



[Introductie](#)   [Praktijkvoorbeelden](#)   [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Lichaamstaal 7e druk

Welkom op de website van Lichaamstaal. Deze website biedt aanvullend materiaal bij de zevende druk van Lichaamstaal, praktijkboek voor de leraar.

Leerlingen onderwijzen betekent voortdurend met hen communiceren. De juiste lichaamstaal is daarbij uiterst belangrijk. In het boek leert u hoe u als leerkracht lichaamstaal kunt gebruiken om goed en effectief te communiceren met leerlingen, collega's en ouders.

Op deze aanvullende website zijn video-fragmenten te vinden van praktijkvoorbeelden van lichaamstaal in de klas die de voorbeelden uit het boek ondersteunen. Tekst met uitleg bij de video's verduidelijkt e.e.a.. Ook zijn verschillende gezichtsuitdrukkingen opgenomen ter herkenning bij de leerling of ter oefening van uzelf.

Het boek Lichaamstaal kunt u bestellen bij de (online) boekwinkel. Meer informatie en bestellen, zie de [online catalogus](#).

## Lichaamstaal 7e druk

Het is belangrijk om als leerkracht met houding en gedrag de juiste boodschap uit te zenden. Dat is niet altijd eenvoudig. Ieder moment vraagt immers om een andere lichaamstaal. Hoe is uw lichaamstaal wanneer u iets uitlegt bijvoorbeeld? Die zal anders zijn dan bij het orde houden, tijdens vergaderingen of bij een gesprek met een leerling.

Het boek Lichaamstaal bevat doelgerichte oefeningen over de lichaamstaal binnen de school en dan vooral in de klassensituatie. Hoe interpreteren leerlingen (maar ook collega's en ouders) bepaald non-verbaal gedrag? Hoe zend je met houding en gedrag de juiste boodschap uit? Naast oefeningen bevat het boek tips & trucs, achtergrondinformatie en voorbeelden uit de schoolpraktijk die helpen bij het doelbewust werken aan een betere lichaamstaal.

Voor de zevende druk is de inhoud geactualiseerd, uitgebreid met een hoofdstuk over contact maken en er is een nieuwe digitale component met een schat aan extra materiaal: [www.pabolichaamstaal.nl](http://www.pabolichaamstaal.nl).

### Voor wie?

(Aankomend) leerkrachten in het basisonderwijs, het voortgezet onderwijs en het hoger onderwijs.



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Introductie bij de praktijkvoorbeelden in de klas en gezichtsuitdrukkingen

Verstand hebben van lichaamstaal, en daarmee lichaamstaal beter leren "spreken" en "verstaan", maakt communiceren veel effectiever.

Als leerkracht krijgt u d.m.v. lichaamstaal namelijk veel belangrijke extra informatie over de leerlingen en kun je natuurlijk versterkende informatie uitzenden.

Aanvullend op het boek Lichaamstaal zijn op deze site ter voorbeeld en verduidelijking verschillende praktijksituaties en gezichtsuitdrukkingen in beeld gebracht, welke laten zien wat voor invloed lichaamstaal heeft.

Docente dramatherapie en actrice Nina Wagenaar laat een groot aantal voorbeelden de revue passeren. De video's worden begeleid door tekst om de situatie of het gedrag te verduidelijken.

Klik op de tabs bovenin het menu: 'Praktijkvoorbeelden van lichaamstaal in de klas' en 'Gezichtsuitdrukkingen' voor de fragmenten en beelden.





# Praktijkvoorbeelden van lichaamstaal in de klas

## Introductie

In de klas komen veel situaties voor waarin lichaamstaal van de docent van essentieel belang is. Wat zijn de do's en dont's voor een docent in de klas? Zie het menu aan de linkerkant.

- [Iemand eruit sturen](#)
- [Levendig lesgeven](#)
- [Nogmaals levendig lesgeven](#)
- [Stoere outfit](#)
- [Te populaire outfit](#)
- [Binnen komen](#)
- [Op een verkeerde manier binnenkomen \(I\)](#)
- [Op een verkeerde manier binnenkomen \(II\)](#)
- [Allemaal stil nu!](#)
- [Schending van het territorium](#)
- [Luisteren naar een leerling](#)
- [Een non-voorbeeld van luisteren](#)
- [Boze leerkracht](#)
- [Teleurgestelde leerkracht](#)
- [Terloops een leerling corrigeren](#)
- [Zeer boze leerkracht](#)



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Iemand eruit sturen

Iemand eruit sturen is een uiterste correctie middel – leerlingen zijn immers leerplichtig.

Als het tenslotte toch gebeuren moet dan moet zoveel mogelijk dominantie getoond worden: Lijk zo groot (lang) mogelijk, loop naar de leerling toe en negeer diens territorium, kijk de leerling recht in de ogen, wijs met de vanuit de schouder gestrekte arm naar de deur en gebruik de stem laag en beheerst, kijk de leerling na tot hij weg is. Schreeuwen of anderszins heftig doen geeft een ongewenst signaal nl. dat de leerkracht de zelfcontrole aan het verliezen is.





[Introductie](#) | [Praktijkvoorbeelden](#) | [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Levendig lesgeven

Wanneer iets wordt uitgelegd dan moet het contact maximaal zijn en de aandacht worden vastgehouden. Oogcontact is belangrijk met alle leerlingen, dus steeds de blik laten rondgaan.

Door zelf te bewegen voor de klas is dat makkelijker. De levendige mimiek van het gezicht ondersteunt wat er verteld wordt en helpt de aandacht vast te houden. Hetzelfde geldt voor bewegingen van handen armen. Het vasthouden van de stift verhindert het gebruik van de vingers en zou beter vermeden kunnen worden. Bovendien roept het vaag het gevoel op dat de juf steunt zoekt door iets vast te houden.

**P Levendig lesgeven**  
Professionalisering

**Lichaamstaal**  
nutstof voor de leerer

Wanneer iets wordt uitgelegd dan moet het contact maximaal zijn en de aandacht worden vastgehouden. Oogcontact is belangrijk met alle leerlingen, dus steeds de blik laten rondgaan. Door zelf te bewegen voor de klas is dat makkelijker. De levendige mimiek van het gezicht ondersteunt wat er verteld wordt en helpt de aandacht vast te houden. Hetzelfde geldt voor bewegingen van handen armen.

Het vasthouden van de stift verhindert het gebruik van de vingers en zou beter vermeden kunnen worden. Bovendien roept het vaag het gevoel op dat de juf steunt zoekt door iets vast te houden.



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Nogmaals levendig lesgeven

In dit fragment is de stift weg en kan de leerkracht beter handen en vingers gebruiken om de levendigheid te versterken.

Sommige bewegingen met de handen die nu te zien zijn, zouden door die stift niet gemaakt hebben kunnen worden.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Stoere outfit

Het voorkomen van de leerkracht is verzorgd, o.a. door het zwarte jasje en de nette groene broek, maar ook best stoer door de laarzen.

Om gezag te tonen is het beter wat formeel gekleed te zijn maar voor de aansluiting bij de leerlingen hoeft het niet per se ouderwets en saai te zijn.







[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Te populaire outfit

Een leuke juf maar dit is in verband met gezag en afstand niet handig.

De losse haren en losse blouse zijn sexy en maken dus juist niet de indruk die in de context van school en leren wenselijk is. De rugzak is zwierig en met het flesje water zie de juffrouw er eerder uit als een wat uitvergroete leerling. Kortom dit voorkomen ondersteunt niet de indruk van de deskundige en de leider van de klas te zijn.







[Introductie](#)   [Praktijkvoorbeelden](#)   [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Binnen komen

De klas binnen komen wanneer de orde niet vanzelfsprekend is, moet een vertoon van rustige dominantie zijn.

Liefst wat formeel gekleed. Rustige bewegingen. Meteen oogcontact. Niet gaan zitten of anderszins iets beschermends doen. Niet direct praten en als dat gebeurt met een langzame, lage stem.

Als het de allereerste keer is dat u de klas binnen komt is dit nog veel belangrijker! De eerste – hoogst belangrijke – indruk moet zijn dat de leider van de klas binnen komt, de baas. Dat klinkt niet sympathiek maar u krijgt later volop de kans om te tonen dat u een aardig mens bent en dan komt de liefde van de leerlingen heus vanzelf.

Wanneer de verhoudingen ontspannen zijn en geen wanorde te vrezen is, hoeft dit allemaal niet meer.





## Op een verkeerde manier binnenkomen (I)

Wanneer het (nog) belangrijk is om uw positie als de leider van de klas te versterken dan is het getoonde gedrag helemaal verkeerd.

De lerares ziet eruit als een tiener die dol is op aandacht vooral van jongens/ mannen. Dat blijkt uit haar kleding en het losse haar. De rugzak en het waterflesje doen teveel aan een grote leerling denken. De leerlingen worden niet direct aangekeken. De juffrouw gaat zitten en stalt haar spullen uit en legt haar vinger tegen de mond waardoor ze zichzelf beschermt achter een soort barricade – tekenen van zwakte.

**P** De klas voor het eerst binnen komen op de verkeerde manier

**Lichaamstaal**  
Praktijkvoor de klas

Wanneer het (nog) belangrijk is om uw positie als de leider van de klas te versterken dan is het getoonde gedrag helemaal verkeerd. De lerares ziet eruit als een tiener die dol is op aandacht vooral van jongens/ mannen.

Dat blijkt uit haar kleding en het losse haar. De rugzak en het waterflesje doen teveel aan een grote leerling denken. De leerlingen worden niet direct aangekeken. De juffrouw gaat zitten en stalt haar spullen uit en legt haar vinger tegen de mond waardoor ze zichzelf beschermt achter een soort barricade – tekenen van zwakte.



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Op een verkeerde manier binnenkomen (II)

Er is na het binnenkomen weinig tot geen contact met de klas en de juffrouw begint met het oprichten van een soort barricade waarachter ze zich lijkt te verschansen.

Zelfs een koffiekopje of pennen kunnen dat effect al hebben als ze zo midden voor u op tafel liggen.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Allemaal stil nu!

Een rumoerige klas stil laten worden moet met enige kracht gebeuren: De leerkracht moet immers wel gehoord worden door het lawaai heen.

In de handen klappen is een duidelijk signaal. Daarna toch kijken of echt iedereen oplet. Als dat niet zo is, de naam van de leerling noemen, wijzen met gestrekte arm en stilte eisen daarna nog even de leerling blijven aankijken. Dat laatste is belangrijk als teken dat het ernst is.





[Introductie](#)   [Praktijkvoorbeelden](#)   [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Schending van het territorium

Als er geen reden voor is, is het schenden van het territorium van een leerling onwenselijk dominant gedrag: het vernedert de leerling ook al zal dat niet de bedoeling zijn.

De leerkracht permitteert zich gedrag dat de leerling zich niet zou kunnen veroorloven. Het kloppen op de schouder is eveneens een dominant signaal: ook zoiets zou een leerling niet bij een leerkracht kunnen doen.





## Luisteren naar een leerling

De leerkracht luistert met aandacht naar de leerling. Die laatste is zichtbaar wat nerveus wat te zien is aan die hand bij het gezicht en speciaal bij de mond. De leerkracht laat door haar gezichtsuitdrukking en bewegingen met het hoofd zien dat ze oplettend luistert. De handen liggen min of meer los op tafel, het lichaam is naar de leerling gewend.

Het zou nog beter geweest zijn als de leerling het licht in de rug had gehad – nu heeft de juffrouw dat en moet de leerling tegen het licht inkijken. Ook zit de leerling met de rug naar de deur, hoewel dat hier niet echt te zien is. Prettiger is de deur te kunnen zien en als het ware in de rug gedekt te zijn. Het gesprek vindt plaats in een klaslokaal, dat is voor de leerling een vertrouwde omgeving en daarom beter dan op een plek die hij sterk voelt als het territorium van de leerkracht – tenslotte is hij immers niet zo erg op zijn gemak.

Wanneer een gesprek plaats heeft met een mogelijk agressieve (en sterke) leerling dan kan de leerkracht het beste dicht bij de deur gaan zitten: in een noodsituatie kan de leerling dan de vlucht naar buiten niet makkelijk versperren.

**P Luisteren naar een leerling**  
Praktijkvoorbeeld

**Lichaamstaal**  
Houtboek voor de leerkracht

De leerkracht luistert met aandacht naar de leerling. Die laatste is zichtbaar wat nerveus wat te zien is aan die hand bij het gezicht en speciaal bij de mond. De leerkracht laat door haar gezichtsuitdrukking en bewegingen met het hoofd zien dat ze oplettend luistert. De handen liggen min of meer los op tafel, het lichaam is naar de leerling gewend.

Het zou nog beter geweest zijn als de leerling het licht in de rug had gehad – nu heeft de juffrouw dat en moet de leerling tegen het licht inkijken. Ook zit de leerling met de rug naar de deur, hoewel dat hier niet echt te zien is. Prettiger is de deur te kunnen zien en als het ware in de rug gedekt te zijn. Het gesprek vindt plaats in een klaslokaal, dat is voor de leerling een vertrouwde omgeving en daarom beter dan op een plek die hij sterk voelt als het territorium van de leerkracht – tenslotte is hij immers niet zo erg op zijn gemak. Wanneer een gesprek plaats heeft met een mogelijk agressieve (en sterke) leerling dan kan de leerkracht het beste dicht bij de deur gaan zitten: in een noodsituatie kan de leerling dan de vlucht naar buiten niet makkelijk versperren..





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Een non-voorbeeld van luisteren

Hier doet de leerkracht het helemaal verkeerd.

Ze friemelt aan haar laars, schommelt met haar voet en ze geeft aandacht aan de eigen vingers terwijl de leerling praat, kijkt hem dus niet belangstellend aan, ze kijkt soms weg naar iets in de omgeving, de hand is vaak voor het gezicht, ze zit half opzij, enigszins onderuit gezakt en op zeker moment laat ze door te blazen (pffff..) op hoogst onbeleefde wijze zien dat ze er genoeg van heeft.







[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Boze leerkracht

De leerkracht is boos en vertelt waarom. De juffrouw is helemaal zichtbaar, verschuilt zich dus nergens achter, ze staat, rechtop, praat met stemverheffing en maakte korte wat driftige gebaren wel vanuit de elleboog, niet vanuit de schouder.

Dat laatste zou nog 'sterker' overkomen maar is ook theateraler en moet wel bij de persoon passen. Deze juffrouw gebruikt vooral haar gezicht en haar stem.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Teleurgestelde leerkracht

De lichaamstaal is niet zo krachtig en het effect moet meer van de woorden komen.

Maar de juffrouw staat rechtop, geheel zichtbaar, ze toont de teleurstelling door als het ware uit het veld geslagen te zijn, ze kijkt de leerlingen recht aan, gebruikt haar armen bij het spreken en gebruikt ook stiltes: ze stáát daar, seconden lang - zwijgend en kijkend, wat in zo'n situatie juist heel effectief is.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Terloops een leerling corrigeren

Terwijl de leerkracht iets uitlegt ziet ze een leerling die niet oplet.

Met zo weinig mogelijk storende middelen corrigeert ze de leerling: aankijken, wijzen, heel nadrukkelijk aankijken, niet onvriendelijk wel veelbetekenend - en verder gaan.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Zeer boze leerkracht

De leerkracht is heel boos en maakt driftige gebaren, praat met stemverheffing, trekt boze gezichten.

Dit moet wel indruk maken maar het toont ook een leerkracht die haar zelfbeheersing misschien verloren heeft en dat kan ook als zwak overkomen. Het hangt dus erg van de context af of dit gedrag - vooral gelet op de langere termijn - wel effectief is. Denkt u daarbij aan het type leerlingen, type leerkracht, gewoontes op school, voorafgegangene gebeurtenissen etc..

**P** Zeer boze leerkracht  
Professionalisering

**Lichaamstaal**  
taalstaal voor de leerkracht

De leerkracht is heel boos en maakt driftige gebaren, praat met stemverheffing, trekt boze gezichten. Dit moet wel indruk maken maar het toont ook een leerkracht die haar zelfbeheersing misschien verloren heeft en dat kan ook als zwak overkomen.

Het hangt dus erg van de context af of dit gedrag - vooral gelet op de langere termijn - wel effectief is. Denkt u daarbij aan het type leerlingen, type leerkracht, gewoontes op school, voorafgegangene gebeurtenissen etc.



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Gezichtsuitdrukkingen

## Introductie

Van de gezichtsuitdrukking van een leerling kan je veel aflezen. Ook je eigen gezichtsuitdrukking geeft een signaal af aan de leerlingen. Zie het menu aan de linkerkant voor verschillende gelaatsuitdrukkingen.

- [Luisteren](#)
- [Concentratie](#)
- [Beleefd oneens](#)
- [Ongeloof](#)
- [Positieve welwillende aandacht](#)
- [Schrik](#)
- [Wantrouwen](#)



[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Luisteren

Vooraf het gezicht toont het effect van wat iemand waarneemt; in dit geval is dat luisteren naar uitleg over wat er gedaan gaat worden.

Het hoofd wordt wat schuin gehouden. De ogen blijven nogal strak op de spreker gericht. De mond is licht geopend. Af en toe verandert kort de uitdrukking van het hele gezicht, vooral aan de mond goed te zien. Dat is de feedback die de spreker laat zien dat er geconcentreerde aandacht is voor wat er gezegd wordt.





[Introductie](#)   [Praktijkvoorbeelden](#)   [Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Concentratie

Typisch bij grotere concentratie is het meer dicht knijpen van de ogen.

Concentratie is focussen op één ding en alle storende prikkels moeten dus buiten gesloten worden – zelfs het blikveld wordt daarom vernauwd waardoor alleen gelet wordt op wat zo belangrijk is.





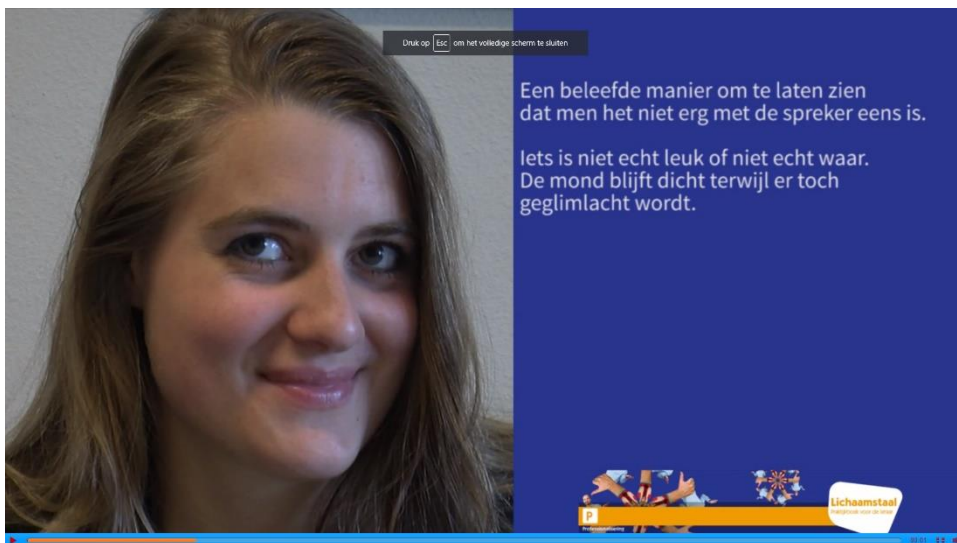


[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Beleefd oneens

Een beleefde manier om te laten zien dat men het niet erg met de spreker eens is.

Iets is niet echt leuk of niet echt waar. De mond blijft dicht terwijl er toch geglimlacht wordt.





[Introductie](#)

[Praktijkvoorbeelden](#)

[Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Ongeloof

Ongeloof. Klopt dat wel. Er is wel aandacht, maar sepsis.

De mond is wat verder open. Er wordt wat meer van opzij gekeken en er verschijnen rimpels in het voorhoofd omdat de wenkbrauwen worden opgetrokken.



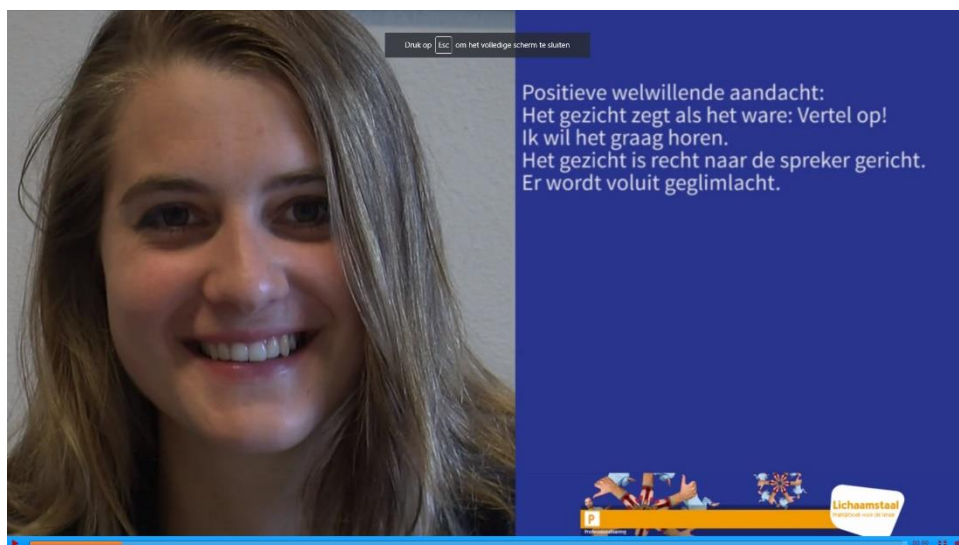


[Introductie](#) | [Praktijkvoorbeelden](#) | [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Positieve welwillende aandacht

Positieve welwillende aandacht: Het gezicht zegt als het ware: Vertel op! Ik wil het graag horen.

Het gezicht is recht naar de spreker gericht. Er wordt voluit geglimlacht.





[Introductie](#) | [Praktijkvoorbeelden](#) | [Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Schrik

Het positieve is weg en het gezicht drukt eerder angst uit of bezorgdheid.

Opvallend zijn de opengesperde ogen. De mond is nu gesloten. Dat laatste laat zien dat de angst niet erg sterk is want dan zou de mond juist open staan omdat er dan gegild gaat worden.

Druk op **ESC** om het volledige scherm te sluiten

**P** Schrik in beweging van het gezicht  
Professionalisering

**Lichaamstaal**  
Praktijkboek voor de lesaar

Het positieve is weg en het gezicht drukt eerder angst uit of bezorgdheid.  
Opvallend zijn de opengesperde ogen. De mond is nu gesloten.  
Dat laatste laat zien dat de angst niet erg sterk is want dan zou de mond juist open staan omdat er dan gegild gaat worden.



[Introductie](#) | [Praktijkvoorbeelden](#) | [Gezichtsuitdrukkingen](#)

## Wantrouwen

Dit gezicht drukt wantrouwen uit. De ogen zijn strak gericht op iets of iemand waar een dreiging van uit gaat.

Hoewel dat niet zo makkelijk te zien is, zijn de pupillen klein omdat dat een reflex is wanneer er iets onaangenaams wordt waargenomen. De mond staat een beetje open als het ware paraat voor de verdediging.



Dit gezicht drukt wantrouwen uit. De ogen zijn strak gericht op iets of iemand waar een dreiging van uit gaat. Hoewel het niet zo makkelijk te zien is, zijn de pupillen klein omdat dat een reflex is wanneer er iets onaangenaams wordt waargenomen.

De mond staat een beetje open als het ware paraat voor de verdediging.





[Introductie](#) [Praktijkvoorbeelden](#) [Gezichtsuitdrukkingen](#)

# Colofon

**Regie, opname en montage video's:** Ely Hackmann, Maguzien TV.

**Actrice:** Nina Wagenaar.

**Auteur: Victor van Geel** is onderwijskundige met ervaring in basisonderwijs, voortgezet onderwijs, hoger onderwijs en bedrijfsopleidingen. Hij was tientallen jaren lerarenopleider en trainer bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Eerder schreef hij [De orde in orde](#) en *Stagebegeleiding*.