

Hoe ga je om met weerstand bij smartphonebeleid?

Verandering en weerstand, ze horen onvermijdelijk bij elkaar, weet gedragspsycholoog Chantal van der Leest. Het is als het gekraak dat hoort bij een klemmende deur die in beweging wordt gezet. Niet altijd te voorkomen, maar met wat olie op de juiste plek loopt het net wat gesmeerder.



1. Zet 'verliestaal' slim in

Wij mensen vinden iets verliezen veel erger dan dat we het fijn vinden om iets te krijgen. Het woord 'mobielverbod' ervaren we als een verlies, 'mobielvrij' klinkt net wat positiever. Je kan ervoor kiezen om te praten over voordelen van het nieuwe beleid. Of wijs juist op wat je verliest als je de telefoons in de klas houdt: leerlingen halen gemiddeld lagere punten, sociale contacten gaan verloren en er wordt meer gepest.

2. Herstel autonomie

Niets zo erg als je vrijheid inleveren. Sommige mensen ervaren een nieuwe regel of wet die van bovenaf wordt opgelegd als een inbreuk op hun autonomie. Je kan weerstand verminderen door te beginnen met een pilot van een bepaalde periode. Hierdoor voelt een maatregel meer als minder definitief en ontstaat er ruimte voor een wederzijdse dialoog.



OEFFENING

Hoe goed kun jij multitasken?

Doel

Maak inzichtelijk hoe afleidend mobieltjes eigenlijk zijn

Nodig

Stopwatch, papier en pen

Laat een leerling eerst het alfabet en daarna de cijferreeks 1 t/m 26 opschrijven. Klok de tijd. Laat de leerling daarna opnieuw het alfabet en de cijferreeks opschrijven, maar dan afwisselend, dus: 1-a-2-b-3-c (etc.)
Hoelang duurt het nu?

3. Zorg dat je mensen ziet

Weet je dat een verandering bepaalde nadelen heeft? Wees hier dan eerlijk en open over. Laat zien dat je snapt waar mensen doorheen gaat en erken hun ongemak. Kom mensen tegemoet door oplossingen te bieden.

4. Maak het leuk

Soms ontstaat weerstand ook gewoon omdat mensen geen zin hebben in verandering. Je routines aanpassen kost altijd energie, en we gaan dat van nature uit de weg. Hou nieuwe plannen daarom leuk en luchtig, en ontzorg mensen zo veel mogelijk. Een portie optimisme houdt de goede moed erin.



Chantal van der Leest is gedragspsycholoog en communicatiespecialist. Ze geeft adviezen over grootschalige gedragsverandering op het gebied van duurzaamheid en gezondheid. Ook schrijft ze wekelijks een column in AD www.chantalvanderleest.nl