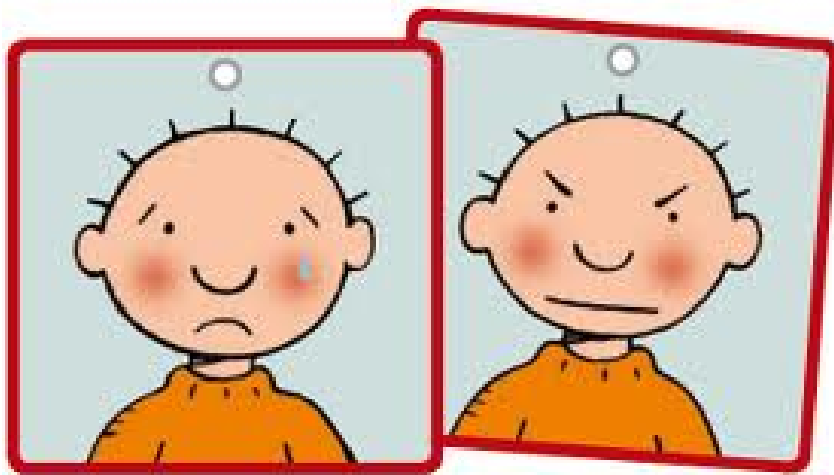


‘Juf, hij slaat me!’

Wat je kunt doen om bij kinderen weerbaarheid te versterken

Inge Mentink-Wever



Eindrapportage over het praktijkonderzoek in het kader van de leerroute
Master SEN Gedragsspecialist
Module GS10 Leer- en onderzoekslijn: Meesterstuk en Afstuderen

Lesplaats: Utrecht
Studentnummer: 2168937
Begeleid door: dr. S. Sliepen
Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg, Tilburg
2011-2012

Inhoudsopgave

	Pagina
Samenvatting	4
Voorwoord	6
Hoofdstuk 1: Algemeen idee	
1.1 Huidige situatie	7
1.2 De verlegenheidsituatie	7
1.3 Onderzoeksvraag en deelvragen	8
Hoofdstuk 2: Verkenning van de theorie en van de praktijk	
2.1 Theoretische verkenning	9
2.1.1 Wat wordt verstaan onder weerbaarheid	9
2.1.2 Wat zegt de ontwikkelingspsychologie over weerbaarheid bij jonge kinderen	12
2.1.3 Methoden om weerbaarheid te vergroten	17
2.1.4 Op zoek naar praktijkervaringen met het versterken van weerbaarheid	18
2.2 Verkenning van de eigen praktijk	21
2.2.1 Wat zeggen de kinderen	21
2.2.2 Wat zie ik in het observatiesysteem	21
2.2.3 Met wie spelen de kinderen graag	23
2.3 Conclusies	24
Hoofdstuk 3: Plan van aanpak	
3.1 Doelen	26
3.2 De onderzoeksgroep	26
3.3 De onderzoeksmethode	27
3.3.1 Inhoud van de interventies	27
3.4 De onderzoeksinstrumenten	28
3.4.1 Betrouwbaarheid en validatie en triangulatie	28
3.5 Ethiek	28
3.6 Schematische weergave/tijdspad	30

Hoofdstuk 4: Uitvoering en resultaten

4.1	Telling weerbaarheidsproblemen	33
4.2	Strooks	34
4.3	Interview	35
4.4	Reflectiewerkboek	36
4.5	Beeldmateriaal	36
4.6	Logboek	37

Hoofdstuk 5: Conclusie

5.1	Verbinding	38
5.2	Terugblik op het proces van het onderzoek	40
5.3	Aanbevelingen voor de praktijk	41
5.4	Mijn professionele identiteit	42

Literatuur	44
-------------------	----

Bijlagen	47
-----------------	----

Samenvatting

Dit onderzoek is een bijdrage aan het verbeteren van mijn onderwijspraktijk in het kader van mijn studie Master SEN gedragsspecialist.

Als leerkracht van een onderbouwgroep op een Montessorischool aan de rand van de mooie Betuwe zie ik regelmatig kinderen in mijn groep die naar mijn idee nog niet adequaat kunnen reageren als zij zich in een lastige interactie bevinden met een groepsgenootje. Hoe zou ik als groepsleerkracht deze kinderen kunnen helpen? Wat maakt dat deze kinderen nog niet adequaat kunnen reageren en wat zou er nodig zijn om deze kinderen handvatten te verschaffen om zich weerbaar in een interactie te kunnen opstellen?

Na het in beeld brengen van mijn verlegenheidsituatie volgende al snel een uitgebreid literatuuronderzoek.

Ik heb gezocht naar informatie waarin mij duidelijk zou worden hoe je weerbaarheid kan versterken. Na het literatuuronderzoek kwam ik tot de conclusie dat weerbaarheid een observeerbare competentie is. Om deze competentie te ontwikkelen moet je enkele aspecten ontwikkelen, waaronder: zelfvertrouwen en zelfbeeld.

De stap naar wat werkt wat doen andere professionals in de dagelijkse praktijk, was een logisch vervolg. Een breed scala van ideeën / methodieken is de revue gepasseerd. Opvallend was daarbij dat de relevante methoden gemiddeld starten vanaf de leeftijd 7 jaar en bovendien stellen deze methoden slechts een deelaspect van de competentie weerbaarheid aan de orde.

De tijdens de studie onder de aandacht gebrachte psychofysieke competentietraining 'Rots en Water' gaf mij echter handvatten om gericht te kunnen werken aan aspecten van de competentie weerbaarheid. Deze methodiek komt tegemoet aan de brede ontwikkeling van het kind: leren met lijf, hart en hoofd en daarbij gericht zijn op jezelf en de ander. Waarbij ik wil vermelden dat ik de training inmiddels zelf aan den lijve heb ondervonden.

Omdat de oudste kinderen uit mijn groep na de zomervakantie in een nieuwe groep komen en daar weer als jongsten zullen starten, leek het mij zinvol om juist met deze kinderen mijn praktijkonderzoek uit te voeren.

Na het literatuur- en praktijkonderzoek kwam ik tot de volgende onderzoeksvraag:

Kunnen Rots en Water-interventies gericht op het vergroten van vaardigheden, zelfbeeld en zelfvertrouwen, de weerbaarheid bij 5-6 jarige kleuters versterken?

Gedurende zes weken heb ik Rots en Water-interventies gericht op het aspect

‘vaardigheid’ uitgevoerd. Het doel was dat het gevoel van vaardig zijn bij de kinderen toenam en dat daarmee hun zelfvertrouwen werd vergroot. Uiteindelijk kon in hun gedrag waargenomen worden dat hun weerbaarheid was toegenomen.

De periode van de uitvoering van het plan van aanpak was een spannende en boeiende tijd.

De kinderen waren betrokken bij de aangeboden leerstof. Beeldmateriaal, antwoorden op vragen en zichtbaar gedrag tijdens het uitvoeren van opdrachten gaf mij informatie of er sprake van verandering was.

Het uiteindelijk interpreteren van de diverse gegevens maakt mij duidelijk dat de interventies een positief effect hebben. Het is moeilijker om ‘hard te maken’ dat de Rots en Water-interventies de onderzoeksgroep weerbaarder heeft gemaakt. Mijn voorlopige conclusie is dat de brede aanpak van deze methodiek invloed uitgeoefend heeft op het zelfvertrouwen en vaardigheden en daarom positieve invloed heeft op de competentie weerbaarheid.

Voorwoord

Met dit onderzoeksverslag sluit ik de studie Master SEN gedragsspecialist af.

Twee jaar heb ik met veel plezier deelgenomen aan de bijeenkomsten.

Door deze studie ben ik er achter gekomen dat nieuwe leerstof waarvoor ik intrinsiek gemotiveerd ben mij heel veel energie oplevert. Het viel mij bijvoorbeeld op dat ik na een studiebijeenkomst altijd fluitend/zingend naar huis toe fietste.

Natuurlijk heb ik tijdens de studie steun en hulp gekregen en heeft de ecologie om mijn persoon invloed gehad op hoe ik het e.e.a. kon realiseren.

Allereerst wil ik mijn begeleidend docent Sophie Sliepen bedanken voor de persoonlijke begeleiding en altijd zo fijne positieve feedback dat mij motiveerde vooral door te gaan.

Ook bedank ik mijn man Robert voor zijn geduld, steun en bovenal zijn goede tips.

Ook mijn kinderen Jesper en Naomi, wil ik niet onvermeld laten. Zij waren altijd vol vertrouwen in mijn kunnen.

Mijn collega's die gedurende de studie altijd tijd vonden voor mijn vragen en opdrachten en zo vaak belangstelling toonde voor de inhoud van mijn studie dank ik.

En natuurlijk dank ik alle kinderen en ouders van mijn klas voor hun medewerking tijdens mijn studie.

Inge Mentink-Wever

Mei 2012

Hoofdstuk 1: Algemeen idee

1.1 Huidige situatie

De school waar ik werkzaam ben is een Montessorischool aan de rand van de mooie Betuwe. Elf jaar geleden ben ik op deze school begonnen als ervaren Montessori onderbouwleidster.

De school heeft op dit moment 11 groepen waarvan 3 onderbouwgroepen, 4 middenbouwgroepen en 4 bovenbouwgroepen.

De meeste kinderen komen uit de nieuwbouwwijk waar de school staat. Enkele kinderen komen van andere wijken uit de stad of dorpen in omstreken.

De school heeft de Montessori erkenning van de Montessori Vereniging en het team draagt de Montessori gedachte uit.

Onze missie: "Onze montessorischool is een school waarin kinderen in een veilig pedagogisch klimaat zich in vrijheid optimaal kunnen ontwikkelen, binnen de mogelijkheden van de groep, als zelfstandige individuen met oog, hart en respect voor alles wat leeft, groeit en bloeit in zijn omgeving."

1.2 De verlegenheidsituatie

In mijn onderbouwgroep zitten kinderen van 4 tot en met 6 jaar bij elkaar in heterogene groep. Het is een gezellige groep van 23 kinderen.

Kinderen mogen zichzelf zijn en dat betekent dat de één heel rustig tot 'stil' aan het werk is en de ander met wat meer 'werkruis' zijn werk uitvoert.

Er zijn momenten dat er enige onrust heerst, bijvoorbeeld bij wisseling van activiteiten en bij van of naar het speelplein gaan, dus vaak tijdens vrije momenten.

Tijdens die vrije momenten komt het voor dat kinderen elkaar hinderen. Een kind duwt een ander kind weg, slingert met zijn tas of er is onenigheid over een werkje dat beiden willen.

Tijdens zo'n interactie valt het mij op dat enkele kinderen naar mijn idee nog niet adequaat kunnen reageren. Die kinderen komen dan naar mij toe met de mededeling: "Hij slaat me" of "Hij plaagt me." Ook komt het voor dat ze het 'onderspit' delven en dan weer verder gaan met een andere activiteit.

Natuurlijk probeer ik zo pedagogisch mogelijk een situatie aan te pakken door bijvoorbeeld een gesprekje met beiden aan te gaan, maar ik wil meer.

Ik wil de kinderen waarvan ik denk dat ze zo'n interactie moeilijk vinden sterken in hun weerbaarheid. Ik wil onderzoeken of er methodieken zijn die ik kan toepassen. Ik wil weten of er methodieken zijn voor deze leeftijdsgroep om kinderen handvatten te geven en daardoor keuzes geven in hoe ze kunnen reageren in een voor hun lastige situatie.

Mijn onderbouwcollega's hoor ik regelmatig over de drukke kinderen maar eigenlijk heel weinig over de minder weerbare stille kinderen. Zelf richt ik mij ook vaak op drukke kinderen, omdat deze de rust in de groep verstoren d.m.v. te harde geluiden of teveel lichamelijke actie. Ik vind rust in de groep heel belangrijk. In de module GS 05 waar ik o.a. 'Beïnvloeden van onrust in de groep' heb onderzocht, heb ik tips van collega's in mijn groep uitgetest en gekeken wat bij mij wel en niet werkte. Los van de conclusie vond ik het een leerzaam onderzoek. Het heeft mij geleerd dat vragen /onduidelijkheden waard zijn om te onderzoeken en vanuit verschillende invalshoeken bekeken kunnen worden.

Mijn verlegenheids situatie (Harinck, 2006) is : Hoe kan ik minder weerbare kinderen helpen om hun repertoire aan reactiemogelijkheden uit te breiden in voor hen lastige interactiesituaties.

1.3 Onderzoeksvraag en deelvragen

Ik wil onderzoeken of er mogelijkheden zijn om weerbaarheid bij kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar te vergroten.

Ik kom tot de volgende voorlopige onderzoeksvraag en de daarbij behorende deelvragen.

Welke methodieken kunnen worden toegepast om weerbaarheid bij jonge kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar te vergroten?

Deelvragen:

Wat wordt onder weerbaarheid verstaan?

Wat zegt de ontwikkelingspsychologie over weerbaarheid bij kleuters?

Welke theorieën liggen daaraan ten grondslag?

Welke methoden heb je om weerbaarheid bij kleuters te vergroten?

Welke positieve ervaringen met versterken van weerbaarheid hebben leerkrachten/volwassenen die lesgeven of werken met deze leeftijdsgroep?

Hoofdstuk 2: Verkenning van de theorie en de praktijk

In dit hoofdstuk ga ik allereerst in op wat er in de theorie wordt gezegd over het begrip weerbaarheid. Ik kom daarbij tot een schema waarin ik de voor het begrip weerbaarheid relevante termen orden.

In het vorige hoofdstuk heb ik een aantal deelvragen gesteld. De deelvragen over theorieën en ontwikkelingspsychologie heb ik geclusterd, omdat mij tijdens het bestuderen van de literatuur duidelijk werd dat deze vragen logisch bij elkaar horen. Uiteindelijk maak ik een koppeling tussen mijn praktijk en de bestudeerde theorie om te komen tot mijn doel in het onderzoek.

2.1 Theoretische verkenning

2.1.1 Wat wordt verstaan onder weerbaarheid

Het begrip 'weerbaarheid' wordt als losstaand begrip in de literatuur nauwelijks genoemd.

De Vos- van der Hoeven zegt hierover:

We spreken van weerbaarheid wanneer een kind op een passende manier voor zichzelf op durft te komen, zonder daarbij anderen te schaden of respectloos te behandelen. Een kind dat weerbaar is, is in staat zijn of haar grenzen te bewaken. En het kind kan zichzelf verdedigen en durft een eigen mening te hebben. Ook zien we dat kinderen die goed weerbaar zijn, ook voor anderen durven op te komen, zelfstandig zijn maar ook om hulp durven te vragen, om kunnen gaan met kleine tegenslagen en hun eigen grenzen kennen en respecteren. (De Vos- van der Hoeven,z.j., p.1)

Bovenstaande omschrijving geeft een invulling aan het observeerbare deel van de term 'weerbaarheid'. Het bewaken van grenzen, anderen en jezelf met respect behandelen, hulp vragen en de ander genoemde punten zijn aspecten die je kunt zien bij een kind. Het gaat om zichtbaar gedrag.

In de door mij gelezen literatuur over weerbaarheid komen de volgende (vaak losse) termen naar voren: zelfvertrouwen, zelfbeeld, veiligheid en zelfwaardering.

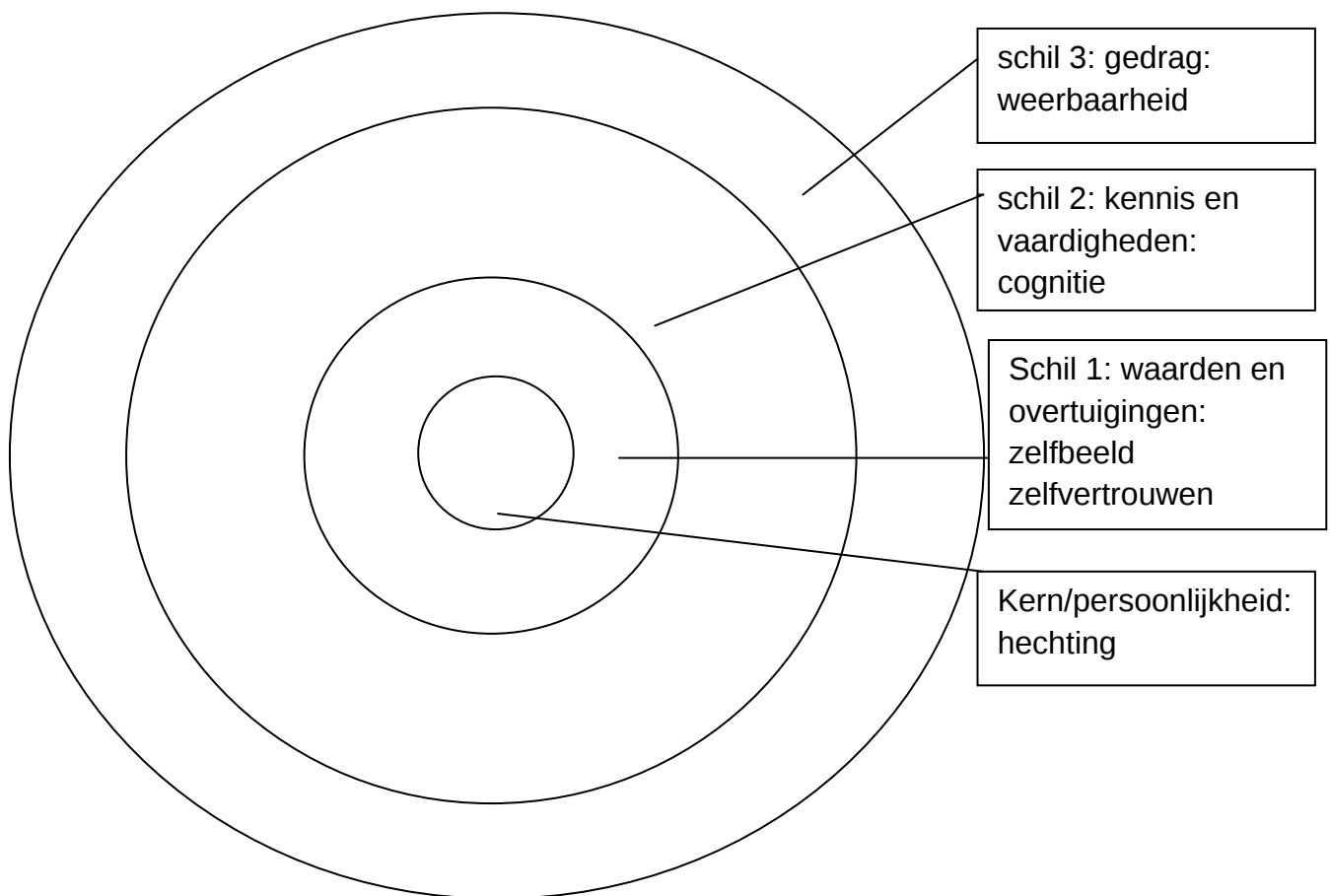
Voor mijn onderzoek integreer ik deze termen door weerbaarheid als een competentie te zien. Een competentie bestaat uit kennis, vaardigheden en persoonlijke eigenschappen die dan leiden tot gewenst gedrag (Kolk,2000). Als ik weerbaarheid als competentie zie, dan is deze te observeren door het observeren van gedrag. De andere termen zelfvertrouwen, zelfbeeld, veiligheid en zelfwaardering geven informatie over het ontstaan van het geobserveerde gedrag. Ik heb de competentie weerbaarheid en de eerder genoemde termen overzichtelijk

geplaatst in een schillenmodel.

De buitenste schil is het waarneembare gedrag. Daaronder zit de schil van kennis en vaardigheden die nodig zijn om weerbaar gedrag te kunnen laten zien. In de schil daaronder komen de bovengenoemde begrippen als zelfbeeld en zelfvertrouwen. In competentietermen heb je het dan over waarden en overtuigingen. Tenslotte kom ik bij de kern uit. Hechting maakt in ieder geval deel uit van deze kern. Uit de bestudeerde theorieën blijkt dat hechting vooraf gaat aan zelfvertrouwen.

Onderstaand heb ik de opbouw van de competentie weerbaarheid schematisch weergegeven.

Afgeleid van het 'Ui-model' : het model van niveaus in verandering (Wolf, 2009).



figuur 1 Schillenmodel competentie weerbaarheid

Toelichting van de schillen vanuit de theorie

Hechting is te beschouwen als de kern, want hechting is een capaciteit waarmee je geboren wordt om je aan enkele personen te hechten, dit vermogen blijft tot ongeveer je zesde jaar. Hechting is van invloed op je veilig weten. (Brysbaert, 2006)

Hechting, veiligheid, zelfbeeld en zelfvertrouwen hebben invloed op je sociaal vaardig zijn. Zij spelen een rol in het wel of minder weerbaar zijn van een kind. Als een kind de eerste jaren van zijn bestaan heeft ervaren dat er positief gereageerd wordt op zijn acties zal hij sociale vaardigheid ontwikkelen. Kinderen van 4 of 5 jaar kunnen meestal al goed contact maken met andere kinderen en volwassenen. Een voorwaarde is dat het kind voldoende ervaringen heeft kunnen opdoen. Vindt hij contact maken op 5 jarige leeftijd nog moeilijk dan kan er een probleem ontstaan op sociaal gebied.(Vos,z.j.)

Zelfbeeld (schil 1) bij jonge kinderen (4/5 jarigen) bestaat uit besef van het uiterlijk (lichaam), dat er jongens, meisjes en volwassenen zijn maar ook wat kan/ heb ik allemaal. Het zelfbeeld wordt gevormd vanuit zijn eigen beleving. Voorzichtig gaan gevoelens en ideeën een rol spelen en wordt het 'hoe voel ik mij'. Een kind dat onvoldoende weerbaar is zal negatieve ervaringen hebben en dit heeft invloed op zijn zelfbeeld.

Zelfvertrouwen (schil 1) is het beeld dat een mens heeft van zijn eigen kunnen. Een kind met zelfvertrouwen heeft een positief zelfbeeld. Zelfvertrouwen groeit, soms zelfs tot in de volwassenheid. Je wordt er niet mee geboren.

Cognitie (schil 2) is het vermogen om aangeboden leerstof tot zich te nemen. Het kind heeft daarvoor een bepaalde capaciteit nodig. De hersenen van een kleuter zijn nog niet uitgerijpt (Kohnstam, 2009) en het vermogen om leerstof op te slaan en toe te passen zal invloed hebben op het toepassen van de vaardigheden en uiteindelijk op de weerbaarheid (schil 3).

Samenvattend

Na het onderzoeken van de term 'weerbaarheid' ben ik tot de conclusie gekomen dat weerbaarheid een observeerbare competentie is. Deze competentie is zichtbaar in gedrag dat een kind vertoont in een voor hem minder prettige situatie. Om deze competentie te ontwikkelen is het nodig om een aantal aspecten te ontwikkelen. Daarbij lijkt aandacht nodig voor de verschillende schillen.

2.1.2 Wat zegt de ontwikkelingspsychologie over weerbaarheid bij jonge kinderen?

In deze paragraaf kijk ik naar welke ontwikkelingstheorieën er zijn die een beeld geven over de ontwikkeling van het kind in relatie tot het begrip weerbaarheid. Ik leg daarbij de nadruk op wat van toepassing is op de leeftijdsgroep 4-6 jarigen. Allereerst bespreek ik drie algemene theorieën om daarna aandacht te geven aan

wat er zoal wordt gezegd over de begrippen die onderdeel zijn van wat ik in de vorige paragraaf de competentie weerbaarheid heb genoemd.

Erik Erikson (Veenbaas,2007;Bruysbaert, 2006)

Erikson gaat er van uit dat er acht levensstadia bestaan en dat er in elk stadium een conflict moet worden opgelost. Als een probleem positief wordt opgelost leidt dit tot voldoening. Als een probleem minder optimaal wordt opgelost heeft dat invloed op het volgende stadium.

Voor mijn onderzoek zijn de eerste drie fases van belang:

fase	conflict	positieve oplossing
eerste levensjaar	fundamenteel vertrouwen versus wantrouwen	hoop
peutertijd	autonomie versus schaamte, twijfel	wilskracht
vroege kinderjaren	initiatief versus schuld	doelgerichtheid

Vroege kinderjaren:

Kinderen spelen in deze fase graag de rol van volwassenen. Ze spelen de persoon die ze later willen worden. Als ouders deze doelgerichtheid ondersteunen zal het kind initiatief, gevoel van ambitie en verantwoordelijkheid ontwikkelen. (Bruysbaert,2006)

Piaget

Volgens Piaget (Bruysbaert, 2006) en (Kohnstam, 2009) ontwikkelen kinderen zich door hun nieuwsgierigheid en interactie met de wereld. Piaget spreekt van de volgende stadia van ontwikkeling op cognitief gebied:

- sensomotorische stadium, leeftijd 0-2 jaar
- preoperationele stadium, leeftijd 2-7 jaar
- concreet-operationele stadium, 7-11 jaar
- formeel-operationele stadium 11- jaar

Kleuters zitten in het preoperationele stadium als ze in de onderbouw van de basisschool zitten. Dat betekent o.a. dat hun taal (woordenschat) met sprongen vooruit gaat. Zij proberen relaties tussen gebeurtenissen te begrijpen maar hebben nog geen logica. Hun denkschema's zijn nog beperkt en kunnen nog moeilijk oorzaak gevolg doorzien. Ook is het lastig om te doorzien dat gebeurtenissen

omkeerbaar zijn.

Kleuters leven /denken in het hier en nu en vanuit hun eigen gezichtspunt.

Maria Montessori

(Moorman,1979)

Maria Montessori onderscheidt drie ontwikkelingsfasen.

0 - 6 jaar

6 -12 jaar

12- 18 jaar

Van 0-3 jaar spreekt zij over de 'absorberende geest'. Tijdens deze fase absorbeert het kind een enorme hoeveelheid indrukken en ervaringen. Volwassenen hebben geen directe invloed op het kind. Deze periode wordt ook de 'creatieve periode' genoemd omdat het kind zich leert leren oriënteren in zijn omgeving d.w.z. hij leert (gericht) lopen, spreken, herkent dingen en weet waar ze voor zijn. Montessori noemt hem ook wel de 'onbewuste schepper'.

Met het derde jaar heeft het kind de basis gelegd van zijn persoonlijkheid.

Van 3-6 jaar neemt het kind bewust indrukken op en zal de onbewuste 'kennis' door oefening verder worden ontwikkeld. Het vermogen om te absorberen is nog aanwezig. Het kind is benaderbaar en zal open staan voor 'schoolse' kennis. Kenmerken die bij deze periode horen zijn:

- het zelf doen/handelen
- veel herhaling
- belangstelling voor (vreemde) woorden
- belangstelling voor de wereld om hem heen

Van 6-12 jaar

Periode van stabiliteit, gezondheid, helderheid, kracht en zelfverzekerdheid.

Kinderen zoeken andere kinderen op, hebben behoefte aan duidelijk regels, verkennen de omgeving (daarom de bijnaam 'de verkenner').

Van 12-18 jaar

Periode van grote verandering.

Bovenstaande theorieën zijn van invloed op het begrip weerbaarheid. Ik besteed nu meer specifiek aandacht aan wat er wordt gezegd over de termen die zijn opgenomen in de competentie weerbaarheid.

Gehechtheid

Volgens Bowlby (Bruysbaert, 2006) is deze emotionele binding van belang om het kind een bron van veiligheid te bieden. Carlson et al. (2004) vond een correlatie tussen de kwaliteit van gehechtheid en sociale relatie bij volwassenen.

In een normale situatie zullen kinderen een sterke emotionele binding ontwikkelen met een beperkt aantal personen. De hechting zorgt dat een kind zich toch veilig voelt als die personen in zijn nabijheid zijn en hij zich in een situatie bevindt dat hem bang maakt. (Bruysbaert, 2006). Het hechtingsproces begint direct na de geboorte en ontwikkeld zich tot ongeveer het derde jaar. Het vermogen om zich te hechten bestaat ongeveer tot het zesde levensjaar (Quekel, 2007).

Welke hechtingsstijlen onderscheidt men (Bruysbaert, 2006):

Veilige hechting:

kind zoekt sociale omgang en intimiteit op en voelt zich daarbij makkelijk (60-70 % van de kinderen)

Vermijdende hechting:

het kind vermijdt onderlinge omgang en intimiteit (20 % van de kinderen)

Angstige/ambivalente hechting:

het ene moment zoekt het kind sociale interactie en intimiteit, het andere moment wijst het die af. (10-15 % van de kinderen)

Gedesorganiseerd en gedesorienteerde hechting:

ergste vorm van onveiligheid. Kinderen zijn verward en vertonen tegengestelde gedragingen (5-10 % van de kinderen)

Factoren die een rol spelen bij de hechting zijn dat ouders:

ontspannen zijn, gevoelig voor de behoefte van het kind, consistent en gepast reageren, teder en bezorgd met het kind omgaan.

Zelfconcept

Kinderen ontwikkelen gedurende de groei een zelfconcept (Bruysbaert, 2006).

Eerst is er sprake van een subjectief zelf. Hier gaat het om het besef van het bestaan. Er ontstaat een gevoel van 'ik', dit ontwikkeld zich de eerste 12 maanden en is afgerond als er sprake is van objectpermanentie (Kohnstam, 2009). Als er sprake is van objectpermanentie weet een kind dat een object niet zomaar verdwijnt als het uit zicht is.

Daarna komt de fase van het objectieve zelf. Het kind herkent zichzelf op foto's of in een spiegel. Later zal het kind (3-5 jarigen) zichzelf concreet kunnen beschrijven.

De kleuterleeftijd is een periode waarin het ontwikkelen van het zelfconcept met name het herkennen van zichzelf , wat zij als kind graag hebben en met wie zij graag spelen volop in ontwikkeling is.

Gevoelens of gedachten onder woorden brengen is niet een vanzelfsprekendheid

deze worden tijdens de lagere school leeftijd aan het zelfconcept toegevoegd (Bruysbaert, 2006).

Zelfvertrouwen en zelfwaardering

Zelfvertrouwen ligt dicht bij zelfwaardering. Zelfwaardering is meer gericht op 'het is goed dat ik er ben' (Kohnstam, 2009) en zelfvertrouwen is meer 'ik kan en durf dat zelf'. Kinderen van ongeveer 20 maanden laten al zien dat ze blij zijn met het behalen van een resultaat (bijvoorbeeld het bouwen van een toren).

Deze voldoening geeft een positieve impuls aan de zelfwaardering en het zelfvertrouwen.

Bij kinderen tussen 1 en 5 zijn er drie fases te onderscheiden:

- eerste fase: vreugde dat iets lukt, geluk in het moment
- tweede fase: kinderen letten op reacties van volwassenen en willen succes laten zien (kind is ongeveer twee jaar)
- derde fase: kinderen ervaren trots en schaamte onafhankelijk of er een volwassenen aanwezig is na een activiteit (kind is ongeveer drie jaar)

Zelfwaardering is moeilijk te peilen bij jonge kinderen (kleuters) (Kohnstam, 2009).

Kleuters kunnen nog lastig 'hun gevoel van binnen' onder woorden brengen.

Het geheugen van de kleuter speelt daar een rol in omdat het geheugen gegevens moet kunnen onthouden en vanuit deze informatie een beeld moet kunnen vormen hoe hij iets gedaan heeft.

Om toch een beeld te krijgen hoe een kind over zichzelf denkt gebruikt men observaties en m.b.v. handpoppen die een bepaald karakter hebben wordt geprobeerd het kind op uitspraken te laten reageren en probeert men een beeld te krijgen hoe een jong kind over zichzelf denkt.

De rol van angst bij zelfbeeld en zelfwaardering

Tijdens het opgroeien komen kinderen in situaties die hen angstig kunnen maken.

Angst is een natuurlijk verschijnsel en hoort bij de ontwikkeling (Lieshout, 2009). Ook kinderen tussen 4-6 jaar kunnen angsten hebben. In deze leeftijdsgroep komt bijvoorbeeld het bang zijn voor de kapper en dokter vaak voor. Normaal gesproken verdwijnen deze angsten. Als ze in de schoolleeftijd niet verdwenen zijn is het raadzaam te bedenken hoe het komt dat die angst niet verdwenen is. (Lieshout, 2009).

In de kleutertijd spelen er over het algemeen nog geen angststoornissen.

In de schoolleeftijd (vanaf 6 jaar) kunnen wel angststoornissen zichtbaar worden. De kinderen hebben vaak problemen met:

- het denken d.w.z. negatief en laagzelfbeeld
- het doen d.w.z. kunnen geen initiatief nemen tot sociale interacties

- het voelen d.w.z. onzeker, weinig zelfvertrouwen, minderwaardigheidsgevoelens

Conclusie

De besproken theorieën en begrippen geven mij inzicht waarmee ik rekening heb te houden bij het willen versterken van weerbaarheid bij kleuters.

Samengevat betekent dat:

- Kinderen in de leeftijd van 4 tot 6 jaar in een levensfase zitten dat ze groter willen worden en daarom d.m.v. spel bijvoorbeeld de volwassene spelen en hun grenzen verkennen/verleggen.
- Kinderen in een fase zitten waarin ze enorm veel kunnen leren en deze 'leerstof' als vanzelf tot zich nemen.
- Kinderen leren door handelen/doen met al hun zintuigen (lijf en leden).
- Kinderen de wereld nog zien vanuit eigen perspectief.
- De ecologie om het kind van invloed is op de ontwikkeling.
- De taal/denkontwikkeling zich blijft ontwikkelen maar het onder woorden brengen van gevoel of situaties nog lastig kan zijn.

Bovengenoemde punten zijn van belang bij het versterken van weerbaarheid.

Ik denk dat daarbij de aard, de capaciteiten van het kind, de reacties en stimulatie uit de omgeving een rol spelen bij ontwikkelen van weerbaarheid. Ouders hebben invloed maar ook het kind en de omgeving zijn belangrijke factoren. (Vos z.j.) en (Ploeg, 2007)

De pedagoog Langeveld heeft een boek met als titel "Mensen worden niet geboren" (Kohnstam, 2009). Voor mij betekent dat: een kind wordt mens tussen de mensen dus door samen te leven met mensen.

2.1.3 Methoden om weerbaarheid te vergroten

Het zoeken naar een methode om weerbaarheid bij kleuters te vergroten is niet gemakkelijk.

Het blijkt dat de meeste methoden bruikbaar zijn vanaf de leeftijd van 6 of 7 jaar. Ook veel sociale vaardigheidstrainingen en weerbaarheidstrainingen beginnen bij een leeftijd vanaf 6/7 jaar.

Het studieonderdeel 'weerbaarheid' van de studie 'Gedragsspecialist' gaf verwijzingen naar allerlei trainingen zoals:

- Speels omgaan met agressie.
- Opvoeden door stoeien.

- Rots en water.

Tijdens de modulebijeenkomsten kwam met name het gericht zijn op het fysiek goed 'in je vel' zitten vaak ter sprake .

De didactiek van 'Rots en water' (Ykema, 2012) kwam daarbij herhaaldelijk naar voren. Het gaat hier om een didactiek die ervan uit gaat dat de fysiek-emotionele en verbaal-emotionele ontwikkelingsweg samengebracht moet worden om aan de ontwikkelingopgaven van meisjes en jongens tegemoet te komen. Deze methode/ didactiek genaamd "psychofysieke didactiek" heeft ideeën hoe je weerbaarheid kunt vergroten vanaf 4 jarige leeftijd . Het Rots en Water programma richt zich op bewustwording van eigen kracht en mogelijkheden en het vermogen om met andere mensen samen te spelen, samen te werken en samen te leven in een snel veranderende, multiculturele samenleving.

Na een bredere oriëntatie vond ik meer didactisch materiaal voor het jonge kind. Dit materiaal is vaak gericht op een bepaald aspect dat onder de aandacht gebracht kan worden.

- Een doos vol gevoelens. (o.a. interpreteren van gezichtsuitdrukkingen)
- De vreedzame school.(lessenserie met lessen waaruit afspraken voortvloeien die door de hele school gelden)
- Het blauwe boek (lessen over o.a. gevoelens)
- Een huis vol gevoelens (o.a. hoe gedraag je je t.o.v. een ander)
- Conflicten voorkomen en oplossen . (S.L.O.) (voorkomen van conflicten).
- Moet je doen. (methode drama)

Ook voorleesboeken of prentenboeken om de sociaal emotionele ontwikkeling te bevorderen bestaan met een thema als leeraspect. De lijst is als voorbeeld bedoeld.

"Nee" Sanderijn van der Doef , thema: de grote wereld

"Nee zeggen mag" Melanie Meijer, thema: ongewenst aanrakingen

"In je blootje" Melanie Meijer, thema: eigen lichaam

"Dat is fijn" Melanie Meijer, thema: eigen lichaam

"Millie, Oma en de reus" Odiel Reil, thema: jaloezie

Schooltelevisie biedt lessen die o.a. over blij zijn, jaloezie gaan

Naast de lesmaterialen zijn er allerlei pedagogische tips/handelswijzen die goed zijn om het zelfvertrouwen te vergroten. (Vos, z.j.)

- positieve aandacht geven
- kans geven zelf dingen te proberen
- complimenten en opbouwende kritiek geven
- eigen mening te mogen hebben

- kans om zelf problemen te leren oplossen
- verantwoordelijkheid geven

Spel is ook een methode om weerbaarheid te vergroten. (Gedragsspecialist, 2011)
Door allerlei rollen spelen kunnen kinderen een karakter spelen en oefenen.
Een methode is bijvoorbeeld het contrastmodel. Dit model gebruik je om een gewenste situatie te laten zien en ervaren. Twee keer wordt bepaald gedrag getoond gericht op bijvoorbeeld sociaal emotioneel gedrag. De eerste vertoning is hoe het was en de tweede de gewenste situatie. Kinderen hebben invloed op het gewenste gedrag. Deze methode is oplossingsgericht omdat kinderen (gezamenlijk) naar een passende oplossing zoeken.

Poppen worden vaak als didactisch hulpmiddel gebruikt. (Kohnstam, 2009). Een pop kan het kind vertegenwoordigen zodat hij via een omweg kenbaar kan maken wat er speelt. De pop kan ook een soort vriendje zijn dat praat over gebeurtenissen en het kind als helper/gesprekspartner nodig heeft.

Samenvattend

De meeste specifieke methoden zijn geschikt voor kinderen vanaf 6/7 jaar. Er zijn wel allerlei hulpmiddelen die ingezet kunnen worden als er een situatie speelt in een groep of bij een kind die verandering vraagt of bijsturing.

Voorlopige conclusie

Tijdens mijn zoektocht naar methoden die weerbaarheid kunnen vergroten is Rots en Water tot nu toe de meest passende methode, omdat deze een breed scala van vaardigheden geïntegreerd aan de orde laat komen en daarbij start deze psychofysische didactiek al vanaf 4 jaar.

2.1.4 Op zoek naar praktijkervaringen met het versterken van weerbaarheid

Om meer informatie te vergaren over vergroten van weerbaarheid bij jonge kinderen heb ik interviews gehouden met zes collega's waarvan de meesten veel ervaring hebben met het werken met jonge kinderen. Deze hulpvaardige mensen hebben mij veel informatie gegeven over hun praktijk. Het betreft mensen buiten mijn eigen school van het regulier basisonderwijs en speciaal basisonderwijs (binnen en buiten mijn woonplaats) als ook een actieve gedragsspecialist.

Ik heb gekozen voor een semi-gestructureerd interview (Harinck, 2010), omdat ik aan allen dezelfde vragen wilde stellen maar ook de geïnterviewde de ruimte wilde geven om extra informatie te kunnen geven (bijlage1).

Ik heb de verkregen informatie geordend met in mijn achterhoofd het figuur het

schillenmodel competentie weerbaarheid (zie figuur 1) waarin zichtbaar is uit welke lagen de competentie weerbaarheid bestaat.

Wat wordt gezegd ?

Een indeling naar de gelaagdheid van weerbaarheid.

schil 3	schil 2	schil 1	kern
gedrag	kennis/ vaardigheid	waarden/overtuigingen	persoonlijkheid
Nee kunnen zeggen Niet achter iemand aanlopen, of alleen maar kijken Zegt wat je denkt en wilt	D.m.v. een pop gewenst gedrag leren Leren d.m.v. spel Goed gedrag benoemen Leren kiezen Over een voorval praten Nadenken en omzetten in handelen Terugvragen wat goed gaat Leren gevoel onder woorden te brengen Emoties onder woorden brengen en uitspelen Leren verbale weerbaarheid Leren interpreteren van gezichtsuitdrukkingen Samen oplossen zoeken	Naar jezelf kunnen kijken Mensen moeten positief leren kijken Ieder kind wil erbij horen De wereld is niet altijd aardig Kleuters hebben moeite met gedachten onder woorden brengen Complimenten Veiligheid (gevoel) Kleuters hebben misschien nog moeite zich te verplaatsen in een ander Ouders schamen zich soms Peuter is egocentrisch. Bij een kleuter moet egocentrische al minder zijn Kinderen zijn van nature niet weerbaar Goed groepsklimaat	

Opvallend is dat de kolom persoonlijkheid geheel leeg is. Tijdens de gesprekken is het kind met teruggetrokken gedrag wel ter sprake gekomen maar wat de trekken zijn (Bruysbaert, 2006) die bij die persoonlijkheid horen is niet besproken. Ik heb ook niet expliciet naar de persoonskenmerken gevraagd .

Enkele personen gaven met nadruk aan dat zij fysiek weerbaar zijn niet als gewenst zagen en verbaal weerbaar zijn het uitgangspunt is.

De kolom kennis/vaardigheden is gericht op de vaardigheden die collega's de

kinderen (willen) aanleren. De kolom waarden en overtuigingen geeft informatie over hoe de collega's denken over hun eigen rol en hoe zij het kind zien.

Alle personen hadden methoden/manieren om weerbaarheid te vergroten. Niet in de zin van een methode pakken en daaruit de lessen geven. Het kijken naar de behoefte van de groep of het kind staat centraal.

Allen hadden eigen bronnen om uit te putten en gingen vaak op zoek naar materialen.

Vaak werden leervormen als: toneel spelen, poppenspel, mime, zang/dans, (buiten)spelen, voorlezen, film kijken, picto's lezen, gesprekjes gebruikt om een leeraspect aan te pakken.

Een persoon gaf aan dat kinderen van deze leeftijd soms veel coaching nodig hebben en dat jij als volwassene de kinderen kunt begeleiden met het zoeken naar een oplossing.

Ook gesprekken met collega's werden als zeer waardevol ervaren om een antwoord te vinden op een situatie.

Om de kinderen optimaal te kunnen begeleiden en volgen blijken er preventieve middelen ingezet te worden zoals vragenlijsten, oudergesprekken, huisbezoeken. In meerdere situaties worden observaties gemaakt, maar ook wordt structureel de voortgang t.a.v. sociaal emotionele ontwikkeling bijgehouden en gekeken naar de zone van de naaste ontwikkeling.

Vakliteratuur en studiebijeenkomsten blijken goede bronnen te zijn om de 'know how' van de volwassene te vergroten en daardoor de antwoorden te krijgen op vergroten van weerbaarheid.

Geen van de mensen kon aangeven wat de reden zou kunnen zijn dat er geen grote methode bestaat om uit te putten. Er werd gesuggereerd dat het misschien zou komen omdat kleuters nog zo volop in ontwikkeling zijn en je op behoefte in moet spelen.

Ik denk dat de 'mensen uit het veld' een goed beeld hebben hoe kleuters zo optimaal mogelijk kunnen functioneren en dat uit de interviews duidelijk wordt dat de kennis en vaardigheden centraal staan in een school.

Het omschrijven van wat weerbaarheid nu precies is blijft wat vaag. Ik had misschien beter kunnen vragen "Hoe ziet weerbaarheid eruit?"

Conclusie

Ondanks dat ik het zeer boeiend vond om de ideeën en oplossingen van mensen uit het veld m.b.t. vergroten van weerbaarheid aangereikt te krijgen, denk ik dat de informatie mij niet meer ideeën/methoden heeft opgeleverd om de keuze van een

methodiek genoemd bij 2.1.3 te veranderen. De keuze om bij mijn onderzoek Rots en Water-interventies toepassen is hierbij gemaakt.

Verkenning van de eigen praktijk

Inleiding

De verkenning in de praktijk bestaat uit een aantal onderdelen: het beschrijven van de uitingen van kinderen, het observatiesysteem waarin ook facetten van weerbaarheid genoteerd worden en een sociogram van de groep. Uiteindelijk kom ik aan de hand van de informatie uit deze verkenning tot een voorlopige conclusie.

2.2.1 Wat zeggen de kinderen

Tijdens de maanden november en december 2011 heb ik veel uitspraken en vragen van de kinderen genoteerd. Het leek mij zinvol om te achterhalen waarmee deze kinderen bij mij kwamen. Ik realiseer me dat niet alle vragen aan mij zijn gesteld, omdat hulp durven vragen bij de juf ook een vaardigheid is. Dat moet je ook durven en doen. Hieronder enkele hulpvragen.

“Hij slaat me.”

“Hij doet... (iets wat niet mag in deze groep).”

“Hij duwt me.”

“Hij stopt niet als ik stop zeg.”

“Hij schopt.”

“Hij schuift me van de bank af.”

Wat mij opvalt is deze kinderen iets ervaren of constateren en dan even niet meer weten wat zij nu kunnen doen.

2.2.2 Wat zie ik in het observatiesysteem

Bij ons op school hanteren wij het Observatie Volgsysteem Memelink van het Seminarium voor orthopedagogiek Utrecht.

Deze ontwikkeling /observatielijnen zijn voor het jonge kind onderverdeeld in:

- basale zelf
- spelontwikkeling
- creatievieve ontwikkeling
- motivatie
- motorische ontwikkeling
- zintuiglijke ontwikkeling
- spraaktaal ontwikkeling

- communicatieve redzaamheid
- omgevingsoriëntatie
- taal
- basisvaardigheden rekenen

Waarbij vermeld moet worden dat deze lijnen ook weer een onderverdeling kennen. Onze school heeft om diverse redenen gekozen een aantal lijnen te gebruiken om kinderen te kunnen volgen. De lijnen worden door de leidster ingevuld .

Voor mijn onderzoek heb ik de lijnen 'Relatie met kinderen' en 'Zelfbeleving, zelfbesef, competentie' gekozen omdat ik denk dat deze lijnen een groot deel van het begrip 'weerbaarheid' dekken.

Het observatiesysteem geeft d.m.v. een getal weer hoe de kinderen t.o.v. de normgroep (een onderzoeksgroep gerelateerd aan een gemiddelde van Nederland) scoren. Het getal 100 betekent 100%.

Zelfbeleving, zelfbesef en competentie

Veel kinderen van groep 1 scoren 100 of hoger. Nog niet alle kinderen kon ik in dit onderzoekje betrekken omdat er een voorwaarde is dat een kind na acht schoolweken in dit systeem ingevoerd mag worden en een aantal kinderen korter op school was.

Drie kinderen scoorden 95% en daarvan weet ik dat in de groep extra aandacht nodig is.

De kinderen van groep 2 scoren allemaal 100 of hoger. Er is een uitschieter van 114. Bij dit kind is er waarschijnlijk sprake van een ontwikkelingsvoorsprong.

Relatie met kinderen

Kinderen van groep 1 geven een verdeeld beeld weer. Grof genomen 50 om 50. Bij de scoren van groep 2 valt mij op dat de relatie of boven het gemiddelde zit of eronder.

	Zelfbeleving zelfbesef competentie			Relatie met kinderen		
	<100	100	>100	<100	100	>100
Groep 1	3	3	6	5	1	6
Groep 2	0	2	4	2	0	4

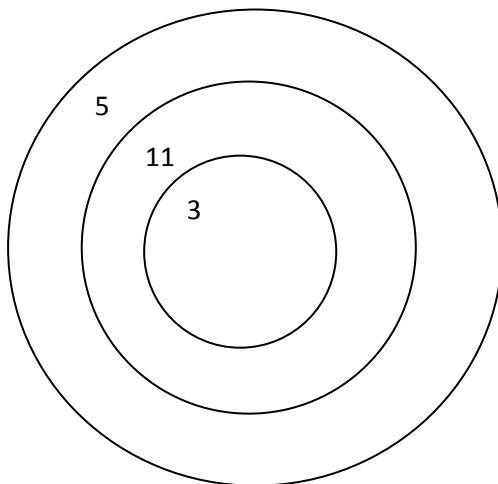
Figuur 2 verdeling onderzoeksgroep t.o.v. norm O.V.M. (100 is 100% gerelateerd aan de normgroep, een gemiddelde van Nederland. Het cijfer onder de 10 geeft aan hoeveel kinderen van mijn onderzoeksgroep aan die norm voldoen)

Ik constateer dat bij de jongste groep de verdeling nogal verspreid is. Misschien speelt het feit mee dat deze kinderen minder dan een jaar op school zitten, waarvan een aantal nog niet alle dagdelen op school aanwezig zijn.

De oudsten scoren t.a.v. deze lijnen positief. Uitzondering is relatie met kinderen waarbij twee kinderen onder de 100% norm komen. De oudsten zijn allemaal 5,5 jaar of ouder en hebben al minstens een schooljaar in deze groep gezeten. Deze groep heeft al minstens een jaar ervaring met elkaar opgedaan.

2.2.3 Met wie spelen de kinderen graag?

Maar wat zeggen de kinderen nu zelf? Met wie spelen ze graag? Om te achterhalen welke voorkeuren de kinderen zelf aangeven heb ik een sociogram afgenomen. Aan alle kinderen heb ik individueel de vraag gesteld zonder dat andere kinderen de informatie konden horen. Ook werd er onderling niet over mijn vragen gepraat. Ik heb alleen de vraag: "Met wie speel je graag?" gesteld, omdat in het boek van Kohnstam (2009) duidelijk werd aangegeven dat als je daarbij vraagt met wie ze liever niet spelen de kinderen richt op iets negatiefs waar ze zich niet bewust van zijn.



Figuur 3 Sociogram onderzoeksgroep.

Kern: 3 kinderen meerdere malen gekozen.

Binnenste ring: tweemaal gekozen.

Buitenste ring: eenmaal gekozen.

Drie kinderen werden drie of viermaal door een ander gekozen, daarom in de binnenste cirkel.

Elf kinderen werden tweemaal gekozen, daarom in de middenring.

Vijf kinderen werden eenmaal gekozen, daarom in de buitenste ring.

Welke kinderen wilden graag met elkaar spelen en gaven elkaar als fijn speelkameraadje weer?

Ik vond acht setjes van twee. Deze kinderen gaven aan graag met elkaar te spelen. De kinderen kozen met uitzondering van één paartje vriendjes uit hun eigen jaargroep. Eén paartje bestond uit een eerste- en tweedejaars.

2.3 Conclusie

In mijn theoretische verkenning heb ik ontdekt dat jonge kinderen verschillende ontwikkelingsstadia doorgaan en dat je aan moet sluiten bij die stadia om weerbaarheid te versterken.

Veel methodieken/theorieën gaan uit van spelend leren en het feit dat jonge kinderen leren door doen. Jonge kinderen zijn nog op hun eigen persoon gericht en kunnen in de kleuterleeftijd het inleven in de ander beginnen te ontwikkelen.

Aansluiten bij 'wat er speelt in de groep' is een belangrijk gegeven om je leerstof op af te stemmen.

Als ik naar mijn praktijk kijk zie ik dat de jongste groep nog volop in groei is. De scores van de observatiepunten zijn verspreid. Bij de oudere groep is er minder sprake van spreiding en vind ik dezelfde getallen bij beide observatielijnen.

Het sociogram geeft aan dat in het centrum drie kinderen meerdere malen gekozen worden waarvan twee kinderen in de oudste groep zitten. In deze groep is een kind dat als minder dan 100 scoort op relaties met andere kinderen. Opvallend is dat het kind zelf voor jongere kinderen kiest en hij ook door jongere kinderen gekozen wordt.

Naar aanleiding van mijn onderzoek heb ik zelf een tweedaagse training gevolgd van de psychofysieke competentietraining 'Rots en Water'. Dit om weerbaarheidslessen zelf te ervaren en de theorie niet alleen te lezen, maar ook aan den lijve te ervaren. Bovendien heeft deze methode een kleuterdeel ontwikkeld waarin de door mij eerder genoemde termen van de competentie weerbaarheid aan de orde komen. Bij Rots en Water leren kleuters door doen en zien en maken een start met gevoel/emotie te herkennen en te verwoorden, daarnaast komt de beleving van de ander aan de orde. De integratie van doen en leren verwoorden is een basis om jezelf te leren kennen maar ook de ander te leren kennen en te respecteren. Onderzoek heeft aangetoond dat bovengenoemde methode invloed heeft, alleen gaat het in onderzoeksgroepen vaak om oudere kinderen. (Langhorn,2008)

Ik wil in mijn onderzoek onderzoeken of door interventies bij Walter, Mark, Dirk, Nikki, Lisa en Sarah weerbaarheid vergroot kan worden als de interventies gericht zijn op het aspect vaardigheden en kennis (schil 2 van mijn schillenmodel). Ik veronderstel dat hierdoor ook het zelfvertrouwen wordt vergroot en het zelfbeeld (schil 1) wordt versterkt. Bovendien denk ik dat de kinderen door de gepleegde interventies eerder

zelf een antwoord zullen vinden op hun problemen (zie titel van dit Meesterstuk).

Om mijn onderzoek te toetsen wil ik onderdelen van de methode Rots en Water gebruiken die van invloed zijn op mijn schillenmodel en wel op de schillen 1: kennis en vaardigheden en 2: zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Een kenmerk van de methode Rots & Water is dat leren ook door o.a. fysiek bezig zijn gerealiseerd wordt. In de eerder bestudeerde theorie is mij duidelijk geworden dat jonge kinderen leren door doen en de brug naar fysiek bezig zijn is dan makkelijk gelegd. Een goed argument om onderdelen van de methode te gebruiken waarin het fysieke aspect geïntegreerd is.

Het deel van Rots en Water voor de leeftijd van 4-6 jaar is vrij recent ontwikkeld. Ik heb navraag gedaan bij mijn cursusgroep (34 studenten) van Rots en Water of er al praktijkervaringen zijn, maar op mijn vraag kwam zeer weinig respons. De onderzoeken of praktijkervaringen waar het e.e.a. van op schrift staat gelden voor kinderen vanaf de leeftijdsgroep 7/8 jaar tot beginnend adolescentie.

Hoofdstuk 3: Plan van aanpak

Door de verkenning van theorie en praktijk kan ik mijn onderzoeksvraag specifiekere stellen.

Kunnen Rots en Water-interventies gericht op het vergroten van vaardigheden, zelfbeeld en zelfvertrouwen, de weerbaarheid bij 5-6 jarige kleuters versterken?

In dit hoofdstuk zal ik het plan van aanpak omschrijven, de doelen formuleren, de onderzoeksgroep vermelden en de gekozen methode omschrijven.

3.1 Doelen

In dit onderzoek ga ik er van uit dat weerbaarheid te versterken is door een methode c.q. aanpak gericht toe te passen

Wat versta ik onder weerbaarheid.

Een kind is weerbaar als hij enige zelfkennis heeft en voor zichzelf en de ander op een passende manier zorgt. Het hebben van respect voor zichzelf en de ander speelt daarbij een rol.

Het doel *van* het onderzoek is het vergroten/ versterken van weerbaarheid van kinderen uit mijn groep.

Het doel *in* mijn onderzoek is onderzoeken of het toepassen van interventies die gericht zijn op onderdelen van de competentie weerbaarheid (schillenmodel) een versterkende werking hebben op de weerbaarheid van Walter, Mark, Dirk, Nikki, Lisa en Sarah.

3.2 De onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep van dit onderzoek zijn de oudste kinderen van mijn onderbouwgroep. De oudste groep bestaat uit zes kinderen(drie meisjes, drie jongens) in de leeftijd van 5 tot 6 jaar. Deze kinderen gaan na de zomervakantie naar een middenbouwgroep en zullen daar als jongsten in de heterogene groep instromen.

3.3 De onderzoeksmethode

Dit onderzoek is een praktijkonderzoek. Dit onderscheidt zich van een wetenschappelijk onderzoek, omdat een praktijkonderzoek zich richt op het verbeteren van de praktijk (Harinck, 2010).

De kinderen wil ik gedurende de onderzoeksperiode hun weerbaarheid zelf in beeld laten brengen (d.m.v. smilies) en daarnaast door een nul- en eindmeting de invloed van de lessen meten (bijlage 2).

Mijn onderzoek zal een individugericht onderzoek zijn, omdat het in dit onderzoek gaat om een aanwijsbaar deel van de basisgroep en de kinderen bij naam worden genoemd.

Ik gebruik als onderzoeksmethode het quasi-experimentele onderzoek (Harinck, 2010), omdat ik wil weten of door het gebruiken van onderdelen uit de methode 'Rots en Water' er sprake is van aantoonbare resultaten.

Er zal geen controlegroep zijn. Ik wil de jongste kinderen uit de groep, die volgens mijn nog volop in ontwikkeling zijn, met de activiteiten/interventies mee laten doen en ze deze leermomenten niet onthouden. De jongsten zullen verder niet worden genoemd.

3.3.1 Inhoud van de interventies

Gedurende zes weken zal ik tweemaal in de week lessen geven die het vaardigheidsgevoel van de kinderen zou kunnen vergroten.

Ik gebruik interventies uit de methode Rots en Water die vaardigheden (schil 2 van figuur 1) kunnen vergroten en daardoor ook zelfbeeld en zelfvertrouwen versterken (schil 1). De spelideeën die invloed op het bovenstaande hebben selecteer ik uit de lessen voor groep 1 en 2 (zie bijlage 3). In het ideeënboek worden de spelen, leerdoel, organisatie en voorbeelden van reflectievragen duidelijk uitgelegd. Toch blijft het belangrijk dat je zelf een keuze maakt in de opbouw van de aan te bieden leerstof en daarbij goed je doelgroep voor ogen houdt. De spelideeën zijn geïsoleerde leereenheden die je nog zelf in een passende aanbieding moet verwerken.

De interventies begin ik met de Rots en Watergroet die ik de kinderen zal aanleren. De groet moet hun ervan bewust maken dat je goed voor jezelf zorgt (de rots) en daarbij ook goed voor een ander kunt zijn (water). De groet eindigt met een buiging wat een uiting van respect voor elkaar betekent.

De tijdsspanne van dit onderzoek is kort daarom zal ik mij voor namelijk richten op het bovengenoemde aspect 'vaardigheden' of volgens Rots en Water methodiek 'vaardigheidsgevoel'.

De leerstof behorende bij 'emoties' en 'ondernemingsdrang' zal ik zijdelings gebruiken als het mijn hoofddoel kan versterken.

3.4 De onderzoeksinstrumenten

Om de resultaten van dit onderzoek te achterhalen gebruik ik de volgende instrumenten:

- Interview voor de oudste kinderen bij start en beëindiging van het onderzoek m.b.v. vragenlijst. (bijlage 2)
- Interview (gerelateerd aan enkele vragen) voor de oudste kinderen om weerbaarheid te meten m.b.v. smilies en vragen. (bijlage 4)
- Extra positief gerichte reflectievragen bij twee kinderen d.m.v. 'strooks'. (bijlage 5)
- Telling door leerkrachten hoe vaak de oudste kinderen problemen komen melden. (bijlage 6)
- Enkele beeld en geluidsopnamen van de Rots en Water-interventies om activiteiten achteraf te bekijken.
- Logboek (bijlage 7)

3.4.1 Betrouwbaarheid, validatie en triangulatie

Betrouwbaarheid en validatie

De onderzoeksinstrumenten die ik in ga zetten zijn grotendeels zelf gemaakt en van een aantal factoren afhankelijk.

Het interview dat ik ieder kind mondeling zal afnemen is een momentopname. De kinderen zullen mij vertellen wat zij denken op dat moment.

De tussentijdse meting d.m.v. 'smilies' die de kinderen wekelijks zal worden afgenomen zal weergeven hoe zij zichzelf op dat moment ervaren.

Ik zal gedurende het onderzoek twee kinderen (Nikki en Walter) -voordat zij een smilie kiezen om hun weerbaarheid in beeld te brengen- bevragen a.d.h.v. 'strooks' (Stewart & Joines,2010), met als doel de reflectie meer diepgang te geven .

De extra reflectiegesprekken zullen zichtbaarder maken wat de invloed is van de interventies.

Door middel van positief gerichte vragen richt ik deze kinderen op 'Wat ging goed?' en 'Hoe komt het dat het goed ging?'.

Strooks zijn eenheden van aandacht/erkenning , deze kunnen mij inzicht geven hoe Nikki en Walter zichzelf beleven.

Zelf wil ik observeren/noteren hoe vaak de kinderen met hun problemen m.b.t.

gedrag van de ander bij mij en mijn duocollega komen. Ik zal hulp van mijn duocollega inschakelen, omdat zij een deel van de week in de groep werkt en nieuw in de groep is. Bij het tellen van meldingen van weerbaarheidsproblemen van de onderzoeksgroep door mij en mijn collega is het belangrijk dat ik en mijn collega dezelfde weerbaarheidsproblemen herkennen. Het goed onderling afstemmen is noodzakelijk.

Tijdens het onderzoek van zes weken wil ik na drie weken het onderzoek evalueren en als nodig bijstellen. Bovendien houd ik een logboek bij.

Door meerdere onderzoeksinstrumenten in te zetten zal het resultaat van het onderzoek meer betrouwbaar zijn.

Triangulatie

Triangulatie waarborg ik door gebruik te maken van informatie gegeven door kinderen, beeldopnamen en de leerkrachten van de groep. De duoleerkracht is nieuw in de groep. De kinderen zullen voor en na het praktijkgedeelte een vragenlijst krijgen die ik mondeling met hen zal invullen.

Wekelijks zullen de kinderen hun weerbaarheid scoren met smileys en daarbij twee kinderen extra op bepaalde momenten m.b.v. 'strooks'.

De leerkrachten zullen bijhouden hoe vaak de kinderen hun problemen (vermeld in hoofdstuk 1) kenbaar maken.

De beeld en geluidsopnamen kunnen mij informatie geven over hoe de onderzoeksgroep reageerde op de interventies aan het begin en eind van het onderzoek.

3.5 Ethiek

Om privacy van de onderzoeksgroep te waarborgen zal ik de beeld- en geluidsopnamen, gemaakte aantekeningen van observaties na eigen gebruik vernietigen.

De kinderen van mijn onderzoeksgroep worden niet met eigen namen in het onderzoek vermeld. Alle namen zijn geheel fictief.

De informatie gegeven door mijn collega wordt na gebruik vernietigd.

De kinderen van mijn onderzoeksgroep zullen de interventies aangeboden krijgen tijdens de dagelijkse bewegingslessen, zodat het leren en bewegen op een reguliere manier wordt ervaren.

3.6 Schematische weergave/tijdspad

Week	Activiteit	Wie	Doel
7	Vragenlijst samen invullen oudste kinderen	Inge	Metten hoe de oudste kinderen hun weerbaarheid scoren
10	Introductie Rots en Water	Inge en gehele onderbouwgroep	Kennis maken met begrippen: -sterk staan - rots en water waar deze symbolen voor staan -de Rots en Water groet: waarom en wanneer
10 t/m 15	Twee Rots en Water-interventies per week gericht op versterken van vaardigheid(sgevoel). De lessen gericht op 'emoties' en 'ondernemingsdrang' zal ik alleen gebruiken als deze de lessen vaardigheidsgevoel hierdoor worden versterkt. Reflectie zal een belangrijk onderdeel zijn van de les.	Inge/ Walter, Mark, Dirk, Nikki, Lisa en Sarah (de andere kinderen van de groep zullen aanwezig zijn bij de lessen)	Verbreden vaardigheden, daardoor verbeteren zelfbeeld /zelfvertrouwen en daardoor versterken weerbaarheid
10 t/m 15	Beeld en geluidsopnamen.	Onderzoeksgroep en Inge zullen gefilmd	Informatie (beeld)achterhalen

	Een opname aan het begin en eind van het onderzoek.	worden door een stagiaire	van reacties op interventies.
10 t/m 15	Eenmaal per week zal de onderzoeksgroep hun weerbaarheid meten m.b.v. 'smilies'	Walter, Mark, Dirk, Nikki, Lisa en Sarah	Achterhalen of de aangeboden vaardigheden positieve invloed heeft en of het beeld dat zij van zichzelf hebben verandert.
10 t/m 15	Driemaal een extra reflectiemoment met Walter en Nikki m.b.v. 'strooks' Week 11,13 en 14	Inge/ Walter en Nikki	Achterhalen of de aangeboden vaardigheden positieve invloed heeft en of het beeld dat zij van zichzelf hebben verandert.
10 t/m 15	Logboek bijhouden	Inge	Vergroten van haalbaarheid onderzoek uitvoering/ door tijdig te reflecteren en bij te sturen
Eind week 12	Eerste drie weken evalueren en als nodig komende onderzoeksperiode bijstellen.	Inge	Vergroten van haalbaarheid doelstelling praktijkonderzoek
10 t/m 15	Registreren hoe vaak oudste kinderen hun weerbaarheidsproblemen komen melden	Groepsleerkrachten	Afname of toename weerbaarheid d.m.v. telling

Eind week 15	Vragenlijst invullen met oudste kinderen	Inge/ oudste kinderen	Metten hoe de oudste kinderen hun weerbaarheid scoren
15	Afsluiting	Inge / alle onderbouw kinderen	Reflectie op het 'project/onderzoek' Viering/succes

Aan de hand van bovenstaande activiteiten ga ik op zes manieren data verzamelen die de resultaten van het onderzoek zullen vormen; reflectiewerkboek onderzoeksgroep, reflectie d.m.v. strooks bij twee kinderen, turflijst weerbaarheidsproblemen telling onderzoeksgroep, beeldopnamen uitvoering van vaardigheidsopdrachten, nul - en eindmeting en een logboek.

In hoofdstuk 4 geef ik weer hoe de uitvoering hiervan is gegaan en wat de resultaten zijn.

Hoofdstuk 4 : Uitvoering en resultaten

In dit hoofdstuk geef ik de uitvoering en de resultaten van het onderzoek weerbaarheid vergroten door Rots en Waterinterventies weer.

Per paragraaf besteed ik aandacht aan één onderzoeksinstrument.

De inhoud van de toegepaste interventies staan vermeld in bijlage 3.

4.1 Telling weerbaarheidsproblemen

Gedurende de zes weken hebben mijn duo en ik een turflijst bijgehouden (zie bijlage 6). Opzet was: als een kind van de onderzoeksgroep met een weerbaarheidsprobleem bij de leidster kwam en niet zelf met een mogelijke positieve oplossing kwam maakten we een aantekening.

Alertheid was voor mij en mijn duopartner van belang omdat gedurende de schooldag meerdere kinderen met hun (hulp)vragen kwamen en wij goed moesten opletten dat we de vragen van de onderzoeksgroep beoordeelden en eventueel een aantekening maakten.

Mijn collega heeft na het praktijkonderzoek haar mening gegeven over het feit of ze heeft gezien dat de kinderen meer of minder weerbaar zijn geworden.

In grote lijn komt ze tot de conclusie dat de kinderen van de onderzoeksgroep meer bewust zijn geworden van hun handelen, zekerder overkomen en handelen.

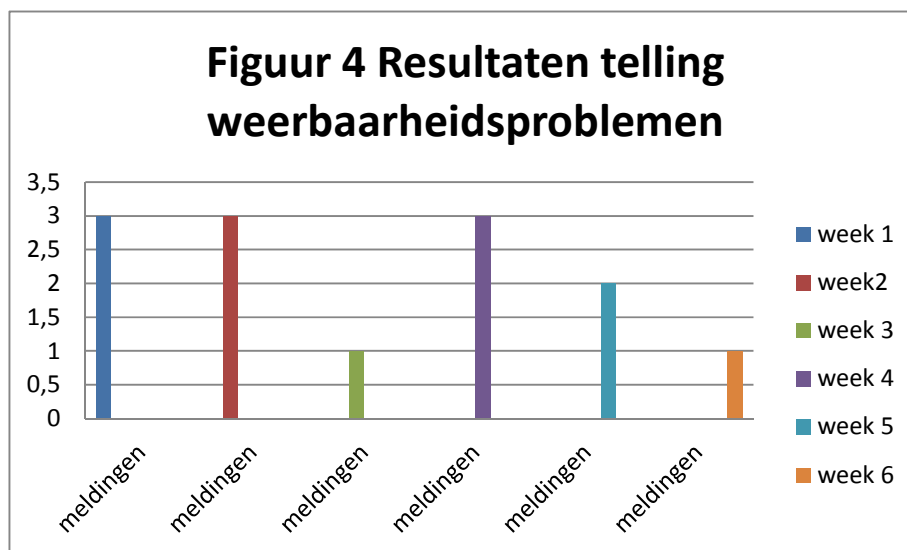
Daarbij maakt ze terecht de aantekening dat omdat ze nieuw in de groep is de verandering nu gezien wordt maar dat het niet bekend dat het er nog niet was.

Analyse van de resultaten:

Alle kinderen zijn gedurende de onderzoeksweken een tot tweemaal bij de leidster gekomen met een probleem waarbij ze zelf geen positieve oplossing aandroegen.

Gedurende de weken werden de meldingen niet meer of minder.

N. en W. hebben beiden tweemaal een weerbaarheidsprobleem gemeld. Wat een gewoon' groepsgemiddelde is.



4. 2 Strooks.

De strooks die als doel hadden W. en N. extra over hun kunnen na te laten denken heb ik weergegeven in bijlage 8.

Het stellen van de vragen moest ik vooral bij de eerste twee reflectie momenten verduidelijken.

Ik moest de vraag specifieker maken en ze vertellen dat ze moesten denken aan de Rots en Water spelen.

Op de vraag hoe het nu kwam dat een onderdeel zo goed ging merkte ik dat ook hier vooral de eerste twee keer de kinderen het lastig vonden een antwoord te geven. Ik heb ze veel bedenktijd gegeven.

Analyse van de resultaten:

W. : heeft zichzelf viermaal positief beoordeeld. Tweemaal legde hij het resultaat geheel bij zijn eigen kunnen en tweemaal gaf hij aan dat hij iets positiefs had, zodat hij iets goed kon uitvoeren.

N.: heeft zichzelf driemaal positief beoordeeld waarvan tweemaal onvoorwaardelijk . Wat betekent dat zij iets aan haar eigen kunnen wijdt. Eenmaal beoordeelde ze haar eigen kunnen negatief omdat ze vond dat zij een onderdeel gewoon niet kon. Positief vind ik dat deze kinderen zichzelf voor een groot deel positief beoordelen en dus geloven in hun eigen mogelijkheden.

4.3 Interview

Zoals gepland zijn de interviews afgenomen bij aanvang en afsluiting van het onderzoek.

Tijdens de eerste afname merkte ik dat de vraagstelling niet duidelijk genoeg was. Het woord “ik” aan het begin van een vraag vroeg om meer duidelijkheid. Uiteindelijk vertelde ik de kinderen dat het woordje “ik” stond voor hun naam. Dat werkte. Opvallend vond ik dat bij de nulmeting de kinderen enigszins vreemd op de vragen reageerden. Het leek of ze onwennig waren om over zichzelf na te denken.

Bij het afnemen van de eindmeting had een aantal kinderen bedenktijd nodig, maar niet omdat de vraag vreemd of onwennig was, maar omdat het leek of ze nadachten welk antwoord passend was.

Analyse van de resultaten:

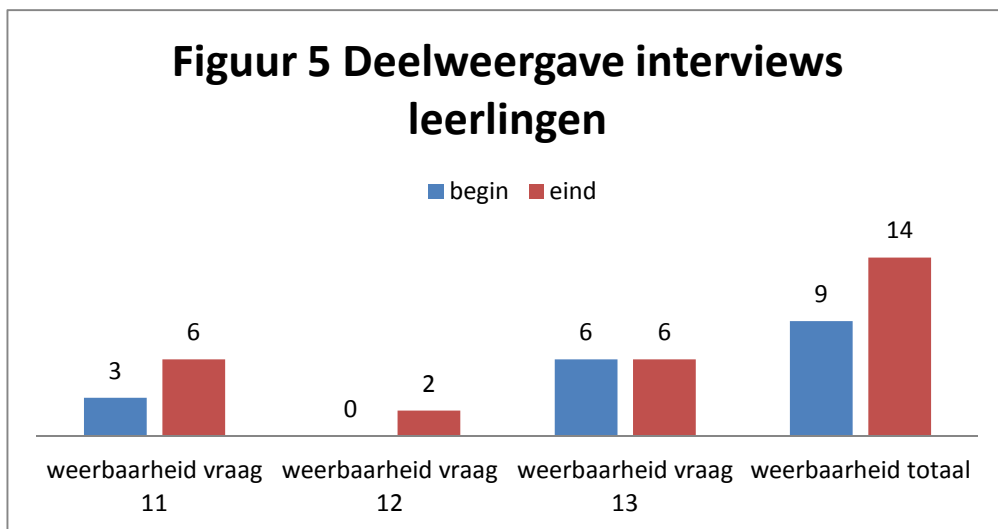
Zie bijlage 9

Het antwoord dat duidt op niet vaardig kwam bij de eindmeting niet meer voor.

Als ik naar het onderdeel ‘weerbaarheid’ kijk zie ik dat bij de eindmeting 5x vaker positief geantwoord is. Het antwoord ‘soms’ is 3x verminderd en het antwoord ‘nee’ werd niet meer gekozen.

W.: Hij heeft de weerbaarheidsvragen positief met ‘ja’ beantwoord. De vaardigheidsvragen zijn hetzelfde gebeven.

N.: Zij heeft tweemaal een weerbaarheidsvraag met ‘ja’ beantwoord en dat betekent dat een vraag naar ja verschoven is en eenmaal met soms (zelfde gebeven) beantwoord.



Positief antwoord “ja” wordt geteld

Weerbaarheidsvraag 11: Ik durf: “Nee, dat wil ik niet.” Te zeggen tegen de kinderen uit de klas. Ik merk dat andere kinderen dan luisteren en stoppen.

Weerbaarheidsvraag 12: Ik merk dat andere kinderen dan luisteren en stoppen. Ik haal de juf erbij als een kind niet luistert en doorgaat.

Weerbaarheidsvraag 13: Ik haal de juf erbij als een kind niet luistert en doorgaat.

4.4 Reflectiewerkboek

Tijdens de introductie van het werkboekje was ook hier onbekendheid dat maakte dat de kinderen moesten wennen aan het aspect nadenken over de zorg voor zichzelf en de zorg voor een ander. Organisatorisch moest ik goed plannen wanneer ik met de onderzoeksgroep in gesprek ging. De reflectie nam ik individueel af. Het viel mij op dat kinderen gedurende de weken steeds beter konden aangeven waarom ze wel of niet vonden dat ze lief voor een ander waren geweest. Het antwoord 'nee' werd weinig gegeven.

Vier van de zes kinderen hielden gedurende interventies ongeveer dezelfde antwoorden. De andere twee wisselden enkele malen van ja naar soms .

W.: Hij gaf de eerste reflectie momenten aan dat hij soms goed voor zichzelf zorgde om uiteindelijk voor ja de kiezen.

N.: Zij startte met 'soms' bij de vraag of ze goed voor zichzelf gezorgd had om daarna voortaan voor 'ja' te kiezen. Bij de vraag of ze lief voor een ander was geweest gaf ze eerst 'ja' als antwoord om daarna voortaan het antwoord 'soms' te kiezen (bijlage 10).

4.5 Beeldmateriaal

De video opnamen gaven mij gelegenheid om een Rots en Water interventie van een afstand te kunnen bekijken. Ik heb gezien dat de onderzoeksgroep erg betrokken was bij de nieuwe interventies maar ook de herhaling van onderdelen voerden ze serieus uit. Het ontvangen van het applaus na een individuele prestatie liet menig kind glimlachen.

De reflectiemomenten na onderdelen gaf mooie antwoorden zoals:

"Ik kijk naar de rots en dan kan ik beter staan."

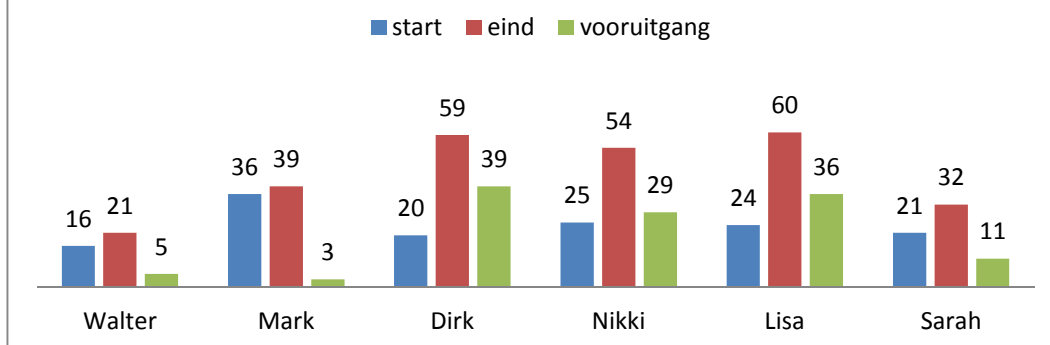
"Ik voel rust in mijn buik."

"Kijken naar de rots maakt dat ik stevig sta."

Omdat ik de reflectievragen stelde in aanwezigheid van groep 1 was het zinvol om daarna een actieve interventie uit te laten voeren zoals 'zwaaien met je armen'.

Een onderdeel 'de gouden haan' heb ik tweemaal op video genomen. Het was opvallend dat de kinderen tijdens de tweede opname (individuele presentatie) allemaal langer, rustig konden blijven staan.

**Figuur 6 Resultaten concentratieoefening
'Gouden haan'**



De getallen staan voor seconden.

W.: Hij voerde de opdrachten uit, maar kon ook een opdracht vergeten en vroeg dan aan mij vragen wat er moest gebeuren. Tijdens de ontspanningsoefeningen kon hij zich prima concentreren en lang ontspannen blijven liggen.

N.: Zij voerde de opdrachten uit en werkte als er in tweetallen gewerkt moest worden met een eerste groeper. De duur van de individuele presentatie was de tweede maal verdubbeld.

4.6 Logboek

Het logboek gaf mij houvast om opmerkingen en opvallende punten ergens te kunnen noteren. Ook nam ik hierin op welke interventies ik had aangeboden en hoe het was verlopen. De keuze om een nieuwe interventie af te wisselen met een bekende interventie was goed. Bijna alle interventies waren uit de categorie vaardigheidsgevoel en dus zinvol om vaardigheid te versterken.

Ik heb organisatieproblemen genoteerd zoals tijdsplanningstrubbelingen om goed met de onderzoeksgroep over hun keuze van smilies te praten, personen die niet aanwezig waren en opname moesten maken, ruimte dat nog vol stond met materiaal en eerst leeggeruimd moest worden, kinderen die afwezig waren.

Na drie weken van het onderzoek heb ik bekeken of de geplande interventies volgens plan konden blijven voortgaan en of ik iets moest veranderen/wijzigen.

Ik heb toen besloten een extra reflectiemoment (strooks) met W. en N. in te passen, omdat ik merkte dat deze kinderen gebaad zouden zijn bij oefening.

Hoofdstuk 5 : Conclusie

5.1 Verbinding

In dit hoofdstuk zal ik een verbinding maken tussen de resultaten van de meetinstrumenten en de onderzoeksgroep als geheel om daarnaast Walter en Nikki daaruit te lichten om te bekijken wat de resultaten voor hen als persoon zouden kunnen betekenen.

De turflijst (bijlage 6) waarop weerbaarheidsproblemen werden aangegeven vertelt mij dat alle kinderen enkele malen een probleem zijn komen melden. De meldingen zijn niet specifiek gedaan door een kind of meer dan tweemaal in een week. Voorlopig betekent dat voor mij dat de onderzoeksgroep t.a.v. weerbaarheid meldingen een homogene groep is.

De extra reflectie (strooks) bij Walter en Nikki geeft weer dat zij beiden een positief beeld hebben van hun vaardigheden (bijlage 8). Nikki geeft slechts eenmaal aan dat zij iets gewoon niet kan.

De nul -en eindmeting laten zien (bijlage 9) dat de antwoorden gegeven op de vragen die betrekking hebben op versterkte weerbaarheid tijdens de eindmeting zijn toegenomen. Opvallend is dat de antwoorden die betrekking hebben op het vaardigheidsgevoel zijn afgenomen en het antwoord dat het vaardig zijn niet altijd opgaat (antwoord: soms) is toegenomen.

Voorlopig betekent dat voor mij dat de kinderen meer naar zichzelf zijn gaan kijken en waarschijnlijk hebben geconcludeerd dat ze soms vaardigheden nog moeten oefenen. Niet vaardig of weerbaar zijn is bij de eindmeting niet meer gemeld.

De resultaten van de reflectiewerkboekjes laten zien dat de kinderen als groep zich over het geheel positief beoordelen (bijlage10). Opvallend is dat vier van de zes kinderen herhaaldelijk dezelfde keuzes maken. Een antwoord dat geheel negatief is (nee) wordt zeer weinig gegeven. De beoordeling 'soms' wordt gegeven als ze weten dat er die week gebeurtenissen hebben plaatsgevonden die minder fijn waren voor hen of een ander.

Opvallend is dat Nikki viermaal geantwoord heeft dat zij soms lief is voor een ander. Walter zegt juist dat hij soms goed voor zichzelf heeft gezorgd. Misschien geeft dat voor Nikki aan dat zij van zichzelf verwacht dat zij nog zorgzamer kan zijn voor anderen en visa versa geldt dit voor Walter.

De beeldopnamen hebben mij laten zien dat de onderzoeksgroep gedurende de weken meer rust en concentratie op konden brengen tijdens het uitvoeren van een individuele presentatie. De waardering (applaus van de groep) werd altijd met een uiting van blijdschap in ontvangst genomen.

Nikki heeft haar individuele presentatie zelfs in tijd verdubbeld. Walter toonde dat hij

de presentatie zo goed mogelijk wilde uitvoeren.

Nu terug naar de oorspronkelijke onderzoeksvraag.

Kunnen Rots en Water- interventies gericht op het vergroten van vaardigheden, zelfbeeld en zelfvertrouwen, de weerbaarheid bij 5-6 jarige kleuters versterken?

Gezien de uitkomsten van mijn onderzoek kan deze vraag vooralsnog (tot het tegendeel blijkt) met “ja” worden beantwoord. De eindmeting geeft aan dat de kinderen zichzelf uiteindelijk positief beoordelen t.a.v. de zorg voor henzelf en de zorg voor een ander.

De lijst waarop genoteerd is wanneer een kind een weerbaarheidsprobleem kwam melden geeft echter niet aan dat er sprake is van een afname.

Beeldopnamen hebben laten zien dat het durven tonen van wat je kunt aan de groep toeneemt als er positieve aandacht voor het individu is. Daarbij is oefening , herhaling nodig.

Ik denk dat jezelf beoordelen m.b.v.. smilies of strooks kinderen tot denken zet. Het blijkt wel uit de antwoorden dat het jonge kind zichzelf niet zo snel negatief zal beoordelen .

Uiteindelijk denk ik dat de Rots en Water interventies van invloed zijn op het vaardigheidsgevoel, omdat activiteiten die je goed kunt uitvoeren je een positief gevoel kunnen geven en daardoor invloed hebben op het zelfvertrouwen , wat weerbaarheid kan vergroten. Ik denk ook dat individuele aandacht en positieve feedback van invloed zijn op je zelfvertrouwen. Het fysieke aspect dat Rots en Water integreert om competenties te vergroten biedt het jonge kind meer mogelijkheden om zichzelf ook fysiek te ervaren naast het verbale . Het jonge kind leert door doen dus fysiek.

Het is lastig om ‘hard te maken’ dat de Rots en Water interventies het gedrag van de onderzoeksgroep (schil 3) beïnvloed heeft. Ik heb wel gezien dat positieve aandacht voor het individu waarbij het fysieke aspect dat vaardigheid kan vergroten en het laten reflecteren op je activiteiten en kunnen invloed heeft op je presenteren of prestaties.

Het idee dat je bent ‘als een rots of water’ heeft invloed op je denken en handelen . De termen kwamen gedurende de onderzoeksperiode herhaaldelijk ter sprake bij incidentjes in de groep.

Doel in het onderzoek gerealiseerd?

Het is te vroeg om te kunnen bepalen of de toegepaste interventies gericht op het versterken van de onderdelen van de competentie weerbaarheid, de kinderen

zichtbaar (schil 3) weerbaarder heeft gemaakt. Er zijn aanwijzingen dat het zelfvertrouwen gesterkt is en vaardigheden zijn toegenomen.

Doel van het onderzoek?

Het streven naar het vergroten/versterken van weerbaarheid van de kinderen uit mijn groep zal een dynamisch aspect blijven. De tijdens dit onderzoek gevonden methodieken en methoden zijn bruikbaar. Daarnaast zullen weer nieuwe methodieken/methoden verschijnen die aan de vraag tegemoet proberen te komen. Bij een selectie van deze methodieken/methoden is het schillenmodel competentie weerbaarheid een goed kader.

Bovendien, zoals in de oplossingsgerichte methode geldt: "Als iets (beter) werkt, doe er meer van."

Samenvattend denk ik dat vooralsnog de psychofysieke sociale competentietraining Rots en Watertraining een bijdrage levert aan het weerbaar maken van kinderen, maar om hier meer duidelijkheid over te krijgen zal het onderzoek eerst op grotere schaal moeten worden herhaald.

5.2 Terugblik het proces van het onderzoek

Ik heb het onderzoek als zeer zinvol, inspirerend en ook intensief ervaren.

Het komen tot een onderzoeksvraag was een soort startschot voor het starten van een nieuw avontuur. Het komen tot een onderzoeksvraag was zich herhalend proces van denken, bijstellen, denken, bijstellen etc.

Het verkennen van de literatuur heb ik ervaren als jezelf onderdompelen en heerlijk lezen en verbanden zoeken en leggen.

De gegevens verzamelen vanuit de praktijk was heel inspirerend en heeft mij veel nieuwe perspectieven geboden.

Om uiteindelijk de vertaling te maken naar een theoretisch hoofdstuk gaf mij wat onrust, omdat gegevens weglaten betekent dat je keuzes moet maken en dat kan lastig zijn.

De keuze om met de methodiek van Rots en Water aan de slag te gaan werd gedurende het theoretische deel duidelijk. De zoektocht naar een brede aanpak leidde mij naar deze methodiek. Het bewust zelf ervaren van de methodiek aan den lijve was een eyeopener en ondersteunend voor het praktijkdeel van mijn onderzoek.

Het praktische deel van het onderzoek werd gevoelsmatig gedegen gesteund door de literatuurstudie en de informatie dat ik had over de kinderen.

De weken waren intensief en spannend. De manier van werken was anders voor mij.

De volgende keer zou ik de onderzoeksgroep op bepaalde tijden ook apart de interventies willen aanbieden. De jongere kinderen in de groep kunnen de aangeboden interventies opnemen, maar hun concentratie is nog zo kort dat dit van invloed is op de werksfeer in de groep.

De meetinstrumenten waren voldoende. Ze hebben mij geholpen om aan de nodige gegevens te komen.

Een kanttekening maak ik bij het reflectiewerkboekje. Het laten kiezen van een smilie nam veel tijd in beslag. Misschien is het handiger om een volgende keer stempels/stickers of meerkeuzen plaatjes die alleen aangestreept moeten worden te nemen.

De beeldopnamen waren zeer zinvol, omdat je tijdens het bekijken van de beelden veel nieuwe informatie aangereikt krijgt. Ik zou de volgende keer meer beeldopnamen gebruiken.

De vragenlijsten waren bij nader inzien niet duidelijk genoeg. Vrijwel bij de start merkte ik dat de vragen uitleg nodig hadden. De volgende keer zou ik een vragenlijst eerst in de praktijk toetsen bij een klein aantal kinderen, dit om onduidelijkheden te voorkomen.

Het interpreteren van de onderzoeksgegevens vond ik boeiend en spannend, omdat mij duidelijk werd wat de interventies betekenden voor de praktijk. Interpreteren van de gegevens was minder lastig dan dat ik dacht. De gegevens (vooral cijfers) gaven mij inzicht.

5.3 Aanbevelingen voor de praktijk

Toen ik de training aan den lijve onderging kwamen veel activiteiten mij bekend voor. De spelen waren bekende spelen die ik vooral tijdens gym en dramalessen aangeboden heb.

Het gebruik van de spelen was echter anders. Het doel van de activiteit was niet alleen anders, maar ook wat je ermee kon bereiken. Rots en Water heeft aandacht voor verschillende competenties en integreert de psyche en het sociale door actief (lees fysiek) bezig te zijn. Het reflecteren zorgt ervoor dat de ervaringen een plek krijgen.

Er zijn veel materialen op de markt die een bijdrage kunnen leveren aan het versterken van weerbaarheid bij kinderen. Rots en Water neemt als één van de weinige het fysieke aspect mee in de methodiek en dat is voor meer fysiek ingestelde kinderen een groot voordeel. Kleuters leren door doen en het praten er over is nog lastig, maar er kan een start mee worden gemaakt.

Het zou goed zijn om de Rots en Water training in het schoolprogramma op te nemen, waardoor de meer fysiek ingestelde kinderen nog een mogelijkheid hebben om aan enkele competenties te werken en wel op een breed geïntegreerde manier. De aandacht voor respect en daaraan een handeling aan koppelen (de groet) is

bijzonder. Ik denk dat het iets is dat van positieve waarde kan zijn voor de hele school en alle groepen. We zijn tenslotte individuen die steeds in interactie zijn met anderen.

Ik denk dat het zinvol is dat de leerkrachten kennis hebben van de methode en weten waarom bepaalde opmerkingen, handelingen nodig zijn, anders wordt het wellicht gewoon het uitvoeren van de spelen en wordt de meerwaarde niet behaald.

5.4 Mijn professionele identiteitsontwikkeling

Dit onderzoek heeft veel bijgedragen aan mijn professionele identiteitsontwikkeling. Om hiervan een beeld te geven laat ik een aantal voorbeelden zien waaruit blijkt dat ik de competenties van de Gedragsspecialist M Sen heb ontwikkeld en volgens mij voldoende beheers.

Competenties 1 t/m 4

In mijn onderzoek wilde ik een positieve gedragsverandering bewerkstellingen bij kinderen uit mijn groep. Bij het voorbereiden en uitvoeren van de Rots en Water-interventies heb ik gewerkt aan de orthopedagogische, orthodidactische en organisatorische competenties (Lieshout, 2009) .

Een voorbeeld: het creëren van een veilige sfeer waardoor de kinderen van de onderzoeksgroep hun prestaties durfden te tonen. Dat ik daar in geslaagd ben blijkt uit resultaten bij de einduitvoering van 'De gouden haan' (zie blz. 37).

Een tweede voorbeeld: het is gelukt dat kinderen achteraf reflecteerden over een ervaring of prestatie. Dat was soms best pittig voor deze jonge kinderen. De door mij gehanteerde werkvormen maakte reflecties mogelijk. Wat betreft de organisatorische competentie heb ik de gehele groep kunnen begeleiden tijdens de interventies van mijn onderzoek. Dit vraagt om een flexibele organisatie en een positieve kijk en houding naar kinderen.

Competenties 5 en 6

Het afstemmen/samenwerken op intern niveau verliep tijdens het onderzoek soepel. Mijn belangrijkste ontwikkeling zat in de samenwerking met mensen en organisaties buiten de schoolorganisatie (competentie 6). Tijdens het theoretisch onderzoek, waarin ik een aantal interviews moest regelen en afnemen, merkte ik dat het uitwisselen van informatie met collega's van andere scholen, contact zoeken, bezoeken van diverse schoollocaties mij persoonlijk een verrijking hebben gebracht. Normaal gesproken stap niet makkelijk op externen af om informatie te krijgen of om af te stemmen en in dit onderzoek heb ik dat wel gedaan. De stap om in de toekomst buiten mijn bekende omgeving naar informatie te zoeken gaat mij nu veel makkelijker af en ik weet wat de winst daarvan kan zijn.

Als gedragsspecialist zal deze actieve onderzoekende houding nodig zijn om

oplossingen te vinden bij vragen van collega's, ouders of kinderen.

Competentie 7

Het zoeken en lezen van literatuur heb ik altijd al gedaan. De leerwinst voor mij zit in het vertalen van de informatie naar de praktijk. Een fijne bijkomstigheid is dat ik door dit onderzoek nu ook beter weet welke bronnen nuttige informatie kunnen opleveren.

Gedurende het onderzoek was het nodig dat ik regelmatig reflecteerde op mijn denken en handelen. Zo heb ik lang moeten zoeken naar de juiste onderzoeksvraag en daarbij hielp dat ik regelmatig bewust nadacht over of ik op de goede weg zat (dekte de vraag de juiste lading). Reflectie op literatuur en praktijk heeft er ook voor gezorgd dat ik op het idee van het competentiemodel weerbaarheid kwam.

Vanzelfsprekend is naast alle ontwikkelde competenties mijn kennis m.b.t. het aspect 'weerbaarheid' uitgebreid en verdiept. Mijn nieuwsgierigheid naar nog meer kennis op dit gebied (en reflectie op de praktijk) blijft, wat ik een gezonde houding vind voor de toekomst.

Tot slot mag ik concluderen dat ik tijdens het maken van dit Meesterstuk en het volgen van twee mooie studiejaren, mijn kwaliteiten heb ingezet, verdiept en (her)ontdekt.

Het maken van dit Meesterstuk heeft mij op persoonlijk en op professioneel gebied weer een stap verder gebracht op mijn 'ladder van vooruitgang'.

Literatuur:

Boeken:

Brysbaert, M.,(2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press.

Deudekom, N. van, (2011). *Rots en water. Psychofysische sociale competentie training basisschool schoolbreed*. St. Maarten/Nederland: Rots en Water Instituut / Gaduka Institute St. Maarten.

Deley, T.,(2004). *DenkenVoelen Doen. Sociaal-emotionele ontwikkeling in het basisonderwijs*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Gedragsspecialist Fontys OSO, 2011. Reader: Drama

Harinck, F., (2010). *Basisprincipes Praktijkonderzoek*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Kohnstam, R. (2009). *De kleine ontwikkelingspsychologie I. Het jonge kind*. Houten:Bohn Stafleu van Loghum.

Kohnstam, R. (2009). *De kleine ontwikkelingspsychologie II. Het jonge kind*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Wolf K. van der & Beukering T, van, (2009). *Gedragsproblemen in scholen. Het denken en handelen van leraren* .Leuven/Den Haag: Acco

Kolk,N.J.(2000). Het belang van competenties voor organisatie en individu. In P.L.Koopman,N.J.Kolk,F.van Luijk & J.J. van Muijen (Red.), *Boven het maaiveld*(pp 28-29).Amsterdam:Uitgeverij Nieuwezijds.

Levine, A.P. & M. Kline (2008).*Het weerbare kind. Traumawerk bij kinderen*. Haarlem:ALTamira-Brecht.

Lieshout, T.van, (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Moorman, A.(1979). *Montessori concreet*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Montessori, M. (-). *Aan de basis van het leven. De absorberende geest*. Amsterdam: Stichting Nederlandse Montessori Uitgeverij.

Montessori, M., (1966). *De methode. De ontdekking van het kind*. Amsterdam: Stichting Nederlandse Montessori Uitgeverij.

Stewart,I. & Joines,V.,(2010). *Transactionele analyse. Het handboek*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Veen, H. van,(2007). *Begrijp jezelf begrijp de ander* (pp.592). Soest: Uitgeverij Nelissen.

Veenbaas, W.,Baarspul-Schipper, I.,Reinalda, S.& Broekhuizen, (2007)M. *Passe-partout*.Utrecht:Phoenix Opleidingen

Internet:

Carriere,R.(2009), *Voor het eerst naar school*. Geraadpleegd 27-12-2011, via: http://www.hjk-online.nl/assets/documentenservice zen/hjk/archief/2010/05 januari 2010/jrg37_nr5_januari2010_R.Carriere_Voor_het_eerst_naar_school_pag_4_7.pdf

Delfos,M.(2004), *Overontwikkelen: eisen en verwennen*. Geraadpleegd 27-12-2011 via: <http://www.mdelfos.nl/2004-wjk-overontwikkelen.pdf>

Hogenbirk ,P.(2011), *Welkom*. Geraadpleegd 28-10-2011, via: <http://www.parijsch-culemborg.nl/welkom>

Langhorn,K.(2008), *Measuring psycho-social skills development implementing the Rock and Water program*. Geraadpleegd 20-01-2012 via: <http://rotsenwater.e-line.nl/download/research/ENG/Psych%20Report%20completed%20dissertation.pdf>

Meijerink, R.(2009), *Temperament, opvoeding en internaliserend gedrag bij jonge kinderen*. Geraadpleegd 27-12-2011, via: <http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2009-0729-201725/Meijerink,%2004331521.pdf>

Nederlandse Montessori Vereniging, de (2011) . *Basisonderwijs*. Geraadpleegd op 28-10-2011, via: <http://www.montessori.nl/171/basisonderwijs.html>

Ploeg van der,(2007), *Model van risico- en beschermende factoren bij ontstaan van probleemgedrag van jonge kinderen*. Geraadpleegd: 27-12-2011 via: http://www.hjk-online.nl/assets/documentenservice zen/hjk/downloads/hjk%2039-02%20van%20oudheusden%20beets%20kessens%20wanningen_meervoudig%20risicomodel%20.pdf

Vos de, T., Wanneer is een kind weerbaar? Geraadpleegd 27-12-2011, via:
<http://www.opvoedadvies.nl/weerbaar.htm>

Vos de, T. *Sociale vaardigheden*. Geraadpleegd 27-12-2011, via:
<http://www.opvoedadvies.nl/sociaalfobie.htm>

Vos de T. *Zelfvertrouwen*. Geraadpleegd 27-12-2011, via:
<http://www.opvoedadvies.nl/zelfvertrouwen.htm>

Ykema, F.,(2012) *The Development of Identity in the Rock and Water Program*.
Geraadpleegd 07-02-2012, via:
http://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=75&navID=6

Ykema, F.,(2012) *Wat is Rots & Water?* Geraadpleegd 07-01-2012, via:
http://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=1&navID=2

Ykema, F.,(2012) *Rots & Water: Sociaal-emotionele ontwikkeling*. Geraadpleegd 07-01-2012, via:
http://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=73&navID=6

Vragen vooronderzoek interview 'mensen uit het veld'

Welke methodieken kunnen worden toegepast om weerbaarheid bij jonge kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 6 jaar te vergroten?

Naam :

Werkervaring met leeftijdsgroep:

1. Wat versta jij onder weerbaarheid?
Onderverdeling?
2. Als er meerdere vormen zijn welke vind jij belangrijk en waarom?
3. Welke positieve ervaringen heb jij met jouw methodiek t.a.v. weerbaarheid met name voor het teruggetrokken kind van 4-6 jaar?
Wat valt je op?
4. Wat vind je lastig of waar loop je tegenaan?
5. Welke methoden ken je om weerbaarheid bij kleuters te vergroten?
6. Weet je op welke pedagogiek/theorie jouw methodiek rust?

Bijlage 2

Interview (nul en eindmeting)

Naam:.....

Datum:.....

JA SOMS NEE

1)Ik kan goed laten zien dat ik blij ben.			
2)Ik kan goed laten zien dat ik boos ben.			
3)Als ik met een kind praat kijk ik hem aan.			
4)Ik vind het een goed idee dat mijn vriend en ik om de beurt het spel kiezen.			
5)Ik kan snel stilstaan als de (trommel) dat zegt.			
6)Ik kan samen met mijn vriendjes een opdracht van de juf goed uitvoeren.			
7)Ik ben goed in raadspelletjes.			
8)Ik heb sterke spieren.			
9)Ik kan sterk ademenhalen.			
10)Bij het liedje 'hoofd, schouders, knie en teen' zing ik de woordjes en wijs ook de lichaamsdelen goed aan.			

11)Ik durf “Nee,dat wil ik niet.” te zeggen tegen kinderen uit de klas			
12)Ik merk dat andere kinderen dan luisteren en stoppen			
13)Ik haal de juf erbij als een kind niet luistert en doorgaat			

Vraag 1 t/m 4 emotie; ik-de-ander
Vraag 5 t/m 7 ondernemingsdrang
Vraag 8 t/m 10 vaardigheidsgevoel
Vraag 11 t/m 13 weerbaarheid in de praktijk

Bijlage 3

Spelideeën die gebruikt zijn om weerbaarheid te versterken

Interventie	Pagina van het boek 'Rots en Water Basisschool Schoolbreed'	Leerdoel
Adem hoog, adem laag	72	Vergroten besef van de kracht en de energie die ze uit ademhaling kunnen halen
Zwaaien met twee armen	70	Voelen dat alle spieren aan elkaar gekoppeld zijn. Ontwikkelen hun lichamelijk en zelfbewustzijn door aandacht voor samenwerking van alle spieren
Gouden haan	59	Leren gronden en centreren op een been. Ontwikkelen zelfvertrouwen
Op blokken staan	61	Leren op verschillende objecten hun balans te houden. Vergroten lichaamsbesef en zelfvertrouwen.
Dansen op muziek	64	Vergroten bewegingsrepertoire. Vergroten zelfvertrouwen. Zichzelf laten zien
Gegronde stoelendans	69	Goed kijken terwijl ze aan het dansen/rennen zijn. Lijf controleren terwijl ze net actief zijn geweest. Vergroten zelfbeheersing
Ontspanningsoefeningen	62	Leren zich te ontspannen i aanwezigheid van anderen.
Handje klap doorgeven	73	Samenwerken, zichzelf en individueel verbeteren, goede uitdaging geeft energie en motivatie, concentreren op en taak
Winkelwagentje	54	Leren vertrouwen op een ander. Leiden en volgen.

rots en water



werkboek van :.....

2011-2012

Rots en Water heeft als herkenbare punten:

- de rots (staat voor sterk, voor jezelf opkomen)
- het water (meegaand, aanpassen, vriendschap)
- de Rots en Water groet
linkerhand stevige rotsvuist op je hart
rechterhand openhand , waterhand , vriendschap
waterhand over vuisthand dat betekent respect voor elkaar

Iedere week bedenk je of je goed voor jezelf bent opgekomen en of je vriendelijk en respectvol voor de ander bent geweest.

Vragen van de week om een smilie te kiezen.

Bij iedere vraag hoort een smilie

Heb ik goed voor mezelf gezorgd?

Ben ik lief geweest voor andere kinderen ?



Nee



Soms



Ja

week

Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	
Ben ik lief geweest voor andere kinderen ?	

Bijlage 5

Strooks

Datum:

Vragen:

Wat ging goed?

Hoe komt het dat het goed ging?

Walter

Pos voorwaardelijk (omdat je dingen goed doet)...goed gedaan!	Pos onvoorwaardelijk (zonder beperkende bepalingen of condities) ..ik hou van je!
Neg voorwaardelijk (omdat je dingen verkeerd doet)...je ziet er stom uit met je haar zo!	Neg onvoorwaardelijk (negatieve aandacht zonder reden)...ik haat je!

Nikki

Pos voorwaardelijk (omdat je dingen goed doet)...goed gedaan!	Pos onvoorwaardelijk (zonder beperkende bepalingen of condities) ..ik hou van je!
Neg voorwaardelijk (omdat je dingen verkeerd doet)...je ziet er stom uit met je haar zo!	Neg onvoorwaardelijk (negatieve aandacht zonder reden)...ik haat je!

Bijlage 6

Turflijst voor onderzoek (melding interactieproblemen)

Wanneer een turfstreepje?

Als een van de zes oudsten met een klacht komt over een ander kind

(interactieprobleem) bij de leidster en niet zelf met een positieve oplossing komt,
bijvoorbeeld:

“Piet slaat mij.....” punt en zegt daarna niet iets in de trend van “Zal ik....?”

zet je bij dat kind in die week een streepje.

week	W	N	D	M	L	S
10 5-9 mrt						
11 12-16 mrt						
12 19-23 mrt						
13 26-30 mrt						
14 2-6 apr						
15 9-13 apr						

Logboek praktijkonderzoek

“hoe je weerbaarheid kunt versterken”

Datum:	
Tijd:	
Leerinhouden/interventies:	
Rol onderzoeker:	
Opvallende punten kinderen:	
W	

N	
D	
M	
L	
S	
Volgende keer:	

Bijlage 8

Strooks (inventarisatie)

Wat ging goed?

Hoe komt het dat het goed ging?

W.	A.	B	C	D
1		x		
2		x		
3	x			
4	x			

N.	A.	B	C	D
1	x			
2		x		
3			x	
4		x		

A = positief voorwaardelijk (omdat je dingen goed doet..'Goed gedaan!')

B = positief onvoorwaardelijk (omdat je het kunt zonder beperkingen of condities..'Ik houd van je!')

C = negatief voorwaardelijk (omdat je dingen verkeerd doet..'Je ziet er stom uit met dat haar zo!')

D = negatief onvoorwaardelijk (negatief aandacht zonder reden..'Ik haat je!')

Bijlage 9

Interview (inventarisatie nul en eindmeting)

Naam:.....

	JA		SOMS		NEE	
	0 meting	<i>eind</i>	0 meting	<i>eind</i>	0 meting	<i>eind</i>
1)Ik kan goed laten zien dat ik blij ben.	4	3	1	2	1	1
2) Ik kan goed laten zien dat ik boos ben	3	4	3	2		
3) Als ik met een kind praat kijk ik hem aan.	4	4	2	2		
4) Ik vind het een goed idee dat mijn vriend en ik om de beurt het spel kiezen .	4	5	2	1		
5)I Ik kan snel stilstaan als de (trommel) dat zegt.	6	3		3		
6) Ik kan samen met mijn vriendjes een opdracht van de juf goed uitvoeren.)Ik ben goed in raadspelletjes.	4	5	2	1		
7) Ik ben goed in raadspelletjes.	4	4	2	2		
8) Ik heb sterke spieren..	6	5		1		
9) Ik kan sterk ademenhalen.	5	4		2	1	
10)Bij het liedje 'hoofd, schouders, knie en teen' zing ik de woordjes en wijs de lichaamdelen goed aan.	5	4	1	2		
11)Ik durf "Nee,dat wil ik niet." te zeggen tegen kinderen uit de klas. Ik merk dat andere kinderen dan luisteren en stoppen.	3	6	2		1	
12)Ik merk dat andere kinderen dan luisteren en stoppen. Ik haal de juf erbij als een kind niet luistert en doorgaat.		2	5	4	1	
13) Ik haal de juf erbij als een kind niet luistert en doorgaat.	6	6				

Vraag 1 t/m 4 emotie; ik-de-ander

Vraag 5 t/m 7 ondernemingsdrang

Vraag 8 t/m 10 vaardigheidsgevoel

Vraag11 t/m13 weerbaarheid in de praktijk

Bijlage 10 (reflectie, keuze van een smile)

M.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja	x	x	x	x	x	x
		Nee						
		Soms						
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja					x	x
		Nee						
		Soms	x	x	x	x		

W.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja					x	x
		Nee						
		Soms	x	x	x	x		
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja	x	x	x	x	x	x
		Nee						
		Soms						

N.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja		x	x	x	x	x
		Nee						
		Soms	x					
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja	x					x
		Nee						
		Soms		x	x	x	x	

D.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja		x		x	x	x
		Nee						
		Soms	x		x			
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja	x		x		x	x
		Nee		x				
		Soms				x		

S.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja	x	x	x		x	x
		Nee						
		Soms				x		
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja	x	x	x	x	x	x
		Nee						
		Soms						

L.			1	2	3	4	5	6
	Heb ik goed voor mezelf gezorgd?	Ja		x	x		x	x
		Nee						
		Soms	x			x		
	Ben ik lief voor een ander geweest?	Ja		x	x	x	x	x
		Nee						
		Soms	x					