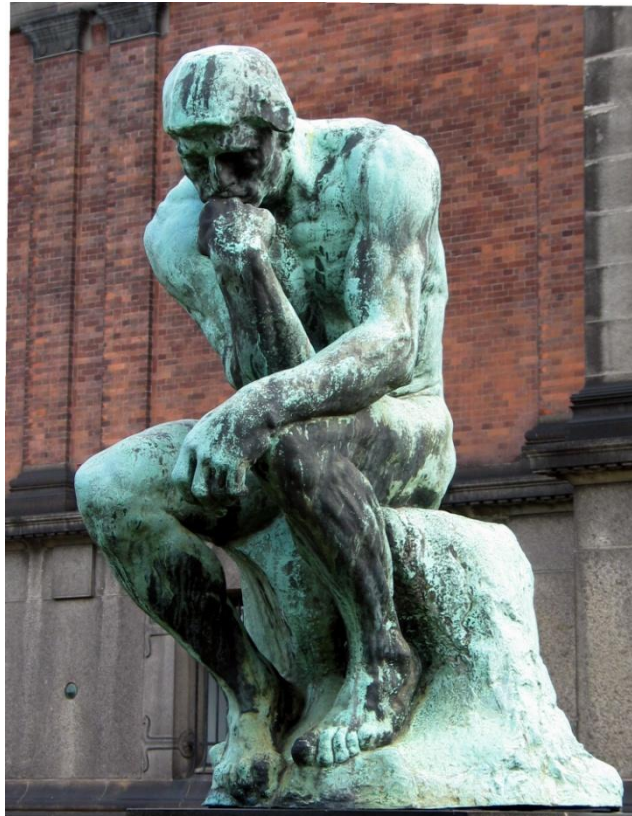




Een

je,

dat red je!



Tamar Kirchner

Lesplaats: Rotterdam

Studentnummer:2138133

Studierichting: Gedragsspecialist

Master Special Educational Needs (M SEN)

Fontys Opleidingcentrum Speciale Onderwijszorg, Tilburg

Begeleid door Martien Groenevelt, augustus 2010

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
Inleiding	6
Hoofdstuk 1: De aanleiding en de probleemstelling	8
§ 1.1 De achtergrond van de onderzoeksvraag, het belang ervan	8
§ 1.1.1 Straffen	8
§ 1.1.2 Verschillende methoden	8
§ 1.2 Mijn onderzoek	9
§ 1.3 Mijn droom: de gewenste situatie	9
§ 1.4 Het belang van mijn onderzoek en het vervolg	10
Hoofdstuk 2: Theoretische onderbouwing	11
§ 2.1 Inleiding	11
§ 2.2 De gedragstheoretische benadering	11
§ 2.2.1 Albert Ellis	11
§ 2.2.2 Rationeel Emotieve Therapie	11
§ 2.2.3 René Diekstra	12
§ 2.3 Verschillende modellen binnen de RET	12
§ 2.3.1 Het ABC model	12
§ 2.3.2 De 4 G's	13
§ 2.4 RET met kinderen	14
Hoofdstuk 3: Onderzoeksmethodologie	15
§ 3.1 De analyse van mijn praktijksituatie	15
§ 3.2 Mijn onderzoeksvraag	15
§ 3.3 Onderzoeksvorm (cyclisch dan wel actieonderzoek)	15
§ 3.4 De onderzoeksmethode	15
§ 3.5 Het verzamelen van Data	16
§ 3.6 De onderzoeksgroep	17
§ 3.7 Triangulatie	17
§ 3.8 Validiteit en betrouwbaarheid	17
§ 3.9 Ethische kwesties	18
Hoofdstuk 4: Data analyse en resultaten	19
§ 4.1 De lessen	19
§ 4.2 De doelen	20
§ 4.3 De ABCDE Schema's	21
§ 4.4 Helpende gedachte	23
§ 4.5 Schalen	24

Hoofdstuk 5: Conclusies	25
§ 5.1 Inleiding	25
§ 5.2 Conclusies naar aanleiding van mijn onderzoek	25
§ 5.3 Conclusies met betrekking tot de subvragen	25
§ 5.3.1 Wanneer is de RET niet bruikbaar?	25
§ 5.3.2 Waarom vertoont het kind gedragsproblemen	26
§ 5.3.3 Voordelen van het gebruiken van de RET op mijn school	26
§ 5.3.4 Hoe heeft de RET zijn positieve uitwerking op een kind	27
§ 5.4 Bijkomstigheden en aanbevelingen	28
Hoofdstuk 6: Mijn Evaluatie	30
§ 6.1 Fase 1: Mijn handelen	30
§ 6.2 Fase 2: Wat is er gebeurd? Wat vond ik belangrijk?	30
§ 6.3 Fase 3: bewustwording	30
§ 6.4 Fase 4: Alternatieven	31
§ 6.5 Fase 5 = Fase 1: De cyclus is rond	32
Literatuurlijst	33
Bijlagen	35

Voorwoord

Voor je ligt mijn meesterstuk. Bloed zweet en tranen heeft het gekost om het te volbrengen. Het is ontstaan uit mijn onderzoek. Een onderzoek, waar ik met veel plezier aan heb gewerkt. Praten met kinderen is mijn lust en mijn leven. Ik heb genoten van hun wijze woorden. Elke dag had ik wel met hen aan de slag willen gaan. Iets wat helaas niet mogelijk was, omdat ik drie dagen in de week een stamgroep leid. Ik zag het ook als een voordeel dat ik die andere twee dagen, die ik niet voor de groep stond, kon besteden aan mijn onderzoek.

Ik vond het zwaar naast mijn dagelijkse werk, mijn gezin en mijn sociale leven om het op te brengen om alles op papier te krijgen. Maar het is gelukt.

Daarvoor wil ik wat mensen bedanken. Alle docenten van de Fontys Hogeschool, die mij de theorie hebben aangereikt, zodat ik weloverwogen te werk kon gaan. De studenten waarmee ik veel gesprekken heb gevoerd over de voortgang van het onderzoek. Waaruit ik weer energie putte om door te gaan. Mijn zwager Johan, die mijn teksten las en met mij besprak. Mijn Man, Gerard, die altijd voor mij klaar stond, mijn teksten nalas en met mijn kinderen opstap ging, zodat ik rustig kon werken.

Al mijn vrienden, die geduldig hebben gewacht tot ik klaar was met mijn studie.

Ik sta weer open voor hun gezelligheid!

Samenvatting van het onderzoek

Op jenaplanschool Kruidenhoek, waar ik werk, zie ik meer kinderen met gedragsproblemen komen in de bovenbouw. Daarnaast zie ik ook dat de leerkrachten moeite hebben met het begeleiden van deze kinderen. Graag zou ik de leerkrachten en de leerlingen willen helpen om samen de gedragsproblemen op een effectieve manier aan te pakken en zo de leerkrachten en de IB-er te verlichten.

Tijdens de modules van de studie gedragspecialist ben ik met veel verschillende methoden in aanraking gekomen, die ik hiervoor zou kunnen gebruiken. Bij de module verklaringsmodellen bespraken we de rationeel emotieve therapie (RET), die mij erg aansprak.

RET

“RET is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT). De grondlegger van de therapie is Albert Ellis, geboren op 27 september 1913 in Pittsburgh in de Verenigde Staten. Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we aankijken tegen de gebeurtenissen die ons overkomen.

Bij de theorie van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC.

Het zijn niet de gebeurtenissen (A) in je leven die bepalen hoe je je voelt (C) maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt, je gedachten (B).” (Wikipedia, 2010)

Het onderzoek:

Ik ben zelf een denker en heb gemerkt dat als je bewust anders denkt, je ook je gevoel verandert. Ik denk dat ik de kinderen met de RET goed kan helpen. Met deze therapie wil ik de kinderen helpen hun gedachten te herstructureren in de hoop hun gedragsproblemen te laten verdwijnen. Het doel in mijn onderzoek is, dat ik wil weten of de RET een geschikt instrument is om de gedragsproblemen van de kinderen op te lossen. Hieruit komt mijn onderzoeksvraag voort:

Ik onderzoek of de RET voor mij een toepasbaar instrument is voor kinderen met gedragsproblemen (met of zonder stoornis) in het basisonderwijs.

Daarbij stel ik mij de volgende subvragen:

- Wat is de RET?
- Wie heeft de RET in Nederland gebracht?
- Wanneer is de RET niet bruikbaar?
- Waarom vertoont het kind gedragsproblemen? (gezien vanuit de cognitieve gedragstheorie)
- Hoe is de RET te gebruiken in het basisonderwijs en wat zijn de voordelen daarvan?
- Hoe heeft de RET zijn positieve uitwerking op een kind?

Aanpak:

Binnen mijn onderzoek heb ik gekozen om gesprekken te voeren met een aantal kinderen.

Elke bovenbouwleerkracht draagt een leerling aan met gedragsproblemen.

Via een oplossingsgericht gesprek met elk kind wil ik erachter komen of ik te maken heb met een klant.

Als blijkt dat de kinderen met mij in zee willen gaan, vraag ik schriftelijke toestemming aan de ouders van de kinderen via het toestemmingsformulier.

Als de ouders ermee instemmen, wil ik de kinderen met de RET “behandelen”.

Onderzoeksuitkomsten

Het onderzoek is voor mij zinvol geweest als ik antwoorden heb gevonden op mijn onderzoeksvraag en mijn deelvragen en ik het idee heb goed met de RET uit de voeten te kunnen.

Conclusies

Nu aan het eind van mijn onderzoek kan ik zeggen dat ik me zeker voel over de behandelingen met de kinderen. De uitslagen zijn zeer positief. Voor mij is de RET een toepasbaar instrument voor kinderen met gedragsproblemen, met of zonder stoornis, in het basisonderwijs.

Doordat de kinderen nieuwe gedachten hebben gemaakt, zijn hun gevoelens veranderd.

Doordat ze zich beter zijn gaan voelen is hun gedrag in de groep ook verbeterd.

Tijdens het werken met kind 5 en kind 6 bleek dat de RET moeilijk toe te passen is als het kind zijn gedachten niet kan verwoorden of zijn eigen emoties niet kan herkennen.

Aanbevelingen

Gezien bovengenoemde resultaten wil ik adviseren om door te gaan met de RET. Ik zal de leerkrachten hierover inlichten en hen stimuleren om de kinderen te motiveren om hun helpende gedachten te gebruiken.

Het zal zinvol zijn de leerkrachten te scholen in het gebruiken van de RET.

Inleiding

Een onderdeel aan het einde van mijn opleiding voor “Gedragsspecialist” is het doen van een praktijkonderzoek. Het was niet moeilijk voor mij om te bedenken in welke richting ik zou zoeken voor een onderwerp daarvoor.

In 1994 studeerde ik af aan de Haagse Katholieke Pabo in Mariahoeve. Op de pabo lag mijn interesse bij de vakken, die gingen over het gedrag en de emotionele ontwikkeling van het kind. Pedagogiek vond ik een boeiend vak. Mijn twee stages in het speciaal onderwijs heb ik als heel bijzonder en leerzaam ervaren. Daar werd, in mijn ogen, goed onderwijs op maat gegeven. Het werken daar ging mij goed af, maar helaas waren er geen banen in het vooruitzicht. Per toeval rolde ik in het Jenaplanonderwijs. Het Jenaplanonderwijs is een vorm van vernieuwingsonderwijs. In de praktijk zijn de meest opvallende kenmerken van het Jenaplansysteem dat meerdere leerjaren gemengd worden tot een stamgroep, die vervolgens weer in verschillende leerniveaus wordt gesplitst. Daarnaast is zelfstandigheid belangrijk en staan kringen, vieringen, werken en spelen centraal. Jenaplanschool “De Oostpoort” in Delft werd een tweede thuis voor mij. De visie van het Jenaplan: "Ieder mens is Uniek", past goed bij mij. En ik vind dat je kinderen ook zo moet benaderen. Ieder kind mag werken op zijn eigen niveau. Het is mijn taak om altijd te zorgen voor uitdaging, kijkend en luisterend naar het kind.

Mijn mening is: Een kind kan pas leren als hij goed in zijn vel zit.

Maar wat te doen als het kind niet goed in zijn vel zit?

Sommige kinderen hebben een andere aanpak nodig, dan de gemiddelde leerling. Hierbij doel ik op kinderen met gedragsproblemen. Ik vond het moeilijk om deze kinderen op een goede manier te benaderen. Ik had vooral moeite met kinderen met externaliserende gedragsproblemen. Ik benadrukte vaak hun negatieve gedrag, waarmee ik hen onbewust stimuleerde om negatieve aandacht te vragen. Het resultaat dat ik hiermee bereikte, de negatieve spiraal waarin ik kwam, leverde mij veel frustratie op. Het gaf me het gevoel dat ik onkundig was. Ik zocht de cursus gedragsspecialist uit, omdat ik verwachtte dat deze cursus mij instrumenten kon bieden om mij niet meer handelingsverlegen te voelen m.b.t. deze problemen. Tijdens de cursus heb ik veel geleerd over de positieve aanpak, kijken door een andere bril en ook het leren over stoornissen hielp mij om in de groep positiever te zijn. Doordat ik mezelf ontwikkelde stond ik weer gemotiveerd voor de groep.

Tijdens de opleiding sprak de module verklaringsmodellen me erg aan. Ik maakte kennis met verschillende pedagogische visies. Ik leerde andere manieren van kijken naar de situatie, dat gaf een ander zicht op de werkelijkheid. Ik kreeg instrumenten en aanknopingspunten aangereikt voor mijn eigen handelen en hulpverlening. Gelijk wist ik het, iets met betrekking tot verklaringsmodellen was een goede richting voor mijn onderzoek. Maar alle verklaringsmodellen was veel te breed. Het cognitieve model sprong er voor mij uit. De manier waarop mensen cognitief met gebeurtenissen omgaan en de theorie hierover boeit mij enorm.

Ik was onder de indruk van De Rationele Emotieve Therapie (van Albert Ellis, 1955).

Na het bekijken van een dvd tijdens de les, over Sanne, een meisje van de middelbare school, dat werd behandeld met RET, was ik nieuwsgierig geworden. Zouden de kinderen bij mij op de basisschool ook zo goed hun irrationele gedachten kunnen benoemen en die vervolgens om kunnen zetten in helpende gedachten?

Ik ben zelf een denker en vond het heel interessant om te experimenteren met de RET. Het was een goede oefening om de opdrachten uit het boekje “RET een andere kijk op problemen” van Albert Ellis te maken. Zo leerde ik de RET kennen en toepassen.

De populatie waar de therapie voor geschikt is, is zeer breed. Het leek mij een eenvoudige therapie om met kinderen uit te voeren. En bovendien een therapie, die waarschijnlijk goed aan zou slaan bij onze kinderen, omdat de kinderen bij ons op school al gewend zijn om regelmatig in de kring over hun emoties, gevoelens en gedachten te praten.

Sommige kinderen op mijn school vertonen gedragsproblemen. Vaak wordt daar met straf op gereageerd en negatief over gesproken. Er wordt nauwelijks tot niet met de kinderen apart gecommuniceerd over hun welbevinden en de reden van hun storende of mijdende gedrag. Iets wat mij stoort en wat ik niet vind passen binnen de visie van onze school. Dit is iets wat mij bezig houdt. Ik wil met de kinderen praten. Wat is het probleem van het kind en kunnen we samen tot een oplossing komen? Hoe wordt de prikkel verwerkt? Hoe zou ik het kind verder kunnen helpen?

Het leek mij een uitdaging om de Rationele Emotieve Therapie samen met de kinderen uit te proberen en toe te passen. Juist omdat deze therapie de kinderen helpt hun irrationele gedachten, waaruit de problemen voortkomen, om te zetten in helpende gedachten.

Mijn onderzoek richt zich op het werken met kinderen in de bovenbouw. Het gaat over kinderen en hun welbevinden.

Het doel van mijn onderzoek is de Rationeel Emotieve Therapie (RET) als instrument te leren gebruiken om de kinderen beter te kunnen begeleiden en zo te helpen met het oplossen van hun problemen. Dat de kinderen een goede balans zullen vinden tussen hun gevoel en hun gedachten en daarop hun invloed kunnen uitoefenen. Het aanleren van helpende gedachten is daar een belangrijk onderdeel van. Daarnaast wil ik de mogelijkheden bekijken, die het heeft om de RET toe te passen binnen onze basisschool.

Mijn meesterstuk bestaat uit de volgende hoofdstukken:

In hoofdstuk 1 schrijf ik uitgebreid over mijn keuze voor de RET. Ik schrijf over mijn droom en wat ik wil bereiken.

In hoofdstuk 2 ga ik in op de theorie, wat de RET precies inhoudt en hoe de kinderen geholpen kunnen worden.

In hoofdstuk 3 zet ik uiteen hoe mijn onderzoek is opgebouwd. Ik heb voor een praktijkonderzoek gekozen.

In hoofdstuk 4 beschrijf ik de data-analyse en de resultaten. Ik geef antwoorden op mijn onderzoeksvraag en subvragen.

In hoofdstuk 5 schrijf ik mijn conclusies en mijn aanbevelingen naar aanleiding van mijn onderzoek.

In hoofdstuk 6 schrijf ik mijn evaluatie van het onderzoek.

1 De aanleiding en de probleemstelling

§ 1.1 De achtergrond van de onderzoeksvraag, het belang ervan.

In de inleiding heb ik dit punt al even aangestipt. Op Jenaplanschool Kruidenhoek, waar ik werk, zie ik steeds meer kinderen met gedragsproblemen komen. Het zijn de kinderen in de bovenbouw, waar ik me op wil richten, omdat ik in de bovenbouw werkzaam ben. Ik vind dat mijn collega's een te eenzijdige aanpak hebben richting kinderen met gedragsproblemen.

§ 1.1.1 Straffen

Vaak krijgen de kinderen straf en wordt er negatief over die kinderen gesproken.

Mijn mening is dat de straf kinderen leert wat de kinderen niet moeten doen en niet wat ze wél moeten doen. Bij het straffen moet een alternatief gedrag aangegeven worden aan het kind.

De leerkrachten in de bovenbouw geven het kind niet het gevoel dat het in staat is het probleem op te lossen. Op deze manier geven ze geen vertrouwen aan het kind en stimuleren ze het kind niet om op een positieve manier verder te gaan.

In mijn ogen verdient het kind ook niet altijd straf. De leerkrachten houden weinig rekening met de emotionele toestand waarin het kind zich bevindt.

Ik vind het vervelend dat er zo met de kinderen wordt omgegaan. Ik zie andere en meer oplossingsmogelijkheden, dan mijn collega's. Tussen de collega's in de bovenbouw heerst geen open sfeer, zodat je gemakkelijk met elkaar over probleemkinderen praat. Het lijkt voor hen een hele stap om toe te geven dat het je niet lukt met een kind. Dan wordt er nog beschuldigend met de vinger naar het kind gewezen.

Onze interne begeleidster neemt nu het grootste gedeelte van de hulp aan de leerkrachten en de kinderen op zich. Wat voor haar een verzwaring is, naast haar gewone takenpakket. Zij heeft ook geen tijd om uitgebreid met de kinderen te praten. Graag zou ik de leerkrachten en de leerlingen willen helpen om samen de gedragsproblemen op een effectieve manier aan te pakken.

Door de opleiding voor Gedragsspecialist heb ik mijn competenties zo vergroot, dat ik nu ook in staat ben om deze kinderen en leerkrachten verder te helpen. Mijn gevoel dat ik competent ben, is er, maar ik krijg niet het mandaat van de leerkrachten om met hen te praten.

§ 1.1.2 Verschillende methoden

Gedurende de opleiding ben ik met verschillende methoden in aanraking gekomen, die ik hiervoor zou kunnen gebruiken. De oplossingsgerichte methode had ik willen gebruiken, maar ik wist zeker, dat mijn collega's geen "klanten" waren (Isebaert, 2007). Het zou minder weerstand bij de leerkrachten oproepen als ik met de kinderen aan de slag zou gaan in plaats van met hen. Met de kinderen voer ik een oplossingsgericht gesprek aan het begin, zodat ik weet of ze klant zijn.

Bij de module verklaringsmodellen bespraken we de cognitieve gedragstherapie. RET is een voorbeeld van een cognitieve benadering van gedragsproblemen. Deze benadering spreekt mij erg aan. Ik ben zelf een denker en heb gemerkt dat als je bewust anders denkt, je ook je gevoelens kunt veranderen, beïnvloeden. Zoals Ellis zegt: "Wat mensen over zichzelf en een situatie denken, is van grote invloed op hun gevoelens en hun handelen."

Zo zie ik het ook. Mijn motto is: “Wat er ook gebeurt, altijd blijven lachen” en kijk in de spiegel en zeg: “Ik kan het.” Met deze zinnen beïnvloed je op een positieve manier je eigen gedachten. Het idee begon te groeien dat ik met de RET aan de slag wilde gaan. Ik wilde onderzoeken of de kinderen op de basisschool ook met de rationele emotieve therapie uit de voeten konden.

§ 1.2 Mijn onderzoek

Het doel in mijn onderzoek is, dat ik wil onderzoeken of de RET een geschikt instrument is om de gedragsproblemen van de kinderen op te lossen

Ik denk dat ik de kinderen met de RET goed kan helpen, om hun gedachten te veranderen en ze te leren werken met helpende gedachten. Het doel van mijn onderzoek is dan ook:

Met behulp van de RET wil ik proberen de problemen van de kinderen op te lossen, waardoor hun gedrag mogelijk zal verbeteren.

Mijn onderzoeksvraag is:

Ik onderzoek of de RET voor mij een toepasbaar instrument is voor kinderen met gedragsproblemen (met of zonder stoornis) in het basisonderwijs.

Hierbij stel ik mij de volgende subvragen:

- Wat is de RET?
- Wie heeft de RET in Nederland gebracht?
- Wanneer is de RET niet bruikbaar?
- Waarom vertoont het kind gedragsproblemen? (gezien vanuit de cognitieve gedragstheorie)
- Hoe is de RET te gebruiken in het basisonderwijs en wat zijn de voordelen daarvan?
- Hoe heeft de RET zijn positieve uitwerking op een kind?

De Rationeel emotieve therapie is een onderwerp waar veel over te lezen valt. Albert Ellis zelf heeft een aantal boeken hierover geschreven en René Diekstra ook. Er zijn ook boeken verschenen over hoe je de RET kunt toepassen bij kinderen. “Ret je kind” van J. Verhulst is hier een mooi voorbeeld van. Die boeken zijn gericht op de thuissituatie of op gebruik door een therapeut in een praktijk. Een student van de Fontys Hogeschool heeft een onderzoek gedaan met als onderwerp: “De Rationeel Emotieve Therapie voor ouders binnen het Informatiepunt Opvoeding”. Ondanks dat Ellis de “Living school” heeft opgericht, valt er weinig literatuur te vinden over het gebruik van de RET binnen de basisschool. Als je zoekt op faalangstraining (Instituut voor Kanjertraining), kun je wel verslagen vinden over het toepassen van het G-denken bij kinderen.

§ 1.3 Mijn droom: de gewenste situatie

Voor mijn collega’s wil ik graag een gedragspecialist zijn: voor henzelf, maar ook voor hun kinderen en ouders uit de groep.

Ik wil graag samenwerken met mijn collega’s. Ik wil zorgen voor een leef- en leeromgeving met een bij de kinderen en hun groep passende verhouding tussen veiligheid en uitdaging. De leerkrachten zien hier ook het belang van in. Zij zijn niet meer geneigd om de kinderen alleen

te straffen, maar zullen met hen praten en afspraken met hen maken over hoe de kinderen zich wel dienen te gedragen.

Bij mijn onderzoek heb ik geleerd de RET toe te passen. Ik heb bereikt dat de kinderen zich beter voelen en hun gedragsproblemen verminderen. Ook de leerkrachten ervaren minder problemen met de kinderen in de groep. Ik wil de RET blijven toepassen op kinderen en ook op hun leerkrachten.

Ik ben tevreden over mijn onderzoek als de kinderen zelfstandig helpende gedachten kunnen maken, zich hierdoor beter zullen voelen, beter gedrag zullen vertonen en dit ook op langer termijn zullen blijven doen. Ik denk dit te kunnen bereiken omdat ik tijdens mijn onderzoek al kleine succes ervaringen heb gehad met de RET.

§ 1.4 Het belang van mijn onderzoek en het vervolg

Het is nuttig om de RET op kinderen en leerkrachten toe te passen, zodat:

- De collega's en de kinderen gelukkiger leven
- Hun gedachten beter passen bij de werkelijkheid
- Hun gevoelens beter passen bij de werkelijkheid
- Ze effectiever gedrag zullen vertonen

Deze punten stimuleren mij om na mijn onderzoek door te gaan met de RET

Hoofdstuk 2: Theoretische onderbouwing

§ 2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk ga ik in op de theorie van de Rationeel Emotieve Therapie (RET). Allereerst zal ik beginnen met een stuk over cognitieve gedragstherapie, waar de RET onderdeel van is. Dan komt er een stuk over Albert Ellis (de grondlegger van de RET), wat de RET inhoud en hoe de RET als therapie gebruikt wordt bij kinderen.

§ 2.2 De gedragstheoretische benadering

De centrale aanname is dat alle gedrag aangeleerd is, volgens het behaviorisme. Door het gericht toepassen van leerprincipes kan probleemgedrag (dat aangeleerd is) ook weer worden afgeleerd. De gedragsgeleerden gaan ervan uit dat leren plaatsvindt via conditioneringsprocessen. Aanvankelijk richtte men zich alleen op meetbaar gedrag. Later zien we de ontwikkeling waarin ook het denken een plaats inneemt: De Cognitieve Gedragstheorie. De Rationeel Emotieve Therapie is een voorbeeld van een cognitieve benadering van gedragsproblemen. De nadruk ligt hierbij op het herstructureren van het denken. (John Jeninga, 2004)

§ 2.2.1 Albert Ellis

Albert Ellis was een Amerikaan. Hij is geboren op 27 september 1913 en overleed op 24 juli 2007 te New York. Albert Ellis is de grondlegger van de Rationeel Emotieve Therapie. Hij raakte door zijn werk als psychotherapeut er steeds meer van overtuigd dat het vooral de opvattingen van de cliënt zelf waren, die het hem moeilijk kon maken. Ellis ging op zoek naar een behandelmethode die minder tijd kostte en eenvoudig was toe te passen. Hij werd geïnspireerd door de Griekse filosoof Epictetus. Zijn uitspraken over 'de meningen van mensen, die hen in verwarring brengen' (het stoïcisme) waren herkenbaar voor Ellis. Toen hij zijn methodiek van de RET ging gebruiken in de praktijk zag het er eenvoudig uit.

§ 2.2.2 Rationeel Emotieve Therapie

De Rationeel Emotieve Therapie is een vorm van psychotherapie waarbij zowel het verstand als het gevoel een belangrijke rol spelen. Volgens Ellis ontstaan gedragsproblemen vooral door de manier waarop mensen cognitief met de gebeurtenissen in hun leven omgaan. Wat mensen over zichzelf en een situatie denken, is van grote invloed op hun gevoelens en hun handelen. Als je gebruik maakt van de RET neem je verantwoording voor je gevoelens, waardoor het mogelijk is om ze te veranderen als ze zelfondermijnend zijn (Ellis en Baldon, 1993). De gevoelens zijn meestal productief en passend. Ze helpen je met de gebeurtenis om te gaan. De RET leert je deze productieve gevoelens vaker te ervaren.

Er zijn 3 soorten gevoelens:

Positieve gevoelens:

Blij, tevreden, ontspannen, vrolijk

Productieve, passende negatieve gevoelens:

Ongenoegen, verdriet, spijt, rouw

Niet productieve, negatieve irrationele gevoelens:

Razernij, depressiviteit, paniek, zelfveroordeling

We gaan er vanuit dat wat wij denken realistisch is, zonder dat we het werkelijkheidsgehalte van onze gedachten voldoende nagaan. Veel leed wordt veroorzaakt door gedachten die overdreven of niet waar zijn (De Lange en Klomp, 1997).

Rationeel denken, is denken in de juiste verhouding. De juiste verhouding tussen de waarneembare werkelijkheid en de wereld zoals we die ons van binnen voorstellen. Het gevoel passend bij de gebeurtenis. De gedachte helpt je om je doel te bereiken en je goed te voelen.

Irrationeel denken is niet samenhangend denken. Er is geen bewijs voor de realiteit. Het gevoel is niet passend bij de gebeurtenis. De gedachte helpt je niet je doel te bereiken. Sociale en emotionele problemen zijn veelal het gevolg van irrationele gedachten. Volgens de RET hebben mensen de neiging om op een irrationele manier tegen gebeurtenissen aan te kijken. Er zijn drie irrationele basisideeën die mensen hebben:

- Ik moet gewaardeerd worden, anders voel ik me waardeloos
- Iedereen moet aardig zijn, anders mag ik hen ook niet
- Ik moet alles wat ik hebben wil, kunnen krijgen.

Het doel van de RET is mensen te leren meer rationeel met zichzelf en hun wereld te leren omgaan, (Rene F.W. Diekstra, 1982) zodat de mensen gelukkig leven.

§ 2.2.3 René Diekstra

René Diekstra (20 juli 1946) heeft een grote invloed gehad op de ontwikkeling van met name de klinische psychologie in Nederland en op de verbreiding van psychologische kennis en methoden onder het grote publiek. Hij introduceerde de Rationeel Emotieve Therapie en de cognitieve gedragstherapie in Nederland. Van 1979 tot 1997 was hij hoogleraar psychologie aan de Universiteit Leiden (uit: Wikipedia).

§ 2.3 Verschillende modellen binnen de RET

§ 2.3.1 Het ABC model

Bij de theorie van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC.

A staat voor het Engelse Activating Event: de gebeurtenis. A hoeft geen reële gebeurtenis te zijn. Het kan zich ook afspelen in je verbeelding.

B staat voor het Engelse Belief: de gedachten Het is dat gene wat je denkt.

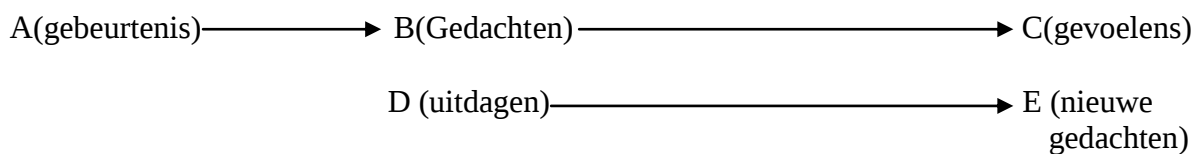
De C staat voor het Engelse Consequence: gevoelens, emoties, gedrag. Dit zijn de gevoelens en de gedragingen die grotendeels voortkomen uit de manier waarop je denkt.

De kern van de RET komt erop neer dat niet A de oorzaak is van C, maar B.

“Het zijn niet de gebeurtenissen (A) in je leven die bepalen hoe je je voelt (C), maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt.” (Wikipedia 2010)

Door oefening kunnen de gedachten (B) worden veranderd. Kun je een andere bril opzetten. Dat leidt naar punt D (Jeninga, 2004), het uitdagen van irrationele gedachten. “Zijn mijn gedachten, ideeën rationeel?” Het is bedoeld om denkfouten, die samenhangen met inadequaat gevoel en gedrag te corrigeren. E zijn de effectieve, nieuwe gedachten. E vloeit logisch voort uit D. Hieruit komt het nieuwe gedrag voort.

In een schema ziet het er als volgt uit:



“De indruk kan gewekt worden, dat het rationele aspect van deze therapie erop is gericht om het gevoel (de emotie) uit te schakelen of te verzwakken. Niets is minder waar, emoties die passen moeten aangemoedigd worden. Het gaat erom dat er in situaties een reëel beeld wordt gevormd van de werkelijkheid.” (Wikipedia 2010)

§ 2.3.2 De 4 G's

De 4 G's is een Nederlands model ontwikkeld uit het ABC-schema van Ellis: De 4 G's staan voor:

1. Gebeurtenis
2. Gedachten
3. Gevoelens
4. Gedrag

Gebeurtenis + Gedachten = Gevoel + Gedrag

Door te werken met G-schema's leer je beter te begrijpen wat het probleem is en wat er aan te doen valt. Door deze 4 G's uit te werken ontdekt je waarom je in bepaalde situaties iets doet, denkt of voelt.

In het boek “Ik kan denken, voelen wat ik wil” beschrijft René Diekstra de 4 g's van de emotie. Het is vaak niet de Gebeurtenis zelf, maar je eigen Gedachten erover, die bepalen welk Gevoel en welk Gedrag je aan die gebeurtenis verbindt. Door dit boek leer je hoe je je minder verdrietig, boos of wanhopig kunt voelen. Aan de hand van herkenbare voorbeelden oefen je gelukkigmakende gedachten op te sporen en je eigen te maken.

Het G-denken is een techniek die bij faalangstbegeleiding in het onderwijs toegepast kan worden bij de leerlingen.

§ 2.4 RET met kinderen

Het doel van de therapie met kinderen is: verandering brengen in gevoel en gedrag door middel van het corrigeren van de irrationele gedachten. Het kind bedenkt samen met de therapeut helpende gedachten en oefent met het gebruiken van deze helpende gedachten in de moeilijke situaties. (G. Jacobs, 2001)

De RET voor kinderen is een afgeleide van de RET voor volwassenen. De principes zijn hetzelfde, maar ze worden toegespitst op het denk- en belevingsniveau van het kind. Hierbij dient rekening gehouden te worden met het psychologische ontwikkelingsniveau van het kind (Piaget, bijlage1) (Gidia Jacobs, 2001)

Voor het kind is het niet vanzelfsprekend dat er in de therapie iets van hem/ haar wordt verwacht, dat moet eerst duidelijk met het kind besproken worden.

Kinderen hebben vaak niet door dat hun gedrag een negatief effect heeft op hun leven en dat er andere manieren zijn om je te gedragen en dat ze zich anders zouden kunnen voelen. Ze hebben moeite met abstract denken, daarom is het belangrijk om situatiespecifiek te blijven werken.

Kinderen hebben behoefte aan veiligheid. Ze hebben tijd nodig om zich open te stellen. (Gidia Jacobs, 2001)

Om te weten of het kind welwillend is om de therapie te volgen, vind ik het een prettige manier om een kort oplossingsgericht gesprek te voeren met het kind. Doordat het kind doelen kan benoemen waaraan het zou willen werken, weet je dat je te maken hebt met een klant.

Hoewel er in de RET-traditie wordt gesproken van verschillende fasen in de therapie met kinderen (relatie opbouwen, diagnostiek, vaardigheden aanleren, oefenen en toepassen) (Bernard en Joyce, 1984, 1993, DiGiuseppe, 1989), zie je in de praktijk dat diagnostiek en behandeling hand in hand samen gaan. Ieder probleem wordt aangepakt door uitwerking van het ABC-model. Emoties en gedragingen worden gebruikt om bestaande denkwijze te ontdekken en op houdbaarheid te toetsen, met nieuwe denkwijze te experimenteren en de zelfgekozen denkwijze te verstevigen.

De RET is niet de oplossing voor alle problemen van en met kinderen. Er is niet goed aan te geven welke problematieken of klachten op voorhand in aanmerking komen voor uitsluiting. Iedere casus, waarbij de voortgang stagneert, dient apart bekeken te worden. De vraag die gesteld dient te worden is: Waarom werkte de RET niet?

Hoofdstuk 3 Onderzoeksmethodologie

§ 3.1 De analyse van mijn praktijksituatie

Zoals eerder beschreven ligt mijn wens bij een betere omgang met de kinderen in de bovenbouw. Ik wil mijn aandacht vooral richten op de gespreksvoering met de kinderen. Kinderen hebben zelf ideeën over wat er mis gaat en belangrijker nog, hoe het komt dat het mis gaat. Met behulp van de RET wil ik deze ideeën boven tafel krijgen.

§ 3.2 Mijn onderzoeksvraag

Ik onderzoek of de RET voor mij een toepasbaar instrument is voor kinderen met gedragsproblemen (met of zonder stoornis) in het basisonderwijs.

Hierbij stel ik mij de volgende subvragen:

- Wat is de RET?
- Wie heeft de RET in Nederland gebracht?
- Wanneer is de RET niet bruikbaar?
- Waarom vertoont het kind gedragsproblemen? (gezien vanuit de cognitieve gedragstheorie)
- Hoe is de RET te gebruiken in het basisonderwijs en wat zijn de voordelen daarvan?
- Hoe heeft de RET zijn positieve uitwerking op een kind?

§ 3.3 Onderzoeksvorm (cyclisch dan wel actieonderzoek)

Het onderzoek dat ik ga doen is een combinatie van een actie onderzoek en een individugericht onderzoek. In het boek “Basisprincipes praktijkonderzoek” van F. Harinck wordt een actie onderzoek als volgt omschreven: Een actieonderzoek is een onderzoek, dat gericht is op het eigen handelen van de leraar en de situatie waarin dat handelen plaats vindt. Mijn onderzoek gaat over het eigen maken van kennis over de RET en het toepassen ervan. Een individugericht onderzoek richt zich op het handelen van een professional met enkele leerlingen. De theorie die ik verzamel gaat over de aspecten van mijn handelen met de kinderen en de stappen die daarbij genomen dienen te worden. Het gehele behandelproces wordt belicht. Er is aandacht voor de problematiek, voor het plan van aanpak, voor de uitvoering en voor de resultaten. Het is een meervoudige gevalstudie geworden. Er worden meer gevallen naast elkaar bekeken. Dit leek mij vooral interessant voor de conclusies. In hoeverre gelden die voor meerdere gevallen?

§ 3.4 De onderzoeksmethode

Ik maak gebruik van het quasi-experiment. Ik heb er voor gekozen om te handelen met een groep leerlingen uit verschillende klassen, mijn experimentele groep. De controle groep ontbreekt. Ik heb geen controle groep, omdat ik verwacht dat het gedrag van de kinderen niet uit zichzelf zal verbeteren.

§ 3.5 Het verzamelen van Data

Binnen mijn onderzoek heb ik gekozen om gesprekken te voeren met een aantal kinderen. De gesprekken voeren de rode lijn door mijn meesterstuk. Voordat ik kan beginnen met de gesprekken, geef ik een korte toelichting aan de leerkrachten over mijn onderzoek.

Elke bovenbouwleerkracht draagt een leerling aan met gedragsproblemen. Daarbij vertelt de leerkracht aan mij wat de problemen zijn, die hij ervaart bij het kind. Dit had ik via een interview of vragenlijst kunnen doen, maar omdat ik de RET toepas bij het kind, leek het mij overbodig om hier zoveel aandacht aan te besteden.

Via een oplossingsgericht gesprek met elk kind wil ik erachter komen of ik te maken heb met een klant. Mijn belangrijkste werkinstrument is mijn relatie met het kind. Het is belangrijk dat de kinderen willen leren zichzelf te helpen. Dan kan het kind leren de RET zelf toe te passen. Als blijkt dat de kinderen met mij in zee willen gaan, vraag ik schriftelijke toestemming aan de ouders van de kinderen via het toestemmingsformulier (zie bijlage 2).

Als de ouders ermee instemmen, wil ik de kinderen met de RET “behandelen”. De resultaten hiervan zijn terug te vinden in hoofdstuk 4.

Als eerste wil ik de kinderen samenvoegen tot een groepje waaraan ik 5 lessen (zie bijlage 3) geef om de begrippen (rationele, irrationele en helpende gedachten) aan te leren.

Daarna voer ik gesprekken met de kinderen individueel over hun probleem. Het aantal gesprekken staat gemiddeld op 10. Ik weet niet hoeveel gesprekken per kind nodig zijn.

Bij de gesprekken die ik voer, volg ik de volgende stappen:

Stap 1: Beschrijf de situatie

Stap 2: Beschrijf je gevoelens en gedrag

Stap 3: Beschrijf je gedachten

Stap 4: Beschrijf gewenst gedrag

Stap 5: Daag ineffectieve gedachten uit

Stap 6: Vervang je ineffectieve gedachten door effectieve gedachten

Stap 7: Check of het werkt

Stap 8: Oefenen, oefenen, oefenen

De kwalitatieve gegevens:

De uitkomsten van de lessen en de gesprekken beschrijf ik in hoofdstuk 4. Tijdens de gesprekken maak ik aantekeningen van de uitspraken, die het kind maakt. Van te voren vraag ik hiervoor toestemming aan het kind. De uitspraken van de kinderen leg ik naast de theorie. Per kind zal ik aan het einde van het onderzoek het ABCDE schema (zie bijlage 4) in laten vullen om te zien of ze tot nieuwe gedachten hebben kunnen komen.

Tot slot maak ik gebruik van de “Participatieve methode” om de RET bij de kinderen te evalueren. Hierbij worden de kinderen zelf om hun mening gevraagd naar de door hun ervaren resultaten. Door middel van schaalvragen kunnen de kinderen het geleerde heel duidelijk weergeven. Vragen zijn in de stijl van: Waar sta je nu op de lijn van 0 tot 10? Wat zit er in dat cijfer? Hoe voelde je je aan het begin? Zou je nog verder kunnen komen? Etc.

Ik zal afsluiten met een conclusie of mijn aanpak zinvol is geweest (zie hoofdstuk 5).

§ 3.6 De onderzoeksgroep

Uit verschillende groepen komen de kinderen bij elkaar. Uit privé overweging heb ik hun namen veranderd in kind 1 etc. Hieronder staat de reden van aanmelding aangegeven door de leerkracht.

Kind 1

Jongen met faalangst

Hij praat negatief over zichzelf en maakt veel fouten in zijn werk. Zijn houding is angstig.

Kind 2

Meisje met NLD

Heeft weinig structuur in haar werk volgens de leerkracht.

Kan moeilijk met haar emoties omgaan volgens de ouders.

Kind 3

Meisje met een traumatische ervaring, wil zelf praten omdat ze thuis veel huilt.

Kind 4

Jongen met driftbuien. Hij is in de groep niet te motiveren voor zijn werk.

Kind 5

Het meisje heeft de Viseon vragenlijst (zie bijlage 5) ingevuld. Het resultaat (E) was opvallend met betrekking tot zelfvertrouwen en in relatie met andere leerlingen.

Kind 6

Jongen heeft moeite met sociale vaardigheden. Hij is speels en onzelfstandig.

§ 3.7 Triangulatie

Ik doe een kwalitatief onderzoek. “Dat wordt vaak als subjectief gezien. Door middel van triangulatie kan ik dit probleem ondervangen. Hierbij wordt eenzelfde vraag op (minstens) drie manieren onderzocht, indien deze verschillende manieren hetzelfde antwoord geven, gaat men ervan uit dat dit klopt.” (NIGZ, Resultaatgericht onderzoek, light. Voor Community projecten gezondheidsbevordering)

Er zijn verschillende manieren voor triangulatie:

1. **Data triangulatie:** hierbij worden verschillende type data gebruikt. Ik voer gesprekken met verschillende kinderen.

2. **Onderzoekers triangulatie:** hierbij zijn meerdere onderzoekers betrokken bij datacollectie en analyse. Van deze manier maak ik geen gebruik. Ik doe het onderzoek alleen.

3. **Methode triangulatie:** hierbij worden verschillende onderzoeksmethodes gebruikt, literatuur onderzoek, interviews, observatie, etc. Het doen van verschillende evaluatie studies binnen een programma is een vorm van triangulatie. Je kunt de gesprekken met de verschillende kinderen als verschillende studies zien. (NIGZ, Resultaatgericht onderzoek, light. Voor Community projecten gezondheidsbevordering)

§ 3.8 Validiteit en betrouwbaarheid

De RET maakt gebruik van open vragen, waarvan de antwoorden gebaseerd zijn op de persoonlijke gevoelens en gedachten van het kind in mijn onderzoek. De resultaten kunnen hierdoor onbetrouwbaar lijken. De RET geeft toch een betrouwbaar beeld, omdat na veel studies over de RET is gebleken dat deze therapiewerkzaam is. Veel mensen hebben baad bij deze aanpak.

§ 3.9 Ethische kwesties

Ik heb de ethische punten, die worden besproken in de reader, gelezen. Ik zal handelen in vertrouwen en zorgvuldigheid.

Ik ben mij ervan bewust dat ik voor een cognitieve therapie gekozen heb. Niet iedereen zal achter deze therapie staan. Mogelijkerwijs kan ik mensen treffen, die deze therapie verwerpen. Van te voren zal ik de mensen toelichten wat de bedoeling van mijn onderzoek en mijn werkwijze is. Als de mensen niet achter de theorie staan, zal ik niet met hun kind mijn onderzoek uitvoeren.

Hoofdstuk 4: Data analyse en resultaten

§ 4.1 De lessen

Ik ben begonnen met het geven van 5 lessen aan 6 kinderen om hen de begrippen: rationele, irrationele en helpende gedachten aan te leren. De ideeën voor de lessen komen uit het boek: “Rationeel Emotieve Educatie” van René Diekstra, (1982)

Les 1 Gevoelens

Vrijdag 29 januari 2010

De kinderen noemen de gevoelens die ze herkennen bij de mensen op de platen. Ze konden de emoties, horende bij een gebeurtenis in hun leven, heel gemakkelijk benoemen. Ze bedachten zelf om de emoties ook uit te beelden. De kinderen waren heel enthousiast over de les. Het viel me op dat ik een groepje met kinderen heb, die echte doordenkers zijn.

Les 2 Gevoelens en Gebeurtenissen

Vrijdag 5 februari 2010

De kinderen konden veel lichamelijke gevoelens en emotionele gevoelens bedenken. Ze konden heel goed verwoorden hoe je je bij een bepaalde emotie voelt. We zetten achter de fijne gevoelens een plus en de minder fijne gevoelens een min. Daarna praatten we over bepaalde gebeurtenissen van hen, waarin deze gevoelens voorkwamen. De kinderen durfden zich goed te uiten.

Les 3 Gevoelens en Gedachten

Vrijdag 12 februari 2010

We bespraken wat de kinderen hadden opgeschreven over de gebeurtenis. Voor kind 1, 2, 3 en 4 was het gemakkelijk om zich in de gebeurtenissen te verplaatsen. Ze hadden passende emoties en gedachten. Kind 5 had moeite met het verwoorden van haar gedachten en emoties. Kind 6 vond alles leuk en niet erg. De kinderen begrepen goed dat gevoelens voortkomen uit gedachten.

Les 4 Het Gebeurtenis-Gedachte-Gevoel-Gedrag-Schema

Vrijdag 19 februari 2010

We bespraken het ingevulde schema van de kinderen uitgebreid. De kinderen hielpen elkaar bij het invullen van het schema, als het hen niet lukte. Ik besprak ook andere emoties, die de kinderen zouden kunnen hebben bij hun genoemde gebeurtenissen. Kind 6 valt op, hij kan het schema niet invullen.

Les 5 Mijnheertje hoofd, rationele en irrationele gedachten

Vrijdag 5 maart 2010

De kinderen hebben de les goed begrepen. Ze konden de rationele en de irrationele gedachten goed benoemen. Voor kind 5 en kind 6 was dit een moeilijke les. Zij konden de verschillende gedachten niet benoemen.

§ 4.2 De doelen

Na deze les heb ik het idee dat de kinderen de begrippen helpende gedachten rationele en irrationele gedachten beheersen. Ik weet hoe goed ze het g.g.g.g. schema in kunnen vullen. Ik kon vanaf nu de individuele gesprekken met de kinderen gaan voeren. Het eerste gesprek was een oplossingsgericht gesprek. Het ging over welk doel de kinderen willen behalen.

Kind 1

Doel: Wil niet meer zenuwachtig/ gestrest zijn

Kind 2

Doel: Irritaties onder controle krijgen om woede uitbarstingen te voorkomen

Kind 3

Doel: Acceptatie van de gebeurtenissen

Kind 4

Doel: Boosheid onder controle krijgen, beter kunnen concentreren

Kind 5

Doel: zekerder worden. Ze kan zelf geen duidelijker doel noemen.

Kind 6

Doel: verbeteren van contact met anderen

Het viel me op dat de doelen van de kinderen overeenkomen met de probleemstelling van de leerkrachten. Met deze gegevens ben ik in de volgende gesprekken aan de slag gegaan via het stappenplan (genoemd in hoofdstuk 3). Zie voor de resultaten de schema's verderop in dit hoofdstuk.

Het was me opgevallen, dat kind 5 en kind 6 moeite hadden met het benoemen en het vinden van de juiste emoties. De overgang naar de RET was voor hen een te grote stap, omdat ze daarvoor hun eigen emoties en gedachten moeten kunnen herkennen. Met hen heb ik het boekje over gevoelens (zie bijlage 6) ingevuld. Voor kind 5 en kind 6 heb ik niet zo een schema ingevuld. Door gebrek aan ervaring zag ik te laat wat het probleem van kind 5 precies was. Hierdoor kon ik haar onvoldoende helpen.

Met kind 6 moeten andere stappen ondernomen worden. Zie daarvoor hoofdstuk 5.

§ 4.3 De ABCDE Schema's

Het ABCDE Schema van kind 1

A De gebeurtenis Waar maak ik mij druk over?	Ik zie erg op tegen de Cito-toets voor komend jaar Van mijn vader moet ik het VWO halen
B De Gedachten Wat denk ik allemaal?	Ik kan het niet. Ik ga een slechte score halen Ik kan niet rekenen
C De gevoelens Welke gevoelens heb ik daarbij?	Ik voel me gestrest, zenuwachtig Ik voel me opgejaagd
D Het Uitdagen van irrationele gedachten (Is dat zo? Hoe weet ik dat?)	Is dat zo, dat ik het niet kan?
E De nieuwe gedachten Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik eerst dacht? Helpende gedachte	Ik heb er nogal moeite mee, maar ik kan het wel leren Ik heb iets doms gedaan, maar ik ben niet dom Ik kan een goed resultaat halen Mijn vader vindt HAVO ook goed, maar liever VWO

Het ABCDE Schema van kind 2

A De gebeurtenis Waar maak ik mij druk over?	Ik ben niet geduldig Ik stapel mijn gevoelens op tot een hoge toren en ga dan schreeuwen Ik vind het moeilijk om de toetsen te plannen
B De Gedachten Wat denk ik allemaal?	Mijn ouders zijn altijd onredelijk Ze zeuren, ik mag toch ook wel eens wat Mijn zusje is irritant Mijn mond houden zou het beste zijn, maar dat is zo moeilijk
C De gevoelens Welke gevoelens heb ik daarbij?	Ik voel me boos Ik voel me gestrest
D Het Uitdagen van irrationele gedachten (Is dat zo? Hoe weet ik dat?)	Is het een groot probleem? Zijn mijn ouders altijd onredelijk? Is mijn zusje irritant?
E De nieuwe gedachten Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik eerst dacht? Helpende gedachte	Even tot rust komen en dan praten helpt Mijn ouders zijn bezorgd om mij Is er een probleem? Geen probleem, laten rusten Wel een probleem → oplossing zoeken Eerst denken, dan doen

Het ABCDE Schema van kind 3

A De gebeurtenis Waar maak ik mij druk over?	Mijn moeder wordt gestalkt. Mijn moeder was ziek en werd geopereerd Mijn vader heeft een ongeluk gehad Bang om alleen boven te zijn
B De Gedachten Wat denk ik allemaal?	Waarom zijn wij dit? Er kan mijn moeder iets ergs overkomen Mijn moeder gaat dood, ze heeft Kanker
C De gevoelens Welke gevoelens heb ik daarbij?	Ik ben vaak erg verdrietig. Ik moet dan huilen Ik voel me boos Ik voel me eenzaam Ik ben bang dat het weer gebeurt (met moeder)
D Het Uitdagen van irrationele gedachten (Is dat zo? Hoe weet ik dat?)	Is het echt zo erg, zoals ik het voel?
E De nieuwe gedachten Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik eerst dacht? Helpende gedachte	Ik heb vertrouwen dat mijn moeder veilig is. Gelukkig is het goed gegaan met mijn vader. Hij heeft alleen wat schaafwondjes Ze zijn in goede handen in het ziekenhuis Als ik alleen boven ben en ga slapen, belt mijn moeder mij. Ik word rustig van haar stem. Ik kan nu iemand bellen voor hulp

Het ABCDE Schema van kind 4

A De gebeurtenis Waar maak ik mij druk over?	Ik pieker 's nachts over school en mijn boze buien. Ik kan niet slapen Ik kan me niet concentreren Ik ben snel boos
B De Gedachten Wat denk ik allemaal?	Ik vind werken, vooral spelling saai. Ik zie er geen uitdaging in.
C De gevoelens Welke gevoelens heb ik daarbij?	Ik voel me hangerig en verveeld
D Het Uitdagen van irrationele gedachten (Is dat zo? Hoe weet ik dat?)	Komt de boosheid door het schoolwerk?
E De nieuwe gedachten Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik eerst dacht? Helpende gedachte	De boosheid komt door het slechte slapen Als ik beter slaap, ben ik niet meer boos Als ik spelling oefen, kan ik een hoger cijfer halen en kan ik naar het Erasmiaans Als ik goed doorzet, dan haal ik het wel

§ 4.4 Data Analyse

Kind 1

Jongen met faalangst. Hij praat negatief over zichzelf. Zijn houding is angstig.

Doel: Wilde niet meer zenuwachtig/ gestrest zijn

Hij heeft goed inzicht in zijn eigen probleem gekregen. Hij kan zijn gedachten goed verwoorden. Hij kan goed helpende en niet helpende gedachten scheiden. Naar aanleiding van onze gesprekken, heb ik met vader gesproken en hem geadviseerd om te stoppen met pushen van kind 1. Kind 1 is gekalmeerd en gerust gesteld door zijn vader. Hij is stukken zekerder geworden.

Aanpak RET is goed geslaagd.

Kind 2

Meisje met NLD. Ze heeft weinig structuur in haar werk.

Doel: Ze wilde haar irritaties onder controle krijgen om woede uitbarstingen te voorkomen

Ze weet heel goed dat haar gedachten haar gestrest maken en haar niet helpen. Ze weet ook wat ze wel kan denken. Met hulp van haar ouders kost het haar minder moeite om haar emoties onder controle te houden. Ze houdt beter haar mond. Ze is blij met de complimenten die ze krijgt.

Aanpak RET is goed geslaagd.

Kind 3

Meisje met een traumatische ervaring, wil zelf praten omdat ze thuis veel huilt.

Doel: Acceptatie van de gebeurtenissen

De dingen die ze meemaakt zijn zwaar. Ze heeft in eerste instantie irrationele gedachten. Het kostte haar moeite om rationele, helpende gedachten te maken, maar het lukte haar steeds beter. Ze heeft geleerd om niet meer uit te gaan van het ergste.

Aanpak RET is aardig geslaagd.

Kind 4

Jongen met driftbuien. Hij is in de groep niet te motiveren voor zijn werk.

Doel: Hij wilde zijn boosheid onder controle krijgen en zich beter kunnen concentreren

Hij kan zijn emoties goed verwoorden. Hij weet welke gedachten hem helpen om zich beter te voelen. Hij is gemotiveerd om zich voor zijn schoolwerk in te zetten. Hij maakt thuis zelf helpende gedachten en wordt daar heel blij van.

Aanpak RET is zeer geslaagd.

Kind 5

Meisje met weinig zelfvertrouwen

Doel: zekerder worden, kan zelf geen eigen doel noemen.

Ik heb het boekje over gevoelens met haar behandeld en betrokken op haar eigen emoties.

Samen met mij kon ze wel goed haar gedachten analyseren en zeggen of ze helpend waren.

Bij verschillende voorvallen bleek dat ze wegloopt van de situatie. De gebeurtenis legt ze naast zich neer. Ze zegt: "Als die ander dat zo wil, dan moet het maar." Ze neemt dan een passieve houding aan en strijdt niet voor de vriendschap. Ik denk nu aan sociale faalangst, maar ik heb dit verder niet uitgezocht of behandeld. Ik herkende dezelfde reacties pas na een tijd.

Aanpak RET hoog gegrepen, ze kan moeilijk praten over haar gevoelens.

Kind 6

Jongen heeft moeite met sociale contacten, ervaart het zelf niet zo, maar de leerkracht wel
Doel: verbeteren van contact met anderen

Hij kan niet differentiëren in gevoelens. Hij vindt alle gebeurtenissen leuk. Ik heb het boekje over gevoelens met hem behandeld. De gevoelens die besproken werden, kende hij wel.

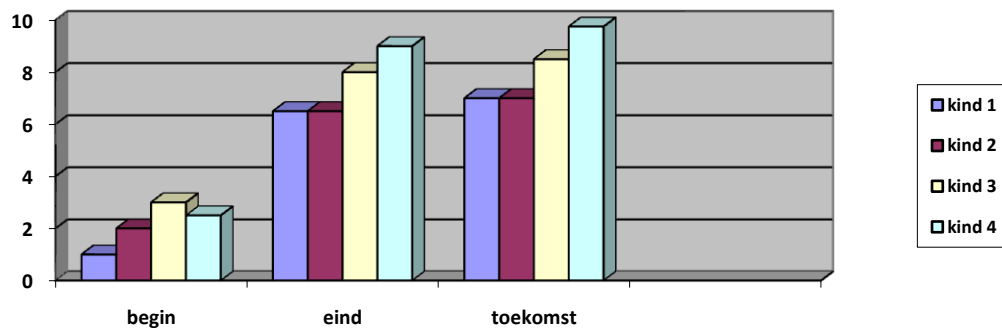
Hij vond het boekje over gevoelens lastig. Hij kan zich moeilijk in een ander verplaatsen. Hij vindt alles leuk en niet erg.

Aanpak RET lukt niet, kan geen zelfreflectie maken.

§ 4.5 Schalen

Via de schaal geven de kinderen zelf aan of ze vinden dat er verbetering is opgetreden. Of ze dichterbij hun doel zijn gekomen. Of hun gedrag, of de prestaties beter zijn geworden en of het in de toekomst nog beter kan worden.

0 is helemaal niet goed en 10 is dat alles perfect is.



Hoofdstuk 5: Conclusies

§ 5.1 Inleiding

Voordat ik aan mijn onderzoek begon dacht ik:

Het onderzoek is voor mij zinvol geweest als ik antwoorden heb gevonden op mijn onderzoeksvraag en mijn deelvragen en ik het idee heb goed met de RET uit de voeten te kunnen.

In dit hoofdstuk geef ik antwoorden op mijn onderzoeksvragen en trek ik mijn conclusies.

§ 5.2 Conclusies naar aanleiding van mijn onderzoek

Uit de literatuur haal ik dat de auteurs positief zijn over de methodiek. Bepaalde RET-interventies zijn goed toe te passen door onderwijsgeven in de schoolsituatie. Echter, voor het therapeutisch werken met kinderen en adolescenten vereist de RET toch wel de nodige ervaring en achtergrondkennis. Bovendien is er meer onderzoek nodig naar (lange termijn) effecten en indicatiestelling bij de RET.

(John Jeninga en Sui Lin Goei, 2004)

Ik onderzocht of de RET voor mij een toepasbaar instrument was voor kinderen met gedragsproblemen (met of zonder stoornis) in het basisonderwijs.

Toen ik mijn onderzoek begon had ik nog geen ervaring met de RET. Ik vond het lastig dat ik geen ervaring had. Het maakte mij onzeker. Regelmatig sloeg ik de literatuur er op na. Ik zocht sites op internet en oefende in de praktijk. Nu aan het eind van mijn onderzoek kan ik zeggen dat ik me zeker voel over de behandelingen met de kinderen. De uitslagen zijn zeer positief (zie hoofdstuk 4).

Voor mij is de RET een toepasbaar instrument voor kinderen met gedragsproblemen in het basisonderwijs. Het moet nog blijken of het effect op langer termijn ook positief blijft.

§ 5.3 Conclusies met betrekking tot de subvragen

De eerste 2 subvragen worden beantwoord in hoofdstuk 2.

§ 5.3.1 Wanneer is de RET niet bruikbaar?

Tijdens het werken met kind 5 en kind 6 bleek dat de RET moeilijk toe te passen is als het kind zijn gedachten niet kan verwoorden of zijn eigen emoties niet kan herkennen. Kind 5 deed alle emoties af met “boeit niet” of “het maakt niet uit”, waardoor we niet tot de essentie van de gevoelens en de gedachten kwamen.

Kind 6 vond alles leuk. Hij kon zijn eigen gevoelens niet benoemen.

Ik wil de Tom Test (Steerneman, 2003) bij kind 6 afnemen en dan besluiten welke aanpak hij nodig heeft. Omdat dit vervolg buiten mijn onderzoek valt, heb ik het niet in mijn meesterstuk verwerkt.

Mijn conclusie is dat de RET niet bruikbaar is als een kind niet kan differentiëren in gevoelens.

§ 5.3.2 Waarom vertoont het kind gedragsproblemen?

Het kind heeft irrationele gedachten, waar het zich geen raad mee weet. Door deze negatieve gedachten wordt het gevoel negatief beïnvloed en daarmee het gedrag van het kind ook.

Kind 1

Doordat hij dacht de leerstof te moeilijk voor hem was, voelde hij zich opgejaagd en gestrest. Hij liet negatief gedrag zien. Hij praatte negatief over zichzelf.

Kind 2

Doordat ze ongeduldig was, zich irriteerde aan veel mensen en haar emoties te hoog op liet lopen, ging ze schreeuwen

Kind 3

Doordat ze steeds uitging van het ergste scenario, maakte ze zichzelf erg van streek en claimde ze onbewust haar omgeving.

Kind 4

Doordat hij het schoolwerk saai vond, liet hij ongemotiveerd en boos gedrag zien.

Kind 5

Doordat ze haar gedachte weg stopte en ze veel moeite had met het verwoorden van haar gedachten en emoties, vertoonde ze teruggetrokken gedrag.

Kind 6

Doordat hij niet kan differentiëren in gevoel, kon hij zich ook niet in anderen verplaatsen en kreeg hij problemen met andere kinderen.

Mijn conclusie is dat er altijd een reden is waarom een kind gedragsproblemen vertoont. Met de RET zijn veel van deze problemen op te lossen. De irrationele gedachten kunnen worden uitgedaagd en er kunnen nieuwe, helpende gedachten gemaakt worden.

§ 5.3.3 Voordelen van het gebruiken van de RET op mijn school

Een van de subvragen was: Hoe is de RET te gebruiken in het basisonderwijs en wat zijn de voordelen daarvan.

In de literatuur heb ik hier niet veel over kunnen vinden. Uit het werken met de kinderen heb ik de volgende voordelen gehaald.

Voordeel 1: Het contact met de ouders is snel gelegd, het is laagdrempelig. Na schooltijd is er tijd om met de ouders te overleggen.

Kind 1 had veel last van de druk die de vader hem oplegt met betrekking tot het schoolwerk.

Kind 2 had thuis veel ruzie en durfde niet over een oplossing te praten.

Kind 3 had veel verdriet over de thuissituatie.

Kind 4 had moeite met inslapen.

Doordat ik hierover gesprekken heb gevoerd met de ouders van de kinderen, realiseren zij zich hoe iets overkomt bij een kind. En hoe zij hun kind kunnen helpen.

Voordeel 2: Ik weet waar het kind over praat, omdat ik dagelijks met de kinderen werk. Als therapeut praat ik met de kinderen. Ze dagen hun irrationele gedachten uit en ik leer hen helpende gedachten toe te passen. Omdat ik ook leerkracht ben, kan ik gelijk ook met hen de strategieën bespreken en in oefenen, die ze nodig hebben om zekerder te worden.

Kind 1 heeft moeite met het rekenwerk.

Kind 2 heeft moeite met plannen van haar toetsen.

Kind 4 wil graag slimmer worden. Hij wil naar het Erasmiaans, een school in Rotterdam, die hoge eisen stelt aan de kinderen. Dit motiveert hem om aan het werk te blijven.

Voordeel 3: Het contact met de leerkracht is snel gelegd, we werken in hetzelfde gebouw. Het zoeken naar extra werk in de orthotheek is eenvoudig, ik weet wat we in huis hebben. Het kind heeft snel extra werk.

Kind 1 had veel behoefte aan complimenten.

Kind 2 moest structuur krijgen bij het maken van haar toetsen.

Kind 4 is slim en vroeg om meer uitdaging. Hij mag de spelling voortaan op de computer maken. Ik heb extra, uitdagend werk voor hem gezocht, dat hij kan maken naast zijn weektaak.

Mijn conclusie is dat de RET goed met de kinderen te gebruiken is, mits ze de achtergronden van de RET kennen. Ze moeten weten wat rationele en irrationele gedachten zijn. Ze moeten beseffen dat hun gevoelens voortkomen uit hun gedachten. Dan zullen ze gemotiveerd zijn om hun gedachten uit te dagen.

§ 5.3.4 Hoe heeft de RET zijn positieve uitwerking op een kind?

Doordat de kinderen nieuwe, helpende gedachten hebben gemaakt, zijn hun gevoelens veranderd. Doordat ze zich beter zijn gaan voelen is hun gedrag in de groep ook verbeterd.

Kind 1 zijn helpende gedachten waren:

- Ik heb er nogal moeite mee, maar ik kan het wel leren
- Ik heb iets doms gedaan, maar ik ben niet dom
- Ik kan een goed resultaat halen
- Mijn vader vindt HAVO ook goed, maar liever VWO

Door deze gedachten voelt hij zich beter en is hij minder zenuwachtig in de groep. Hij is gemotiveerd om voor een goed resultaat te gaan. Hij maakt minder fouten in zijn werk.

Kind 2 haar helpende gedachten waren:

- Even tot rust komen en dan praten, helpt
- Mijn ouders zijn bezorgd om mij
- Eerst denken, dan doen
- Is er een probleem?
Geen probleem, laten rusten
Wel een probleem: oplossing zoeken

Doordat ze beter weet hoe ze haar problemen kan oplossen, heeft minder ruzie in de groep. Ze laat kinderen uitpraten. Soms loopt ze even weg om een time-out voor zichzelf te nemen.

Kind 3 haar helpende gedachten waren:

- Ik heb vertrouwen dat mijn moeder veilig is.
- Gelukkig is het goed gegaan met mijn vader. Hij heeft alleen wat schaafwondjes
- Ze zijn in goede handen in het ziekenhuis
- Als ik alleen boven ben en ga slapen, belt mijn moeder mij. Ik word rustig van haar stem.
- Ik kan nu iemand bellen voor hulp

Doordat kind 3 zich beseft dat ze steeds uitgaat van het ergst, probeert ze nu haar helpende gedachten te gebruiken. Ze heeft meer rust gevonden. Ze is vrolijk en gezellig in de groep. Ze heeft minder behoefte om te praten over haar problemen.

Kind 4 zijn helpende gedachten waren:

- De boosheid komt door het slechte slapen
- Als ik beter slaap, ben ik niet meer boos
- Als ik spelling oefen, kan ik een hoger cijfer halen en kan ik naar het Erasmiaans
- Als ik goed doorzet, dan haal ik het wel

Doordat kind 4 zich minder zorgen maakt, slaapt hij beter. Hij is gemotiveerd om zijn werk te maken. Hij heeft geen woede uitbarstingen meer gehad.

Kind 5 probeert zelf helpende gedachten te maken met mijn hulp.

- Laat je niet gek maken
- Niet denken maar doen

In de groep is er niet veel te merken van haar vooruitgang.

Kind 6 kon geen helpende gedachten maken. Er is geen zichtbare verbetering opgetreden.

Mijn conclusie is dat de RET een zeer positieve uitwerking op kinderen kan hebben mits de kinderen ook open staan voor de therapie. Ze moeten kunnen differentiëren in gevoelens. Ze moeten genegen zijn om hun irrationele gedachten uit te dagen. Als ze goede helpende gedachten maken, zal hun gedrag zichtbaar verbeteren. Het hebben van een stoornis hoeft hierbij geen belemmering te zijn voor het kind.

§ 5.4 Bijkomstigheden en aanbeveling

De leerkrachten van de verschillende kinderen waren tevreden over de resultaten. Ze zouden het fijn vinden als ik in de toekomst nog meer kinderen met de RET ga behandelen. Dit bleek uit de complimenten, die ik van hen kreeg.

In hoofdstuk 1 schreef ik: Het is nuttig om de RET op kinderen en leerkrachten toe te passen, zodat:

- De collega's en de kinderen gelukkiger leven
- Hun gedachten beter passen bij de werkelijkheid
- Hun gevoelens beter passen bij de werkelijkheid
- Ze effectiever gedrag zullen vertonen

Misschien dat ik nu, na de positieve ervaring met de kinderen, wel het mandaat van de leerkrachten krijg om de RET ook bij hen toe te passen.

Gezien bovengenoemde resultaten wil ik adviseren om door te gaan met de RET. Ik zal de leerkrachten hierover inlichten en hen stimuleren om de kinderen te motiveren om hun helpende gedachten te gebruiken.

Het zal zinvol zijn de leerkrachten te scholen in het gebruiken van de RET.

Hoofdstuk 6: Mijn Evaluatie

Ik evalueer mijn onderzoek met behulp van de reflectiecyclus volgens Korthagen.

§ 6.1 Fase 1: Mijn handelen

Vooraf gaande aan het schrijven van mijn meesterstuk waren er studenten bijeenkomsten, waar het maken van een meesterstuk en het doen van onderzoek werd besproken. Ik las de literatuur o.a. “Basis principes praktijkonderzoek” van Frits Harinck, maar de inhoud begreep ik maar half. De bijeenkomsten gingen over de literatuur, maar sloten niet aan bij de fase waarin ik verkeerde. Ik was nog bezig met een literatuuronderzoek.

In eerste instantie had ik als onderwerp “verklaringsmodellen”. Het bleek dat dit veel te breed was voor onderzoek. Tijdens de module verklaringsmodellen bespraken we de RET. Het leek mij boeiend om te onderzoeken of de RET op de basisschool bruikbaar was. Ik vulde het onderzoeksplan zo goed mogelijk in, maar ik had nog geen idee waar ik precies mee bezig was. Het onderzoek leefde nog niet voor mij.

Ik wilde de RET toe gaan passen bij mij op school. Om de RET op anderen toe te kunnen passen moest ik er eerst zelf ervaring mee opdoen.

§ 6.2 Fase 2: Wat is er gebeurd? Wat vond ik belangrijk?

Ik las boeken over de theorie van de RET en hoe ik die therapie moest toepassen. Ik paste het ook toe op mezelf. Ik las het boekje “RET een andere kijk op problemen” van Albert Ellis en maakte de opdrachten. Ik zag mezelf als een optimistisch mens. Van nature zoek ik passende gevoelens bij gebeurtenissen. Wat me wel opviel is dat ik als denker ook vaak de gedachten van anderen invul, waardoor ik mijn emoties liet leiden. Als de volgende gebeurtenis dan anders verliep, dan dat ik mij dat had voorgesteld, dan was ik teleurgesteld. Ik wilde voor elkaar krijgen dat ik niet meer voor anderen zou denken en zei dat telkens tegen mezelf. Ik was enthousiast over de RET en het resultaat.

Pas toen ik met de gesprekken met de kinderen startte, begon het onderzoek voor mij te leven. Ik paste de RET toe op de kinderen. Ik werkte met de kinderen in een groep en leerde ze van alles over gebeurtenissen, gevoelens, rationele en irrationele gedachten.

Voor mij was het een feest om met de kinderen te praten. Zij vonden het prettig als ik hen uit de groep haalde en ze vertelde me veel over hun lief en leed. Het viel me op dat de meeste kinderen al zo goed hun gedachten konden verwoorden en beseften dat hun gedachten de oorzaak waren voor hun gevoelens. De kinderen waren erg betrokken bij de lessen.

De volgende stap was om individueel met hen aan de slag te gaan. Ik wilde met hen praten over hun gedachten en helpende gedachten met ze maken, zodat ze zich beter zouden voelen.

§ 6.3 Fase 3: bewustwording

Doordat de kinderen betrokken waren werd ik gemotiveerder om met hen te werken.

De kinderen hadden allemaal een doel voor ogen, dat ze wilde bereiken. In de meeste gevallen kwam het ook overeen met de wensen van de leerkracht. De kinderen waren gemotiveerd om voor hun doel te werken en ik wilde ze via de RET hun doel laten bereiken.

De kinderen vertelde aan mij de gebeurtenis en hun, daarbij horende, emoties en gedachten. Tijdens de sessies begeleidde ik het kind naar punt D: Het uitdagen van zijn irrationele gedachten. Op den duur werden de kinderen zelf steeds beter in het vragen stellen aan zichzelf. Door de vlot lopende sessies voelde ik mezelf steeds kundiger worden. Ik was trots op mezelf en de kinderen.

Het opschrijven en verwoorden van de theorie bleek een grote opgave voor mij. Ik heb veel gelezen, opgezocht op internet, getypt en geschraapt om uiteindelijk tot mijn hoofdstukken te komen.

Tijdens het maken van hoofdstuk 1 en hoofdstuk 3 heb ik veel teruggegrepen naar mijn handboek: “Basisprincipes praktijkonderzoek” van Frits Harinck. Nu ik verdiept zat in mijn onderzoek begreep ik precies waar Harinck over schreef. Hij heeft me goed op weg geholpen om de hoofdstukken body te geven. Al schrijvende begon het doel van en het doel in het onderzoek me steeds duidelijker te worden. Hoofdstuk 4 vond ik lastig om aan te beginnen. Hoe schrijf je al je bevindingen op in 1800 woorden. Ik heb daarbij veel steun gehad aan mijn aantekeningen, die ik tijdens elk gesprek maakte.

§ 6.4 Fase 4: Alternatieven

Gaande weg mijn onderzoek bleek het voor mij een groot voordeel te zijn dat ik de RET gebruikte op een basisschool en daar ook leerkracht ben. Er ontstond een nieuwe subvraag: Hoe is de RET te gebruiken in het basisonderwijs en wat zijn de voordelen daarvan?

Voordelen waren er genoeg. Ik heb geen nadelen kunnen ontdekken.

Soms liep ik vast met een kind. Ik wist dan niet meer hoe ik met het kind verder kon gaan. Soms vroeg ik raad aan de leerkracht van het kind, aan de IB-er of aan de ouders van de kinderen. Ik had niet gedacht dat ik hen als bondgenoot nodig zou hebben. Ik heb het als prettig ervaren.

Tijdens de onderzoeksbijeenkomsten met mijn studiebegeleider heb ik ook over de kinderen gesproken. We spraken over kind 3 met haar huilbuien, waardoor we niet tot het uitdagen van gedachten kwamen. Vooral veel laten praten en uit laten huilen was het alternatief. We spraken over kind 6 die niet over zijn eigen emoties en gedachten kon praten. Het alternatief was stoppen met de RET, dat heeft dan geen nut. Ik kon de Tom-test bij hem afnemen en aan de hand van de uitslag bepalen welke aanpak voor hem het meest geschikt zou zijn.

Het voelde prettig om steeds meer grip op de zaak te krijgen.

§ 6.5 Fase 5 = Fase 1: De cyclus is rond

Dit brengt me bij een nieuw begin. Mijn onderzoek is geslaagd. Mijn meesterstuk is met veel plezier geschreven. Er ligt een toekomst voor mij open. Een toekomst met nieuwe kinderen met gedragsproblemen, die willen leren helpende gedachten te maken. Een toekomst, die openstaat voor een nieuwe gedragsspecialist, die bruist van energie en enthousiasme. Ik wil graag bereiken dat kinderen, die dit nodig hebben, de mogelijkheid krijgen om behandeld te worden met de RET.

Doorat ik ervaring heb opgedaan met de RET hoop ik kinderen, die niet met de RET behandeld kunnen worden eerder te herkennen. Dan kan ik mijn aanpak daarop aanpassen. Daarnaast wil ik over andere trainingen lezen en die uitproberen. Dan denk ik aan de zelfcontroletraining, zelfinstructietraining, attributiehertraining en andere trainingen (Gidia Jacobs, 2001).

Het onderzoek heeft me geleerd dat het belangrijk en uitermate prettig is om je eigen gedachten uit te dagen en helpende, nieuwe gedachten te maken. Je wordt er zeker een gelukkiger mens van!

Tamar Kirchner
Augustus 2010

Literatuurlijst

- Bernard, M.E. & Joyce, M. R. (1984). *Rational-emotive therapy with children and adolescents: theory, treatment strategies, preventative methods*. Wiley
- Diekstra, R. (2006). *Ik kan denken/voelen wat ik wil*. Harcourt: Assessment B.V.
- Diekstra, R., Knaus, W. J., & Ruys, T. (1982). *Rationeel-emotieve educatie een trainingsprogramma voor kinderen en volwassenen*. Lisse: Swets & Zeitlinger
- Ellis, A., Bernard, M.E., & DiGiuseppe R. (1989). *Inside rational-emotive therapy: a critical appraisal of the theory and therapy of Albert Ellis*.
- Ellis, A., & Baldon, A. (1993). *RET : een andere kijk op problemen*. Zaltbommel: Thema
- Harinck, F. (2006). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant
- Isebaert, Dr. L. (2007). *Praktijkboek Oplossingsgerichte cognitieve therapie*. Utrecht: Tijdstroom
- Jacobs, G. (2001). *Uit de knoop: rationeel-emotieve therapie en andere cognitieve gedragstherapieën bij kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Hoftijzer, L. (2008). *De rationeel Emotieve Therapie voor ouders binnen het Informatiepunt Opvoeding*. Tilburg: Fontys Hogeschool
- Jeninga, J. (2004). *Professioneel omgaan met gedragsproblemen*. Baarn: HB uitgevers
- Lange, M. de & Klomp M. (1997). *Agressieve jongeren*. Amsterdam: BV Uitgeverij SWP
- Jeninga, J. & Goei S.L. 2004. Rationeel-Emotieve Therapie. Het ABC voor het oplossen van problemen. *Remediaal, Tijdschrift voor leer- en gedragsproblemen*. Jaargang 4, nummer 5, april
- Steerneman, P. (2003). *Tom-test*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant
- Verhulst, J. (2006). *Ret je kind, opvoeden met gezond verstand*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Wikipedia (2010) *Jean Piaget* geraadpleegd op 18 augustus 2010 via http://nl.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget
De pagina is het laatst bewerkt op 14 augustus 2010

Wikipedia (2010) *Rationeel-emotieve therapie* geraadpleegd op 18 augustus 2010 via http://nl.wikipedia.org/wiki/Rationeel-emotieve_therapie
De pagina is het laatst bewerkt op 14 augustus 2010

Viseon (2006) *Viseon vragenlijst* geraadpleegd op 29 september 2009
Informatie over de viseon vragenlijst van Cito is te vinden op:
http://www.cito.nl/po/lovs/digitaal/WISEON_2006.pdf

Klascement.nl (1998) *Gevoelens: werkboekje* ingezonden door Mandy de Bruijn
geraadpleegd op 20 februari 2010 via www.klascement.nl
De pagina is voor het laatst bijgewerkt op 7 oktober 2009

NIGZ (2006) *Evaluatiewijzer Resultaatgericht onderzoek, light* geraadpleegd op 8 augustus 2010 via http://www.wijkslag.nl/img/EvaluatieWijzer_incl_Bijlagen.pdf

Verder heb ik ideeën opgedaan op:

www.debijspringer.nl

www.kanjertraining.nl

Bijlagen

Bijlage 1: Jean Piaget	36
Bijlage 2: Het Toestemmingsformulier	38
Bijlage 3: De lessen	39
Bijlage 4: ABCDE-schema	41
Bijlage 5: Viseon vragenlijst kind 5	42
Bijlage 6: Boekje: werken rondom gevoelens	44

Bijlage 1

Dit stuk is overgenomen uit wikipedia (2010) *Jean Piaget* geraadpleegd op 18 augustus 2010 via http://nl.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

De pagina is het laatst bewerkt op 14 augustus 2010

“Jean Piaget

Jean Piaget (Neuchâtel, 9 augustus 1896 - Genève, 16 september 1980) was een Zwitsers psycholoog die de cognitieve psychologische ontwikkeling van kinderen bestudeerde.

Biografie

Piaget werd geboren in het Frans-sprekende Neuchâtel (Zwitserland). Op jonge leeftijd had hij al belangstelling voor de natuur en doorliep met succes het lyceum. In 1914 ging hij aan de universiteit van Neuchâtel biologie studeren, waarin hij vier jaar later promoveerde op een proefschrift over fossiele weekdieren.

Tijdens zijn studie kreeg hij grote interesse in de filosofie. Het onderdeel kennistheorie (waar komt kennis vandaan) boeide hem bovenmatig. Om zich daar verder in te verdiepen besloot hij de ontwikkeling van kennis bij kinderen te bestuderen. Hij dacht aanvankelijk daar een paar jaar voor nodig te hebben, maar het liet hem zijn verdere leven niet meer los.

Werk

Eén van zijn bijdrages in de psychologie is onder andere dat het potentieel om te leren en om bepaalde evenementen bewust te ervaren zich ontwikkelt met de leeftijd (= cognitieve ontwikkelingstheorie). Het eerste half jaar heeft een baby er bijvoorbeeld geen besef van dat zijn ouders nog blijven bestaan als ze de kamer uitgaan (=Kiekeboe) of dat een speeltje nog bestaat nadat hij het niet meer ziet. Pas na bepaalde schema's hierover gevormd te hebben ontstaat dan persoonspermanentie of objectpermanentie. En later duurt het tot pakweg het vijfde levensjaar voor een kind begrijpt dat melk overgegoten van een smal, hoog glas in een breed, laag glas nog steeds dezelfde hoeveelheid bevat, ondanks andere proporties (= notie van conservatie).

Assimilatie, accommodatie en equilibratie

Piaget onderscheidde aldus drie mechanismen waarmee kennis vergaard wordt: assimilatie, accommodatie en equilibratie. Volgens Piaget bestaat kennis uit structuren (de termen schema's, schemata, systeem gebruikte hij ook wel eens). Een structuur kan een andere structuur *assimileren*; de assimilerende structuur neemt de geassimileerde structuur in zich op. Een voorbeeld hiervan is het interpreteren van een willekeurige kerktoeren (de geassimileerde) door de structuur voor kerktoeren (de assimilator). *Accommodatie* is de verandering van een structuur als gevolg van het assimileren; de kerktoeren-structuur past zich ook aan aan de huidige kerktoeren. Deze beide mechanismen dienen voor een gezonde ontwikkeling in een evenwicht te zijn, en daar zorgt *equilibratie* voor.

Als gevolg van assimilatie en accommodatie ontstaan er tijdens de ontwikkeling steeds complexere structuren. Piaget was ervan overtuigd dat fundamentele eigenschappen van kennis ervoor zorgen dat ontwikkeling zich in verschillende (meestal vier) niveaus manifesteert. Er bestaan volgens Piaget dan ook kwalitatieve verschillen tussen kinderen die zich in verschillende niveaus bevinden. Piaget wist vrij nauwkeurige leeftijdsgrenzen vast te

stellen voor deze niveaus, al zijn andere wetenschappers er nog niet over uit of ze wel echt bestaan.

Stadiummodel

Piaget formuleerde vier verschillende stadia in de ontwikkeling van het kind. Hieronder een kort overzicht van de fases. Een 'normale' ontwikkeling bestaat niet. De leeftijden geven dan ook slechts een indicatie van wanneer bepaalde ontwikkelingen plaatsvinden.

Sensomotorische fase, 0-2 jaar:

Ontwikkeling van het functioneren op lichaamsniveau, tasten, voelen, proeven.

Ontwikkelen van de motoriek

Ontwikkelen van het geheugen

Objectpermanentie is nog niet ontwikkeld. Voor het kind bestaan objecten niet die zich niet in zijn gezichtsveld bevinden.

Preoperationele fase, 2-6 jaar:

Ontwikkeling van het spreken, het strottenhoofd daalt.

Verfijning van de motoriek.

Ontwikkeling van het ik, egocentrisme. Het kind leert dat een eigen persoon is.

Animanisme. Levenloze objecten wordt een ziel toegekend.

Concreet operationele fase, 6-11 jaar:

Ontwikkeling tot het kunnen vergelijken van lengte en hoeveelheid

Ontwikkeling tot het kunnen ordenen, tellen en rekenen.

Ontwikkeling van het figuratieve denken

Formeel operationele fase, 11 jaar en ouder:

Ontwikkeling van het ruimtelijk denken

Ontwikkeling van het abstract denken

Leren logisch te denken en conclusies te trekken”

Bijlage 2: Toestemmingsformulier



Toestemmingsformulier

Hierbij verleen ik toestemming aan Tamar Slierendrecht om met mijn kind gesprekken te voeren m.b.t. haar studie “Gedragsspecialist”.

Naam kind:

Handtekening ouder

.....

Bijlage 3

Les 1 Gevoelens

Vrijdag 29 januari 2010

Doel: De kinderen kunnen gevoelens herkennen en benoemen.

De kinderen kijken naar platen uit een tijdschrift waar mensen op staan. Ze noemen de emoties die ze zien bij de mensen. We bespreken de emoties en de daar bij horende lichamelijke gevoelens.

Daarna hebben we een gesprek over een gebeurtenis in hun leven waar een emotie bij hoort.

Als slot hebben we nog een gesprek over een gebeurtenis, die de kinderen bedenken, en welke emotie daarbij komt kijken en hoe je je dan voelt.

Les 2 Gevoelens en Gebeurtenissen

Vrijdag 5 februari 2010

Doel: De kinderen kunnen verschillende gevoelens, lichamelijke en emotionele, scheiden en benoemen. Ze kunnen vertellen of het fijne gevoelens of minder fijne gevoelens zijn.

We maken samen twee rijen. Een lijst met lichamelijke gevoelens en een lijst met emotionele gevoelens, die bij elkaar horen. De woorden worden naast elkaar op een groot vel geschreven.

Achter de fijne gevoelens zetten we een plus en achter de minder fijne gevoelens zetten we een min. Daarna praten we over bepaalde gebeurtenissen waarin deze gevoelens voorkwamen.

Les 3 Gevoelens en Gedachten

Vrijdag 12 februari 2010

Doel: De kinderen kunnen zich verplaatsen in een ander. De kinderen weten dat gevoelens voortkomen uit gedachten.

Ik leg de kinderen een aantal situaties voor waarbij het de bedoeling is dat ze hun reactie opschrijven. Bijvoorbeeld: Iemand gaat op je kunstwerk zitten, waar je zo trots op bent. Hoe zouden zij zich voelen als zij die gebeurtenis mee zouden maken?

Als de kinderen meer informatie krijgen over de situatie verandert hun reactie dan?

Bijvoorbeeld: De persoon waar het om gaat is blind. We bespreken wat de kinderen hebben opgeschreven.

We praten over het feit dat gevoelens voortkomen uit gedachten.

Les 4 Het Gebeurtenis-Gedachte-Gevoel-Gedrag-Schema

Vrijdag 19 februari 2010

Doel: De kinderen kunnen zelf het schema invullen met hun eigen gebeurtenis.

Op een groot blad schrijf ik voor de kinderen een gebeurtenis op, daarbij schrijf ik wat ik daarbij dacht, hoe ik me voelde en welk gedrag ik vertoonde.

Op een blaadje schrijven de kinderen voor zichzelf het schema op en vullen het in. Daarna bespreken we het. Ik bespreek ook andere emoties, die de kinderen zouden kunnen hebben bij hun genoemde gebeurtenissen.

Les 5 Mijnheertje hoofd, rationele en irrationele gedachten

Vrijdag 5 maart 2010

Doel: De kinderen weten dat er twee soorten gedachten zijn. Ze kunnen rationele en irrationele gedachten herkennen en benoemen.

We praten over 2 soorten gedachten: rationele en irrationele gedachten. We bekijken de gebeurtenissen van vorige keer en bespreken wat voor soort gedachten het zijn. De rationele gedachten noemen we helpende gedachten en de irrationele gedachten noemen we niet-helpende gedachten.

De kinderen schrijven een gedachte op papier en stoppen die in mijnheertje hoofd, een zakje met een getekend hoofd erop. Om de beurt trekken ze een papiertje en vertellen ze of de gedachten, die op het papiertje staan beschreven, rationeel zijn of irrationeel.

Bijlage 4: ABCDE-schema

A De gebeurtenis Waar maak ik mij druk over?	
B De Gedachten Wat denk ik allemaal?	
C De gevoelens Welke gevoelens heb ik daarbij?	
D Het Uitdagen van irrationele gedachten (Is dat zo? Hoe weet ik dat?)	
E De nieuwe gedachten Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik eerst dacht? Helpende gedachte	

Bijlage 5: Viseon vragenlijst kind 5

Informatie over de viseon vragenlijst van Cito is te vinden op:
http://www.cito.nl/po/lovs/digitaal/WISEON_2006.pdf

Deze vragenlijst is aanwezig op mijn school.

Naam: kind 5

Geslacht: Meisje

Afname datum: 29 september 2009

Groep: 8

Uitslag Viseon leerlingenlijst

	Risico	Aandacht			
	E	D	C	B	A
Zelfvertrouwen	x				
Werkhouding			x		
Relatie leerkracht			x		
Relatie leerlingen		x			
Schoolbeeld				x	

Zelfvertrouwen

De dimensie Zelfvertrouwen geeft aan in welke mate het kind vertrouwen heeft in eigen kunnen en is opgewassen tegen de eisen die worden gesteld. In deze dimensie komt naar voren of een kind gevoelig is voor kritiek, dan wel wat voor invloed kritiek op zijn of haar zelfbeeld heeft.

Leerlingen die op deze dimensie in het aandachts- of risicogebied scoren, zijn in de regel onzeker en hebben weinig vertrouwen in hun eigen kunnen. Het is voor hen van groot belang hoe de leerkracht en/of andere leerlingen op hen reageren. Zowel de leerkracht als de ouders kunnen proberen deze leerlingen meer zelfvertrouwen te geven door hen positief te benaderen, bijvoorbeeld door regelmatig complimentjes te geven.

Voor kind 5 komt een score in het risicogebied van deze dimensie vooral naar voren uit haar antwoorden op de volgende uitspraken:

- Ik haal goede cijfers voor toetsen – Dat is niet zo
- Ik ben een van de beste kinderen van mijn groep – Dat is niet zo
- Ik denk dat ik een slimme leerling ben – Dat is niet zo

Relatie leerlingen

De dimensie Relatie leerlingen heeft betrekking op de houding van de leerling ten opzichte van zijn of haar klasgenoten. Aspecten van deze dimensie zijn onder meer het al dan niet leuk met elkaar omgaan, het contact (durven) maken met de andere leerlingen en het zich door de leerling signaleren van ongewenst gedrag tussen leerlingen onderling.

Leerlingen die op deze dimensie in het aandachts- of risicogebied scoren, vinden dat hun relatie met klasgenoten in de regel te wensen overlaat. Ze vinden dat de andere leerlingen niet leuk met hen omgaan. Ook kan een lage score op deze dimensie betekenen dat deze leerlingen het zelf moeilijk vinden om contact te maken met de andere leerlingen.

Voor kind 5 komt een score in het aandachtsgebied van deze dimensie vooral naar voren uit haar antwoorden op de volgende uitspraken:

- Ik word op school gepest – Dat is vaak zo
- De meeste kinderen in de groep gaan leuker met elkaar om dan met mij – Dat is vaak zo

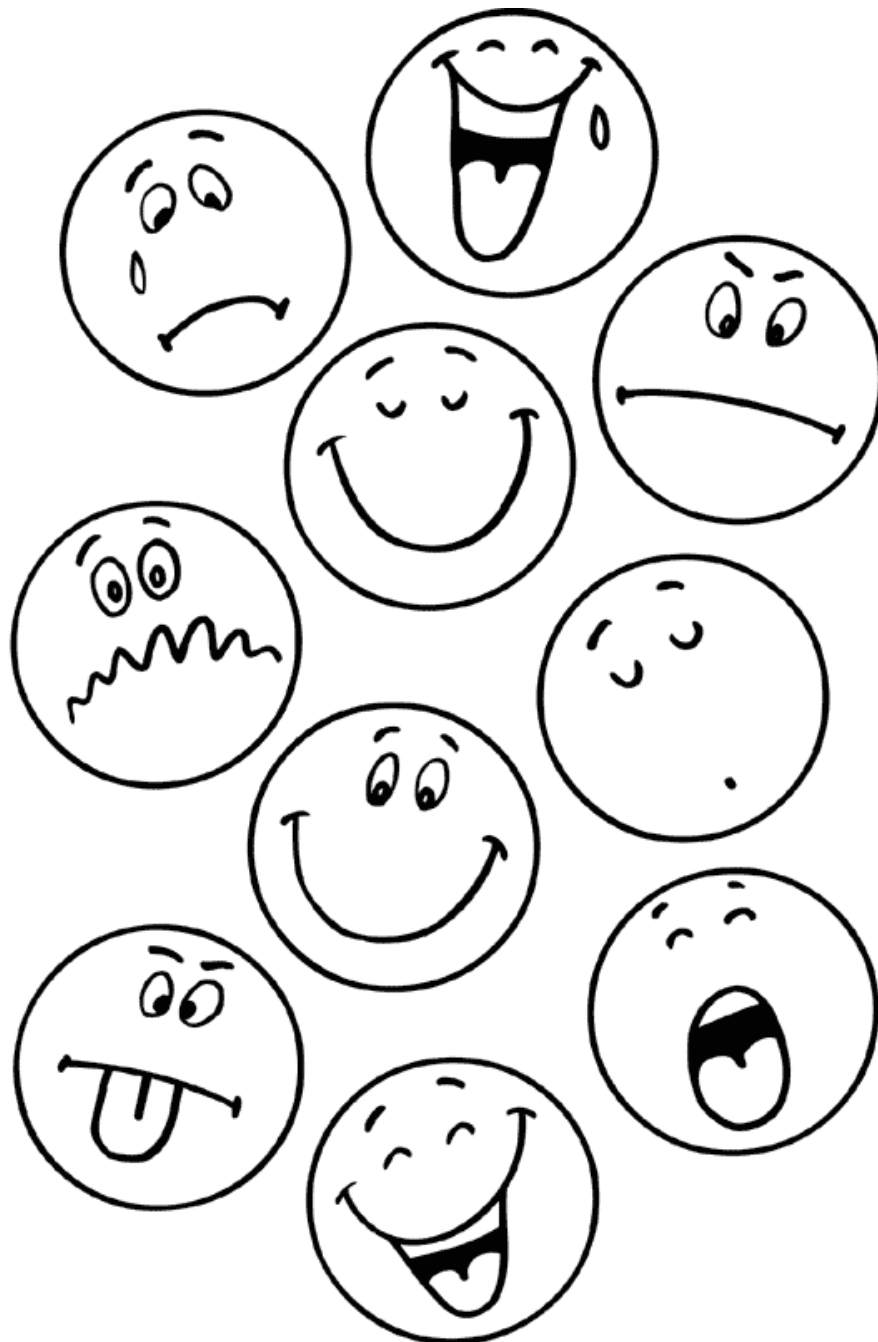
Viseon Leerkrachtlijst

	Risico	Aandacht				
	E	D	C	B	A	
Onzorgvuldige werkhouding				x		Zorgvuldige werkhouding
Storend gedrag					x	Aangenaam gedrag
Emotionele instabiliteit				x		Emotionele stabiliteit
Teruggetrokken gedrag			x			Sociaal gedrag

Bijlage 6: Boekje: werken rondom gevoelens

Overgenomen van klascement.nl (1998) *Gevoelens: werkboekje* ingezonden door Mandy de Bruijn geraadpleegd op 20 februari 2010 via www.klascement.nl
De pagina is voor het laatst bijgewerkt op 7 oktober 2009

Werken rondom gevoelens

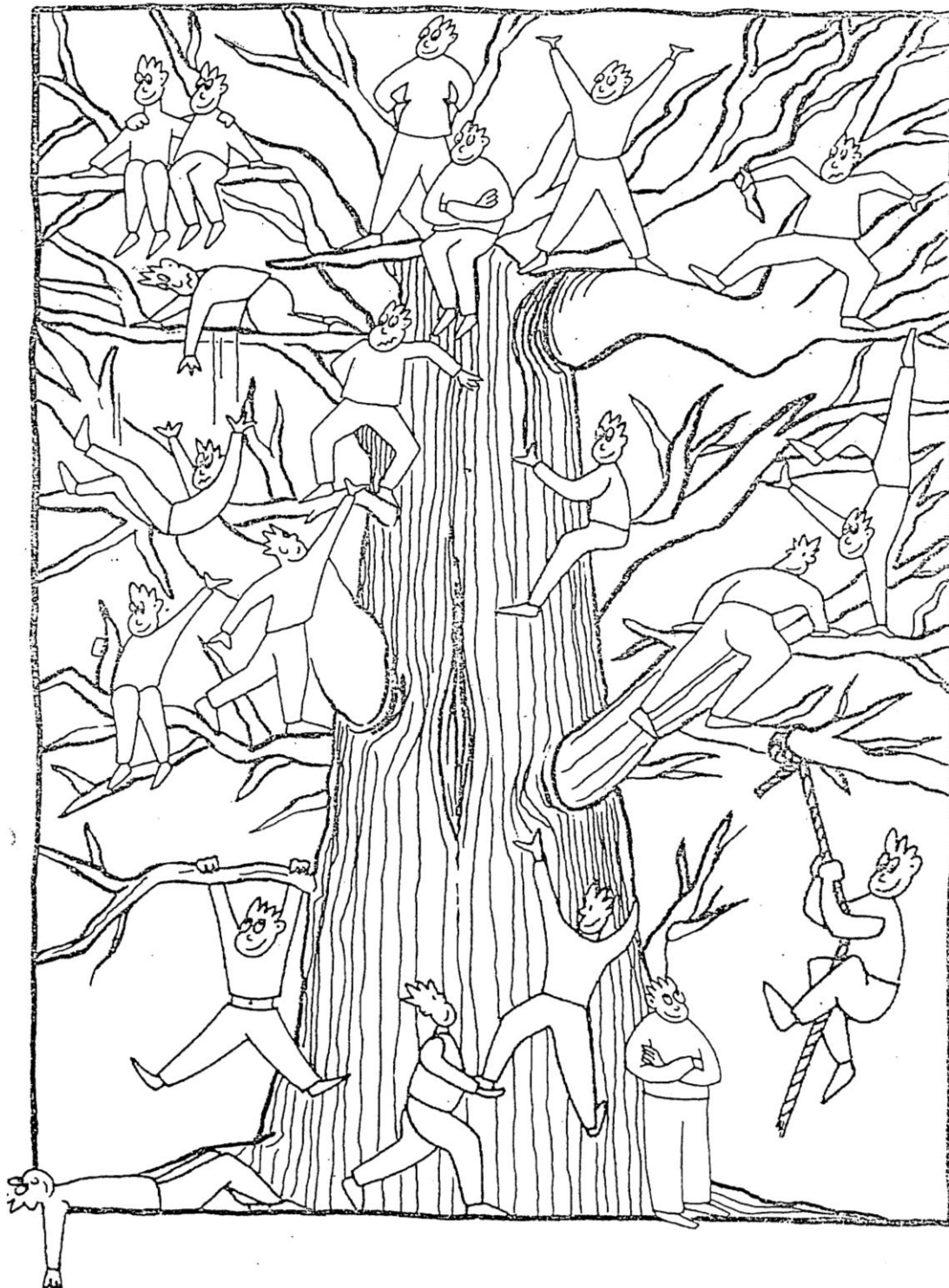


Gevoelens

Een boom vol gevoelens

Welke gevoelens ken jij?

Schrijf ze in de figuren op de boom.



Wat zijn gevoelens?

Ons lichaam heeft niet alleen een buitenkant, maar ook een binnenkant. Met onze huid voelen wij, wij horen met onze oren, we zien met onze ogen, we ruiken met de neus, we proeven met onze tong.

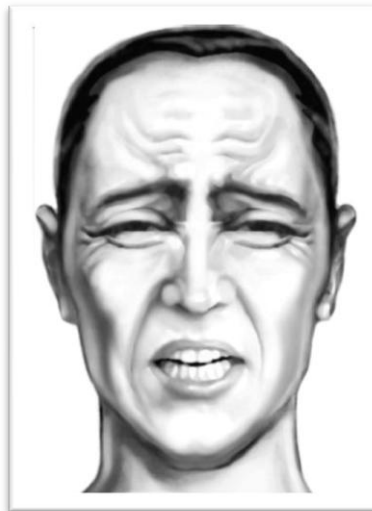
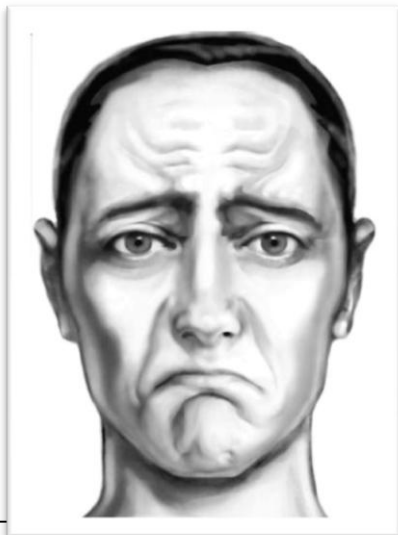
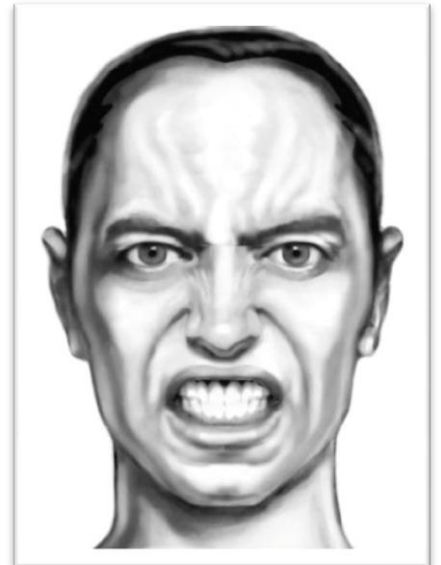
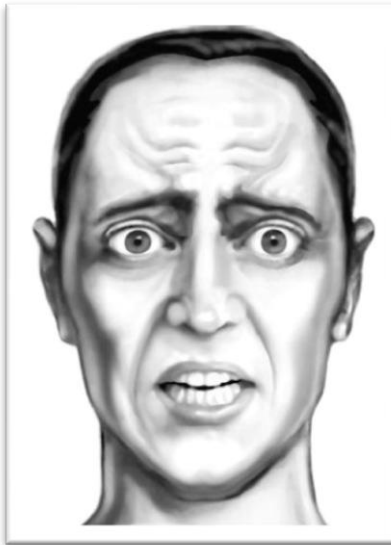
Huid, oren, ogen, neus en tong zijn instrumenten waarmee we de buitenwereld in onze binnenwereld laten.

We noemen dit ook wel de.....

Teken bij elk gevoel een passend gezicht.

Blij	Boos	Bang
Verbaasd	Verlegen	Verdrietig

Welke gevoelens vind je bij de volgende foto's passen?



Bang

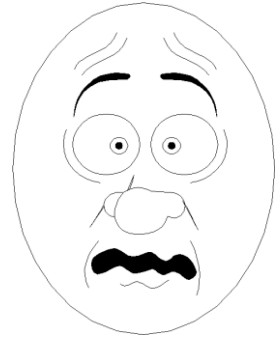
Ik ben bang wanneer

ik _____ zie.

ik _____ hoor.

ik _____ smaak.

ik _____ voel.



Wat gebeurt er met je wanneer je bang bent?

Teken hier jezelf als je bang bent!

A large, empty rounded rectangle for drawing.

Lees eerst het verhaal en beantwoord daarna de vragen

Eerlijk waar, ik wil niet bang zijn

Maar als ik in het donker lig

Hoor ik alsmaar vreemd geschuifel

Voel 'k een oog op mij gericht

Als 'k me omdraai zie ik net

De staart van een beest achter het behang

En uit de kast daar komt een zwaard

En dan ben ik toch weer bang

Hoe voelt de persoon in dit verhaaltje zich ?

.....

Waarom voelt hij/zij zich zo?

.....

Wat zou er verder in het verhaal kunnen gebeuren?

.....

.....

Wanneer heb jij je ook al eens zo gevoeld?

.....

Wat heb jij toen gedaan?

.....

Boos

Boos is het gevoel dat je vaak hebt als iemand je pijn doet.

Of als je niet kunt of mag doen wat je wilt.

Of als iemand gemeen tegen je doet.



Wanneer voel jij je boos?

Soms ben je niet gewoon boos, maar ontzettend boos.

Je voelt je dan woedend.

Woedend is ook een naar gevoel, maar nog sterker dan boos.

Wanneer voel jij je woedend?

Soms voelt het gevoel boos niet sterk aan.

Je voelt je niet helemaal goed. Of je bent moe of je hebt honger.

Je voelt je dan geprikkeld.

Als je geprikkeld bent, ga je vaak tegen andere mensen mopperen of je gaat zeuren om iets.

Hoe voelen de volgende personen zich.

Kies uit woedend, boos of geprikkeld.



VERDRIETIG

Ben jij wel eens verdrietig?

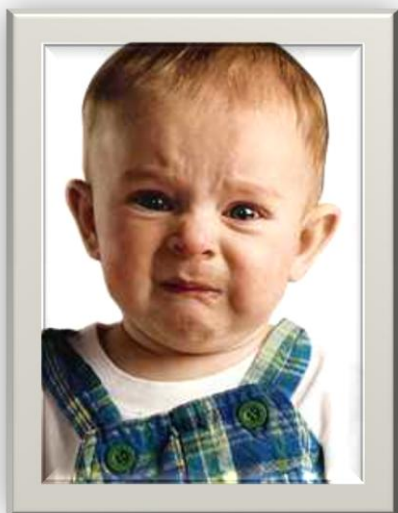


Wat voel je dan???

Hoe kunnen anderen zien dat jij verdrietig bent?

Waar ben je het laatst verdrietig over geweest???

Op welke plaats ben jij dan het liefst?



Keesje voelt zich onprettig, maar hij kan het nog niet vertellen omdat hij niet kan praten. Kan jij vertellen waarom Keesje verdrietig is???



Ook Linda voelt zich niet prettig, maar zij wil niet vertellen omdat zij niet durft. Kan jij vertellen waarom Linda verdrietig is???



Deze vrouw is heel verdrietig, maar ze kan het jou niet zeggen omdat ze een andere taal spreekt. Weet jij waarom ze verdrietig is?

GEFRUSTREERD

Je voelt je gefrustreerd als iets te moeilijk voor je is.

Of als je heel erg je best doet om iets te maken, maar het steeds niet goed gaat.

Je baalt ervan, je hebt er de pest in.

Als je gefrustreerd bent, voel je je ongelukkig.

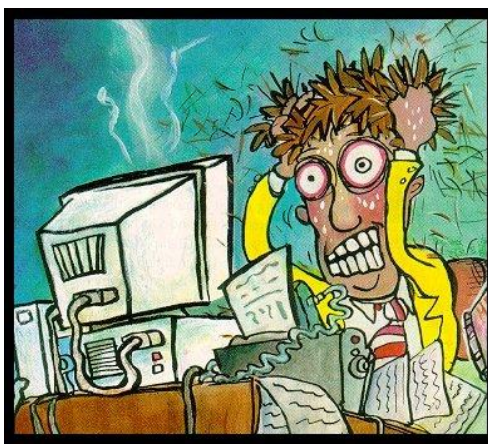
Het is een naar gevoel.

Het liefst zou je stampen, schelden, gillen, en ga zo maar door...

Wanneer voel jij je gefrustreerd?

Kijk naar de foto's?

Waarom voelen zij zich gefrustreerd?



Je mag je gefrustreerd voelen.

Maar wat je met dat gevoel doet, mag soms wel en soms niet.

Schrijf achter de zin of het mag of niet mag als je gefrustreerd bent.

1. om hulp vragen ...
2. een boek verscheuren ...
3. hard gillen ...
4. een deur stukgooien
5. een kopje op de grond gooien
6. opnieuw proberen
7. huilen
8. van huis weglopen
9. je broertje slaan
10. op het behang krassen
11. op en neer springen
12. een rondje hardlopen
13. juf vertellen
14. je beste vriendje vertellen



Lees eerst het verhaal en beantwoord daarna de vragen.

Grrr....

Wat maken ze toch weer pret. Leuk hoor. Echt leuk.

Willem zit aan de kant. Hij klemt zijn lippen stijf op elkaar. Hij kookt vanbinnen. Hij kan wel ontploffen. Hij wil zelfs niet naar die pretmakers kijken. Willem mag niet meedoen.

"Je kunt er niet meer bij," riep Ruud. "Drie is genoeg!"

"Pff," deed Willem. "Dan doe ik wel iets alleen." En hij haalde de schouders op. Alsof er niks aan de hand was. Maar vanbinnen kookt hij. Ik zou die stomme paddenstoel wel kunnen ...!

Rotkinderen zijn het.

Grrrr ...

Hoe voelt Willem zich ?

.....

Waarom voelt hij zich zo?

.....

Wat zou er verder in het verhaal kunnen gebeuren?

.....

.....

Wanneer heb jij je ook al eens zo gevoeld?

.....

Wat heb jij toen gedaan?

.....



OPGEWONDEN

Af en toe verheug je je heel erg op iets.

Je kunt bijna niet wachten

Je telt de dagen af.

Nog 5 , nog 4, nog 3 , nog 2 , nog 1 en dan

Het gevoel dat je dan voelt, noemen we **opgewonden**.

Het is een prettig gevoel.

Hoe opgewonden ben je voor de volgende dingen.

Geef een cijfer van 5 tot 10

5 = niet

6 = een beetje

7 = redelijk

8 = erg

9 = aardig erg

10 = zeer erg

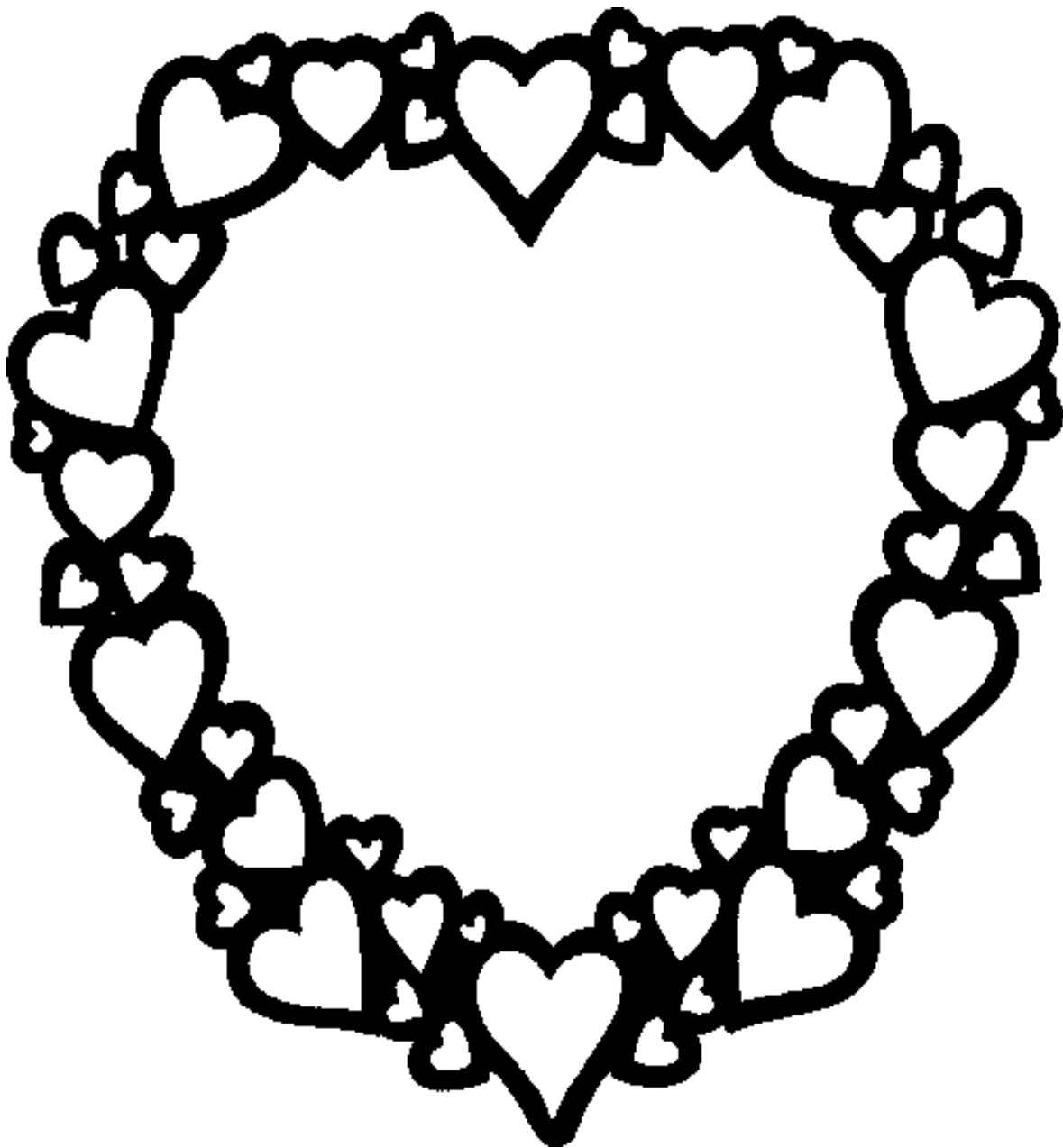


HOUDEN VAN

J e vind iemand of iets heel lief.
Z o lief..... dat je ervan houdt.

J e kunt houden van jouw KAT OF HOND.
J e kunt houden van jouw lieve mama en papa.
J e kunt houden van

Van wie of van wat houd jij? (schrijf het op in het hartje)



WOORDZOEKER OVER GEVOELENS

I	E	E	L	Y	R	X	D	I	S	D	R	E	J	H	E
L	M	S	G	V	O	S	S	V	G	M	J	P	W	M	W
B	L	I	J	E	A	E	T	S	G	N	A	N	R	K	O
B	L	S	P	A	A	N	E	G	S	J	D	E	G	C	S
W	D	I	B	T	E	S	Q	F	X	S	E	S	M	I	E
A	V	R	N	N	H	M	N	P	R	A	N	H	E	S	C
S	E	E	E	C	L	T	E	R	T	E	I	G	F	C	P
V	R	D	R	E	E	R	T	S	U	R	F	E	G	R	N
C	L	N	M	D	N	E	I	A	A	C	G	D	P	F	E
U	E	C	E	E	R	C	H	M	D	L	E	N	Z	D	D
D	G	C	I	I	Q	I	S	C	A	P	G	O	A	Y	Q
E	E	T	L	L	D	F	E	I	L	R	E	V	H	B	M
C	N	T	V	I	U	F	B	T	Q	B	N	M	T	E	N
G	G	G	G	M	M	G	O	N	I	E	S	F	R	S	A
S	P	X	N	E	D	N	O	W	E	G	P	O	Y	E	T
P	V	I	U	S	F	R	S	W	S	N	R	H	E	E	Q

Zoek de volgende woorden:

**bang, boos, angst, verliefd, verdrietig, blij, opgewonden, verbaasd, verlegen,
gefrustreerd,**

