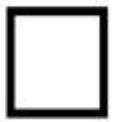


2012



GESCHIKT



ONGESCHIKT

‘ Een literatuuronderzoek naar effectieve bouwstenen voor het schrijven van een weerbaarheidstraining, aangeboden door een psychomotorische therapeut, toegepast op kinderen van tien tot twaalf jaar. ’



Naam: Judith van der Veen
Studentnummer: s1007932
Datum: 04-07-2012

Scriptiebegeleider: Sandra Verbeeten
Scriptiebeoordelaar: Esther van de Steeg

Opleiding: Psychomotorische therapie
School of Human Movement & Sports

Mijn lijf is van mij
Daar speel je niet mee
Dus laat het met rust
Als ik zeg: NEE!

Dwing me niet steeds
Ook al ben ik een kind
Ik kies toch wel zelf
Wat mijn lijf lekker vindt

Mijn lijf is van mij
Zelfs al ben ik nog klein
Ik heb er maar één
Waar ik zuinig op moet zijn!!!

Knuffel en streel me
Maar doe me gaan pijn
Als je slaat en me dreigt
Dan kan dat geen liefde zijn!

Geheimpjes zijn leuk
Verassingen fijn
Maar gebruik ze niet om
Over mij de baas te zijn

Mijn lijf is mijn lijf alleen maar van mij
Jij zorgt voor jouw lijf
En ik zorg voor mij!!

VOORWOORD

Dit literatuuronderzoek is mijn afstudeeropdracht voor de opleiding Psychomotorische Therapie, onderdeel van Hogeschool Windesheim te Zwolle.

Na het lopen van mijn eindstage bij vitaliteitsbedrijf Optima Forma te Emmeloord, Epe en Zwolle hoefde ik alleen nog maar mijn scriptie te schrijven. 'Alleen nog maar' klinkt alsof dit klusje zo geklaard was. Ik had alleen 'het geluk' dat ik als psychomotorische therapeut, hierna te noemen als PMTer, bij mijn stage bedrijf kon blijven werken, wat voor mij een kans was die ik met beide handen heb aangepakt. Hierdoor kwam mijn focus op het werk als PMTer te liggen, in plaats van op het schrijven van mijn afstudeeropdracht. Hierdoor heeft het mij uiteindelijk erg veel energie en moeite gekost om tot een compleet afstudeeropdracht te komen. Wat ook betekent dat ik enorm blij ben dat deze opdracht, afgerond voor uw neus ligt.

Tijdens mijn eindstage, maar ook nu tijdens mijn werk als PMTer kom ik veel kinderen tegen die problemen ervaren binnen het thema weerbaarheid. Omdat dit thema steeds meer mijn interesse wekt en ik mij hierin graag wil specialiseren heb ik besloot dit thema ook voor mijn afstudeeropdracht te gebruiken.

Graag wil ik voor alle hulp die ik gekregen heb tijdens het bedenken, realiseren en schrijven van dit literatuuronderzoek een aantal mensen bedanken: Allereerste mijn collega's van Optima Forma bij wie ik terecht kon met vragen en waarmee ik mocht 'sparren' over mijn ideeën voor dit onderzoek. Ook wil ik mijn ouders, vriend, vrienden en vriendinnen bedanken voor hun hulp, vertrouwen en stimulatie. Hierbij in het bijzonder Hans Petersen die fanatiek op mijn spelling is gaan letten en Gerjan Konterman die mij geholpen heeft bij de opmaak van dit verslag. Als laatste wil ik graag Esther van der Steeg en Sandra Verbeeten bedanken. Esther voor het beoordelen en haar tips wat betreft dit onderzoek. En Sandra voor haar prettige begeleiding. Voor vragen en onduidelijkheden kon ik vaak terecht en daardoor heeft ze me op het rechte pad gehouden bij het op papier zetten van mijn afstudeeronderzoek.

SAMENVATTING

In deze scriptie is er antwoord gegeven op de volgende vraag:

‘Welke bouwstenen zijn nodig voor het schrijven van een effectieve weerbaarheidstraining, aangeboden door een psychomotorische therapeut, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar?’

Aanleiding: Steeds meer kinderen lopen op school rond met etiketjes op hun hoofd (ADHD, PDD-nos, enzovoort) en worden onder de gemeenschappelijke noemer rugzakleerlingen geplaatst. Op het bewegingsonderwijs (sport, spel, gymnastiek) wordt steeds meer bezuinigd terwijl dat juist de plek is waar kinderen in levensechte situaties met anderen kunnen leren samen spelen, regels en grenzen leren ervaren en respecteren en waar sociale vaardigheden spelenderwijs worden ontwikkeld. De veranderende multiculturele samenleving doet een sterk beroep op zelfstandigheid en sociale competenties, op het vermogen om met andere mensen, andere denkende en anders voelende mensen, respectvol samen te leven terwijl juist dat vermogen door de hierboven genoemde oorzaken ontbreekt. (Ykema, 2002)

Doel: Het doel van dit onderzoek is het vinden van geschikte bouwstenen van waaruit een weerbaarheidstraining, aangeboden door psychomotorische therapeuten, geschikt voor kinderen van tien tot twaalf jaar geschreven kan worden.

Methode: Het doel zal bereikt worden door middel van een literatuuronderzoek naar de begrippen bouwstenen en weerbaarheid, de doelgroep van dit onderzoek en de meerwaarde van Psychomotorische Therapie. Deze gevonden literatuur vormt de criteria die gaan bepalen welke bouwstenen geschikt zijn. De mogelijk geschikte bouwstenen komen uit vier effectief bevonden trainingen, gevonden in de database van het Nederlands Jeugdinstituut.

Conclusie: Dit onderzoek is gekomen tot een definitie van weerbaarheid, een lijst met belangrijke aspecten gericht op fysieke, sociale, cognitieve en persoonlijkheidsontwikkeling van de doelgroep van dit onderzoek. En de meerwaarde van PMT gericht op het vergroten van de weerbaarheid van de doelgroep. Ook zijn er veertien effectieve bouwstenen gevonden die geschikt zijn voor het schrijven van een weerbaarheidstraining voor kinderen van tien tot twaalf jaar.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Samenvatting.....	4
Inhoudsopgave	5
1 Inleiding.....	6
1.1 Aanleiding van het onderzoek.....	6
1.2 Probleem-, doel- en vraagstelling.....	6
1.3 Methode	6
1.4 Opbouw van het onderzoek.....	7
2 Theoretisch Kader.....	8
2.1 Bouwstenen.....	8
2.2 Definitie van weerbaarheid.....	8
2.3 De doelgroep	9
2.3.1 De fysieke ontwikkeling van kinderen in de schooltijdfase	9
2.3.2 De cognitieve ontwikkeling van kinderen in de schooltijdfase	10
2.4.3 De sociale ontwikkeling van kinderen in de schooltijdfase	11
2.5.4 De persoonlijkheids ontwikkeling van kinderen in de schooltijdfase	12
2.4 Wat is de meerwaarde van PMT bij deze doelgroep	12
2.5 Effectieve weerbaarheidstrainingen.....	15
3 Methode.....	17
3.1 Inleiding.....	17
3.2 Verzamelings techniek.....	17
4 Resultaten	18
5 Discussie	23
6 De conclusie.....	25
7 Aanbevelingen	27
Literatuur	28
Bijlage.....	30

1 INLEIDING

1.1 AANLEIDING VAN HET ONDERZOEK

Steeds meer kinderen lopen op school rond met etiketjes op hun hoofd (ADHD, PDD-nos, enzovoort) en worden onder de gemeenschappelijke noemer rugzakleerlingen geplaatst. Op het bewegingsonderwijs (sport, spel, gymnastiek) wordt steeds meer bezuinigd terwijl dat juist de plek is waar kinderen in levensechte situaties met anderen kunnen leren samen spelen, regels en grenzen leren ervaren en respecteren en waar sociale vaardigheden spelenderwijs worden ontwikkeld. De veranderende multiculturele samenleving doet een sterk beroep op zelfstandigheid en sociale competenties, op het vermogen om met andere mensen, andere denkende en anders voelende mensen, respectvol samen te leven terwijl juist dat vermogen door de hierboven genoemde oorzaken ontbreekt. (Ykema, 2002)

1.2 PROBLEEM-, DOEL- EN VRAAGSTELLING

‘Weerbaar zijn’ wordt door bovenstaande voorbeelden steeds moeilijker voor de jeugd van tegenwoordig. Om deze kinderen hierbij een handje te kunnen helpen, worden er tegenwoordig veel weerbaarheidstraining aangeboden. Typ bijvoorbeeld het begrip: ‘weerbaarheidstraining’ in op de zoekmachine Google en je krijgt meteen pagina’s vol met verschillende aanbieders van weerbaarheidstrainingen. Zo vind je trainingen voor kinderen van de bovenbouw, voortgezet onderwijs, volwassenen en zelfs voor mensen die bijvoorbeeld bij justitie of de politie werken. Duidelijk wordt dat er veel weerbaarheidstrainingen worden aangeboden, allen met hun eigen visie, doel(en) en manier van aanpak. Welke weerbaarheidstrainingen uiteindelijk het meest passend is of het meeste effect heeft is tot op dit moment onduidelijk.

In dit onderzoek is ervoor gekozen om de focus op de doelgroep: Kinderen van tien tot twaalf jaar te leggen. Om voor kinderen in deze leeftijdscategorie een meest geschikte weerbaarheidstraining te kunnen schrijven is de volgende vraagstelling in dit onderzoek geformuleerd:

‘Welke bouwstenen zijn nodig voor het schrijven van een effectieve weerbaarheidstraining, aangeboden door een psychomotorische therapeut, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar?’

1.3 METHODE

Om een antwoord op de vraagstelling te kunnen geven is er gekozen voor onderstaande methode. Dit onderzoek is gestart door literatuur te vinden over het begrip bouwstenen, de definitie van weerbaarheid, de doelgroep; wat typeert nou deze doelgroep en is er gekeken welke meerwaarde psychomotorische therapie bij deze doelgroep zou kunnen hebben. Daar op volgend is er onderzoek gegaan naar effectieve weerbaarheidstrainingen, passend bij de leeftijdscategorie van tien tot twaalf jaar. Deze weerbaarheidstrainingen dienen effectief bevonden te worden door het Nederlands Jeugd Instituut. Door de gevonden literatuur te toetsen aan de gevonden effectieve weerbaarheidstrainingen wordt gepoogd antwoord te geven op de vraagstelling.

1.4 OPBOUW VAN HET ONDERZOEK

De rode draad van dit literatuuronderzoek is de vraagstelling. Deze vraag zal centraal staan en met regelmaat worden aangehaald. Dit onderzoek start met het theoretisch kader, hoofdstuk 2. Hier wordt de betekenis van het begrip bouwstenen, de definitie van weerbaarheid de doelgroep en de mogelijke meerwaarde van PMT bij deze doelgroep beschreven. Daarna, in hoofdstuk 3, wordt de methode beschreven. Naast de manier van zoeken en verwerken van informatie, zullen ook de gebruikte databases en keywords worden opgesomd. In hoofdstuk 4, de resultaten zal de gevonden literatuur over met name de weerbaarheid, de doelgroep en de meerwaarde van PMT met de gevonden weerbaarheidstrainingen vergeleken worden om zo tot een keuze van geschikte bouwstenen te kunnen komen. In de discussie, hoofdstuk 5, die hierop volgt is er ruimte voor reflectie en wordt er kritisch teruggekeken op de gekozen methode voor het beantwoorden van de vraagstelling. Het onderzoek sluit af met de conclusie. Hierin wordt de vraagstelling kort en krachtig beantwoord. Tot slot volgen nog een aantal aanbevelingen.

2 THEORETISCH KADER

2.1 DEFINITIE VAN BOUWSTENEN

Omdat er in dit onderzoek opzoek wordt gegaan naar geschikte bouwstenen van waaruit een weerbaarheidstraining voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar geschreven kan worden. Is het handig om eerst het begrip 'bouwstenen' te verduidelijken.

Een ander woord voor bouwsteen is ook wel een onderdeel of element. (Sterkenburg, Booij, & Verhoeven, 1996) In dit onderzoek wordt het begrip 'bouwsteen' gebruikt als een onderdeel of element van een weerbaarheidstraining. De bouwstenen van een weerbaarheidstraining zijn dus alle onderdelen waaruit de training is opgebouwd.

De bouwstenen van de gevonden weerbaarheidstrainingen zouden in eerste instantie in een format vanuit het boek: 'Handleiding moduleontwikkeling voor PMT' (Fabius & NVMPT, 1998) beschreven worden. Dit format wordt gebruikt om PMT-modules, bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining, te beschrijven dus zou hiervoor zeker passend kunnen zijn. Omdat de bruikbare informatie toch niet allemaal onder de 'kopjes' van dit format geplaatst kon worden, is ervoor gekozen om het format van Fabius & NVMPT te koppelen aan het format van het Nederlands Jeugdinstituut. Alle weerbaarheidstrainingen zijn per slot van rekening al beschreven in het format van het Nederlands Jeugdinstituut.

Concreet zullen de volgende bouwstenen beschreven worden in dit onderzoek: de doelgroep van de training, doel(en) van de training, de opbouw van de training (behandeling), de werkvormen en thema's binnen de training en eventuele overige informatie met betrekking tot de training, die niet onder bovenstaande titels passen.

2.2 DEFINITIE WEERBAARHEID

Weerbaarheid is een breed begrip dat ieder op zijn eigen manier kan invullen. Om dit begrip te verduidelijken zal eerst een stukje informatie over weerbaarheid gegeven worden, om vervolgens tot een definitie van weerbaarheid te komen die voor dit onderzoek geldt. Deze definitie zal uiteindelijk ook meegenomen worden naar de resultaten, zodat de uiteindelijke bouwstenen ook passend zijn bij de definitie van weerbaarheid.

Weerbaarheid is een gezonde copingstijl om stress te hanteren. (Kobasa, 1984) Het is een copingstijl die kinderen aangeleerd is. Het is geen geluk of aangeboren vaardigheid. In je ervaringen met bijvoorbeeld stress heb je geleerd hoe je hiermee om moet gaan.

Wanneer je weerbaar bent straalt je *zelfvertrouwen* uit. Met onze blik op weerbaarheid kun je zelfvertrouwen uitleggen als; *assertiviteit, vastberadenheid en duidelijk* kunnen zijn in de interactie bij leeftijdsgenoten. Het weerbare kind heeft een *actieve houding* en *actief gedrag*. Hij is dan bewust van het geweld, fysiek of verbaal van de ander. (Schuur, 2009)

Er zijn verschillende soorten weerbaarheid, zoals psychische, psycho-fysieke en sociale weerbaarheid. Een kind met een goed ontwikkelde psychische weerbaarheid kan *presteren onder druk*. Hij zal zich weinig tot *niet laten beïnvloeden* wanneer hij negatieve feedback krijgt. Hij heeft *zelfvertrouwen*, is zeker van zijn *kwaliteiten* en *vaardigheden* en heeft een *realistisch zelfbeeld*. Een kind met psycho-fysieke weerbaarheid is in staat tot *verbale uitingen* in conflictsituaties en kan een *stevige houding* aannemen: voeten uit elkaar, iets door je knieën zakken en schouders naar achteren. Ook kan het kind zich *fysiek weerbaar* opstellen tegen geweld van anderen, bijvoorbeeld tijdens ruzie of vechten. (Gijs, 2009) Bij sociale weerbaarheid kan het kind *verantwoordelijkheid*

dragen tegenover andere kinderen betreft pesten of asociaal gedrag. Het kind heeft respect voor leeftijdsgenoten & voor de gevoelens van leeftijdsgenoten. (Zwieten & Gonnissen, 2007) (Hein, 2011)

Zoals in de vorige paragraaf te lezen is, heeft het begrip weerbaarheid veel inhoud. Om te voorkomen dat er verwarring en onduidelijkheid over dit begrip ontstaat, staat hieronder de definitie van weerbaarheid die binnen dit onderzoek gebruikt wordt, beschreven. Deze definitie is afkomstig vanuit de Beroepsvereniging voor Weerbaarheid en Zelfverdediging en geeft in een krachtige zin weer, wat hierboven over het begrip weerbaarheid is uitgelegd.

Weerbaarheid: 'Is het vermogen om **voor jezelf op te komen**. Het betekent dat je in de alledaagse situaties je **wensen** kunt aangeven en je **grenzen** kunt stellen, waarbij je **respectvol omgaat** met de grenzen van een ander. Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen wanneer een ander die overschrijdt met **woorden, houding en lichaamstaal**. Weerbaarheid is niet iets wat je bent of niet bent, het is een proces van steeds beter je eigen grenzen leren kennen en deze duidelijk kunnen aangeven. (Dijkstra, 2006)

Hierbij geven de dikgedrukte woorden de belangrijkste thema's, gericht op het 'weerbaar zijn', aan.

2.3 DE DOELGROEP

In dit onderzoek staat de doelgroep jongens en meisje in de leeftijdscategorie van tien tot twaalf jaar centraal. Er is gekozen voor deze doelgroep, omdat kinderen van tien tot twaalf jaar steeds meer op hun verantwoordelijkheid aangesproken worden. Kinderen beginnen te puberen, steeds meer eigen keuzes te maken en de stap naar volwassenheid te maken. Een goede weerbaarheid is hierbij erg van belang. (Faber, 2005) Kinderen van tien tot twaalf jaar, bevinden zich volgens de ontwikkelingspsychologie van Dhr. Feldman in de schooltijd fase (Feldman, 2007). Dhr. Feldman beschrijft in zijn boek de fysieke, cognitieve, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling van de schooltijd fase. In dit onderzoek wordt er gekeken waar kinderen in de schooltijd fase zich op fysiek, cognitief, sociaal en persoonlijkheidsontwikkeling bevinden, zodat dit meegenomen kan worden bij het kiezen van de meest passende bouwstenen van waaruit een weerbaarheidstraining voor deze doelgroep geschreven kan worden.

In onderstaande paragrafen wordt ervoor gekozen om een aantal woorden dikgedrukt en/of cursief te plaatsen. Hierbij geven de dikgedrukte woorden aan dat ze refereren naar de definitie van weerbaarheid en geven de woorden die cursief staan een korte samenvatting van de belangrijkste thema's binnen de doelgroep.

2.3.1 FYSIEKE ONTWIKKELING IN DE SCHOOLTIJDFASE

Deze paragraaf, de fysieke ontwikkeling in de schooltijd, is naast de fysieke ontwikkeling ook gericht op de motorische ontwikkeling van een kind die zich bevindt in de schooltijd fase. Kijkend naar de definitie van weerbaarheid: *"Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen wanneer een ander die overschrijdt met woorden, **houding** en **lichaamstaal**."* wordt duidelijk dat ook de houding (en lichaamstaal) van een kind 'juist' dient te zijn, wil een kind weerbaar zijn.

Tijdens de schooltijd spelen *sportieve vaardigheden* van kinderen een belangrijke rol in de manier waarop ze zichzelf zien en in de manier waarop ze door anderen worden gezien. Dit is ook een periode waarin die *fysieke vaardigheden zich in een snel tempo ontwikkelen*. (Feldman, 2007)

Eén belangrijke verbetering op het gebied van de grove motoriek is de *spiercoördinatie*. Kijkend naar de fijne motoriek is er in de schooltijd fase de volgende verandering zichtbaar: kinderen kunnen objecten bijna *net zo gemakkelijk hanteren als volwassenen*.

Lichamelijk gezien zijn alle *lichaamsverhoudingen perfect*, het *coördinatievermogen* is goed en het *uithoudingsvermogen* is groter. Dit betekent dat kinderen langer motorische activiteiten vol kunnen houden, ook omdat ze sterker zijn.

Er wordt verklaard dat mensen die regelmatig bewegen een *goed lichaamsbewustzijn* hebben, *ruimte in durven* te nemen en zich op *hun gemak voelen*. Wanneer mensen zich inspinnen door te sporten heeft dat *ontspanning* en *stressvermindering* tot gevolg. Door ontspanning en minder stress kunnen mensen zich *weerbaarder opstellen*. Men staat open voor contact, aangaan van problemen en hebben controle over hun eigen gedrag en lichaam (Jonge, 1997; Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011). Kinderen vanaf negen/tien jaar, bevinden zich in de dominantie fase. In deze fase kunnen *lichaamsdelen los van elkaar bewegen*, dan wel vastgezet worden waardoor optimaal efficiënt bewegen mogelijk wordt. Kinderen van tien tot dertien jaar verfijnen hun motorische vaardigheden steeds verder: ze kunnen steeds *ingewikkelder bewegingen* uitvoeren. Wel zie je dat er *verschillen* ontstaan tussen kinderen die motorisch vaardig of minder vaardig zijn. Sommige kinderen hebben duidelijk belangstelling voor sport en beweging, doen dat ook graag en worden er dus ook steeds beter in. Andere kinderen zijn minder sterk of behendig, en hebben minder interesse in bewegen. Zij hebben af en toe een *extra stimulans* nodig, om toch voldoende 'in beweging' te komen. (Boogaard, Fukkink, Schreuder, & Hoex, 2010)

Uit onderzoek uit het verleden blijkt dat kinderen, zodra ze goed zijn in fysieke activiteiten, vaak beter *geaccepteerd* en aardiger gevonden worden door hun leeftijdsgenoten. (Branta, Lerner & Taylor, 1997) Het verband tussen *populariteit* en *fysieke competentie* is bij jongens aanzienlijk hoger dan bij meisjes. (Feldman, 2007) De schooltijd fase is de enige periode waarin *meisjes gemiddeld langer* zijn dan jongens. Dit lengteverschil is kenmerken voor de iets snellere fysieke ontwikkeling van meisjes, bij wie de groeispuurt rond het tiende jaar begint.

2.3.2 COGNITIEVE ONTWIKKELING IN DE SCHOOLTIJDFASE

Piaget

Volgens Piaget bevinden kinderen in de schooltijd fase zich, kijkend naar hun cognitieve ontwikkeling, in het concreet- operationele stadium. Kenmerk van dit stadium is het *actieve en juiste gebruik van logica*. Kinderen in dit stadium zijn minder egocentrisch waardoor ze *rekening kunnen houden met verschillende aspecten van een situatie. (decentreren)* (Feldman, 2007) Daarnaast zijn kinderen in staat om hun *aandacht te richten op bepaalde activiteit* en om tegelijkertijd *niet-relevante prikkels te negeren*. Op school maar ook thuis kunnen kinderen langdurig hun aandacht richten op hun werk of bezigheden als tekenen of computeren. Ze leren dat zij bewust hun aandacht ergens op kunnen richten. Kinderen tussen de tien en twaalf jaar krijgen *steeds meer controle over hun aandachtsfunctie en zijn in staat om bewust te kiezen waar zij hun aandacht op richten*. (Verhulst, 2008) Er zijn ook beperkingen bij de cognitieve ontwikkeling van kinderen in de schooltijd fase. Zo is het denken nog sterk op het *concrete hier-en-nu gericht*. Abstract denken wordt pas mogelijk in de adolescentie. (Feldman, 2007) Omdat kinderen tussen de tien en twaalf jaar een grote hoeveelheid specifieke informatie missen is hun *manier van redeneren vaak nog incompleet*. (Verhulst, 2008)

Vygotsky

Naast Piaget heeft ook Vygotsky zich verdiept in de cognitieve, of door hem genoemd mentale ontwikkeling van het kind. Vygotsky ging er vanuit dat de cognitieve vaardigheden van kinderen verbeteren doordat zij worden blootgesteld aan informatie die *binnen hun zone van naaste ontwikkeling* ligt. De zone van naaste ontwikkeling is het niveau waarop een kind een taak bijna onafhankelijk kan uitvoeren, maar hem kan voltooien met de hulp van een competent persoon. Als de juiste instructie binnen de zone van naaste ontwikkeling wordt aangeboden, kunnen kinderen hun inzicht vergroten en nieuwe taken beheersen. Wil een kind zich cognitief kunnen

ontwikkelen, dan moet er dus nieuwe informatie worden gepresenteerd – door ouders, onderwijzers of leeftijdgenoten die verder zijn in hun ontwikkeling – binnen de zone van naaste ontwikkeling van het kind. Volgens Vygotsky zou onderwijs zich met name moeten richten op activiteit waarbij *interactie met anderen komt kijken*. Zowel interactie tussen kinderen en volwassenen als interactie tussen kinderen onderling kunnen leiden tot cognitieve groei. De aard van deze interacties moeten echter zorgvuldig worden gestructureerd, zodat ze binnen de zone van naaste ontwikkeling van ieder individueel kind passen. (Feldman, 2007)

2.3.3 SOCIALE ONTWIKKELING IN DE SCHOOLTIJDFASE

Dhr. Erikson beschrijft in zijn levenslooptheorie dat een kind in de schooltijdfase het stadium van vlijt-versus-minderwaardigheid doorloopt. In dit stadium probeert het kind competenties te ontwikkelen waarmee het problemen met ouders, leeftijdsgenoten, school en de wereld om hem heen het hoofd kan bieden. Succes leidt in stadium tot *gevoelens van competentie en bekwaamheid*. Omgekeerd leiden moeilijkheden in dit stadium tot *gevoelens van mislukking en onvermogen*. (Feldman, 2007) Uit onderzoek blijkt dat 11 tot 28% van kinderen van nul tot twaalf jaar psychosociale problemen ervaart. (Zeijl et al., 2005) De sociaal-emotionele competentie van leerlingen is een belangrijke voorwaarde voor cognitief succes. (Bernard, 2006; Woolfolk, 1997) *Ondersteuning van kinderen met sociaal-emotionele problemen* is niet alleen belangrijk vanwege schoolresultaten, maar ook om risico's op langer termijn te voorkomen. Voorbeelden van deze risico's zijn: Schooluitval, werkloosheid, criminaliteit, slechte fysieke of geestelijke gezondheid en verslavingsproblematiek (Hermanns, Ory & Schrijvers, 2005).

Kinderen in de schooltijdfase zijn erg gevoelig voor complimenten, hierdoor proberen ze zichzelf steeds als een 'goed' persoon neer te zetten. Kijkend naar de sociale vergelijking gaan kinderen vanaf de schooltijdfase bepalen waar ze staan door middel van *sociale vergelijkingprocessen*. (M.R. Weiss, Ebbeck & Horn, 1997) Over het algemeen vergelijken kinderen zichzelf met personen die op relevante punten op hen lijken. Als ze hun eigen vermogen dus niet objectief kunnen beoordelen, gaan ze in hun schooltijd steeds meer naar anderen kijken met wie ze overeenkomst vertonen (Ruble et al., 1989; Suls & Wills, 1991; J. Wood, 1989).

Voor het opbouwen van sociale identiteit is vereist dat kinderen voldoende *oefenmogelijkheden krijgen in sociale interactie*. Dit belang wordt onderstreept door de stijgende belangstelling voor sociale vaardigheden. Gebrekkige sociale vaardigheden staan onder controle van *negatieve bekrachtiging* (Slot, 1994). De omgang met leeftijdsgenoten is van fundamenteel belang voor de ontwikkeling van het kind. In een onderzoek van Verhulst en anderen (1990) bleek dat het hebben van *'slechte relaties met leeftijdsgenoten'* de belangrijkste voorspeller te zijn van toekomstige problemen. Het is belangrijk een voor kind dat *ouders belangstelling* in hem tonen. Hierdoor krijgt het kind een gevoel van eigenwaarde. Het kind heeft zijn ouders nodig om op te groeien als zelfstandig persoon, hierdoor *identificeert het kind zich erg veel met zijn ouders*. (Verhulst, 2008)

Meisjes-Jongens, onderling verschil

Jongeren die leren door doen zijn vaker jongens dan meisjes. Het onderwijs is nauwelijks ingericht op leren door doen. Zij moeten als het ware hun talent pauzeren, omdat dergelijk onderwijs, praktisch-technisch, alleen voorbehouden is aan jongeren die moeite hebben met leren. Leren door informatie te verzamelen is een andere categorie die meer voorkomt bij meisjes dan jongens. (Delfos M., 2005)

Basisschoolkinderen delen op in meisjes- en jongensgroepen. In deze periode lijkt de *afstand tussen de seksen het grootst*. Door de toename van spierweefsel en fysieke kracht voelen jongens nu de behoefte zich te meten aan anderen. De druk tot het vormen van *een positieve sociale identiteit* is

groot. *Competitie* speelt op de basisschool een belangrijke rol en van daaruit ontstaat een risico van *pesten*. Een kind dat anders is dan andere kinderen wordt niet in de groep opgenomen; het is niet populair en wordt misschien gepest. Bovendien is bij pesten sprake van psychische of fysieke schade. (Feldman, 2007)

2.3.4 PERSOONLIJKHEIDSONTWIKKELING IN DE SCHOOLTIJDFASE

Harris(1998) stelt dat omgang met leeftijdsgenoten, na aanleg, de belangrijkste *vorming van persoonlijkheid* van kinderen is. Als kinderen ouder worden en dit begint in de schooltijdfase, gaan kinderen zichzelf minder *definiëren* aan de hand van externe, fysieke eigenschappen en meer aan de hand van hun *psychische eigenschappen* (Aboud & Skerry, 1983; Marsh, Craven & Debus, 1998) Daarnaast wordt ook het beeld wat de kinderen van zichzelf hebben *gedifferentieerder*. Volgens Erikson ontdekken kinderen als ze ouder worden dat ze *goed zijn in het één en minder goed zijn in het ander*, waardoor ze activiteiten gaan zoeken waarbij hun vlijt vruchten afwerpt. De eigenwaarde van een kind in de schooltijdfase is gebaseerd op vergelijking met anderen en op innerlijke maatstaven van succes; als de eigenwaarde laag is, kan dat leiden tot een cyclus van mislukkingen. Kinderen in de schooltijdfase worden zich steeds meer bewust van zijn of haar plaats tegenover anderen. Het groeiende inzicht in begrippen, als gevolg van het toenemend abstractieniveau, zorgt ervoor dat het kind leert *relativeren*. Het kind gaat regels meer *toetsen aan zijn eigen wensen*. Hij of zij ziet de betrekkelijkheid van regels en hanteert deze niet meer klakkeloos op grond van beloning, straf of eigen genot. Het kind krijgt *inzicht in hoe anderen hem of haar ervaren*. Hij oriënteert zich meer dan voorheen op een 'goed kind' willen zijn in de ogen van anderen. Het gevolg hiervan is dat het kind zich richt op onderwerpen die de *maatschappelijke belangstelling* hebben.

Ook staat het kind in de schooltijdfase open voor het *leren omgaan met anderen in groepsverband*. Dit is niet voor elk kind een makkelijke stap om te nemen, omdat kinderen door groepsverband niet altijd zichzelf kunnen zijn. Groepsdruk kan hierbij een grote rol spelen. Vriendschappen worden gesloten en er worden pogingen ondernomen om bestaande *vriendschappen* van anderen te verbreken (Feldman, 2007).

Omdat de beleving van het eigen lichaam door de (groei)spurt verstoord wordt, hebben kinderen van deze leeftijd een *grote behoefte zich lichamelijk uit te leven*. Sport is nodig, vooral lichamelijk bezig zijn in teamverband. Uit een meta-analyse naar effectiviteit van lichamelijke opvoeding en sport op school komt naar voren dat deze beide positief zijn voor de lichamelijke, cognitieve, affectieve en emotionele ontwikkeling en de levensstijl van het kind (Bailey, 2006)

2.4 WAT IS DE MEERWAARDE VAN PMT BIJ DEZE DOELGROEP

In dit onderzoek wordt er gekeken naar welke meerwaarde PMT zou kunnen hebben bij de behandeling of het trainen van de doelgroep van dit onderzoek; kinderen van tien tot twaalf jaar. Dit wordt gedaan door typerende aspecten van de doelgroep, deze worden in bovenstaande paragraaf 2.3 beschreven, te koppelen aan PMT.

In onderstaande tekst wordt eerst een korte uitleg gegeven over de inhoud van PMT. Vervolgens worden de typerende aspecten van de doelgroep gekoppeld aan PMT om hieruit te kunnen stellen welke meerwaarde PMT, gericht op kinderen van tien tot twaalf jaar heeft. Deze resultaten worden uiteindelijk ook meegenomen in de criteria voor het kiezen van geschikte bouwstenen als antwoord op de vraagstelling van dit onderzoek.

Psychomotorische Therapie (ook wel PMT genoemd) is het behandelen van mensen met psychische problemen doormiddel van interventies gericht op lichaamservaringen en/of het handelen in bewegingssituaties. Het doel van de psychomotorische therapie, zoals die geformuleerd is door de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (NVMPT), luidt: 'Gedragsverandering tot stand brengen of tenminste daaraan een bijdrage te leveren en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te veranderen.' PMT maakt gebruik van **lichaamsgerichte** en **bewegingsgerichte oefenvormen**. De oefeningen zijn gericht op het aanleren van vaardigheden.

Lichaamsgerichte oefenvormen:

Vanuit de opleiding PMT worden lichaamsgerichte methodieken aangeboden. Een voorbeeld hiervan is de methode van Dhr. Jacobsen (1983). Jacobsen maakte gebruik van technieken om mensen het contrast te laten ervaren tussen spanning en ontspanning om het **lichaamsbewustzijn** te vergroten. Door de oefeningen van Jacobsen uit te voeren ervaart de cliënt na de opgebouwde spanning een warme loomte. De cliënt leert door de aandacht te richten op de verschillen in gewaarwording wat een ontspannen gevoel is (Orlemans, Eelen, Hermans, 2006)(Hein, 2011)

De cliënt wordt hierdoor bewuster van zijn lichaam. Bij een goed bewustzijn van deze verschillen zal de cliënt beter kunnen aanvoelen wanneer spanning oploopt en zal hij beter kunnen omschakelen naar ontspanning. Een voorbeeld hierin kan zijn het aannemen van een **stevige, sterke houding** bij het aangeven van je **grens** in plaats van het ervaren van spanning (Schoor, G. 2009). Door middel van 'grounding', ook wel aarden genoemd, krijgt een mens het gevoel **stevig te staan** op de aarde. Men staat met beide benen op de grond, heeft lichamelijk een sterk gevoel en is weerbaar voor tegenslagen. Wanneer iemand goed 'gegrond' is zal hij bewust in het hier en nu leven. Hij zal niet in een fantasiewereld leven. Het voelen en bewust zijn van het lichaam en daarbij stevig kunnen staan verklaren het **voelen van stevigheid** in het lichaam (Vandereycken & Deth, 2009)(Hein, 2011)

Zoals in onderstaande tabel te lezen is, behandelt PMT vanuit drie verschillende modaliteiten: Oefenen, ervaren en ontdekken. Dit zijn verschillende uitgangspunten waar vanuit de therapeut kan werken. (Pompe, 2011) (Fellinger, 2009)

Tabel 1. Modaliteiten PMT (Eising, 2009)

Modaliteit: oefenen	Modaliteit: ervaren	Modaliteit: ontdekken
Behaviorisme	Humanistische	Psychoanalytisch
Gedragstherapie	Cliëntgerichte benadering	Psychodynamisch Psychotherapie
	Oplossingsgerichte benadering	Systeem therapie
	Cognitivism	Lichaamsgerichte benadering
	Cognitieve gedragstherapie	

Oefenen:

Gedragstherapie: In de gedragstherapie staat het **gedrag van de cliënt centraal**. Binnen gedragstherapie brengen therapeut en cliënt eerst het problematische gedrag en de omstandigheden in kaart. Vervolgens helpt de therapeut de cliënt om met beter passende gedragspatronen te reageren op die omstandigheden. Hiervoor worden diverse **oefeningen en huiswerk** gedaan. Zowel inventariseren van problematisch gedrag als het bedenken en **oefenen van nieuw, beter passend gedrag** doen cliënt en therapeut samen. (VGCT, 2006)

Het is belangrijk dat de therapeut **veiligheid** biedt. De **therapeut brengt de structuur** aan. Het kan zijn dat de cliënt dit overneemt, in dat geval mag je dat als therapeut aanmoedigen. Binnen het oefenen is het belangrijk dat de doelen **stapsgewijs** opgebouwd worden, **herhaalt worden** en dat je als therapeut **veel complimenten** maakt en de cliënt **positief benaderd**. (Eising, 2009)

Ervaren:

Cognitieve gedragstherapie: Naast het bezig zijn met gedrag van de cliënt gaan cognitieve gedragstherapeuten ook bezig met het '**denken**'. Dit wordt vaak gedaan door middel van het G-schema. Hierin wordt het **irrationele denken omgezet in rationeel denken**. Wanneer een cliënt veel vanuit het negatieve naar zichzelf kijkt en daardoor mogelijk een gevoel van mislukking ervaart, zal de therapeut hem hierop wijzen. Dit gebeurt door het benoemen van gedachten, gevoelens, gebeurtenis, gedrag en gevolg. (G-schema) Via dit schema leert de cliënt te **experimenteren met ander gedrag**, andere manieren van denken. (Eising, 2009)

Ontdekken:

Systeem therapie: Een systeem is een ander woord voor een groep mensen, die in interactie met elkaar staan. Sociaal-psycholoog Remmerswaal (2006) stelt dat alle systemen bepaalde communicatiepatronen en rolpatronen hebben. Een 'levend' systeem is geen vaststaand iets. Dit wil zeggen dat elk levend systeem beïnvloedbaar is en een 'open' systeem is. De beïnvloeding kan komen door interne processen, binnen het systeem en externe processen, buiten het systeem. Het **betrekken van het systeem** bij de behandeling van een jongere, heeft grote invloed op de behandeling en de resultaten van deze behandeling. Berg (2000) schrijft dat de afgelopen jaren men meer bewust is geworden van het feit dat je kinderen het beste kunt helpen door het gezin als geheel te versterken. Er wordt een verband gelegd tussen de problemen van het kind en het functioneren van het gezin. (Van der Pas, 2006; Geurts, 2010) Deze twee aspecten beïnvloeden elkaar, zonder hier een oorzaak en gevolg in te kunnen aanwijzen.

Zoals in bovenstaande tekst te lezen is, worden enkele woorden dikgedrukt. Deze woorden, manier(en) van behandelen volgens de visie van PMT, zijn van meerwaarde gericht op de doelgroep en worden daarom meegenomen bij het vormen van criteria tot het kiezen van geschikte bouwstenen.

Tabel 2. Visie van PMT gekoppeld aan typerende aspecten van de doelgroep; kinderen van tien tot twaalf jaar

<u>Visie van PMT</u>	<u>Typerende aspecten van de doelgroep</u>
- Bewegingsgerichte oefenvormen - Lichaamsgerichte oefenvormen - o Lichaamsbewustzijn - o Stevige sterke houding - o Grens aangeven	Omdat de beleving van het eigen lichaam door de (groei)spurt verstoord wordt, hebben kinderen van deze leeftijd een <i>grote behoefte zich lichamelijk uit te leven</i>. Uit een meta-analyse naar effectiviteit van lichamelijke opvoeding en sport op school komt naar voren dat deze beide positief zijn voor de lichamelijke, cognitieve, affectieve en emotionele ontwikkeling en de levensstijl van het kind (Bailey, 2006)
- Modaliteit Oefenen: - o Gedrag staat centraal - o Nieuw, beter passend, gedrag - o Therapeut biedt structuur - o Stapsgewijs - o Herhalen - o Complimenten geven, positief benaderen	Volgens Vygotsky zou onderwijs zich met name moeten richten op activiteit waarbij <i>interactie met anderen komt kijken</i>. De aard van interacties moeten echter zorgvuldig worden gestructureerd, zodat ze binnen de zone van naaste ontwikkeling van ieder individueel kind passen. (Feldman, 2007) Wil een kind zich cognitief kunnen ontwikkelen, dan moet er nieuwe informatie worden gepresenteerd door een competent persoon (Feldman, 2007) Kinderen in de schooltijd fase zijn erg gevoelig voor complimenten (Feldman, 2007)
- Modaliteit Ervaren: - o 'Denken' - o Experimenteren met ander gedrag - o Irrationele gedachten omzetten naar rationele gedachten (G-schema)	Gebrekkige sociale vaardigheden staan onder controle van <i>negatieve bekrachtiging</i> (Slot, 1994).
- Modaliteit Ontdekken: - o Systeem betrekken	Het is belangrijk een voor kind dat <i>ouders belangstelling</i> in hem tonen. Hierdoor krijgt het kind een gevoel van eigenwaarde. Het kind heeft zijn ouders nodig om op te groeien als zelfstandig persoon, hierdoor <i>identificeert het kind zich erg veel met zijn ouders</i>. (Verhulst, 2008)

2.5 EFFECTIEVE (WEERBAARHEIDS) TRAININGEN

Zoals eerder beschreven zijn de effectieve (weerbaarheids)trainingen gevonden in de database van het Nederlands Jeugdinstituut. Voordat de training opgenomen konden worden in dit onderzoek dienden ze aan de volgende twee criteria te voldoen: De trainingen zijn geschreven voor kinderen in de leeftijdscategorie van tien tot twaalf jaar en de trainingen moeten passend zijn bij de definitie van weerbaarheid geldend in dit onderzoek. Met behulp van deze criteria kwamen er twee weerbaarheidstrainingen naar voren: Het Marietje Kessels Project en Rots en Water. Daarnaast kwamen er ook twee sociale vaardigheidstrainingen naar voren: Plezier op school en Competentietraining SO&T. Omdat deze twee trainingen zich naast sociale vaardigheden, ook richten op grenzen, weerbaarheid en zelfvertrouwen zijn ze ook meegenomen in dit onderzoek. De Kanjertraining is hierdoor afgevalen. Het doel van deze training was niet passend genoeg bij de

definitie van weerbaarheid geldend in dit onderzoek.

Onderstaande tabel is een voorbeeld van hoe de trainingen met hun bouwstenen beschreven staan.

Deze tabel is onvolledig, wat betekent dat niet alle 'kopjes' ingevuld zijn, de volledige versie kunt u vinden in de bijlage; tabel 1. Effectief bevonden trainingen.

Tabel 3. Effectief bevonden trainingen (aangepast)

	Marietje Kessels Project	Rots en Water	Competentietraining SO&T	Plezier op school
Doelgroep				
Doel(en)	Het vergroten van de weerbaarheid van kinderen om te voorkomen dat zij het slachtoffer worden van machtsmisbruik en/of zichzelf schuldig gaan maken aan (seksueel)intimiderend of grensoverschrijdend-ongewenst (dader)gedrag. - preventie machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag. - integratie mentale en fysieke weerbaarheid	Het bijstaan van jongens (jongeren) in hun sociaal-emotionele ontwikkeling naar volwassenheid. - Bewust worden van hun eigen kracht en verantwoordelijkheid - Leren zichzelf beheersen - Ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfkennis, zelfrespect, grensgevoel en zelfgevoel - Stimuleren van zelfreflectie.	Kinderen van 6 tot 12 jaar voldoende sociaal vaardig maken om adequaat te kunnen functioneren in dagelijkse situaties en in de omgang met leeftijdsgenoten. - Beschikken over een goede non-verbale communicatie - Irrationele gedachten in rationele gedachten omzetten - Initiatief nemen Ouders: helpt ouders aan een groter handelingsrepertoire om het kind te ondersteunen.	Vergroten van de sociale competenties van aanstaande brugklassers. - Opkomen voor zichzelf - Omgaan met anderen - Weerbaarheid vergroten - Zelfvertrouwen vergroten.
Frequentie & bijbehorende aspecten	12 lessen van 60 minuten, school gebonden activiteit. Docent is aanwezig. Sekse specifiek werken, preventiemedewerker van hetzelfde geslacht biedt te training aan.	14 lessen van 90 minuten. Sekse specifiek werken. School gebonden activiteit	10 tot 14/16 weken. Groepen van 6-8 kinderen Uitgevoerd door 2 trainers Vaste tijd, vaste dag	2 volle cursusdagen in de laatste week van de zomervakantie. Groepen van max. 10 personen Uitgevoerd door 2 trainers
Opbouw				
Werkvormen	Groepsgesprekken, fysieke (zelfverdediging) oefeningen, rollenspellen, opdrachten uit het huiswerkschrift.	Psychofysieke didactiek; fysieke oefeningen in combinatie met kringgesprekken, huiswerk, videoband.	Petten: Leeuw is fel, overschreeuwen, reageert pittig. Schildpad is passief, teruggetrokken. Pauw is trots op zichzelf, opkomen voor zichzelf op een rustige manier, houdt de eer aan zichzelf.	Cognitief en gedragstherapeutische technieken. Ontspanningsoefeningen, Elementen uit RET, psycho-educatie.
Thema's				
Overige				

3 METHODE

3.1 INLEIDING

Om een antwoord op de vraagstelling te kunnen geven is er gekozen om te beginnen met een zoektocht naar bestaande, effectief bevonden weerbaarheidstrainingen. Deze weerbaarheidstrainingen dienen effectief bevonden te worden door het Nederlands Jeugd Instituut. Door deze weerbaarheidstrainingen met elkaar te vergelijken en te toetsen aan literatuur wordt toegewerkt naar de conclusie. Voor het literatuuronderzoek is ervoor gekozen om het begrip bouwstenen, de definitie van weerbaarheid, de doelgroep en de meerwaarde van psychomotorische therapie (hierna te noemen als PMT) bij deze doelgroep te beschrijven.

3.2 VERZAMELINGSTECHNIEK

De zoektocht naar effectieve weerbaarheidstrainingen heeft op de website van het Nederlands Jeugd instituut plaatsgevonden. Binnen de databank is gezocht naar trainingen die aan de volgende criteria moesten voldoen: De trainingen dienen geschreven te zijn voor kinderen in de leeftijdscategorie van tien tot twaalf jaar, de trainingen moeten opgenomen zijn in de database van het Nederlands Jeugdinstituut en de trainingen moeten passend zijn bij de definitie van weerbaarheid geldend in dit onderzoek.

Vervolgens is er op zoek gegaan naar literatuur om de begrippen bouwstenen en weerbaarheid, de doelgroep van dit onderzoek en de meerwaarde van PMT te kunnen beschrijven. Om literatuur te kunnen vinden zijn met name internet en boeken vanuit het mediacentrum van Hogeschool Windesheim ingezet. Via verschillende bronnen op internet, zoals de HBO Kennisbank, de SeekQ databank, Google Scholar, Google Books en de algemene website van Google is uiteindelijk de meeste informatie verkregen. Hierbij zijn de volgende zoektermen gebruikt: Weerbaarheid – weerbaarheidstrainingen – schooltijd fase – psychomotorische therapie - voor jezelf opkomen - grenzen aangeven – resilience – basisonderwijs – systeemtheorie – systeemgericht werken – ervaringsgericht werken – cognitieve therapie – bouwstenen - gedragstherapie.

De gekozen literatuur is geselecteerd na het scannen van het gevonden document. In eerste instantie zijn alle artikelen die maar enigszins bruikbare informatie leken te bevatten opgeslagen om ze vervolgens intensief te lezen en een nieuwe selectie van bruikbare informatie te maken. Het onderzoek bestond voor een groot deel van de tijd uit het doorlezen van de gevonden informatie. Om alle informatie te kunnen ordenen is er tijdens het lezen een schema gebruikt, waarin korte samenvattingen, aantekeningen en steekwoorden gezet konden worden. Hierdoor kon tijdens het typen van dit verslag de benodigde informatie snel teruggevonden worden. Dit is een effectieve manier geweest om overzicht te houden en tijd te besparen. Na het kiezen van de juiste, bruikbare informatie is er een start gemaakt om de informatie op de juiste plek, onder het juiste hoofdstuk te plaatsen.

4 RESULTATEN

In het theoretisch kader is literatuur aangehaald over het begrip bouwstenen, de definitie van weerbaarheid, er is gekeken naar de doelgroep van dit onderzoek en opzoek gegaan naar de meerwaarde van PMT. Daarnaast zijn vier effectieve weerbaarheidstrainingen beschreven. Om uiteindelijk op zoek te kunnen gaan naar 'geschikte' bouwstenen is het van belang om aan de hand van de theorie, criteria te maken waaraan de 'geschikte' bouwstenen zich moeten voldoen.

4.1 CRITERIA

In dit hoofdstuk zal daarom de gevonden literatuur concreet gemaakt worden om te kunnen gebruiken als criteria. Deze criteria zal bestaan uit de definitie van weerbaarheid, aspecten van de doelgroep en de meerwaarde van PMT. Omdat de doelgroep erg uitgebreid beschreven is en niet alle aspecten die benoemd zijn van waarde zijn bij het vergroten van de weerbaarheid van de doelgroep is aan de hand van de definitie van weerbaarheid een keuze gemaakt welke aspecten waardevol zijn als criteria voor het kiezen van geschikte bouwstenen voor het schrijven van een weerbaarheidstraining, geschreven voor kinderen van tien tot twaalf jaar.

1. **Definitie weerbaarheid:** 'Is het vermogen om **voor jezelf op te komen**. Het betekent dat je in de alledaagse situaties je **wensen** kunt aangeven en je **grenzen** kunt stellen, waarbij je **respectvol omgaat** met de grenzen van een ander. Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen wanneer een ander die overschrijdt met **woorden, houding en lichaamstaal**.
(Dijkstra, 2006)
2. De doelgroep, kinderen van tien tot twaalf jaar:

Tabel 4. Samenvatting van fysieke, cognitieve, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling in de schooltijd fase.

Kinderen in de schooltijd fase	
Speelt in deze fase	Opvallend/beperking in deze fase
Sportieve vaardigheden spelen een belangrijke rol (Feldman, 2007)	Er wordt zichtbaar welke kinderen wel en welke kinderen geen sterke motoriek hebben (Feldman, 2007)
Fysieke vaardigheden groeien snel (Feldman, 2007)	Sommige kinderen hebben een extra stimulans nodig tot het doen van activiteiten (Boogaard, Fukkink, Schreuder, & Hoex, 2010)
Spier coördinatie is goed ontwikkeld (Feldman, 2007)	Kinderen zijn nog sterk in het hier en nu gericht (Feldman, 2007)
Lichaamsverhoudingen zijn perfect, meiden zijn langer dan jongens i.v.m. het feit dat meiden eerder gaan groeien (Feldman, 2007)	Manier van redeneren is vaak nog incompleet (Verhulst, 2008)
Ben je goed in fysieke activiteiten, stijgt je populariteit. (Branta, Lerner & Taylor, 1997)	Falen in het oplossen van problemen leidt tot gevoelens van mislukking en onvermogen (Feldman, 2007)
Veel sporten is goed voor je lichaamsbewustzijn, hierdoor gaan kinderen meer ruimte nemen en voelen ze zich op hun gemak (Jonge, 1997; Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011)	Wanneer kinderen 'slechte relaties' met leeftijdsgenootjes hebben, is de kans groot dat deze kinderen in de toekomst problemen gaan ervaren (Hermanns, Ory & Schrijvers, 2005).
Fysieke inspanning levert ontspanning en stressvermindering op, hierdoor wordt je opener in contact, het aangaan van problemen en stel je jezelf weerbaarder op (Jonge, 1997; Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011)	Afstand tussen de seksen is het grootst in de schooltijd fase (Feldman, 2007) (Delfos M., 2005)
Kinderen zijn minder egoïstisch en kunnen beter rekening houden met andere situaties (Feldman, 2007)	Jongens leren beter door te 'doen', hierdoor is het voor sommige jongens moeilijk om mee te komen tijdens de lessen.. (Delfos M., 2005)

Kinderen leren hun aandacht beter focussen (Feldman, 2007)	Kinderen staan meer open voor vriendschappen in groepsverband; Hierbij kan 'groepsdruk' een risico zijn (Feldman, 2007)
Belangrijk om informatie aan te bieden wat in de zone van naaste ontwikkeling valt. Deze informatie dient gestructureerd te worden door een competent persoon. (Feldman, 2007)	De druk tot vormen van een positieve sociale identiteit speelt een grote rol (Feldman, 2007)
Succes in het oplossen van problemen leidt tot gevoelens van bekwaamheid en competentie (Feldman, 2007)	Door competitie ontstaat er een groot risico op pestgedrag (Feldman, 2007)
Kinderen kunnen zichzelf definiëren a.h.v. psychische eigenschappen (Feldman, 2007)	Ondersteunen van kinderen met sociaal-emotionele problemen (Hermanns, Ory & Schrijvers, 2005).
Leren dat ze goed zijn in het één en minder goed zijn in het ander. Hierop gaan ze keuzes tot activiteiten maken (Feldman, 2007)	Beleving eigen lichaam wordt verstoord door de groeispurt (Feldman, 2007)
Kinderen leren door in interactie te zijn met anderen (Feldman, 2007)	
Sociale vergelijking (Feldman, 2007)(M.R. Weiss, Ebbeck & Horn, 1997)	
Kind krijg meer inzicht hoe anderen hem of haar ervaren (Feldman, 2007)	
Het kind leert relativeren (Feldman, 2007)	
Kinderen worden zich bewuster van vriendschappen. Er worden vriendschappen aangegaan, maar ook vriendschappen verbroken. (Feldman, 2007)	
Kinderen staan meer open voor vriendschappen in groepsverband; (Feldman, 2007)	
Kinderen hebben een grote behoefte zich lichamelijk uit te leven (Bailey, 2006)	
Competitie speelt een grote rol (Feldman, 2007)	
Kinderen identificeren zich met ouders, daarom is het van belang dat ouders belangstelling tonen richting het kind. (Verhulst, 2008)	

3. De meerwaarde van PMT bij deze doelgroep:

Hieronder is kort samengevat wat de meerwaarde van PMT is bij de doelgroep; kinderen van tien tot twaalf jaar. In paragraaf 2.4 wordt beschreven hoe deze punten tot stand gekomen zijn.

- Bewegingsgerichte oefenvormen
- Lichaamsgerichte oefenvormen
 - Lichaamsbewustzijn
 - Stevige sterke houding
 - Grens aangeven
- Modaliteit Oefenen:
 - Gedrag staat centraal
 - Nieuw, beter passend, gedrag
 - Therapeut biedt structuur
 - Stapsgewijs
 - Herhalen
 - Complimenten geven, positief benaderen

- Modaliteit Ervaren:
 - 'Denken'
 - Experimenteren met ander gedrag
 - Irrationele gedachten omzetten naar rationele gedachten (G-schema)
- Modaliteit Ontdekken:
 - Systeem betrekken

4.2 GESCHIKTE BOUWSTENEN

Nu de criteria bekend zijn, wordt gekeken naar de vier weerbaarheidstrainingen. Welke bouwstenen zijn passend bij de doelgroep, de definitie van weerbaarheid en de meerwaarde van PMT bij de doelgroep en worden in dit onderzoek dus 'geschikt' gevonden als passende bouwsteen voor het schrijven van een weerbaarheidstraining voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar. De gekozen bouwstenen komen uit tabel 1. Effectieve weerbaarheidstraining, welke te vinden is in de bijlage.

Tabel 5. Geschikte bouwstenen met verantwoording op basis van de gevonden literatuur

<i>Geschikte bouwstenen;</i>	
Geschikte bouwsteen	Verantwoording
Secundaire doelgroep: Leerkrachten en ouders: intake, ouderavond (Uit: Competentietraining SO&T en Marietje Kessels project)	<u>Doelgroep:</u> Kinderen identificeren zich met ouders, daarom is het van belang dat ouders belangstelling tonen richting het kind. (Feldman, 2007) <u>Meerwaarde PMT:</u> Betrekken van het systeem; systeem gericht werken. Maken van een transfer van binnen in de zaal, naar buiten (Remmerswaal, 2006) <u>Competentietraining SO&T:</u> Om nieuw sociaal vaardig gedrag te kunnen consolideren en generaliseren naar nieuwe situaties, is het belangrijk om te zorgen dat kinderen ook in andere situaties het nieuwe gedrag (moeten) laten zien (Schuurman, 1995). Om de sociale vaardigheden van een kind te kunnen verbeteren, is het belangrijk dat ook in het dagelijks leven geoefend wordt met de nieuwe vaardigheden en daar door de omgeving positieve bekrachtiging op gegeven wordt. Het is dan ook belangrijk dat de omgeving van het kind, zoals leerkrachten en ouders, worden betrokken bij de training om langdurige effecten te kunnen bewerkstelligen (Reicher, 2009; Weissberg & Elias, 1993).
Sekse specifiek werken (Uit: Marietje Kessels project en Rots en Water)	<u>Doelgroep:</u> Afstand tussen de seksen is het grootst in de schooltijd fase. Jongens leren beter door te 'doen', hierdoor is het voor sommige jongens moeilijk om mee te komen tijdens de lessen. (Delfos M., 2005) (Feldman, 2007)
Vergroten van sociale(-emotionele) ontwikkeling/vaardigheden (Uit: Competentietraining SO&T, Rots en Water en Plezier op school)	<u>Doelgroep:</u> Wanneer kinderen 'slechte relaties' met leeftijdsgenootjes hebben, is de kans groot dat deze kinderen in de toekomst problemen gaan ervaren. (Hermanns, Ory & Schrijvers, 2005).
Duidelijke structuur (Uit: Competentietraining SO&T, Rots en Water en Marietje Kessels project)	<u>Doelgroep:</u> Belangrijk om informatie aan te bieden wat in de zone van naaste ontwikkeling valt. Deze informatie dient gestructureerd te worden door een competent persoon. (Feldman, 2007) <u>Meerwaarde PMT:</u> Werken vanuit de modaliteit ; oefenen (Fellinger, 2009) (Eising, 2009)

	Competentietraining SO&T: Sociale vaardigheidstekorten en het daaruit voortvloeiende sociaal onvaardige gedrag kunnen het beste worden aangepakt door een gestructureerde vaardigheidstraining (De Winter, 2008).
Groepsgesprekken (Uit: Competentietraining SO&T , Rots en Water, Plezier op school en Marietje Kessels project)	Doelgroep: Kind krijgt meer inzicht hoe anderen hem of haar ervaren. Manier van redeneren is vaak nog incompleet. Kinderen leren door in interactie te zijn met anderen. Sociale vergelijking. (Feldman, 2007)(M.R. Weiss, Ebbeck & Horn, 1997)
Fysieke oefeningen (Uit: Competentietraining SO&T , Rots en Water, Plezier op school en Marietje Kessels project)	Doelgroep: Sportieve vaardigheden spelen een belangrijke rol. Fysieke vaardigheden groeien snel Kinderen hebben een grote behoefte zich lichamelijk uit te leven. Veel sporten is goed voor je lichaamsbewustzijn, hierdoor gaan kinderen meer ruimte nemen en voelen ze zich op hun gemak. Fysieke inspanning levert ontspanning en stressvermindering op, hierdoor wordt je opener in contact, het aangaan van problemen en stel je jezelf weerbaarder op (Jonge,1997 Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011) (Feldman, 2007) Meerwaarde PMT: Bewegingsgerichte oefenvormen (Fellinger, 2009) (Eising, 2009)
Rollenspellen (Uit: Competentietraining SO&T , Plezier op school en Marietje Kessels project)	Doelgroep: Kinderen leren door in interactie te zijn met anderen. Sociale vergelijking (Jonge,1997 Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011) (Feldman, 2007) Competentietraining SO&T: Het kind laat meer sociaal gedrag zien waardoor de tijdsduur dat een kind samenspeelt met anderen toeneemt (Van Leeuwen & Aarsen, 1994; Weissberg & Elias, 1993). Het gebruik van rollenspellen is hierbij essentieel (Chalmers & Townsend, 1990).
Huiswerk (Uit: Competentietraining SO&T , Rots en Water en Marietje Kessels project)	Meerwaarde PMT: Transfer maken. Systeem erbij betrekken. (Remmerswaal, 2006) Competentietraining SO&T: Het is dan ook belangrijk dat de omgeving van het kind, zoals leerkrachten en ouders, worden betrokken bij de training om langdurige effecten te kunnen bewerkstelligen (Reicher, 2009; Weissberg & Elias, 1993)
Cognitief gedragstherapeutische technieken (Uit: Competentietraining SO&T en Plezier op school)	Meerwaarde PMT: Cognitieve benadering, werken a.h.v. g-schema; irrationele gedachten omzetten in rationele gedachten. (Fellinger, 2009) (VGCT, 2006) Competentietraining SO&T: Door irrationele gedachten te vervangen voor rationele gedachten wordt ook het gedrag van het kind veranderd (Boendermaker, 2008; Van Leeuwen & Aarsen, 1994).
Ontspanningsoefeningen/technieken (Uit: Competentietraining SO&T , Rots en Water, Plezier op school)	Meerwaarde PMT: Lichaamsgericht werken (Fellinger, 2009)(VGCT, 2006) Competentietraining SO&T: Teveel spanning belemmert een goede uitvoering van zowel cognitieve als sociale taken. Gerichtte ontspanningsoefeningen helpen kinderen om hun spanning onder controle te houden op voor hen spannende (sociale) momenten (Chang-Liang & Denney, 1976). Bevorderen van het gebruik van sociale vaardigheden in sociale situaties.
Modeling, feedback (Uit: Competentietraining SO&T en Plezier op school)	Doelgroep: Belangrijk om informatie aan te bieden wat in de zone van naaste ontwikkeling valt. Deze informatie dient gestructureerd te worden door een competent persoon. Sociale vergelijking. (Feldman, 2007) Meerwaarde PMT: Werken vanuit de modaliteit ; oefenen (Fellinger, 2009) (Eising, 2009) Competentietraining SO&T: Om nieuw gedrag aan te leren blijken duidelijke instructies met voorbeelden (modeling), het inoefenen van gedrag en gebruik van feedback effectief te zijn (Beelmann, Pfingsten & Lösel, 1994; Chalmers & Townsend, 1990)

Kinderen bewust maken van eigen kwaliteiten (Uit: Competentietraining SO&T Plezier op school)	<u>Doelgroep:</u> Leren dat ze goed zijn in het één en minder goed zijn in het ander. Hierop gaan ze keuzes tot activiteiten maken. (Feldman, 2007)
Lichaamstaal (Uit: Competentietraining SO&T, Rots en Water, en Marietje Kessels project)	<u>Meerwaarde PMT:</u> Lichaamsgericht werken (Fellinger, 2009)(VGCT, 2006) <u>Doelgroep:</u> Beleving eigen lichaam wordt verstoord door de groeispurt (Feldman, 2007) <u>Competentietraining SO&T:</u> Voor goed ontwikkelde sociale vaardigheden is het van belang dat een kind zich realiseert hoe zijn/haar nonverbale communicatie overkomt op anderen en op welke manier je het best iemand kunt aankijken, kunt staan en praten (Chalmers & Townsend, 1990)
Inzicht krijgen in helpende en niet-helpende gedachten (Uit: Competentietraining SO&T, Plezier op school en Marietje Kessels project)	<u>Meerwaarde PMT:</u> Cognitieve benadering, werken a.h.v. g-schema; irrationele gedachten omzetten in rationele gedachten. (Fellinger, 2009) (VGCT, 2006) <u>Competentietraining SO&T:</u> Door irrationele gedachten te vervangen voor rationele gedachten wordt ook het gedrag van het kind veranderd (Boendermaker, 2008; Van Leeuwen & Aarsen, 1994).
Omgaan met pesten (Uit: Competentietraining SO&T, Plezier op school en Rots en Water en Marietje Kessels project)	<u>Doelgroep:</u> Door de focus op competitie ontstaat een groter risico op pesten. Doordat kinderen openstaan voor vriendschappen in groepsverband, stijft het risico tot groepsdruk. (Feldman, 2007)
Samenwerking (Uit: Competentietraining SO&T, Plezier op school en Rots en Water en Marietje Kessels project)	<u>Doelgroep:</u> Kind krijg meer inzicht hoe anderen hem of haar ervaren. Kinderen worden zich bewuster van vriendschappen. Er worden vriendschappen aangegaan, maar ook vriendschappen verbroken. Kinderen staan meer open voor vriendschappen in groepsverband. Kinderen leren door in interactie te zijn met anderen. (Feldman, 2007)

5 DISCUSSIE

De vraagstelling van dit literatuuronderzoek luidt: *Welke bouwstenen zijn nodig voor het schrijven van een effectieve weerbaarheidstraining, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar?*

Het doel van dit onderzoek is het vinden van bouwstenen, passend bij kinderen uit de leeftijdscategorie tien tot twaalf jaar. De uiteindelijk gevonden bouwstenen zouden onderbouwd worden door middel van een theoretische achtergrond. Het zoeken naar deze theorie heeft de meeste tijd in beslag genomen tijdens dit onderzoek. En helaas niet met altijd evenveel resultaat. Hierdoor is er gebruik gemaakt van veel verschillende bronnen zoals, artikelen, boeken, internetpagina's en tijdschriften, en geschreven door een grote verscheidenheid aan auteurs. De literatuur is echter wel beperkt tot een bepaalde selectie.

De doelgroep van dit onderzoek is erg breed. In eerste instantie was de doelgroep kleiner, kinderen tussen de tien en twaalf jaar. Echter was hier onvoldoende specifieke informatie over te vinden, waardoor de doelgroep uitgebreid moest worden van tien tot twaalf jaar. Door de krachten en beperkingen van deze doelgroep te beschrijven, kan het overkomen alsof kinderen van tien jaar evenveel kunnen dan kinderen van twaalf jaar. Dit is niet onmogelijk, maar zal niet vaak het geval zijn.

Een andere kritische noot heeft te maken met de methode van zoeken binnen dit literatuuronderzoek. Door opzoek te gaan naar zoveel mogelijk literatuur over verschillende weerbaarheidstrainingen, kwamen er al snel tientallen weerbaarheidstrainingen uit. Van weerbaarheidstrainingen die lokaal aangeboden worden tot weerbaarheidstrainingen die landelijk aangeboden worden. Aan deze manier van zoeken zitten twee grote nadelen: Ten eerste koste het zoeken naar alle weerbaarheidstrainingen die maar te vinden zijn, veel tijd en ten tweede zijn er uiteindelijk teveel weerbaarheidstrainingen die meegenomen zouden kunnen worden in dit onderzoek. Door meteen te beginnen met zoeken naar weerbaarheidstrainingen in de database van het Nederlands Jeugdinstituut zijn er uiteindelijk minder resultaten bekend en kan er meteen gekeken worden naar de effectiviteit van het onderzoek. Hierdoor hou je veel meer tijd over voor het verwerken van alle gegevens.

Toch kan het zoeken in de database van het Nederlands Jeugdinstituut ook een nadeel zijn, omdat er een mogelijkheid bestaat dat weerbaarheidstrainingen met goede resultaten in de praktijk niet meegenomen worden in dit onderzoek. Dit, omdat alleen de effectief bewezen trainingen van het Nederlands Jeugdinstituut meegenomen worden.

Het vergelijken van de weerbaarheidstraining wil ik ook graag als discussiepunt noemen. In eerste instantie was het de bedoeling om alle gevonden weerbaarheidstrainingen naast elkaar te leggen om uiteindelijk per titel één weerbaarheidstraining uit te kiezen die het meest passend zou zijn bij de doelgroep van dit onderzoek.

Als snel bleek dit onmogelijk te zijn. Alle meegenomen weerbaarheidstraining zijn namelijk al effectief, dus hebben al een bepaalde reden waarom deze uit bepaalde bouwstenen bestaat. Op enkele titels kan daarom geen keuze worden gemaakt waarom de bouwsteen van de ene weerbaarheidstraining wel passend is en de bouwsteen van de andere weerbaarheidstraining niet. Hiervoor zijn de weerbaarheidstrainingen al te goed onderbouwd en beschreven en hiervoor is de gevonden literatuur over de doelgroep uiteindelijk niet sterk genoeg.

Tot slot wil ik afsluiten met een kritische noot over het tot stand brengen van de maatstaaf waaraan gemeten is welke bouwstenen geschikt zijn voor het schrijven van een weerbaarheidstraining voor kinderen van tien tot twaalf jaar. In dit onderzoek is ervoor gekozen om dat doormiddel van de definitie, de doelgroep en de meerwaarde van PMT te doen.

Uiteindelijk werd hiervoor veel informatie verzameld, waarvan helaas minder dan de helft maar gebruikt kon worden voor het vinden van geschikte bouwstenen. Daarnaast heeft er door de breedte van de maatstaaf geen vergelijking van weerbaarheidstraining plaat gevonden, wat in eerste instantie wel de bedoeling was.

Ook bleek door deze manier van criteria opstellen dat dit onderzoek uiteindelijk veel minder effect heeft gehad dan van te voren gedacht werd. Omdat er niet opeens een 'perfect' samengestelde weerbaarheidstraining uit dit onderzoek blijkt te rollen.

6 CONCLUSIE

‘Welke bouwstenen zijn nodig voor het schrijven van een effectieve weerbaarheidstraining, aangeboden door een psychomotorische therapeut, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar?’

Om de vraagstelling die hierboven genoemd staat te kunnen beantwoorden is er onderzoek gedaan naar de volgende begrippen: bouwstenen, weerbaarheid de doelgroep; kinderen van tien tot twaalf jaar en de meerwaarde van PMT bij deze doelgroep. Deze theorie is ingezet om uiteindelijk uit vier verschillende weerbaarheidstrainingen geschikte bouwstenen voor het schrijven van een weerbaarheidstraining, aangeboden door een PMTer, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar te vinden. Hieronder vind u het antwoord op de vraagstelling van dit onderzoek.

Weerbaarheid: ‘Is het vermogen om **voor jezelf op te komen**. Het betekent dat je in de alledaagse situaties je **wensen** kunt aangeven en je **grenzen** kunt stellen, waarbij je **respectvol omgaat** met de grenzen van een ander. Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen wanneer een ander die overschrijdt met **woorden, houding en lichaamstaal**. Weerbaarheid is niet iets wat je bent of niet bent, het is een proces van steeds beter je eigen grenzen leren kennen en deze duidelijk kunnen aangeven. (Dijkstra, 2006)

Doelgroep: Tijdens dit onderzoek is er gekeken naar verschillende aspecten gericht op de fysieke, cognitieve, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling van kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar. De volgende punten geven weer waarbij een weerbaarheidstraining kinderen in de schooltijd fase kan helpen. Doordat de kinderen uit de schooltijd fase in een groeispurt terecht komen wordt de **lichaamsbeleving verstoord** (Feldman, 2007). Door deze verstoring hebben kinderen een grote behoefte zich **lichamelijk uit te leven** (Bailey, 2006). Sportieve vaardigheden spelen een **belangrijke rol**, ben je goed in fysieke activiteiten, stijgt je **populariteit** (Branta, Lerner & Taylor, 1997). Kinderen in de schooltijd fase zijn erg bezig met **sociale vergelijking** (Feldman, 2007) (M.R. Weiss, Ebbeck & Horn, 1997). Doordat het kind **meer inzicht** krijgt hoe anderen hem of haar ervaren speelt de druk tot het **vormen van sociale identiteit** een grote rol. Kinderen worden zich bewust van **vriendschappen**. Er worden vriendschappen aangegaan, maar ook vriendschappen verbroken. Kinderen staan meer open voor vriendschappen in **groepsverband**. Echter kan ‘**groepsdruk**’ een risico zijn (Feldman, 2007). Daarnaast speelt **competitie** een grote rol, eerder bij jongens dan bij meisjes. Door competitie ontstaat er een groot risico tot **pestgedrag**.

Kinderen durven steeds meer problemen met leeftijdsgenoten en/of ouders en docenten aan te gaan. Succes in het oplossen van problemen leidt tot gevoelens van **bekwaamheid en competentie**, falen in het oplossen van problemen leidt tot gevoelens van **mislukking en onvermogen** (Feldman, 2007). Naast de sociale vergelijking, identificeren kinderen zich met ouders, waardoor het van belang is dat **ouders** belangstelling tonen richting het kind (Verhulst, 2008).

Tot slot leren jongens beter door te ‘**doen**’, waardoor het voor sommige jongens moeilijk is om mee te komen tijdens de lessen. Ook is **de afstand tot de seksen** het grootst in de schooltijd fase (Delfos M., 2005) (Feldman, 2007).

Meerwaarde PMT bij deze doelgroep: Kijkend naar de dikgedrukte woorden in bovenstaande samenvatting over de doelgroep. Heeft PMT de volgende meerwaarde bij het versterken van de weerbaarheid van kinderen van tien tot twaalf jaar. Doormiddel van bewegingsgerichte oefenvormen kunnen kinderen hun behoefte tot lichamelijk uitleven kwijt. Daarnaast kan het lichaamsbewustzijn versterkt worden door lichaamsgerichte oefeningen. Tijdens deze lichaamsgerichte oefeningen, bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen leren kinderen een stevige, krachtige houding aan te nemen en hun grenzen aan te geven.

De psychomotorische therapeut kan zorgen voor een gestructureerde therapie/training waarin kinderen kunnen experimenteren met verschillende vormen van (weerbaar)gedrag. Op deze manier gaat de therapeut samen met het kind opzoek naar beter passend gedrag wat eigengemaakt kan worden. Psychomotorische therapeuten kunnen het systeem bij de training betrekken. Dit houdt in dat ouders en docenten op de hoogte gesteld worden, waardoor het nieuwe gedrag ook thuis en op school uitgeoefend kan worden.

Mochten een kind een gevoel van mislukking en onvermogen ervaren gaat de therapeut samen met het kind aan de slag met het omzetten van deze irrationele gedachten naar rationele gedachten. Dit wordt gedaan doormiddel van het G-schema. Gedachten, gevoelens, gedrag, gebeurtenis en gevolg worden benoemd om vanuit hier het 'denken' te veranderen. Positief benaderen en complimenten kunnen dan uiteindelijk zorgen voor een gevoel van bekwaamheid en competentie. (Pompe, 2011, Eising, 2009, Fellingner, 2009)

Geschikte bouwstenen voor het schrijven voor een weerbaarheidstraining, aangeboden door een psychomotorische therapeut, voor kinderen in de leeftijd van tien tot twaalf jaar.

Secundaire doelgroep: Leerkrachten en ouders	(Feldman, 2007)(Remmerswaal, 2006)(Reicher, 2009; Weissberg & Elias, 1993).Schuurman, 1995)
Sekse specifiek werken	(Delfos M. , 2005) (Feldman, 2007)
Vergroten van sociale (-emotionele) ontwikkeling/vaardigheden	(Hermanns, Ory & Schrijvers, 2005)
Duidelijke structuur bieden	(Feldman, 2007)(Fellinger, 2009) (Eising, 2009)(De Winter, 2008)
Groepsgesprekken aanbieden	(Feldman, 2007)(M.R. Weiss, Ebbeck & Horn, 1997)
Fysieke oefeningen aanbieden	(Jonge,1997 Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011) (Feldman, 2007)(Fellinger, 2009) (Eising, 2009)
Huiswerk meegeven	(Remmerswaal, 2006) (Reicher, 2009; Weissberg & Elias, 1993)
Het doen van rollenspellen	(Jonge,1997 Zimbardo; Weber & Johnson, 2007) (Hein, 2011) (Feldman, 2007)(Van Leeuwen & Aarsen, 1994; Weissberg & Elias, 1993)(Chalmers & Townsend, 1990).
Cognitief gedragstherapeutische technieken (Inzicht krijgen in helpende en niet helpende gedachten)	(Fellinger, 2009) (VGCT, 2006)(Boendermaker, 2008; Van Leeuwen & Aarsen, 1994).
Ontspanningsoefeningen/technieken	(Fellinger, 2009)(VGCT, 2006)(Chang-Liang & Denney, 1976)
Modeling, feedback geven en ontvangen	(Feldman, 2007)(Fellinger, 2009) (Eising, 2009) (Beelmann, Pflingsten & Lösel, 1994; Chalmers & Townsend, 1990)
Omgaan met pesten	(Boendermaker, 2008; Van Leeuwen & Aarsen, 1994)(Fellinger, 2009) (VGCT, 2006)

7 AANBEVELING

In bovenstaand literatuuronderzoek is opzoek gegaan naar geschikte bouwstenen voor het schrijven van een weerbaarheidstraining voor kinderen van tien tot twaalf jaar. Door te kijken naar de behoefte van de doelgroep, de definitie van weerbaarheid en de gevonden bouwstenen is in deze aanbeveling een mogelijke opzet voor een weerbaarheidstraining geschreven. Deze is geschikt voor kinderen van tien tot twaalf jaar en wordt aangeboden door psychomotorische therapeuten. De activiteiten en het programma die in de derde kolom beschreven staan zijn in samenwerking met therapeuten van Kinder- en Jeugdhulpverlening Optima Forma tot stand gekomen.

<u>Bijeenkomst:</u>	<u>Thema:</u>	<u>Mogelijke activiteiten</u>
1.	Kennismaking	Therapeuten leren kennen, uitleg weerbaarheidstraining (naam + inhoud), regels opstellen, kinderen en groepssfeer observeren.
2.	Samenwerking/ Groepscohesie	Samen parachute tegen het plafond liften, met zoveel mogelijk mensen op een matje/kast, uit de knoop komen, van een kast laten vallen.
3.	Pesten	Wat is pesten. Over de streep oefening. Buitensluiten van kinderen. Pesten negeren, pesten stoppen, bewust worden van pesten.
4.	Gevoelens: onderkennen en uiten	Blij, bang, boos, verdrietig. Wat doe je met deze gevoelens. Hoe benoem je dit? Waar voel je dit?
5.	Grenzen: eigen grenzen herkennen en aangeven	Controlled- approach oefeningen. Stevig staan. Grenzen aangeven met lichaamstaal, grenzen aangeven met stem. Ja/Nee/Twijfel gevoelens
6.	Grenzen; Andermans grenzen herkennen en respect hiervoor hebben	Rollenspellen. Welk gevoel zie je: ja/nee/twijfel. Hulp vragen, hoe doe je dit?
7.	Groepsdruk;	Wat is groepsdruk? Hoe wordt dit ervaren? Hoe ga je hiermee om?
8.	Zelfverdediging	Ja- gevoel uitstralen. Grepen leren. Hoe kun je je fysiek verweren als iemand over je grens gaat.
9.	Lichaamsbeeld, houding, stemgebruik	Stevig staan, negeren van anderen, zelfvertrouwen uitstralen, stemgebruik duidelijk, wat straal je uit?
10.	Herhaling	Op aanvraag van docent, ouders, kinderen of therapeuten zelf een thema herhalen dat al aan bod is geweest.
11.	Voorbereiden laatste keer	Welke activiteiten waren het leukst? Waar heb je het meeste van geleerd? Wat wil je aan je ouders laten zien? Wie doet wat?
12.	Afsluiting met ouders	Kinderen laten activiteiten aan ouders zien en doen activiteiten samen met ouders. Afsluiten met diploma en bedankje.

Naast het literatuuronderzoek dat is uitgevoerd, zal een vervolg van dit onderzoek een praktijkonderzoek kunnen zijn. Hierbij kunnen de gevonden bouwstenen vanuit deze training verwerkt worden in een weerbaarheidstraining die in de praktijk 'getest' kan gaan worden. Hierbij kan onderzocht worden of de bouwstenen in de praktijk net zo effectief zijn dan in de literatuur beschreven staat.

LITERATUUR

- Becker, I. (2006). *Liever assertiever, opkomen voor jezelf*. Forte Uitgevers.
- Boogaard, M., Fukkink, R., Schreuder, L., & Hoex, J. (2010). *Pedagogisch kader kindercentra 4 – 13 jaar*. Utrecht: Bureau Kwaliteit Kinderopvang.
- Cautaert, S., Dupont, V., & Ideler, I. (2001). *Weerbaarheid van jongeren*. Leuven-Apeldoorn: Garant-Uitgevers.
- Clemens, J. (2004). *Scriptie Evaluatie Rots en Waterinterventie*.
- Delfos, M. (2005). *Luister je wel naar mij?* SWP.
- Delfos, M. F. (2009). *Ontwikkeling in vogelvlucht*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V.
- Dijkstra, F. (2006). *Wat is weerbaarheid?* Opgeroepen op December Woensdag, 2011, van Trainergroep weerbaarheid Nederland: <http://www.weerbaarheidstrainingen.nl/index.php?knop=weerbaarheid&volgorde=1&menu=1>
- Eeghen-Calis, A. v., & Molen, J. H. (2006). *Vervolgonderzoek naar de cursus 'Plezier op school'*. Utrecht.
- Eising, R. (2009). *Het geheel is meer dan de som der delen*. Zwolle.
- Faber, M. (2005). *Plezier op school. Zomercursus voor aanstaande brugklassers over het omgaan met anderen*. Venlo.
- Faber, M., Verkerk, G., Aken, M. v., Lissenburg, L., & Geerlings, M. (sd). *Plezier op school: sterker naar de brugklas*.
- Fabius, M., & NVPMT. (1998). *Handleiding module-ontwikkeling voor PMT*.
- Feldman, R. S. (2007). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Hein, L. (2011, mei). Is bij kinderen het kunnen voelen van stevigheid in het lichaam een voorwaarde voor een PMT behandeling gericht op weerbaarheid?
- Hekking, P., & Fellingner, P. (2011). *Psychomotorische therapie: een inleiding*. Amsterdam: Boom.
- Helvoort, K. v., & Clarijs, Y. (2005). *Handboek Marietje Kessels Project*. Amsterdam: SWP.
- Hermes, A. (2008). *Evaluatieonderzoek naar de Effectiviteit van de Zomercursus 'Plezier op School'*.
- Mast, S. v. (2006). *Follow-up Evaluatieonderzoek naar de lange termijn effecten van de zomercursus 'Plezier op school'*. Utrecht.
- Movisie. (sd). *Weerbaarheid.nu*. Opgeroepen op November 30, 2011, van Weerbaarheid.nu: http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/weerbaarheidstrainingen_in_het_basisonderwijs
- NJI. (1998). *Nederlands Jeugd Instituut*. Opgeroepen op oktober, november, december 2011, van Kennis over jeugd en opvoeden: <http://www.nji.nl/>
- nvt. (2000). *Bouwstenen*. Opgeroepen op maart zondag 26, 2012, van Wikipedia.
- Pompe, W. (2011). *Wat is de meerwaarde van PMT bij kinderen met de stoornis DCD?* Zwolle: HBO Kennisbank.
- Scheers, M. (2005). *Een effectevaluatie van de zomercursus 'Plezier op school'*. Maastricht.

- Steeg, A. v. (2010). *Ervaringsgerichte therapie*. Opgeroepen op maart 15, 2012, van Praktijk de Schakel: (<http://www.deschakelpraktijk.nl/ervaringsgerichte-therapie>)
- Sterkenburg, P. v., Booij, G., & Verhoeven, P. (1996). *Van Dale groot woordenboek van hedendaags Nederlands*. Van Dale Lexicografie.
- Tol, S. v. (2010). *Systeemgericht werken in de praktijk*. Den Haag: HBO kennisbank.
- Vegt, A. L., Diepeveen, M., Klerks, M., Voorpostel, J. M., & Weerd, M. d. (2001). *Je verweren kun je leren. Evaluatie van de Marietje Kesselsprojecten*. Amsterdam.
- Verhulst, F. C. (2008). *De ontwikkeling van het kind*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Vliek, L., & Orobio de Castro, B. (2010). *Stimulating positive social interaction: Wat can we learn from TIGER (Kanjertaining)?*
- Weerman, A. (2006). *Zes psychologische stromingen*. Soest: Nelissen.
- Weide, G., Oudman, S., & Vliek, L. (2009). *Kanjerboek voor ouders, leerkrachten en pabo-studenten*. Almere.
- Winkel, t. A. (2011). *MOE, MOEIER, MOEIST*.
- Ykema, F. (2002). *Rots en Water*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Ykema, F. (2002). *Rots en Water praktijkboek*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Ykema, F. (2004). *Het Rots en Waterperspectief, Basisboek*. Amsterdam: SWP.
- Zwarthoed, D. A. (2008). *The effects of the Kanjertraining on behavior problems of children and adolescents*. Amsterdam.

BIJLAGE

Tabel 1. Effectief bevonden trainingen

	Marietje Kessels Project	Rots en Water	Competentietraining SO&T	Plezier op school
Doelgroep	Groep 7 en 8 van het basisonderwijs. Leeftijd van tien tot dertien jaar. Secundaire doelgroep: leerkrachten en ouders	Jongens, tegenwoordig jongens en meisjes, vanaf 9 jaar met problemen in de sociaal-emotionele ontwikkeling	Jongens en meisjes van zes tot twaalf jaar met een tekort aan sociale vaardigheden wat zich uit in sociaal adequaat gedrag. Secundaire doelgroep: leerkrachten en ouders	Aanstaande brugklassers die in hun basisschoolperiode gepest zijn of andere problemen hadden gericht op anderen.
Doel(en)	Het vergroten van de weerbaarheid van kinderen om te voorkomen dat zij het slachtoffer worden van machtsmisbruik en/of zichzelf schuldig gaan maken aan (seksueel)intimiderend of grensoverschrijdend-ongewenst (dader)gedrag. - preventie machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag. - integratie mentale en fysieke weerbaarheid	Het bijstaan van jongens (jongeren) in hun sociaal-emotionele ontwikkeling naar volwassenheid. - Bewust worden van hun eigen kracht en verantwoordelijkheid - Leren zichzelf beheersen - Ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfkennis, zelfrespect, grensgevoel en zelfgevoel - Stimuleren van zelfreflectie.	Kinderen van 6 tot 12 jaar voldoende sociaal vaardig te maken om adequaat te kunnen functioneren in dagelijkse situaties en in de omgang met leeftijdsgenoten. - Goede non-verbale communicatie zodat ze in contact met anderen stevig staan, duidelijk praten en de ander aankijken - Irrationale gedachten in rationele gedachten omzetten - Initiatief nemen in de omgang met anderen en kunnen op een goede manier zeggen dat ze niet leuk vinden wat een ander doet. Ouders: helpt de ouders aan een groter handelingsrepertoire om het kind te ondersteunen bij het aanleren van de nieuwe sociale vaardigheden.	Vergroten van de sociale competenties van aanstaande brugklassers. - Opkomen voor zichzelf - Omgaan met anderen - Weerbaarheid vergroten - Zelfvertrouwen vergroten.
Frequentie & bijbehorende aspecten	12 lessen van 60 minuten, school gebonden activiteit. Docent is aanwezig. Sekse specifiek werken, preventiemedewerker van hetzelfde geslacht biedt te training aan.	14 lessen van 90 minuten. Sekse specifiek werken. School gebonden activiteit	10 tot 14/16 weken. Groepen van 6-8 kinderen Uitgevoerd door 2 trainers Vaste tijd, vaste dag	2 volle cursusdagen in de laatste week van de zomervakantie. Groepen van max. 10 personen Uitgevoerd door 2 trainers
Opbouw	Zelfbeschermingsgroet, huiswerk bespreken, spel, nieuwe vaardigheid of kennis inleiden, lezen in het werkschrift, huiswerk opgeven, zelfbeschermingsgroet.	Duidelijke structuur, vaste opbouw, vaste afspraken, regels, normen en waarden en omgangsvormen. Rots en Watergroet, kringgesprekken, fysieke activiteiten.	Welkom, hoe gaat het? Reflectie, bespreken van opdrachten en vorige week, stevig staan of soortgelijke oefening, pauze, modeling en rollenspel (inleiden nieuwe thema), bespreken nieuwe huiswerkopdracht, ontspanningsoefening, afsluiting.	
Werkvormen	Groepsgesprekken, fysieke (zelfverdediging) oefeningen, rollenspellen, opdrachten uit	Psychofysieke didactiek; fysieke oefeningen in combinatie met kringgesprekken, huiswerk,	Petten: Leeuw is fel, overschreeuwen, reageert pittig. Schildpad is passief,	Cognitief en gedragstherapeutische technieken.

	het huiswerkschrift.	videoband. De vier rode draden worden continue aangehaald tijdens de training: 1. Het leren gronden (stevig en ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en richten van de aandacht/focus. 2. De ontwikkeling van de Gouden Driehoek (Lichaamsbewustzijn-emotioneel bewustzijn-zelfbewustzijn) - Bewustwording van eigen kwaliteiten en mogelijkheden - Ontwikkeling van sociale vaardigheden staan centraal; - Meer controle over de eigen emoties en lichaamsspanningen, wat op zijn beurt zal leiden tot meer zelfbeheersing en zelfvertrouwen. 3. De ontwikkeling van fysieke communicatievormen. 4. Het Rots & Waterconcept. - De harde, onwrikbare rots houding - De beweeglijke, verbindende waterhouding. Op fysiek, mentaal- en sociaal niveau.	teruggetrokken. Pauw is trots op zichzelf, opkomen voor zichzelf op een rustige manier, houdt de eer aan zichzelf. Modeling: Trainer dient als voorbeeld. Juiste aanspreektoon, houding, voordoen van competent gedrag. Ook kinderen worden gebruikt voor modeling. Rollenspel met feedback: Experimenteren met ander gedrag, met succeservaring. Cognitieve herstructurering: G-denken. Irrationale gedachten veranderen in rationele gedachten. PMT ontspanningsoefening: Stevige boom, niet gespannen, maar ontspannen. Huiswerk: oefenen van gedrag en vaardigheden op school en thuis. Reflecteren op jezelf.	Ontspanningsoefeningen, Elementen uit RET, psycho-educatie. Modeling, rollenspel, feedback, zelfinstructie, groepsgesprek, relaxatieoefeningen.
Thema's	Onderkennen van gevoelens, gevoelens uitten, Lichaamstaal gebruiken en herkennen, daad leren stellen, hulp vragen, ontwijken en afweren van een klap/stomp/trap, loskomen en schreeuwen. Extra thema's: Kindermishandeling, pesten, groepsdruk, seksueel misbruik	Zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen in actie kunnen en durven komen. Deze vier thema's gaan samen met de vier rode draden (zie hierboven) Sterk staan, ademkracht, lichaamstaal, grenzen, intuïtie, mentale kracht, rots&water concept, rots&water in persoonlijk contact.		Inzicht in de invloed van het denken; helpende en niet-helpende gedachten; basisvaardigheden (stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten); gespreksvaardigheden (bv. een praatje maken); assertieve vaardigheden (vergroten van weerbaarheid, bv. omgaan met moeilijke situaties); omgaan met pesten; samenwerken; voorbereiding op de eerste schooldag.
Overige	Ouders worden bij de training betrokken door: - schriftelijke informatie - ouderbijeenkomst - aanwezigheid bij het laatste examen		Intakegesprek met ouders, kind en trainer. Hierin worden specifieke leerdoelen geformuleerd. (positieve manier) Ouderbijeenkomst: ouders krijgen uitleg, mogelijkheid tot vragen stellen, horen hoe ze hun kinderen op de juiste manier kunnen ondersteunen; ondersteunen, stimuleren en bekrachtigen. Terugkombijeenkomst: aantal onderdelen van de training worden herhaald. Zo kan er getest worden of het kind een	Kennismaking/selectiegesprek met ouders, kind en trainer; Bedoeld om inzicht in de problematiek te krijgen en leerdoelen op te stellen. Psycho-educatieve ouderavond: Ouders worden ingelicht over de factoren die van invloed zijn op de sociale interactie. De mogelijke effecten van de training worden besproken. En ouders worden ingelicht hoe ze hun kinderen kunnen steunen. Evaluatief gesprek met ouders, trainer en kind. Ervaringen van de training worden besproken en

			groeï heeft doorgemaakt.	eventuele tips/adviezen worden uitgesproken. Terugkommoment na 6 weken: Met de hele groep. Hoe gaat het op school? Lopen kinderen nog ergens tegenaan? Hebben kinderen tips
--	--	--	--------------------------	---