

Het **vermindere**n van negatief gedrag in de gymles

Vaker dan ik zou willen, moet ik tijdens een gymles als politieagent optreden. “Meester, hij schopte me” of “Meester, zij zei.....”. Veel liever zou ik mij volledig op de inhoud van de lessen richten. Dit was de aanleiding om tijdens een stage onderzoek te doen naar het verminderen van dit negatieve gedrag. In dit artikel wordt eerst een aantal bevindingen uit de literatuur samengevat, waarna er een beschrijving volgt van de praktische resultaten van dit onderzoek. Aan het eind volgt een aantal aanbevelingen en praktische handvatten.

Door: Mario Leonardo Blom en Laura Kervezee

Theoretisch kader

Het is belangrijk om vast te stellen hoe agressief of ongewenst gedrag wordt veroorzaakt. Ten eerste zijn er biologische factoren die een rol spelen bij het ontstaan van sociale problemen. Een kind met ADHD kan moeite hebben met activiteiten in de klas of met interacties met andere kinderen. Dit kan leiden tot frustratie en uiteindelijk tot antisociaal gedrag. Het is wel belangrijk om je te realiseren dat biologische factoren vooral in combinatie met andere psychosociale variabelen leiden tot antisociaal gedrag (Merrell et al., 2006). Ten tweede wordt agressief gedrag vaak veroorzaakt doordat kinderen niet over de vaardigheden beschikken waarmee ze adequaat op problemen kunnen reageren. Deze kinderen zullen mislukking na mislukking ervaren en zo in een vicieuze cirkel terechtkomen. De volgende keer dat zich een sociaal probleem voordoet met andere kinderen, hebben ze de neiging zich agressiever te gedragen of zich terug te trekken. Dit heeft weer een nieuwe afwijzing tot gevolg.

De redactie krijgt regelmatig artikelen onder ogen die zijn geschreven naar aanleiding van onderzoek dat studenten in het kader van hun opleiding moesten doen. Als ze dat zelfstandig doen is er meestal sprake van een kleinschalig onderzoek. Zo ook in dit geval. De resultaten moeten dan ook in dit licht worden gezien. Daarom zijn de validiteit en de betrouwbaarheid van de resultaten pas vast te stellen na grootschaliger onderzoek. Toch publiceren we dit studentenonderzoek omdat het mooi aansluit bij een ander wel grootschalig onderzoek naar gedrag na verschillende soorten feedback (zie pag. 4). En dat een docent door zijn handelen in staat is het gedrag van leerlingen positief te beïnvloeden sluit weer mooi aan bij ons topic.

Wat staat er in de boeken?

In de literatuur wordt duidelijk dat kinderen baat hebben bij cognitieve gedrags-training, waardoor ze minder sociale problemen hebben en minder vaak agressief zijn (Webster-Stratton et al., 2001). Hieruit komt naar voren dat het van belang is leerlingen een adequate probleemoplossingsstrategie bij te brengen en ervoor te zorgen dat deze strategie een onderdeel wordt van hun handelen. Shure & Spivack (1979) ontwikkelden een methode (ICPS) waarbij de vaardigheden worden getraind om tot een probleemoplossingsstrategie te komen. Door een conflictsituatie te analyseren, bijvoorbeeld uit een gymles die kort daarvoor plaats had gevonden, wordt de leerlingen twee gedachtenstappen aangeleerd: 1) Wat waren de mogelijke oplossingen voor het conflict?; 2) Wat zouden de gevolgen zijn van elk van die oplossingen? Onderzoek van Shure (1993) wijst uit dat als kinderen zelf alternatieven voor conflictsituaties bedenken, dit bijdraagt aan vermindering van ongewenst gedrag.

Ook ander onderzoek wijst uit dat het bespreken van conflictsituaties en het leren nadenken over de gevolgen van het eigen gedrag op de gevoelens van een ander, effectief zijn in het verminderen van ongewenst gedrag. Aber et al. (2003) pasten onder andere deze vormen toe in een onderzoek onder 6.000 docenten en 200.000 leerlingen in New York City waarin het Resolving Conflict Creatively Program (RCCP) werd toegepast. De belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek waren dat kinderen die meer RCCP lessen hadden gevolgd, minder gedragsproblemen vertoonden en meer positief sociaal gedrag lieten zien. Al is het RCCP een veel uitgebreidere methode dan in dit onderzoek kan worden toegepast, het laat duidelijk zien dat aandacht geven aan sociaal-cognitieve processen bij kinderen een positief effect heeft op het verminderen van agressief gedrag.

Positief gedrag

Een ander punt dat duidelijk uit eerder gedaan onderzoek naar voren komt, is het effect van het belonen van positief gedrag. Volgens Bandura (1977) heeft positieve bekrachtiging een positieve invloed op sociale leerprocessen: gedifferentieerde bekrachtiging door volwassenen kan tot afname van agressief gedrag en een toename van sociaal gewenst gedrag leiden bij kinderen. Austin et al (2011) onderschrijft dat gedifferentieerde bekrachtiging door middel van het negeren van negatief gedrag en het belonen van positief gedrag, positieve gedragsverandering bij kinderen kan bewerkstelligen. Boven-



FOTO: ANITA RIEMERSMA

dien toont een studie onder jonge kinderen aan dat er een verband bestaat tussen positieve aandacht van de leraar en een verbeterde relatie met leeftijdgenoten door sociale aanpassing (Chang et al., 2003). Om gedragsverandering te bewerkstelligen, is het dus belangrijk om positief gedrag te belonen. In de methode die is ontwikkeld voor dit onderzoek is van deze inzichten gebruik gemaakt.

Niet alleen gymdocenten krijgen te maken met ongewenst gedrag, ook groepsdocenten worden hiermee geconfronteerd. Vooral na het buitenspelen merken groepsdocenten dat er regelmatig conflicten moeten worden opgelost voordat men aan de inhoud van de les toekomt. Een methode waarbij leerlingen leren herkennen in welke situaties zij mogelijk ongewenst gedrag vertonen en hoe ze dit kunnen voorkomen, zou dus erg bruikbaar zijn voor zowel de gym- als de groepsdocent en uiteindelijk ook voor de leerling zelf. Voor dit onderzoek is daarom een methode ontwikkeld voor zowel de gymles als de andere lessen zodat de (sociale) vaardigheden die in de klas worden aangeleerd, ook worden toegepast in de gymles en andersom.

Wat ik gedaan heb

De methode is gekozen aan de hand van literatuurstudie. De methode heb ik zo aangepast dat deze toepasbaar was voor de gekozen school. Ik heb hierbij vormen van cognitieve gedragsthera-

pie zoveel mogelijk intact gelaten. De basis van die therapie lag weliswaar in oude bronnen (1979) maar ze zijn te rechtvaardigen omdat het baanbrekende inzichten waren en nog steeds zijn.

Het onderzoek is uitgevoerd in vier klassen uit de midden- en bovenbouw van een school voor speciaal basisonderwijs. Eén klas uit de middenbouw en één klas uit de bovenbouw werden gebruikt als interventiegroep en werden onderwezen door één gymdocent, de andere twee groepen werden gebruikt als controle groep en onderwezen door een andere gymdocent. Elke klas had twee gymlessen per week. De keuze van de groepen was vastgesteld op basis van het rooster.

Hoe deed ik het?

De twee interventiegroepen ondergingen een 6-weeks programma waarin elke gymles in het klaslokaal werd nabesproken met de gymleraar. Alle opstootjes, ruzies en problemen werden samen de klas besproken aan de hand van drie vragen: 1) Wat was het probleem?; 2) Wat zouden andere oplossingen zijn geweest?; 3) Wat zou het gevolg van elke oplossing zijn geweest? Er werd benadrukt dat geen enkel antwoord fout is, maar het kind werd wel gestimuleerd om met een vreedzaam alternatief te komen. Er werd gebruik gemaakt van een beloningssysteem dat langzaam werd opgebouwd. In de eerste en tweede week kregen de kinderen een beloningskaart voor het benoemen van een vreedzaam alternatief. In de derde en vierde week kregen de kinderen een beloningskaart voor elk vreedzaam alternatief die ze laten zien tijdens de gymles. In de vijfde en zesde week kregen de kinderen een beloningskaart als ze meerdere vreedzame oplossingen lieten zien. Het aantal beloningskaarten werd klassikaal bijgehouden door middel van een "thermometer" op het schoolbord. Als er genoeg beloningskaarten in één week waren verzameld, werd dat beloond met een leuke activiteit op vrijdagmiddag. Deze activiteit was aan het begin van de week samen met de klas vastgesteld.

Meetmomenten

Het aantal agressieve gedragingen werd geteld door observatie in een gymles voor en na de interventie in zowel de controlegroepen als de interventiegroepen. Tijdens de observatiemomenten speelden de leerlingen 15 minuten lang hetzelfde spel. Voor het classificeren van openlijk agressieve gedragingen werd de Overt Aggression Scale (OAS) gebruikt die ontwikkeld is door Yudofsky (1986). Het begrip openlijke agressie wordt hierin onderverdeeld in drie types: verbale agressie, fysieke agressie tegen voorwerpen en fysieke agressie tegen andere mensen.

De observatiemomenten werden op video vastgelegd en de agressieve gedragingen werden twee maal geobserveerd door twee verschillende observanten. Van deze tellingen is het gemiddelde berekend.

Voorbeeld

Met een voorbeeld kan het best worden geïllustreerd hoe de interventie in de praktijk werd toegepast. Jongen A en Jongen B hadden tijdens de gymles ruzie gekregen omdat jongen B tijdens de shuttle run test steeds tegen jongen A was aangelopen. Jongen A gaf jongen B een duw en zo ontstaat er een kleine vechtpartij. Terug in de klas werd aan beide jongens gevraagd om hardop te vertellen wat er was voorgevallen aan de hand van de drie eerder genoemde vragen: 1) Wat was het probleem?, 2) Wat zouden andere oplossingen zijn geweest?, 3) Wat zou het gevolg van elke oplossing zijn geweest?. Jongen A gaf aan dat jongen B tegen hem aan was gelopen en dat hij dat niet wilde (vraag 1). Hij zei dat hij had kunnen schoppen, uitschelden of ergens anders had kunnen gaan lopen (vraag 2). Hij realiseerde zich dat hij mee had kunnen blijven gymen als hij ergens anders was gaan lopen (vraag 3). Jongen A ging de volgende les inderdaad ergens anders lopen en kreeg een mooie beloningskaart.

De docent uit de controlegroep heeft hetzelfde gaan als altijd. Straffen bij verkeerd gedrag en bij goed gedrag duim omhoog.

Wat eruit kwam

Het aantal agressieve gedragingen werd geobserveerd en geteld (geturfd) in een gymles voor en na de interventie in zowel de controlegroepen als de interventiegroepen.

Het totaal aantal getelde agressieve gedragingen voor en na de interventie is weergegeven >>

Contact:

blom.mario@gmail.comx

in Figuur 1. Na de interventie is er in de interventiegroep van de middenbouw een duidelijke vermindering te zien van het aantal agressieve gedragingen. In de controle groep van de middenbouw is het aantal agressieve gedragingen juist omhoog gegaan. De resultaten van de bovenbouw laten een ander beeld zien. In zowel de interventie groep als de controle groep zijn het aantal agressieve gedragingen voor en na de interventie ongeveer gelijk gebleven.

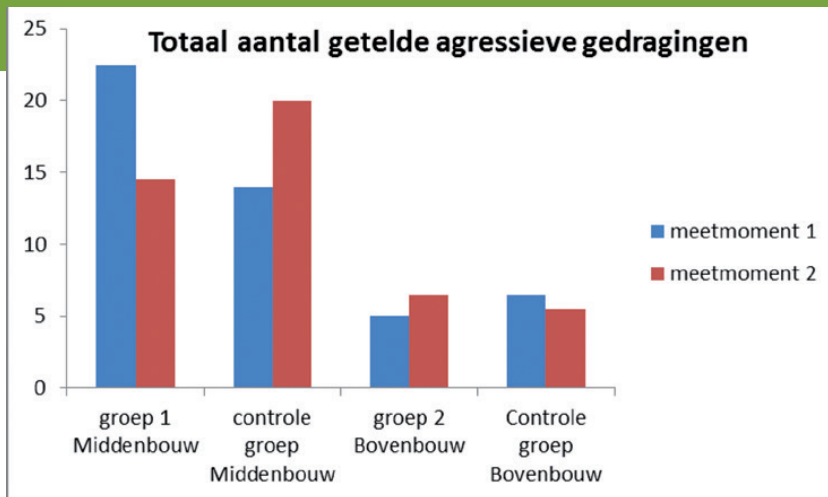
Figuur 2 laat het aantal agressieve gedragingen zien in de middenbouw voor en na de interventie, onderverdeeld volgens de OAS. In de interventie groep is een duidelijke vermindering te zien van het aantal "agressieve uitingen tegen anderen" en "verbale agressie". In de controle groep is vooral het aantal uitingen van verbale agressie gestegen. In figuur 3 is te zien dat de toename in agressieve gedragingen van de interventiegroep in de bovenbouw vooral te wijten is aan de stijging van verbale agressie (Figuur 3).

Wat er nog moet gebeuren

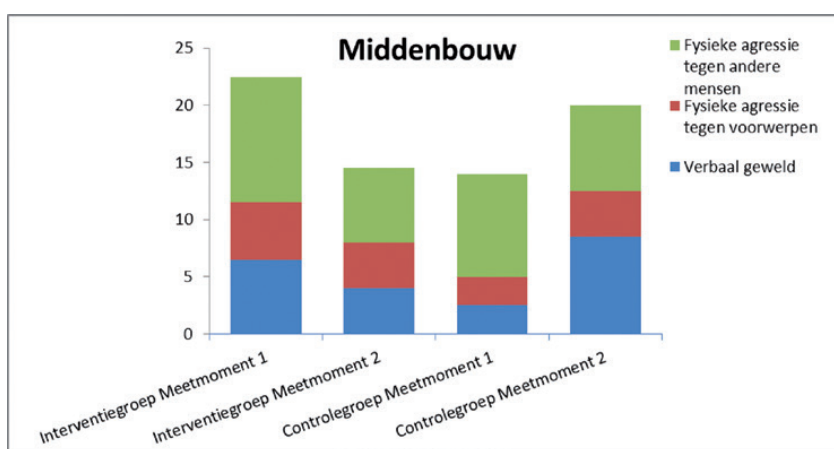
Uit dit onderzoek blijkt dat het vooral in de middenbouw helpt om ongewenste gedragingen die tijdens de gymles zijn voorgevallen, na te bespreken en om het gewenste niet-agressieve gedrag te belonen met een beloningskaart als versterker, dat uiteindelijk kan leiden tot een leuke activiteit voor de hele klas.

In de bovenbouw is er geen afname waargenomen van agressieve gedragingen in de interventiegroep. Een verklaring voor deze toename in verbale agressie is de toenemende populariteit van een ringtone met de tekst 'Silence, I'll kill you' die veelvuldig werd uitgezonden op muziekzenders als TMF en MTV. De leerlingen uit de bovenbouw gebruikten deze tekst vaak tijdens de lessen. Eén van de observanten heeft deze uitroep als verbaal geweld meegeteld, de ander niet. Alhoewel er vooraf een duidelijk beeld van hoe te scoren was, heeft dit eerder genoemde gedrag tot verschillende scores geleid (niet betrouwbare observatie). Dit is een beperking van deze studie en laat duidelijk zien dat dit onderzoek na verdere training van de observanten herhaald moet worden (ook op grotere schaal).

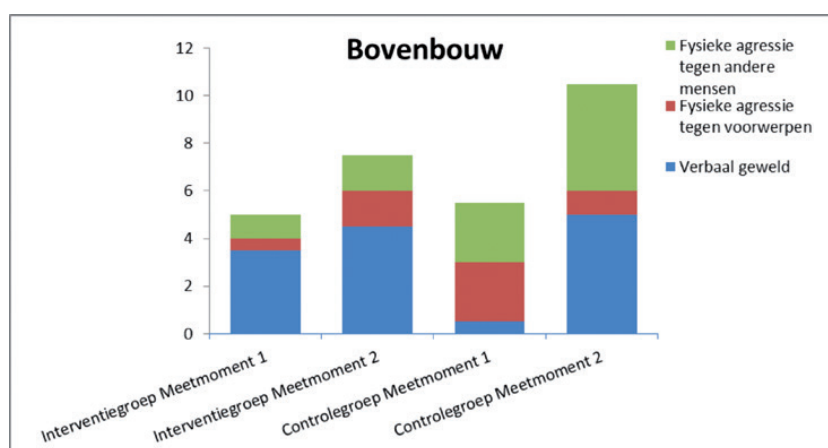
Het toepassen van de interventie zoals beschreven in dit artikel zal niet altijd haalbaar zijn in de praktijk, omdat de gymleraar meestal niet met de klas mee kan naar het lokaal om de les na te bespreken. Wat vaak wel mogelijk is, is het nabespreken van de les in de laatste vijf minuten van de les. Bij voorkeur is de groepsdocent hier ook bij aanwezig. Benoem enkele situaties die erg goed gingen en een beloning hebben verdiend. Bespreek ook één of twee situaties die gewenster gedrag vereisen.



Figuur 1: Totaal aantal getelde agressieve gedragingen voor en na de interventie in de middenbouw en bovenbouw. De controlegroepen werden niet onderworpen aan de interventie.



Figuur 2: Agressieve gedragingen ingedeeld volgens de OAS in de middenbouw voor en na de interventie.



Figuur 3: Agressieve gedragingen ingedeeld volgens de OAS in de bovenbouw voor en na de interventie.

Beloningskaarten kunnen uitgedeeld worden aan leerlingen, waarbij concreet moet worden vermeld wat er goed ging tijdens de les en waarom ze de beloning verdiend hebben. Uit dit onderzoek blijkt in ieder geval dat er mogelijkheden zijn om het agressieve gedrag van leerlingen tijdens de gymles te verminderen.

De literatuurlijst is op te vragen bij de redactie.

Mario Blom is vakleerkracht bewegingsonderwijs o.a. op een basisschool op Zeebrug in Amsterdam en invaller bij de ISA (international school Amsterdam)

