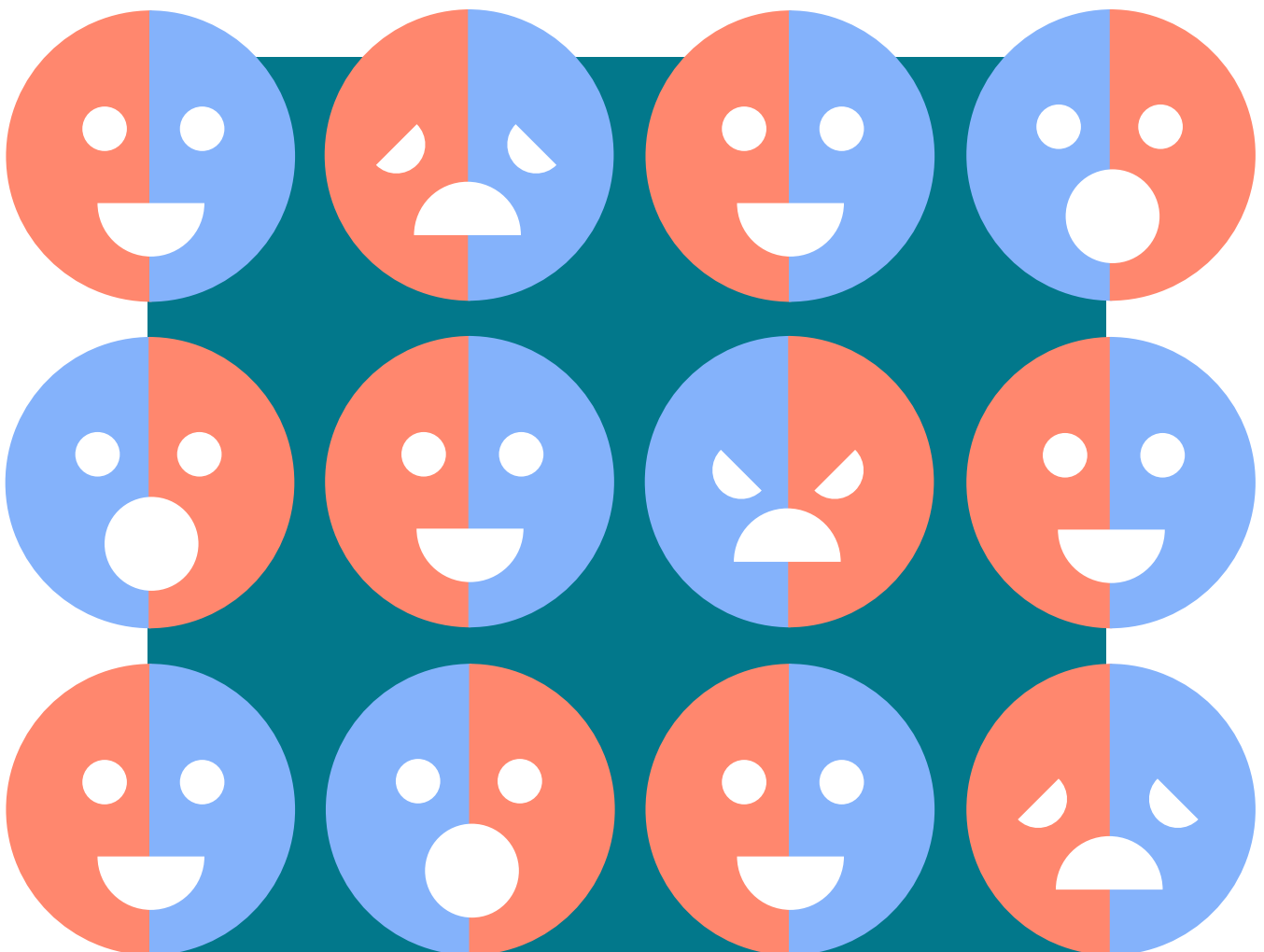


Werkzame elementen in sociaal-emotionele vaardigheids- en weerbaarheidstrainingen

Tips bij het opzetten van effectieve trainingen
en interventieprogramma's.



Inhoud

1.	Effectieve technieken	4
	· Psycho-educatie: Voorlichting & uitleg	4
	· Vaardigheden aanleren	4
	· Gedachtes en gevoelens aanpassen (cognitieve herstructurering)	5
2.	Niet effectieve technieken	6
	· Psycho fysieke oefeningen	6
3.	Aantal oefeningen	7
4.	Aantal en duur van sessies	8
5.	Werkvormen	9
6.	Setting	10
	· Klassikaal	10
	· Geïndiceerd	10
7.	Overige aandachtspunten	11
	· Trainer	11
	· Ouders/huiswerk	11
	Algemene tips van kinderen/jongeren	13
.	Samenvattend	14
	Bijlage-Voorbeeldoefeningen	15
	Referenties en publicaties	20

Effectievere sociaal-emotionele vaardigheidstrainingen

Bij het opzetten van een sociaal-emotionele vaardigheids- of weerbaarheids-training maak je keuzes over de vorm en inhoud van de training. Als er gekozen wordt voor elementen die wetenschappelijk onderbouwd zijn, vergroot dit de effecten van de training.

Het consortium Sociale Vaardigheden en Weerbaarheid onderzocht de werkzaamheid van elementen die onderdeel kunnen zijn van een training.

Samen met een groot aantal experts en professionals zijn de belangrijkste resultaten uit dit onderzoek weergegeven in praktische adviezen. Deze worden weergegeven in deze tipsheet en kunnen worden gebruikt bij het opzetten van effectieve trainingen gericht op het vergroten van sociale vaardigheden of weerbaarheid bij jongeren.

Het onderzoek naar werkzame elementen is nog volop in ontwikkeling. Deze tipsheet geeft de huidige kennis weer. Nieuwe kennis zal de komende jaren beschikbaar komen, bijvoorbeeld welke technieken voor welke kinderen het beste werken.

Effectieve technieken

Trainingen voor het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden en weerbaarheid omvatten vaak verschillende oefeningen. Er zijn drie type oefeningen die het effect van de training vergroten: (1) Voorlichting & uitleg, (2) Vaardigheden oefenen, (3) Gedachtes en gevoelens bekritisieren en aanpassen of bijsturen.

Psycho-educatie: voorlichting & uitleg

Met voorlichting, ook wel psycho-educatie genoemd, worden de uitleg en oefeningen bedoeld waarmee de kennis en het inzicht bij kinderen wordt vergroot over de aan te leren sociale vaardigheden. Onderzoek laat zien dat kinderen beter bepaalde vaardigheden leren als eerst duidelijk wordt uitgelegd waarom en hoe ze dit aan gaan leren. Dit kan bijvoorbeeld door een poster met vier basisemoties (blij, bedroefd, boos, bang) te laten zien, deze emoties uit te leggen en daarna de kinderen te vragen om één van deze gevoelens uit de beelden. Of door bijvoorbeeld bij het oefenen met spreekangst uit te leggen dat door in kleine stapjes steeds iets meer te oefenen met het spreken voor anderen zowel de vaardigheid als het zelfvertrouwen worden vergroot.

Psycho-educatieve oefeningen versterken het effect van de training, met name als hiervan meerdere oefeningen worden opgenomen. Je kunt bijvoorbeeld elke sessie of nieuwe vaardigheid beginnen met een korte uitleg of oefening rondom psycho-educatie.

Vaardigheden oefenen

Het oefenen van vaardigheden (het uiteindelijke 'doelgedrag') is een belangrijk werkzaam element, zowel volgens wetenschappelijk onderzoek als volgens kinderen, ouders en uitvoerende professionals.

Het kan hierbij gaan om allerlei verschillende vaardigheden, zoals het oefenen van pro-sociale vaardigheden, assertieve vaardigheden, communicatieve vaardigheden of grenzen aangeven.

Hoe meer kinderen daadwerkelijk oefenen met het gedrag zelf uit te voeren, hoe beter ze de vaardigheid leren. Hierbij kan het soms goed zijn om de oefeningen van klein naar steeds iets moeilijker op te bouwen.

Voor het leren van een bepaald doelgedrag, bijvoorbeeld spreken voor een groep, kun je oefeningen opbouwen door in de eerste week kinderen in een groepje alleen hun naam, en bijvoorbeeld leeftijd te laten noemen. Dit kan

in de sessies daarna steeds iets uitgebreid worden door ze bijvoorbeeld een of twee zinnen over hun hobby's te laten vertellen, tot uiteindelijk een paar minuten vertellen over je weekend of een vakantie. Het op deze manier opbouwend oefenen van vaardigheden (**'ervaringsleren'**) heeft positieve effecten op het vergroten van de sociale vaardigheid, het versterken van het zelfvertrouwen en het verminderen van spreekangst.

Oefen voldoende: Het is hierbij belangrijk dat deze oefeningen gericht op het uiteindelijke doelgedrag voldoende vaak worden uitgevoerd: **minstens 10 opbouwende oefeningen** verdeeld over de verschillende sessies gedurende een training om een bepaald doelgedrag te oefenen geeft betere effecten.

Betrek het echte leven: Het is hierbij ook belangrijk om de transfer naar 'real life' mee te nemen in de oefeningen. Bijvoorbeeld door te bespreken wat er lastig of uitdagend kan zijn als de vaardigheid in de dagelijkse praktijk wordt uitgevoerd. Hoe gaat een kind om met de uitdagingen die door de context aan een situatie in het dagelijks leven worden toegevoegd. Bijvoorbeeld, hoe vraag je iemand om mee te spelen als er veel rumoer en actie om je heen is. Bespreek hierbij mogelijke oplossingen, zodat deze minder een obstakel zijn bij de uitvoering van de vaardigheden in het dagelijks leven.

Gedachtes en gevoelens aanpassen

Oefeningen gericht op het bekritisieren of aanpassen van gedachten of gevoelens zijn vaak gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het doel van deze oefeningen is dat de gedachten of emoties worden bijgestuurd zodat deze meer ondersteunend worden voor het zelfvertrouwen of het uitvoeren van bepaalde sociale vaardigheden.

Het gaat bijvoorbeeld om:

- het veranderen van belemmerende gedachtes in behulpzame gedachtes (**cognitieve herstructurering**),
- stapsgewijs problemen leren oplossen,
- het herkennen en omgaan met spanning
- het herkennen van gevoelens bij jezelf en anderen.

Een voorbeeld van dit type oefening is om kinderen die last hebben van spreekangst te leren een onderscheid te maken tussen helpende en niet-helpende gedachten die ze kunnen hebben in lastige sociale situaties op school, en te leren inzicht te krijgen in wat deze gevoelens doen met hun gevoelens en gedrag. Cognitieve herstructurering heeft positieve effecten op bijvoorbeeld het verminderen van spreekangst en het versterken van weerbaarheid en zelfvertrouwen.

Het is hierbij belangrijk dat de oefeningen voldoende vaak worden uitgevoerd, minstens **6 oefeningen** in een training geeft betere effecten van de training.

Niet-Effectieve technieken

Psycho-fysieke oefeningen

Wees terughoudend met psycho-fysieke oefeningen, het vierde type oefening dat regelmatig ingezet worden in diverse trainingen en interventieprogramma's. Dit type oefening blijkt namelijk niet effectief, zo komt naar voren uit verschillende onderzoeken.

Psycho-fysieke oefeningen zijn oefeningen waarbij op een fysieke wijze de sociaal-emotionele en mentale vaardigheden worden aangeleerd, **zonder dat daarbij een uiteindelijke doelgedrag wordt geoefend dat kinderen in het dagelijks leven uitvoeren**. Het doel van psycho-fysieke oefeningen is dat kinderen succeservaringen opdoen die een gevoel van (zelf)vertrouwen moeten geven, bijvoorbeeld door een plankje doormidden te slaan of geblinddoekt achterover te vallen.

Psycho-fysieke oefeningen blijken echter niet effectief om de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van de jeugdige te versterken. Mogelijk komt dit doordat weerbaarheid verbonden is aan het hebben van meer vaardigheden of hulpbronnen die kunnen ondersteunen in lastige situaties. Het is voor kinderen cognitief te uitdagend is om de eventuele succeservaring te vertalen naar betere sociaal-emotionele vaardigheden die bijdragen aan zelfvertrouwen en weerbaarheid. Programma's die relatief veel psycho-fysieke oefeningen bevatten, hebben kleinere effecten, mogelijk mede doordat dan minder tijd beschikbaar is voor het doen van wel effectieve oefeningen.

Kinderen en trainers vinden psycho-fysieke oefeningen doorgaans wel erg leuk vanwege de fysieke, actieve werkvorm. Het is daarom wel aan te raden om actieve werkvormen te gebruiken, maar om de inhoud van de oefeningen te richten op het doelgedrag of de sociale vaardigheid die men wil aanleren. Echter, soms kunnen psycho-fysieke oefeningen goed ingezet worden als energizers tijdens een training.

Aantal oefeningen

Als men een bepaalde vaardigheid wil aanleren is het belangrijk om oefeningen meerdere keren uit te voeren voor het behalen van goede effecten.

Minstens **10 oefeningen** gedurende de training om een bepaalde vaardigheid aan te leren geeft betere effecten van de training. Het is daarom zinvol om programmadoelen te richten op het stevig oefenen en versterken van enkele vaardigheden en niet op het in lichte mate oefenen van een breed aantal vaardigheden. Het is goed om deze oefeningen te spreiden over de sessies van de training.

Dat kan bijvoorbeeld door hetzelfde doelgedrag gevarieerd te oefenen met verschillende oefenvormen en oefensituaties. Dit kan ook door thuis extra te oefenen samen met ouders (zie verder par. 7 “overige aandachtspunten”)

Je kunt ook het doelgedrag bereiken door te zorgen dat in een opbouw van makkelijk naar moeilijke oefeningen wordt geoefend. Dit kan bijvoorbeeld goed bij het leren spreken voor groepen [zie bijlage 1].

Het moet worden voorkomen dat tijdens een training veel gepraat wordt over het doelgedrag met de groep, zonder dat het doelgedrag zelf (bijvoorbeeld met vertrouwen een spreekbeurt geven) in voldoende mate echt geoefend wordt.

Lengte van de training en de sessies

De lengte (in weken) van een trainingsprogramma kan invloed hebben op de effectiviteit. Programma's die te weinig sessies hebben, zijn minder effectief omdat kinderen dan de vaardigheden niet vaak genoeg kunnen oefenen. Programma's die juist heel erg lang duren zijn ook vaak minder effectief omdat dan niet alle lessen worden uitgevoerd of de aandacht verslapt.

Programma's met een **duur van ongeveer 10-16 weken** laten vaak de grootste effecten zien. Wanneer de training gericht is op een beperkt onderwerp, zoals alleen spreekangst of examenstress, kunnen minder sessies ook al gewenste effecten bereiken. Het is aan te raden een training op een beperkt (aantal) onderwerp(en) te richten zodat deze onderwerpen in voldoende mate geoefend kunnen worden.

De duur van een sessie is ook van belang. Kinderen en jongeren geven aan dat een sessie het liefst minimaal een half uur en maximaal één uur achter elkaar kan duren. Als een sessie toch langer duurt, moet er genoeg afwisseling in activiteiten en onderdelen zijn, bijvoorbeeld door het afwisselen met opdrachten in spelvorm. Daarnaast geven de kinderen aan dat de sessies regelmatig plaats moet vinden (wekelijks of om de week) om dat wat zij leren niet te vergeten. Dit is met name aan het begin van een training belangrijk. Tegen het einde van de training kan de intensiteit eventueel omlaag.

Werkvormen

Programma's met aantrekkelijke werkvormen worden beter uitgevoerd, wat de effectiviteit van het programma verhoogt. Dit wordt door zowel ouders, kinderen als behandelaars aangegeven.

Drie kenmerken van aantrekkelijke leerzame werkvormen zijn belangrijk:

1. Gebruik waar mogelijk **actieve werkvormen** bij het aanleren van vaardigheden. Ook een afwisseling van werkvormen is belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan het afwisselen van verschillende type oefeningen zoals rollenspellen, 1-op-1 oefenen, groepsopdrachten, maar ook aan het afwisselen van voorbeelden en situaties waar kinderen mee oefenen.
2. Geef kinderen **praktische handvatten en tips** om de vaardigheden zelf te kunnen uitvoeren en te kunnen oefenen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van concrete huiswerk oefeningen (bv. Ga minimaal met twee personen jezelf voorstellen) of door te bespreken hoe de vaardigheden zijn ingezet in de afgelopen week. Kinderen kunnen ook worden gestimuleerd om feedback te vragen aan een persoon die ze goed kennen en vertrouwen.
3. Probeer de te oefenen situaties zo **realistisch** mogelijk te maken. Probeer waar het kan de te leren gedragingen ook in een zo natuurlijk mogelijke setting ('real life' situatie) te oefenen.

Experts raden tevens aan om kinderen ook in tweetallen te laten werken. Dit kunnen vaste of wisselende tweetallen zijn. Hierdoor kunnen de vaardigheden per kind intensiever worden geoefend. Het is goed dit af te wisselen met in groepjes werken, alleen en voor de klas. Het is belangrijk hierbij te veiligheid in de groep te waarborgen, bij grotere groepen, bv als met een hele klas wordt gewerkt, kan het goed zijn deze op te delen in kleinere groepen.

Kinderen geven aan verschillende werk- en spelvormen belangrijk te vinden, specifiek noemen zij rollenspellen en vertrouwensspellen.

Naast de eerdergenoemde effectieve elementen worden door experts, zij het in iets mindere mate, ook mindfulness en ontspanningstechnieken genoemd als mogelijk belangrijke aspecten van een training. Deze oefeningen kunnen bijvoorbeeld worden ingezet na een exposure oefening.

Setting – de hele klas of een aparte groep

Interventies kunnen worden aangeboden in een klassensetting waarbij alle leerlingen in de klas worden betrokken bij de interventie (universele interventie). Kinderen kunnen ook de interventie aangeboden krijgen in een aparte groep van geselecteerde kinderen die allemaal ondersteuning of versterking van sociaal-emotionele vaardigheden of weerbaarheid nodig hebben (geïndiceerde interventie). De keuze voor de setting van de training maakt uit voor welke vaardigheden je wilt versterken.

Interventie met de hele klas: hierbij verbetert vooral hoe kinderen zich voelen in relatie tot andere kinderen en volwassenen in de groep. Denk hierbij aan dat kinderen zich sociaal aanvaard voelen door anderen, en dat het klasseklimaat verbetert doordat kinderen zich fijner voelen in de groep.

Interventie in een aparte groep: In een *geïndiceerde setting* verbetert vooral de innerlijke belevingswereld van kinderen, zoals zelfwaardering en depressieve gevoelens en eigen vaardigheden.

Als een school of leerkracht de weerbaarheid en sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen wil versterken, is het dus van belang om na te gaan of het hier gaat om vaardigheden gericht op de interactie met anderen (interpersoonlijke vaardigheden zoals prosociaal gedrag) of om het versterken aspecten van de innerlijke belevingswereld van kinderen (intra-persoonlijke aspecten zoals zelfvertrouwen en ook bijvoorbeeld spreekangst) bij een aantal minder weerbare kinderen. In het eerste geval is een training in de klas aangewezen, in het tweede geval is een training met een aparte groep geselecteerde kinderen passender.

Overige aandachtspunten

Trainer

De trainer speelt een belangrijke rol als het gaat om hoe kinderen en jongeren een training ervaren en wat zij er – volgens henzelf – van leren. De houding van een trainer, een goede vertrouwensband met de kinderen, de ervaring die hij/zij zelf heeft (gehad) en de manier waarop de training wordt gegeven zijn hier allemaal van invloed op.

Een goede trainer moet volgens jeugdigen aan een aantal punten voldoen, namelijk:

- Zelf ervaring hebben (gehad) met het onderwerp en daarover ook delen.
- Praktische tips geven.
- Alle deelnemers de ruimte geven om hun eigen verhaal te vertellen.
- Aandacht hebben voor positiviteit.
- Begrip tonen en luisteren.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt een goede relatie tussen de trainer of behandelaar en het kind een gunstig effect te hebben op de uitkomst van de interventie.

Ouders/huiswerk

De meningen van kinderen en jongeren verschillen over de noodzaak van ouderbetrokkenheid. Sommige kinderen vinden het fijn als hun ouders op de hoogte zijn van wat zij bij de training leren, zodat zij hun problemen makkelijker met hun ouders kunnen bespreken of hun ouders er zelf ook iets van kunnen leren. Er zijn ook kinderen die vinden dat er geen rol is weggelegd voor ouders, zij zouden het bijvoorbeeld ‘toch niet begrijpen’. De meeste kinderen en jongeren benadrukken wel dat zij meer van een training leren wanneer zij ook thuis oefenen, bijvoorbeeld met huiswerkopdrachten, en ze daardoor actief bezig zijn met wat ze geleerd hebben tijdens de training.

Volgens experts is de steun van ouders een duidelijk bevorderende factor. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat interventies waarbij ook de ouders of een ander voor het kind vertrouwd persoon betrokken worden, beter werken. Probeer daarom als het kan de ouders te betrekken. Ouders kunnen bijvoorbeeld in een oudertraining van 1 of twee avonden betrokken worden waar het

programma, de doelen en de oefeningen besproken worden. Zij kunnen de oefeningen dan thuis met de kinderen automatiseren, en niet onbedoeld het oude gedrag in stand houden. In een werkboek kan je bijvoorbeeld opnemen wie je supporters zijn, bv “ik ga twee keer met mijn vader oefenen”. Oefeningen voor thuis, of rollenspelen kunnen thuis worden opgehangen, bv op de koelkast.



Algemene tips van kinderen/jongeren:

- Maak gebruik van afgebakende thema's die zorgen voor duidelijkheid en diepgang.
- Maak gebruik van personages die aansluiten bij de leefwereld van kinderen.
- Zorg voor trainingen die aansluiten bij verschillende sociale contexten (school, sportclub, op straat).
- Vraag (tijdens de training) regelmatig om feedback en de mening van kinderen en jongeren.
- Houd rekening met de culturele diversiteit van de kinderen die aan de training meedoen, maak dit bespreekbaar.
- Laat jeugdigen de nieuw geleerde vaardigheden oefenen in de praktijk.
- Heb aandacht voor huidige trends en ontwikkelingen die te maken hebben met weerbaarheid, zoals sociale media en het online delen van persoonlijke informatie of foto's.
- Geef kinderen en jongeren ook complimenten en benadruk ook wat goed gaat.



Samenvattend

Trainingen en interventies gericht op het versterken van sociale vaardigheden of weerbaarheid bij kinderen worden effectiever als er:

1. Gebruik gemaakt wordt van oefeningen:
 - gericht op psycho-educatie.
 - gericht op het aanleren van vaardigheden (minstens 10 oefeningen.).
 - waarbij gedachten en gevoelens aangepast worden (minstens 6 oefeningen).
2. Wees terughoudend met het inzetten van psycho-fysieke oefeningen.
3. De duur van het programma tussen 10-16 weken is.
4. Voldoende tijd is om het gewenste gedrag te oefenen.
5. Actieve werkvormen gebruikt worden die kinderen leuk vinden.
6. De setting waarin de training aangeboden wordt goed afgewogen is (hele klas of geïndiceerde groep).
7. Als trainer een goede band met de kinderen opbouwen en waar mogelijk thuis doorgaan met oefenen.

Psychoeducatie – Kennis

Duur:

15 minuten

Doel:

kinderen laten zien dat helpende gedachtes kunnen ondersteunen bij gedrag.

Uitvoering:

Lees het verhaal, versie helpende gedachten, voor.

In een stad die Monstopia heet, op een planeet hier ver vandaan, woont Flip het monster. Flip vindt een heleboel dingen leuk, zoals in met zijn vader monsterballen en tekenen. Ook op school vindt hij het best wel leuk, zijn lievelingsvak is rekenen.

Er zijn ook dingen die Flip niet zo leuk vindt. De meester van Flip heeft hem gevraagd om in de klas een stukje uit het boek voor te lezen. Flip voelt zich gespannen door de vraag van de meester. Hij denkt "Wat als ik struikel over de woorden en het verhaal verkeerd vertel. Dan lachen de anderen mij vast uit."

Maar, dan denkt Flip "Ik probeer het gewoon. Ik heb wel eens moeilijkere dingen gedaan".

Flip voelt zich ontspannen. Hij staat met rechte rug voor de klas en begint met lezen. Hij heeft vertrouwen in zichzelf, waardoor hij rustig kan voorlezen en het gaat super. Als Flip klaar is met lezen, is hij trots en blij. "Dat viel reuze mee!"

Weten jullie de 3 vormen nog? Vorige week oefenden jullie met de eerste twee vormen: wat denk ik en hoe voel ik?

Vandaag hebben we het over de derde vorm: wat doe ik? Anders gezegd: gedrag.

Stel je weer het verhaal van Flip voor; hij moest een verhaal voorlezen in de klas.

Weet je nog wat Flip dacht op de dag van het voorlezen, waardoor hij geholpen was?

Laat de kinderen met antwoorden komen.

Ja, goed onthouden! Flip dacht “Ik probeer het gewoon. Ik heb wel eens moeilijkere dingen gedaan”.

En, hoe voelde hij zich bij deze gedachte?

Laat de kinderen met antwoorden komen.

Flip voelde zich rustig en zelfverzekerd.

En, wat was het effect van dit gevoel?

Laat de kinderen met antwoorden komen.

Antwoord: het voorlezen ging heel goed. En Flip dacht na afloop “Dat viel reuze mee”.

Precies, hij stond met een rechte rug voor de klas en las het verhaal rustig voor.

En hoe voelde Flip zich nadat ze had voorgelezen?

Laat de kinderen beantwoorden.

Flip was trots en blij.

Hoe zou je het gevolg van de gedachte omschrijven/uitleggen?

Het is positief want het hielp Flip om zelfverzekerd zijn verhaal voor te lezen, waardoor het goed ging en Flip trots op zichzelf was. Dat is een fijn gevoel om te hebben.

Dus, een helpende gedachte stelt je niet alleen op je gemak, maar zorgt er ook voor dat je iets kunt doen op een positieve manier.

Vaardigheden oefeningen – spreken in een groep

Duur:

10-20 minuten per oefening

Doel:

De deelnemers via ervaringsleren opbouwend laten oefenen met spreken in een groep.

Uitvoering:

Laat de kinderen in een kring zitten. Oefen opbouwend gedurende meerdere bijeenkomsten het spreken in de groep. Leg de kinderen uit dat het goed is om tijdens het praten de andere kinderen aan te kijken.

Oefening - Stap 1: Stel een vraag & geef antwoord

Het begint bij de situatie een vraag stellen en een antwoord geven. Begin met simpele vragen, met een ja/nee antwoord. De kinderen hoeven de vragen niet zelf te bedenken. Je kunt de vragen van te voren op papier zetten en laten voorlezen. Laat de kinderen om beurten de vraag stellen aan de persoon die naast hun zit.

Oefening - Stap 2: Een of twee zinnen in een groep zeggen

Laat de kinderen om beurten een zin zeggen waarin ze twee dingen noemen die ze lekker vinden om te eten. Laat de kinderen de hele zin zeggen, bv “Ik hou van... en ... eten”; of laat elk van de kinderen in de kring in het bijzijn van de andere kinderen kort spreken over twee dingen die ze de dag daarvoor gedaan hebben.

Oefening - Stap 3: Kort vertellen

Laat de kinderen kort vertellen in het bijzijn van de andere kinderen gedurende een halve minuut., terwijl je je leeftijdgenoten goed aankijkt, over je familie en/of afgelopen weekend. Je staat stevig, bij je stoel.

Oefening - Stap 4: Vertellen in de groep

Laat elk kind vertellen over hun laatste vakantie gedurende ongeveer 1 minuut. Geef van te voren al een aantal hints waar ze het over kunnen hebben, bv waar ze heen gingen, wie er met ze mee gingen, hoe het weer was, wat er leuk was, etc. Benadruk dat de spreker moet proberen om de andere kinderen aan te kijken terwijl hij of zij praat.

Oefening - Stap 5: Uitgebreid vertellen

Laat elk kind vertellen over een film die ze leuk vinden of een hobby die ze hebben, gedurende 2 minuten. Benadruk dat de spreker moet proberen om de andere kinderen aan te kijken terwijl hij of zij praat.

Bijlage – Voorbeeldoefening 3

Cognitieve herstructurering

Duur

10-15 minuten

Doel:

Ombuigen niet helpende gedachtes in helpende gedachtes

Uitwerking:

De kinderen zitten in een groep, de trainer legt uit:

Er is een manier een niet-helpende gedachte te veranderen in een helpende gedachte.

Het grote geheim hiervan is: het omdraai trucje!

Het grote geheim is dat je de niet helpende gedachte omdraait. Zo kom je uit op een helpende gedachte.

Dus, eerst speur je je niet-helpende gedachte op, en draait deze om.

Ik geef je een voorbeeld.

De gebeurtenis is: je moet een toets maken.

Je denkt: "ik zal het vast verprutsen",

Je speelt Speurneus en bedenkt dat dit een niet helpende gedachte is. Vervolgens doe je de omdraaitruc en bedenk je de helpende gedachte: "De toets zal vast goed gaan."

Er zijn dus 2 manieren om een helpende gedachte te bedenken.

- 1. Bedenk wat je tegen je beste vriend(in) zou zeggen: "Je bent slim en de toets gaat over iets wat je leuk vindt."*
- 2. Omdraaitruc: "De toets zal vast goed gaan."*

Opdracht “Speurneus” en sociale situaties

Jullie gaan nu spelen met deze “speurneus en omdraai” strategie.

Geef ook steeds aan hoeveel spanning je zou voelen bij de gedachte, 0 betekent helemaal geen spanning, 100 betekent heel erg veel spanning.

De kinderen gaan nu individueel werken aan een 2 situaties waarbij ze NHG gaan onderzoeken en omdraaien.

1. Een vraag beantwoorden in de klas. Je weet het antwoord.
2. Een gesprek beginnen met twee leeftijdsgenoten die niet met elkaar aan het praten zijn.

Laat de kinderen het werkblad 2 keer invullen; 1 keer voor elke situatie.

De kinderen wordt gevraagd eerst op te schrijven wat de situatie is. Vervolgens schrijven ze op wat ze daarbij zouden denken. Ze noteren daarbij of dit een helpende of niet helpende gedachte is. Het is niet erg als een kind al meteen een helpende gedachte noteert. Wel is het belangrijk dat het kind deze al zodanig herkent.

Bij de gedachte schrijven ze ook op hoeveel spanning ze daarbij zouden voelen.

Vervolgens gaan de kinderen de gedachte veranderen aan de hand van de strategieën die besproken zijn. Daarna schrijven ze nogmaals op wat ze denken en/of voelen en hoeveel spanning ze daarbij ervaren.



Referenties & publicaties

de Mooij, B., Fekkes, M., Scholte, R.H.J., Overbeek, G. Effective Components of Social Skills Training Programs for Children and Adolescents in Nonclinical Samples: A Multilevel Meta-analysis. *Clin Child Fam Psychol Rev* 23(2):250-264 (2020).

de Mooij, B., Fekkes, M., van den Akker, A.L., Vliek, L., Scholte, R.H.J., Overbeek, G. Does affirming children's autonomy and prosocial intentions help? A micro-trial into intervention component effects to improve psychosocial behavior. *J Sch Psychol*, 90:60-81 (2022)

de Mooij, B., Fekkes, M., Miers, A.C., van den Akker, A.L., Scholte, R.H.J. & Overbeek, G. What Works in Preventing Emerging Social Anxiety: Exposure, Cognitive Restructuring, or a Combination?. *J Child Fam Stud*, 32, 498–515 (2023).

Eindrapportage Consortium Sociale Vaardigheden en Weerbaarheid. Projectnummer: 729300011. December 2020, ZonMw, Den Haag.

Deze tipsheet kwam tot stand in samenwerking met o.a. ouders, jongeren en de volgende professionals:

Geke Versprille – GoedGezien trainingen

Cisca Vriesema – CVT-CO trainingen

Renske van Hoeve – Centrum 1622

Anouk Markerink – Talent&Leren

Karen Molenaar – Training&Coaching

Anouk Sijbenga – Indigo/Parnassia

Nadia Anemaat – Avant Sanare

Evelyn Maljers – Schoolformaat

Margreet Jacobs – IB-er

Mathilde van Aardenne - Vivenz

De financiering voor de ontwikkeling van deze tipsheet werd mogelijk gemaakt door ZonMw, projectnummer 07290202110013