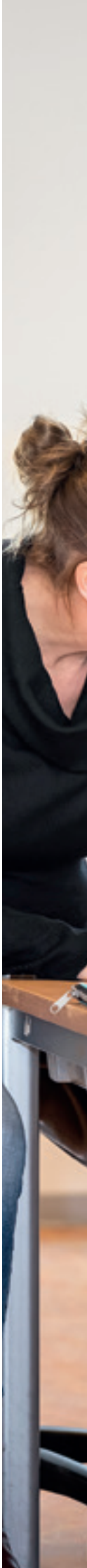
Tekst: Anouck Staff, Barbara van den Hoofdakker, Marjolein Luman

Bewezen effectieve technieken

Het aanpakken van druk gedrag

Hoe kun je kinderen met ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag op een goede manier ondersteunen in de klas? De Vrije Universiteit en Accare deden er onderzoek naar. In dit artikel beschrijven de onderzoekers welke technieken werken.



Gemiddeld zit er in elke klas wel een leerling met een diagnose ADHD. Daarnaast is er in iedere school een grote groep kinderen die ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag laat zien zonder te voldoen aan de volledige criteria voor een ADHD-diagnose. Deze kinderen hebben allemaal last van hun gedrag. Ze komen bijvoorbeeld snel in aanvaring met anderen of hebben minder zelfvertrouwen doordat ze regelmatig gecorrigeerd worden. Of ze lopen achter qua leerprestaties.

Ontstaan

Hoe ontstaat nu dit ongeconcentreerde en/of drukke en impulsieve gedrag? Waarschijnlijk door een samenspel tussen een groot aantal factoren in de aanleg van het kind en door factoren in zijn (vroege) omgeving (Faraone et al., 2015). Zoals kinderen de kleur ogen van hun ouders kunnen erven, kunnen ze ook de aanleg voor ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag meekrijgen in hun genen. Maar deze aanleg hoeft niet altijd tot dit gedrag te leiden. Daar speelt ook de omgeving een rol bij. Kinderen met ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag kunnen hun gedrag veelal minder goed reguleren en reageren vaak anders (soms sterker, soms minder sterk) op de omgeving waarin ze verkeren dan het gemiddelde kind. Zo doen ze bij de ene leraar goed mee met de les, terwijl ze bij de ander steeds afgeleid zijn. Of ze werken rustig in gestructureerde klassensituaties, maar doen tijdens de gymles impulsieve dingen.

Hoe pak je het aan?

De aanpak van ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag, waaronder ADHD, richt zich vooral op de opvoeders van het kind: ouders en leraar. Wat kunnen zij doen om de omgeving van het kind te optimaliseren en daarmee dit gedrag te verminderen? Richtlijnen beschrijven een stapsgewijze aanpak (Akwa GGZ, 2019).

Stap 1: Ouders en leraren voorlichten

De voorlichting voor leraren zou gegeven kunnen worden door een (onderwijszorg)professional van school, het samenwerkingsverband of de jeugdzorg/ggz. De voorlichter kan algemene adviezen geven, gericht op het optimaliseren van de omgeving. Dit zijn adviezen die over het algemeen werken bij deze kinderen. Denk aan: het bieden van structuur of het geven van positieve aandacht.

Stap 2: Ouders en leraren trainen en/of kind medicatie geven

Wanneer voorlichting onvoldoende helpt, is de tweede stap een training voor ouders en/of leraar (afhankelijk van waar de problemen zich voordoen, thuis of op school) en/of medicatie (alleen voor kinderen ouder dan zes met de diagnose ADHD). Voorbeelden van bewezen effectieve leraar-trainingsprogramma's zijn: 'Druk in de Klas' (Veenman et al., 2016) en 'Een Nieuwe Koers' (Hinfelaar et al., 2011). Leraren kunnen ook individueel een training volgen vanuit de jeugdzorg/ggz. Programma's waarbij kinderen met ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag zelf een training volgen (individueel of in een groep), worden niet aanbevolen door de richtlijnen, omdat het niet is aangetoond dat deze het gedrag verbeteren.

> *Leraren leren technieken om het gedrag van leerlingen te veranderen*

Typen technieken

Hierna gaan we wat dieper in op trainingen voor leraren. In zo'n training leren deelnemers technieken om gedrag van leerlingen te veranderen. Deze technieken kunnen ingedeeld worden in twee typen:

1. Technieken die zich richten op het *uitlokken van (gewenst) gedrag.*
2. Technieken die zich richten op *het anders reageren op gewenst en ongewenst gedrag.*

Zulke trainingen zijn gebaseerd op principes uit de gedragstherapie. Volgens gedragstherapeutische model-



len wordt gedrag uitgelokt door een situatie en in stand gehouden door de gevolgen. In het Situatie-Gedrag-Gevolg-model wordt dit als volgt weergegeven:



Figuur 1: Situatie-Gedrag-Gevolg-model. (Bron: Van der Veen-Mulders, Serra, Van den Hoofdakker, & Minderaa, 2001.)

Gedrag wordt beïnvloed door situaties

Gedrag wordt beïnvloed door situaties waarin we ons begeven. Situaties bevatten namelijk veel signalen die aangeven welk gedrag er van ons wordt verwacht. We leren allemaal hoe we ons gedrag op deze signalen moeten afstemmen. Zo leren we bijvoorbeeld dat je moet stoppen voor een rood stoplicht.
Voor veel kinderen met ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag, waaronder kinderen met ADHD, is het lastiger om te leren hoe ze hun gedrag op situaties moeten afstemmen. Zij kunnen vaak minder goed belangrijke signalen uit een situatie ontcijferen en onthouden. Bovendien kunnen ze meer moeite hebben met het remmen van hun automatische (impulsieve, vaak ongewenste) gedrag. Het is voor hen daarom belangrijk dat situaties zo voorspelbaar mogelijk worden gemaakt. De leraar kan dit bijvoorbeeld doen door duidelijke regels op te stellen of lastige situaties vooraf te bespreken met de leerling.

Gedrag wordt beïnvloed door reacties

Gedrag wordt ook beïnvloed door de reacties (consequenties) die erop volgen. Een kind zal gedrag dat wordt gevolgd door iets positiefs vaker gaan vertonen en gedrag dat gevolgd wordt door een negatieve consequentie juist minder vaak. De leraar kan gewenst gedrag dus laten toenemen door er positieve gevolgen aan te geven. Bijvoorbeeld: een compliment geven als een leerling een paar minuten rustig aan een taak werkt. De leraar kan ongewenst gedrag doen afnemen door bijvoorbeeld een leerling te negeren als hij door de klas roept.
Let op: kinderen met ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag, waaronder kinderen met ADHD, hebben vaak meer moeite met het aanpassen van hun gedrag op basis van gevolgen. Zij hebben meestal vaker en langduriger duidelijke consequenties nodig om ander gedrag te leren.

Onderzoek naar de effectiviteit

In een training leert de leraar zijn gedrag aan te passen om uiteindelijk het gedrag van een leerling te veranderen. Deze trainingen bevatten meestal bovengenoemde typen technieken, maar we weten niet welke technieken uit deze trainingen effectief zijn. Dit is belangrijke informatie om bestaande programma's effectiever

te maken. Door de Vrije Universiteit en Accare (een instelling voor kinder- en jeugdpsychiatrie waar in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen ook onderzoek gedaan wordt) is een grootschalig, landelijk onderzoek uitgevoerd (paint-studies.nl) waarin dit werd onderzocht (Staff et al., 2020).

We ontwikkelden twee kortdurende, individuele trainingen voor leraren (groep 3 t/m 8, regulier basisonderwijs), bestaande uit twee sessies.
De leraar koos eerst met welk gedrag in welke situatie hij aan de slag wilde. We leerden hem vervolgens hoe je op een gestructureerde manier in kaart brengt hoe gedrag wordt uitgelokt of blijft bestaan. Dit deden we met een gedragsanalyse volgens het Situatie-Gedrag-Gevolg-model. Vervolgens bedachten leraar en trainer welk (haalbaar) gedrag de leraar wél wilde zien van de leerling: het doelgedrag. Ze maakten een plan om dit doelgedrag te bereiken. Dit bestond uit één van de twee typen technieken die eerder in dit artikel zijn toegelicht. Beide trainingen worden in de casus van Tom geïllustreerd (zie kader). Aan het einde van de eerste sessie oefenden de leraren met het plan. In de tweede sessie, een week later, evalueerden ze hoe

Casus: Tom in groep 6

Tom zit in groep 6. Hij kan de lesstof goed aan, maar is onrustig in de klas, vooral tijdens schakelmomenten. Hij heeft zijn spullen vaak niet op orde. Het kost hem veel tijd om de spullen van de ene les op te ruimen en de zaken voor een volgende les te zoeken. Tom praat met groepsgenoten of hij maakt grapjes. Het zoeken van zijn spullen gaat gepaard met veel geluid, waardoor klasgenoten opkijken om te zien wat er gebeurt. De leraar komt dan om Tom te helpen en spreekt hem ook aan op het verstoren van de les. Omdat Tom op deze momenten de les voor de hele klas verstoort, kiest de leraar dit gedrag om mee aan de slag te gaan.

Gedrag waar de leraar aan wil werken in de training: Tom slaagt er vaak niet in om zijn spullen op orde te hebben om een taak te kunnen maken.
Situatie: schakelmomenten in de klas.

Gedragsanalyse

Situatie	Gedrag	Gevolg
De leraar geeft de instructie om taalspullen op te ruimen en rekenspullen te pakken.	Tom loopt door de klas om spullen te pakken. Tom zoekt zijn pen in zijn lade. Tom praat met groepsgenoten. Tom roept door de klas. Tom trekt gekke bekken.	Klasgenoten lachen om Tom. Klasgenoten praten met Tom. De leraar helpt Tom met het zoeken naar zijn spullen. Tom begint laat met werken.

Doelgedrag: Als de leraar een instructie geeft om de spullen van het ene vak op te ruimen en die voor het volgende te verzamelen, pakt Tom deze spullen direct. Hij is hierbij stil en blijft op zijn stoel zitten.

Technieken die kunnen worden ingezet

1. Technieken gericht op het uitlokken van gewenst gedrag door de situatie aan te passen
   - De leraar verduidelijkt regels met betrekking tot schakelmomenten: kinderen blijven op hun stoel zitten en zijn stil. Alleen groepsleiders lopen om boeken uit te delen. Deze regels worden eerst klassikaal geïntroduceerd en daarna dagelijks herhaald.
   - Na klassikale instructies voor schakelmomenten herhaalt de leraar individueel voor Tom wat hij moet opruimen. Als dit is gebeurd, herhaalt de leraar wat Tom moet pakken voor het volgende vak.
   - De leraar maakt een lijst met pictogrammen waarop Tom ziet wat hij voor elk vak nodig heeft. Hij krijgt een ladenbakje naast zijn tafel met daarin voor elk vak een lade met de benodigde boeken en een pen. Als Tom klaar is met werken, mag hij alles in de lade terugleggen. Aan het einde van elke dag checken Tom en de leraar of de juiste spullen nog in de juiste lade liggen.

2. Technieken gericht op anders reageren op gedrag door de gevolgen aan te passen
   - De leraar geeft Tom een compliment voor elke stap in de richting van het gewenste gedrag tijdens schakelmomenten. Bijvoorbeeld: als Tom op zijn stoel zit, stil is, een boek opruimt, een pen pakt. De leraar benoemt hierbij expliciet het gewenste gedrag: ‘Heel goed, je pen ligt op tafel.’
   - De leraar negeert het storende gedrag van Tom. Tegelijkertijd complimenteert hij het gewenste gedrag van klasgenoten.
   - Als Tom als eerste zijn spullen heeft opgeruimd en gepakt, terwijl hij stil was en bleef zitten, mag hij voor de klas een mop vertellen.

de uitvoering in de praktijk was gegaan. Indien nodig, werd het plan bijgesteld. Vervolgens kozen de deelnemers een tweede situatie waarin een leerling (ander) probleemgedrag liet zien en doorliepen zij dezelfde stappen. De leraren die één van deze trainingen volgden, werden vergeleken met een groep leraren die geen training kreeg.

Welke technieken werken het beste?

Leraren die de trainingen volgden, vonden dat het veel beter ging met het drukke, impulsieve, ongeconcentreerde gedrag van hun leerling(en). Ook opstandig gedrag, dat vaak voorkomt bij deze leerlingen, bleek af te nemen. Leraren die geen training volgden, merkten geen verschil in het gedrag van hun leerling(en). Deze effecten hielden stand tot drie maanden later. Het bleek niet uit te maken welke training de leraren kregen. Zowel technieken gericht op het aanpassen van de situatie als technieken gericht op het anders reageren op gedrag waren erg effectief. Leraren waren ook heel enthousiast over de training. Het merendeel gaf na drie maanden aan de technieken nog steeds te gebruiken en de training aan te bevelen bij collega's.

Rol van de begeleider

De onderzochte trainingen zijn nog niet beschikbaar voor de onderwijspraktijk. We hopen dat de kennis over effectieve technieken in de toekomst wel gebruikt kan worden – en we zijn daar ook al mee bezig. Ook hopen we de training te implementeren in de masteropleidingen tot intern begeleider.

Zover is het dus nog niet. Maar ook nu al kunnen begeleiders (van scholen of gedragswetenschappers van het samenwerkingsverband) die – gedragstherapeutisch – geschoold zijn in het maken van gedragsanalyses leraren ondersteunen bij de aanpak van ongeconcentreerd en/of druk en impulsief gedrag in de klas. Allereerst door leraren bewust te maken van hun belangrijke rol in de aanpak hiervan. Verder kunnen zij leraren helpen bij het toepassen van het Situatie-Gedrag-Gevolg-model (zie casus Tom). Samen met de leraar brengen ze zo gedetailleerd mogelijk in kaart, bijvoorbeeld via een klassenobservatie, welke situaties ongewenst gedrag uitlokken en hoe er vervolgens op dit gedrag wordt gereageerd. Dit vormt de basis voor het begeleidingsplan, dat de leraar vervolgens uitvoert. De mogelijkheden van begeleiders om op deze manier te werken verschillen echter nog sterk per school en samenwerkingsverband.

Tip! Lees de artikelen 'Omgaan met probleemgedrag' van Kees Overveld (oktober 2019) en 'Regie over het eigen gedrag' van Tamara Wally (september 2019). Deze zijn te vinden in de materialenbank op lbbo.nl.

Mocht je als school of als begeleider deel willen nemen aan onderzoek naar de implementatie van de training, neem dan contact op met een van de auteurs.

De literatuurlijst bij dit artikel is te vinden in de materialenbank op lbbo.nl.



Anouck Staff

Anouck Staff is promovendus aan de Vrije Universiteit Amsterdam en psycholoog bij Psychologenpraktijk Kuin. E-mail: a.i.staff@vu.nl.



Barbara van den Hoofdakker

Barbara van den Hoofdakker is klinisch psycholoog/gedragstherapeut en bijzonder hoogleraar bij Accare en de Rijksuniversiteit Groningen. E-mail: b.van.den.hoofdakker@accare.nl.



Marjolein Luman

Marjolein Luman is universitair hoofddocent aan de Vrije Universiteit Amsterdam en psycholoog bij Levvel. E-mail: m.luman@vu.nl.