

Handreiking bij het boek *Gedraag je!*

Tips om de toegepaste gedragsleer in te zetten in je klas



Chris Struiksmā

bazalt 

Handreiking bij het boek Gedraag je!

Auteur: Chris Struiksma

Gedraag je! gaat over het creëren van een fijn en veilig leerklimaat in je klas met behulp van de toegepaste gedragsleer (TGL). De basis van TGL luidt:

- ✓ Gedrag dat je belooft, neemt toe.
- ✓ Gedrag dat je straft, wordt onderdrukt.
- ✓ Gedrag dat je negeert, dooft uit.

Het boek licht dit toe met voorbeelden en praktische technieken. Maar hoe begin je nu met het toepassen van **Gedraag je!** in je klas? Deze handreiking structureert de invoering in concrete stappen die horen bij hoofdstuk 1 t/m 3.

Stap 1: Lees een stukje uit het boek.

Stap 2: Probeer een concrete opdracht uit in je klas.

Stap 3: Lees wanneer je een volgende stap kunt zetten.

Deze handreiking kent twee routes:

- **Route A:**

Je bent niet vertrouwd met de toegepaste gedragsleer en je bent meer geïnteresseerd in praktische tips dan in theorie.

→ *Begin met hoofdstuk 2, lees dan hoofdstuk 1 en vervolgens de hoofdstukken 3, 4 en 5.*

- **Route B:**

Je bent wel (enigszins) vertrouwd met toegepaste gedragsleer en/of je bent juist geïnteresseerd in theorie.

→ *Begin met hoofdstuk 1 en lees vervolgens hoofdstuk 2 t/m 5.*

Om te bepalen welke route bij je past, kun je het beste eerst de Inleiding en de Leeswijzer uit het boek lezen (totaal 5 pagina's). Bepaal dan het doel waarmee je dit boek leest: wil je het boek eerst lezen voordat je besluit met welke informatie je iets wilt gaan doen of wil je direct met de inhoud aan de slag? In dat laatste geval lees je dus pas verder als je het gevoel hebt de stof te beheersen (route A).

Op de volgende pagina's staan beide routes uitgewerkt. Let op: zowel route A als route B volgen voor hoofdstuk 3 dezelfde stappen.

Route A: Interesse in praktische tips

1. Lees hoofdstuk 2, p.37 tot 39 de laatste alinea.

Plan de dag waarop je met je klas het gesprek aangaat over wat je niet bevalt en hoe je daarin verandering wilt aanbrengen. Maak 'ik-boodschappen' van datgene wat je niet bevalt: *"Ik merk dat ik veel op jullie aan het mopperen ben en dat vind ik vervelend."*

Introduceer het idee van klassenregels en nodig de leerlingen uit deze te bedenken. Als ze komen met 'doe-dit-niet-regels', laat ze dan meedenken over vervangende 'doe-dit-wel-regels'.

Maak niet meer dan drie tot (hooguit) vijf positief geformuleerde gedragsregels. Geef de regels zodanig vorm dat ze ergens in je lokaal kunnen hangen, zodat iedereen ze kan zien als ernaar verwezen wordt. Je kunt deze uitwerkingen ook door groepjes leerlingen laten maken. Dat levert dan meerdere exemplaren op die natuurlijk allemaal een plekje krijgen.

Als je gewend bent om leerlingen die niet doen wat je wilt tot de orde te roepen (*"Houd daar onmiddellijk mee op en ga op je plaats zitten"*), maak er dan een gewoonte van om daarna een opmerking te maken over leerlingen die wél doen wat je van ze verwacht. Wijs daarbij ook op de passende klassenregel. *"Ik zie dat Natnaël klaar is met zijn werk en rustig iets voor zichzelf is gaan doen. Dat vind ik fijn. Eens even kijken, dat is regel 3."*

Je zult merken dat het niet meevalt om je 'doe-dit-niet-opmerkingen' achterwege te laten. Wees niet te streng voor jezelf. Het achterwege laten van deze opmerkingen, die je al je hele beroepsleven maakt, is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Daarom oefen je om te beginnen door na(ast) elke 'doe-dit-niet-opmerking' een 'doe-dit-wel-opmerking' te maken. Je zult merken dat de 'doe-dit-wel-opmerkingen' meer effect op de klas hebben dan de 'doe-dit-niet-opmerkingen'.

Als dit gebeurt, is het tijd voor de volgende stap.

2. Lees hoofdstuk 2, p.39 de laatste alinea (die eindigt op p.40) en box 2.2.

Deze passage gaat over het opmerken van gewenst gedrag als het zich spontaan voordoet. Dit is ook weer zo'n element uit de toegepaste gedragsleer waarvan je mogelijk in eerste instantie denkt: "Oké, dan doe ik dat toch gewoon." Maar juist de zaken die zo gewoon lijken, blijken de moeilijkste. Je moet iets gaan doen wat nieuw is en waarvoor geen aanleiding is.

Daarom de tip: turf per dag op een namenlijst het aantal keren dat je spontaan gewenst gedrag aandacht hebt gegeven met verwijzing naar de klassenregels, zonder dat daarvoor het belletje rinkelde van de 'doe-dit-niet-opmerking'.

3. Lees hoofdstuk 2, p.40.

Zien en kijken lopen in het dagelijks leven vrijwel altijd door elkaar. Een handige vuistregel om het verschil duidelijk te maken is: *Zien en horen doe je met je ogen en je oren, kijken en luisteren met je hersenen.*

Oefen (bij voorkeur niet alleen maar met een collega) om uit elkaar te halen wat je concreet ziet en hoort en welke interpretatie je daaraan geeft. Als je daar een beetje handig in bent geworden, zul je merken dat je met minder emotie gaat reageren op ongewenst gedrag van je leerlingen.

Merk hier op dat we consequent spreken over gewenst en ongewenst gedrag en nooit over goed en slecht gedrag of positief en negatief gedrag. Die laatste zijn altijd interpretaties en zitten in de weg als je een situatie bekijkt door de bril van toegepaste gedragsleer. Ook dan krijg je een interpretatie, maar vanuit een helder theoretisch kader, dat je handvatten geeft om er iets aan te veranderen.

4. Lees hoofdstuk 2, p.41 laatste alinea t/m p.44 eerste alinea.

De positief/negatief-ratio is een kernbegrip in het boek. Het is een maat waarmee heel veel gezegd kan worden, om te beginnen over het leerklimaat in je klas. Om op een prettige manier in een klas bij elkaar te zijn, dient de positief/negatief-ratio groter dan 1 te zijn. Als doel stellen we minimaal een factor 2; dat wil zeggen: tegenover een negatieve 'doe-dit-niet-opmerking' staan minimaal twee positieve 'doe-dit-wel-opmerkingen'.

Hoe bepaal je de positief/negatief-ratio? Je kunt je opmerkingen in een bepaalde tijd turven als positief, neutraal of negatief. De neutrale tellen niet mee voor het bepalen van de ratio. Deel het aantal positieve opmerkingen in die bepaalde tijd door het aantal negatieve opmerkingen. De uitkomst moet groter zijn dan 1.

Een geschikt tijdvak om de ratio te bepalen, is van het binnenkomen 's morgens vroeg tot en met het weer binnenkomen na de eerste pauze. Dan heb je een redelijke werkperiode te pakken en driemaal een kritisch moment, nl. het binnenkomen en weggaan van de leerlingen.

Als het je zelf niet lukt om je opmerkingen te turven, overweeg dan om de leerlingen te vragen je daarbij te helpen. Laat ze bij toerbeurt turven; bepaal de volgorde en de tijd per leerling, bijvoorbeeld vijf minuten. Je kunt ook voor deze werkwijze kiezen als het je wél lukt om zelf te turven. Op deze manier maak je leerlingen mede-eigenaar van het project 'verbetering werkklimaat'.

Belangrijk: zorg dat je dit voor elkaar hebt voordat je verder gaat.

5. Lees hoofdstuk 2, p.44 t/m 48.

Dit is een voorbeeld van een methodiek die gebaseerd is op toegepaste gedragsleer. Het type analyses zoals op pagina 46 en 47 komt in het boek regelmatig terug. De kern ervan is dat elke interactie van twee kanten bekeken kan worden. De eerste is die vanuit het perspectief van de leerkracht, de tweede vanuit het perspectief van de leerling. Als je de boxen 2.4 en 2.5 lastig te begrijpen vindt, stop dan nadat je blz. 48 hebt gelezen. En ga dan verder met hoofdstuk 1.

6. Lees hoofdstuk 1, p.13 t/m 17 de voorlaatste paragraaf.

Als het goed is valt de informatie van hoofdstuk 1 op zijn plaats door de ervaringen die je had bij het werken met hoofdstuk 2.

7. Lees hoofdstuk 1, p.17 laatste paragraaf t/m p.23.

Sta een moment stil bij box 1.2. Maak voor jezelf een lijstje met punten die je van je leerlingen wilt zien. Denk daarbij aan SMART-O (zie hoofdstuk 2, p.40).

8. Lees hoofdstuk 1, p.24 en 25.

Maak een oefening volgens de opzet van de checklist op pagina 24. Misschien is er een leerling over wie je binnenkort toch een rapportage moet schrijven. De kopjes voor dit verslag zijn:

1. gewenst gedrag;
2. gedragsinstructie;
3. aandacht;
4. taakeisen;
5. acties.

Vooraf het eerste punt is waarschijnlijk een verandering ten opzichte van wat je gewend bent. Het is de bedoeling dat je niet opschrijft welke problemen er allemaal zijn, maar dat je opschrijft hoe je wilt dat de leerling zich wel gedraagt. Vanzelfsprekend doe je dit SMART-O (hoofdstuk 2, p.40).

9. Lees hoofdstuk 1, p.26 t/m 34.

Hier maak je kennis met het op expliciete wijze bekijken van een interactiepatroon vanuit twee perspectieven. Je zult gewend zijn om over leerlingen te rapporteren. Daarvoor kijk je waarschijnlijk naar het gedrag van een leerling. Vervolgens beschrijf je hoe je daarop reageert en wat jouw reacties voor effect hebben op het gedrag van de leerling. De SRV-analyse nodigt je uit om de zaak volledig om te draaien. Niet het gedrag van de leerling komt in de R-kolom, maar jouw gedrag. Over de leerling beschrijf je welk gedrag van hem/haar jouw gedrag uitlokt en wat er op jouw gedrag volgt. De bedoeling daarvan is ten eerste om je een beetje mild te stemmen over jezelf. Jij en de leerling houden elkaar gevangen doordat jullie gedrag bij elkaar uitlokken en bekrachtigen. Je bent ook maar een mens van vlees en bloed en de gedragswetten gelden ook voor jou.

Probeer een analyse te maken bij allerlei gebeurtenissen die zich voordoen. En belicht dan altijd twee kanten van de medaille. Het wordt spannend als je ziet dat gedrag stand houdt, maar als niet duidelijk is waar de beloning zit. Denk dan aan de mogelijkheid van negatieve straf, maar vooral aan negatieve beloning.

10. Lees hoofdstuk 2, p.44 t/m 48.

Ga hierna verder met de tips voor hoofdstuk 3 (pagina 8 van deze handreiking).

Route B: Interesse in de theorie

1. Lees hoofdstuk 1, p.13 t/m 17 t/m de voorlaatste paragraaf.

Deze pagina's bieden je een kader voor de rest van het boek.

2. Lees hoofdstuk 1, p.17 laatste paragraaf t/m p.23.

Sta een moment stil bij box 1.2. Maak voor jezelf een lijstje met punten die je van jouw leerlingen wilt zien. Denk daarbij aan SMART-O (zie hoofdstuk 2, p.40).

3. Lees hoofdstuk 1, p.24 en 25.

Maak een oefening volgens de opzet van de checklist op pagina 24. Misschien is er een leerling over wie je binnenkort toch een rapportage moet schrijven. De kopjes voor dit verslag zijn:

1. gewenst gedrag;
2. gedragsinstructie;
3. aandacht;
4. taakeisen;
5. acties.

Vooraf het eerste punt is waarschijnlijk een verandering ten opzichte van wat je gewend bent. Het is de bedoeling dat je niet opschrijft welke problemen er allemaal zijn, maar dat je opschrijft hoe je wilt dat de leerling zich wel gedraagt. Vanzelfsprekend doe je dit SMART-O (hoofdstuk 2, p.40).

4. Lees hoofdstuk 1, p.26 t/m 34.

Hier maak je kennis met het op expliciete wijze bekijken van een interactiepatroon vanuit twee perspectieven. Je zult gewend zijn om over leerlingen te rapporteren. Daarvoor kijk je waarschijnlijk naar het gedrag van een leerling. Vervolgens beschrijf je hoe je daarop reageert en wat jouw reacties voor effect hebben op het gedrag van de leerling. De SRV-analyse nodigt je uit om de zaak volledig om te draaien. Niet het gedrag van de leerling komt in de R-kolom, maar jouw gedrag. Over de leerling beschrijf je welk gedrag van hem/haar jouw gedrag uitlokt en wat er op jouw gedrag volgt. De bedoeling daarvan is ten eerste om je een beetje mild te stemmen over jezelf. Jij en de leerling houden elkaar gevangen doordat jullie gedrag bij elkaar uitlokken en bekrachtigen. Je bent ook maar een mens van vlees en bloed en de gedragswetten gelden ook voor jou.

Probeer een analyse te maken bij allerlei gebeurtenissen die zich voordoen. En belicht dan altijd de twee kanten van de medaille. Het wordt spannend als je ziet dat gedrag stand houdt, maar als niet duidelijk is waar de beloning zit. Denk dan aan de mogelijkheid van negatieve straf, maar vooral aan negatieve beloning.

5. Lees hoofdstuk 2, p.37 tot p.39 laatste alinea.

Plan de dag waarop je met je klas het gesprek aangaat over wat je niet bevalt en hoe je daarin verandering wilt aanbrengen. Maak 'ik-boodschappen' van datgene wat je niet bevalt: *"Ik merk dat ik veel op jullie aan het mopperen ben en dat vind ik vervelend."*

Introduceer het idee van klassenregels en nodig de leerlingen uit deze te bedenken. Als ze komen met 'doe-dit-niet-regels', laat ze dan meedenken over vervangende 'doe-dit-wel-regels'.

Maak niet meer dan drie tot (hooguit) vijf positief geformuleerde gedragsregels. Geef de regels zodanig vorm dat ze ergens in je lokaal kunnen hangen, zodat iedereen ze kan zien als ernaar verwezen wordt. Je kunt deze uitwerkingen ook door groepjes leerlingen laten maken. Dat levert dan meerdere exemplaren op die natuurlijk allemaal een plekje krijgen.

Als je gewend bent om leerlingen die niet doen wat je wilt tot de orde te roepen (*"Houd daar onmiddellijk mee op en ga op je plaats zitten"*), maak er dan een gewoonte van om daarna een opmerking te maken over leerlingen die wél doen wat je van ze verwacht. Wijs daarbij ook op de passende klassenregel. *"Ik zie dat Natnaël klaar is met zijn werk en rustig iets voor zichzelf is gaan doen. Dat vind ik fijn. Eens even kijken, dat is regel 3."*

Je zult merken dat het niet meevalt om je 'doe-dit-niet-opmerkingen' achterwege te laten. Wees niet te streng voor jezelf. Het achterwege laten van deze opmerkingen, die je al je hele beroepsleven maakt, is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Daarom oefen je om te beginnen door na(ast) elke 'doe-dit-niet-opmerking' een 'doe-dit-wel-opmerking' te maken. Je zult merken dat de 'doe-dit-wel-opmerkingen' meer effect op de klas hebben dan de 'doe-dit-niet-opmerkingen'.

Als dit gebeurt, is het tijd voor de volgende stap.

6. Lees hoofdstuk 2, p.39 de laatste alinea die eindigt op blz. 40 en box 2.2.

Deze passage gaat over het opmerken van gewenst gedrag als het zich spontaan voordoet. Dit is ook weer zo'n element uit de toegepaste gedragsleer waarvan je mogelijk in eerste instantie denkt: "Oké, dan doe ik dat toch gewoon." Maar juist de zaken die zo gewoon lijken, blijken de moeilijkste. Je moet iets gaan doen wat nieuw is en waarvoor geen aanleiding is.

Daarom de tip: turf per dag op een namenlijst het aantal keren dat je spontaan gewenst gedrag aandacht hebt gegeven met verwijzing naar de klassenregels, zonder dat daarvoor het belletje rinkelde van de 'doe-dit-niet-opmerking'.

7. Lees hoofdstuk 2, p.40.

Zien en kijken lopen in het dagelijks leven vrijwel altijd door elkaar. Een handige vuistregel om het verschil duidelijk te maken is: *Zien en horen doe je met je ogen en je oren, kijken en luisteren met je hersenen.*

Oefen (bij voorkeur niet alleen maar met een collega) om uit elkaar te halen wat je concreet ziet en hoort en welke interpretatie je daaraan geeft. Als je daar een beetje handig in bent geworden, zul je merken dat je met minder emotie gaat reageren op ongewenst gedrag van je leerlingen.

Merk hier op dat we consequent spreken over gewenst en ongewenst gedrag en nooit over goed en slecht gedrag of positief en negatief gedrag. Die laatste zijn altijd interpretaties en zitten in de weg als je een situatie bekijkt door de bril van toegepaste gedragsleer. Ook dan krijg je een interpretatie, maar vanuit een helder theoretisch kader, dat je handvatten geeft om er iets aan te veranderen.

8. Lees hoofdstuk 2, p.41 laatste alinea t/m p.44 eerste alinea.

De positief/negatief-ratio is een kernbegrip in het boek. Het is een maat waarmee heel veel gezegd kan worden, om te beginnen over het leerklimaat in je klas. Om op een prettige manier in een klas bij elkaar te zijn, dient de positief/negatief-ratio groter dan 1 te zijn. Als doel stellen we minimaal een factor 2; dat wil zeggen: tegenover een negatieve 'doe-dit-niet-opmerking' staan minimaal twee positieve 'doe-dit-wel-opmerkingen'.

Hoe bepaal je de positief/negatief-ratio? Je kunt je opmerkingen in een bepaalde tijd turven als positief, neutraal of negatief. De neutrale tellen niet mee voor het bepalen van de ratio. Deel het aantal positieve opmerkingen in die bepaalde tijd door het aantal negatieve opmerkingen. De uitkomst moet groter zijn dan 1.

Een geschikt tijdvak om de ratio te bepalen, is van het binnenkomen 's morgens vroeg tot en met het weer binnenkomen na de eerste pauze. Dan heb je een redelijke werkperiode te pakken en driemaal een kritisch moment, nl. het binnenkomen en weggaan van de leerlingen.

Als het je zelf niet lukt om je opmerkingen te turven, overweeg dan om de leerlingen te vragen je daarbij te helpen. Laat ze bij toerbeurt turven; bepaal de volgorde en de tijd per leerling, bijvoorbeeld vijf minuten. Je kunt ook voor deze werkwijze kiezen als het je wél lukt om zelf te turven. Op deze manier maak je leerlingen mede-eigenaar van het project 'verbetering werkklimaat'.

Belangrijk: zorg dat je dit voor elkaar hebt voordat je verder gaat.

9. Lees hoofdstuk 2, p.44 t/m 48.

Dit is een voorbeeld van een methodiek die gebaseerd is op toegepaste gedragsleer. Het type analyses zoals op pagina 46 en 47 komt in het boek regelmatig terug. De kern ervan is dat elke interactie van twee kanten bekeken kan worden. De eerste is die vanuit het perspectief van de leerkracht, de tweede vanuit het perspectief van de leerling. De methodiek is ontwikkeld voor het geven van leesbeurten, maar is veel breder toepasbaar. Probeer het maar eens uit in een willekeurige situatie waarin je een opdracht gegeven hebt.

Wacht: geef de leerling genoeg tijd.

Hint: neem het niet over, maar geef precies zoveel extra informatie of ondersteuning dat de leerling er toch uitkomt.

Prijs: laat de leerling weten wat hij goed deed.

Hoofdstuk 3 (vervolg van route A en B)

1. Lees p.51 t/m 53 eerste paragraaf.

Je wilt iets veranderen aan het gedrag van één leerling. Maak een beschrijving en een analyse van het gedrag dat je stoort. Wat lokt het storende gedrag uit en wat houdt het in stand? Dit zijn misschien wel de belangrijkste pagina's van het boek. Alles komt zo'n beetje bij elkaar, want je moet horen en zien onderscheiden van kijken en luisteren en alles SMART-O formuleren, zodat je in de volgende stap de juiste SRV-analyse kunt maken. Oefen hiermee en vraag een collega om feedback.

2. Lees p.53 vanaf de tweede alinea t/m p.56 tot aan eerste alinea.

Dit is een pittige stap; je gaat nu formuleren welk gedrag je voor het ongewenste gedrag in de plaats wilt zien. En ook dat moet volledig en SMART-O zijn. Een extra moeilijkheid is dat je gedrag moet aangeven dat er nog niet is.

3. Lees p.56 eerste alinea t/m de box op blz. 59.

Een theoretisch pittig stukje. Probeer met collega's te 'spelen' met het idee van S-technieken en V-technieken. Typeer enkele leerlingen, jezelf en collega's op de twee dimensies: 'behoefte aan S-technieken' en 'behoefte aan V-technieken'. Stel vast met welke leerlingen je een gemakkelijk contact hebt en voor welke leerlingen je je moet inspannen.

4. Lees p.59 eerste alinea t/m p.66 tot aan de eerste alinea.

Loop je klas door aan de hand van de onderwerpen:

- uitvoeringstekort tegenover vaardigheidstekort;
- beloon ander gedrag;
- neem de tijd;
- congruentie tussen toon, lichaamstaal en inhoud van je boodschappen;
- handelingsverlegenheid.

Stel vast voor welke leerlingen welke onderwerpen gelden. Maak een keuze waaraan je wilt werken. Stel ook vast in welke volgorde je dit wilt doen.

5. Lees p.66 eerste alinea t/m p.69.

De positief/negatief-ratio is in hoofdstuk 2 geïntroduceerd als het getal dat aangeeft wat de 'grondtoon' in jouw klas is. Deze maat is ook te gebruiken om een interventie op een of enkele leerlingen te monitoren. Oefen enkele keren met het maken van een klassenoverzicht waarbij je opmerkingen als positief of negatief turft per leerling. Op een later tijdstip maak je een analyse aan de hand van de volgende vragen:

- Wat is de positief/negatief-ratio over de hele klas gemeten?
- Hoe is de verdeling van je aandacht over de leerlingen? Zijn er leerlingen die duidelijk meer of juist minder aandacht krijgen dan de anderen?
- Geldt er een grootste gemene deler voor die leerlingen of gaat het om twee, drie subgroepen?

Plan voor jezelf stapsgewijs welke veranderingen je aan wilt brengen in de positief/negatief-ratio per subgroepje of eventueel per individuele leerling.

Voer je plan uit. Let op, neem niet te grote stappen; zet één stap tegelijk. Zorg daarmee voor je eigen succes. Lesgeven en tegelijkertijd een observatie bijhouden is immers lastig.

6. Lees p.70 en 71 tot de eerste alinea.

In een analyse van ongewenst leerlinggedrag kijk je naar uitlokkende en in stand houdende factoren. Soms zijn de uitlokkende factoren nog wel duidelijk, maar is niet te zien waar voor de leerling de 'winst' zit. Met andere woorden, wat de in stand houdende factoren zijn. Denk dan aan vermijdingsgedrag. Oefen met enkele collega's het analyseren van situaties die aanvankelijk niet te begrijpen waren, met de hypothese dat er sprake is van vermijdingsgedrag.

7. Lees p.71 eerste alinea t/m p.74 box 3.8.

De belangrijkste boodschap van deze pagina's is: de intentie waarmee je je gedrag inzet is niet van belang. Of jouw reactie belonend of straffend was, kun je alleen afleiden uit het effect. Deze notie druist in tegen het gezonde verstand en daarom is het zo moeilijk om hiermee rekening te houden. Bij een analyse op papier is er eenvoudig geen plaats voor intenties en wordt de reactie van de leerling op jouw gedrag nadrukkelijk gevraagd. Als je het moeilijk vindt je intenties buiten beschouwing te laten, is het op papier uitwerken van je interacties dus een goed middel.

8. Lees p.74 eerste alinea t/m p.75.

Motivatatie van leerlingen is een goed onderwerp om eens met je collega's te bespreken. Vele initiatieven worden ondernomen om leersituaties 'op te leuken'. Maar iets wordt pas leuk als je het kunt. Analyseer wat je zoal onderneemt om situaties leuk te maken en ga daarbij na of de competentie van de leerlingen wel voldoende is. 'Leuk' zit aan de V-kant, niet aan de S-kant. Leuk kun je niet onderwijzen.