

## Gedragsoefening

De Gedragsoefening is de meest effectieve techniek om kinderen, jongeren en ouders sociale en cognitieve vaardigheden aan te leren en biedt je de mogelijkheid om samen met een jeugdige of ouder stapsgewijs te werken aan het verwerven van een nieuwe vaardigheid in een veilige oefensituatie. Hierdoor wordt de kans op het toepassen van de nieuwe vaardigheid in de praktijk vergroot.

De Gedragsoefening bestaat uit de volgende stappen:

- 1) Informatie verzamelen
- 2) Voordoen
- 3) Stappen benoemen
- 4) Oefenen
- 5) Feedback en vervolg

### Toelichting

#### 1) Informatie verzamelen

Voordat er geoefend wordt er informatie verzameld over de situatie. Dit kan gaan over een situatie die geweest is en die niet prettig is verlopen. Een kind, jongere of ouder wil kijken hoe hij het een volgende keer anders kan doen. Je verzamelt dan informatie over die situatie om te kijken welke vaardigheid een kind, jongere of ouder een volgende keer zou kunnen inzetten. Je kan ook informatie verzamelen over een situatie die gaat komen en waarop een kind, jongere of ouder zich goed wil voorbereiden. In beide gevallen kijk je dus samen met een kind, jongere of ouder welke vaardigheid hij/zij kan inzetten om zijn/haar doel te bereiken. Dit wordt op (de flap) geschreven.

*Maaïke (15 jaar) heeft meegedaan aan een straatroof waarbij een mobiele telefoon is buit gemaakt. Ze heeft dit meerdere malen gedaan met haar twee vriendinnen, maar geeft nu aan dat ze hier niet meer aan mee wilt doen. Ze heeft dit echter nog niet duidelijk gemaakt aan haar vriendinnen. Je verzamelt informatie over de manier waarop Maaïke aan haar vriendinnen duidelijk kan maken dat ze er mee stopt (zoals Maaïke dat zegt: „er een streep onder zetten“).*

*Jij: “Wat betekent voor jou „een streep eronder zetten“? (..) Dus je wilt dat je vriendinnen weten: Maaïke doet niet meer mee. Hoe kun je ze dat laten weten? (..) Je zegt: een van de mogelijkheden is het zeggen als je ze spreekt. Spreek je ze altijd samen of ook wel apart? (..) Wat denk je nu dat het makkelijkst is: het alleen tegen Priscilla zeggen of tegen hen allebei tegelijk? (..) Heb je wel eens eerder tegen Priscilla over iets gezegd: dat doe ik niet of dat mag ik niet of het kan niet? (..) En hoe heb je dat toen aangepakt? (..) En hoe reageerde zij toen (..) etc.”*

*Uiteindelijk komen jullie tot de conclusie dat het doel van Maaïke is: haar vriendinnen duidelijk maken dat zij niet meer meedoet met stelen. Vastgesteld wordt dat de meest duidelijk manier om dit te doen is: één van de twee bellen en zeggen dat je stopt met „mobiels pakken“. Dit laatste is de vaardigheid die bovenaan de flap komt te staan.*

#### 2) Voordoen

Je introduceert het oefenen als iets vanzelfsprekends. Terwijl je aanbiedt “Zal ik eens laten zien hoe je dit aan zou kunnen pakken?”, sta je op om de situatie neer te zetten. Het voordoen van een vaardigheid maakt het oefenen veilig voor een kind, jongere of ouder; jij oefent immers als eerste, neemt de rol van een kind, jongere of ouder op je en laat zien hoe je kan reageren. Bovendien geeft het een kind, jongere of ouder de kans om te merken hoe het op een ander overkomt als je het zo aanpakt als jij het doet. Om de oefening zo echt mogelijk te maken, gebruik je de ruimte en dingen in de ruimte om de situatie neer te zetten. Twee stoelen naast elkaar vormen een bankje, als een kind, jongere of ouder ergens binnenkomt wordt dat ook nu echt gedaan en wanneer er gebeld moet worden gaan een kind, jongere of ouder en jij met de ruggen tegen elkaar zitten zodat jullie elkaar niet kunnen zien. De jongere speelt de ander (de vriendin in bovenstaande situatie) en je bespreekt wat zij (als vriendin) zou kunnen zeggen. Is dit helder, dan start de oefening en doe jij de vaardigheid voor.

*“Laten we uitgaan van de situatie dat je Priscilla belt, ’s middags na school. Heb je je mobiel bij je? Okay, pak die er maar bij, want die hebben we zo nodig. Zal ik eens laten zien wat je tegen Priscilla zou kunnen zeggen? (..) We kijken gewoon even wat er gebeurt en dan kunnen we later altijd nog zeggen: dit wel doen en dat niet. Goed? (..) Goed, dat ben jij dus nu Priscilla en ik ben Maaïke. We bellen, dus we zien elkaar niet. Draai je stoel maar om, dan gaan we met de ruggen naar elkaar toe zitten. (..) Prima. Dan over wat we gaan zeggen. Ik ga zo meteen tegen jou zeggen dat ik stop met mobieltjes pakken. En wat jij mag doen, is reageren hoe je denkt dat Priscilla zou kunnen reageren. Dus bedenk je even goed dat je nu Priscilla bent en dat je dit zo te horen krijgt. (..) Klaar?”* Vervolgens doe je de vaardigheid voor.

### 3) Stappen benoemen

De eerste vraag die je stelt na het voordoen is: “Wat heb je gezien wat ik deed?” Je schrijft de punten die een kind, jongere of ouder noemt op de flap. Tussen de punten wordt ruimte opengelaten zodat je makkelijk kan aanvullen. Iedere stap start met een werkwoord (in gebiedende wijs) en beschrijft het gedrag dat jij (als kind, jongere of ouder) liet zien. Het gaat om maximaal 5 stappen. Welke stappen benoemd worden en hoe deze geformuleerd worden, is afhankelijk van het leer- en vaardigheidsniveau van de ouder of jongere. Soms wordt „aankijken” als aparte stap opgeschreven, soms wordt bij iedere stap een voorbeeld uitgeschreven, soms worden twee stappen samengevoegd tot één.

Allemaal mogelijkheden om zo goed mogelijk bij een kind, jongere of ouder aan te sluiten. De flap van Maaïke komt er zo uit te zien:

#### Zeggen dat je stopt met mobiels pakken

1. Zeg: “Ik heb besloten dat ik geen mobiels meer wil stelen”.
2. Zeg waarom je dit niet meer wil: “Het geeft me teveel problemen, het is het niet waard.”
3. Wacht en luister naar haar reactie.
4. Is ze het er niet mee eens:  
Herhaal je besluit en je redenen (stap 1 en 2)
5. Sluit het gesprek af. “Ik moet ophangen. Maar dan weet je het nu in ieder geval. Ik spreek je morgen.”

Als de stappen compleet en duidelijk voor het kind, de jongere of ouder zijn, dan sluit je dit onderdeel af met een „waarom”. Je geeft aan wat het voordeel voor het kind, de jongere of de ouder is om het op deze manier aan te pakken. Dit motiveert een kind, jongere of ouder en maakt de kans groter dat hij het gedrag zal laten zien. Goede „waaroms” voldoen aan de volgende kenmerken: ze zijn kort, gaan over wat er handig is aan het adequate gedrag en sluiten aan bij de belevingswereld van een kind, jongere of ouder. Vooral dit laatste, het benoemen van korte termijn voordelen die een kind, jongere of ouder ook echt als voordeel ziet, is een kunst.

*“Als je het zo duidelijk tegen haar zegt, ben je er waarschijnlijk met één telefoontje van af. Jij hebt je keuze gemaakt en daar moet ze het mee doen.”*

### 4) Oefenen

Vervolgens is het de beurt aan het kind of de jongere of ouder. Jullie wisselen van plek. Een kind, jongere of ouder oefent de vaardigheid op dezelfde manier als hij jou net heeft zien doen. De stappen op de flap gebruikt hij als ruggensteuntje (spiekbriefje). Jij bent de tegenspeler en je reageert hetzelfde als een kind, jongere of ouder de eerste keer deed. Wanneer het oefenen heel anders verloopt dan de stappen op de flap, breek je snel in. Na “Sorry, ik heb het niet goed uitgelegd” herhaal je de instructie en laat je een kind, jongere of ouder opnieuw beginnen.

*“Maaïke, wacht even. Sorry, ik heb het niet goed uitgelegd. Wat ik je wil vragen, is om bij het bellen van Priscilla de stappen te gebruiken die op de flap staan. Dus ... (je herhaalt de stappen).”*

## 5) Feedback en vervolg.

Is een kind, jongere of ouder klaar met oefenen, dan reageer je direct positief met een bedankje of een compliment dat hij geoefend heeft. Vervolgens kijken jullie op de flap en vraag je wat een kind, jongere of ouder goed vond gaan. Je stemt in en vult aan. Zo worden gezamenlijk de stappen langsgelopen. Wanneer een kind, jongere of ouder niet alle stappen duidelijk genoeg heeft uitgevoerd, kun je een tip geven, een punt om de volgende oefening op te letten. Zijn er meerdere tips, dan kies je de belangrijkste twee. De nadruk ligt dus altijd op wat goed ging en wat een kind, jongere of ouder vooral moet blijven doen.

*“Hartstikke goed, dank je wel. Goed Maaike, laten we naar de stappen kijken. Welke stappen vond je goed gaan? (..) Wat ook sterk was, is dat je twee keer precies dezelfde boodschap gaf: ik wil geen problemen meer, het is het niet waard. (..) Let op het afsluiten. Ik snap dat je blij bent dat je ervan af bent, dus snel het gesprek wilt beëindigen. Belangrijk is denk ik dat, als je het snel wil afronden, je ook aardig en vriendelijk bent. Dus... (..)”*

Vervolgens laat je een kind, jongere of ouder nogmaals oefenen. Ging het de eerste keer meteen helemaal goed, dan maak je de situatie een stapje moeilijker. Bijvoorbeeld door meer tegenstand te bieden als tegenspeler of door de oefening uit te breiden naar een tweede vaardigheid die in deze situatie ook van belang is. Is dit laatste het geval, dan zul je dit stukje eerst weer even voordoen en de stappen ervan aan de flap toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan „het omgaan met nee” als tweede vaardigheid na „het doen van een voorstel”.

Nadat een kind, jongere of ouder de vaardigheid of vaardigheden voldoende heeft geoefend, ga je over op het toepassen van het geoefende in het echte leven. Hierover kun je een kind, jongere of ouder op verschillende manieren bevragen:

a) *Ziet een kind, jongere of ouder zichzelf dit doen?*

Deze vraag geeft de mogelijkheid om twijfel over het geoefende te uiten. Maaike zou bijvoorbeeld kunnen inbrengen dat zij nooit zo direct tegen Priscilla is en dat het daardoor raar over zal komen. Je neemt deze twijfel serieus, zonder de geoefende vaardigheid direct aan de kant te schuiven. Samen wordt gepuzzeld: hoe kan het zo worden gezegd dat het wel duidelijk blijft, maar niet raar overkomt? Uit dit puzzelen kunnen nieuwe oefeningen en soms zelfs nieuwe vaardigheden voortkomen. Vermoed je dat een kind, jongere of ouder zich belemmerd voelt in het uitproberen van de vaardigheid vanwege mogelijke negatieve gevolgen, dan kun je deze „beren op de weg” op het spoor komen met vragen als: wat is het meest vervelende dat er kan gebeuren? Nagegaan wordt hoe waarschijnlijk deze negatieve gevolgen zijn en hoe die zich verhouden tot de positieve gevolgen.

b) *Wat kan een kind, jongere of ouder tegen zichzelf zeggen om het echt te gaan doen straks?*

Er is nu een eerste positieve ervaring opgedaan met het geoefende gedrag. Toch zal het spannend zijn om dit in het echte leven te gaan doen. Om zichzelf over de drempel te helpen en het ook echt te gaan doen, kan de burger iets tegen zichzelf zeggen (interne spraak) om zichzelf te motiveren. Jullie brainstormen samen over een helpend zinnetje. Een kind, jongere of ouder kiest uiteindelijk de beste.

c) *Wanneer gaat een kind, jongere of ouder de vaardigheid inzetten de komende week?*

Hierbij komt het aspect van „een goed moment kiezen” aan de orde. De gedragsoefening wordt afgesloten met een concrete afspraak over wanneer een kind, jongere of ouder de vaardigheid gaat toepassen in de praktijk. De stappen krijgt hij mee op een kaartje, net als het „helpende zinnetje” dat hij tegen zichzelf gaat zeggen.

## De stappen

<b>Stap 1</b>	<b>Informatie verzamelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag een kind, jongere of ouder wat er precies gebeurd is</li> <li>• Bepaal het doel van een kind, jongere of ouder en de vaardigheid die hij nodig heeft</li> </ul>
<b>Stap 2</b>	<b>Voordoan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe de vaardigheid voor</li> </ul>
<b>Stap 3</b>	<b>Stappen benoemen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag een kind, jongere of ouder wat hij heeft gezien</li> <li>• Schrijf wat een kind, jongere of ouder zag in stappen op de flap en vul aan waar nodig</li> <li>• Geef aan wat het voordeel voor een kind, jongere of ouder is om het zo aan te pakken („waarom“)</li> </ul>
<b>Stap 4</b>	<b>Oefenen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe dezelfde situatie nogmaals, alleen zijn nu de rollen omgedraaid: een kind, jongere of ouder oefent de vaardigheid</li> </ul>
<b>Stap 5</b>	<b>Feedback en vervolg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag wat een kind, jongere of ouder goed vond gaan, geef feedback op wat goed ging en loop samen de stappen langs</li> <li>• Benoem max. 2 aandachtspunten om op te letten</li> <li>• Laat een kind, jongere of ouder nogmaals oefenen</li> <li>• Als het goed gaat met oefenen maak je het tegenspel wat moeilijker of breid je de oefening uit naar een tweede vaardigheid die in deze situatie ook van belang is</li> </ul> <p>Nadat een kind, jongere of ouder de vaardigheid of vaardigheden voldoende heeft geoefend, ga je over op het toepassen van het geoefende in het echte leven.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Ziet een kind, jongere of ouder zichzelf dit doen?</i></li> <li><i>Wat kan een kind, jongere of ouder tegen zichzelf zeggen om het echt te gaan doen straks?</i></li> <li><i>Wanneer gaat een kind, jongere of ouder de vaardigheid inzetten de komende week?</i></li> </ol>

Geïnteresseerd hoe je deze werkvorm effectief inzet binnen een traject?  
 Neem contact met ons op, via [info@piresearch.nl](mailto:info@piresearch.nl) !