

Boos!

Problemen met zelfregulatie

Natasja Hoogerheide en Kees van Overveld

Inleiding

In groep 4 was Thijs boos. Schreeuwend stond hij in de hal van de middenbouw. Met zijn capuchon op zijn hoofd. Onbereikbaar. Afgesloten. Precies op het moment dat de ambulante begeleider van Weer Samen Naar School kwam observeren. Of ze even mee wilde kijken, had ik aan haar gevraagd. Ze had heel wat te zien. Het was al snel duidelijk dat we niet met Thijs moesten gaan praten als hij boos was. Hij moest eerst tot rust komen. Sindsdien haalde ik hem af en toe op uit zijn klas. Voor een gesprekje. En ik werd er bijgehaald. Als er iets aan de hand was.

Dit artikel gaat over Thijs, een jongen van elf jaar die problemen heeft met zelfregulatie: het vermogen om adequaat te reageren op plotselinge, emotionele schommelingen. De gebeurtenissen rondom Thijs worden verteld door de intern begeleider van Thijs, Natasja Hoogerheide. Kees van Overveld plaatst de casus in een praktisch theoretisch kader en verbindt het verhaal van de intern begeleider met het Groepsplan Gedrag. Het Groepsplan Gedrag is een instrument waarmee op verschillende niveaus activiteiten, leerlinginterventies en leraarstrategieën kunnen worden gepland, om zodoende gedragsproblemen te voorkomen dan wel aan te pakken.

De problemen van Thijs

Zo gingen we verder. Met Thijs. Grote, donkere ogen, autisme, ADHD. Op de basisschool waar ik de intern begeleider ben. Een rugzakje had hij niet. Het was niet nodig. We waren niet handelingsverlegen. Door de gesprekjes en de korte lijntjes lukte het altijd weer om Thijs een stapje verder te helpen. Het waren altijd mooie gesprekjes. Thijs kon goed vertellen wat hem dwarszat. En hij dacht mee over de oplossing.

Thijs kwam in groep 7. Het tempo werd hoger. De eisen werden zwaarder. Thijs moest een werkstuk maken. Of een spreekbeurt houden. Het werd lastiger. Thijs werd stiller. Hij leek zich meer terug te trekken in zijn eigen wereld. Hij verstopte zich in zijn leesboek. Zijn kleurpotloden legde hij steeds weer in het doosje met het merkje dezelfde kant op. Hij kreeg buikpijn. Hoofdpijn. Hij wilde naar huis. Hij wilde niet naar school. Twee keer vertrok hij ook echt. Naar huis. Hij was sneller overprikkeld. Hij had meer medicatie nodig, gewoon om de dag door te komen. Het moment was gekomen. We raakten handelingsverlegen. We praatten erover. Met Thijs, met zijn moeder, met de directie, met de juf. Thijs had meer nodig. Het moest meer passend zijn. Passend onderwijs. Passend voor Thijs...

Wat heeft Thijs nodig? Heeft hij het nodig dat we tegenover hem gaan zitten om te zeggen dat hij niet weg mag gaan? Dat we ons dan zorgen maken? Dat het verboden is om de school te verlaten onder schooltijd en dat hij dan straf krijgt? Of heeft hij iets anders nodig? Thijs geeft

het zelf aan. Bij overprikkeling kan hij niet meer denken. Code rood. Als je niet meer kunt denken, kun je ook niet verzinnen dat je niet weg mag gaan. Thijs kan zichzelf niet meer reguleren. Hij is de grip kwijt op zijn eigen handelen.

Wat we bij Thijs zien, zijn problemen met de zelfregulatie, ook wel zelfmanagement genoemd. Zelfregulatie omvat een aantal competenties, zoals controle bij stressvolle situaties, het omgaan met heftige emoties en het tonen van doelgericht gedrag op het moment dat emoties helder denken bedreigen.

Leerlingen met een hoge mate van zelfregulatie doen het goed in het leven. Zelfregulatie wordt in onderzoek geassocieerd met goede leerresultaten en sociaal succes. Een van de bekendste onderzoeken naar zelfregulatie is het Marshmallow Experiment. In dit experiment zet een onderzoeker jonge kinderen een marshmallow of een snoepje voor. De kinderen krijgen dan een keuze: of ze mogen de marshmallow direct opeten, of ze wachten een bepaalde periode en dan krijgen ze er een tweede marshmallow bij. Vervolgens laat de onderzoeker de kinderen een paar minuten alleen. Sommige kinderen kunnen de verleiding niet weerstaan en proppen de zoetheid ogenblikkelijk in hun mond. Andere kinderen hebben een grotere zelfregulatie. Ze draaien, kijken, wachten, likkebaarden, maar uiteindelijk wordt hun geduld beloond: ze krijgen van de teruggekeerde onderzoeker een tweede marshmallow. Op internet circuleren diverse vermakelijke filmpjes over deze experimenten. De uitkomsten van het Marshmallow Experiment zijn bijzonder. Gebrek aan zelfregulatie bleek in de adolescentie onder meer te leiden tot een problematischer psychisch profiel, sociale angst, koppigheid, besluiteloosheid en een laag zelfbeeld. Recente studies laten zien dat volwassenen die in hun kinderleeftijd laag scoorden op zelfregulatie ook in de volwassenheid moeite hebben met het onderdrukken van impulsieve gedachten en acties. Dit suggereert dat de mate van zelfregulatie over de jaren heen een stabiele factor is.

Door inzichten in de rijping van de jonge hersenen weten we dat we kinderen en jongeren problemen met zelfregulatie niet altijd kunnen aanrekenen. Simpel gezegd: het brein is nog niet zo ver. De emotionele hersenen (*amygdala*) en controlerende hersenen (*frontale cortex*) moeten goed leren samenwerken. Impulsief gedrag ontstaat als sterke emoties het verstand 'overrulen'. In een moment van emotionele gijzeling vergeten we dat we eerst rustig moeten ademen en bijvoorbeeld kalm moeten weglopen.

Onderwijsbehoeften van Thijs

We bespraken Thijs in een groot overleg. Met zijn ouders, de directie, de juf en natuurlijk Thijs zelf. Niet praten óver kinderen, maar mét kinderen. Hoe konden we zorgen dat Thijs zich op school veilig voelde? Hoe konden we zorgen dat hij niet meer in code rood kwam?

Thijs kreeg een gevoelsmeter. Ik maakte een blad met drie smiley's erop: een groene, een oranje en een rode. Samen met Thijs besprak ik eerst de groene smiley. Hoe voel je je als je groen bent? 'Ik doe rustig of juist druk. Ik voel me neutraal. Ik kan werken. Ik kan goed een gesprek voeren met iemand.' Daarna de oranje smiley: 'Ik doe nu juist heel rustig. Ik reageer een beetje brutaal. Ik voel me niet fijn. Ik probeer tegen anderen te zeggen dat ik bij een grens ben. Ik zeg bijvoorbeeld: "Kappen!" Ik reageer afstandelijk. Laat mij met rust, want ik probeer zelf door de rust weer groen te worden. Zeg helemaal niets tegen mij. Als dit gebeurt is dat genoeg, dan word ik niet rood. Als er nu iets onverwachts gebeurt, dan kan ik snel rood

worden.’ Als laatste de rode smiley: ‘Ik ga zwaar ademen. Ik ga stevig staan, van “Kom maar op!” Ik doe brutaal. Ik voel me heel druk in mijn hoofd, een beetje boos/woedend. Ik kan bijna niet meer nadenken. Als ik knalrood ben, kan ik weglopen, de school uit. Ik loop weg uit de situatie. Ik ga naar de kamer van juf Natasja om rustig te worden. Laat mij met rust. Als ik rustig ben, kan ik er over praten.’

Het Groepsplan Gedrag

Het Groepsplan Gedrag is een instrument dat 3 à 4 maal per jaar door de leraar en de intern begeleider (of de gedragspecialist) wordt ingevuld. Er wordt op drie preventieniveaus nauwkeurig beschreven op welke wijze er aandacht wordt geschonken aan sociaal-emotioneel leren en gedragsproblematiek.

Het eerste en tweede niveau omvatten maatregelen en interventies waarmee gewerkt kan worden aan een krachtig pedagogisch klimaat (zie de tabel).

Maatregelen, interventies en handelingsstrategieën in het Groepsplan Gedrag	Type ondersteuning binnen passend onderwijs
Preventieniveau 1: gericht op <i>alle</i> leerlingen Preventieniveau 2: gericht op <i>sommige</i> leerlingen	Basisondersteuning
Preventieniveau 3: gericht op <i>enkele</i> leerlingen	Extra ondersteuning

Je zou kunnen zeggen dat deze twee niveaus het geheel aan pedagogische basisondersteuning omvatten. Voor het merendeel van de leerlingen moet die aanpak voldoende zijn. Sommige leerlingen, zoals Thijs, hebben meer nodig: verdergaande interventies, een intensievere aanpak. Niveau 3 van Groepsplan Gedrag is afgestemd op die 3-5% leerlingen die in een beroep doen op extra ondersteuning van het schoolteam. Zij zijn gebaat bij een gedragsfunctieanalyse (‘Waarom doen ze wat ze doen?’) en een aanpak die zeer nauw aansluit bij de ontwikkelingsbehoefte. Bij de gedragsaanpak kunnen meerdere partijen worden betrokken: leraren, ouders, klasgenoten en eventueel familieleden.

Thijs krijgt een handelingsplan op maat: Groepsplan Gedrag preventieniveau 3. De preventiemaatregelen die we voor de hele klas gebruiken (onder andere Taakspel), zijn niet voldoende voor hem. De volgende doelen worden gesteld: Thijs krijgt inzicht in de fases van zijn overprikkeling, Thijs leert om te gaan met de gevoelsmeter en die toe te passen in voorkomende situaties, Thijs kan zijn emoties benoemen. De ondersteuningsbehoeften van de betrokkenen worden ook in kaart gebracht. Wat heeft de leerkracht nodig? De leerkracht heeft kennis over autisme nodig. Kennis over angst. Kennis over overprikkeling. De leerkracht moet kunnen aan zien komen wanneer Thijs in code rood zit (bij de rode smiley). Dit geldt ook voor bijvoorbeeld de overblijfskrachten. Ook zij krijgen een afdruk van de gevoelsmeter met een uitleg. Het team van de school wordt ingelicht. Hoe te handelen als Thijs alleen door de school loopt en het is code rood? Alle partijen die met Thijs te maken hebben, worden erbij betrokken. Duidelijkheid voor iedereen.

Tot slot

We zijn nu twee maanden verder. Het gaat goed met Thijs. Sinds de introductie van de gevoelsmeter heeft hij geen code rood meer gehad. De gevoelsmeter blijkt een uitstekend middel te zijn om hem inzicht te geven in zijn overprikkeling. Als hij invult dat hij in het vakje van de oranje smiley zit, krijgt hij de rust waar hij om vraagt. De leerkracht heeft ervaren dat het soms goed is om juist even niets te doen. Gedragsproblemen zijn interactieproblemen. De pogingen van de leerkracht om Thijs te kalmeren en met hem te praten tijdens code rood wekten juist meer overprikkeling, angst en boosheid op. Ook de leerkracht moest dus haar gedrag aanpassen. Gedurende de twee maanden bleek dat het nodig was de tekst bij de oranje smiley uit te breiden. Het was niet duidelijk hoe lang Thijs met rust gelaten moest worden om weer in de groene fase te komen. Regelmatig zat hij zo heerlijk te lezen in zijn favoriete leesboek, dat het wel heel lang duurde en Thijs eigenlijk allang weer mee kon doen met de les. In overleg met Thijs spraken we af hoe lang hij nodig had om met rust gelaten te worden en te ontprykkelen. Deze tijd werd inzichtelijk gemaakt met de Time Timer. Ook deze inkadering gaf Thijs rust. En een veilig gevoel. Het inzetten van Groepsplan Gedrag preventieniveau 3 is een succes gebleken. Thijs voelt zich gesteund en begrepen. En weglopen deed hij al helemaal niet meer. Hij kan zichzelf weer reguleren. Hij kan weer verder. Op onze eigen school. Regulier onderwijs. Hoe het verdergaat met Thijs? We blijven in gesprek: school, ouders en Thijs. We werken planmatig met het Groepsplan Gedrag. We zien de toekomst vol vertrouwen tegemoet!


Natasja Hoogerheide is intern begeleider van de groepen 3 tot en met 8 op basisschool De Horizon in Rotterdam en bestuurslid van Stichting Leven Met Autisme.

Kees van Overveld is gedragsdeskundige en auteur van de boeken over Groepsplan Gedrag in het primair en voortgezet onderwijs.

Bijlage: Formulier Groepsplan Gedrag Preventieniveau 3


Groepsplangedrag

bsdehorizon.groepsplanonline.nl/groepsplangedrag/preventie-3/

 Basisschool De Horizon

Aangemeld als: **Lerares**

Lerares | 2013-2014 | Groep 7 | Periode 1 [Pas selectie aan](#)

 **Groepsplan gedrag**

Groepsoverzicht Groepsdifferentiatie Groepsplan Groepsbespreking

Groepsplan gedrag - Preventieniveau 3 [Preventieniveau 1](#) [Preventieniveau 2](#) [Evaluatie](#)

De leraar

1. Ondersteuningsbehoefte van de leraar	Ik wil kalm reageren op de uitbarstingen van Thijs (doel). Ik heb onvoldoende kennis over de huidige problemen (eigen competenties). Ik heb behoefte aan diepgaande informatie over autisme, angst en overprikkeling (gewenste ondersteuning).
	Bewerk
2. Evaluatiewijze (observatie, zelfbeoordeling, etc.)	Reflectiegesprek met de intern begeleider over 4 weken.
	Bewerk
3. Organisatie	Er worden ook afspraken met de overblijf en het schoolteam gemaakt. Dit gebeurt tijdens het wekelijks overleg op maandag.
	Bewerk

De leerling(en)

1. Naam leerling(en)	<input checked="" type="checkbox"/> Thijs
Namen betrokken medewerkers	Lerares groep 7, ouders van Thijs, overblijfkrachten, teamleden.
	Bewerk
2. Onderwijsbehoefte(n) van deze leerling(en)	Thijs heeft een hulpmiddel nodig waarmee hij zijn sterk reagerende emoties kan duiden en controleren.
	Bewerk
3. Extra aandacht triggers en gevolgen gedrag	Lachende medeleerlingen, tijdsdruk tijdens rekenen.
	Bewerk
4. Te bereiken doelen	Als Thijs voelt dat hij boos gaat worden, vult hij de gevoelsmeter in.
	Bewerk
5. Ondersteuningsactiviteiten (interventies en strategieën voor de leraar)	Als Thijs overprikkeld raakt: De lerares blijft rustig. De lerares zegt met kalme maar duidelijke stem dat Thijs nu zijn gevoelsmeter kan invullen. De lerares geeft positieve feedback als het Thijs lukt om kalm te blijven.
	Bewerk
6. Wijze van meten effecten	Observatie op het plein. Evaluatiegesprek met Thijs en alle betrokkenen.
	Bewerk
7. Organisatie	Gesprek met Thijs, ouders, IB en lerares in week 42. Inlichten overblijf en team in week 43. Uitvoeren van interventie gevoelsmeter in week 43-48. Observatie in week 49. Evaluatiegesprek alle betrokkenen in week 50.
	Bewerk