

‘Give them a break!’

Wat voor invloed heeft een autonoom gekozen pauzemoment op het welbevinden, de concentratie en motivatie van kinderen uit groep 7a, binnen het blok ‘zelfstandig werken’ van een daltonschool?

Praktijkonderzoek door:

Wendy Bus

4630262

VONDST



Eerste beoordelaar: Hilly Boers
Tweede beoordelaar: Leonie Poel

*Ontwerp pauzekaartjes, leerlingen groep 7a

Samenvatting:

Voor u ligt een onderzoek naar een door kinderen autonoom gekozen extra pauze, tijdens het zelfstandig werken, van een groep 7 op een school voor daltononderwijs. Wat heeft dit voor invloed op de concentratie, motivatie en het welbevinden van de leerlingen? De aanleiding voor dit onderzoek is een vraag vanuit de kinderraad van de school, zij vroegen of kinderen de ruimte konden krijgen om soms 5 minuten tussendoor even op het schoolplein te kunnen spelen/rennen. Op het moment dat dit onderzoek start is hier binnen de school nog niets over vastgelegd. Dit is het vertrekpunt geweest voor dit afstudeeronderzoek. Er is nader theoretisch onderzoek gedaan naar pauze, daltononderwijs en autonomie.

Uit de theorie bleek dat pauzes in een eerder onderzoek leiden tot meer concentratie bij kinderen (Janssen et al., 2014; Wesselius et al., 2015). Wendsche, Lohmann-Haislah en Wegge (2016) geven aan dat extra pauzes negatieve gevolgen van stress (bij werknemers) voorkomen, het is aannemelijk dat dit ook voor kinderen geldt. Autonomie is één van de psychologische basisbehoeften van de mens (Bors en Stevens, 2014; Collie, 2019; English et al., 2019; Korthagen en Lagerwerf, 2008; Stevens, 2002). Deze basisbehoeften zijn gebaseerd op de Self Determination Theory van Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020). Vervulling van de behoefte aan autonomie, zorgt voor intrinsieke motivatie, volgens Deci en Ryan in English et al. (2019). Als kinderen autonome beslissingen mogen nemen heeft dit positieve effecten op hun intrinsieke motivatie. Binnen het daltononderwijs is ruimte voor het nemen van autonome beslissingen door kinderen over hun werkproces. Het autonoom kiezen voor een pauze kan hier ook bij passen.

Het doel van dit onderzoek was het evalueren van een experiment met een autonoom gekozen extra pauze, tijdens het blok zelfstandig werken, door leerlingen van groep 7a van de school. Bij de start van het onderzoek heeft een interview met de adjunct-directrice plaatsgevonden om de kaders van het onderzoek te verkennen. Hieruit bleek dat de extra pauze niet buiten plaats kon vinden in verband met het gebrek aan toezicht. Er is daarom gebruik gemaakt van een speellokaal ten behoeve van het experiment. De leerkrachten van de bovenbouw zijn middels een enquête bevraagd over een extra pauze voor leerlingen om te achterhalen in hoeverre er draagvlak voor is. De leerlingen zijn bij een voormeting, na een week zonder extra pauze, gevraagd naar hun ervaren concentratie, motivatie en welbevinden. Na een introductieweek van de pauze, volgde er een tweede week, wat de meetweek is geworden. Aan het einde van deze week is een nameting gedaan. De concentratie van de jongens ging omhoog, die van de meisjes ging minimaal omhoog. De motivatie van de meisjes bleef hetzelfde, die van de jongens ging iets omlaag. Het welbevinden van de meisjes scoorde lager en de jongens scoorden hetzelfde.

Uit de metingen van dit onderzoek is dus hooguit af te leiden dat de concentratie (iets) toeneemt. Motivatie en welbevinden nemen af, of blijven hetzelfde. De hypothese, dat alle drie factoren toenemen, kan niet bewezen worden. Uit een extra klassengesprek is gebleken, dat kinderen de pauze kiezen op het moment dat ze zich niet kunnen concentreren. Verder vinden de kinderen het over het algemeen erg prettig, dat de mogelijkheid om extra pauze te nemen er is. Ook bleek er draagvlak te zijn bij de leerkrachten van de bovenbouw en is er ruimte voor de extra pauze binnen het daltononderwijs.

Aanbevelingen aan de school die hieruit volgen zijn: een maand lang een bredere pilot draaien in de school, met de extra pauze, nu met meerdere klassen tegelijk. De bevindingen van leerkrachten en leerlingen hierbij meenemen. Ook wordt een aantal basisspelregels voor de pauze geadviseerd.

Inhoudsopgave

Samenvatting:	2
Inleiding:	1
Onderwerp	1
Aanleiding	1
Persoonlijke motivatie	1
Hoofdstuk 1: Probleemanalyse	2
1.1) Beschrijving van het probleem	2
1.2) Wat was al bekend over de oplossing?	3
1.3) Opmaat naar deelvragen	3
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	4
2.1) Pauze en invloed op concentratie, stress en ontspanning	4
2.1.1) Wat voor invloed heeft het nemen van pauze op concentratie?	4
2.1.2) Wat voor invloed heeft pauze op stress/ontspanning?	5
2.1.3) Wat zijn de voordelen van het nemen van een pauze?	5
2.2) De visie van het daltononderwijs	6
2.2.1) Wat is de visie van het daltononderwijs?	6
2.2.2) Wat zijn de voordelen van kinderen zelf hun werk(proces) te laten plannen?	7
2.2.3) Wat zijn de nadelen van kinderen zelf hun werk(proces) te laten plannen?	8
2.3) De invloed van autonomie op kinderen	8
2.3.1) Wat is autonomie?	8
2.3.2) Wat zegt de SDT over autonomie?	9
2.3.3) Wat heeft autonomie voor effecten (op basisschoolkinderen)?	10
2.3.4) Welke grenzen moet je stellen aan de autonomie van kinderen?	10
2.4) Samenvatting theoretisch kader	11
Hoofdstuk 3: Probleemstelling en onderzoeksaanpak	12
3.1) Onderzoeksdoel	12
3.2) Onderzoeksvraag en deelvragen	12
3.3) Hypothese	13
3.4) Bespreking met betrokkenen	13
3.5) Onderzoeksgroep	13
3.6) Methode van dataverzameling	14
3.7) Beoogd proces van dataverzameling	14
3.8) Beoogd proces van dataverwerking en koppeling aan theoretisch kader	15
3.9) Verantwoording ethische kwesties	15
Hoofdstuk 4: Resultaten	16
4.1) Verschil dataverzamelingsproces ten opzichte van het beoogde proces	16
4.2) Analyse van de resultaten	17
4.2.1) Interview adjunct-directrice	17
4.2.2) Enquête leerkrachten	17
4.2.3) Klassengesprek	19
4.2.4) Onderzoek naar pauze in groep 7a inclusief voor- en nameting	20
4.2.5) Opvallende zaken	23
4.2.6) Extra klassengesprek naar aanleiding van de resultaten	23
4.2.7) Beantwoorden deelvragen	24
Hoofdstuk 5: Conclusies, aanbevelingen, discussie	26
5.1) Conclusie	26
5.2) Aanbevelingen	26

5.3) Discussie	27
----------------------	----

Geraadpleegde literatuur: 28

Bijlage 1: Jaarplan en notulen kinderraad 2018-2019	
Bijlage 2: Tijdpad onderzoek en verslaglegging	
Bijlage 3: Uitwerking interview directie	
Bijlage 4: Uitwerking klassengesprek	
Bijlage 5: Spelregels pauze	
Bijlage 6: Ouderbrief	
Bijlage 7: Enquête leerkrachten begeleidende brief	
Bijlage 8: Enquête leerkrachten	
Bijlage 9: Data-analyse leerkrachtenenquête:	
Bijlage 10: Voormeting groep 7a	
Bijlage 11: Nameting groep 7a	
Bijlage 12: Data-analyse voor- en nameting groep 7a:	
Bijlage 13: Extra klassengesprek, naar aanleiding van de resultaten:	
Bijlage 14: Contacten werkveld en procesverslag	

Inleiding:

Onderwerp

In dit praktijkonderzoek is onderzocht of kinderen baat hebben bij een zelfgekozen pauze/beweegmoment en hoe de school hier vorm aan kan geven.

Aanleiding

Dit onderzoek is gedaan in het kader van de opleiding VONDST.

Voordat er is gestart met het maken van een onderzoeksplan is het onderwerp afgestemd met de adjunct-directrice, ik heb met haar overlegd welk onderwerp ik zou willen onderzoeken. Naar aanleiding van mijn idee om een extra beweegmoment te creëren voor kinderen die daar behoefte aan hebben, vertelde zij dat er vanuit de kinderraad nog een vraag uit het schooljaar 2018-2019 uitstond, of kinderen de ruimte konden krijgen om soms 5 minuten tussendoor op het schoolplein te kunnen spelen/rennen (zie bijlage 1), het zou hier om een extra pauze gaan. Daarbij hadden ze ook gevraagd of er daarvoor een kaartje op het planbord zou kunnen komen.

De school waar het onderzoek plaatsgevonden heeft, is een daltonschool. Zelfstandigheid is één van de punten die hier centraal staat. Wat dat betreft verwachtte ik dat de autonomie om zelfstandig voor een pauzemoment te kunnen kiezen goed binnen de school zou passen. Daarnaast wilde ik weten hoe leerkrachten het ervaren als kinderen er soms even voor kiezen om een pauze te nemen.

Persoonlijke motivatie

Vanuit mijn persoonlijke interesse wilde ik al kijken wat de autonomie om zelf een beweeg-/ontspanningsmoment te kiezen met kinderen doet. Binnen de Nederlandse samenleving hoor je steeds meer over studenten en kinderen die studiedruk ervaren. Zelf ervaar ik dat ook regelmatig. Als je op internet zoekt naar een oplossing kom je vaak op sites die je adviseren om regelmatig te pauzeren. Op school leggen wij, leerkrachten en directie, de pauzes veelal vast. In de onderbouw is er nog wel ruimte voor een leerkracht om, als de hele klas het leren even niet meer volhoudt, een speelmoment in de hoeken of extra buitenspelen te organiseren. In de bovenbouw wordt al snel, vanwege de druk van het volle programma, hard doorgewerkt. Maar is voor elke leerling de van bovenaf vastgelegde pauze voldoende? Kan het ook zijn dat het de ene dag wel voldoende is en de andere dag niet? Kan het een leerling voordelen opleveren als het even alleen naar buiten mag: een rondje rennen of een frisse neus halen? Alleen al het leren aan kinderen dat pauze nemen ook belangrijk is, zou mogelijk, nu of in toekomst tot stressreductie kunnen leiden. Ik verwacht dan ook dat dit onderzoek bij kan dragen aan positiever studie-/pauzeergedrag van de kinderen, wat een meerwaarde is in de hectische maatschappij waarin wij leven.

Hoofdstuk 1: Probleemanalyse

1.1) Beschrijving van het probleem

De situatie voor het onderzoek is als volgt: leerlingen kunnen als ze moe, ongeconcentreerd en overprikkeld zijn, niet zelf voor een ontspanmoment zorgen. Het zal wel kunnen dat ze deze behoefte hebben en dit aangeven bij de leerkracht, maar in hoeverre deze daaraan tegemoet moet of kan komen staat niet vast. Leerlingen van de kinderraad hebben aangegeven dat ze soms even 5 minuten extra willen buitenspelen/rennen tijdens de les, voorafgaand aan het onderzoek heeft de school hier nog geen gehoor aan gegeven. Kinderen hebben bij aanvang van het onderzoek alleen de vaststaande pauzes, waarin ze kunnen bijkomen van het leren en de prikkels in de klas. Dit geldt in principe in alle klassen, echter in de onderbouw kan er klassikaal nog aan een extra speel-/ontspanbehoefte tegemoet gekomen worden. Het probleem speelt met name in de midden- en bovenbouw. De leerlingen die op een bepaald moment moe, ongeconcentreerd of overprikkeld zijn hebben last van het 'door *moeten* werken'. Als hier vervelend gedrag uit voortvloeit, kunnen klasgenoten en de leerkrachten hier ook hinder van ondervinden. Het is vooral een probleem als kinderen zich niet meer kunnen concentreren en zich daardoor niet meer goed op hun taken kunnen richten. De verwachting is dat dit later op een schooldag vaker voorkomt, doordat leerlingen al langer aan het werk zijn. Het zou ook eerder op de dag plaats kunnen vinden. Per kind is het verschillend hoe vaak het zich voordoet. Het ene kind heeft meer pauze nodig dan het andere.

Als je langdurig aan een taak gewerkt hebt, word je vermoeid en neemt je focus af. Je kan dan wel langer doorwerken, maar krijgt minder gedaan (Tigchelaar 2014; Tigchelaar en de Bos, 2019). Als kinderen een verminderde concentratie hebben, kan dit leiden tot een lagere kwaliteit van hun werk, zoals slordig werken of veel fouten maken. Het kan ook leiden tot een lagere kwantiteit: werk dat nog niet af is. Als kinderen die hard aan een pauze toe zijn hier nog geen gelegenheid voor hebben, kan dit zich uiten in onrust of ongewenst gedrag in de klas, wat weer kan leiden tot maatregelen van de leerkracht. Hierdoor kan er een negatieve vicieuze cirkel voor het kind ontstaan. Dit kan ervoor zorgen dat het kind zich minder prettig voelt in de klas. Daarnaast kan de leerkracht door eventueel onrustig gedrag minder ontspannen lesgeven aan de klas of zich gaan storen aan het kind. De onrust kan overslaan op de rest van de klas. Ook vanuit het leerkrachtperspectief is dit niet wenselijk.

Wanneer kinderen op jonge leeftijd al regelmatig gedwongen worden om niet naar hun lichaam te luisteren en steeds maar door moeten blijven werken, is het niet vreemd dat dit in de volwassen samenleving ook door blijft gaan. Als we dit willen doorbreken, moet er ook op jonge leeftijd al aandacht zijn voor pauzes. Het is aan de leerkrachten van het basisonderwijs om kinderen de basis te leren en daar hoort het luisteren naar je lichaam en tijdig pauzeren bij. Daarnaast hebben leerkrachten er baat bij als de kinderen in de klas zich goed voelen, want dit zal ook de (werk-)sfeer ten goede komen.

Het onderzoek heeft plaatsgevonden in groep 7a van een school voor daltononderwijs. Het niet tegemoet (kunnen) komen aan de pauzebehoefte doet zich, op dat moment, voornamelijk in de klas zelf voor. Bijvoorbeeld tijdens het zelfstandig werken, als kinderen door een overprikkeling, of verminderde concentratie niet meer tot werken komen.

De kinderraad gaf in 2018-2019 al aan dat er bij de kinderen de behoefte is aan een extra pauzemoment. Voorafgaand aan het onderzoek zijn er nog geen regels en eventuele pauze kaarten voor vastgelegd binnen de school. Doordat er nog niets over een eventuele extra pauze vastligt weten kinderen niet in hoeverre leerkrachten daar zelf voor open staan. Verder is het mogelijk dat een aantal leerkrachten nog niet tegemoetkomt aan de behoefte

van de kinderen, omdat ze gebrek aan ruimte in het lesprogramma ervaren, of dat ze zelf niet de ruimte ervaren om aan een extra pauzebehoefte van kinderen te voldoen.

In de thuiswerkperiode vanwege de COVID-19 lockdown, konden kinderen zelf hun tijd indelen. Dit betekent dat ze hier ook zelf hun werkmomenten en pauzes konden regelen. Nu iedereen weer op school is wordt alles weer op groepsniveau geregeld. Omdat kinderen met elkaar kunnen spelen en er pleinvachten op school zijn, is dit het meest praktisch. Echter als kinderen ook zelf aan kunnen geven dat ze een extra pauzemoment nodig hebben, geeft dat ze de autonomie om even voor zichzelf te kiezen. Er moet al heel veel op school en kiezen voor rust, of juist even bewegen in een andere omgeving, kan veel betekenen voor een kind.

1.2) Wat was al bekend over de oplossing?

Autonomie, de vrijheid ervaren om zelf keuzes te maken, beslissingen te nemen en het eigen handelen te sturen, is één van de drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en relatie (English, Sabatine en Brownell, 2019; Stevens, 2014) op basis van de Self-Determination Theory van Deci en Ryan (zie paragraaf 1.3). Het hebben van autonomie (in combinatie met de twee andere basisbehoeften) is een belangrijke voorwaarde om intrinsiek gemotiveerde kinderen te krijgen (Stevens, 2014). Dus de autonomie om zelf voor een extra pauzemoment te kiezen kan kinderen zelfs motiveren om daarna toch nog even hun werk af te maken.

1.3) Opmaat naar deelvragen

Ontspannen is één van de doelen van een pauze. Even met je hoofd bij iets anders. Pauze heeft invloed op concentratie (Wesselijs, Maas, en Hovinga, 2015) en indirect mogelijk ook op motivatie. In het theoretisch kader zijn de deelvragen gericht op de invloed van pauze op concentratie, stress en ontspanning. Verder wordt ingegaan op de voordelen van pauze.

Het onderzoek is gedaan op een school voor daltononderwijs. Binnen het daltononderwijs staan onder andere de pijlers 'vrijheid in gebondenheid' en 'zelfstandigheid' centraal. Deze zelfstandigheid wordt voornamelijk gegeven door de keuze wanneer kinderen werken aan de door de leerkracht vastgelegde taken. Deze taken plannen ze om de instructiemomenten die door de leerkracht gegeven worden heen. Doordat kinderen zelf hun werktijd inrichten en een tijdsplanning maken, bood dit ruimte voor het onderzoek naar een extra gekozen pauzemoment. Kinderen kunnen de keuze maken of ze er extra even uit moeten, of om even in de klas iets anders te doen. Als de behoefte er niet is kunnen ze ook de keuze maken verder te werken in de klas. Alleen al dat de er de ruimte is om zelfstandig de keuze te maken, binnen de -later in dit onderzoek- vastgelegde spelregels, geeft ze vrijheid in gebondenheid. Met de deelvragen over het daltononderwijs wordt de visie van het daltononderwijs en worden de voor- en nadelen van het zelfstandig inplannen van het werk(proces) door kinderen onderzocht.

Bongaards en Sas, (2009) geven aan dat volgens Stevens, mensen (en dus ook kinderen) intrinsiek gemotiveerd zijn om te leren. Kinderen hebben behoefte aan competentie, autonomie en relatie, dit heet ook wel de Zelfdeterminatietheorie, in het Engels weergegeven als SDT (Self-Determination Theory), deze theorie is in 1985 en 2000 ontwikkeld en beschreven door Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020). Het onderdeel 'autonomie' van dit model en deze theorie is interessant voor dit onderzoek. Binnen het daltononderwijs staat het autonoom plannen al centraal, (binnen de vrijheid in gebondenheid). Er is onderzocht waar autonomie uit bestaat en wat het met kinderen doet. Wat vertelt de SDT over autonomie en moeten er grenzen aan de autonomie van kinderen gesteld worden? In hoofdstuk 2 is, met behulp van de theorie, naar een antwoord gezocht op de deelvragen die voortkomen uit de overdenkingen van deze paragraaf.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

Het theoretisch kader is opgedeeld in drie deelonderwerpen, pauze en invloed op concentratie, stress en ontspanning (paragraaf 2.1), de visie van het daltononderwijs (paragraaf 2.2) en de invloed van autonomie op kinderen (paragraaf 2.3). In paragraaf 2.4 wordt het theoretisch kader kort samengevat.

2.1) Pauze en invloed op concentratie, stress en ontspanning

Pauzes nemen is belangrijk, als het leren even niet meer wil, dan kan een pauze je de mentale rust kan geven om daarna weer fris verder te gaan. Een pauze geeft even de afstand om te ontspannen. Maar wat voor invloed heeft een pauze dan? Heeft het alleen invloed op de concentratie en ontspanning? Zijn kinderen na een pauze ook meer gemotiveerd en zijn er nog andere voordelen?

2.1.1) Wat voor invloed heeft het nemen van pauze op concentratie?

In paragraaf 1.1 werd al benoemd dat na het langdurig werken aan een taak, iemand vermoeid wordt en zijn focus afneemt (Tigchelaar, 2014; Tigchelaar en de Bos, 2019). Het lukt niet meer goed om te concentreren. Het nemen van een pauze zorgt dat de concentratie weer toeneemt. Een heel specifiek onderzoek is hiernaar gedaan door Janssen et al. (2014). Zij onderzochten de toename van selectieve aandacht (concentratie) van basisschoolkinderen van 10 tot 11 jaar oud, na een (actieve) pauze en vergeleken dit met het doorwerken zonder pauze. De concentratie van de kinderen nam na een passieve pauze, een pauze met lichte bewegingsactiviteit of een pauze met een zware bewegingsactiviteit, significant toe. Overigens behaalden ze het beste resultaat met de pauze met de lichte bewegingsactiviteit. De pauzes uit dit onderzoek duurden 15 minuten. Tigchelaar en de Bos, (2019) geven in hun boek gericht op volwassen werknemers aan, dat de tijd die men met een pauze verliest kleiner is, dan het verlies aan productiviteit als er pauzeloos doorgewerkt wordt. Ze halen daarbij de Pomodoro-techniek aan, waarbij er bij het verwerken van een grote hoeveelheid simpele taken, na elke 25 minuten aandachtig werken, een pauze van 5 minuten gehouden wordt. Door de korte pauze blijven mensen *scherp*. Op basis van de combinatie van het onderzoek van Jansen et al. (2014) en de stelling van Tigchelaar en de Bos (2019), is het mogelijk dat ook een korte onderbreking, van ongeveer 5 minuten, een verbeterde concentratie oplevert voor kinderen.

Algra en Dolfisma-Troost (2008) geven aan dat concentratie samenhangt met aandacht en rust. Zij definiëren het volgende:

“**Concentratie** is het gericht bundelen van je aandacht. Ergens **aandacht** aan schenken lukt alleen als je een zekere **rust** hebt om een prikkel uit de omgeving bewust op te nemen.” (Algra en Dolfisma-Troost, 2008, p.7).

In een onderzoek naar vergroening van leerpleinen, is onderzocht wat pauze met de aandacht en concentratie van leerlingen doet. Dit hebben Wesselius, Maas, en Hovinga, (2015) gedaan door kinderen van groep 4, 5 en 6 voor en na een pauze, twee taken te laten maken, waarvoor aandacht nodig is. Hieruit is gebleken dat na de pauze deze taken significant beter uitgevoerd werden door de kinderen. Het lukt kinderen dus, om terug te komen op de definitie van Algra en Dolfisma-Troost (2008), beter om aandacht te geven aan een taak na een pauze, ze kunnen zich beter richten op deze taak. Het vermogen om te concentreren is toegenomen.

2.1.2) Wat voor invloed heeft pauze op stress/ontspanning?

Pauze is een moment om weer op te laden. Bij het productief werken aan een taak, neemt met het verstrijken van de tijd de vermoeidheid toe en het concentratievermogen af (Tigchelaar en de Bos, 2019). Dit heeft te maken met de aanwezigheid van bepaalde neurotransmitters in onze hersenen. Op een bepaald moment hebben we deze neurotransmitters opgebruikt, gaan we pauzeloos door dan komen we in een dip. Het is dus van belang dat we ons weer opladen. De beste manier om te ontspannen (op te laden) is een activiteit kiezen waarbij iemand op een andere manier beweegt en concentreert dan in zijn vorige activiteit, ook het “zijn” is daarbij anders (Algra en Dolfsma-Troost, 2008). Als kinderen stil moeten zitten om een cognitieve taak met de volle aandacht uit te voeren en de vermoeidheid toeneemt, neemt hun aandacht en concentratie af. Door deze kinderen kort te laten pauzeren, zodat ze even naar buiten kunnen, geef je ze de gelegenheid om even te bewegen, de wind te voelen, rond te lopen, de bomen te ruiken, etc. Dit is een voorbeeld van een manier waarop kinderen anders kunnen bewegen en concentreren. Het voordeel van een *individueel* gekozen pauze is dat het aansluit bij de behoefte van dit specifieke kind. Halverwege zelfstandig-werkentijd is het over het algemeen niet heel handig om een klassikale energizer uit te voeren, omdat een aantal kinderen op dat moment nog maximaal geconcentreerd aan het werk zijn en zij hier mee gestoord worden. Een autonoom individueel gekozen pauze hoeft niet storend voor andere kinderen te zijn en komt tegemoet aan de ontspanningsbehoefte.

Pauze vergroot dus de ontspanning, maar verlaagt ook de hoeveelheid stress die een kind ervaart. Stress ontstaat door een onbalans tussen de draaglast en draagkracht van een mens (Wij zijn mind, 2020). Oorzaken van stress zijn bijvoorbeeld; een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, (prestatie-)druk ervaren of prestatiegericht zijn, maar ook een lagere draaglast door vermoeidheid. Nu kunnen kinderen natuurlijk ook vermoeid of gestrest zijn door factoren buiten de school. Echter de vermoeidheid door te lang door te werken aan taken kan hier ook aan bijdragen. Wendsche, Lohmann-Haislah en Wegge (2016), hebben onderzoek gedaan naar extra korte dienstpauzes en het effect hiervan op de prestaties van werknemers. Zij concluderen uit hun onderzoek dat deze extra pauzes belangrijk zijn om de negatieve gevolgen van werk- (gerelateerde) stress te voorkomen, zoals lichamelijke en geestelijke vermoeidheid, maar ook lagere motivatie en prestaties. Met andere woorden: een pauze zorgt ervoor dat de ervaren hoeveelheid stress niet onnodig toeneemt. Hieruit volgt: als een korte pauze positief werkt tegen stress bij werknemers, is het aannemelijk dat dit voor kinderen net zo werkt.

2.1.3) Wat zijn de voordelen van het nemen van een pauze?

Je kan varen op een klok of een kompas, met een klok wordt hier bedoeld: tijd als prestatie, en met het kompas: je innerlijke richting met waarden en betekenis (Covey, 2003, aangehaald in Stevens, 2004). Als je vaart, werkt, opdrachten maakt, op dit innerlijke kompas, voel je wat je prioriteiten zijn. Je voelt ook of het werken even niet meer lukt en je aan een pauze toe bent. Kinderen, die vaak nog dichter bij hun gevoel staan dan volwassenen, kunnen dit ook voelen. Als je toe kan geven aan een pauzebehoefte, heeft dat positieve gevolgen. Wendsche, et al. (2016), hebben aangetoond dat extra korte pauzes tijdens diensten een positieve invloed hebben op de kwaliteit en de kwantiteit van de taken van werknemers, daarnaast veroorzaakte dit niet meer stress. Een extra pauze kan dus ook bij kinderen leiden tot een grotere kwaliteit en kwantiteit van de te maken opdrachten. Pauze kan een positieve invloed hebben op de leerprestaties. Daarnaast neemt de hoeveelheid tijd die iemand nodig heeft om een taak af te maken af (Wendsche et al., 2016), er is dan ruimte om met andere (ontspannende) taken bezig te gaan. Ook Wiersma (2020),

geeft aan dat vaker pauze nemen als effect heeft dat er meer werk uit je handen komt. Ze heeft dit ook zelf getest en merkt dat ze aandachtiger kan werken en door af en toe afstand te nemen van haar taken, een tunnelvisie voorkomt en kan bijsturen. Klumpenaar (2017), spreekt met Marcia Goddard, een neurowetenschapper, over het nemen van micro-pauzes, deze duren 2 tot 5 minuten. Zij geeft aan dat volwassenen een concentratieboog van ongeveer 40 minuten hebben. In een pauze, waarin we even ontspannen, kan de informatie die we in de periode daarvoor hebben opgenomen weer even worden geordend. Zo komt er weer ruimte om nieuwe informatie op te nemen. Je hebt deze pauzes dus nodig om effectief te kunnen blijven werken. De spanningsboog van kinderen tussen de 9 en 12 jaar loopt op van zo'n 20 minuten naar een half uur (Hooijmaaijers, Stokhof en Verhulst, 2016). Op basis hiervan kan afgeleid worden dat kinderen deze (micro-) pauzes nog harder nodig hebben. Daarnaast ontwikkelen niet alle kinderen zich even snel, dit zal tot een verschil aan pauzebehoefte tussen leerlingen leiden. De pauzes zijn voor kinderen van groot belang om, zich beter te kunnen concentreren, geen onnodige toename van stress te ervaren, even te kunnen ontspannen, afstand te nemen van hun taken en hetgeen wat ze net geleerd hebben in hun hoofd te ordenen. Naast dit alles is een pauze belangrijk voor het herstel van vermoeidheid, wat van invloed is op het welbevinden en de gezondheid van mensen (Wendsche en Lohmann-Haislah, 2016).

2.2) De visie van het daltononderwijs

Bij het aanbieden van een mogelijkheid tot het nemen van een extra pauze voor leerlingen, speelt de vorm van het onderwijs een grote rol. In dit onderzoek is gekeken of er ruimte is binnen het daltononderwijs voor een extra autonoom gekozen pauze.

2.2.1) Wat is de visie van het daltononderwijs?

Het daltononderwijs is ontstaan uit de ideeën van Helen Parkhurst. In 1910 liet zij vanuit vaklokalen, door vakdocenten lesgeven aan kinderen (Berends, 2020). Ze werkte met een zogenoemd Laboratory Plan, waarbij leerlingen met door hen officieel ondertekende jaaropdrachten, verdeeld in maand- en dagtaken werkten (Berends, 2010). Hiermee creëerde zij, wat we tegenwoordig *eigenaarschap* noemen. Met eigenaarschap van het leerproces, wordt in dit onderzoek de mate van het nemen van verantwoordelijkheid door leerlingen hiervoor bedoeld (Wij-leren.nl, 2020). In het daltononderwijs op de onderzoeksschool zien we dit onder andere terug in een taakbrief, waarbij de leerlingen zelf reflecteren op hun werkproces van de afgelopen schoolweek. In de visie van het daltononderwijs wordt aangegeven dat daltononderwijs adaptief is (Nederlandse Dalton Vereniging, 2020). Naar dit adaptieve onderwijs heeft Prof. dr. Luc Stevens veel onderzoek gedaan (Van Blijswijk, 2012). Bij adaptief onderwijs pas je je als leerkracht aan bij de verschillende leerbehoeften en mogelijkheden van kinderen (Bruyn, 2017). Stevens (2002), geeft hierbij aan dat je als leerkracht onder andere moet zorgen dat leerlingen kunnen kiezen voor verschillende opdrachten en dat deze haalbaar zijn. De keuzekast uit het daltononderwijs en het aanbieden van werk en methodes op niveau sluiten hierbij aan. Ook moet er ruimte zijn voor samenwerking, één van de daltonprincipes. Bij de zelfstandigheid en bij tijd om zelfstandig te werken komt de "zelfregulering" van Stevens (2002), terug. Zelfregulering betekent hier dat een leerling goed zijn gedrag kan kiezen en dit zelf of samen met iemand, tot stand kan laten komen, evalueren en verbeteren (Kessels en Smit, 2004 aangehaald op, Wij-leren.nl, 2020). Daarvoor is er feedback op het leerproces van de kinderen nodig. Ook moet een leerkracht hoge verwachtingen van kinderen hebben. Als een leerkracht zijn onderwijs goed kan adapteren aan zijn leerlingen, heeft dit een positief effect op hun motivatie. Als je veel van iemand verwacht zal hij proberen om dit waar te maken.

Röhner en Wenke (2013), voegen daar aan toe dat het daltononderwijs ontwikkelingsgericht is. Hiermee wordt bedoeld dat het onderwijs aansluit bij de vraag vanuit de kinderen. Er is hier dus veel ruimte voor autonomie, wat veelal als een 'vrijheid in gebondenheid' of 'vrijheid en verantwoordelijkheid', één van de daltonprincipes in Nederland, wordt omschreven (Nederlandse Dalton Vereniging, 2020). Met de vrijheid wordt de autonomie en ruimte voor kinderen om hun eigen werk in een eigen volgorde en manier te plannen bedoeld. Met de gebondenheid of verantwoordelijkheid worden onder andere de eisen aan de taken en de regels van school bedoeld. De leerkracht zorgt ervoor dat een omgeving gecreëerd wordt waarin dit plaats kan vinden. Terugkomend op het daltonprincipe zelfstandigheid: hier wordt binnen het daltononderwijs bedoeld dat kinderen zelf zoeken naar een manier om problemen of opdrachten op te lossen (Röhner en Wenke, 2013). Ook hier wordt aangegeven dat dit een positief effect heeft op de motivatie. Samenwerken is ook een daltonprincipe, dit heeft echter geen directe relatie met het onderwerp van dit onderzoek en wordt verder niet besproken.

De principes van het daltononderwijs zijn onderverdeeld in 5 kernwaarden, namelijk vrijheid en verantwoordelijkheid, zelfstandigheid, effectiviteit, samenwerking en reflectie (Nederlandse Dalton Vereniging, 2020). Deze kernwaarden moeten op basis van vertrouwen ertoe leiden dat kinderen een goede 'leeropbrengst' behalen, terwijl ze hun persoonlijkheid breed kunnen ontwikkelen. Het uiteindelijke doel is dat de kinderen een *"fearless human being"* worden (Berends en Sanders, 2014) naar het idee van Helen Parkhurst. Net zoals bij het daltonprincipe samenwerken gaat dit onderzoek niet in op de kernwaarden samenwerking en reflectie van het daltononderwijs, omdat deze niet direct gerelateerd zijn aan het probleem. Het gaat namelijk om de persoonlijke behoefte van kinderen aan een extra pauzemoment. Er is wel een relatie met het autonoom (op een verantwoordelijke manier), zelfstandig kiezen voor het pauzemoment en de keuze van de leerling of het op dat moment past bij effectief leren. Qua vrijheid en verantwoordelijkheid, als kernwaarde, betekent dit dat kinderen de ruimte krijgen om zelf hun werk en pauze te organiseren, dit zorgt ervoor dat ze een actieve leerhouding ontwikkelen. Wat betreft zelfstandigheid, wordt doelgericht werken aan een taak bedoeld, maar ook het kunnen oplossen van problemen en keuzes maken in het leerproces. Dit laatste deel van de zelfstandigheid, het kiezen om door te werken aan een taak of het merken dat het even niet meer wil en een pauzemoment voor zichzelf inlassen, kan passen binnen het daltononderwijs. De derde kernwaarde die in dit onderzoek besproken wordt, effectiviteit, staat omschreven in paragraaf 2.2.2.

2.2.2) Wat zijn de voordelen van kinderen zelf hun werk(proces) te laten plannen?

Omdat Helen Parkhurst ooit vanuit de praktijk het daltononderwijs heeft opgezet en er behoefte aan was om te bewijzen dat deze vorm van onderwijs werkt, heeft Van der Zee (2015) onderzoek gedaan naar de effectiviteit hiervan. Inhoudelijk geeft dit rapport over het daltononderwijs aan dat leerlingen hier bepalen wat, wanneer, hoe en met wie ze leren. De leerling is dus eigenaar van zijn/haar werkproces en draagt zelf de verantwoordelijkheid hiervoor. In de periode dat dit onderzoek geschreven is, waren er verschillende tegenstanders van het vernieuwend onderwijs en omdat er op dat moment nog geen wetenschappelijk bewijs was dat daltononderwijs werkte, werd dit onderzocht. Hij concludeert in dit rapport, dat deze vorm van onderwijs in voldoende mate doeltreffend is. Het daltononderwijs is effectief. In zijn onderzoek gaat Van der Zee (2015) in op de *"taak"* die tegenwoordig centraal staat in de taakbrieven (planningen van de leerlingen) op daltonscholen. Er wordt hier aangegeven dat tegenwoordig deze taken qua hoeveelheid en niveau aangepast worden op wat de leerlingen aan kunnen. Eén van de voordelen van het zelfstandig inplannen van taakwerk door kinderen is dat ze zelf kunnen kijken hoeveel tijd ze

voor een bepaald vak nodig denken te hebben. Er is ook ruimte voor zelfgekozen leerdoelen. Een leerling die zich wil verbeteren in spelling kan daar een leerdoel van maken en tijdens zijn ingeplande keuzewerktijd hier extra aandacht aan besteden. De vrijheid om te kiezen wanneer je iets maakt en in sommige gevallen ook wat je maakt (er is naast verplichte onderdelen ook ruimte voor gekozen onderdelen) geeft kinderen de mogelijkheid om autonome keuzes te maken, dit leidt weer tot verhoging van de (leer-) motivatie, (Stevens, 2002). Je creëert eigenaarschap over het leerproces, de kinderen zijn zelf verantwoordelijk. Ook Korthagen en Lagerwerf (2008) geven het belang van kinderen keuzes laten maken aan, het is belangrijk voor de ontwikkeling van hun identiteit. Naast het belang voor de leermotivatie en de ontwikkeling van de identiteit van de leerling (door zelf keuzes te maken), helpt een taakbrief bij het effectief leren. De leerlingen kijken zelf welke werkwijze het beste bij ze past, de leerkracht hoeft dit niet voor elke leerling individueel uit te vinden.

2.2.3) Wat zijn de nadelen van kinderen zelf hun werk(proces) te laten plannen?

Vanaf groep 4 wordt er binnen het daltononderwijs met (halve) weektaken gewerkt (Berends en Sanders, 2014; Van der Zee, 2015). Kinderen plannen hun werk, samen met de leerkracht, voor de hele week in. Voor jonge kinderen is het plannen soms nog lastig. Als het door de leerkracht niet goed begeleid wordt, kan aan het einde van de week blijken dat een kind niet alle vakken heeft doorlopen. Een alerte leerkracht, die de taakbrief controleert is daarbij van belang. Er gaat veel tijd zitten in het nauwkeurig nakijken van een taakbrief. Kinderen maken met kleuren van de dag -alle dagen van de week hebben een eigen kleur- een planning. Na afronding van een taak mogen ze het tijdsblok waarin deze taak gepland was inkleuren, zodat het duidelijk is dat deze is afgerond. De leerkracht kijkt vervolgens of een kind alles goed heeft afgekleurd en zijn werk goed heeft nagekeken. In de hogere groepen kan de leerkracht dit wel steeds meer loslaten en bij de leerling zelf leggen. Dit neemt niet weg dat sommige leerlingen het lastig vinden om hun eigen werk kritisch na te kijken. Hier moet dus ook aandacht voor zijn. Wat betreft de effectiviteit uit de vorige paragraaf, volgt hier een kanttekening: effectief plannen, organiseren en uitvoeren zijn vaardigheden die niet elke leerling even goed kan toepassen. Vooral voor leerlingen die zich makkelijk laten afleiden, of makkelijk af te leiden zijn, is het soms lastig dat niet iedereen met hetzelfde werk bezig is. Het kan frustrerend zijn, dat iemand aan een leuke keuzewerk taak bezig is, terwijl je zelf nog door een hoofdstuk rekenen heen aan het worstelen bent. Daarnaast zijn er kinderen die in het begin van de week 3 'relax'-dagen plannen en vervolgens aan het eind van de week zich een slag in de rondte moeten werken (al is dat een leerproces op zich).

2.3) De invloed van autonomie op kinderen

Autonomie is de term die binnen het daltononderwijs voortvloeit uit de vrijheid in gebondenheid. Ieder kind heeft behoefte aan autonomie. Bij het zoeken naar autonomie, is de link met (intrinsieke) motivatie snel gevonden (Bors en Stevens, 2014; Bruyn, 2017; Stevens, 2002), in de volgende paragrafen wordt hier verder op ingegaan.

2.3.1) Wat is autonomie?

Stevens (2002) schrijft, dat kinderen zelf veel over hun leerproces nadenken. Als de leerkracht een vraag stelt aan een kind, of iets uitlegt, dan wordt erover nagedacht. Dit kan variëren van het nadenken over het wel of niet snappen van de vraag, tot het bedenken van een juist of onjuist antwoord. Het gaat hier om het gebruiken van de meta-cognitie door kinderen. Van hieruit worden de ontwikkeling en de gedragingen van kinderen aangestuurd. Dit is een vorm van autonoom denken. Autonomie gaat over zelfsturing, keuzevrijheid en

zelf beslissingen nemen (Bors en Stevens, 2014). Een variant op deze deelaspecten van autonomie zijn:

“keuze, innerlijke bekrachtiging, flexibiliteit en weinig druk.” (Ros, Castelijns, van Loon en Verbeeck, 2014, p.38).

Bij “keuzes” maken ze onderscheid tussen ‘actiekeuzes’ en ‘optiekeuzes’. Bij een optiekeuze gaat het om een keuze uit verschillende aangeboden opties, het kan nog steeds zijn dat een kind alle opties niet leuk vindt. De motivatie zou dus kunnen verschillen. Een actiekeuze betekent dat je er ook voor kan kiezen om niet mee te doen. De extra pauze zou in dit geval een actiekeuze zijn, als kinderen denken deze nodig te hebben kunnen ze daarvoor kiezen, hebben ze hem niet nodig dan maken ze er geen gebruik van. Door voor een pauze te kiezen kan ook gesteld worden dat kinderen er *even* voor kiezen om niet mee te doen aan het werken in de klas. Vermoedelijk heeft dit, door de autonome keuzemogelijkheid, uiteindelijk een positieve uitwerking op de intrinsieke motivatie van de kinderen, zodat ze juist daarna weer lekker door kunnen werken.

“Innerlijke bekrachtiging” wil zeggen dat kinderen zelf achter hun keuzes staan (Ros, et al., 2014). Dit betekent ook dat kinderen verantwoordelijk gehouden kunnen worden voor hun keuzes (Korthagen en Lagerwerf, 2008). Het deelaspect ‘innerlijke bekrachtiging’ wordt het meest beïnvloed door het soort *opdrachten* dat de leerlingen maken, omdat de keuze voor een pauze geen taak of *opdracht* is, is er binnen dit onderzoek niet verder op in gegaan.

“Flexibiliteit” heeft invloed op verschillende zaken, het kan gaan om flexibel omgaan met een *opdracht*, door deze bijvoorbeeld anders dan oorspronkelijk bedoeld uit te voeren, dit is niet relevant voor dit onderzoek. Echter het heeft ook te maken met flexibel omgaan *wanneer* iets gedaan wordt en hierbij wordt juist de kern van dit onderzoek geraakt.

Wanneer kunnen kinderen het beste werken en wanneer kunnen ze het beste pauzeren?

“Weinig druk”, hierbij refereren (Ros, et al., 2014) voornamelijk aan prestatiedruk. Druk om hoge cijfers te halen, en focus op het resultaat. Juist door leerlingen te laten focussen op hun autonome werkproces en ze eigenaarschap te geven over zowel werken als pauzeren wordt, binnen dit onderzoek, verwacht dat de ervaren werkdruk verlaagt, mits ze de juiste keuzes maken.

Bij de uitleg over het begrip autonomie geeft Wij-leren.nl (2020) een aantal punten aan hoe een leerkracht de autonomie bij leerlingen kan ondersteunen. Eén van deze punten is dat deze kinderen zelfstandig leert studeren. Bij dit studeren, hoort ook het weten wanneer het even niet meer gaat, aandacht voor pauze is hier zeker op zijn plaats.

2.3.2) Wat zegt de SDT over autonomie?

Autonomie is een van de drie onderdelen van de pijlers Self-Determination Theory (SDT). De SDT is:

“een van de meest omvattende en onderbouwde motivatietheorieën die er zijn” (Bors en Stevens, 2014, p.97).

De SDT is in 1985 en 2000 ontwikkeld en beschreven door Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020). English, Sabatine en Brownell (2019) laten Deci en Ryan zelf aan het woord over deze theorie, hierbij verklaren ze dat de SDT invloed heeft op de motivatie van mensen. Een belangrijk verschil in motivatie is dat deze intrinsiek, of extrinsiek kan zijn. Intrinsieke motivatie komt uit de wil van een persoon zelf, er zit vrijwilligheid in. Extrinsieke motivatie is van buitenaf opgelegd, erg ligt druk op en/of er zit een verplichting

aan, dit kan ook een straf of een beloning zijn. Deci en Ryan geven aan dat intrinsieke motivatie tot kwalitatief betere prestaties leidt en een positieve invloed heeft op het welzijn van mensen. Deze motivatie komt voort uit het vervullen van de psychologische basisbehoeften: competentie, autonomie en relatie. Om intrinsieke motivatie te laten ontstaan is autonomie dus van groot belang, echter zonder de andere twee basisbehoeften competentie en relatie te vervullen kom je er niet. Competentie ervaren wil zeggen dat iemand (denkt dat hij) een probleem kan oplossen of een opdracht kan uitvoeren, hij heeft het idee dat hij iets kan. Relatie is een sociale behoefte, iemand wil ergens bij horen, Bors en Stevens (2014) hebben het hierbij over “*interacties*” aangaan en je “*verbonden*” voelen.

2.3.3) Wat heeft autonomie voor effecten (op basisschoolkinderen)?

Eijgenraam (2012) komt in zijn onderzoek naar motivatieverhoging binnen het mbo tot de uitspraak dat het voor adolescenten belangrijk is om eigen keuzes te kunnen maken binnen hun leerproces. Hij staat dit onder andere met de SDT en met het CAR-model (Competentie, Autonomie, Relatie) van Stevens. Niet alleen voor adolescenten, maar voor iedere persoon en dus ook voor basisschoolleerlingen is het belangrijk om zelf keuzes te kunnen maken binnen het leerproces. In paragraaf 2.1.3 is het innerlijke kompas beschreven, waarop iemand zijn keuzes kan baseren (Covey, 2003, aangehaald in Stevens 2004). Op basis hiervan kunnen kinderen dus ook ervaren dat ze binnen hun werkproces gebaat zijn bij een pauze. Doordat kinderen zelf weten wat het beste voor ze is en de autonome keuze kunnen maken, zullen ze ook meer intrinsiek gemotiveerd blijven. Naast invloed op de intrinsieke motivatie, leidt het vervullen van de behoefte aan autonomie, competentie en relatie ook tot meer welbevinden, inzet en zin in leren (Bors en Stevens, 2014). Collie (2019) heeft een model voor het ontwikkelen van sociaal-emotionele competentie op school gemaakt op basis van onder andere de SDT. Zij geeft in haar model aan dat er behoefte is aan ondersteuning in het vervullen van de psychologische basisbehoeften: competentie, autonomie en relatie. Vervolgens leidt waargenomen vervulling van de basisbehoeften tot sociaal-emotionele intrinsieke motivatie en uiteindelijk tot sociaal-emotioneel competent gedrag. Dit is echter niet het einde van het proces, na het verbeteren van het sociaal-emotioneel competent gedrag, wordt het model weer doorlopen op een hoger niveau, het is namelijk een zichzelf versterkend proces. Uiteraard zijn er ook invloeden vanuit de kinderen zelf, de school, de klas en het aanbod van sociaal-emotioneel leren. De basis is echter het idee dat, als de school of leerkracht investeert in de psychologische basisbehoeften van kinderen, dit positieve invloed heeft op hun sociaal-emotioneel competente gedrag.

2.3.4) Welke grenzen moet je stellen aan de autonomie van kinderen?

De grenzen die aan de autonomie gesteld kunnen worden zijn enigszins verweven met de vrijheid in verbondenheid van het daltononderwijs, zoals genoemd in paragraaf 2.2.1. Deze verbondenheid of verantwoordelijkheid zijn gekoppeld aan, eisen die aan de taken van kinderen worden gesteld en de regels van de school. In gesprek met Caleidoscoop (Victoir, 2010), geeft Prof.dr. Maarten Vansteenkiste, specialist in de Zelfdeterminatietheorie (Nederlands begrip voor SDT), aan dat autonomie bij leerlingen, geen gebrek aan structuur in een klas betekent. Er zijn juist grenzen nodig, zodat duidelijk is wat wel en niet kan. Ook Ros et al. (2014) geven aan dat grenzen en regels juist bij autonomie horen en autonomie gebaat is bij structuur. Ook zij hanteren de SDT van Deci en Ryan. Kinderen kunnen wel over de grenzen en regels meedenken, tenminste daar waar mogelijk. Bij Stevens (2018), vallen de grenzen en regels zelfs onder de ondersteuning aan de leerling. Volgens Vansteenkiste zijn er gevallen waar een leerkracht er echt niet aan ontkomt om een grens te stellen zonder inspraak. Dan is het onderbouwen van deze grens belangrijk, zodat leerlingen begrijpen

waarom ze zich hieraan moeten houden. Dit begrip, maakt het een eenvoudiger om je aan een regel te houden, het wordt eerder als zinvol ervaren (Victoir, 2010). Bij het toepassen van een extra pauze, zal er rekening gehouden moeten worden met bepaalde regels. Als kinderen de klas tijdelijk verlaten en naar het plein gaan moet dat veilig kunnen. Deze grenzen en regels worden dan ook onderbouwd met argumenten omtrent de veiligheid van de kinderen. Daarnaast moet het niet te veel onrust voor andere kinderen veroorzaken en zullen er ook regels met betrekking tot het verlaten en weer binnenkomen van de klas zijn.

2.4) Samenvatting theoretisch kader

Op basis van de gevonden theorie blijkt dat pauzeren belangrijk is. Extra pauzes zijn van positieve invloed op kwaliteit en kwantiteit van werken bij werknemers (Wendsche et al., 2016). Op basis hiervan kan een extra pauze ook bij kinderen leiden tot een grotere kwaliteit en kwantiteit hun werk. Pauzes leiden in elk geval tot meer concentratie bij kinderen (Janssen et al., 2014; Wesselius et al., 2015). Wendsche et al. (2016) geven aan dat extra pauzes negatieve gevolgen van stress (bij werknemers) voorkomen, het is aannemelijk dat dit ook voor kinderen geldt.

Als een pauze autonoom door kinderen gekozen kan worden, indien ze er behoefte aan hebben, kan dat positieve effecten hebben. Autonomie is namelijk één van de psychologische basisbehoeften van de mens (Bors en Stevens, 2014; Collie, 2019; English et al., 2019; Korthagen en Lagerwerf, 2008; Stevens, 2002). Deze basisbehoeften zijn gebaseerd op de Self Determination Theory van Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020). Vervulling van de behoefte aan autonomie, zorgt voor intrinsieke motivatie, volgens het hoofdstuk door Deci en Ryan in English et al. (2019). Als kinderen autonome beslissingen mogen nemen heeft dit positieve effecten op hun intrinsieke motivatie. De keuzes over hun werkproces en pauzes kunnen kinderen zelf nemen. Binnen het daltononderwijs is hier ook ruimte voor.

Hoofdstuk 3: Probleemstelling en onderzoeksplan

3.1) Onderzoeksdoel

Het doel van dit onderzoek is het evalueren van een experiment met een autonoom gekozen extra pauze, tijdens het blok zelfstandig werken, door leerlingen van groep 7a van een daltonschool. Hier is voor gekozen, omdat voorafgaand aan het onderzoek nog niet vastlag, hoe kinderen die tijdens het zelfstandig werken er 'even uit' wilden, dit konden organiseren. Vanuit de kinderraad was er aangegeven dat hier behoefte aan is. Er is voor het tijdblok zelfstandig werken gekozen, om te voorkomen dat kinderen instructies van de vakken zouden missen.

Naast de waarde voor de leerlingen en de school geeft dit onderzoek inzicht in de waarde van extra pauzes op scholen in het algemeen. In een onderzoek (meta-analyse) naar extra pauzes bij werknemers hebben Wendsche et al. (2016) aangetoond dat dit tot een verbeterde kwaliteit en kwantiteit van het werk leidt. Veel van tijdens dit onderzoek gevonden wetenschappelijke literatuur, populairwetenschappelijke boeken en krantenartikelen over de verschillende positieve invloeden van pauzes hebben werknemers als onderzoeksgroep. Er is enige literatuur gevonden met betrekking tot de invulling van pauzes op een school, echter wetenschappelijk onderzoek over de invloed van een (extra) pauze op zich was beperkt te vinden. Met dit onderzoek, wordt een verbreding van deze kennis verwacht.

3.2) Onderzoeksvraag en deelvragen

Het onderzoek heeft plaatsgevonden op een school voor daltononderwijs. Zoals in de vorige paragraaf is aangegeven, is een experiment gedaan met het toepassen van een extra autonoom gekozen pauze door de kinderen. Dit experiment is geëvalueerd (zie paragraaf 4.2.4) en op basis daarvan zijn aanbevelingen aan de school gedaan (zie paragraaf 5.2). Hier volgt de afgebakende onderzoeksvraag:

Wat voor invloed heeft een autonoom gekozen pauzemoment op het welbevinden, de concentratie en motivatie van kinderen uit groep 7a, binnen het blok 'zelfstandig werken' van een daltonschool?

De deelvragen die in het onderzoek worden beantwoord zijn:

1) Wat is de invloed van autonomie op kinderen?

2) Wat is de invloed van een zelfgekozen pauze op de concentratie, het gevoel van welbevinden en de motivatie van kinderen?

3) Hoe ervaren leerkrachten het als kinderen een extra pauze (kunnen) nemen?

4) Hoe kan de onderzoeksschool een extra pauze vormgeven binnen hun daltononderwijs?

Begrippenlijst bij de deelvragen van dit onderzoek:

Autonomie:

Eén van de drie psychologische basisbehoeften, volgend uit de Self-Determination Theory van Deci en Ryan.

Concentratie:

Het vermogen om je aandacht te kunnen richten op een taak.

Welbevinden:

De mate waarin iemand weinig stress ervaart, zich ontspannen of prettig voelt.

Motivatie:

De mate waarin iemand vanuit zichzelf een *drive* heeft om een bepaalde taak tot een goed einde te brengen.

Extra pauze:

Een zelf extra gekozen korte werkonderbreking door de leerlingen.

3.3) Hypothese

Uit het theoretisch kader is de volgende hypothese afgeleid: “Door kinderen de autonomie te geven zelf een pauzemoment te kunnen kiezen, wordt verwacht dat de concentratie, het welbevinden en de motivatie van (een aantal) leerlingen toe zal nemen. Zij zullen zich beter kunnen concentreren en meer intrinsiek gemotiveerd zijn tijdens de lessen.”

3.4) Bespreking met betrokkenen

In eerste instantie zou het onderzoek gaan over een extra beweegmoment/pauze voor kinderen met een eventuele extra bewegingsbehoefte, zoals kinderen met ADHD, omdat verwacht werd dat deze kinderen dit meer nodig zouden hebben dan de rest van de klas.

Naar aanleiding van gesprekken met de onderzoeksbegeleider van de school is er voor een hele klas gekozen, omdat het mogelijk is dat niet alleen kinderen met ADHD behoefte hebben aan een extra pauzemoment, alle kinderen kunnen hier baat bij hebben.

Dankzij een gesprek met de stagecoördinator en adjunct-directrice van de school kon er specifiek vanuit de vraag van de kinderraad onderzoek uitgevoerd worden. Deze vraag sloot goed aan bij een autonoom gekozen pauze. De vraag en behoefte kwam namelijk al uit de kinderen zelf.

Met de mentor van de eindstage is besproken, dat tijdens deze stage het experiment met een autonoom gekozen pauze tijdens het zelfstandig werken uitgevoerd zou worden. In de weken voorafgaand aan de eindstage kon er kennis met de klas gemaakt worden en kon het onderzoek worden voorbereid.

Het onderzoek startte met een gesprek/interview met de directie van de onderzoeksschool, zodat bekend was welke kaders er waren. Dit draagt bij aan de procesvaliditeit van dit onderzoek (Van der Donk en van Lanen, 2020). Daarnaast is met de klas gesproken, om de democratische validiteit van dit onderzoek te vergroten (Van der Donk en van Lanen, 2020).

3.5) Onderzoeksgroep

Onderzoeksgroep 1:

21 leerlingen van groep 7a, 11 jongens en 10 meisjes. Het experiment met het toepassen van de autonoom gekozen extra pauze vond hier plaats.

Onderzoeksgroep 2:

12 leerkrachten van de bovenbouw van de school.

Onderzoeksgroep 3:

De directie van de school, namens de directie nam de adjunct-directrice deel aan dit onderzoek.

Overwegingen bij het kiezen van de onderzoeksgroep:

Het experiment heeft in eerste instantie in de bovenbouw plaatsgevonden, vanwege de grote mate van zelfstandigheid van de kinderen die nodig was voor dit onderzoek. Bij leerkrachten van de bovenbouw werd met een enquête informatie ingewonnen. Om goede aanbevelingen te kunnen doen, wilde ik weten hoe groot het draagvlak voor een de extra

pauze op dat moment was. Er is specifiek gekozen voor de bovenbouwleerkrachten, omdat de aanbevelingen zich daar in eerste instantie op richten. De directrice heeft voor vragen over de kaders waarbinnen het onderzoek moet blijven doorverwezen naar de adjunct-directrice. Door drie verschillende typen respondenten te gebruiken wordt brontriangulatie toegepast.

3.6) Methode van dataverzameling

De verzameling van data per deelvraag;
1) Wat is de invloed van autonomie op kinderen?
-Literatuurreview/publieke bronnenstudie.
2) Wat is de invloed van een zelfgekozen pauze op de concentratie, het gevoel van welbevinden en de motivatie van kinderen?
-Literatuurreview/publieke bronnenstudie; -Twee semigestructureerde vragenlijsten voor leerlingen van groep 7a: één voor en één na het experiment. Onderwerpen: hun gevoel van concentratie, welbevinden en motivatie; -Turflijst aantal keren genomen pauze tijdens het experiment.
3) Hoe ervaren leerkrachten het als kinderen een extra pauze (kunnen) nemen?
-Enquête onder de leerkrachten van de bovenbouw.
4) Hoe kan de school een extra pauze vormgeven binnen hun daltononderwijs?
-Gesprek/interview directie; -Klassengesprek.

Om deelvraag 1 en 2 te kunnen beantwoorden zijn diverse tekstbronnen geraadpleegd; wetenschappelijke artikelen, studieboeken, theorieën van Stevens en Deci en Ryan. Daarnaast zijn er enkele websites, krantenartikelen en populairwetenschappelijke boeken bestudeerd. Door te variëren in soorten literatuur is de brontriangulatie gewaarborgd, daarnaast zorgt het voor een bijdrage aan de procesvaliditeit. Voor het beantwoorden van deelvraag 2 zijn semigestructureerde vragenlijsten ingezet, zodat er kwantitatieve en kwalitatieve data verkregen zijn (Van der Donk en van Lanen, 2020). De kinderen hebben geturfd hoe vaak ze gebruik maakten van de keuze om extra te pauzeren gedurende een week. Er is dus bijgehouden in hoeverre kinderen gebruik maakten van de extra pauzemogelijkheid. Voor deelvraag 3 was een enquête een doelgerichte manier om er snel achter te komen hoe de leerkrachten tegenover een extra pauzemoment van kinderen stonden. Op basis hiervan wordt verwacht dat de aanbevelingen aan het einde van dit onderzoek beter afgestemd zijn op de belanghebbenden in de school. Ten behoeve van deelvraag 4 is er voorafgaand aan het onderzoek met de betrokkenen een gesprek geweest over de kaders voor het experiment. Door deze verschillende onderzoeksmethoden te gebruiken, wordt voldaan aan de methodische triangulatie.

3.7) Beoogd proces van dataverzameling.

Het onderzoek zou starten met een gesprek met de directie, zodat de kaders van de school duidelijk zouden zijn. Op basis daarvan zou de speelruimte binnen de school bekend zijn. Daarnaast moest het gesprek informatie geven over hoe de ouders van de beoogde onderzoeksgroep geïnformeerd moesten worden. Vervolgens stond er een klassengesprek gepland, om vorm te kunnen geven aan de spelregels van de pauze. Daarna was het maken van de vragenlijsten en de enquête gepland. Voorafgaand aan mijn stage zou ik starten door een nulmeting in te laten vullen door de klas en de enquêtes af te nemen bij de leerkrachten

van de bovenbouw. In de tweede week van de stage wilde ik het experiment van de extra pauze toepassen. Aan het einde van deze week, of aan het begin van de week daarna zou de eindmeting van de klas afgenomen worden. De week daarna zou een analyse van de opbrengsten van de vragenlijsten en de enquête in Excel volgen, dit in combinatie met een bronnenanalyse. Hierop zouden de conclusie en aanbevelingen gebaseerd worden. Het beoogde tijdpad van het onderzoek staat in bijlage 2, uiteengezet in een *Gantt-diagram*, zoals weergegeven in Van der Donk en Van Lanen (2020).

3.8) Beoogd proces van dataverwerking en koppeling aan theoretisch kader

Het interview met de directie zou uitgewerkt, door de directie gelezen en bevestigd worden. De opbrengst hiervan zou worden meegenomen bij deelvraag 4 en in het opzetten van het experiment. Het verslag van het klassengesprek zou door de mentor, die op dat moment ook aanwezig zou zijn, nagelezen en bevestigd worden. Voor deelvraag 3 zou een enquête, met hierin voor een deel open en een deel meerkeuzevragen, voor leerkrachten opgesteld worden. De meerkeuzevragen zouden geturfd worden. De antwoorden op de open vragen zouden op basis van een bepaalde “gelijkheid,” bij elkaar worden ingedeeld. De antwoorden van de nulmeting en eindmeting zouden worden verwerkt in Excel. De antwoorden uit de voorsituatie zouden geteld en vergeleken worden met de situatie na het toepassen van het experiment met de extra pauze. Deze antwoorden zouden in cirkeldiagrammen in Excel verwerkt worden. Na de analyse zou een vergelijking met de hypothese, die met behulp van de verzamelde theorie uit het theoretisch kader is opgesteld, gemaakt worden. Uiteindelijk zou dit leiden tot de conclusie en aanbevelingen voor de school.

3.9) Verantwoording ethische kwesties

Om de persoonsgegevens van de leerlingen te beschermen na het afnemen van de vragenlijsten, hebben de leerlingen met potlood hun voornaam op de lijst gezet. Na controle is gebleken dat zowel de nul- als de eindmeting goed is ingevuld, de namen zijn nu van de lijst verwijderd. De nul- en eindmeting hebben een nummer gekregen (II1, II2, etc.), zodat het duidelijk is dat ze bij elkaar horen. De kinderen kregen voordat ze de vragenlijsten beantwoordden uitleg en wisten dat de lijsten uiteindelijk anoniem verwerkt zouden worden. Op basis van het gesprek met de directie, is de informatie voor de ouders van de kinderen van groep 7a afgestemd en via het ouderportaal gedeeld (zie bijlage 6).

Hoofdstuk 4: Resultaten

4.1) Verschil dataverzamelingsproces ten opzichte van het beoogde proces

In dit onderzoek is, zoals gepland, een experiment met een autonoom gekozen extra pauze door leerlingen van groep 7a van de onderzoeksschool uitgevoerd en geëvalueerd. De start van het onderzoek is conform het beoogde proces gegaan. Er is gestart met een gesprek met de adjunct-directrice, hieruit volgden de kaders van het onderzoek:

Onderzoekskaders n.a.v. gesprek adjunct-directrice:

Juridisch is het niet mogelijk om de kinderen (zonder toezicht) naar buiten te laten gaan. Het speellokaal is beschikbaar voor het experiment.

Ouders op de hoogte brengen van het onderzoek is voldoende. Een ouderbrief volstaat.

Het klassengesprek hielp niet alleen bij vormgeven van de pauze en de regels, maar bevorderde ook de medewerking en de beleving van de leerlingen. De bronnen die in het theoretisch kader gevonden waren, zouden naast de deelvragen gehouden worden. Dit is pas na de voor- en nameting in de klas gebeurd, zodat ze ook met de uitkomsten van het onderzoek vergeleken kon worden. Het opstellen van de leerkrachtenenquête en de vragenlijsten zijn conform beoogd proces uitgevoerd. De nulmeting is tijdig ingevuld door de klas en de enquêtes zijn voorafgaand aan het experiment in de klas afgenomen bij de leerkrachten van de bovenbouw. Het aantal respondenten viel bij de leerkrachtenenquête tegen (de helft van de aangeschreven leerkrachten). In de tweede week van de stage zou het experiment van de extra pauze uitgevoerd worden. De deelname aan de pauze was hierbij echter zo groot, dat er het vermoeden heerste, dat dit door de nieuwigheid kwam. Er is gekozen om het experiment met een week te verlengen en de tweede week als meetweek aan te houden. Ook is er halverwege de eerste week een aanpassing aan de turflijst gedaan. De kinderen turfden eerst met een streepje, echter om toch anoniem te kunnen zien hoe vaak eenzelfde kind van de pauze gebruik maakte zijn de kinderen met een nummer (van de klassenlijst) gaan turven. Voor het onderzoek blijven de kinderen hierdoor nog steeds anoniem. Daarnaast is er op basis van een tussentijdse evaluatie met de klas, aan het eind van de eerste week, besloten dat de kinderen nog maar één keer per dag van de pauze gebruik mochten maken in de tweede week. Doordat tijdens het onderzoek, de onderzoeker ook de dagelijkse leiding over de klas had, kon er makkelijk bijgestuurd worden, bijvoorbeeld als er iets niet liep bij het planbord. Daarnaast bleek dat de leerlingen zodanig betrokken waren bij het onderzoek, dat ze regelmatig kwamen vertellen wat ze hadden gedaan tijdens de extra pauze. Onder andere vertelden twee kinderen, dat ze per ongeluk 1 minuut te laat waren. Aan het eind van de meetweek is er een nameting afgenomen. De opbrengsten van de vragenlijsten en enquête zijn in Excel geregistreerd. Er zijn, na analyse, vanwege de leesbaarheid van de grafieken een aantal cirkeldiagrammen door staafdiagrammen vervangen. Er is onderscheid gemaakt tussen kinderen die wel en die geen gebruik hebben gemaakt van de pauze. De nameting startte met de vraag: “Heb je gebruik gemaakt van de pauze?” Vervolgens kon geanalyseerd worden of het wel of niet gebruik hebben gemaakt van de pauze van invloed is op vragen over concentratie, welbevinden en motivatie. Ook als kinderen geen gebruik gemaakt hadden van een extra pauzemoment, hebben ze de nameting ingevuld. Het kan namelijk zijn dat alleen al de *mogelijkheid* om te kiezen voor een extra pauzemoment, positieve invloed heeft op de concentratie, motivatie en het welbevinden van de kinderen. Daarnaast is er bij enkele vragen ook een “anders, namelijk” toegevoegd om extra informatie te achterhalen. Omdat, na analyse, de uitkomsten van de

voor- en nameting van het experiment nog een aantal vragen opriepen, is ervoor gekozen om nogmaals een klassengesprek te houden om bepaalde uitkomsten van het onderzoek te duiden. Op basis van dit gesprek en na het extra bestuderen van het theoretisch kader, konden de deelvragen beantwoord worden en een conclusie en aanbevelingen worden geformuleerd. Het rapport wordt uiteindelijk beschikbaar gesteld aan de directie van de school.

4.2) Analyse van de resultaten

Wat voor invloed had de autonoom gekozen pauze op de kinderen? Hoeveel/welke kinderen kozen voor een pauze? Konden kinderen zich beter concentreren, hebben ze minder stress ervaren en/of waren ze meer gemotiveerd?

4.2.1) Interview adjunct-directrice

In deze paragraaf staan de belangrijkste uitkomsten van het interview met de adjunct-directrice, voor de volledige uitwerking, zie bijlage 3. De adjunct-directrice vindt de gedachte van een door kinderen autonoom gekozen pauzemoment heel goed, ze denkt dat sommige kinderen er baat bij hebben. Hierbij vermeldt ze dat dit volgens haar een kort moment, bijvoorbeeld 5 minuten, kan zijn. In haar eigen klas heeft ze wel eens een extra ontspanningsmoment aangeboden. Zo heeft ze wel eens een kind, waarvan ze inschatte dat het misschien een onderbreking nodig had, een kopje laten wegbrengen. Het gebrek aan toezicht zou wat haar betreft een probleem kunnen vormen. Het vertrouwen dat de kinderen het kunnen is er wel, maar juridisch gezien is het lastig. Een afgeschermd plek met uitzicht erop, zou wel mogelijkheden bieden. Echter vanuit de klas waar het onderzoek plaatsgevonden heeft, was er geen uitzicht op het plein. De kinderen mochten voor dit onderzoek dus niet naar buiten. Dit heeft als gevolg dat er voor gebruik van één van de twee speellokalen gekozen is. Dit lokaal, wat normaalgesproken alleen incidenteel door de groepen 3 tot en met 8 gebruikt wordt, is ten behoeve van het onderzoek leeggeruimd. Volgens de adjunct-directrice zou een tweede bezwaar tegen de pauze kunnen zijn, dat een kind er te vaak gebruik van zou maken. Met als kanttekening dat dit kind in de klas op zo'n moment ook vaak al niets doet. Wat betreft pauzeregels geeft ze aan dat er bepaalde kaders (spelregels genoemd in dit onderzoek) met de kinderen afgesproken kunnen worden. In dit onderzoek is dit middels een klassengesprek gewaarborgd. Verder laat ze weten, dat het goed is om de ouders te informeren over de inhoud van het experiment met de autonoom gekozen pauze, de vormgeving ervan en het afnemen van de vragenlijsten.

4.2.2) Enquête leerkrachten

De begeleidende brief en de enquête zelf zijn te vinden in bijlage 7 en 8. De gegevens ten behoeve van de data-analyse staan in bijlage 9. De N van deze enquête was 12 en de n 6. De eerste vraag was: Wat vind je ervan als kinderen autonoom een extra pauzemoment van 5 minuten zouden mogen kiezen tijdens het zelfstandig werken? Over het algemeen reageerden de leerkrachten positief, twee leerkrachten vonden het ook goed bij Dalton passen, één leerkracht heeft hier niets ingevuld. Twee andere leerkrachten waren er benieuwd/nieuwsgierig naar. Een kanttekening was dat er wel naar de praktische invulling en uitvoerbaarheid gekeken moest worden en dat het zinvol moest worden ingezet.

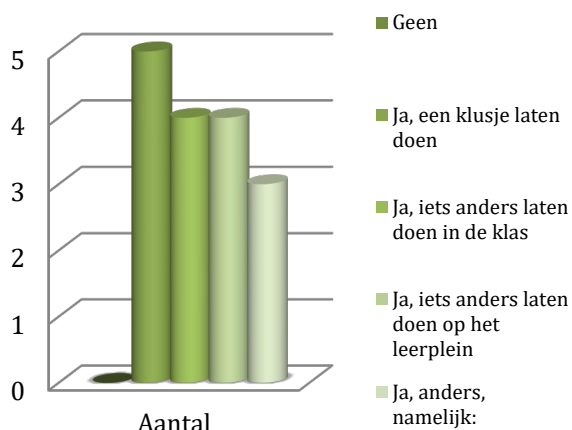
Op de vraag: Heb je in je eigen lespraktijk wel eens kinderen een extra pauze laten nemen, zo ja in wat voor vorm?, antwoordden vijf leerkrachten kinderen een klusje laten doen. Vier leerkrachten lieten kinderen iets anders laten doen in de klas, vier kozen, kinderen iets anders laten doen op het leerplein en drie kruisten “iets anders namelijk:” aan. Het aantal antwoorden is hierbij groter dan de n, omdat de leerkrachten meerdere antwoorden mochten geven. De andere pauzevormen die de leerkrachten al toepasten waren; kinderen een rondje laten rennen om het Kloostercourt, of op het plein, dit werd drie keer aangegeven, ook werd genoemd, de trap op en neer laten rennen en informeren naar de behoefte van het kind.

Bij de vraag: Verwacht je dat (sommige) leerlingen baat hebben bij een zelfgekozen extra pauze?, gaven leerkrachten vijf keer aan, dat ze verwachtten dat de kinderen zich beter kunnen concentreren, vijf keer dat ze meer gemotiveerd zullen zijn, vier keer dat ze zich prettiger voelen en vijf keer dat ze minder stress ervaren. Bij “anders, namelijk:”, wordt aangegeven dat het gevoel dat de mogelijkheid er is rust en erkenning geeft, dat je af en toe kan en mag verslappen en een andere leerkracht geeft aan dat kinderen kunnen ontspannen.

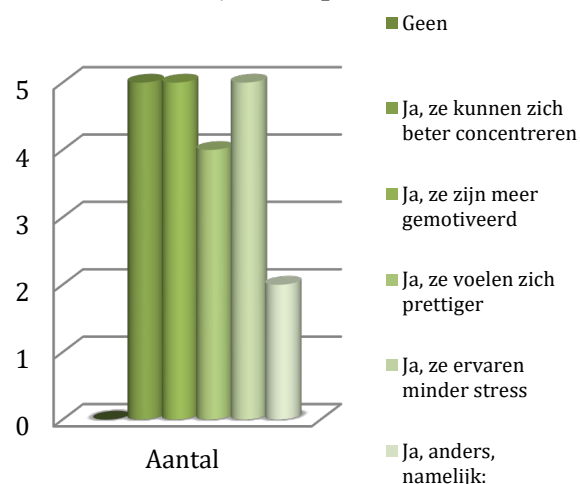
In de enquête is ook gevraagd, of de leerkrachten bezwaren tegen de extra pauze zagen. Dit is als volgt beantwoord: één keer geen bezwaren en één keer het is storend voor andere kinderen. Twee keer, het is storend voor mij als leerkracht. Vijf keer is aangegeven, dat er geen toezicht is als de kinderen buiten de klas zijn. “Anders namelijk:”, is één keer ingevuld. Het ging hier om: Wat zijn de grenzen/afspraken?

De laatste vraag was, of er nog opmerkingen van de leerkrachten ten behoeve van het onderzoek waren. De reacties van de leerkrachten hierop waren; -Goed dat er wordt gekeken hoe en of hier daadwerkelijk draagvlak voor is! Wat misschien nog een punt kan zijn, om

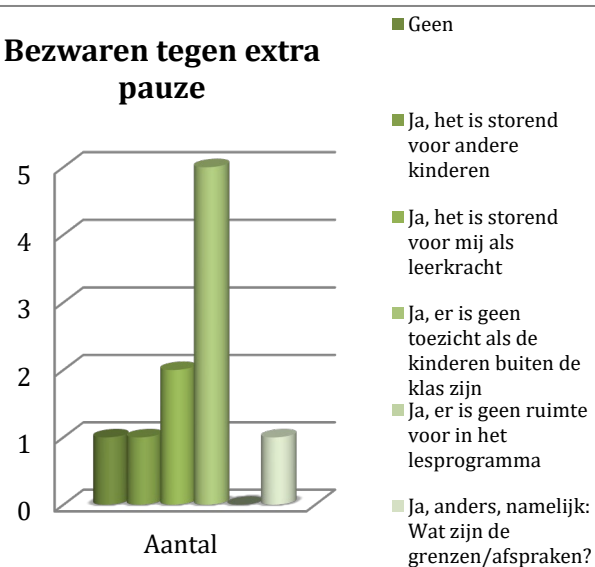
Toegepaste vormen extra pauze door leerkrachten



Verwachting dat kinderen baat hebben bij extra pauze



Bezwaren tegen extra pauze



meegenomen te worden: is dit voor elk kind en in hoeverre spelen diagnoses nog een rol in het/de pauzemoment(en)?;

-Ik vraag me af of je dit voor elk kind als mogelijkheid moet geven;

-Hoe ga je het ervaren als leerkracht?;

-Hoeveel organisatie gaat het vragen?;

-Kunnen kinderen die moeite hebben met plannen dit aan/kan je hierbij helpen sturen? Wat merken andere klassen hiervan?;

-Hoe ga je om met het overig gebruik van het speellokaal? (N.B. deze leerkracht wist al dat de test in het speellokaal plaats zou gaan vinden);

-Misschien leuk om een pilot met een groep te doen;

-Zou benieuwd zijn naar het resultaat.

4.2.3) Klassengesprek

Er waren tijdens het klassengesprek 9 meisjes en 11 jongens aanwezig. In deze paragraaf, staan de voor het onderzoek relevante delen vermeld, de volledige uitwerking van het klassengesprek staat in bijlage 4. Het gesprek moest eraan bijdragen dat de kinderen wisten dat er een onderzoek ging plaatsvinden, dit is tijdens de introductie van het gesprek ook uitgelegd. Daarnaast is ervoor gekozen om (een deel) van de regels in samenspraak met de kinderen tot stand te laten komen.

Na het stellen van de vraag: "Is er iemand in de klas die tijdens het zelfstandig werken wel eens een moment heeft, waarop het even niet meer lukt en het liefst even iets anders zou willen doen?", steken 19 van de 20 kinderen hun hand omhoog. Drie leerlingen antwoorden;

-Ik heb wel eens even geen zin om te werken;

-Als ik iets moeilijks zie wil ik eerst even iets "ontspannens" doen, zodat ik daarna verder kan. (N.B. Bij navraag of de leerling bedoelt dat hij even afstand neemt, om verder te komen antwoordt deze bevestigend);

-Soms, niet dagelijks ongeveer één keer per week.

De vraag, hoe je de klas kunt verlaten zonder dat andere kinderen daar last van hebben, werd beantwoord met;

-Zachtjes lopen, anderen laten werken en stil over het leerplein.

Vervolgens worden de mogelijke spelregels met de klas besproken, uit de klas komen de volgende antwoorden;

-Drie keer per week?

-Hangt af van de werktijd.

Er wordt aan de klas voorgesteld om maximaal twee keer per dag en maximaal twee kinderen tegelijk met pauze te laten gaan en gevraagd of de klas het daarmee eens is. "Ja." Daarnaast wordt voorgesteld om een stopwatch mee te geven voor de tijd. Daar zijn de kinderen het ook mee eens. Verder is er aan de klas gevraagd: "Met wie kan je beter niet op pauze gaan?" Drie leerlingen noemen een klasgenoot, met wie ze dit beter niet kunnen.

Er wordt aan de klas medegedeeld dat de duur van de pauze 5 minuten is, de kinderen moeten zo vroeg mogelijk terugkomen. Mocht er *misbruik* van gemaakt worden door bijvoorbeeld bewust veel te laat terug te komen, kunnen kinderen van deelname uitgesloten worden. De mentor voegt hier, richting de klas, nog aan toe: "Je bent verantwoordelijk voor de keuze die je hierin maakt, dat hoort ook bij het daltononderwijs."

Vervolgens wordt aan de kinderen gevraagd, wat ze zouden kunnen doen in de extra pauze behalve het naar het speellokaal gaan. De kinderen gaven hierbij opties, die voor de uitvoering van dit onderzoek specifiek geen meerwaarde hadden.

Er is ook besproken wanneer het verstandig is om voor een pauze te kiezen en wanneer niet? Eén van de kinderen antwoordt: *"Als je er heel even doorheen zit en het werken niet*

lukt.” De vervolgvraag is of het handig is om de pauze te nemen als je iets niet snapt. “Nee, want dan moet je eerst om uitleg vragen.”

De kinderen komen zelf al op het idee dat het handig is om twee pauzekaartjes op het bord en twee stopwatches te hebben om de pauze bij te houden. Voor het bijhouden hoe vaak de kinderen gebruik maken van de pauze, wordt een turflijst opgesteld door de onderzoeker.

Op de vraag of er misschien kinderen zijn die de pauzekaartjes zelf willen ontwerpen, reageren meerdere kinderen enthousiast. Alle door de kinderen ontworpen pauzekaartjes zijn uiteindelijk gebruikt op de voorpagina van dit onderzoeksverslag. De opgestelde spelregels van de pauze, voortvloeiend uit dit klassengesprek staan in bijlage 5.

4.2.4) Onderzoek naar pauze in groep 7a inclusief voor- en nameting

De vragenlijsten zijn in bijlage 10 en 11 te vinden. De gegevens ten behoeve van de data-analyse staan in bijlage 12. Voor dit onderzoek was de N 21 en de n 18. In de definitieve meetweek waren er drie kinderen ziek, van deze kinderen is de voormeting verwijderd. Eén van deze kinderen heeft nog wel de nameting ingevuld, maar vanwege de drie dagen ziekte, kan er verwacht worden dat dit invloed had op concentratie, motivatie en welbevinden, daardoor is deze niet meegenomen. Van de jongens was N 11 en n 10, van de meisjes N 10 en n 8. De afgenomen vragen zijn zoveel mogelijk in staafdiagrammen en cirkeldiagrammen weergegeven.

Allereerst is gekeken hoe vaak de leerlingen gebruik maakten van de pauze. Hierbij is vergeleken wat ze ingevuld hebben op de turflijst ten opzichte van wat ze hebben geturfd.

Extra pauze	Totaal uit vragenlijst	Totaal uit turflijst	Meisjes	Jongens
Aantal keren:	45	51	30	15
Gemiddelde van de week:			3,75	1,5

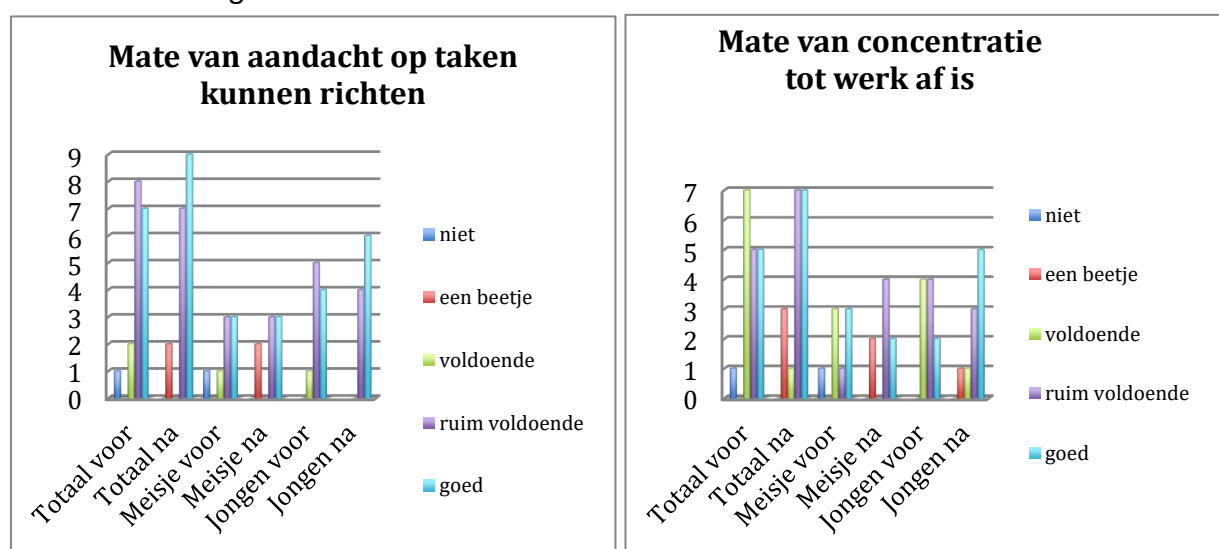
De kinderen hebben 6 keer meer geturfd, dan ze op hun vragenlijst hebben ingevuld. Verder valt op, dat de meisjes gemiddeld veel vaker gebruik hebben gemaakt van de pauze. Zelfs als alle gemiste turfjes voor rekening van de jongens hadden moeten komen (dan zouden zij 2,1 keer geweest zijn), hebben de meisjes veel meer gebruik gemaakt van de pauze. Hierbij moet ook vermeld worden, dat vanwege het veelvuldige gebruik in de testweek er (officieel) al een maximum van één keer per dag aan de regels was toegevoegd. Niet iedereen heeft zich aan dat laatste gehouden.

Bij de vraag: Hoe vind je het dat er een mogelijkheid is om extra pauze te nemen, geven drie kinderen aan dat het ze niet uitmaakt of de mogelijkheid er wel of niet is, dit zijn uitsluitend jongens. Vijftien kinderen geven aan dat ze het fijn vinden dat de mogelijkheid er is (zie cirkeldiagram). Eén van de jongens, die aangeeft

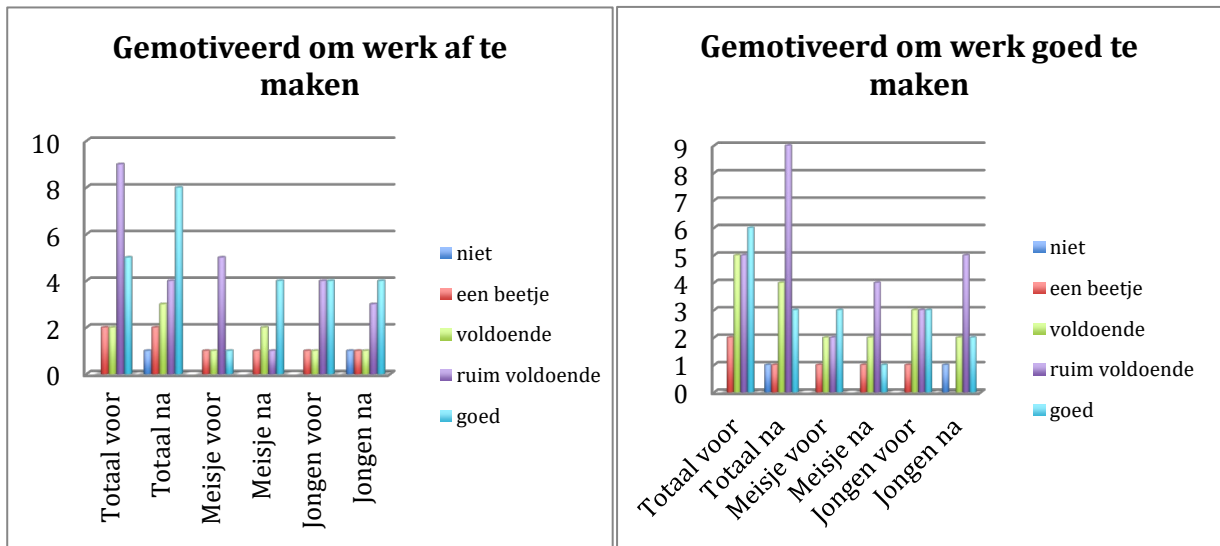
dat het hem niet uitmaakt of de mogelijkheid er wel of niet is, heeft ook geen gebruik van de pauze gemaakt, de andere twee zijn in de meetweek elk één keer op extra pauze geweest.



Zowel bij de voor- als bij de nameting is aan de kinderen gevraagd, hoe goed ze zich in de afgelopen week op hun taken konden richten. Om enigszins met deze “scores” te kunnen rekenen is ervan uitgegaan dat de afstand tussen de verschillende “scores” even groot is. Bijvoorbeeld niet, staat voor 0, een beetje voor 1, voldoende voor 2, etc. Op basis hiervan, blijkt uit de voor- en nameting dat de meisjes qua aandacht op hun taken richten “gemiddeld” in de voor- en nameting hetzelfde scoren, namelijk in de voormeting niet en voldoende en in de nameting twee keer een beetje. De jongens scoren iets beter, de voldoende is in de nameting verdwenen en er is een ruim voldoende minder, hiervoor zijn er twee extra goed-scores in de plaats gekomen. De tweede vraag over concentratie ging over hoe de kinderen zich konden concentreren totdat hun werk af was. De meisjes gingen hier wisselend categorie omhoog en omlaag, “gemiddeld” genomen ongeveer hetzelfde, als je weer dezelfde soort scores toekent, dan zouden de meisjes nu 1 punt toename hebben. Bij de jongens gaat het beter (4 punten toename). De lichte verbetering van de totale concentratie komt, voornamelijk voor rekening van de jongens en zit voornamelijk in de toename van de goed-scores.

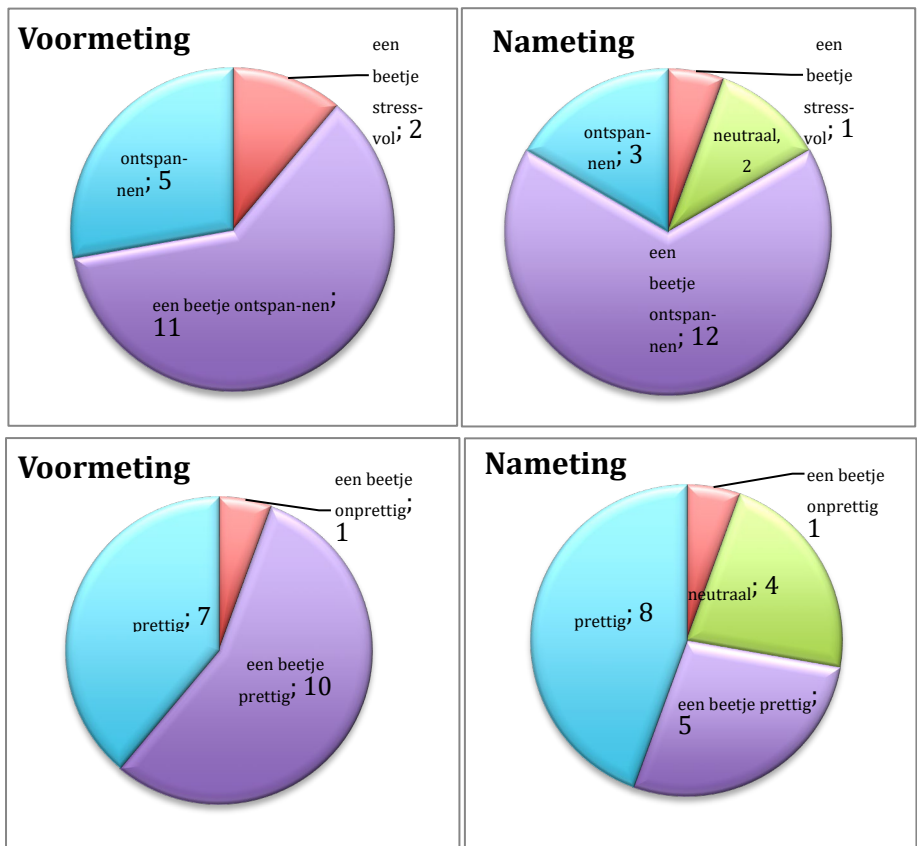


Om de motivatie voor en na te meten is aan de kinderen gevraagd hoe gemotiveerd ze waren om hun werk goed te maken en hoe gemotiveerd ze waren om hun werk af te maken. De meisjes zakten bij de motivatie om hun werk om hun werk goed te maken 2 punten, namelijk twee keer van goed naar ruim voldoende. De jongens gaan er 1 punt op achteruit. Bij de motivatie om het werk af te maken gaan de meisjes weer 2 punten omhoog. Als je beide motivatiegrafieken samenneemt is de motivatie bij de meisjes dus hetzelfde gebleven. De jongens gaan hier achteruit door een ruim voldoende die naar niet is teruggevallen (3 punten achteruit). De totale motivatie bij de jongens ging dus achteruit. De gemeten motivatie is weergegeven in de staafdiagrammen op de volgende pagina.



In totaal geven de kinderen aan iets minder ontspannen te zijn bij de nameting. Bij de jongens zijn de scores precies hetzelfde (zeven keer een beetje ontspannen en drie keer ontspannen). Bij de meisjes zijn er twee minder die ontspannen aangeven, waarbij II4 (codenaam vragenlijst) van ontspannen naar neutraal zakt, daarnaast is er wel één meisje wat van een beetje stressvol stijgt naar neutraal. Als je dit omrekent naar waardescores, zakken de meisjes met 2 punten.

De kinderen geven in het totaal aan, dat ze zich in de week van de nameting iets minder prettig voelden. Bij de jongens is één van een beetje prettig omhoog naar goed en één omlaag naar neutraal gegaan, in waardes is dit gemiddeld hetzelfde. Bij de meisjes is er drie keer van een beetje prettig gezakt naar neutraal, dit geeft een terugval van 3 punten. Voor het algemene welbevinden vallen de meisjes 5 punten terug, de jongens “scoren” hetzelfde.



Op de laatste vraag is alleen door meisjes gereageerd. Bij de voormeting: Wil je nog iets extra's over deze vragenlijst vertellen? Er is gereageerd met; ik vond het fijn om dit te delen en ik heb bijna elke dag stress maar ik krijg toch mijn taakwerk af. Bij de nameting is de laatste vraag: Is er nog iets wat je wil zeggen, wat belangrijk is voor het onderzoek? De antwoorden hierop zijn; dat de extra pauze echt fijn is, ja want ik vind dat het super handig is voor als je je niet kan concentreren, dat het ietsje stiller bij het bord (sic.), ja wat ik heb gedaan King-Kong.

4.2.5) Opvallende zaken

De meisjes gebruiken de pauze vaker. De meisjes vinden het allemaal fijn dat de extra pauze er is. De concentratie van de meisjes gaat minimaal vooruit (1 punt), die van de jongens neemt meer (7 punten) toe. De totale motivatie gaat met 4 punten achteruit, bij meisjes blijft deze ongeveer hetzelfde, het welbevinden neemt in totaal af, bij de jongens blijft dit ongeveer hetzelfde. De jongens zijn dus meer geconcentreerd, iets minder gemotiveerd en hun welbevinden blijft hetzelfde. De meisjes zijn iets geconcentreerder, even gemotiveerd en hun welbevinden is duidelijk afgenomen. Over de gehele vragenlijst genomen zijn de jongens ten opzichte van hun voormeting positiever tijdens de nameting en de meisjes negatiever. Hierdoor rijst de vraag of externe factoren van grotere invloed op concentratie, motivatie en welbevinden zijn. Is het mogelijk dat de (extra) pauzebehoefte toeneemt, naarmate de kinderen zich minder kunnen concentreren, motiveren of prettig/ontspannen voelen? Dit zou namelijk kunnen verklaren dat de meisjes meer van de pauze gebruik hebben gemaakt, terwijl zij in de meetweek relatief slechter scoren dan de jongens. Om hier meer informatie over in te winnen, is er een extra klassengesprek met de klas gevoerd, om de uitkomsten te duiden.

4.2.6) Extra klassengesprek naar aanleiding van de resultaten

Tijdens het gesprek zijn er 19 kinderen in de klas. Er zijn vijf vragen gesteld, om de onderzoeksresultaten uit de voorgaande paragraaf te duiden. De leerkracht van de klas zou in eerste instantie aanwezig zijn, om voor de uitwerking van dit gesprek te tekenen, echter wegens ziekte, verving de onderzoeker de leerkracht en is deze lijst niet ondertekend. Het uitgewerkte gesprek is te vinden in bijlage 13.

Er is aan de kinderen gevraagd, of ze als ze zich minder geconcentreerd, gemotiveerd, of prettig voelden vaker de pauze nodig hadden. Hierbij gaf één van de leerlingen aan, dat hij pauze nodig heeft als hij zich minder goed kan concentreren en daarna juist goed aan het werk kan. Een andere leerling vertelde dat hij op maandag, donderdag en vrijdag graag extra pauze nam, want op dinsdag en woensdag is er ook gym, dan had hij het niet nodig. Voor deze kinderen geldt dat een mindere concentratie of minder mogelijkheid tot andere bewegingsmogelijkheden tot een behoefte aan pauze leidt.

De meeste kinderen vonden de pauze fijn. Naar verloop vonden ze hem wel minder leuk, of gingen ze de pauze minder gebruiken. Een leerling benoemde dat ze het fijn vond dat ze samen met iemand op pauze kon. Door twee kinderen werd aangegeven dat ze het vervelend vonden, als kinderen naar het bord gingen rennen (om snel bij de pauzekkaartjes te komen).

Bij de vraag of het werken na de pauze beter lukte, vielen de kinderen veel in herhaling van elkaar. Er is toen voor gekozen om de kinderen over drie antwoorden te laten stemmen. Ze konden kiezen uit: ik voelde mij beter na de pauze, ik voelde mij soms wel en soms niet beter en ik voelde mij niet beter. Na stemmen, door het opsteken van de handen bleek dat 5 kinderen zich beter voelden en 14 soms wel en soms niet.

Naar aanleiding van de vorige vraag is de vraag; voelde je je beter tijdens de pauze, ook gestart met handen opsteken. Hierbij gaven 18 kinderen aan, dat ze zich beter voelden tijdens de pauze en 1 niet. Verder vertelde één van de kinderen, dat hij trefbal had gespeeld en dit nog niet eerder gedaan en ook zelf spellen had bedacht, dat vond hij leuk. Een andere leerling speelde de ene helft van de pauze (2 ½ minuut) met de bal en de andere helft met het springtouw. Bij de laatste vraag bleek dat 5 kinderen zich beter voelden na de pauze en 14 soms wel en soms niet.

4.2.7) Beantwoorden deelvragen

Antwoorden per deelvraag:

1) Wat is de invloed van autonomie op kinderen?

Zoals al aangegeven is in paragraaf 2.4 is autonomie één van de psychologische basisbehoeften van de mens (Bors en Stevens, 2014; Collie, 2019; English et al., 2019; Korthagen en Lagerwerf, 2008; Stevens, 2002). Deze basisbehoeften zijn gebaseerd op de Self Determination Theory van Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020). Binnen het experiment van het toepassen van de extra pauze, leidde autonomie tot betrokkenheid van de kinderen bij het onderzoek. De kinderen dachten mee over de regels. Zij zorgden zelf voor de pauzekaartjes en gaven het zelfs aan, als ze zichzelf niet aan de regels hadden gehouden, bijvoorbeeld als ze te laat terug waren, of als het gebruiken van de stopwatch voor het bijhouden van de tijd niet was gelukt. De kinderen leken daadwerkelijk intrinsiek gemotiveerd om aan het experiment deel te nemen. Ze hebben autonoom beslist over hun werkproces en zelf bedacht wanneer ze de pauzes konden nemen. In een enkel geval namen ze deze pauze op een onhandig moment, bijvoorbeeld te kort voor een volgende instructie. Op dat moment is er niet ingegrepen (de kinderen zijn dus gewoon op de pauze gegaan). Er is achteraf met de kinderen op gereflecteerd, of het een handig moment was.

2) Wat is de invloed van een zelfgekozen pauze op de concentratie, het gevoel van welbevinden en de motivatie van kinderen?

Op basis van de voor- en nameting is gebleken dat de jongens meer geconcentreerd en iets minder gemotiveerd zijn en hun welbevinden blijft hetzelfde. De meisjes zijn iets geconcentreerder, even gemotiveerd en hun welbevinden is duidelijk afgenomen. Op basis van een extra klassengesprek is gebleken dat kinderen het werken na de pauze en hun gevoel na de pauze in 5 gevallen als beter (dan voor de pauze omschreven) en in 14 gevallen soms wel beter/soms niet beter. Het gevoel tijdens de pauze werd door 18 van de 19 kinderen als beter (dan voor de pauze) omschreven. De pauze kan dus wel voor een (tijdelijke) verbetering leiden, bij een meting over de hele week is dit echter binnen dit onderzoek niet terug te zien.

3) Hoe ervaren leerkrachten het als kinderen een extra pauze (kunnen) nemen?

Over het algemeen staan de leerkrachten er positief tegenover. Een aantal geeft aan dat het bij het daltononderwijs past, of dat ze nieuwsgierig zijn naar de resultaten van het onderzoek. Kanttekeningen zijn er wel op het gebied van praktische uitvoerbaarheid en zinvol inzetten. Alle leerkrachten gebruiken al wel een variant van een extra pauze voor leerlingen waarvan gedacht wordt dat ze dit even nodig hebben. Dit varieert van een klusje doen, tot kort over het plein laten rennen. Ook verwachten de leerkrachten dat leerlingen baat (kunnen) hebben bij een extra pauze. Bijna alle leerkrachten zien het gebrek aan toezicht als een bezwaar tegen een extra pauze. Hieraan is binnen het onderzoek tegemoet gekomen door een speellokaal binnen de school beschikbaar te stellen. Daarnaast lijkt het twee leerkrachten storend voor de leerkracht. Door duidelijke spelregels af te spreken zou

je dit kunnen beperken.

4) Hoe kan de school een extra pauze vormgeven binnen hun daltononderwijs?

Het autonoom kiezen voor een extra pauze, past prima binnen het daltononderwijs. Tijdens het experiment is gebleken dat de leerlingen, dit prima zelfstandig konden regelen en dat ze over het algemeen ook tijdig terugkwamen. Het speellokaal was hierbij een prima voorziening, omdat de kinderen toch binnen de school bleven. De pauzekaartjes en afgesproken spelregels vooraf, boden hierbij een goede basis. De mogelijkheid om twee keer per dag op pauze te gaan, creëerde een krapte, omdat vooral in het begin de kinderen erg veel gebruik wilden maken van de pauze. Een langere pilot zou mogelijk tot reëler gebruik van de pauze leiden. Als er meerdere klassen gebruik van zouden mogen maken (er zijn 8 bovenbouwklassen), kan het speellokaal mogelijk te druk worden indien er uit elke klas 2 kinderen tegelijk er gebruik van zouden mogen maken. Daarnaast zou er bij meerdere kinderen aanwezig in het lokaal toch weer aan toezicht gedacht moeten worden. Indien er meerdere lokalen beschikbaar zijn zou dit een oplossing kunnen bieden. Ook zou het gebruik door verschillende klassen makkelijker zijn, als er per klas 1 kind tegelijk gebruik van zou kunnen maken. In de aanbevelingen wordt hier nog nader op ingegaan.

Hoofdstuk 5: Conclusies, aanbevelingen, discussie

5.1) Conclusie

Autonomie, leidt tot intrinsieke motivatie, dit is beschreven in de Self Determination Theory, zoals in 1985 en 2000 ontwikkeld en beschreven door Deci en Ryan (Center For Self-Determination Theory, 2020) en blijkt ook uit dit onderzoek, echter op een compleet andere manier dan van tevoren verwacht. Op basis van de analyse heeft dit onderzoek niet kunnen bewijzen dat een autonoom gekozen extra pauze tot een grotere motivatie bij kinderen leidt. Echter, de autonomie om mee te denken over de regels en op een autonome manier deelnemen aan het onderzoek, zorgde voor (door de onderzoeker waargenomen) betrokkenheid en motivatie om mee te werken aan het onderzoek. Helaas zijn dit niet de gegevens die in cijfers weer te geven zijn, aangezien dit vooraf niet beoogd was om te meten.

Voorafgaand aan het onderzoek werd, op basis van de theorie, verwacht dat: door kinderen de autonomie te geven zelf een pauzemoment te kunnen kiezen, de concentratie, het welbevinden en de motivatie van (een aantal) leerlingen toe zou nemen. Daarnaast zouden zij zich beter kunnen concentreren en meer intrinsiek gemotiveerd zijn tijdens de lessen. Uit de voor- en nameting van dit onderzoek is dit niet direct af te leiden. De concentratie van de jongens ging omhoog, die van de meisjes nam iets minder toe. De motivatie van de meisjes bleef hetzelfde, die van de jongens ging iets omlaag. Het welbevinden van de meisjes scoorde lager en de jongens scoorden hetzelfde. Alleen een (lichte) toename van concentratie kon dus bewezen worden. Uit een extra klassengesprek is gebleken, dat kinderen de pauze kiezen op het moment dat ze zich niet kunnen concentreren. Tijdens deze pauze voelen ze zich beter, daarna voelt ongeveer een kwart zich beter en kan beter werken. Bij driekwart van de kinderen helpt de pauze soms wel soms niet. Vermoedelijk zijn er externe factoren met een grotere invloed op de concentratie, motivatie en het welbevinden van de kinderen. Om erachter te komen of dit klopt, zal een ander onderzoek plaats moeten vinden. De meeste kinderen vonden het wel erg prettig dat de mogelijkheid er was om extra pauze te nemen. Het is gebleken dat deze manier van pauze nemen binnen het daltononderwijs in te passen is. De kinderen kunnen goed met de regels en het autonoom kiezen omgaan. Daarnaast staan de leerkrachten van de bovenbouw, met een aantal kanttekeningen, er ook voor open.

5.2) Aanbevelingen

Binnen het daltononderwijs van de onderzoeksschool is het mogelijk om een autonoom gekozen extra pauze door kinderen te realiseren. Vanuit de kinderen is hier ook behoefte aan.

Om te kijken hoe het speellokaal gebruikt wordt indien er meer klassen gebruik van maken wordt geadviseerd een bredere pilot, in een parallel, te laten plaatsvinden. Bijvoorbeeld in alle groepen 7. Deze pilot zou eerst een maand kunnen duren, zodat voor de andere twee groepen 7 het “nieuwigheidseffect” er af is. Na verloop van 2 weken kan er waarschijnlijk meer gezegd worden over het daadwerkelijke gebruik. Mocht het gebruik van meerdere klassen tot grotere drukte in het speellokaal leiden, dan kan er gekeken worden, of er nog een leegstaand lokaal in de school ter beschikking gesteld kan worden. Andere beperkingen zouden kunnen zijn, één leerling per keer per klas, of alleen op dagen dat er geen gym is (omdat dan al op een andere manier aan een extra “pauze” voldaan wordt). Belangrijk hierbij is dat de bevindingen van leerlingen en leerkrachten meegenomen worden.

De volgende (basis-)spelregels voor een extra pauze worden aanbevolen:

- Alleen te gebruiken tijdens zelfstandig werken/ niet te kort voor een instructie;
- Je plaatst het pauzekkaartje naast je naam op het planbord;
- 5 minuten, zelf bij te houden met een stopwatch;
- Je mag naar het (speel)lokaal en daar even bewegen/spelen, of iets anders rustig doen;
- Je loopt rustig naar het lokaal en komt na afloop rustig de klas weer in;
- Je gaat weer verder met zelfstandig werken.

Uiteraard behouden leerkrachten het recht om hier eigen regels op aan te vullen. Indien de parallel die de extra pauze getest heeft tevreden is over de pilot, kan implementatie in de bovenbouw overwogen worden.

5.3) Discussie

Dit onderzoek heeft in een relatief kort tijdsbestek plaatsgevonden. Het daadwerkelijke experiment zou eerst een week duren, vanwege de nieuwigheid werd er echter in de eerste week veel gebruik van gemaakt van de extra pauze en is besloten, dat een tweede week meer recht zou doen aan een eerlijke meting. Na het onderzoek heeft de mentor de pauze ook in zijn dagelijkse routine door laten gaan. In het klassengesprek aan het einde van deze week, bleek dat het “leuke” er voor de kinderen op dat moment wel van af was. Als het onderzoek zo’n 4 à 5 weken had geduurd, was dat effect waarschijnlijk ook ingesleten en zou een meting in de laatste week mogelijk reëler zijn geweest voor de effecten op concentratie, motivatie en welbevinden.

Op basis van de resultaten heerst ook het vermoeden dat externe factoren van grotere invloed op concentratie, motivatie en welbevinden zijn dan de pauze zelf. Vooral het lagere welbevinden van de meisjes valt op. Nu is het een klas waar zo nu en dan ook wat “meidenvenijn” inzit, wellicht zou dat ook nog van invloed op het invullen van de vragenlijst door kinderen kunnen zijn. Ook zouden, gezien de leeftijd van de meisjes, hormonen van invloed kunnen zijn op hun ervaren welbevinden. Om dit, of andere externe invloeden te meten zou een ander onderzoek opgezet moeten worden.

Een andere invloed op het invullen van de vragenlijsten voor kinderen kan de “waan van de dag” zijn. Er is nadrukkelijk gevraagd of ze hun ervaren concentratie, motivatie en welbevinden van de afgelopen week konden aangeven, het is mogelijk dat de gevoelens op het moment van invullen van de enquête, toch een sterkere rol spelen, waardoor de ervaring van de afgelopen week hierbij ondersneeuwt.

Bij de leerkrachtenenquête heeft maar de helft van de respondenten gereageerd. Mogelijk zou bij daadwerkelijke implementatie een herhaald onderzoek nodig zijn. In dit geval zou het om een concretere vraagstelling gaan, omdat er op dat moment al gezegd kan worden hoe het er uit zou gaan zien, dit zou in een soort stemming voor of tegen kunnen zijn.

Er is in dit onderzoek zoveel mogelijk gewerkt aan de betrouwbaarheid. Bij het interview heeft de geïnterviewde de uitwerking nagelezen en ondertekend en bij het klassengesprek heeft de mentor voor de inhoud getekend. Bij het tweede klassengesprek heeft deze controle niet plaatsgevonden, omdat de mentor op dat moment vervangen werd door de onderzoeker en deze was alleen verantwoordelijk voor de klas op dit moment.

Wat betreft de brontriangulatie zijn zowel literatuur, directie, leerkrachten en leerlingen meegenomen in het onderzoek, bij daadwerkelijke implementatie zouden voor een nog completer beeld ook de ouders in het onderzoek meegenomen kunnen worden.

Voor contacten met het werkveld en het procesverslag, wordt verwezen naar bijlage 14.

Geraadpleegde literatuur:

- Ackermann, M., Osseweijer, E., Schmidt, H., Van der Molen, H., Van der Wal, E., Polak, M., (2018). *Zelf leren schrijven* (4^e druk). Amsterdam: Boom.
- Algra, H., & Dolfma-Troost, I. (2008). *Kinderen en... rust, aandacht en concentratie: informatie, plan van aanpak en oefeningen voor alle basisschoolgroepen*. Amersfoort: Kwintessens.
- Berends, R. (z.d.). *Het Dalton Laboratory Plan*. Geraadpleegd op 2 september, van <https://www.dalton.nl/geschiedenis>
- Berends, R., & Sanders, L. (2014). *Daltononderwijs in Nederland: de geschiedenis vanaf 1924*. Deventer: Saxion Dalton University Press.
- Bongaards, B., & Sas, J. (2009). *Vakbekwaam onderwijzen* (4e herziene druk). Groningen/Houten: Noordhoff.
- Bors, G., Stevens, L. (2010). *De gemotiveerde leerling* (derde ongewijzigde druk, Vol. 2014). Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Bruyn, S. (2017). *Motivatatie op de basisschool: onderpresteren voorkomen, signaleren en aanpakken*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Center For Self-Determination Theory. (z.d.). *Overview*. Geraadpleegd op 1 september 2020, van <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>.
- Collie, R. J. (2019). The development of social and emotional competence at school: An integrated model. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 76–87. Geraadpleegd op 6 september 2020, van <https://doi.org/10.1177/0165025419851864>
- Eijgenraam, R. A. (2012, juni). *Mijn motivatie, mijn probleem? Oplossingsgerichte interventies inzetten als motivatieverhogend middel in het MBO*. Rotterdam: Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg. Geraadpleegd op 6 september 2020, van https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_fontys:oai:surfsharekit.nl:1d4579e1-382a-4a7b-91f6-60d9f147bbb5?q=mijn+motivatie&has-link=yes
- English, S., Sabatine, J. M., & Brownell, P. (2019). *Supporting Autonomy, Competence, and Relatedness: The Coaching Process From a Self-Determination Theory Perspective* [E-book]. New York: Springer Publishing Company.
- Hooijmaaijers, T., Stokhof, T., & Verhulst, F. C. (2016). *Ontwikkelingspsychologie voor leerkrachten basisonderwijs* (3e herziene druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity*, 7(3), 129–134. Geraadpleegd op 7 september 2020, van <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.07.001>
- Korthagen, F., & Lagerwerf, B. (2008). *Leren Van Binnenuit: onderwijsontwikkeling in een nieuwe tijd*. Soest: Nelissen.
- Klumpenaar, S. (2017, 7 oktober). 'Met een pauze reset je je hersenen'. *NRC Handelsblad*. Geraadpleegd op 9 september 2020, van <https://advance-1lexis-1com-1b15kb5gl00a2.access.nhlstenden.com/api/document?collection=news&id=urn:contentItem:5PN6-XD41-JC5G-129N-00000-00&context=1516831>.
- Nederlandse Dalton Vereniging (z.d.). *Kernwaarden*. Geraadpleegd op 2 september 2020, van <https://www.dalton.nl/daltononderwijs/kernwaarden>.
- Nederlandse Dalton Vereniging (z.d.). *Visie*. Geraadpleegd op 2 september 2020, van <https://www.dalton.nl/daltononderwijs/visie>.
- Onderzoekstool.nl. (2020). *Smileyvraag* [Figuur]. Geraadpleegd op 17 oktober 2020, van <https://onderzoekstool.nl/handleiding/bijzondere-vraagtypen>

- Poortinga, E. (2020, 27 april). *De Likertschaal voor enquêtevragen in scriptieonderzoek*. Studiemeesters. Geraadpleegd op 17 oktober 2020, van <https://www.studiemeesters.nl/studietips/de-likertschaal-voor-enquetevragen-scriptieonderzoek/>
- Röhner, R., Wenke, H. (2013). *Daltononderwijs een ontwikkelingsgerichte inspiratie*. Nieuwegein: Arko.
- Ros, A., Castelijns, J., van Loon, A., & Verbeeck, K. (2014). *Gemotiveerd leren en lesgeven: de kracht van intrinsieke motivatie*. Bussum: Coutinho.
- Stevens, L. M. (2002). *Zin in leren* (6e druk, Vol. 2010). Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Stevens, L. (2018). *Het kind is eigenaar van zijn ontwikkeling en is daarvoor competent*. Geraadpleegd op 8 september 2020, van <https://wij-leren.nl/kind-is-eigenaar-ontwikkeling.php>
- Stevens, L., Beekers, P., Evers, M., Wentzel, M., Van Werkhoven, W. (2004). *Zin in school* (2^e druk 2005). Amersfoort: CPS.
- Tigchelaar, M. (2014). *Haal meer uit je hersenen* (20e herziene druk). Amsterdam: Prometheus Bert Bakker.
- Tigchelaar, M., Bos, O. D. (2019). *Focus AAN/UIT: Dicht de 4 concentratielekken en krijg meer gedaan in een wereld vol afleiding (Dutch Edition)* (13e druk, Vol. 2020). Amsterdam: Spectrum.
- Van Blijswijk, R. (2012, 25 november). *Nivoz | Luc Stevens: "Ieder mens is gebouwd om zichzelf te ontwikkelen en heeft een natuurlijke behoefte aan relatie, autonomie en competentie"*. Geraadpleegd op 6 september 2020, van <https://nivoz.nl/nl/luc-stevens-ieder-mens-is-gebouwd-om-zichzelf-te-ontwikkelen-en-heeft-een-natuurlijke-behoefte-aan-relatie-autonomie-en-competentie>
- Van der Donk, C., Van Lanen, B. (2020). *Praktijkonderzoek in de school* (4e herziene druk). Bussum: Coutinho.
- Van der Zee, S. (2015). *De effectiviteit van daltononderwijs*. Nederland, Groningen. Nederland: Rijksuniversiteit Groningen. Geraadpleegd op 6 september 2020, van https://www.rug.nl/research/portal/files/25064091/Complete_thesis.pdf
- Van Vaalen, M. (2011). Geluk op de basisschool. *Tijdschrift voor orthopedagogiek*, 2011(50), 100–104. Geraadpleegd op 17 oktober 2020, van https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_bib/freetexts/vanvaalen_m_2011.pdf
- Victoir, A. (2010). Hoe we kinderen en jongeren kunnen motiveren: Toepassingen van de zelfdeterminatietheorie. *Caleidoscoop ig.*, 22(1). Geraadpleegd op 7 september 2020, van https://www.researchgate.net/profile/Maarten_Vansteenkiste/publication/292609994_Hoe_we_kinderen_en_jongeren_kunnen_motiveren_toepassingen_van_de_zelfdeterminatietheorie/links/5788d6a208ae62ae6f8add72.pdf
- Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A. (2016). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt - Pausen*. Dortmund/Berlin/Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Geraadpleegd op 13 september 2020, van <https://doi.org/10.21934/baua:bericht20160713/3b>
- Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A., Wegge, J. (2016). Impact of supplementary short rest breaks on task performance: A meta-analysis. *Sozialpolitik.ch*, 2, 1–24. Geraadpleegd op 13 september 2020, van <https://doi.org/10.18753/2297-8224-75>
- Wesselius, J., Maas, J., & Hovinga, D. (2015). *De 'leer'kracht van schoolpleinen: hoe leerlingen uit groep 4, 5 en 6 het schoolplein ervaren, gebruiken en waarderen* (Deel 1). Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind. Geraadpleegd op 13 september, van

<https://www.hsleiden.nl/binaries/content/assets/hsl/lectoraten/natuur-en-ontwikkeling-kind/leerkracht-van-schoolpleinen>

Wiersma, M. (2020, 23 juli). Hoe vaker pauze houden er juist voor zorgt dat je meer gedaan krijgt. *AD/Algemeen Dagblad.nl*. Geraadpleegd op 9 september, van

<https://advance-1lexis-1com-1b15kb5gl008f.access.nhlstenden.com/api/document?collection=news&id=urn:contentItem:60DT-5Y81-JBHV-KOYP-00000-00&context=1516831>.

Wij-leren.nl. (z.d.). *Autonomie - uitleg*. <https://wij-leren.nl/autonomie.php>. Geraadpleegd op 8 september 2020, van <https://wij-leren.nl/autonomie.php>

Wij-leren.nl (z.d.). *Eigenaarschap*. <https://wij-leren.nl/eigenaarschap.php>. Geraadpleegd op 8 november 2020, van <https://wij-leren.nl/eigenaarschap.php>

Wij Zijn MIND (z.d.). *Oorzaken stress*.

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/oorzaken-stress>. Geraadpleegd 1 november 2020, van <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/oorzaken-stress>

Jaarplan en notulen kinderraad 2018-2019

KV = klassenvergadering

1. Zorgen voor ideeënbus in de klas	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
Voor de volgende vergadering hebben alle klassen een ideeënbus voor de kinderraad	12 dec	Alle kinderen van de kinderraad

2. Mediation (pleinwacht voor de groepen 7 en 8)	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Kinderen van de groepen 7 en 8 houden, per toerbeurt, extra toezicht tijdens de ochtendpauze (bij gr 5-6 en gr 7-8)	27 feb	
- Moet je meedoen of mag je meedoen?	27 feb	
- Hoe maken we deze pleinwacht zichtbaar?	27 maart	
- Regels/ afspraken voor pleinwacht door kinderen opstellen	27 maart	

3. Projectweek Techniek	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Ideeën verzamelen voor laatste techniekweek van dit schooljaar	23 jan 27 maart	

4. Aankleding van de school/ vitrinekasten	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Hoe zouden we de vitrinekasten in de gangen leuk en gezellig in kunnen richten?	23 jan	
- Hoe gaan we dat organiseren? Wie doet wat?	23 jan	

5. Grotere fietsvakken	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Meer ruimte om de fietsen goed neer te kunnen zetten	24 april	

6. Goede doel	Wanneer op de	Wie gaat het regelen/doen?
---------------	---------------	----------------------------

	agenda?	
- Uit welke goede doelen kunnen we dit jaar kiezen? Informatie vanuit de oudervereniging	12 dec	Ov geeft informatie.
- Onderzoeken goede doel	23 jan	bespreken in KV
- Kiezen goede doel dit jaar	27 feb	

7. Buitenspelen tijdens de les	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Kinderen willen tijdens de les soms wel even 5 minuutjes buitenspelen/ rennen op schoolplein. Kan dat? Wat is hiervoor nodig?	24 april	
- Kaartje voor buitenspelen op namenbord, kan dat?		

8. Keuze- workshops gegeven door leerlingen	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Hoe kunnen we dat organiseren?	12 dec	
- Wat hebben de kinderen hiervoor nodig van de leerkracht? Wat moet de leerkracht doen om te helpen?	12 dec	
- Vanaf welke groep kunnen/ mogen kinderen een workshop geven?	12 dec	

9. Activiteiten laatste schoolweek	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- In elke klas kunnen kinderen ideeën hiervoor in de ideeën bus doen; de kinderraad maakt dan een lijst tot maart, dan besluiten we.	12 dec	Bespreken in KV

10. Lustrum volgend schooljaar	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- [REDACTED]	23 jan	

11. meer voor kleuters	Wanneer op de agenda?	Wie gaat het regelen/doen?
- Activiteiten organiseren voor kleuters	27 feb.	

[REDACTED]

Het geplande tijdpad van het onderzoek uiteengezet in een *Gantt-diagram*, zoals weergegeven in Van der Donk en Van Lanen (2020).

Verzamelen:		Tijdschema											
Deelvraag	Onderzoeksactiviteiten	okt-20				nov-20				dec-20			
1) Wat de invloed van autonomie op kinderen?	Bestuderen bronnen												
2) Wat is de invloed van een zelfgekozen pauze op de concentratie, het gevoel van welbevinden en de motivatie van kinderen?	Bestuderen bronnen												
	Brieven aan ouders?												
	Vragenlijsten kinderen opstellen												
	Vragenlijstafname voor experiment												
	Keuze extra pauze toepassen en turven												
3) Hoe ervaren leerkrachten het als leerlingen een extra pauze (kunnen) nemen?	Vragenlijstafname na experiment												
	Enquetes voorbereiden												
4) Hoe kan een extra pauze het beste vormgeven?	Enquetes afnemen												
	Gesprek directie over de kaders van de pauze												
	Gesprek met klas over "spelregels" pauze												
Opstellen regels experiment n.a.v. kaders													
Analyseren en concluderen:													
Onderzoeksactiviteiten		okt-20				nov-20				dec-20			
Analyseren vragenlijsten													
Analyseren enquetes													
Analyseren broninformatie													
Verwerken analyses in Excel													
Concluderen en aanbevelingen schrijven													
Rapporteren													
Onderzoeksactiviteiten		okt-20				nov-20				dec-20			
Inleveren rapport aan studiebegeleider													

Bijlage 3: Uitwerking interview directie

**Het originele ondertekende document is in het bezit van de onderzoeker.*

Interview directie:

In het kader van mijn onderzoek naar: *de invloed van een autonoom gekozen pauzemoment op het welbevinden, de concentratie en motivatie van kinderen uit groep 7a, binnen het blok “zelfstandig werken” van een daltonschool*, interview ik namens de directie, de adjunct-directrice:

[REDACTED]

Het is een semigestructureerd-interview, onderstaande vragen worden gesteld. Komen hier nieuw vragen uit voort, dan worden deze ook gesteld en door mij genotuleerd. Na het interview schrijf ik deze inhoudelijk uit en vraag ik de geïnterviewde te ondertekenen voor de inhoud. In het onderzoek gepubliceerd op de HBO-Kennisbank zal het interview niet met naam verwijzen naar de school of de geïnterviewde.

Ik begin met vragen over een extra pauze in het algemeen.

Vraag 1) Wat vind je ervan als kinderen autonoom een pauzemoment zouden mogen kiezen tijdens het zelfstandig werken?

De gedachte heel goed, omdat ik denk dat sommige kinderen er baat bij hebben. Het zou in mijn beleving wel een kort moment zijn, 5 minuten bijvoorbeeld.

Vraag 2) Heb je tijdens je eigen lessen wel eens kinderen een extra pauze laten nemen, zo ja in wat voor vorm?

Wel in de klas een ontspanningsmoment, maar niet individueel i.v.m. toezicht. Soms schatte ik zelf wel in of een kind misschien even een onderbreking nodig had en liet ik bijvoorbeeld een kopje wegbrengen.

Vraag 3) Zie je ook bezwaren tegen een extra pauze?

Organisatorisch zou toezicht een probleem kunnen vormen.

Extra ingevoegde vraag: Denk je dat kinderen het zelf aankunnen qua risico?

Wel als je een afgeschermd plek hebt met uitzicht erop. Het vertrouwen dat de kinderen het kunnen is er wel, maar juridisch gezien is het lastig.*

**Toelichting van onderzoeker: Er is vanuit de klas waar het onderzoek plaatsvindt geen vrij zicht op het plein.*

**** Weer terugkomend op vraag 3)**

Een tweede bezwaar zou kunnen zijn dat een kind er te vaak gebruik van zou kunnen maken, aan de andere kant in de klas doet het op dat moment ook niets.

De volgende vragen specificeren zich op de uitvoerig van het experiment.

Vraag 4) Mogen de kinderen naar buiten tijdens het experiment van de extra pauze?

Omdat er geen toezicht op is, mogen ze niet naar buiten. Dan wil ik liever dat ze naar een speellokaal gaan, de lego-leaguetafel*** mag hiervoor uit het lokaal gehaald worden. Als ze naar buiten gaan zit je daarnaast ook met toestemming van ouders.

***Er staat op dit moment een tafel met een bouwset t.b.v. de lego-league (wedstrijd) een tafel met kwetsbare bouwsets in het speellokaal is wat bedoeld wordt.

Vraag 5) Zijn er ruimtes/ delen van het plein waar de kinderen absoluut niet mogen komen?
Deze vraag bleek niet van toepassing en is niet gesteld.

Vraag 6) Zijn wat betreft de pauze extra regels, of zaken waar ik rekening mee moet houden?

Je kan bepaalde kaders met de kinderen afspreken. Wanneer en hoe vaak ze van een pauze gebruik kunnen maken. Wat is een handig moment. Alhoewel je dan wel met de autonomie zit.

Ik geef aan dat ik in een klassengesprek de kaders met de kinderen ga afspreken en dat de kinderen een autonome rol krijgen in het afspreken van de regels.

Vraag 7) Moeten de ouders van de kinderen van groep 7a worden middels een brief deelgenoot worden van het onderzoek en het invullen van de vragenlijsten en moet ik mijn gegevens op deze brief achterlaten, zo ja welke (mail/telefoonnummer, etc.)?

Het is goed om de ouders te informeren in welke periode je stageloopt en je onderzoek houdt. Dit mag ter kennisgeving, je hoeft geen gegevens achter te laten. Wel is het van belang dat de ouders weten dat hun kind voor een extra pauze kan kiezen, maar dat dit niet betekent dat ze minder werk moeten maken. Je kan hierbij refereren aan de vraag van de kinderraad en aangeven dat de kinderen dit in een binnenruimte gaan uitproberen.

Vraag 8) Zijn er tijdens dit interview bepaalde onderzoekskaders nog niet aan bod gekomen waar ik wel rekening mee zou moeten houden?

Nee.

Bedankt voor dit interview.

Datum:

[Redacted]

Handtekening voor akkoord:

[Redacted]

Bijlage 4: Uitwerking klassengesprek

**Het originele ondertekende document is in het bezit van de onderzoeker.*

Klassengesprek met groep 7a:

Deze vragenlijst is van tevoren opgesteld. De onderzoeker behoudt het recht daar waar nodig gedurende het gesprek vragen aan te passen of toe te voegen.

Inleiding voor de kinderen:

Tijdens mijn eindstage ga ik onderzoek doen in deze klas. De kinderraad heeft in het schooljaar 2018-2019 de vraag aan de directie van de school gesteld, of kinderen de mogelijkheid konden krijgen om soms 5 minuten op het schoolplein extra buiten te kunnen spelen/rennen en of daar kaartjes voor op het namenbord bij konden komen. Ik kijk naar aanleiding hiervan of het mogelijk is *om kinderen zelf een extra pauze te laten kiezen tijdens het zelfstandig werken*. Verder onderzoek ik wat voor gevolgen dit voor kinderen heeft en of kinderen zich bijvoorbeeld beter kunnen concentreren door een extra pauze, of dat ze daardoor weer zin hebben in het werken en het daardoor beter lukt. Ook kijk ik of ze zich prettiger voelen.

Ik heb vanuit de directie echter één beperking meegekregen. In elk geval in dit onderzoek mogen we in de pauze niet naar buiten. Dit is omdat er geen toezicht is. Stel dat er dan iemand struikelt en op zijn hoofd valt, dan is er niemand om te helpen, dus daarom mag dit niet.

Ook is het nemen van de pauze niet van invloed op de hoeveelheid taakwerk.

Als we gaan testen of een extra pauze mogelijk is mogen we wel naar het speellokaal en we kunnen misschien ook andere mogelijkheden bedenken om een extra pauze te houden. Het is echter wel belangrijk om bepaalde regels af te spreken. Daarom wil ik jullie een aantal vragen stellen.

Op 9 oktober 2020 van 9.10h tot 9.40h heeft dit klassengesprek plaatsgevonden. Er waren 9 meisjes en 11 jongens aanwezig. Na een introductie van het bovenstaande stel ik de volgende vragen aan de kinderen in de klas. **De mentor was aanwezig bij het gesprek en ondertekende de uitwerking voor akkoord.*

1) Is er iemand in de klas die tijdens het zelfstandig werken wel eens een moment heeft, waarop het even niet meer lukt en het liefst even iets anders zou willen doen?

Na het stellen van deze vraag gaan 19 van de 20 handen omhoog. Ik vraag wie hier wat meer over wil zeggen. Drie leerlingen antwoorden.

-Ik heb wel eens even geen zin om te werken.

-Als ik iets moeilijks zie wil ik eerst even iets "ontspannens" doen, zodat ik daarna verder kan. Bij navraag of de leerling bedoelt dat hij even afstand neemt, om verder te komen antwoordt deze bevestigend.

-Soms, niet dagelijks ongeveer 1 keer per week.

2) Als je even uit de klas zou gaan of een kleine pauze zou nemen, hoe kan je dat doen zonder dat andere kinderen daar last van hebben?

-Zachtjes lopen, anderen laten werken en stil over het leerplein.

3) Wat voor spelregels zijn er verder belangrijk voor het houden van een extra pauze. Denk aan hoe vaak maximaal op een dag, lopen door een gang naar het speellokaal, hoe houd je je aan de tijd, wat als je je niet aan de tijd houdt, hoeveel/welke kinderen tegelijk?

-3x per week?

-Hangt af van de werktijd.

-Ik stel voor maximaal 2x per dag en maximaal 2 kinderen tegelijk. Ik vraag of de klas het hiermee eens is. Ja. Ook stel ik voor om een stopwatch mee te geven voor de tijd. Daar zijn de kinderen het mee eens.

-Met wie kan je beter niet op pauze gaan? Drie leerlingen noemen een klasgenoot, met wie ze dit beter niet kunnen.

-De duur van de pauze is 5 minuten.

-Wat als je 30 seconden te laat bent? Ik geef aan dat 30 seconden niet een probleem is, maar dat de kinderen zo tijdig mogelijk terug moeten komen, wordt het te laat, bijvoorbeeld 7/8 minuten dan zal ik navragen hoe het komt dat ze te laat zijn. Heb ik het idee dat er echt *misbruik* van gemaakt wordt, kan het zijn dat je van deelname uitgesloten wordt. Ik ga er echter vanuit dat dit niet gebeurt.

-De mentor voegt hier, richting de klas, nog aan toe: "Je bent verantwoordelijk voor de keuze die je hierin maakt, dat hoort ook bij het daltononderwijs."

4) Wat zou je behalve het naar het speellokaal gaan kunnen doen in een extra pauze?

-De trap af naar beneden en de deur aantikken.

-Naar buiten. Ik geef aan dat dit niet mag in verband met de veiligheid.

De mogelijkheid voor de klas om naar het speellokaal te gaan is voldoende. We houden het hier dus bij.

5) Wanneer is het verstandig om voor een pauze te kiezen en wanneer niet?

-Als je er heel even doorheen zit en het werken niet lukt.

-Ik vraag of het handig is om de pauze te nemen als je iets niet snapt. Nee, want dan moet je eerst om uitleg vragen.

6) Wat hebben we nodig in de klas om de pauze te kunnen houden?

-2 kaartjes op het bord.

-2 stopwatches.

-Ik geef aan dat ik graag bij wil houden hoe vaak de kinderen gebruik maken van de pauze, dus dat ik achterin ook een turflijst hang.

-Ik vraag aan de klas of ze willen dat ik de kaartjes op het bord maak, of dat er misschien kinderen zijn die deze zelf willen ontwerpen. Er zijn meerdere kinderen die deze kaartjes willen ontwerpen. Ik geef ze tot de vrijdag na de vakantie, dan maakt de klas een keuze uit de ontwerpen voor de kaartjes op het bord.

7) Zijn er nog vragen/ideeën?

-Waarom heb je dit onderwerp gekozen? Ik geef aan dat ik het belangrijk vind dat het uitgangspunt van het onderzoek een vraag van de kinderraad is en dat ik zelf slecht ben in het nemen van pauze. Ik vind het belangrijk dat kinderen ook pauze leren nemen.

Dit klassengesprek heeft plaatsgevonden op 9 oktober 2020. De uitwerking van het gesprek is juist weergegeven. Datum: [REDACTED] Handtekening [REDACTED]

Bijlage 5: Spelregels pauze

- De pauze duurt 5 minuten, dit houd je zelf bij met een stopwatch.
- Je turft je pauze op de lijst en zet de pauzekaart achter je naam.
- Je mag naar het speellokaal en daar even bewegen/spelen, of iets anders rustig doen.
- Je loopt rustig naar het lokaal en komt na afloop rustig de klas weer in.
- Je gaat weer verder met zelfstandig werken.

Bijlage 6: Ouderbrief

Even voorstellen:

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Hierbij wil ik mij even voorstellen, ik ben Wendy de Gunst-Bus, ■■■ jaar, student aan de verkorte opleiding tot Leraar Basisonderwijs, VONDST.

Van 2 t/m 20 november loop ik mijn eindstage in groep 7a van ■■■■. Tijdens deze eindstage doe ik ook mijn praktijkonderzoek. Uitgangspunt voor dit onderzoek is een vraag uit schooljaar 2018-2019 van de Kinderraad van ■■■■. De kinderen hebben hierbij gevraagd om *de mogelijkheid te krijgen om soms 5 minuten op het schoolplein buiten te kunnen spelen/rennen*, een extra kleine pauze dus. Na overleg met de directie bleek het buitenspelen voor dit onderzoek niet haalbaar. De kinderen krijgen nu de gelegenheid om de 5 minuten extra pauze in een speellokaal door te brengen, ook kijken we naar andere mogelijkheden binnen de school. Hierbij overleg ik ook met de klas, waarbij we de spelregels van deze pauze vastleggen.

In het onderzoek kijk ik of het aanbieden van een *door de kinderen zelfgekozen extra pauze, tijdens zelfstandig werken*, van invloed is op hun concentratie, motivatie en gevoel van welbevinden. Het doel van de extra pauze is: kinderen die er behoefte aan hebben de gelegenheid bieden om even uit de klas te kunnen, of voor een andere kortdurende en voor de klas niet storende werkonderbreking te kiezen. Het is niet van invloed op de hoeveelheid taakwerk die afgemaakt moet worden.

Hierbij zet ik alles nog even kort op een rij:

- De kinderen van groep 7a *mogen* gedurende de onderzoekswEEK (9 t/m 13 november) kiezen voor een extra pauze tijdens het zelfstandig werken;
- De regels hierover worden in samenspraak met de directie en kinderen opgesteld;
- Het nemen van een extra pauze betekent niet dat de kinderen minder werk af moeten maken.

Met vriendelijke groet,
Wendy de Gunst-Bus.

Bijlage 7: Enquête leerkrachten begeleidende brief

Aan de leerkrachten van de bovenbouw van [REDACTED]:

Van 2 t/m 20 november loop ik mijn eindstage in groep 7a bij [REDACTED]. Tijdens deze eindstage doe ik ook mijn praktijkonderzoek. Uitgangspunt voor dit onderzoek is een vraag uit schooljaar 2018-2019 van de Kinderraad van [REDACTED]. De kinderen hebben hierbij gevraagd om *de mogelijkheid te krijgen om soms 5 minuten op het schoolplein buiten te kunnen spelen/rennen*, een extra kleine pauze dus. Na overleg met de directie bleek het buitenspelen voor dit onderzoek niet haalbaar. De kinderen krijgen nu, tijdens het onderzoek, de gelegenheid om de 5 minuten extra pauze in een speellokaal door te brengen, ook kijken we naar andere mogelijkheden binnen de school. Hierbij overleg ik ook met de klas, waarbij we de spelregels van deze pauze vastleggen.

In het onderzoek kijk ik of het aanbieden van een *door de kinderen zelfgekozen extra pauze, tijdens zelfstandig werken*, van invloed is op hun concentratie, motivatie en gevoel van welbevinden. Het doel van de extra pauze is: kinderen die er behoefte aan hebben de gelegenheid bieden om even uit de klas te kunnen, of voor een andere kortdurende en voor de klas niet storende werkonderbreking te kiezen. Het is niet van invloed op de hoeveelheid taakwerk dat afgemaakt moet worden.

Een belangrijk deel van mijn onderzoek richt zich op de mening van de leerkrachten van de bovenbouw. Hoe staan jullie tegenover een *zelfgekozen extra pauze, tijdens zelfstandig werken door leerlingen*? Daarom wil ik jullie vragen deze enquête in te vullen en uiterlijk donderdag 29 oktober terug te mailen naar [REDACTED], of in te leveren bij [REDACTED]. De gegevens uit de enquêtes worden anoniem verwerkt.

Met vriendelijke groet,
Wendy de Gunst-Bus.
Student VONDST.

Bijlage 8: Enquête leerkrachten

Enquête leerkrachten bovenbouw [REDACTED], over een autonoom gekozen extra pauzemoment tijdens het zelfstandig werken, bij [REDACTED].

Vraag 1) Wat vind je ervan als kinderen autonoom een extra pauzemoment van 5 minuten zouden mogen kiezen tijdens het zelfstandig werken?

Vraag 2) Heb je in je eigen lespraktijk wel eens kinderen een extra pauze laten nemen, zo ja in wat voor vorm? (meerdere antwoorden mogelijk).

0 Nee

0 Ja, namelijk:

0 Een klusje laten doen

0 Iets anders laten doen in de klas

0 Iets anders laten doen op het leerplein

0 Anders, namelijk:

Vraag 3) Verwacht je dat (sommige) leerlingen baat hebben bij een zelfgekozen extra pauze? (meerdere antwoorden mogelijk).

0 Nee, want:

0 Ja, namelijk:

0 Ze kunnen zich beter concentreren

0 Ze zijn meer gemotiveerd

0 Ze voelen zich prettiger

0 Ze ervaren minder stress

0 Anders, namelijk:

Vraag 4) Zie je ook bezwaren tegen een extra pauze? (meerdere antwoorden mogelijk).

0 Nee

0 Ja, namelijk:

0 Het is storend voor andere kinderen

0 Het is storend voor mij als leerkracht

0 Er is geen toezicht als de kinderen buiten de klas zijn

0 Er is geen ruimte voor in het lesprogramma

0 Anders, namelijk:

Vraag 5) Heb je nog opmerkingen ten behoeve van dit onderzoek?

Bijlage 9: Data-analyse leerkrachtenenquête:

Vraag 1) Wat vind je ervan als kinderen autonoom een extra pauzemoment van 5 minuten zouden mogen kiezen tijdens het zelfstandig werken? Tekstkleur is hierbij gebruikt om antwoorden op "soort" bij elkaar te groeperen.

-Prima, past goed bij Dalton.

-Goed idee, voor mogelijkheid om afstand te nemen als concentratie afneemt.

-Lijkt mij prima! Zelf een keuze maken past ook heel goed bij Dalton. Sommige kinderen zullen er zeker baat bij hebben.

-Niet ingevuld.

-Nieuwsgierig, of het werkt, in dat geval voor. Wel goed nadenken over de praktische invulling en uitvoerbaarheid, daarbij zinvol inzetten.

-Ik ben er benieuwd naar; hoe gaan kinderen hiermee om, wanneer mogen ze het plannen.

-Hoe zie ik het als het schoolbreed ingepland zou worden? Wedervraag, niet meegenomen in onderzoek.

Analyse enquête leerkrachten:	n	N	
	6	12	
Vraag 2) Heb je in je eigen lespraktijk wel eens kinderen een extra pauze laten nemen, zo ja in wat voor vorm? (meerdere antwoorden mogelijk).	Aantal		
Geen	0		
Ja, een klusje laten doen	5		
Ja, iets anders laten doen in de klas	4		
Ja, iets anders laten doen op het leerplein	4		
Ja, anders, namelijk:	3		Rondje rennen plein/Kloostercourt 3
			Trap op en neer 1
Vraag 3) Verwacht je dat (sommige) leerlingen baat hebben bij een zelfgekozen extra pauze? (meerdere antwoorden mogelijk).	Aantal		Informerende behoefte kind 1
Geen	0		
Ja, ze kunnen zich beter concentreren	5		
Ja, ze zijn meer gemotiveerd	5		
Ja, ze voelen zich prettiger	4		
Ja, ze ervaren minder stress	5		
Ja, anders, namelijk:	2		Gevoel dat de mogelijkheid er is geeft rust en erkenning dat je af en toe kan en mag verslappen 1
			Ontspannen 1
Vraag 4) Zie je ook bezwaren tegen een extra pauze? (meerdere antwoorden mogelijk).	Aantal		

Geen	1		
Ja, het is storend voor andere kinderen	1		
Ja, het is storend voor mij als leerkracht	2		Als het tijdens de instructies gebeurt
Ja, er is geen toezicht als de kinderen buiten de klas zijn	5		Afhankelijk van het kind en de groep (leeftijd)/hoe gaan kinderen hier mee om?
Ja, er is geen ruimte voor in het lesprogramma	0		
Ja, anders, namelijk: Wat zijn de grenzen/afspraken?	1		Wat zijn de grenzen/afspraken? 1

Vraag 5) Heb je nog opmerkingen ten behoeve van dit onderzoek?

- Goed dat er wordt gekeken hoe en of hier daadwerkelijk draagvlak voor is! Wat misschien nog een punt kan zijn, om meegenomen te worden: is dit voor elk kind en in hoeverre spelen diagnoses nog een rol in het/de pauzemoment(en)?
- Ik vraag me af of je dit voor elk kind als mogelijkheid moet geven.
- Hoe ga je het ervaren als leerkracht?
- Hoeveel organisatie gaat het vragen?
- Kunnen kinderen die moeite hebben met plannen dit aan/kan je hierbij helpen sturen? Wat merken andere klassen hiervan?
- Hoe ga je om met het overig gebruik van het speellokaal? (leerkracht wist al dat de test in het speellokaal plaats zou gaan vinden).
- Misschien leuk om een pilot met een groep te doen.
- Zou benieuwd zijn naar het resultaat.

Bijlage 10: Voormeting groep 7a

Vragenlijst voorafgaand aan het onderzoek:

Het onderzoek gaat over hoe je je deze week (van maandag tot en met vandaag) gevoeld hebt tijdens het zelfstandig werken op school.

Ik ben een:

☐ Jongen

☐ Meisje

1) Hoe goed kon je deze week de aandacht op jouw taken richten?

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

2) Kon je geconcentreerd blijven werken totdat je werk helemaal af was?

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

3) Hoe gemotiveerd* was je deze week om je werk **goed**** te maken?

* Met gemotiveerd bedoel ik hoeveel zin je erin had.

** bijvoorbeeld: netjes/ nadenken over je werk/ teksten aandachtig lezen.

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

4) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk **af** te maken?

*Met gemotiveerd bedoel ik hoeveel zin je erin had.

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

5) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken:
stressvol ontspannen



Figuur: Aangepast overgenomen uit bijzondere vraagtypen van onderzoekstool.nl, 2020.

(<https://onderzoekstool.nl/handleiding/bijzondere-vraagtypen>). Copyright 2020, OnderzoeksTool.

6) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken:

onprettig

prettig



Figuur: Aangepast overgenomen uit bijzondere vraagtypen van onderzoekstool.nl, 2020.
(<https://onderzoekstool.nl/handleiding/bijzondere-vraagtypen>). Copyright 2020, OnderzoeksTool.

7) Wil je nog iets extra's over deze vragenlijst vertellen?

Bijlage 11: Nameting groep 7a

Vragenlijst na het onderzoek:

Het onderzoek gaat over hoe je je deze week (van maandag tot en met vandaag) gevoeld hebt *tijdens het zelfstandig werken op school* en of je gebruik gemaakt hebt van een extra pauze.

Ik ben een:

☐ Jongen

☐ Meisje

1) Heb je gebruik gemaakt van de extra pauze?

☐ Ja, namelijk ____ keer

☐ Nee

2) Hoe vind je het dat er een mogelijkheid is om een extra pauze te nemen?

☐ Ik vind het niet nodig

☐ Het maakt mij niet uit of deze er wel of niet is

☐ Ik vind het fijn dat de mogelijkheid er is

☐ Anders, namelijk _____

3) Hoe goed kon je deze week de aandacht op jouw taken richten?

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

4) Kon je geconcentreerd blijven werken totdat je werk helemaal af was?

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

5) Hoe gemotiveerd* was je deze week om je werk **goed**** te maken?

* Met gemotiveerd bedoel ik hoeveel zin je erin had.

**bijvoorbeeld: netjes/ nadenken over je werk/ teksten aandachtig lezen.

☐ niet

☐ een beetje

☐ voldoende

☐ ruim voldoende

☐ goed

6) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk **af** te maken?

*Met gemotiveerd bedoel ik hoeveel zin je er in had.

0 niet

0 een beetje

0 voldoende

0 ruim voldoende

0 goed

7) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken (kruis aan):

stressvol

ontspannen



Figuur: Aangepast overgenomen uit bijzondere vraagtypen van onderzoekstool.nl, 2020.

(<https://onderzoekstool.nl/handleiding/bijzondere-vraagtypen>). Copyright 2020, OnderzoeksTool.

8) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken (kruis aan):

onprettig

prettig



Figuur: Aangepast overgenomen uit bijzondere vraagtypen van onderzoekstool.nl, 2020.

(<https://onderzoekstool.nl/handleiding/bijzondere-vraagtypen>). Copyright 2020, OnderzoeksTool.

9) Is er nog iets wat je wil zeggen, wat belangrijk is voor het onderzoek?

Bijlage 12: Data-analyse voor- en nameting groep 7a:

Voormeting groep 7a		N	Jongens	Meisjes	
		21	11	10	
			n Jongens	n Meisjes	
Jongen	10		10	8	
Meisje	8				
1) Hoe goed kon je deze week de aandacht op jouw taken richten?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet	1	1			
een beetje					
voldoende	2	1	1		
ruim voldoende	8	3	5		
goed	7	3	4		
2) Kon je geconcentreerd blijven werken totdat je werk helemaal af was?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet	1	1			
een beetje					
voldoende	7	3	4		
ruim voldoende	5	1	4		
goed	5	3	2		
3) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk goed te maken?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet					
een beetje	2	1	1		
voldoende	5	2	3		
ruim voldoende	5	2	3		
goed	6	3	3		
4) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk af te maken?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet					
een beetje	2	1	1		
voldoende	2	1	1		
ruim voldoende	9	5	4		
goed	5	1	4		
5) Ik voelde mij deze week,					

tijdens het zelfstandig werken:					
	stressvol	een beetje stressvol	neutraal	een beetje ontspannen	ontspannen
Totaal		2		11	5
Meisje		2		4	2
Jongen				7	3
6) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken:					
	onprettig	een beetje onprettig	neutraal	een beetje prettig	prettig
Totaal		1		10	7
Meisje		1		3	4
Jongen				7	3
7) Wil je nog iets extra's over deze vragenlijst vertellen?					
Ik vond het fijn om dit te delen.					
Ik heb bijna elke dag stress maar ik krijg toch mijn taakwerk af.					

Nameting groep 7a		N	Jongens	Meisjes	
		21	11	10	
			n Jongens	n Meisjes	
Jongen	10		10	8	
Meisje	8				
1) Heb je gebruik gemaakt van de extra pauze?	Totaal	Meisje	Jongen		
Ja	17	8	9		
Nee	1		1		
2) Hoe vind je het dat er een mogelijkheid is om een extra pauze te nemen?	Totaal	Meisje	Jongen		
Ik vind het niet nodig					
Het maakt mij niet uit of deze er wel of niet is	3		3		
Ik vind het fijn dat de mogelijkheid er is	15	8	7		
Anders, namelijk _____					

3) Hoe goed kon je deze week de aandacht op jouw taken richten?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet					
een beetje	2	2			
voldoende					
ruim voldoende	7	3	4		
goed	9	3	6		
4) Kon je geconcentreerd blijven werken totdat je werk helemaal af was?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet					
een beetje	3	2	1		
voldoende	1		1		
ruim voldoende	7	4	3		
goed	7	2	5		
5) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk goed te maken?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet	1		1		
een beetje	1	1			
voldoende	4	2	2		
ruim voldoende	9	4	5		
goed	3	1	2		
6) Hoe gemotiveerd was je deze week om je werk af te maken?	Totaal	Meisje	Jongen		
niet	1		1		
een beetje	2	1	1		
voldoende	3	2	1		
ruim voldoende	4	1	3		
goed	8	4	4		
7) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig werken:					
	stressvol	een beetje stressvol	neutraal	een beetje ontspannen	ontspannen
Totaal		1	2	12	3
Meisje		1	2	5	
Jongen				7	3
8) Ik voelde mij deze week, tijdens het zelfstandig					

werken:					
	onprettig	een beetje onprettig	neutraal	een beetje prettig	prettig
Totaal		1	4	5	8
Meisje		1	3		4
Jongen			1	5	4
9) Is er nog iets wat je wil zeggen, wat belangrijk is voor het onderzoek?					
Dat de extra pauze echt fijn is.					
Ja want ik vind dat het superhandig is voor als je je niet kan concentreren.					
Dat het ietsje stiller bij het bord. Sic.					
Ja wat ik heb gedaan, King-Kong					

Bijlage 13: Extra klassengesprek, naar aanleiding van de resultaten:

Er zijn 19 kinderen aanwezig in de klas. We starten om 11.35h met het gesprek.

1) Had je als je je minder geconcentreerd, gemotiveerd, of prettig voelt vaker de pauze nodig?

-Ik heb pauze nodig als ik mij minder goed kan concentreren en daarna, kan ik juist goed aan het werk.

-Ik neem op maandag, donderdag en vrijdag graag extra pauze, want op dinsdag en woensdag is er ook gym, dan heb ik het niet nodig.

2) Hoe hebben de kinderen de pauze ervaren?

-Ik vond de pauze fijn.

-De pauze was fijn, ik vind het nu wel minder leuk, (Na verloop van tijd, blijkt naar navraag).

-Ik wilde de pauze in het begin heel veel gebruiken, nu vind ik het minder leuk en gebruik ik het minder.

-Ik vond het fijn als ik samen met iemand ging.

-2x Ik vond het vervelend al kinderen naar het bord gingen rennen.

3) Lukte het werken daarna beter?

-Soms wel, soms niet.

-Het helpt soms wel, soms niet tegen stress.

-Het werkte meestal wel. Naar aanleiding van deze antwoorden vraag ik de klas bij wie het werken na de pauze beter lukt, bij wie soms wel/soms niet en bij wie niet. Op basis van handen opsteken komt hier het volgende uit.

-5 kinderen voelden zich beter na de pauze.

-14 kinderen soms wel en soms niet.

4) Voelde je je beter tijdens de pauze?

Ook met handen opsteken gedaan.

-18 kinderen voelden zich beter tijdens de pauze.

-1 voelde zich niet beter.

-1 kind had trefbal gespeeld en dit nog niet eerder gedaan en ook zelf spellen bedacht, dat vond hij leuk.

-1 kind speelde de ene helft (2 ½ minuut) met de bal en de andere helft met het springtouw.

5) Voelde je je beter na de pauze?

Ook met handen opsteken gedaan.

-5 kinderen voelden zich beter na de pauze.

-14 soms wel en soms niet.

Bijlage 14: Contacten werkveld en procesverslag

Met wie had ik contact, waarover, wanneer en hoe lang:	
18/19-05-2020: Mailwisseling met informatiespecialist over nieuwste versies 'Praktijkonderzoek in de school en 'Zelf leren schrijven.'	
10 min	
10-06-2020: Whats app contact met medestudent/critical friend, over 4 door mij bedachte onderwerpen; Onderzoek naar het blijvend beoordeeld worden van leerkrachten, naar ervaringen van leerkrachten met passend onderwijs, naar een extra beweegmoment voor kinderen met ADHD en naar de werking van estafettespelletjes op de groepssfeer. Na overleg valt het passend onderwijs af.	
10 min	
11-06-2020: Een gesprek met onderzoeksbegeleider/critical friend over mijn afstudeeronderwerp. Ik geef hierbij aan dat mijn onderzoeksvoorkeur richting het beoordeeld worden van leerkrachten gaat. Zij vraagt zich af of dit niet te veel richting personeelsonderzoek gaat en adviseert mij om ook de adjunct-directrice hierover te spreken. Wat betreft het onderzoeksonderwerp over kinderen met ADHD, vraagt ze mij waarom ik een speciale groep wil kiezen en geen onderzoek voor alle kinderen wil doen. Dit spreekt mij aan, ik verander dit onderwerp van een extra beweegmoment voor kinderen met ADHD, naar een extra beweegmoment voor alle kinderen.	
30 min	
12-06-2020: Gesprek met adjunct-directrice, op dit moment heb ik nog 3 optionele onderwerpen voor mijn onderzoek. Over het onderwerp m.b.t. het beoordeeld worden van leraren, weet ze te vertellen dat daar binnen de stichting waaronder de school valt net grootscheeps onderzoek naar gedaan is. Daarnaast geeft ook zij aan dat dit mogelijk teveel richting personeelsmanagement gaat. Wat betreft het onderzoek naar een extra beweegmoment weet zij mij te vertellen dat de kinderraad in schooljaar 2018-2019 specifiek gevraagd heeft om een extra pauzemoment. Aangezien het om een autonoom gekozen pauzemoment gaat, binnen het daltononderwijs (veel zelfstandigheid en autonomie) is het extra interessant om een vraag vanuit de kinderraad te onderzoeken. Ik ben zo enthousiast over een onderzoek, wat aangestuurd is vanuit een vraag van de kinderraad, dat ik hier een voorstel over ga schrijven aan mijn studiebegeleider.	
45 min	
16-06-2020: Verslag over afstudeeropdracht, op dit moment wil ik nog 10 kinderen van de klas mee laten doen aan het onderzoek, dit verslag gepost in blackboard en dit doorgegeven aan studiebegeleider.	
10 min	
18-06-2020: Feedback van studiebegeleider met tip om voor hele klas te kiezen in plaats van 10 kinderen.	
5 min	
29-06/01-07-2020: Mailwisseling met informatiespecialist over tips om literatuur te vinden over de onderwerpen; autonomie, daltononderwijs en invloed van pauze/beweegmomenten op mensen/kinderen.	
10 min	
23/25-08-2020: Mailwisseling studiebegeleider over concept 1. We maken een teams afspraak voor 26/08.	
10 min	

26-08-2020: Mail studiebegeleider, over wie mijn tweede beoordelaar is.
5 min
26-08-2020: Videobellen met studiebegeleider. Dit ter verduidelijking van de feedback ontvangen op concept 1, aan de hand hiervan kon ik verder met de opzet van onder andere de probleemstelling.
15 min
26-08-2020: Concept 2 en gepost en een mail hierover aan studiebegeleider verstuurd.
10 min
27-08-2020: Feedback studiebegeleider op concept 2 ontvangen. Onder andere tips over soort vragen (open) en richting van zoekonderwerpen theoretisch kader meegekregen.
10 min
28-08-2020: Naar aanleiding van een mail van de adjunct-directrice, dat mijn eindstage in groep 7a is, een gesprek met de nieuwe mentor gehad. De inhoud van mijn eindonderzoek besproken en de manier waarop ik het vorm wil gaan geven. Ik krijg alle ruimte om dit onderzoek uit te voeren en ben voor de stage (die in de eerste 3 weken van november plaats gaat vinden) welkom om kennis te maken met de klas en het onderzoek op te starten.
45 min
30-08-2020: Concept 3 geplaatst in blackboard, feedback van studiebegeleider hierop ontvangen, vervolgens op basis van vernieuwde deelvragen gestart met zoeken in de E-bibliotheek van NHL Stenden. Vanuit deze publicaties verdere literatuur gevonden.
15 min
30-08/02-09-2020: Mailwisseling informatiespecialist, met vragen over reserveren in de library in Meppel, of vanuit andere NHL locaties. De bibliotheek is namelijk nog gesloten. N.a.v. hiervan besluit ik 'Zin in leren' aan te schaffen en 'Zin in school' kan ik via de Drentse bibliothekencentrale reserveren.
15 min
02-09-2020: Feedback studiebegeleider van blackboard ontvangen, ga ik verwerken in een nieuw concept.
15 min
02-09-2020: Mailwisseling informatiespecialist, met vraag of je ook mag citeren, als je alleen een abstract hebt. Voor zover zij weet niet.
5 min
02/09-09-2020: Mailwisseling met studietoetscoördinator, met vragen over opening bieb, of reserveren/apart leggen boeken. Eén van deze boeken 'Kinderen en aandacht,...' is heel duur en ik weet niet zeker of ik er iets aan ga hebben, aanschaffen is wat dat betreft geen optie, hij zou in Meppel moeten liggen. Als back-up reserveer ik het boek bij de landelijke bibliotheek.
15 min
06/07-09-2020: Mailwisseling informatiespecialist het lukt mij niet om een bepaald wetenschappelijk artikel over pauze te downloaden. 7 september stuurt ze mij het gedownloade artikel.
10 min
09-09-2020: Afspraak in Meppel met studiebegeleider om feedback concreter te krijgen over plaatsing theoretische deelvragen en aanpassing van het einde van de probleemanalyse.
30 min

12-09-2020: Een mail van Daniel Weimar met zijn onderzoek in de bijlage (deze had ik aangevraagd via Researchgate, zijn onderzoek blijkt niet voldoende aan te sluiten bij dat van mij, echter via zijn literatuurlijst vind ik eindelijk twee onderzoeken van onder andere Wendsche, die naar de invloed van korte pauzes op werknemers onderzoek heeft gedaan. Een korte verdere literatuurstudie, leidt mij naar deze artikelen.
10 min
13/17-09-2020: Mailwisseling informatiespecialist met literatuurlijst ter controle, ze geeft de 17 ^e aan, dat ze op 22/09 hier naar gaat kijken.
10 min
14-09-2020: Concept 9 en geplaatst in blackboard, studiebegeleider slaat in overleg met mij het nakijken van 8 over. Ze wil iets toelichten, dus we maken een afspraak om te videobellen.
10 min
15-09-2020: Videobellen met studiebegeleider naar aanleiding van concept 8. We stemmen de inhoud van de hoofdstukken over de onderzoeksvraag en het beoogde proces vast.
30 min
15-09-2020: App-contact medestudent, met verzoek of ze mijn critical friend wil zijn. Dat wil ze.
15 min
19-09-2020: App-contact met onderzoeksbegeleider stageschool met verzoek of ze mijn critical friend wil zijn. Dat wil ze.
15 min
19/20-09-2020: Concept 11 en geplaatst in blackboard. Daarnaast ook verstuurd aan critical friends.
30 min
24-09-2020: Mail informatiespecialist met feedback literatuurlijst.
5 min
24-09-2020: Nieuwe mail aan informatiespecialist met vraag over de hoofdtitel van mijn onderzoek.
5 min
24-09-2020: Mailwisseling medestudent/critical friend, feedback studieplan.
10 min
25-09-2020: Tweede gesprek met mentor 7a, afspraken gemaakt over de data dat ik voorafgaand aan de stage langskom en globale het onderzoek besproken.
45 min
26-09-2020: Feedback van studiebegeleider op concept 11 in blackboard gelezen (n.a.v. mail van haar op 22-09). N.a.v. alle feedback (ook van informatiespecialist en medestudent/critical friend) kon ik vervolgens verbeteringen in het studieplan aanbrengen.
15 min
26-09-2020: Mail aan informatiespecialist met gereviseerde literatuurlijst.
5 min
26-09-2020: Mail onderzoeksbegeleider/critical friend met feedback op het studieplan gelezen. Op basis van deze feedback kon ik verdere verbeteringen aanbrengen in het studieplan.
5 min
27-09-2020: Concept 12 gepost.

10 min
28-09-2020: Nieuwe feedback ontvangen van informatiespecialist m.b.t. gereviseerde literatuurlijst.
10 min
30-09-2020: Mailwisseling studiebegeleider over concept 12, de laatste wijzigingen en de opzet van de vragenlijsten.
15 min
30-09-2020: Telefonisch contact studiebegeleider, afstemmen laatste verbeteringen concept 12 en afspraak om vragenlijsten t.b.v. interview directie en klassengesprek eerst door te sturen voor feedback.
10 min
30-09-2020: App contact mentor, over het aantal jongens/meisjes in de klas en het aantal leerkrachten bovenbouw, t.b.v. bepalen grootte onderzoekspopulatie.
5 min
01-10-2020: Concept 13 plaatsen.
10 min
01-10-2020: Telefonisch contact met studiebegeleider n.a.v. feedback op concept 13 en verwerken van deze feedback. Posten concept 14.
1 uur
01-10-2020: Mailwisseling studiebegeleider t.b.v. voorbereiding vragenlijst voor interview directie.
10 min
02-10-2020: Interview met adjunct-directrice.
1 uur
03-10-2020: Ontvangen feedback in studieplan studiebegeleider, die alles heel kritisch heeft doorgelezen, op basis hiervan kan ik de laatste verbeteringen aanbrengen.
15 min
03-10-2020: Mail aan studiebegeleider met vragen/opmerkingen over feedback.
15 min
04-10-2020: Posten concept 15.
10 min
04-10-2020: Mailen uitgewerkt interview aan adjunct-directrice, zodat zij hier eventueel nog op- en aanmerkingen aan toe kan voegen. Indien akkoord kan ze deze komende vrijdag ondertekenen.
10 min
05-10-2020: Mailwisseling studiebegeleider t.b.v. verbeteren ouderbrief en klassengesprek.
10 min
06-10-2020: Posten concept 16. Mailwisseling met studiebegeleider, ze stuurt op 08-10 mijn studieplan door naar de eerste beoordelaar en gaat dan het beoordelingsformat invullen.
15 min
04/07-10-2020: Mailwisseling adjunct-directrice over uitwerking interview.
15 min
08-10-2020: Mail aan mentor t.b.v. klassengesprek en brief voor in het ouderportaal.
5 min
09-10-2020: Klassengesprek met de kinderen van groep 7a, om te uit te leggen wat het onderzoek inhoudt, de regels met de klas samen vaststellen. Hieruit blijkt ook dat de

kinderen zelf graag de pauzekaartje willen ontwerpen. We spreken af dat de proefontwerpen op de vrijdag na de herfstvakantie ingeleverd moeten zijn en dan stemmen de kinderen over een definitief onderwerp.
30 min
09-10-2020: Langs bij adjunct-directrice voor ondertekening uitgewerkte enquête.
10 min
10-10-2020: Uitwerking klassengesprek opsturen naar mentor ter ondertekening.
10 min
11-10-2020: Opgestelde vragenlijst voor- en nameting groep 7a, samen met de te beantwoorden deelvraag gemaild naar critical friends voor feedback, of ik hierbij meet wat ik beoog te meten.
10 min
11-10-2020: Feedback onderzoeksbegeleider/critical friend (in de app), over in hoeverre ik zelf mijn vragen in de lijst op mag stellen. Naar aanleiding hiervan literatuur opnieuw bestudeerd en kritisch gekeken hoe er in ander onderzoek gemeten, dit alles om de validiteit en de betrouwbaarheid van de vragenlijsten te verhogen. Aan de hand daarvan 2 vragen per deelcriterium en emoticon-vragen t.b.v. welbevinden ingevoegd. Twee extra literatuurverwijzingen hiervoor aangemaakt en een verwijzing naar het figuur van de emoticon-vragen.
10 min
17-10-2020: Mailen informatiespecialist over literatuur t.b.v. vragenlijst en mailen studiebegeleider lijst voor en nameting met verantwoording t.b.v. validiteit en betrouwbaarheid.
15 min
20-10-2020: Teams gesprek studiebegeleider, over inhoud onderzoeksverslag.
30 min
23-10-2020: Met 3 leerlingen vragenlijsten bespreken. Stemmen met groep 7a over pauzekaarten. Mail van informatiespecialist m.b.t. bronverwijzing/literatuurlijst figuur.
1 uur
27-10-2020: Appje studiebegeleider, de tweede beoordelaar is ook positief over het onderzoeksplan, vrijdag volgt de beoordeling.
5 min
29-10-2020: Teams-gesprek met studiebegeleider, informeren naar wat vast te leggen in het procesverslag van het onderzoek.
10 min
30-10-2020: Overleg mentor, plannen voormeting op de taakbrief van volgende week vrijdag.
15 min
30-10-2020: Mailwisseling met studiebegeleider. Beoordeling onderzoeksplan en feedback van tweede beoordelaar is binnen.
15 min
08-11-2020: Concept 1 onderzoeksplan naar studiebegeleider versturen.
15 min
11-11-2020: Overleg met onderzoeksbegeleider/critical friend (op school) over verlengen onderzoek en bijhouden turflijst, uitkomst; onderzoek met een week verlengen en kinderen een nummer laten noteren, zodat ik kan zien of er kinderen meerdere keren van de pauze

gebruik maken.
30 min
13-11-2020: Mail studiebegeleider met feedback concept 1 eindverslag gelezen.
15 min
15-11-2020: Posten nieuw concept en mailen aan studiebegeleider.
15 min
18-11-2020: Mailwisseling studiebegeleider over feedback concept 2, op 24-11-2020 een scriptiebespreking via teams afgesproken.
15 min
24-11-2020: Scriptiegesprek met studiebegeleider.
30 min
02-12-2020: Mailen concept onderzoeksverslag naar onderzoeksbegeleider/critical friend, t.b.v. controle.
15 min
03-12-2020: Ontvangen feedback onderzoeksbegeleider/critical friend doorlezen.
30 min
04-12-2020: Mailen concept 4 eindverslag naar studiebegeleider.

Participatie in onderzoeksgroep:

Vanwege de zelfstandigheid van de VONDST-opleiding zijn de studenten niet ingedeeld in onderzoeksgroepen. Feedback kreeg ik met name van mijn studiebegeleider. Om toch extra feedback te genereren heb ik contact gezocht met een medestudent van mijn intervisiegroep, die ook in de afstudeerfase zit. Daarnaast heb ik de onderzoeksbegeleider van de stageschool benaderd. Zij hebben beide toegezegd mijn critical friend te willen zijn. Ik heb mijn onderzoekplan ook aan hen gestuurd en heb ze met mijn vragen en keuzes tijdens het onderzoeksproces geconsulteerd. Hiermee heb ik ook de dialogische validiteit van het onderzoek gewaarborgd (Van der Donk en van Lanen, 2020).

Leerproces:

Voor mij is het grootste leerproces geweest, om niet te doelgericht te werken. Ik heb soms de neiging al vroeg te focussen op een eindproduct, terwijl bij het onderzoek het proces *hoe* het tot stand komt veel zwaarder weegt. Door op het proces te focussen voorkom je dat je een tunnelvisie krijgt naar je einddoel. Dit was ook één van redenen dat ik erg aanhikte tegen het theoretisch kader. Het liefst zou ik een aantal boeken uitkiezen en op basis hiervan een theoretisch kader schrijven. Het werkt alleen niet zo. Ik ben begonnen met het oriënteren op mijn onderzoek. De vraag vanuit het onderzoek kwam vanuit de kinderraad, wat was nou eigenlijk het probleem? Van hieruit zocht ik op basis van termen naar de eerste literatuur. Een deel van de artikelen voldeed aan de verwachtingen een ander deel niet. Juist door herhaald en op verschillende manieren te zoeken ben ik erg ver gekomen en ben ik zeer tevreden over de gevonden literatuur. Door eerst globaal te zoeken, kan je later beter richten in je onderzoek en specifiek zoeken. Het meest trots ben ik op de artikelen van Wendsche, die ik gevonden heb. Ik had een artikel van Daniel Weimar opgevraagd via Research Gate, dit heette "Let's have a break: An experimental comparison of work-break interventions and their impact on performance." Ik had dit opgezocht omdat ik vond dat ik tijdens het richten op basis van mijn oriëntatie tot op dat moment nog te weinig informatie over pauze en de effecten daarvan had. Helaas bleek het artikel te focussen op het *soort* pauzes, wat voor mij te ver van mijn onderwerp lag. Ik kon het niet gebruiken om informatie

over de invloed van (korte) pauzes weer te geven. Door zijn literatuurlijst door te spitten heb ik echter twee vrij recente artikelen van J. Wendsche en A. Lohmann-Haislah en van J. Wendsche, A. Lohmann-Haislah en J. Wegge gevonden. Dit was de literatuur waar ik naar zocht en hiermee heb ik een degelijke onderbouwing van mijn theoretisch kader. De veelheid aan wetenschappelijke databases heeft me verbaasd. Ik heb op een bepaald moment ook gedacht nu heb ik voldoende informatie, anders wordt het onderzoek te groot. Maar ik kreeg het gevoel bijna tot het oneindige in het internet te kunnen graven.

Door zo nu en dan in- en uit te zoomen op waar ik mee bezig was, lukte het mij om op een fijne manier aan het studieplan te werken. Een rondje hardlopen als je even vastzit doet ook wonderen. Het is tenslotte een onderzoek waar pauze centraal staat. Mijn eigen interesse hiervoor komt doordat ik zelf tijdens het studeren ook erg slecht ben in pauzes nemen en mijn grenzen voelen. Ik ben een aantal keren mentaal leeggezogen achter de laptop vandaan gekomen. Toch ging het gedurende het maken van het studieplan beter. In het kader van “practice what you preach” nam ik vaker pauzes. De afgelopen weekenden heb ik uiteindelijk zelfs meer aan het studieplan kunnen werken, omdat ik af en toe het huishouden tussendoor ging doen, of even aandacht aan mijn gezin besteedde, waarna ik weer echt zin had om verder te gaan. Deze dagen waren niet half zo vermoeiend als dagen waarop ik 2 tot 4 uur achter elkaar doorwerkte. Het fijne was dat als ik vast zat er ook hulp was van mijn studiebegeleider die mij van feedback voorzag, zodat ik weer verder kon. Het is sowieso fijn om met anderen over een onderzoek te kunnen praten, omdat ze van “buitenaf” kritische vragen kunnen stellen om je aan het denken te zetten. Wat betreft het inkaderen van de onderzoeksvraag en de planning vond ik het fijn dat ik het beoogde proces al op papier had. Nu had ik echt een leidraad voor een betrouwbaar en valide onderzoek. De planning van het onderzoek viel me mee. Na een videogesprek met mijn studiebegeleider was ik goed op weg geholpen. Daarnaast gaf het weergeven van een tijdpad in het *Gantt-diagram* (Van der Donk en Van Lanen, 2020) mij een juiste houvast om dit kort en bondig weer te geven. Doordat ik al veel ervaring heb met Excel, was dit vrij eenvoudig te realiseren. Verder ben ik erg blij dat ik twee critical friends heb gevonden, die mijn studieplan en grondig hebben doorgenomen. Aan mijn medestudent heb ik veel gehad, omdat zij taalkundig erg sterk is. De onderzoeksbegeleider heeft veel verstand van onderzoek en kent de gang van zaken op de stageschool, ze heeft een aantal kritische noten als feedback achtergelaten, waarna ik een aantal aanpassingen heb gedaan aan het studieplan. Zij heeft ook mijn onderzoeksverslag bekeken en mij hierbij van feedback kunnen voorzien. Doordat ik uit verschillende hoeken feedback heb gekregen en kunnen inpassen, verwacht ik dat dit een bijdrage levert aan de degelijkheid van mijn onderzoek.

Bij het praktijkgedeelte van mijn onderzoek zijn een aantal dingen iets anders gelopen dan verwacht. Zo kreeg ik uiteindelijk maar de helft van de leerkrachtenenquêtes terug. Ik had gevoelsmatig meer op 75% aan respondenten gerekend. Verder was de pauze in de eerste week zodanig populair, dat halverwege deze week ik, in overleg met de onderzoeksbegeleider, heb besloten dat een extra week eraan toevoegen en deze als meetweek te gebruiken reëler is. Doordat dit een praktijkonderzoek, gelinkt aan een eindstage was, is de uiteindelijke tijd beperkt. Langduriger onderzoek doen maakt het betrouwbaarder. Doordat ik een goed contact onderhoud met de stageschool, was het voor mij uiteindelijk wel eenvoudig om een extra klassengesprek in te lassen, vanwege extra vragen die bij mij opkwamen naar aanleiding van de onderzoeksresultaten tot dan toe. Doordat ik ondertussen ook inviel op de vrijdag dat dit gesprek plaatsvond, mijn (ondertussen voormalig) mentor was ziek, was er echter niemand om de uitwerking van dit gesprek te controleren. Op dit kleine smetje op de betrouwbaarheid na, ben ik heel tevreden

over het verloop van het onderzoek. Ondanks dat ik de hypothese niet heb kunnen bewijzen, heb ik wel en gemerkt (en bewezen) dat de kinderen de pauze fijn vinden. Ook bleek dat de kinderen de pauze zelf heel goed konden regelen. Echter het allermooiste aan het onderzoek, is dat ik iets anders heb geobserveerd, waar ik van te voren helemaal niet aan had gedacht. De autonomie, die de kinderen kregen binnen dit onderzoek leidde tot een enorme betrokkenheid van de kinderen bij het onderzoek zelf. Van het begin tot het einde hebben de kinderen meegedacht, verteld wat er wel en niet goed liep en de pauzes geregeld. Er zijn geen klachten van collega's geweest over hoe de kinderen over de gang liepen, of hoe ze zich gedroegen als ze in het speellokaal waren. De kinderen leken zich verantwoordelijk te voelen voor het goede verloop van dit onderzoek. Voor mij is dus de grootste leeropbrengst, de ervaring, dat als je kinderen autonomie geeft, dat ze zich betrokken en verantwoordelijk gaan gedragen. Dit is een besef dat ik in mijn toekomstige lespraktijk mee zal blijven nemen!