

Begeleider: Mia Scheffers
Beoordelaar: Luuk Sietsma
Psychomotorische therapie en bewegingsagogie
CALO Chr. Hogeschool Windesheim, Zwolle

“Wil jij even aan die meneer
vragen of hij aan de kant wil
gaan...?”



Een effectmeting naar de sociale
vaardigheid en competentiebeleving van
kinderen uit het speciaal onderwijs

Robin Baars

Mei 2013

Voorwoord

Voor u ligt het eindproduct waarmee ik hoop af te studeren van de opleiding “bewegingsagogie en psychomotorische therapie” te Windesheim.

Ik heb mijn eindstage in het schooljaar 2011/2012 afgerond op het Ambulatorium te Windesheim. Hier heb ik psychomotorische therapie mogen geven aan verschillende doelgroepen. Ik kwam er al vroeg op de opleiding achter dat ik meer affiniteit had met de jongere doelgroepen, omdat ik het bijzonder vind om een positieve bijdrage te leveren aan hun ontwikkeling.

Zo heb ik ook een psychomotorische training mogen geven op MijnSchool in Harderwijk. De docenten, met name ook de gymdocent die er elke week bij zat, waren erg enthousiast over de training en wilden met de coördinator van het Ambulatorium om de tafel voor eventuele uitbreiding van de training.

De school was erg tevreden met de training, maar wat de leerlingen van de training hebben opgestoken is nooit gemeten. Hier vond ik de ruimte voor mijn onderzoek.

Toen ik dit aan mijn oud stagebegeleider voorlegde reageerde hij enthousiast en kwam hij met een meetinstrument dat ik kon gebruiken.

Vanwege mijn affiniteit en betrokkenheid met dit onderwerp en deze doelgroep, leek het mij leuk om dit als onderwerp voor mijn scriptie te doen.

Omdat ik geen stage meer liep, hebben de nieuwe studenten van het Ambulatorium de training gegeven. Ik ben hier wel elke week bij aanwezig geweest en heb de ruimte gekregen om hier en daar een interventie te plegen

Ik wil graag een aantal mensen bedanken voor hulp aan dit onderzoek. Als eerste de personeelsleden van MijnSchool, voor hun hulp en medewerking. Vervolgens de studenten van het Ambulatorium, voor het meewerken aan mijn onderzoek door het geven van de training. Tevens wil ik mijn begeleider Mia Scheffers bedanken voor het bijsturen in de goede richting

Abstract

This paper concerns the effects of a psychomotor training, focused on improving the social abilities of the participants, versus an ordinary lesson in physical education. The self-perception profile list, developed by Susan Harter in 1985, was used to evaluate the progress. The participants were tested on six different aspects, knowing: scholastic competence, social acceptance, athletic competence, physical appearance, behavioral conduct, and global self-worth.

In this experiment, two groups each containing five children were examined. One group participated in the psychomotor training, the other group participated in the physical education lesson. Both groups followed these trainings for ten weeks, 45 minutes per week.

After ten weeks, a large difference was observed between the groups. The subjects participating in the psychomotor training improved on 19 out of 30 items, whereas the other subjects scored higher on only 13 out of 30 items. Besides, the physical education group deteriorated on 12 out of 30 items, whereas the psychomotor group scored lower on only 3 out of 30 items.

Concluding, according to the self-perception profile list for children, the psychomotor training contributes more to the improvement of social abilities and the self-perception progress of children than the regular physical education lesson.



Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Abstract.....	3
Inleiding	5
Theoretisch Kader	6
Methode	8
Welke leerlingen namen deel aan de training en aan de controlegroep?	10
Hoe zijn de psychomotorische training en de gymles vormgegeven?.....	12
Welke globale verschillen en overeenkomsten zijn er tussen de psychomotorische training en de gymles?	13
Resultaten	14
Discussie.....	18
Conclusies en aanbevelingen	19
Literatuur	20
Bijlage 1: Hoe is de psychomotorische training vormgegeven van week tot week?.....	21
Bijlage 2: Hoe is de gymles vormgegeven van week tot week?	28
Bijlage 3: CBSK-vragenlijst.....	33
Bijlage 4: Voorbereidingsformulier trainingssessie.....	41

Inleiding

Aanleiding:

Het Ambulatorium op Windesheim is een leer/werkplek voor studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie en bewegingsagogie. De studenten die bij het ambulatorium stage lopen, geven psychomotorische therapie of een psychomotorische training op verschillende locaties. Een van deze locaties is MijnSchool in Harderwijk. MijnSchool is een school voor voortgezet praktijkonderwijs. Leerlingen worden hier gecoacht, gestimuleerd en krijgen de ruimte om zich te ontwikkelen naar hun eigen tempo, mogelijkheden en interesses, zodat zij na hun schoolperiode in de maatschappij kunnen wonen, werken en recreëren. (Schoolgids MijnSchool, 2012/2013). De psychomotorische training wordt hier gegeven voor kinderen uit de brugklas en voor kinderen uit de tweede klas, met als doel het verbeteren van hun sociale vaardigheden. De kinderen mogen zelf aangeven of ze mee willen doen aan de training, het kan echter ook zijn dat de mentor van het kind het kind voordraagt voor de training. De training wordt twee keer per schooljaar aangeboden, één keer voor en één keer na de kerstvakantie. Aan het eind van het schooljaar 2011/2012 was de school erg enthousiast over de training die aangeboden werd en wilde over de mogelijkheden van eventuele uitbreiding praten.

Echter, in hoeverre deze training een meerwaarde voor de ontwikkeling in de sociale vaardigheden van het kind en voor de aangeboden lesstof van de school is, is niet onderzocht. In hoeverre hebben de therapeutische interventies tijdens de activiteit een meerwaarde ten opzichte van een gymles waarbij geen therapeutische interventies gepleegd worden, maar waar wel thema's uit een sociale vaardigheidstraining in voorkomen?

Doelstelling:

De doelstelling van het onderzoek is het doen van een effectmeting van de psychomotorische training ten opzichte van een reguliere sportles, aangeboden aan de leerlingen van MijnSchool. Met andere woorden: Er wordt onderzocht of de psychomotorische training nuttiger en zinvoller is dan een gymles voor de kinderen van MijnSchool. Dit wordt door de gegevens die uit de resultaten van de vragenlijsten van de kinderen komen bevestigd of weerlegd.

Hoofdvraag:

Is er een meerwaarde voor het gebruik van een psychomotorische training gericht op sociale vaardigheden waarbij gebruik wordt gemaakt van therapeutische interventies, ten opzichte van een gymles waarbij dezelfde thema's en soortgelijke activiteiten als de psychomotorische training worden gegeven?

Deelvragen:

- Welke leerlingen nemen deel aan de training en aan de controlegroep?
- Hoe zijn de psychomotorische trainingen en gymlessen vormgegeven?
- Welke verschillen zijn er tussen de psychomotorische training en de gymles op het gebied van aanbieden van de activiteiten de activiteiten zelf.

Theoretisch Kader

Competentiebeleving

Perceived Competence, in het Nederlands competentiebeleving, (Poulie, Van den Berken en Janssen, 1985.) is een begrip wat centraal staat in dit onderzoek. Competentiebeleving heeft betrekking op het besef 'iets te kunnen' en het gevoel ergens 'goed in te zijn'. Iemand met een sterke competentiebeleving met betrekking tot schaatsen weet van zichzelf dat hij dit goed kan. Competentiebeleving kan worden gezien als een facet van zelfwaardering. Het besef 'iets te kunnen', in gang gezet door intrinsieke, aangeboren competentiebehoefte, en verder gestimuleerd door een responsieve omgeving als bron van extrinsieke motivatie, leidt tot het gevoel 'iets waard te zijn' (Van der Werf, 1985) Omgekeerd kan het besef 'niets te kunnen' als gevolg van een frustratie van de competentiebehoefte leiden tot gevoelens van 'niets waard zijn.' In beide gevallen is de positieve of negatieve kijk op het eigen kunnen een onderdeel van de zelfwaardering.

Sociale vaardigheid

Sociale vaardigheid wordt omschreven als: "algemeen geldende omgangsnormen en bekwaamheden op het vlak van relatie, van communicatie en van organisatie" (De Conink, Maes, Sleurs en van Woensel, 2002). Deze bron onderscheidt de volgende sociale vaardigheden:

- Omgangsvormen zoals zich present stellen, respecteren en waarderen, zich dienstvaardig opstellen, hulp vragen en zich laten helpen: interactief competent worden.
- Communicatievaardigheden zoals actief luisteren, beslissen over reactie, zich helder uitdrukken (ik-boodschap, feedback) : communicatieve vlotheid verwerken.
Relatiebekwaamheden zoals afspraken maken, dialoog aangaan, omgaan met gevoelens en met verschillen, weerbaarheid, machtsverhoudingen en gelijkwaardigheid: zorg dragen voor relaties
- Organisatievaardigheden zoals overleggen en problemen oplossen, taken en functies verdelen, in groepsverband meewerken, leiding geven en volgen: in een groep probleemoplossend samenwerken.

Voorbeelden: De leerlingen kunnen anderen waarderen, zich dienstvaardig opstellen, leiding geven, kritiek uiten, discreet zijn, ongelijk toegeven, actief luisteren en ik-boodschappen geven. De leerlingen kunnen contacten maken, overleggen, taken verdelen en gezamenlijke problemen oplossen. De leerlingen kunnen conflicten benaderen en hanteren en zien hierbij het belang in van gevoelens en lichaamstaal

Kinderen die sociaal vaardig zijn, zijn populair. Hun sociale acceptatie is hoog. Kinderen die minder sociaal vaardig zijn lopen het risico afgewezen te worden door hun leeftijdsgenoten. Er bestaat een kans dat deze kinderen uitgesloten worden. In zo'n situatie komt het verwerven van sociale vaardigheden onder druk te staan en kunnen deze kinderen nog meer in een isolement raken. Als er vervolgens nog niets gebeurt is de kans aanwezig dat de sociale problemen toenemen en dat bijvoorbeeld in de schoolprestaties en andere gebieden groeiende achterstanden kunnen ontstaan, waaronder sportprestaties. (Prinsen & Terpstra, 2006)
Sommige kinderen hebben moeite om de verwachtingen van hun omgeving in te schatten. Gedachten als "ik weet zeker dat mij dit niet lukt" of "ze geloven me toch niet." Dit negatieve zelfbeeld leidt tot nog onhandiger gedrag, waardoor ze vaker falen. Deze bevestiging doet hun zelfvertrouwen nog meer dalen en hun zelfbeeld en gevoel voor eigenwaarde daalt nog meer. (Prinsen & Terpstra, 2006.)

Door Prinsen en Terpstra (2006) wordt gesteld dat wanneer sociale problemen toenemen dat op verschillende manieren terug te zien is aan het kind, er ontstaan achterstanden. Het kind zal doordat het in een aantal situaties minder gaat, in combinatie met een verlaagd zelfbeeld, zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde een verlaagde competentiebeleving hebben.

In dit onderzoek wordt op deze manier de link tussen competentiebeleving en sociale vaardigheid gezocht. Door het kind in de training te laten oefenen met sociale situaties waarin het kind in een veilige omgeving succeservaringen op zal doen, wordt verondersteld dat het zelfvertrouwen, zelfbeeld en de eigenwaarde zal stijgen, net zoals dit bij negatieve ervaringen zal dalen.

Psychomotorische Therapie

Psychomotorische therapie is een behandelvorm voor mensen met psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik wordt gemaakt van interventies gericht op de lichaamsbeleving en het bewegingsgedrag. Onder psychische problematieken worden zowel relatief lichte psychosociale problemen of ontwikkelingspsychologische problemen, als ernstiger psychiatrische stoornissen verstaan. In de praktijk bieden de therapeuten een aantal werkvormen aan om de cliënt zowel letterlijk als figuurlijk in beweging te laten komen en stil te laten staan bij de betekenis van interactioneel bewegingsgedrag en/of zich te laten richten op de beleving van het eigen lichaam.

(Beroepsprofiel psychomotorisch therapeut, 2009).

Psychomotorische Training

Vanuit het Ambulatorium, de organisatie die de trainingen aanbiedt, is ervoor gekozen om naar jongeren toe het woord “training” te gebruiken in plaats van het woord therapie (Ambulatorium, 2012). De ervaring binnen het Ambulatorium leert dat jongeren tijdens het horen van het woord therapie snel in de weerstand raken (“Ik ben toch niet gek!?”). Om deze reden is ervoor gekozen om het woord training te gebruiken. Dit wekt andere associaties op bij de jongeren. In wezen is er geen verschil in het aanbieden tussen de psychomotorische therapie en de psychomotorische training, behalve dat het een andere naam heeft.

Methode

Procedure

Er zijn voor dit onderzoek twee verschillende groepen van vijf kinderen samengesteld. De groepen zijn samengesteld door de docenten van MijnSchool, die in gedachten hebben gehouden dat er twee gelijkwaardige groepen gemaakt moesten worden. De ene groep kinderen kreeg gedurende tien weken lang, een keer in de week een psychomotorische training van 45 minuten, gericht op sociale vaardigheid. De andere kinderen kwam ook tien weken lang, een keer in de week 45 minuten bij elkaar. Deze groep kinderen kreeg echter een gymles, waarbij het accent van de lessen lag op sociale interacties en groepsactiviteiten zoals samenwerken en om hulp vragen. Beide groepen kregen de training/les onder schooltijd. De psychomotorische training vond plaats op dinsdagmorgen vlak voor de lunchpauze, de gymles vond plaats op de maandagmiddag, vlak na de grote pauze. Omdat zowel de training als de gymles onder schooltijd viel, waren beide groepen kinderen gemotiveerd om naar de training of les te komen. Ze hoefden immers niet aan een theorievak te werken.

De gymlessen werden gegeven door de onderzoeker, die de activiteiten die op het programma stonden afstemde op wat er in de psychomotorische training van de week ervoor of erna plaats zou vinden. Bij deze lessen was ook regelmatig nog de vakleerkracht gymnastiek van MijnSchool aanwezig. De psychomotorische training werd bedacht en gegeven door studenten van het Ambulatorium Windesheim. Over de inhoud van de psychomotorische training en de gymles wordt verderop in dit onderzoek nog teruggekomen.

Beide groepen kregen de training of de gymles in de gymzaal die bij de school hoort. In week nul kregen alle tien de kinderen in hun groepje van vijf een vragenlijst om in te vullen, net als in week 10 na de laatste bijeenkomst.

Meetinstrument

Als meetinstrument voor de trainingen en controlegroep is er gebruik gemaakt van de Competentiebelevingsschaal voor kinderen. (zie bijlage 1). Deze schaal is ontwikkeld door Harter (1985) en vertaald naar het Nederlands door Veerman, Straathof, Treffers, ten Have en van den Brink (1997, 2004). Met deze schaal kan worden vastgesteld hoe competent kinderen van 8 tot 13 jaar zichzelf op een aantal schalen vinden functioneren en hoe zij hun globaal gevoel van eigenwaarde beoordelen. (Veerman, Straathof, Treffers e.a. 2004). Er zijn 36 stellingen in de schaal, deze stellingen kunnen worden onderverdeeld in de volgende subschalen:

1. Schoolvaardigheden → Hoe goed (slim, knap) vindt het kind zichzelf op school, hoe kijkt het kind tegen zijn schoolprestaties aan?
2. Sociale acceptatie → Vindt het kind van zichzelf dat het “erbij hoort”? Meent hij/zij genoeg vrienden te hebben en kan hij/zij gemakkelijk vrienden maken? Denk het kind geliefd te zijn bij anderen?
3. Sportieve vaardigheden → Meent het kind goed mee te kunnen komen met sport, gymnastiek en buitenspelletjes?
4. Fysieke verschijning → Hoe beoordeelt het kind zijn uiterlijk? Hoe vindt hij/zij zichzelf eruit zien?
5. Gedragshouding → Vindt het kind dat het zich behoorlijk, “netjes” gedraagt, geen dingen doet die (moreel) niet mogen? Denkt het kind zich te gedragen zoals het van hem/haar wordt verwacht?

6. Gevoel van Eigenwaarde → Hoe beoordeelt het kind zichzelf in het algemeen als persoon? Hoe is zijn/haar algemeen gevoel van eigenwaarde?

Wanneer alle vragen zijn ingevuld kunnen de scores berekend worden. Ieder antwoord krijgt een score op een vierpuntsschaal. Het meest competente antwoord krijgt de waarde 4, het minst competente antwoord krijgt de waarde 1. Vervolgens worden de scores opgeteld, omgezet en percentielscores, en kan er vergeleken worden hoe het kind ten opzichte van de normtabellen scoort en of er verandering is opgetreden ten opzichte van een eerdere meting. Voor de verbale stappen voor het invullen van de vragenlijst verwijs ik naar de handleiding van het meetinstrument, zie Veerman et al. (2004)

Welke leerlingen namen deel aan de training en aan de controlegroep?

De gegevens van de leerlingen zijn door de docenten van MijnSchool verstrekt en alleen bedoeld voor dit onderzoek. Omwille van de privacy van de kinderen zijn de namen van de kinderen afgekort. Er zijn twee groepen van vijf kinderen die aan dit onderzoek hebben meegewerkt. In dit hoofdstuk staan de belangrijkste zaken rondom elk kind kort beschreven.

Therapiegroep

Rj

Jongen van 12 jaar. Wordt door de leerkrachten omschreven als een plezierige, rustige leerling. Hij gaat stilletjes zijn gang zonder al te veel op te vallen, hij komt zelf niet gauw met problemen naar iemand toe. Tijdens zijn geboorte was er sprake van zuurstofgebrek. Hij was hierdoor laat met praten. Zijn basisschool constateerde een ontwikkelingsachterstand. Rj is emotioneel jong en sociaal-emotioneel kwetsbaar. Hij is snel in tranen en hij trekt zich bij spanningen altijd terug. Hij kent veel angst in situaties die vreemd of anders voor hem zijn. In een groep praten is voor hem erg spannend.

To

To is een jongen van 12 jaar. Hij is pas sinds maart 2011 naar Nederland gekomen vanuit Litouwen. Heeft zich razendsnel de Nederlandse taal aangeleerd en spreekt vrijwel accentloos Nederlands. To heeft vroeger last gehad van epilepsie en astma en gebruikt daar medicijnen voor. To is erg zelfstandig en kan goed tegen kritiek, bij spanningen trekt hij zich echter terug. Soms is hij onzeker, vooral over wat betreft communicatie, en faalangstig. Qua grove motoriek is To erg houterig en traag.

Sh

Meisje van 12 jaar. Sh is vroeger mishandeld door oudere jongens. School en ouders constateerden in 2006 een ontwikkelingsachterstand. Op school erg lief en op straat vooral erg verlegen. Ze praat met niemand. Er zijn ook veel zorgen over haar emoties en het verwerken van zichzelf en ze hoort niet echt ergens bij. Wanneer er zich spanningen voordoen trekt ze zich terug. Ze is vaak vergeetachtig en heeft last van faalangst, ze wordt dan druk in haar hoofd. Er is zeer angstig gedrag waargenomen. Eerdere onderzoeken op school wezen uit dat er een klinische score bij angst in het algemeen en sociale angst is en een klinische score bij angst/depressief gedrag.

Da

Jongen van 13 jaar. Da heeft moeite om een verhaal duidelijk te vertellen, zijn verstaanbaarheid is soms moeilijk. Hij heeft een vorm van Gilles de la Tourette en heeft hierdoor vaak wat extra tijd nodig. Stress is funest voor hem. Een plotselinge overgang of een drukke, onoverzichtelijke situatie moet zoveel mogelijk vermeden worden. Andere kinderen vinden Da anders. Da is in het contact met anderen erg dominant en wil graag zien dat zijn idee of mening gebeurt.

Ro

Meisje van 12. Door andere kinderen wordt ze soms geplaagd, hierdoor is ze wat teruggetrokken. Bij spanningen trekt ze zich terug en is onzeker, faalangstig en ook vaak vergeetachtig. Ro heeft ook moeite met het uiten van haar gevoelens. Ze spreekt hier moeilijk over, wordt dan moeilijk verstaanbaar en laat veel non-verbale uitingen zien. Bij onderzoeken of er sprake zou zijn van een stoornis in het autistisch spectrum kwam een negatief resultaat.

Controlegroep

Ce

Meisje van 12 jaar. Er zijn zorgen rondom de schoolontwikkeling. Ze heeft moeite met de aangeboden stof. Ook zijn er problemen met de werkhouding van Ce. Ze verliest sneller haar aandacht en heeft ze moeite om zelfstandig te werken. Ook maakt ze zich zorgen over haar thuissituatie. Ce is in het begin van het schooljaar amper op school geweest. Op school zegt ze bang te zijn voor de grotere leerlingen. In november 2012 is haar moeder voor een periode van zes weken opgenomen om van haar alcoholverslaving af te komen. Vader was in het verleden ook alcoholverslaafd.

Ha

Meisje van 13 jaar. Ha heeft een tamelijk korte spanningsboog. Als ze ergens instructie in krijgt moet dit kort en duidelijk zijn. Het is belangrijk dat Ha succeservaringen opdoet, krijgt ze dit voor haar gevoel te weinig haakt ze af of wordt ze opstandig en dwars. Ze heeft moeite met het werken in een groepje, hierin raakt de draad kwijt. Ha is weinig zelfkritisch, ze lijkt onvoldoende zicht te hebben op haar eigen vaardigheden in vergelijking tot haar klasgenootjes. Zeer gemotiveerde werkhouding.

Ja

Ja is een jongen van 12 jaar. Na onderzoek op basisschool beperkte intelligentie. Sociaal-emotionele aspect wordt sindsdien goed in de gaten gehouden. Het zelfvertrouwen van Ja is matig. Ook heeft hij moeite met organiseren. Hij heeft moeite met het vragen om hulp en vindt het lastig om zelfstandig aan het werk te gaan. Ja is tevens verwezen naar bureau jeugdzorg voor orthopedagogische begeleiding, omdat er misschien sprake zou zijn van autisme.

An

An is een jongen van 13 jaar. Er wordt bij An veel angstig gedrag gezien, vooral op het sociale vlak en gedrag dat veel overeen komt met autisme, er is geen diagnose. Hij komt nauwelijks tot spelen en maakt weinig contact met andere leerlingen. De ouders van An spreken geen Nederlands. Het werktempo van An is erg laag. Zijn aandacht en concentratie zijn matig. An is een makkelijk doelwit voor pesten. Hij moet leren om op een positieve manier contact te leggen met andere leerlingen en klasgenoten.

De

De is een meisje van 12 jaar oud. Ze is sinds twee jaar gediagnosticeerd met ADD en dyslexie en heeft tevens een groeiachterstand. De heeft ook last van vage buikklachten. Haar ouders hebben zorgen over haar leerontwikkeling. Ze moet zich in een rustig tempo kunnen ontwikkelen en niet worden overvraagd. "Loopt veel mee" met andere kinderen en is meegaand en behulpzaam. De heeft veel te leren op het gebied van weerbaarheid. Ze is snel van slag, afhankelijk van andere kinderen en kan niet tegen kritiek.

Hoe zijn de psychomotorische training en de gymles vormgegeven?

In de tabellen hieronder staan de doelen en bijpassende rationales beschreven die in de trainingen en de gymlessen gebruikt zijn. Een uitgebreid overzicht van wat er per les gedaan is, is terug te vinden in de bijlage.

Doel:

Rationale:

Kennismaken	Het creëren van een veilige sfeer voor de kinderen om met de persoonlijke doelen te gaan werken
Grenzen aangeven	Het is belangrijk om je grens aan te geven, om te voorkomen dat er dingen gebeuren die je niet leuk vindt. Als je je grens aangeeft zeg je in feite: "stop, tot hier en niet verder, ik vind het niet leuk meer wat er gebeurt."
Hulp vragen	Soms kun je dingen niet alleen doen. Het is fijn om hulp te hebben, omdat je samen vaak meer kan, weet en begrijpt dan alleen. Een opdracht kan op deze manier met een nog beter resultaat afgerond worden.
Overleggen	Binnen het samenwerken is het belangrijk om met elkaar te overleggen. Zo kun je duidelijke afspraken maken en weet iedereen wat er van elkaar wordt verwacht. Er ontstaan geen misverstanden.
Vertrouwen	Het is fijn om iemand te hebben die je kunt vertrouwen, je gaat je er een stuk veiliger door voelen. Iemand zal je bijvoorbeeld opvangen als je valt of tegenhouden als je geblinddoekt tegen een muur op dreigt te lopen. Ook zijn je spullen veilig bij die persoon.
Afstemmen op elkaar	Het is belangrijk om op elkaar af te stemmen binnen een samenwerking, kijk maar naar het roeien. Als er een uit de maat roeit heeft dat ook gevolgen voor de rest van de boot. Als er een persoon niet doet wat er van hem wordt verwacht is de rest ook ontregeld.
Houding	Het is belangrijk om je bewust te zijn wat je uitstraalt. Anderen zien dat je zeker of onzeker bent, non-verbale communicatie. Door een zekere uitstraling te hebben, zien mensen dat en vinden jou ook zeker.
Verschil in Positionering	Sommige mensen zijn vaak op de voorgrond aanwezig, andere mensen meer op de achtergrond. Als je vaak op de voorgrond bent, krijgen anderen minder ruimte en leren ze minder. Als je zelf vaak op de achtergrond bent dan kom je zelf minder aan bod en leer je minder. Het is dus goed voor jou en voor anderen om van positie te kunnen wisselen.
Communiceren	Als je iets van een ander wil, is het belangrijk dat je het op de goede manier vraagt. Als je het bot vraagt, zal de ander snel "nee" zeggen.
Rekening houden met de ander	Wat jij niet leuk vindt dat er bij jou gebeurt, doe dat ook niet bij een ander. Je zou het immers ook niet leuk vinden als deze dit bij jou doet.
Afscheid nemen	Na een aantal weken met elkaar omgaan is het afgelopen. Wat hier is besproken blijft allemaal in de zaal en gaan we niet met anderen bespreken. We gaan het op een leuke manier afsluiten, zodat jullie er met plezier aan terugdenken.

Welke globale verschillen en overeenkomsten zijn er tussen de psychomotorische training en de gymles?

In beide activiteiten komen dezelfde thema's naar voren komen. De thema's die worden gebruikt zitten vooral op de aspecten die naar voren komen binnen het samenwerken: Overleggen, op elkaar afstemmen, rekening houden met de ander. Het thema "grenzen van jezelf" en "grenzen van de ander" is wat meer in de training aan bod gekomen dan in de les. Ook het vragen van hulp aan andere kinderen is een thema geweest. In de training werd het accent meer dan in de gymlessen gelegd op weerbaarheid.

De deelnemers zitten allemaal sinds september op deze school, maar zitten niet allemaal bij elkaar in de klas.

Tussen de lesgever en de trainer zit ook een belangrijk verschil. De trainer staat veel meer tussen de deelnemers en is oprecht betrokken bij het leerproces, terwijl de lesgever bij de gymles veel meer boven en voor de leerlingen staat. De lesgever is ook betrokken bij de leerlingen, maar het accent ligt binnen de les op het lopen, lukken en leven van de les. De lesgever maakt bijvoorbeeld een terugkoppeling naar de vorige les, terwijl de trainer een terugkoppeling maakt of de deelnemer nog iets heeft gedaan tegen het pestgedrag van de vervelende klasgenoot.

Een belangrijk verschil is ook dat het maken van de rationale en het maken van een mental-set bij de gymles niet gebeurd is. De kinderen die de training volgden zaten in de mental-set van het volgen van een training en het aan de slag gaan met het oefenen van nieuw gedrag, terwijl de kinderen die de gymles volgden hier totaal niet mee bezig waren.

De deelnemers van de training zijn door hun mentor of op eigen initiatief geselecteerd om mee te doen met de training. Er is van te voren met de mentor uitvoerig besproken waarom de deelnemer naar de training zou gaan en wat er voor hem te leren valt. De kinderen die in de training zaten wisten dat ze naar een training gingen waarbij ze door middel van sport en spel geholpen zouden worden met het aanleren van dingen die ze moeilijk vinden en wisten dat het niet een normale gymles zouden zijn.

Daarnaast is een belangrijk verschil ook te vinden in de context en de setting. Zoals hierboven al vermeld staat is de ene context meer een therapeutische context en de andere een meer schoolse context, maar bij de therapeutische context staan er behalve twee trainers ook nog zeven mensen aan de kant. Het gaat hier om de docent van de opleiding van de trainers met nog twee andere studenten van de opleiding, de gymdocent van Mijnschool met twee stagiaires en de onderzoeker van deze scriptie. Bij de gymles is alleen de onderzoeker van deze scriptie aanwezig, met af en toe de gymdocent die een kijkje komt nemen. In de manier van het beginnen van de les zit ook een verschil. Bij de gymles zitten de deelnemers op een rij en krijgen instructie, terwijl bij de training een kring wordt gemaakt, zodat iedereen elkaar ook kan zien terwijl iedereen eerst wordt gevraagd of er nog bijzonderheden zijn.

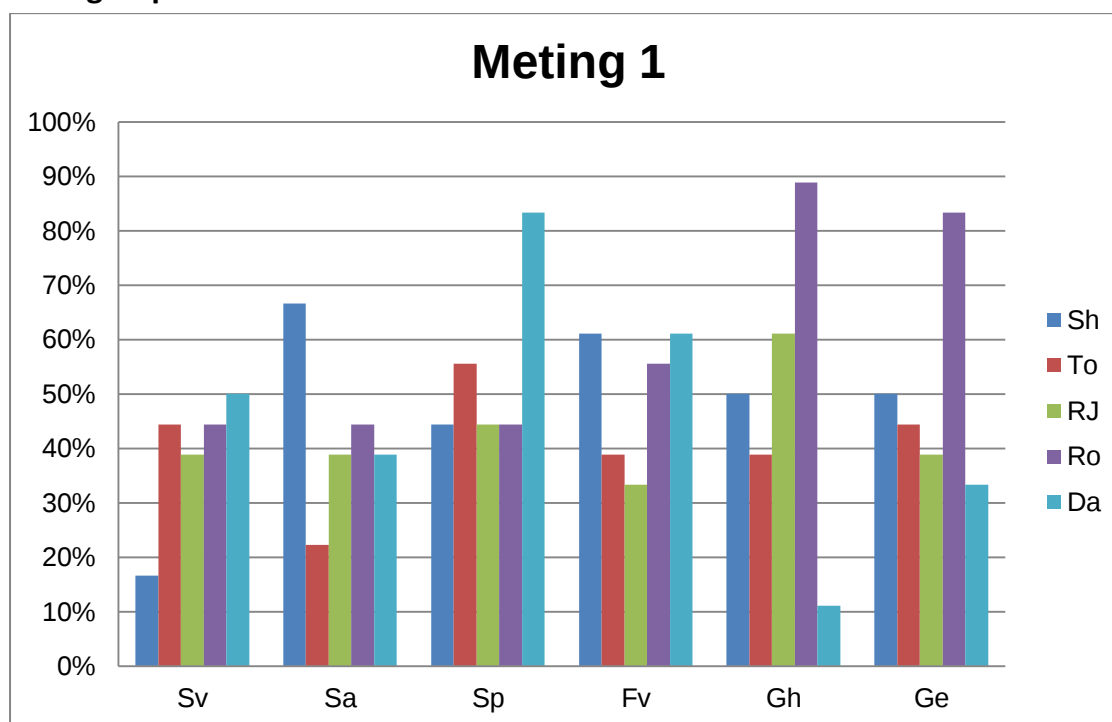
Resultaten

De resultaten van de metingen staan in dit hoofdstuk verwerkt in twee staafdiagrammen per groep. In het eerste staafdiagram staan de resultaten van de eerste meting beschreven, met daaronder een begeleidende tabel met percentages. Een percentage van 100% betekent dat de deelnemer op elke vraag van de subschaal de maximale score van 4 punten heeft behaald. 0% competent betekent dat de deelnemer op elke vraag van de subschaal de minimale score van 1 punt heeft behaald. Hoe hoger het percentage is, hoe competenter de deelnemer zichzelf inschat.

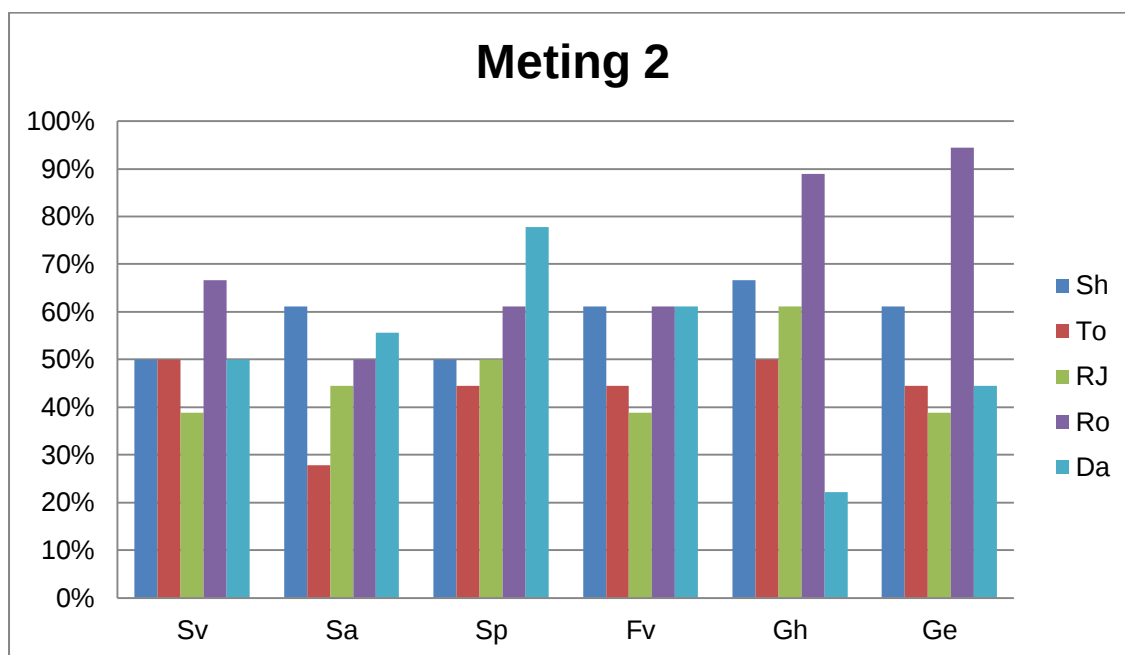
De kleuren in de tabellen na meting 2 zijn groen, geel en rood gekleurd. Een groene kleur betekent dat de leerling zichzelf na 10 bijeenkomsten hoger inschat, een gele kleur betekent dat de leerling zich gelijk inschat en een rode kleur betekent dat de leerling zich lager inschat dan 10 bijeenkomsten geleden.

De afkortingen in de subschaal staan voor: **Sv** schoolvaardigheden, **Sa** Sociale acceptatie, **Sp** sportieve vaardigheden, **Fv** Fysieke verschijning, **Gh** gedragshouding en **Ge** Gevoel voor eigenwaarde.

PMT-groep

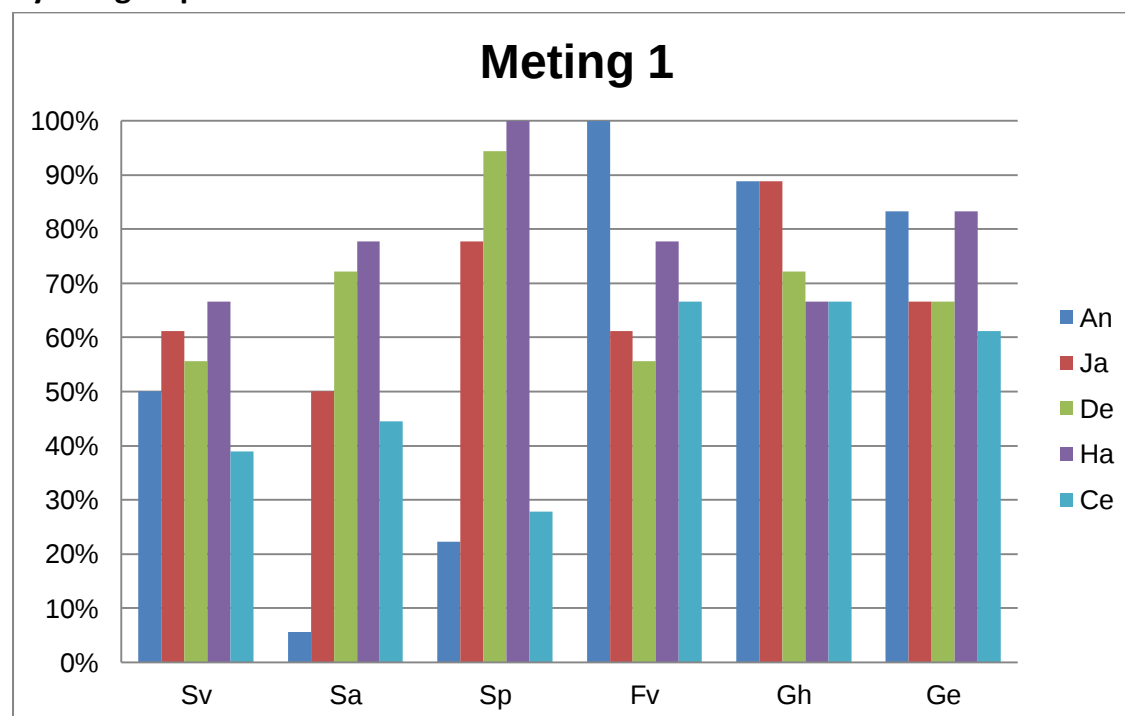


	Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge
Sh	17%	67%	44%	61%	50%	50%
To	44%	22%	56%	39%	39%	44%
RJ	39%	39%	44%	33%	61%	39%
Ro	44%	44%	44%	56%	89%	83%
Da	50%	39%	83%	61%	11%	33%

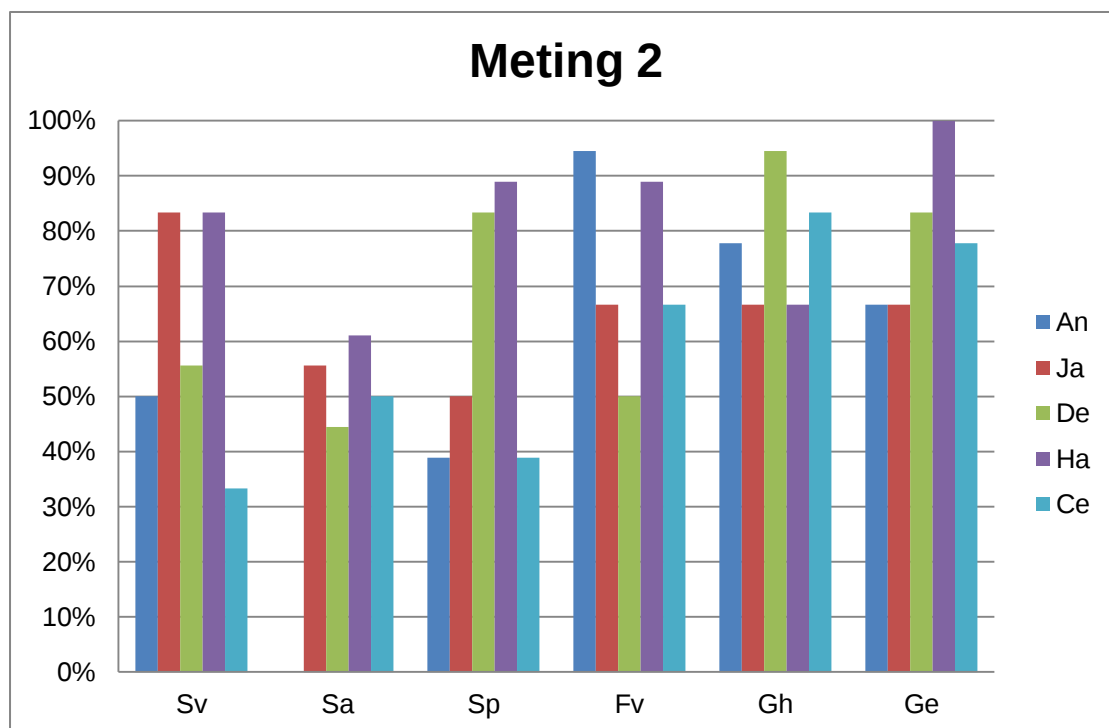


	Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge
Sh	50%	61%	50%	61%	67%	61%
To	50%	28%	44%	44%	50%	44%
RJ	39%	44%	50%	39%	61%	39%
Ro	67%	50%	61%	61%	89%	94%
Da	50%	56%	78%	61%	22%	44%

Gymlesgroep



	Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge
An	50%	6%	22%	100%	89%	83%
Ja	61%	50%	78%	61%	89%	67%
De	56%	72%	94%	56%	72%	67%
Ha	67%	78%	100%	78%	67%	83%
Ce	39%	44%	28%	67%	67%	61%



	Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge
An	50%	0%	39%	94%	78%	67%
Ja	83%	56%	50%	67%	67%	67%
De	56%	44%	83%	50%	94%	83%
Ha	83%	61%	89%	89%	67%	100%
Ce	33%	50%	39%	67%	83%	78%

Een groene kleur betekent dat de deelnemer zichzelf na tien weken hoger heeft ingeschaald dan tijdens de eerste meting. Een gele kleur betekent dat de deelnemer zich dezelfde score geeft. De rode kleur geeft weer dat de leerling zichzelf minder competent acht dan tien weken eerder. In de onderstaande tabel is terug te lezen dat de kinderen die de PMT hebben gevolgd bij 19 van de 30 scores vooruit zijn gegaan. De kinderen die de training niet hebben gehad zijn dit er 12 van de 30.

Tabel 1.

	Aantal antwoorden	Aantal antwoorden	Aantal antwoorden
PMT - Groep	19	8	3
Gymlesgroep	13	5	12

In de onderstaande tabellen staan de scores van meting 1 en meting 2 nogmaals uiteengezet. Tevens staat het verschil in antwoord tussen meting 1 en meting 2 beschreven. In totaal zijn de deelnemers van de training 36 punten vooruitgegaan bij meting 2 ten opzichte van meting 1. Bij de deelnemers aan de gymles zijn dit 3 punten

Tabel 2.

PMT groep

		Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge	totaal
Sh	Score meting 1	9	18	14	17	15	15	
	Score meting 2	15	17	15	17	18	17	
	Vershil	6	1	1	0	3	2	11
To	Score meting 1	14	10	16	13	13	14	
	Score meting 2	15	11	14	14	15	14	
	Vershil	1	1	2	1	2	0	3
Rj	Score meting 1	13	13	14	12	17	13	
	Score meting 2	13	14	15	13	17	13	
	Vershil	0	1	1	1	0	0	3
Ro	Score meting 1	14	14	14	16	22	21	
	Score meting 2	18	15	17	17	22	23	
	Vershil	4	3	3	1	0	2	13
Da	Score meting 1	15	13	21	17	8	12	
	Score meting 2	15	16	20	17	10	14	
	Vershil	0	3	1	0	2	2	6
								36

Gymles groep

		Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge	totaal
An	Score meting 1	15	7	10	24	22	21	
	Score meting 2	15	6	13	23	20	18	
	Vershil	0	1	3	1	2	3	-4
Ja	Score meting 1	17	15	20	17	22	18	
	Score meting 2	21	16	15	18	18	18	
	Vershil	4	1	5	1	4	0	-3
De	Score meting 1	16	19	23	16	19	18	
	Score meting 2	16	14	21	15	23	21	
	Vershil	0	5	2	1	4	3	-1
Ha	Score meting 1	18	20	24	20	18	21	
	Score meting 2	21	17	22	22	18	24	
	Vershil	3	3	2	2	0	3	3
Ce	Score meting 1	13	14	11	18	18	17	
	Score meting 2	12	15	13	18	21	20	
	Vershil	1	1	2	0	3	3	8
								3

Discussie

In de resultaten is te zien dat de leerlingen die mee hebben gedaan met de training meer vooruit zijn gegaan dan de kinderen die de gymles gevolgd hebben. In de gymles word er meer gelet op het lopen, lukken en leven van een les en zijn het werken aan thema's die binnen sociale vaardigheid vallen minder nadrukkelijk in de les aanwezig. Het was dus te verwachten dat de leerlingen die de training volgden meer vooruit zijn gegaan dan de leerlingen die de gymles volgden.

Er zijn een aantal punten binnen dit onderzoek waarover te discussiëren valt. Door omstandigheden heeft de controlegroep 9 bijeenkomsten gehad, terwijl de groep die de psychomotorische training heeft gekregen 10 bijeenkomsten heeft gehad. Dit zou een kleine afwijking of vertekening in de scores teweeg kunnen hebben gebracht.

De CBSK is in eerste instantie bedoeld voor "normale" groepen, dat wil zeggen, kinderen die niet zijn aangemeld voor hulpverlening of speciaal onderwijs. (Harter, 1985a) Uit onderzoek het onderzoek van Veerman et al. (1996) bleek dat het afnemen van de CBSK in groepen kinderen met emotionele en gedragsproblemen verantwoord is. Over het gebruik bij kinderen met cognitieve achterstanden is minder bekend. Te verwachten valt dat deze kinderen, waar ook een aantal kinderen van MijnSchool onder vallen, door hun achterstand problemen kunnen hebben met het lezen en begrijpen van de items en ook minder goed in staat zijn hun eigen competenties adequaat te beoordelen. Dit zou ook een vertekening in de scores op kunnen leveren. Onderzoek (van der Streek, 1994) naar het gebruik van deze lijst op een school voor moeilijk lerende kinderen heeft aangetoond dat twee van de zes subschalen (sociale acceptatie en gedragshouding) nog niet volledig getest zijn. Van der Streek stelt dat de lijst wel gebruikt kan worden bij MLK-leerlingen, maar met de resultaten zal voorzichtig moeten worden omgegaan. De uitslag zal het oog kunnen laten vallen op nog niet eerder geobserveerde zaken en in die zin een basis kunnen zijn voor een gesprek of verder diagnostisch onderzoek. In dit onderzoek is wel rekening gehouden met de cognitieve vermogens van de kinderen door vraag voor vraag te werken.

Het is ook goed mogelijk dat de kinderen naast de training die ze op school krijgen in andere situaties vaardigheden leren die hun competentiebeleving verhogen, of buiten schooltijd om ook nog een andere training krijgen die bij kan dragen aan hun eigen competentiebeleving. De opbrengsten van deze eventuele andere training worden automatisch opgenomen in de resultaten van dit meetinstrument. Het is dan ook niet mogelijk te stellen dat de verandering alleen wordt veroorzaakt door de training aangeboden door het Ambulatorium. De training draagt dan bij aan het verschil in de competentiebeleving.

Conclusies en aanbevelingen

De kinderen die de training hebben gevolgd eindigen groepsgewijs met een meer positieve score dan de kinderen die de PMT niet hebben gevolgd. In tabel 1 is te zien dat de leerlingen die de training hebben gevolgd hebben gezamenlijk bij 19 van de 36 keuzemogelijkheden een positiever antwoord gegeven hebben. De leerlingen die de training niet hebben gevolgd hebben zichzelf als groep op 13 van de in totaal 36 punten een hogere score toebedeeld.

Een ander opvallend gegeven is dat de leerlingen die de gymles volgden zich op 12 van de 36 onderdelen lager inschatten dan 10 bijeenkomsten eerder, bij de leerlingen die de training hebben gevolgd is dit slechts bij 5 van de 36 onderdelen zo.

Op basis van deze bevindingen kan gesteld worden dat het antwoord op de voor dit onderzoek gestelde hoofdvraag is dat de Psychomotorische training een meerwaarde is ten opzichte van de gymles, omdat de kinderen die de training hebben gevolgd zichzelf na het volgen van de training veel hoger hebben ingeschaald dan de kinderen die de training niet hebben gevolgd.

Het is niet zo dat er bij alle deelnemers van de gymles minder positieve resultaten zijn geboekt dan bij de deelnemers van de training. Ce scoort flink wat beter dan haar groepsgenoten en met de gegevens van Ce kan ook gesteld worden dat wanneer de kinderen de gymles volgen dit kan leiden tot een verhoging van de competentiebeleving.

Het zal goed zijn om meer onderzoek te doen naar hoe betrouwbaar dit meetinstrument is bij gebruik in het speciaal onderwijs. Het is erg waardevol om in de verdere hulpverlening ook “de stem” van het kind te hebben, tevens om te controleren of de hulpverlening die het kind geboden wordt als effectief wordt ervaren.

Dit kan gedaan worden door de bijvoorbeeld de leerkrachten en trainers eenzelfde lijst over de kinderen in te laten vullen en vervolgens deze lijsten naast de lijsten van de kinderen te leggen en te controleren op overeenkomsten en verschillen.

Er kan bij verder onderzoek voor gekozen worden om deze test op MijnSchool aan het begin van het schooljaar aan elke leerling te geven. De twintig leerlingen die het laagst scoren komen in aanmerking voor de psychomotorische training en zullen na tien weken weer gemeten worden. Door de uitkomsten van deze test krijgen mentoren, docenten en ouders meer inzicht over hun kind en kan er beter worden aangestuurd op eventuele extra hulp waar dat nodig is.

Literatuur

- *Ambulatorium Handboek* (2012).
- *Beroepsprofiel psychomotorisch therapeut* (2009).
- Bruggen, van E. (1999). *De Kombinatietraining, een sociale vaardigheidstraining voor moeilijk lerende kinderen en jongeren*. Leuven: Uitgeverij Acco.
- Coninck, C. de, Maes, B., Sleurs, W., & van Woensel, C. (2002). *Over de grenzen. Dienst voor onderwijsontwikkeling*.
- Eynden, M. vanden, Behets, D. (2005). *Sociaal vaardig in de lichamelijke opvoeding*. Leuven: Uitgeverij Acco.
- Geluk, H. (1999). *Sociale vaardigheidstraining voor kinderen*. Baarn: Uitgeverij Intro. Vertaald naar het Nederlands, origineel: Herbert, M. (1996). *Social skills training for children*. Leicester, UK: BPS Books.
- Poulie, M., Bercken, J. van den, Janssen, I. (1985). *Motivatatie tot het buitengewoon en het gewoon lager onderwijs (Eindrapport)*. Nijmegen: Katholieke Universiteit, Vakgroep Orthopedagogiek.
- Prinsen, H., Terpstra, A. (2006) *Sociaal vaardig, een gids voor ouder en kind*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Meijers, J.J., Fournier, E.P. (1982). *Negatieve zelfevaluatie bij kinderen van 9 tot 12 jaar. De constructie van een meetinstrument*. Nederlands tijdschrift voor de psychologie, 37, 279 – 292.
- Veerman, J.W., Straathof, M.A.E., Treffers, Ph.D.A., Van den Berg, B.R.H., ten Brink, L.H. (2004). *Handleiding en vragenlijst Competentiebelevingsschaal voor kinderen*. Lisse: Harcourt Assessment BV. Vertaald naar het Nederlands, origineel: Harter, S. (1985). *Self-perception profile for Children*, Denver, CO: University of Denver.
- Verhulst, J., (1992) *Sociaal vaardig, praktijkboek voor dienstverleners*. Groningen: Wolters Noordhoff.
- Verliefde, E., Janssens, G., Boogemans, A. (1996). *Sociaal vaardig*. Leuven: Uitgeverij Acco.
- Werff, J.J. van der, (1985). *Identiteitsproblemen. Zelfbeschouwing in de psychologie*. Muiderberg: Coutinho.

Websites:

Digitale schoolgids MijnSchool, URL: <http://www.mijnschool.nu/images/stories/schoolgids.pdf>
Nederlands jeugdinstituut (NJI), URL: <http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=123584>

Bijlage 1: Hoe is de psychomotorische training vormgegeven van week tot week?

Week 1:

Doel van de training van vandaag:

- Het doel voor deze les is het kennismaken met elkaar. Aan het einde van de bijeenkomst van vandaag weet iedereen elkaars naam en kan ten minste twee dingen noemen die de ander wel of niet leuk vindt om te doen.
- Trainers observeren vooral in de activiteit, er zullen nog niet veel therapeutische interventies plaatsvinden.

Rationale:

- Door kennis te maken en zo een stukje van jezelf te laten zien creëer je een veilige sfeer waar goed en vertrouwd in gewerkt kan worden.

Activiteiten:

- Krantenmeppertje; Iedereen gaat in een kring staan met een persoon in het midden. Na een namenrondje noemt de trainer een naam. De persoon in het midden probeert die persoon met je krant te meppen, voordat deze persoon een andere naam noemt. Wordt er iemand geraakt dan is dat de nieuwe persoon die in het midden komt te staan.
- Bal overgooien; iedereen blijft in de kring staan. De persoon met de bal noemt zijn naam en een hobby gooit de bal naar een ander persoon. Uiteindelijk alleen met oogcontact overgooien.
- Pionnenvoetbal; Iedereen krijgt een pion en zet deze in de zaal neer. De eigen pion moet worden verdedigd, terwijl de pion van de ander omgeschoten moet worden.

Week 2:

Doelen van de training vandaag:

- Het doel voor deze les is het kennismaken met elkaar. Aan het einde van de bijeenkomst van vandaag weet iedereen elkaars naam en kan ten minste twee dingen noemen die de ander wel of niet leuk vindt om te doen.
- Aan het einde van deze bijeenkomst kan elke leerling aangeven wat een grens is en of het kind vandaag een grens tegengekomen is.

Rationale:

- Door kennis te maken en zo een stukje van jezelf te laten zien creëer je een veilige sfeer waar goed en vertrouwd in gewerkt kan worden.
- Door een grens aan te geven laat je merken dat je iets niet leuk vindt. Door te luisteren naar de grenzen van de ander doe je geen dingen die de ander niet leuk vindt.

Activiteiten:

- Boompje verwisselen; Iedere deelnemer, op eentje na, krijgt een hoepel. Deze hoepels worden in een ruime kring gelegd en iedereen mag in zijn hoepel gaan staan. De persoon zonder hoepel gaat in het midden staan en noemt iets over zichzelf. Dit kan een eigenschap, kwaliteit of hobby

zijn. Als de personen in de hoepel zich hier in herkennen dan moeten zij van hoepel verwisselen, terwijl de persoon in het midden ook een hoepel probeert op te zoeken. Uiteindelijk komt de persoon zonder hoepel in het midden te staan.

- Stop tikkertje; Één tikker probeert de deelnemers te tikken. Als de deelnemers getikt dreigen te worden mogen zij “STOP” roepen, om zo aan te geven dat ze niet getikt willen worden.

Therapeutische interventies:

- Kinderen uit de hoepel duwen en er dan zelf in gaan staan, om zo te kijken hoe het kind reageert en of het van zich ‘afbijt’
- Constant in dezelfde hoepel blijven staan zonder te verplaatsen als je herkent in wat de persoon in het midden zegt.
- Als tikker zijnde de deelnemer toch tikken en zeggen dat je geen “stop” gehoord hebt.

Week 3

Doelen van de training vandaag:

- Aan het einde van deze bijeenkomst kan elke leerling aangeven wat een grens is en kan het kind vandaag aangeven of het een grens tegengekomen is. Ook heeft het kind aan het einde van de bijeenkomst ten minste aan twee personen hulp gevraagd bij het tegengaan van een grens.

Rationale:

- Door een grens aan te geven laat je merken dat je iets niet leuk vindt. Door te luisteren naar de grenzen van de ander doe je geen dingen die de ander niet leuk vindt.
- Het is ook belangrijk om hulp te vragen als iets je niet lukt. Voor sommige kinderen is dat wat lastig, omdat ze dingen liever alleen doen, of niet zo goed weten hoe ze hulp moeten vragen. Samen bereik je soms meer dan alleen. Daarom is het goed om te vragen of iemand je zou willen helpen als iets je niet in je eentje lukt.

Activiteiten:

- Ladder beklimmen; Er is een ladder die vast moet worden gehouden door groepsleden, terwijl er iemand van de groep op klimt. De persoon die erop klimt mag zelf bepalen welke mensen de ladder vast moeten houden. De deelnemer die klimt geeft zijn grens aan als hij niet hoger durft en geeft ook zijn grens aan als de ladder te wibbelig is.
- Tikspel zonder regels. Iedereen mag een regel toevoegen aan het spel door in de hoepel te gaan staan.

Therapeutische Interventies:

- Op de ladder stil laten staan bij het moment van aangeven van de grens. “Je geeft nu je grens aan, wat voel je?” “Wat zou er gebeuren als je een stapje hoger zou gaan?” “Ik denk dat je nog wel een stapje hoger durft” “Zullen we iemand weghalen bij de trap?”
- Tijdens het spel concreet de regel invoeren dat een specifieke leerling die nog geen regel heeft bedacht/ meer op de achtergrond staat de volgende regel moet bedenken.
- Verzin een regel die niemand leuk vindt, of benadeel iemand behoorlijk met de regel.

Week 4

Doel voor de training van vandaag:

- Aan het eind van de training van vandaag hebben de deelnemers samen overlegd hoe ze het beste een parcours kunnen maken en hebben ze vervolgens samengewerkt om dit parcours ook op te bouwen.
- Aan het einde van de training heeft het kind ervaren hoe het voelt als je de ander wel/niet vertrouwt en kan daar iets over vertellen.
- Aan het einde van deze training heeft elke deelnemer iemand begeleidt en heeft feedback gehad over hoe hij/zij dit heeft gedaan en wat de ander hier fijn aan vond.

Rationale:

Het is belangrijk om goed te overleggen, omdat er op deze manier geen misverstanden kunnen ontstaan over iets wat gezamenlijk gedaan moet worden. Als er misverstanden ontstaan kan dat tot vervelende dingen, zoals ruzie en ongelukken, leiden.

Activiteit:

De deelnemers bedenken samen een parcours en gaan dat vervolgens opbouwen. Over het parcours moet je van de ene kant naar de andere kant van de zaal kunnen lopen. Als het parcours bedacht is mag het uitgezet worden.

Vervolgens worden er tweetallen gemaakt. De ene helft van het tweetal doet een blinddoek op, terwijl de andere helft van het tweetal de ander over het parcours begeleidt. Als de deelnemers elkaar hebben begeleidt komt er een evaluatie en worden er nieuwe tweetallen gemaakt. Vervolgens wordt het parcours iets veranderd.

Therapeutische interventies:

- Twijfel trekken bij sommige ideeën, zodat de deelnemers moeten verantwoorden.
- Materialen noemen die verplicht in het parcours opgenomen moeten worden.
- Tijdens de oefening ergens midden op het parcours gaan zitten, zodat “de blinde” om de trainer heen moet worden geleidt.
- Verschillende manieren van begeleiden aandragen. Iemand op een onprettige manier meenemen om zo een grens uit te lokken.

Week 5

Doel voor de training van vandaag:

- Aan het einde van deze bijeenkomst kan elke leerling aangeven wat een grens is en kan het kind vandaag aangeven of het een grens tegengekomen is. Ook heeft ieder kind een grens bij de ander herkend.
- Aan het einde van deze training heeft elke leerling met zijn team goed overlegd om een goede tactiek te bedenken voor een activiteit waarbij het draait op afstemming op elkaar.

Rationale:

- Door een grens aan te geven laat je merken dat je iets niet leuk vindt. Door te luisteren naar de grenzen van de ander doe je geen dingen die de ander niet leuk vindt. Als je je grens niet aangeeft loop je dus het risico dat er iets gebeurt dat helemaal niet leuk is.

- Het is goed om hoef op elkaar af te stemmen om te zorgen dat iets goed verloopt. Kijk maar naar het roeien, daar roeit iedereen in de boot tegelijk, ze stemmen dus goed op elkaar af. Als ze dat niet zouden doen loopt het helemaal verkeerd.

Activiteiten:

- De deelnemers ontwerpen samen een grote schommel met een bank en bouwen deze met hulp van de trainers ook in elkaar. Vervolgens gaan we schommelen en is het aan de leerlingen om aan te geven of er een grens wordt bereikt.
- De tweede activiteit is touwtrekken. Iedereen doet mee en wordt over twee teams verdeeld. Er moet goed op elkaar afgestemd worden door op het teken een trek aan het touw te geven. Het team dat dit het beste doet zal waarschijnlijk gaan winnen

Therapeutische interventies:

- Kinderen laten letten op mimiek, zodat ze een grens van de ander kunnen herkennen.
- Verkeerd signaal geven tijdens het touwtrekken.
- Expres te vroeg of te laat een trek aan het touw geven

Week 6

Doel voor de training van vandaag:

Binnen de activiteit van vandaag staat het thema “afstemmen op elkaar” en “rekening houden met de ander” centraal. Als hier niet op wordt gelet deze les dan kunnen de deelnemers elkaar pijn doen.

Rationale:

- Het is goed om hoef op elkaar af te stemmen om te zorgen dat iets goed verloopt. Kijk maar naar het roeien, daar roeit iedereen in de boot tegelijk, ze stemmen dus goed op elkaar af. Als ze dat niet zouden doen loopt het helemaal verkeerd.
- Rekening houden met de ander heeft te maken met de grenzen van de ander. Je zou het ook niet fijn vinden als iemand over jou grenzen heen zal gaan

Activiteiten:

De leerlingen krijgen de opdracht om door de hele zaal verstopplaatjes te bouwen waar je achter kunt verschuilen. De materialen moeten over de hele zaal verspreid worden. Daarna worden de deelnemers in teams verdeeld. De trainer deelt een aantal postelastieken uit. Het is de bedoeling dat de deelnemers elkaar af gaan schieten met de elastieken. Hier moeten ze wel goed opletten dat ze niet van te dichtbij schieten. Zo kun je de ander bezeren, net als dat je op iemands hoofd schiet.

Therapeutische interventies:

- Wat roept deze activiteit op bij de deelnemers? Misschien wordt er al wel een grens bereikt?

Week 7

Doel voor de training van vandaag:

- Aan de eind van de les heeft elke leerling geoefend met het vragen van hulp en hulp gevraagd

aan een andere leerling.

- Deze les staat tevens in het teken van rekening houden met de ander. De kinderen kunnen aan het eind van de les allemaal twee voorbeelden noemen van hoe zij rekening hebben gehouden met iemand anders uit de groep.

Rationale:

- Het is belangrijk om hulp te (leren) vragen, omdat je voor sommige dingen die je niet kunt doen, maar wel graag zou willen doen je hulp van een ander nodig hebt.
- Het is goed om rekening te houden met de ander. Zo kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je iemand per ongeluk bezeert en je jezelf daar misschien schuldig over gaat voelen. Ook is het fijn voor de ander om te weten dat er rekening met hem gehouden wordt. Zo voelt hij zich veiliger in het spel. Ook kunnen eventuele successen zo samen gedeeld worden.

Activiteiten:

- Er wordt een bank aan de ene kant aan de ringen en aan de andere kant aan het wandrek gehangen, zodat het geheel instabiel is. De leerling krijgt de opdracht om van de ene kant naar de andere kant te lopen. Hierbij mogen ze zelf op eigen initiatief hulp vragen.
- Voetbal: Er worden twee teams gemaakt. Voordat er gescoord kan worden moet iedereen uit het team de bal ten minste een keer hebben aangeraakt.

Vervolgens ging het regenen, dus moest er wat geïmproviseerd worden. Dat is als volgt gebeurd.

Therapeutische interventies:

- Met de bank gaan wiebelen als er geen hulp wordt gevraagd, om het vragen van hulp te stimuleren.
- Tijdens het spel voetbal individualistisch te gaan spelen, zodat de deelnemers weinig bij het spel betrokken raken en hier iets van moeten zeggen.

Week 8

Doel voor de training van vandaag:

- Aan het einde van deze bijeenkomst hebben de leerlingen actief nagedacht over en gebruik gemaakt van verschillende emoties en zijn ze zich meer bewust van wat je met je lichaamshouding kunt bereiken.
- Aan het einde van deze les zijn de leerlingen in actie, dus niet alleen in cognitie, voor zichzelf opgekomen.

Rationale:

- Met je houding kun je verschillende dingen duidelijk maken zonder veel te zeggen. Door bijvoorbeeld boos te kijken kun je al merken dat iemand boos is en dan heeft die persoon nog niets gezegd. Als je stevig staat komt je sterker over dan wanneer je wat meer in elkaar gezakt staat.
- Als je duidelijk zegt waarom je iets niet of juist wel zou willen dan geeft dat duidelijkheid voor de ander. Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf opkomt door duidelijk te zeggen wat je precies wil, anders verandert er ook niets.

Activiteiten:

- Emotie tikkertje: Tikspel met emoties. Binnen het tikspel wordt er van emotie gewisseld, je probeert door middel van je lichaamshouding die emotie goed uit te beelden. Vooral worden alle emoties even langsgedaan.
- Basketbal: Het tweede spel dat we doen is een spel basketbal. We doen het team van de trainers tegen de deelnemers. Het zijn teams die niet helemaal eerlijk zijn, maar het is aan de leerlingen om de teams dusdanig aan te passen zodat de teams eerlijker worden.

Therapeutische interventies:

- De emoties overdreven voordoen, zodat de kinderen hieraan kunnen spiegelen en zich vrij zullen voelen om zich te uiten.
- Voorbeelden van de kinderen vragen.
- Als de kinderen regels aan willen passen proberen de kinderen wat uit te dagen door ze te laten motiveren waarom ze die regel toe willen passen.

Week 9

Doel voor de training van vandaag:

- Aan het einde van de les hebben de leerlingen geoefend met hun positionering. Is deze meer aanvallend of verdedigend.

Rationale:

Bij een spel voetbal heb je verschillende soorten spelers. Je hebt aanvallers en je hebt verdedigers. Beide spelers zijn belangrijk. Als er geen verdedigers zouden zijn dan zouden de aanvallers erg makkelijk kunnen scoren, maar als er geen aanvallers zijn wordt er bijna niet gescoord. Sommige kinderen zijn wat meer op de achtergrond, die hoor en zie je bijna niet, terwijl andere kinderen zich wat meer op de voorgrond bevinden. Soms is het goed om je wat meer naar de achtergrond te verplaatsen, zo kom je bijvoorbeeld minder snel in de problemen. Maar als je bijna altijd op de achtergrond staat, loop je het risico dat mensen je nog wel eens vergeten, omdat je bijna niet opvalt.

Activiteiten:

- Schat stelen: Iedereen heeft een hoepel met daarin 6 schatten. De bedoeling is om zoveel mogelijk snoep uit de andere hoepels te stelen en te voorkomen dat er uit jouw hoepel wordt gestolen. Als iemand wat uit jouw hoepel steelt en je tikt die persoon voordat het in zijn of haar hoepel ligt moet die persoon het terugleggen.
- Iemand is hem, niemand is hem: Is een soort trefbalspel. Er is echter geen tikker, iedereen mag dus de bal pakken. Als je de bal bemachtigt mag je iemand afgooien.
- Bedanken, snoepjes meegeven.

Therapeutische interventies:

- Zelf extreem aanvallend spelen om wat meer leven in de brouwerij te krijgen doordat de andere spelers zo meer ruimte krijgen om zakjes te stelen van mij
- Een bondje sluiten met een andere speler.
- Bij iemand is hem niemand is hem steeds de bal willen pakken, of de sterkere spelers er uit gooien zodat de minderen ook een kans krijgen.

Week 10

Doel voor de training van vandaag:

Aan het eind van de les wordt er afscheid genomen na tien weken training met elkaar. Deze les staat in het teken van een leuke afsluiter.

Aan het eind krijgt iedereen een mini-diploma mee.

Rationale:

We zijn tien weken lang met elkaar leuk aan de slag geweest. Dit moet natuurlijk ook op een leuke manier afgesloten worden, zodat jullie op een leuke manier terugkijken op de training. Daarom gaan we vandaag iets doen waarvan jullie aan hadden gegeven dat jullie het allemaal een leuk spel vonden.

Activiteiten:

Tien tellen in de rimboe: De kinderen en trainers maken eerst samen een plan om de zaak vol met verstoppelken te maken. Daarna zetten ze een grote paal in het midden met een touw hier omheen. Er is een zoeker die terugtelt van tien naar nul. In de tussentijd verstoppen de mensen zich. Kan de zoeker niemand vinden, telt hij terug van negen naar nul. In de tussentijd tikken de verstoppers de zoeker aan, om zich vervolgens weer te verstoppen.

Therapeutische interventies:

De zoeker helpen door een menselijke ketting van verstopten die al af zijn te maken.

Bijlage 2: Hoe is de gymles vormgegeven van week tot week?

Voor elke week staat beschreven welke activiteiten er gegeven zijn, welke doelen achter de activiteiten zitten, de rationale van de training en of er nog eventuele bijzonderheden plaats hebben gevonden tijdens de les. Alle trainingen zijn ook uitvoerig beschreven in een voorbereidingsformulier. Een voorbereidingsformulier is bijgevoegd in bijlage 2.

Week 1:

Doel voor de les van vandaag:

- Het doel voor deze les is het kennismaken met elkaar. Aan het einde van de bijeenkomst van vandaag weet iedereen elkaars naam en kan ten minste twee dingen noemen die de ander wel of niet leuk vindt om te doen.

Rationale:

- Door kennis te maken en zo een stukje van jezelf te laten zien creëer je een veilige sfeer waar goed en vertrouwd in gewerkt kan worden.

Activiteiten:

- Boompje verwisselen; Iedere deelnemer, op eentje na, krijgt een hoepel. Deze hoepels worden in een ruime kring gelegd en iedereen mag in zijn hoepel gaan staan. De persoon zonder hoepel gaat in het midden staan en noemt iets over zichzelf. Dit kan een eigenschap, kwaliteit of hobby zijn. Als de personen in de hoepel zich hier in herkennen dan moeten zij van hoepel verwisselen, terwijl de persoon in het midden ook een hoepel probeert op te zoeken. Uiteindelijk komt de persoon zonder hoepel in het midden te staan.

- Pionnenvoetbal; Iedereen krijgt een pion en zet deze in de zaal neer. De eigen pion moet worden verdedigd, terwijl de pion van de ander omgeschoten moet worden.

Week 2

Doel van de les voor vandaag:

- Deze les gaan de kinderen met elkaar aan de slag door een parcours voor het spel "Apenkooi" te bedenken. De kinderen zullen hiervoor goed moeten overleggen, naar elkaar luisteren, taken verdelen en op elkaar afstemmen om uiteindelijk het parcours op te bouwen. Hoe beter dit gaat, hoe meer tijd er overblijft om het spel te spelen.

Rationale:

Binnen het samenwerken is het belangrijk dat er goed met elkaar wordt overlegd, geluisterd, op elkaar wordt afgestemd en dat er taken worden verdeeld, omdat er anders niets van de samenwerking terecht komt. Als iedereen hetzelfde wil doen gebeuren en andere dingen niet en ontstaat er misschien ruzie. Als er niet goed overlegd wordt gaat iedereen doen wat hij leuk vindt en weet niemand wat hij eindelijk moet gaan doen.

Activiteit:

Apenkooien; De kinderen maken eerst een plan op papier wat er allemaal in de zaal moet komen te staan, vervolgens gaan ze dit opzetten. Tijdens het spelen van het spel is er een tikker, die de

overige kinderen moet gaan tikken. Als de op de grond stapt ben je af, ben je getikt dan ben je de nieuwe tikker. Halverwege gaan we met een bom spelen. De tikkers gaan even naar de kleedkamer en de overige deelnemers kiezen een bom uit. Als de tikker je tikt ga je op de bank zitten, maar stapt de tikker op het voorwerp dat door de deelnemers als bom is aangewezen mag iedereen weer mee doen. De tikker moet na 4 minuten raden wat de bom is.

Week 3

Deze les was de gymzaal niet beschikbaar dus zijn we naar buiten gegaan tot het ineens begon te regenen.

Doel van de les van vandaag:

Deze les staat in het teken van rekening houden met de ander. De kinderen kunnen aan het eind van de les allemaal twee voorbeelden noemen van hoe zij rekening hebben gehouden met iemand anders uit de groep.

Rationale:

Het is goed om rekening te houden met de ander. Zo kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je iemand per ongeluk bezeert en je jezelf daar misschien schuldig over gaat voelen. Ook is het fijn voor de ander om te weten dat er rekening met hem gehouden wordt. Zo voelt hij zich veiliger in het spel. Ook kunnen eventuele successen zo samen gedeeld worden.

Activiteiten:

- Voetbal: Er worden twee teams gemaakt. Voordat er gescoord kan worden moet iedereen uit het team de bal ten minste een keer hebben aangeraakt.

Vervolgens ging het regenen, dus moest er wat geïmproviseerd worden. Dat is als volgt gebeurd.

- Kaartspel meppen: Iedereen krijgt een stapel kaarten op de kop. Om de beurt draai je snel een kaart om en legt die midden op de tafel. Zodra er een joker of twee dezelfde plaatjes op elkaar worden gelegd, mag er gemept worden. Je slaat met de vlakke hand op de kaarten en probeert hier de eerste mee te zijn. Het kan dus zijn dat je 5 andere handen op je krijgt. De persoon onderop mag de kaarten aan zijn stapel toevoegen.

Week 4

Doel voor de les van vandaag:

Deze les staat in het teken van het doen van een leuke activiteit, omdat het volgende week vakantie is. We gaan naar buiten omdat de gymzaal bezet is. Het kan zijn dat sommige leerlingen tijdens het doen van deze activiteit een stukje spanning ervaren.

Rationale:

Omdat het bijna vakantie is gaan we vandaag een leuke activiteit buiten doen die niet zoveel gedaan wordt binnen de gymles omdat er niet genoeg ruimte is. Verstopspelen.

Activiteiten:

- Buskruit: Een voetbal is de buut. De kinderen gaan zich verstoppen en de zoeker telt. Bij buut vrij wordt de bal weggeschoten en mogen de kinderen die er al bij zijn zich opnieuw gaan

verstoppen. De bal mag per zoeker maar een keer worden weggeschoten

- Omgekeerd verstoppertje: In plaats van een persoon die gaat zoeken is er nu een persoon die zich gaat verstoppen. De zoeker tellen en gaan afzonderlijk zoeken. Als ze de verstopper vinden gaan ze er stilletjes bij zitten. De zoeker die de verstopper als laatste heeft gevonden wordt de nieuwe verstopper.

Week 5

Doel voor de les van vandaag:

Binnen de activiteit van vandaag staat het thema “afstemmen op elkaar” en “rekening houden met de ander” centraal. Als hier niet op wordt gelet deze les dan kunnen de deelnemers elkaar pijn doen.

Rationale:

- Het is goed om hoe op elkaar af te stemmen om te zorgen dat iets goed verloopt. Kijk maar naar het roeien, daar roeit iedereen in de boot tegelijk, ze stemmen dus goed op elkaar af. Als ze dat niet zouden doen loopt het helemaal verkeerd.
- Rekening houden met de ander heeft te maken met de grenzen van de ander. Je zou het ook niet fijn vinden als iemand over jou grenzen heen zal gaan

Activiteiten:

De leerlingen krijgen de opdracht om door de hele zaal verstopplaatjes te bouwen waar je achter kunt verschuilen. De materialen moeten over de hele zaal verspreid worden. Daarna worden de deelnemers in teams verdeeld. De trainer deelt een aantal postelastieken uit. Het is de bedoeling dat de deelnemers elkaar af gaan schieten met de elastieken. Hier moeten ze wel goed opletten dat ze niet van te dichtbij schieten. Zo kun je de ander bezeren, net als dat je op iemands hoofd schiet.

Therapeutische interventies:

- Wat roept deze activiteit op bij de deelnemers? Misschien wordt er al wel een grens bereikt?

Week 6

Doel voor de les van vandaag:

Aan het einde van de les hebben de leerlingen laten zien dat ze in staat zijn om samen een opdracht te kunnen volbrengen.

Rationale:

We zijn nu al een aantal keer bezig geweest met het samenwerken en ik denk dat jullie nu wel hebben gemerkt dat er best veel komt kijken bij het samenwerken. Zo moet je bijvoorbeeld goed op elkaar afstemmen, goed overleggen en naar elkaar kijken. Als een van die kleine dingen al verkeerd gaat dan kan dat grote gevolgen hebben voor de samenwerking.

Activiteit:

De leerlingen krijgen de opdracht tot het bouwen van een groot parcours dat van tevoren al

door de leerkracht is uitgedacht. Vervolgens krijgen de leerlingen de opdracht om zich van punt a naar b te verplaatsen, zonder de grond aan te raken en zonder te praten of geluidjes te maken.

Week 7

Doel voor de les van vandaag:

- Aan het einde van deze bijeenkomst kan elke leerling aangeven wat een grens is en kan het kind vandaag aangeven of het een grens tegengekomen is. Ook heeft ieder kind een grens bij de ander herkend.
- Aan de eind van de les heeft elke leerling geoefend met het vragen van hulp en hulp gevraagd aan een andere leerling.

Rationale:

- Door een grens aan te geven laat je merken dat je iets niet leuk vindt. Door te luisteren naar de grenzen van de ander doe je geen dingen die de ander niet leuk vindt. Als je je grens niet aangeeft loop je dus het risico dat er iets gebeurt dat helemaal niet leuk is.
- Het is belangrijk om hulp te (leren) vragen, omdat je voor sommige dingen die je niet kunt doen, maar wel graag zou willen doen je hulp van een ander nodig hebt.

Activiteiten:

- De deelnemers ontwerpen samen een grote schommel met een bank en bouwen deze met hulp van de trainers ook in elkaar. Vervolgens gaan we schommelen en is het aan de leerlingen om aan te geven of er een grens wordt bereikt.
- Er wordt een bank aan de ene kant aan de ringen en aan de andere kant aan het wandrek gehangen, zodat het geheel instabiel is. De leerling krijgt de opdracht om van de ene kant naar de andere kant te lopen. Hierbij mogen ze zelf op eigen initiatief hulp vragen.

Week 8

Doel voor de les van vandaag:

- Aan het einde van de les heeft elk kind tenminste een grens aangegeven en twee ideeën uitgesproken om een spel leuker te maken

Rationale:

Het is goed om een grens aan te geven omdat je zo duidelijk aan kunt geven wat je wel en wat je niet prettig vindt. Als je dus tijdig je grens aangeeft heb je hier invloed op.

Activiteiten:

- We starten met een tikspel met een paar regels. De kinderen mogen zelf nieuwe regels verzinnen door in een hoepel te gaan staan. Als andere kinderen de regel niet leuk vinden mogen ze daarna ook in de hoepel gaan staan om de regel te veranderen of om een nieuwe regel toe te voegen.
- Jagerbal: Twee tikkers moeten proberen de andere deelnemers met de bal af te gooien. Er mag niet gelopen worden met de bal, de andere deelnemers mogen alleen afweren met hun handen.

Week 9

Deze les is niet doorgegaan, in verband met een rapportenvergadering.

Week 10

Doel voor de les van vandaag:

- Vandaag is de laatste bijeenkomst, dus aan de einde van de les is alles afgesloten en is er afscheid genomen van elkaar.
- Aan het einde van de les hebben de leerlingen geoefend met hun positionering. Is deze meer aanvallend of verdedigend.

Rationale:

Bij een spel voetbal heb je verschillende soorten spelers. Je hebt aanvallers en je hebt verdedigers. Beide spelers zijn belangrijk. Als er geen verdedigers zouden zijn dan zouden de aanvallers erg makkelijk kunnen scoren, maar als er geen aanvallers zijn wordt er bijna niet gescoord. Sommige kinderen zijn wat meer op de achtergrond, die hoor en zie je bijna niet, terwijl andere kinderen zich wat meer op de voorgrond bevinden. Soms is het goed om je wat meer naar de achtergrond te verplaatsen, zo kom je bijvoorbeeld minder snel in de problemen. Maar als je bijna altijd op de achtergrond staat, loop je het risico dat mensen je nog wel eens vergeten, omdat je bijna niet opvalt.

Activiteiten:

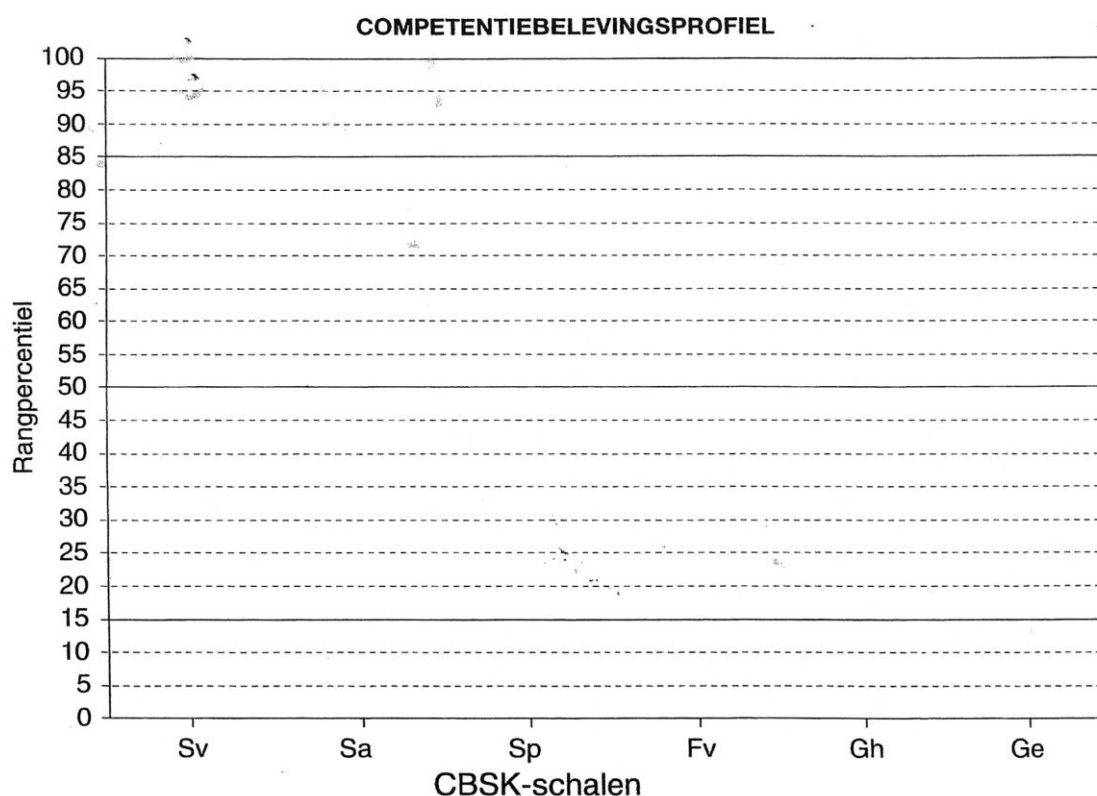
- Snoep stelen: Iedereen heeft een hoepel met daarin 6 snoepjes. De bedoeling is om zoveel mogelijk snoep uit de andere hoepels te stelen en te voorkomen dat er uit jouw hoepel wordt gestolen. Als iemand wat uit jouw hoepel steelt en je tikt die persoon voordat het in zijn of haar hoepel ligt moet die persoon het terugleggen.
- Iemand is hem, niemand is hem: Is een soort trefbalspel. Er is echter geen tikker, iedereen mag dus de bal pakken. Als je de bal bemachtigt mag je iemand afgooien.
- Bedanken, snoepjes meegeven.

Bijlage 3: CBSK-vragenlijst

COMPETENTIEBELEVINGSSCHAAL VOOR KINDEREN (CBSK)

J.W. Veerman, M.A.E. Straathof, Ph.D.A. Treffers, B.R.H. Van den Bergh en L.T. ten Brink

Naam: _____	Leeftijd: _____
Jongen / Meisje (omcirkel wat je bent)	Geboortedatum: _____
Datum van invullen (vandaag): _____	Klas: _____



	Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge
Schaalscores						
Percentiel						

Normen NL / VL gebruikt

© Copyright 1997 Pearson B.V., Amsterdam, The Netherlands

Translated and adapted with permission of the author, from the Self-Perception Profile for Children 1985 by S. Harter, USA. Copyright Dutch version J.W. Veerman, M.A.E. Straathof, Ph.D.A. Treffers, B.R.H. Van den Bergh & L.T. ten Brink, Harcourt Assessment B.V., Postbus 78, 1000 AB, Amsterdam, The Netherlands.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

PEARSON

08/3434.02

Hoe ik mijzelf vind

VOORBEELDEN

Hele-
maal
waar
voor
mij

☐

Een
beetje
waar
voor
mij

☐

Sommige kinderen
spelen in hun vrije
tijd altijd buiten.

maar

Andere kinderen
kijken liever binnen
naar de T.V.

Een
beetje
waar
voor
mij

☐

Hele-
maal
waar
voor
mij

☐☐☐

Sommige kinderen
maken zich nooit
ergens zorgen over.

maar

Andere kinderen
maken zich best
wel eens zorgen.

☐☐

	Hele- maal waar voor mij	Een beetje waar voor mij				Een beetje waar voor mij	Hele- maal waar voor mij
1	☐	☐	Sommige kinderen vinden, dat ze erg goed zijn in hun schoolwerk.	maar	Andere kinderen maken zich er soms zorgen over of ze hun schoolwerk wel goed doen.	☐	☐
2	☐	☐	Sommige kinderen vinden het moeilijk om vrienden te maken.	maar	Andere kinderen vinden het best gemakkelijk om vrienden te maken.	☐	☐
3	☐	☐	Sommige kinderen zijn erg goed in sport en gymnastiek.	maar	Andere kinderen zijn niet zo goed in sport en gymnastiek.	☐	☐
4	☐	☐	Sommige kinderen zijn tevreden over hoe ze er uit zien.	maar	Andere kinderen zijn niet tevreden over hoe ze er uit zien.	☐	☐
5	☐	☐	Sommige kinderen zijn vaak niet tevreden over de manier waarop ze zich gedragen.	maar	Andere kinderen zijn meestal tevreden over de manier waarop ze zich gedragen.	☐	☐
6	☐	☐	Sommige kinderen zijn vaak ontevreden over zichzelf.	maar	Andere kinderen zijn best wel tevreden over zichzelf.	☐	☐

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

- 7 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen vinden zichzelf net zo slim als andere kinderen van hun leeftijd.
- Andere kinderen zijn er niet zo zeker van of ze wel net zo slim zijn.
- 8 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen hebben een heel stel vrienden.
- Andere kinderen hebben niet zo veel vrienden.
- 9 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen zouden het graag veel beter doen in sport of gymnastiek.
- Andere kinderen vinden zichzelf goed genoeg in sport of gymnastiek.
- 10 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen zijn tevreden met hun lengte en hun gewicht.
- Andere kinderen zouden willen dat hun lengte of hun gewicht anders was.
- 11 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen doen meestal de dingen zoals het ook hoort.
- Andere kinderen doen vaak de dingen zoals het niet hoort.
- 12 Helemaal waar voor mij Een beetje waar voor mij maar Een beetje waar voor mij Helemaal waar voor mij
- Sommige kinderen vinden de manier waarop hun leven gaat niet zo fijn.
- Andere kinderen vinden de manier waarop hun leven gaat wel fijn.

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

- Hele- Een
maal beetje
waar waar
voor voor
mij mij
- 13 ☐ ☐ Sommige kinderen
zijn lang bezig met
hun schoolwerk. **maar** Andere kinderen
krijgen hun
schoolwerk snel af. ☐ ☐
- 14 ☐ ☐ Sommige kinderen
zouden graag
meer vrienden
willen hebben. **maar** Andere kinderen
hebben zoveel
vrienden als ze
maar willen. ☐ ☐
- 15 ☐ ☐ Sommige kinderen
doen gemakkelijk
mee aan een sport
die ze nog nooit
eerder deden. **maar** Andere kinderen
lukt het vaak niet
om goed mee te
doen aan een
nieuwe sport. ☐ ☐
- 16 ☐ ☐ Sommige kinderen
zouden willen dat
hun lichaam
anders was. **maar** Andere kinderen
zijn tevreden met
hun lichaam. ☐ ☐
- 17 ☐ ☐ Sommige kinderen
doen meestal wat
van hen wordt
verwacht. **maar** Andere kinderen
doen vaak niet
wat van hen
wordt verwacht ☐ ☐
- 18 ☐ ☐ Sommige kinderen
zijn tevreden met
zichzelf als
persoon. **maar** Andere kinderen
zijn vaak niet
tevreden met
zichzelf als
persoon. ☐ ☐

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

	Hele- maal waar voor mij	Een beetje waar voor mij			Een beetje waar voor mij	Hele- maal waar voor mij
19	☐	☐	Sommige kinderen vergeten vaak wat ze geleerd hebben.	maar	☐	Andere kinderen kunnen alles gemakkelijk onthouden.
20	☐	☐	Sommige kinderen doen altijd allerlei dingen met een heleboel andere kinderen.	maar	☐	Andere kinderen doen de dingen meestal in hun eentje.
21	☐	☐	Sommige kinderen vinden dat ze beter zijn in sport en gymnastiek dan andere kinderen.	maar	☐	Andere kinderen vinden dat ze minder goed zijn in sport en gymnastiek.
22	☐	☐	Sommige kinderen zouden willen dat hun uiterlijk (hoe ze eruit zien) anders was.	maar	☐	Andere kinderen zijn tevreden met hun uiterlijk.
23	☐	☐	Sommige kinderen komen in moeilijkheden door de dingen die ze doen.	maar	☐	Andere kinderen doen meestal geen dingen waardoor ze moeilijkheden krijgen.
24	☐	☐	Sommige kinderen zijn gelukkig met het soort kind dat ze zijn.	maar	☐	Andere kinderen willen vaak liever iemand anders zijn.

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

	Hele- maal waar voor mij	Een beetje waar voor mij				Een beetje waar voor mij	Hele- maal waar voor mij
25	☐	☐	Sommige kinderen doen het erg goed op school.	maar	Andere kinderen doen het niet zo goed op school.	☐	☐
26	☐	☐	Sommige kinderen zouden willen dat meer leeftijd- genoten hen aardig vonden.	maar	Andere kinderen denken dat de meeste leeftijd- genoten hen wel aardig vinden.	☐	☐
27	☐	☐	Sommige kinderen staan bij sport en spel vaak te kijken in plaats van dat ze mee doen.	maar	Andere kinderen spelen eerder mee dan dat ze alleen maar staan te kijken.	☐	☐
28	☐	☐	Sommige kinderen zouden willen dat hun gezicht of hun haar er anders uit zag.	maar	Andere kinderen zijn er tevreden mee hoe hun gezicht en haar eruit ziet.	☐	☐
29	☐	☐	Sommige kinderen doen dingen waarvan ze weten dat ze niet mogen.	maar	Andere kinderen doen bijna nooit dingen waarvan ze weten dat ze niet mogen.	☐	☐
30	☐	☐	Sommige kinderen zijn erg blij met hoe ze zijn.	maar	Andere kinderen zouden graag anders willen zijn.	☐	☐

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

- Hele- Een
maal beetje
waar waar
voor voor
mij mij
- 31 ☐ ☐ Sommige kinderen vinden het moeilijk op school het antwoord op een vraag te bedenken. **maar** Andere kinderen weten bijna altijd wel een antwoord. ☐ ☐
- 32 ☐ ☐ Sommige kinderen zijn geliefd bij hun leeftijdgenoten. **maar** Andere kinderen zijn niet zo geliefd. ☐ ☐
- 33 ☐ ☐ Sommige kinderen zijn niet zo goed in een nieuwe sport of een nieuw buitenspel. **maar** Andere kinderen zijn wel meteen goed in een nieuwe sport of in een nieuw buitenspel. ☐ ☐
- 34 ☐ ☐ Sommige kinderen vinden dat ze er goed uit zien. **maar** Andere kinderen vinden dat ze er niet zo goed uit zien. ☐ ☐
- 35 ☐ ☐ Sommige kinderen gedragen zich erg goed. **maar** Andere kinderen vinden het vaak moeilijk zich goed te gedragen. ☐ ☐
- 36 ☐ ☐ Sommige kinderen vinden de manier waarop ze veel dingen doen niet goed. **maar** Andere kinderen vinden het prima zoals ze de dingen doen. ☐ ☐

Sv	Sa	Sp	Fv	Gh	Ge

Bijlage 4: Voorbereidingsformulier trainingssessie

Voorbereidingsformulier trainingssessie:

Naam groep:	Naam trainer:
Sessie nummer:	Naam co-trainer:
Datum:	Naam begl. Docent:

(a) Algemene doelstelling van de training gezien over de hele periode:

Hier wordt beschreven wat het doel is van de gehele training. Bijvoorbeeld "Leren aangeven van je eigen grens en anderen om hulp vragen"

(b) Doelstelling deze sessie (SMART):

Hier wordt beschreven waarom de training gegeven wordt.

(c) Small talk:

Bij small talk wordt ontspannen met de leerlingen gepraat, dit om de onderlinge band tussen trainer en leerling te bevorderen. Waar je het met ze over praat kan hier beschreven worden.

(d) Subdoelstelling activiteit 1

Hier wordt de doelstelling van de activiteit beschreven.

(e) Rationale

Bij de rationale leg je aan de leerlingen uit waarom ze de activiteit doen. Bij dit kopje beschrijf je hoe je dat doet. Het is belangrijk de rationale eerst uit te leggen. Dit omdat het niet om de activiteit gaat, maar om het doel en de achterliggende gedachte van een activiteit.

(f) Beschrijving activiteit:

Spreekt voor zich.

(g) Benodigde materialen:

Welke spullen zijn nodig ten behoeve van de activiteit.

(h) Aandachtspunten:

Waar moet tijdens de activiteit extra op gelet worden.

(i) Interventies:

Interventies zijn veranderingen die je in de activiteit aanbrengt, die mensen in denken, voelen of handelen brengt. Met interventies kun je deelnemers confronteren of inzicht geven in hun eigen gedrag.

(j) Welke attitude neem ik aan?

Hier beschrijf je welke houding je aanneemt ten opzichte van je deelnemers. Het is bedoeling dat deze houding past bij de doelstelling van de activiteit en deze bevordert.

(k) Welke reacties verwacht jij van jouw gedane interventies en je attitude bij de deelnemer?

Hier wordt beschreven wat jij voorspelt dat de interventies en attitude bij deelnemers teweeg zal brengen.