

# Kijk naar jezelf !

Een onderzoek naar zelfreflectie bij jongens.



*Michelangelo Caravaggio (1573 - 1610) - Narcissus*

Eindrapportage praktijkonderzoek in het kader van de leerroute  
Master SEN Gedragsspecialist

Module GS10 Leer- en onderzoekslijn: Meesterstuk en Afstuderen  
Begeleid door: Mevr. Drs. W. Linders  
Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg, 's-Hertogenbosch

Roy Duijs

Mei 2011

Studentnummer: 2155674

Jongens hebben doorgaans moeite met zelfreflectie en communiceren vaak op een fysieke wijze. Het is voor hen moeilijk om hun eigen rol in een conflictsituatie te verwoorden en ze geven vaak een ander de schuld. Dit meesterstuk richt zich op de volgende onderzoeksvraag: 'Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie van een groep jongens van 11 en 12 jaar.' Het doel van dit onderzoek is om de kinderen uit de onderzoeksgroep beter te laten reflecteren op hun eigen denkprocessen en gedrag. Door het bestuderen van literatuur, het houden van interviews en het verzorgen van de Rots en Water training wordt bekeken op welke wijze deze methode hieraan kan bijdragen.

Deskundigen zeggen dat we meer oog moeten hebben voor de sterke kant van jongens: fysieke communicatie. Voor jongens zijn vaardigheden als zelfreflectie moeilijk vanwege een minder sterk ontwikkelde linkerhersenhalft. Een goede fysieke balans zou eraan bij kunnen dragen dat deze processen gemakkelijker verlopen. Aangezien Rots en Water een psychofysieke werkwijze impliceert is deze methode het uitgangspunt van deze dissertatie. In dit praktijkonderzoek worden gegevens verzameld door middel van interviews, vragenlijsten en schaalvragen. Ten behoeve van de betrouwbaarheid van het onderzoek zijn tijdens de trainingen observaties uitgevoerd, kringgesprekken gevoerd en is er regelmatig met de kinderen individueel gesproken. Daarnaast is er een logboek bijgehouden.

De conclusie van dit onderzoek is dat de Rots en Water training heeft bijgedragen aan het verbeteren de reflectieve vaardigheden van de onderzoeksgroep. Met enkele gerichte aanpassingen zoals structureel meer aandacht voor zelfreflectie, extra kringgesprekken en individuele gesprekken is deze methode zeer behulpzaam geweest.

Zowel voor de ontwikkeling van de kinderen uit de onderzoeksgroep, maar zeker ook voor het handelen van de leerkracht is dit praktijkonderzoek positief geweest.

# **Inhoud**

|                 |                                           |    |
|-----------------|-------------------------------------------|----|
| Inleiding       |                                           | 4  |
| Hoofdstuk één   | Aanleiding en onderzoeksvraag             | 7  |
| Hoofdstuk twee  | Literatuuronderzoek                       | 11 |
| Hoofdstuk drie  | Onderzoeksmethodologie                    | 25 |
| Hoofdstuk vier  | Dataverzameling; analyse en interpretatie | 31 |
| Hoofdstuk vijf  | Conclusies en aanbevelingen               | 41 |
| Hoofdstuk zes   | Evaluatie en reflectie                    | 46 |
| Nawoord         |                                           | 50 |
| Literatuurlijst |                                           | 51 |
| Bijlagen        |                                           | 53 |

Na een kortstondige carrière in het bedrijfsleven ben ik sinds 2004 actief in het onderwijs. Momenteel ben ik werkzaam op basisschool 't Mulderke in Uden. Ik begeleid vier dagen per week een groep 8 en ben één dag per week ambulant om invulling te geven aan mijn taken als bovenbouwcoördinator. Daarnaast volg ik de opleiding tot gedragsspecialist bij Fontys OSO in 's-Hertogenbosch.

In dit onderzoek ga ik me richten op een groep fysiek ingestelde jongens in de bovenbouw van 't Mulderke. Ik wil onderzoeken op welke wijze ik hen kan ondersteunen om (beter) te leren reflecteren op hun eigen gedrag. Deze ondersteuning dient bij voorkeur een fysiek karakter te hebben. Dat wil zeggen dat we voornamelijk aan de slag gaan met praktische oefeningen; 'leren door te doen'. Confusius zei al ooit: *'Vertel me en ik vergeet, toon me en ik onthoud, laat me het doen en ik weet het.'* Ik denk dat deze oude wijsheid goed aansluit bij de behoefte van jongens om veel te bewegen.

Reeds in de kleuterklassen zien we dat jongens bij voorkeur overleven door te doen en door regelmatig het gevecht aan te gaan. Op deze wijze proberen zij contacten met anderen te leggen. Bij meisjes ziet dit er meestal heel anders uit. Zij gaan liever verbindingen met anderen aan. Meisjes zoeken veel vaker contact met andere meisjes om samen te zoeken naar oplossingen voor hun problemen. Zeker in de bovenbouw merk ik dat meisjes probleemsituaties graag uitvoerig nabespreken. Meisjes kiezen voor interactie en communicatie terwijl jongens vaak resultaatgericht denken. Anders gezegd: een contact moet voor een jongen iets opleveren, voor een meisje is het contact op zich al waardevol. Het contact mag weliswaar tot een resultaat leiden maar dat is voor meisjes meestal niet noodzakelijk.

In mijn dagelijkse praktijk heb ik meer moeite met het gedrag van jongens dan met het gedrag van meisjes. Het gebrek aan zelfreflectie en de onderzoekende, vaak fysiek ingestelde houding, waarop jongens in het leven staan spelen hierbij een belangrijke rol. Op school passen deze kenmerken van jongensgedrag vaak niet in het systeem.

*‘Jongens zijn niet minder slim of leergierig dan meisjes’, zegt biopsycholoog Martine Delfos. ‘Ze leren op een andere manier.’ Dat verschil is al op jonge leeftijd zichtbaar. Zo beschrijft ze in haar boek ‘De schoonheid van het verschil’ wat jongens van een jaar of vier met een stuk klei doen. Ze prikken er gaten in of smeren het over tafel. Terwijl de meisjes ijverig poppetjes kneden. Klierig, wordt dat jongensgedrag al snel genoemd. Onterecht, vindt Delfos. ‘Die jongens zijn op hun manier aan het leren: door het materiaal te onderzoeken.’ (Eimers, J/M, 2010)*

Persoonlijk heb ik altijd een zwak gehad voor de ‘lastige’ jongens. Ik signaleer (en herken) de behoefte aan beweging en de overcapaciteit aan energie. Ons onderwijssysteem biedt hier niet altijd voldoende ruimte voor. Mannelijke eigenschappen als lef, originaliteit en competitiedrang botsen regelmatig met het onderwijsaanbod. Hierdoor kunnen jongens hun energie vaak niet kwijt.

‘Ze moeten hun energie kwijt kunnen in jongensdingen’, zegt ook ‘jongensspecialist’ Lauk Woltring. ‘Zo leren ze omgaan met agressie. Want anders zoekt die energie een andere uitweg, in geweld en criminaliteit.’ ([www.laukwoltring.nl](http://www.laukwoltring.nl))

Het is niet de opzet van dit onderzoek om het onderwijsaanbod compleet af te stemmen op de behoeften van jongens. Het is als leerkracht uiteraard wel goed om deze behoeften te (her)kennen en om er, daar waar mogelijk, goed op in te spelen.

Ik hoop dat het traject ertoe zal bijdragen dat de doelgroep in staat is om beter te reflecteren op het eigen gedrag. Reflectie kan bijdragen aan een objectievere interpretatie van sociale situaties. Bij zelfreflectie denk ik aan een talige, mentale activiteit. Met andere woorden: dat je jezelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt. Wanneer je reflecteert op persoonlijk functioneren sta je vooral stil bij wie jij bent, wat je motivatie is en je doelen zijn. Zelfreflectie kan je helpen bij je persoonlijkheidsontwikkeling. Ik merk dat de onderzoeksgroep in diverse situaties in de klas, maar zeker ook in het vrije spel, op dit gebied niet over genoeg bagage beschikt. Deze jongens zijn vaak niet in staat om probleemsituaties adequaat op te lossen. Dit uit zich bijvoorbeeld in de houding ‘ik heb het weer gedaan’, een ander de schuld geven, overige verbale reacties, slaan en schoppen.

Het middel dat ik wil gaan inzetten is de methode *'Rots en Water'*. Deze methode zal de jongens volgens mij aanspreken vanwege haar fysieke karakter. Rots en Water is een psychofysieke trainingsmethode om sociale competenties te trainen en te ontwikkelen. Met andere woorden: door middel van lichamelijke training leer je jezelf beter kennen, waardoor je beter om kunt gaan met situaties en de mensen om je heen. Ik ben benieuwd op welke wijze deze training kan bijdragen aan het verbeteren van zelfreflectie.

Concreet betekent dit voor mij in eerste instantie dat ik in december 2010 een driedaagse training *'Rots en Water'* zal volgen in Utrecht.

Deelnemers die deze cursus succesvol afsluiten worden officieel gecertificeerd en mogen met het gehele programma werken binnen de pedagogische setting waarin zij werkzaam zijn.

Uit deze training zullen vooral die elementen worden geselecteerd die te maken hebben met zelfreflectie. Vervolgens zal ik een handelingsplan opstellen en aan de slag gaan met mijn doelgroep. Dit is niet alleen voor de betreffende kinderen en onze school, maar ook voor mij persoonlijk een mooie kans om het sociaal-emotioneel onderwijsaanbod uit te breiden en daar waar mogelijk beter af te stemmen op de behoeften van de leerlingen.

'Jongens kunnen baat hebben bij de cursus Rots en Water, vooral als zij uit hun evenwicht zijn geraakt. Rots en Water is gericht op de ontwikkeling van fysieke, mentale en sociale vaardigheden.'  
([www.laukwoltring.nl](http://www.laukwoltring.nl))

### 1.1 Aanleiding van het onderzoek

Op dinsdagochtend loop ik, genietend van een kopje koffie, een rondje over het schoolplein. Het is lekker weer en de kinderen genieten van hun welverdiende pauze. Plots zie ik dat een jongen, ogenschijnlijk zonder aanleiding, zijn klasgenoot met een schep enkele flinke klappen geeft. Ik haast me naar het tweetal en vraag de 'dader' wat er aan de hand is. 'Ja maar hij heeft mij vrijdag ook geslagen...!'

Vooraanstaande gedragswetenschappers zoals Jolles en Tavecchio vragen aandacht voor het '*boy problem*' (2010). Het zou niet goed gaan met de jongens in Nederland. Zo zouden jongens qua sociaal-emotionele ontwikkeling en qua resultaten achterblijven bij meisjes.

Jolles en Tavecchio (2010) dragen verschillende oorzaken voor dit probleem aan, zoals:

- er is een tekort aan mannelijke rolmodellen in het onderwijs;
- op school wordt te weinig structuur geboden;
- het jongensbrein rijpt langzamer dan het meisjesbrein;
- jongens worden te snel tot de orde geroepen als ze druk zijn, stoeien, rennen of onderzoekend gedrag vertonen;
- het onderwijs is steeds taliger geworden (en op het gebied van taalvaardigheid lopen jongens achter op de meisjes).

Een veelgehoord geluid is dat jongens op school gedragsmatig veel vaker voor problemen zorgen dan meisjes. Ik ken geen collega die deze stelling niet zal onderschrijven.

Een vaststaand feit is dat jongens vaker lijden aan stoornissen als ADHD en autisme (Van Lieshout, 2009). Deze stoornissen zijn externaliserend van aard (naar buiten, op anderen gericht) en hebben zo hun weerslag op het gebied van de sociaal-emotionele ontwikkeling. Bij meisjes is de problematiek vaker internaliserend van aard (en dus veel minder storend voor de rest van de groep en/of de leerkracht). Daarnaast hebben jongens over het algemeen meer moeite om zich verbaal uit te drukken; zeker wanneer het hun gevoelens betreft (Woltring, 2010).

## 1.2 Uitleg huidige situatie en gewenste situatie

Bij ons op school hebben we in de bovenbouw veel vaker last van het gedrag van jongens dan dat van de meisjes. Vanwege het feit dat jongens veel behoefte hebben aan beweging komen ze op school regelmatig in de problemen. Zowel in de klas als daarbuiten benaderen zij zaken graag fysiek. Wanneer deze jongens vervolgens worden aangesproken op hun gedrag dan verloopt een en ander meestal moeizaam. Negen van de tien keer wordt er naar een ander gewezen. Het blijkt voor jongens vaak erg moeilijk om hun aandeel in de situatie te verwoorden. We merken dagelijks dat ze niet gemakkelijk over hun emoties praten en het moeilijk vinden om te reflecteren op het eigen gedrag.

Momenteel gebruiken wij op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling de 'Fides-methode'. Deze methode maakt gebruik van verschillende metaforen waarop leerlingen in allerlei situaties terug kunnen pakken. In de middenbouw zijn alle projecten uit de methode reeds aan bod gekomen. Dit houdt in dat er in de bovenbouw alleen aandacht aan sociale vaardigheden wordt besteed wanneer een praktijksituatie zich hiervoor leent. Daar komt bij dat de samenstelling van ons team de laatste jaren behoorlijk is gewijzigd. Verschillenden collega's hebben de cursus behorende bij de Fides-methode niet gevolgd en voelen zich weinig tot niet vertrouwd met de lesstof.

In dit onderzoek ga ik op zoek naar middelen om de jongens in mijn doelgroep beter te leren reflecteren op hun eigen gedrag. Indien mogelijk wil ik hierbij inspelen op hun behoefte aan fysieke activiteit. Ik ben ervan overtuigd dat dit fysieke karakter er mede voor zal zorgen dat zij de training niet als 'een verplicht uurtje' zullen zien. Betrokkenheid van de leerlingen is voor mijn gevoel essentieel om resultaat te boeken. Daarnaast vraag ik me af of 'bewegen' een positief effect kan hebben op het verbeteren van zelfreflectie.

### 1.3 Doelgroep

In mijn onderzoek ga ik me richten op een groep fysiek ingestelde jongens van 11 en 12 jaar. Deze jongens zitten verspreid over meerdere bovenbouwgroepen. De betreffende kinderen zijn moeilijk in staat zijn om te reflecteren op hun eigen gedrag. Dit komt regelmatig tot uiting wanneer conflictsituaties besproken worden; het blijft meestal bij 'wijzen naar elkaar'.

### 1.4 Doelen

Dit schooljaar is een toename te constateren van het aantal conflicten ten aanzien van een groep jongens in de bovenbouw. De sfeer laat vaak te wensen over en gedurende de pauzes zijn er regelmatig conflicten. Deze conflictsituaties zijn uiteraard niet wenselijk en wanneer ze zich dan toch voordoen dienen ze door eenieder naar behoren te worden opgelost. Hierbij is het van belang dat de betrokkenen hun eigen aandeel in het geheel kunnen beschrijven. 'Wat was mijn rol in het verhaal? Hoe voelde dat? Wat had ik anders kunnen doen?' Met dit onderzoek wil ik duidelijk krijgen of de methode Rots en Water een effectieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van het vermogen om te reflecteren op het eigen gedrag.

Bovenstaande heeft geleid tot de volgende onderzoeksvraag:

'Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie van een groep jongens van 11 en 12 jaar.'

## 1.5 Verwachting

Ik verwacht dat de jongens uit mijn doelgroep het leuk vinden om deel te nemen aan het traject. Ik wil er met veel fysieke oefeningen en de nodige variatie voor zorgen dat zij het als een aangename afwisseling van de reguliere schooltaken zullen ervaren. Hopelijk leidt dit tot een aangename en veilige sfeer waarin iedereen zichzelf kan zijn. Ik denk dat dit een positieve bijdrage kan leveren aan het leerproces om tot zelfreflectie te komen. Wellicht dat de jongens er zelfs meer open voor staan om over hun gevoelens te praten. Ik vertrouw erop dat zij beter in staat zullen zijn om conflictsituaties zelfstandig op te lossen.

## 1.6 Deelvragen

- 1) Wat is zelfreflectie?
- 2) Welke rol speelt hersenontwikkeling ten aanzien van zelfreflectie bij jongens?
- 3) Wat is empathie en wat is de relatie met zelfreflectie?
- 4) Wat is het effect van bewegen en fysieke communicatie op zelfreflectie en het verwoorden van emoties en gevoelens?
- 5) Rots en Water; wat houdt dat in?

Sleutelwoorden in dit onderzoek zijn: zelfreflectie, hersenontwikkeling bij jongens, verwoorden van emoties en gevoelens, empathie, bewegen in relatie tot communicatie, Rots en Water. Deze kernbegrippen zal ik verder toelichten in de volgende hoofdstukken.

## Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek

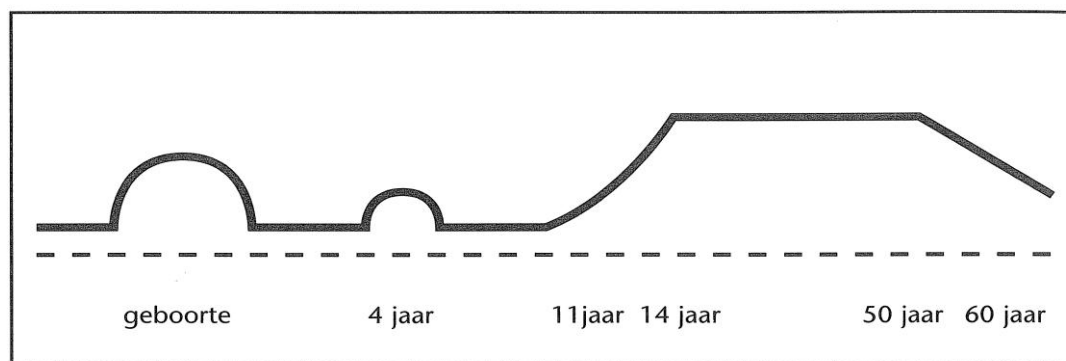
In dit hoofdstuk worden de sleutelwoorden aan de hand van de literatuur nader beschreven. Het doel hierbij is om meer te weten te komen over zelfreflectie bij jongens en factoren die hier invloed op uitoefenen.

### 2.1 Neurobiologie

Delfos (2004) geeft als belangrijkste verklaring voor de man-vrouw verschillen de testosteronhypothese van Geschwind. Jongens hebben al voor hun geboorte gemiddeld een hoger testosterongehalte in hun bloed dan meisjes. De aanwezigheid van Testosteron zorgt er voor dat het embryo zich ontwikkelt tot een man. Een hoog testosterongehalte bij het ongeboren kind zorgt voor een verminderde werking van het immuunsysteem, een verminderde groei van de linkerhersenhelft en een hoger testosterongehalte na de geboorte.

‘Vanaf de prepuberteit, vooral tussen het elfde en veertiende levensjaar, neemt het gehalte aan testosteron enorm toe, tot 800% hoger dan in de peutertijd.’

(Ykema, 2002).



Testosteronontwikkeling bij jongens

Testosteron is echter ook een 'action stimulator'. Het zet aan tot bewegen. Als het niveau van testosteron in het lichaam oploopt, stijgt hiermee ook de behoefte aan bewegen. Daarnaast wordt er een groter beroep gedaan op het vermogen tot zelfbeheersing (Ykema, 2002).

De invloed van testosteron op de hersenhelften en het testosteronniveau na de geboorte (Delfos, 2000).

| Man                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vrouw                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Geremde ontwikkeling linkerhersenhelft, sterkere ontwikkeling rechterhersenhelft</b><br><b>niet sterk talig gericht</b><br><b>verminderde capaciteit voor het onder woorden brengen van gedachten en gevoelens</b><br><b>meer ruimtelijk, abstract en creatief denken</b> | <b>Ongeremde ontwikkeling linkerhersenhelft, minder sterke ontwikkeling rechterhersenhelft</b><br><b>sterk talig gericht</b><br><b>sterke capaciteit voor het onder woorden brengen van gedachten en gevoelens</b><br><b>minder ruimtelijk, abstract en creatief denken</b> |
| <b>Meer agressieproblematiek, minder depressieproblematiek</b>                                                                                                                                                                                                               | Minder agressieproblematiek, meer depressieproblematiek                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Minder angst</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Meer angst                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Meer daadkracht, minder hulpeloosheid</b>                                                                                                                                                                                                                                 | Minder daadkracht, meer hulpeloosheid                                                                                                                                                                                                                                       |

Daarnaast is het zo dat vrouwen een relatief grotere verbindingsbrug tussen de twee hersenhelften (*corpus callosum*) hebben. Dit geldt vooral voor het achterste gedeelte van de 'hersenenbalk', het *splenium*. Dit betekent dat de coördinatie van allerlei informatie (horen, zien, voelen) sneller en effectiever verloopt dan bij mannen (Delfos, 2000).

*“Emotions and the feelings are not a luxury, they are a means of communicating our states of mind to others. But they are also a way of guiding our own judgments and decisions. Emotions bring the body into the loop of reason.” (Damasio, 1994)*

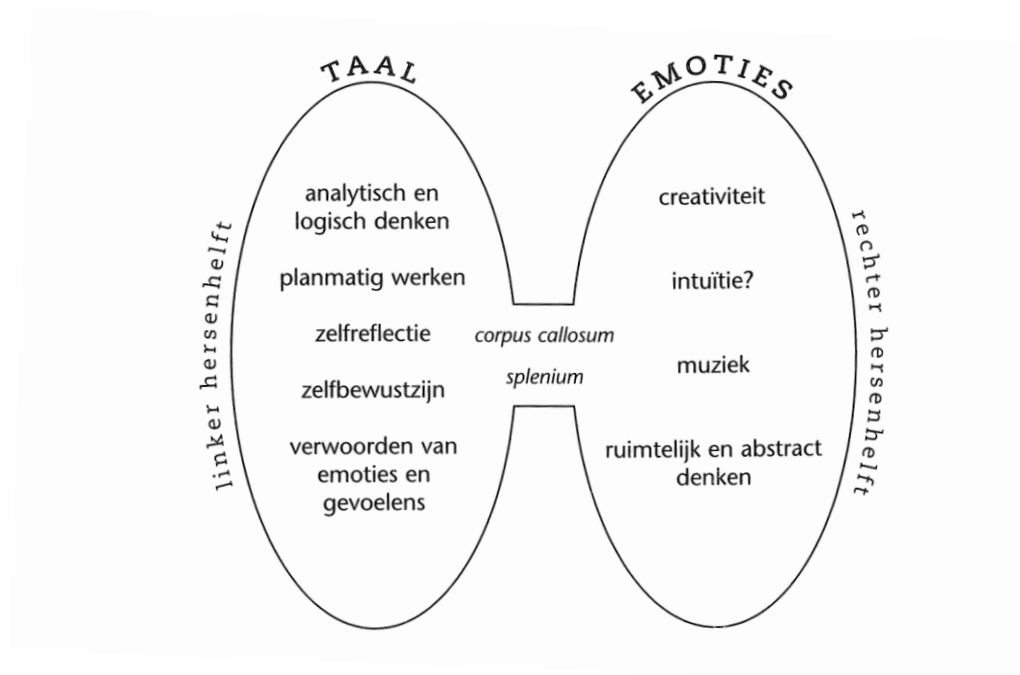
## 2.2 Het verwoorden van emoties en gevoelens

Reeds op een leeftijd van zes jaar kunnen jongens ten opzichte van meisjes een achterstand hebben die kan oplopen tot twaalf maanden of meer (Kuipers/Weggelaar, 1984). Op de volgende drie gebieden is deze achterstand zichtbaar:

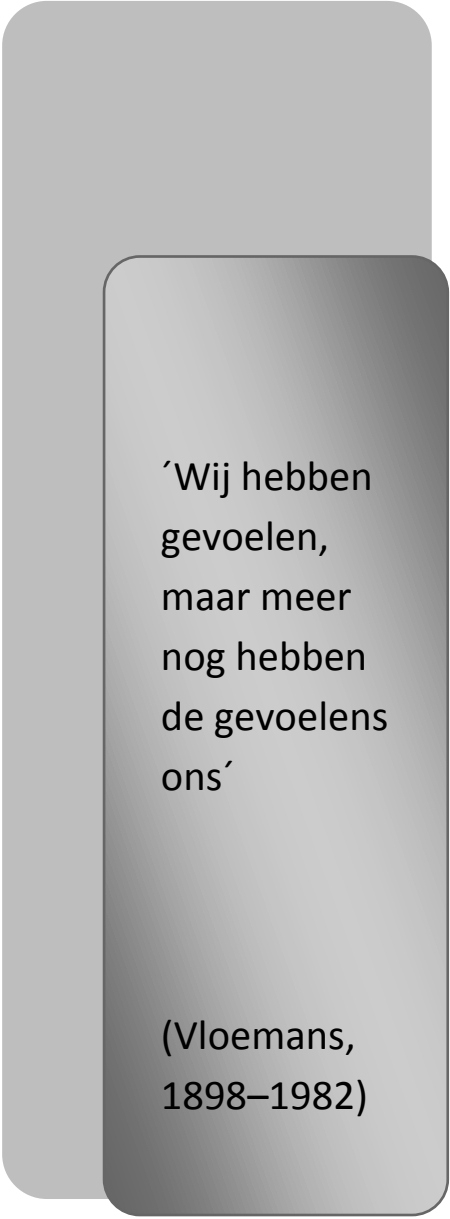
- leren schrijven;
- leren lezen;
- het verwoorden van gevoelens en gedachten (verbale communicatie).

De linkerhersenhalft is bij vrouwen gemiddeld genomen sterker ontwikkeld (hier ontstaat geen remming als gevolg van testosteron). De hersengebieden die het talig functioneren aansturen (eilandjes van Broca voor het kunnen lezen van geschreven taal en begrijpen van gesproken taal en het Wernicke spraakcentrum) zijn gelegen in de linkerhersenhalft en zijn gemiddeld genomen bij vrouwen groter dan bij mannen.

Het onder woorden brengen van gedachten en gevoelens is dus in de linkerhersenhalft gelokaliseerd en (gemiddeld genomen) bij vrouwen beter ontwikkeld dan bij mannen (Delfos, 2000).



Lange (2007) is van mening dat Delfos zo nu en dan wat 'kort door de bocht gaat'. Delfos zou te weinig rekening houden met de invloed van de omgeving en ervaringen op de ontwikkeling van hersenen. Lange geeft aan dat verschillen die in het brein gevonden worden niet perse biologisch of vaststaand van aard zijn (nature). Hersenen zijn plastisch: ze passen zich voortdurend aan (door bijvoorbeeld je opvoeding en je omgeving; nurture).



'Wij hebben  
gevoelen,  
maar meer  
nog hebben  
de gevoelens  
ons'

(Vloemans,  
1898–1982)

## 2.3 Fysieke communicatie

Volgens Ykema (2002) maakt een minder sterk ontwikkelde linkerhersenhelft het moeilijk om de woorden te vinden die je nodig hebt (woordvindingsproblemen). Je voelt je machteloos en opgesloten in jezelf. En dus probeer je jezelf uit te drukken op een meer fysieke manier: duwen, stoeien, gezichten trekken, schreeuwen. Dit wordt mede gestimuleerd door het hoge testosterongehalte. Fysieke communicatie is het enige en beste medium voor veel jongens als de verbale communicatie nog niet zo wil vloten.

Woltring (2010) voegt hier aan toe dat we oog moeten hebben voor de sterke kant van jongens: fysieke communicatie. Vanuit een fysieke balans en weerbaarheidprogramma's (als zij zich stevig in hun eigen schoenen voelen staan, hun energie rustig kunnen voelen en weten wat zij willen) kunnen sociale en meer verbale en reflexieve vaardigheden gemakkelijker worden aangeleerd en staan zij meer open voor nieuwe kennis en wat er voor komt kijken om die eigen te maken. Woltring benadrukt dat tijdens de kinderjaren en de puberteit 'het venster voor leren' wijd open staat. Niet alleen worden de bestaande verbindingen als het ware gereorganiseerd, er vindt ook verdere specialisatie van het brein plaats. Niet benutte gedeeltes worden kleiner of raken geïsoleerd en niet gebruikte verbindingen sterven zelfs af.

Volgens Delfos (2000) heeft dit verschil tussen jongens en meisjes ook gevolgen voor de opvoeding. Zo geeft ze bijvoorbeeld aan dat het belangrijk is jongens te laten 'uitrazen' en stoeien. Zij uiten hun emoties en problemen immers op een fysieke manier.

Jongens zullen in een gesprek niet zo snel hun emoties en gevoelens uiten. De spanning die een gesprek teweeg kan brengen is voor jongens vaak een reden om te gaan bewegen. Ze zitten dan bijvoorbeeld te wiebelen op hun stoel. Delfos adviseert bijvoorbeeld om gesprekjes met jongens (indien mogelijk) wandelend te voeren. (Delfos, 2007).

(writer, philosopher 1817-1862)

## 2.4 Empathie

Al op jonge leeftijd communiceren meisjes veel met elkaar, niet alleen fysiek zoals jongens (die meer stoeien en fysiek met grenzen spelen) maar vooral verbaal en emotioneel (Woltring, 2010). Via de 'spiegelneuronen' (Damasio, 2003) die bij meisjes waarschijnlijk eerder en meer verbonden met andere functies tot ontwikkeling komen, verplaatsen zij zich wat gemakkelijker in de ander. Meisjes houden veel rekening met anderen en worden daardoor vaak ook aardiger gevonden. Met minder testosteron (en daardoor ook minder impulsiviteit) zijn zij bij hun spel ook iets meer afwachtend, letten erg op de reacties van anderen op hun spel en willen graag aardig gevonden worden, dat is immers veilig. (Woltring, 2010).

Empathie houdt in dat men zich kan inleven in een ander en zich de gevoelens van een ander voor kan stellen. Dit betekent niet automatisch dat men die gevoelens zelf heeft en daadwerkelijk meevoelt. De mate van empathie is in feite het best merkbaar wanneer het gaat om het bij een ander aanvoelen en invoelen van gevoelens die men zelf niet heeft.

De kennis die mensen hebben over zichzelf en over anderen beïnvloedt de mate van empathie die ze kunnen ontwikkelen. Mensen vormen een theorie over gedachten en gevoelens van anderen en zichzelf, een theory-of-mind (Premack en Woodruff 1978; Leslie, 1987; BaronCohen, 1989).

Aan het zich kunnen verplaatsen in een ander gaat de ontwikkeling van een 'zelf', de ik-anderdifferentiatie en het zichzelf kennen vooraf. Vervolgens is ook een vorm van bewust zijn van zichzelf en van de ander noodzakelijk. Dat betekent dat dit ook in taal gevat moet kunnen worden. Taal is een belangrijk voertuig voor het bewustzijn. (Delfos, 2004).

De capaciteit van het empathisch vermogen hangt samen met de ontwikkeling van de hersenen, specifiek de ontwikkeling van de linkerhersen helft, waar onder andere

taalfuncties en het - typisch menselijke (Damasio, 1999) - bewustzijn in de zin van het onder woorden kunnen brengen van gedachten en gevoelens, gesitueerd zijn.

Het moeilijk onder woorden kunnen brengen van eigen gevoelens betekent niet dat de mogelijkheid niet aanwezig is, maar dat ze vaak meer zorg en aandacht aan de dag moeten leggen om hun gevoelens te verwoorden. Volgens Delfos (2004) moeten jongens vooral ook de tijd krijgen hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen.

Er bestaat dus een verschil in empathisch vermogen tussen mannen en vrouwen. Mannen blijken beter in staat te zijn dan vrouwen om tekens van gevaar en boosheid in te schatten (Eisenberg, Murphy en Shepard, 1997). De mannelijke hersenen blijken tekenen van gevaar eerder en beter aan te voelen dan vrouwen, vrouwen zijn daarentegen beter in staat in te schatten wat er in een ander omgaat.

Mannen zijn vanuit hun kwaliteit in het empathiespectrum geneigd om met kritiek te komen, eerder dan met complimenten. Ze letten op gevaar, op wat fout gaat om van daaruit het 'gevaar' het hoofd te kunnen bieden. (Tannen, 1990).

["If there is any one secret of success, it lies in the ability to get the other person's point of view and see things from his angle as well as your own. "]

(Henry Ford 1863-1947)]

## 2.5 Zelfreflectie

Zelfreflectie is het overdenken van het eigen handelen. Reflecteren, of reflectie, is het doorgronden en herkennen van processen die bewust en onbewust plaatsvinden binnen de eigen psyche. Het gaat hierbij niet alleen om denkprocessen, maar ook om gedrag. Het heeft vaak betrekking op ervaringen en gebeurtenissen. Reflectie wordt gebruikt om gelijksoortige situaties in de toekomst beter te kunnen hanteren.

Zelfreflectie onderscheidt zich van reflectie in het algemeen door de nadruk die gelegd wordt op de eigen rol in gebeurtenissen:

- welke rol heb ik gespeeld in het geheel?
- welke keuzemogelijkheden had ik?
- welke keuzes heb ik gemaakt?
- waarom heb ik die keuze gemaakt?
- hoe kijken anderen naar mijn gedrag?

Wat betekenen de antwoorden op deze vragen voor mijn gedrag in de toekomst?

Zelfreflectie is een proces waarin duidelijk wordt wat de invloed van de antwoorden op bovenstaande vragen is op het eigen handelen (Wikipedia, 2010).

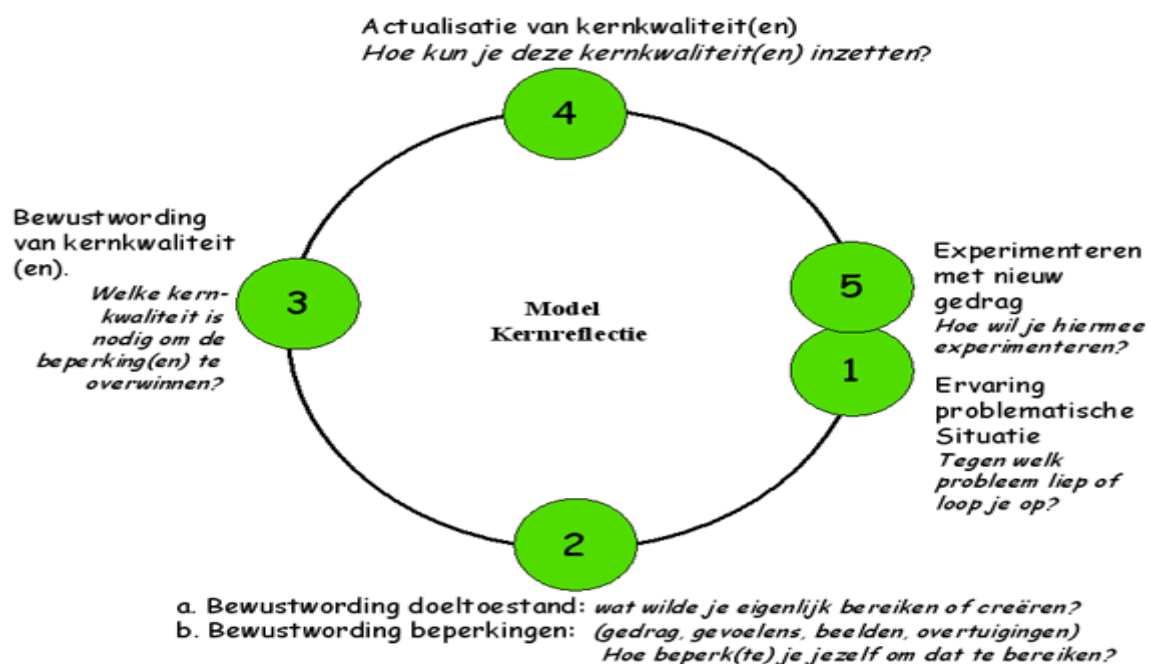
Ykema (2002) beschrijft dat het vermogen om gedachten en gevoelens onder woorden te brengen van groot belang is bij het bekijken en sturen van het eigen gedrag, het vermogen tot zelfreflectie. Zelfreflectie betekent het onderzoeken van het zelf, met name het gedrag en de motieven die daaraan ten grondslag liggen. We noemen dit proces innerlijke spraak of egocentrische taal (Piaget en Vygotski 1972).

Zelfreflectie is een functie van de linkerhersen helft die zich bij jongens, onder invloed van het hogere testosterongehalte, langzamer ontwikkelt. Deze langzamere ontwikkeling bemoeilijkt de totstandkoming van de verbindingen tussen de rechterhersen helft (ruimtelijk-emotioneel) en de linkerhersen helft (analytisch-verbaal) (Ykema, 2002). Deze verbindingen moeten alsnog worden ontwikkeld door het opdoen van ervaringen en het leren verwoorden van deze ervaringen (Biddulph, 1999).

Aangezien jongens gemiddeld minder talig zijn op gevoelsmatig gebied kunnen ze vaak niet zo goed hun gevoelens onderkennen en deze onder woorden brengen. Dat betekent ook dat ze meestal minder zijn in zelfreflectie, in zelfonderzoek, want daar heb je die eigenschappen voor nodig. Het is dan ook niet verstandig om een jongen te vragen naar zijn gevoelens en motivaties ten aanzien van bepaalde gebeurtenissen. De jongen in kwestie zal zich dat meestal niet realiseren, laat staan dat hij dit onder woorden kan brengen. Het is verstandiger een jongen te vragen naar acties en gebeurtenissen. Begin met de gebeurtenissen. Wat heb je allemaal gedaan? Zoek samen met de jongen in de chronologie, het tijdsverloop van het verhaal. Door middel van de volgorde van gebeurtenissen, zal een jongen er in het algemeen makkelijker achterkomen wat zijn rol is in een bepaalde situatie, dan door middel van het praten over gevoelens. (Delfos, 2000).

### Spiraamodel van Korthagen

Reflectie vereist dat men het eigen handelen op afstand leert bezien: bedoelingen, keuzes, beslissingen. Afstand nemen gaat makkelijker wanneer men de eigen gevoelens probeert los te laten en wanneer men zich richt op de analyse van feiten (wat was het probleem precies, waardoor is het ontstaan, welke factoren spelen mee etc.). Dit probleem is beter op te lossen wanneer handelen en reflecteren elkaar afwisselen in fasen. Een en ander is zichtbaar gemaakt in het volgende spiraalmodel, dat gebaseerd is op de cyclus van Kolb. (Korthagen, 1998).



Het model laat zien dat reflecteren op een ervaring of handeling een systematisch proces is. Het gaat eerst om het opdoen van een ervaring (*stap 1*). De leerling blikt terug op deze ervaring, wordt zich bewust van het eigen handelen en kan algemene indrukken concretiseren (*stap 2*). Vervolgens onderscheidt hij essentiële aspecten aan een situatie en zoekt naar de samenhang daartussen. Hij trekt conclusies (*stap 3*) en ontwikkelt vervolgens alternatieven voor toekomstige situaties (*stap 4*). Tot slot kunnen deze alternatieven worden uitgetoetst in een nieuwe ervaring (*stap 5*). Dan begint het proces opnieuw (*stap 1*): de reflectie neemt de vorm aan van een spiraal. De essentie van dit model zit in fase 3. In deze fase gaat het om de bewustwording van wat belangrijk is voor de persoon die reflecteert. In dit model spelen weten, voelen, willen en doen een rol. (Korthagen, 2005).

### Het nut van zelfreflectie

Zelfreflectie is niet meer weg te denken uit de hedendaagse maatschappij. Volgens de Amerikaanse gedragswetenschapper Jennifer Lyke (2007) is iemand die veel aan zelfreflectie doet, niet gelukkiger dan iemand die niet zo vaak diep nadenkt over zijn eigen gevoelens en gedachten. Dat is vreemd, want juist dit bewust worden van wat er in je eigen hoofd omgaat is een basisingrediënt van psychotherapieën als cognitieve gedragstherapie en psychoanalyse.

Psycholoog Watson en collega's publiceerden in 1998 al dat mensen die veel aan zelfreflectie doen ook meer last hebben van schaamte, schuldgevoel en sociale angst.

Moet je voor zelfreflectie diep in jezelf graven en veel over je emoties en gedachten nadenken, inzicht kan zomaar tot je komen. Beter is het om te wachten op een moment van inzicht: daar word je namelijk wel gelukkig van (Lyke, 2007).

## 2.6 Rots en water

Het Rots&Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogisch perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid een wezenlijke, natuurlijke functie vervult. Een eenzijdige nadruk op de weerbaarheidgedachte creëert namelijk eerder een 'vijanddenken' dan gevoelens van veiligheid en verbondenheid. Sociale competentie training betekent dat jonge mensen leren samenwerken, samen spelen, samen leven. Mensen moeten leren zich onafhankelijk op te stellen (Rots) en eigen keuzes te maken, maar ook leren hoe met anderen samen te werken, spelen en leven (Water). Afhankelijk van de situatie zal voor een Rots- of Waterhouding moeten worden gekozen. Deze keuze is niet altijd makkelijk maar wordt eenvoudiger als je gecentreerd bent en gegrond.

[“ We kunnen jongens veel meer woorden geven en helpen vinden om hun gevoelens te beschrijven. Boosheid is soms de enige vorm die jongens van hun 'peergroup' mogen tonen. We kunnen ze de kans geven te leren om angst, frustratie, schaamte, teleurstelling, gekwetst zijn gewaar te worden, te voelen en te benoemen of verwoorden. Dan helpt het als zij zich kunnen ontspannen (bijv. via ademhaling, beweging, vgl. het Rots & Waterprogramma).”

(Woltring, 2011) ]

### Psychofysieke didactiek

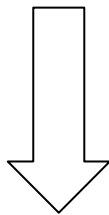
Het programma bedient zich van een psychofysieke didactiek hetgeen wil zeggen dat, startend vanuit een fysieke invalshoek met veel fysieke oefening, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Het programma is derhalve zeer fysiek, biedt voor ieder veel plezier en kan worden ondersteund door middel van korte groepsgesprekken.

Voor deze invalshoek is gekozen omdat jongens in de eerste plaats vooral fysiek in de wereld staan. Zij beschikken over een enorme dosis energie, die uitnodigt en soms dwingt tot bewegen. Daarnaast is het ook zo dat de jongens, vaker dan meisjes, moeite hebben met het verwoorden van gedachten, gevoelens en emoties. Een psychofysieke didactiek vangt twee vliegen in één klap. Jongens wordt geleerd hun energie te beheersen en te richten en tegelijkertijd wordt via fysieke vormen van communicatie andere, meer verbaal gerichte, communicatievaardigheden aangeleerd.

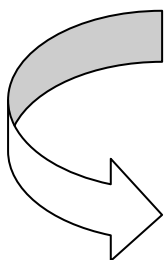
Achterstanden in de verbale ontwikkeling

+

Vorming sociale identiteit



Psycho-sociale ontwikkeling



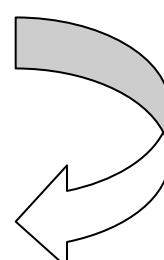
Testosteron

+

Veel fysieke activiteit



Psycho-motorische ontwikkeling



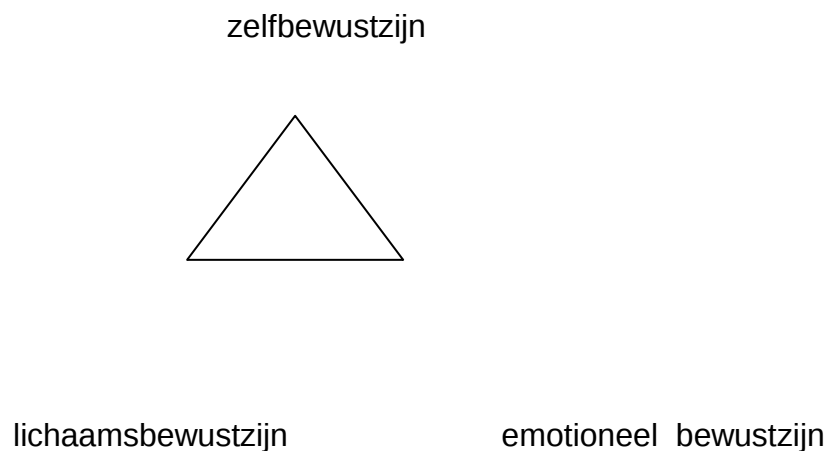
Psycho-fysieke werkwijze

### Vier rode draden

De genoemde thema's worden in het programma door 4 rode draden met elkaar verbonden:

1) Het leren gronden (stevig en ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en concentreren (het richten van de aandacht/ focus).

2) De ontwikkeling van de psychofysieke driehoek:



Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen. Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen, hetgeen een kans biedt tot verdieping van het emotioneel- en zelfbewustzijn en het vermogen tot zelfbeheersing aanzienlijk vergroot.

3) De ontwikkeling van fysieke communicatievormen als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie.

4) Het Rots&Water concept.

De harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhouding. Dit concept kan op verschillende niveaus worden ontwikkeld en toegepast: op fysiek niveau en op mentaal en sociaal niveau. Op fysiek niveau

betekent dit dat een aanval gepareerd kan worden door hard aangespannen spieren (rots) maar vaak zelfs nog effectiever kan.

Binnen een gesprek kan men kiezen voor een harde, onverzoenlijke rotsopstelling of een meer communicatieve wateropstelling en ook in relaties kan de keuze worden gemaakt tussen een rotsopstelling ('ik ga gewoon mijn eigen gang') of een wateropstelling ('we zijn samen op weg'). Rots kan ook betekenen dat je, afhankelijk van de omstandigheden, vasthoudt aan je principes. Op spiritueel niveau ten slotte vallen de tegenstellingen tussen rots en water weg. Daar ontstaat het inzicht en ervaart men dat beide wegen noodzakelijk zijn om tot zelfverwezenlijking te komen en dat mensen in diepste wezen met elkaar verbonden zijn en een gezamenlijke weg afleggen.

#### Implementatie in het onderwijs

Rots&Water is ontwikkeld als een seksspecifiek programma bedoeld voor jongens. De ervaring heeft echter geleerd dat meisjes minstens zo veel profijt en plezier beleven aan het programma als jongens. Jongens en meisjes ondergaan echter een verschillende socialisatie. Ze zijn op een aantal punten duidelijk verschillend van elkaar, hebben daarom een verschillende ontwikkelingsweg te gaan en worden daarom met verschillende ontwikkelingsopgaven geconfronteerd. Om tot zelfkennis en begrip en respect voor anderen te komen volgen jongens meer een fysiekemotionele ontwikkelingsweg: actie, uitdaging, spel, beweging en doen staan centraal.

Rots en Water brochure, 2011

### Actieonderzoek

‘Een actieonderzoek is een benadering om het professionele handelen in het onderwijs te vergroten, waarbij docenten gebruik leren maken van methoden en strategieën uit sociaalwetenschappelijk onderzoek om te reflecteren op hun eigen praktijk en om hun praktijk te verbeteren. Centraal staat de kritische dialoog op basis van feitelijke gegevens'. (Ponte & Beers, 1996)

Dit praktijkonderzoek is gericht op het verbeteren van de eigen praktijk en heeft als doel een verbetering en/of een vernieuwing te realiseren.

### Onderzoeksvraag

*“Een probleemstelling is een vraag die voortkomt uit de praktijk van de leraar, waarop hij door middel van zijn onderzoek een antwoord hoopt te kunnen geven”*

(Koster Kallenberg, Scheepsma, Onstenk, 2007).

De onderzoeksvraag in deze dissertatie luidt als volgt:

'Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie van een groep jongens van 11 en 12 jaar.'

## Triangulatie

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag wordt triangulatie toegepast. In het onderzoek wordt, naast het gebruik van literatuurbronnen, gebruik gemaakt van interviews, vragenlijsten en observaties. De jongeren in de doelgroep krijgen te maken met dezelfde vragenlijst, hetgeen de validiteit ten goed komt.

Harinck (2006) geeft aan dat een onderzoeker het beste gebruik kan maken van zowel kwantitatieve en kwalitatieve gegevens. Dit komt de eerlijkheid en de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede.

De kwantitatieve gegevens bestaan uit de gesloten vragen van de vragenlijst. Deze antwoorden zijn concreet meetbaar en goed met elkaar te vergelijken. Daarnaast zullen de open vragen en de schaalvragen voor de kwalitatieve informatie zorgen.

De onderzoeksgroep zal gedurende zes tot acht weken de Rots en Water training volgen. Na elke les krijgen de jongens korte huiswerkopdrachten mee die inspelen op zelfreflectie.

De vragenlijst wordt vooraf eerst ingevuld door kinderen buiten de doelgroep. Op deze wijze kunnen eventuele onduidelijkheden vooraf worden opgemerkt.

### De betrouwbaarheid en validiteit

De vragenlijst zal voorafgaande aan het onderzoek (gedurende het interview) als nulmeting en na afloop van de training als eindmeting worden afgenomen. Om de betrouwbaarheid zo goed mogelijk te waarborgen zal dit ook gebeuren in de controlegroep. Op deze wijze is het effect van de training op de zelfreflectie objectief weer te geven. De onderzoeksbegeleidster en de critical friends spelen een voorname rol ten aanzien van de validiteit van het onderzoek. Daarnaast zijn er diverse collega's die het onderzoek met enthousiasme en de nodige kritische noten volgen. Dit leidt tot interessante gesprekken, verduidelijkingsvragen, kritiek, tips en aanmoedigingen.

## Onderzoeksmiddelen; het interview en de vragenlijst

Voorafgaande aan de training wordt een individueel interview afgenomen bij alle jongens in de doelgroep. Het interview bestaat uit twee delen. In het eerste gedeelte zal de respondent een korte vragenlijst met voorgestructureerde antwoordmogelijkheden invullen. Vervolgens zal de interviewer enkele open vragen stellen. Het interview en de vragenlijst worden op deze wijze gecombineerd.

Door middel van een individueel gesprek is het mogelijk om op individuele redeneringen en motieven in te gaan.

De geïnterviewde krijgt de ruimte om zijn persoonlijke visie te geven en er is geen sprake van groepseffecten die de antwoorden zouden kunnen beïnvloeden (Migchelbrink, 2007).

Het interview vindt op school plaats in de klas van de geïnterviewde. De jongere in kwestie zal gewoon op zijn dagelijkse werkplek plaatsnemen. Het 'bekende terrein' kan bijdragen aan een ontspannen en veilig gevoel. Hierdoor is de respondent in staat om goed na te denken over de gestelde vragen en de antwoorden daarop.

*["In een face to face gesprek heeft de interviewer de mogelijkheid om non-verbale communicatie waar te nemen."]*

(Migchelbrink, 2007). ]

De respondenten hebben al vaker diverse vragenlijsten ingevuld en hebben ervaring met individuele gesprekken met leerkrachten. Bij het maken van de vragenlijst is rekening gehouden met het niveau van de doelgroep. De jongeren (en hun ouders) weten dat zij deel zullen gaan nemen aan de training en zijn op de hoogte van het zogenaamde intake-interview. De vragenlijst zal na afloop van de training nogmaals door de respondenten worden ingevuld.

Bij aanvang van het interview worden het doel en de duur van het gesprek geformuleerd (Kervel, 2006). Vervolgens bespreekt de interviewer samen met de respondent de vragenlijst. De interviewer noteert zelf de antwoorden om het denkproces van de jongere zo min mogelijk te verstoren.

Verhoeven en Migchelbrink (2007) beschrijven drie interviewvormen:

- het ongestructureerde interview
- het halfgestructureerde interview
- het gestructureerde interview

Aangezien het van belang is om naast de nodige structuur ruimte te bieden voor eigen inbreng van de jongere is er gekozen voor een combinatie van het halfgestructureerde- en het gestructureerde interview. Dit geeft de interviewer de mogelijkheid om door te vragen en te checken of de vragen goed begrepen worden. Indien nodig kan een vraag mondeling worden toegelicht en/of anders worden geformuleerd.

Er wordt gebruik gemaakt van de zowel gesloten als open vragen. Aan het eind van het interview krijgt de respondent de gelegenheid om zijn verwachtingen ten aanzien van de training te motiveren en om vragen te stellen. Door naast de gesloten vragen slechts enkele open vragen en schaalvragen te stellen duurt het interview niet te lang.

### Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestaat uit 6 jongens van 11 en 12 jaar. In overleg met diverse collega's zijn deze jongens geselecteerd. De groep mag niet te groot zijn, aangezien de methode Rots en Water relatief nieuw voor me is. Veel oefeningen zullen in tweetallen plaatsvinden (bij een groep van 6 personen zijn er voldoende mogelijkheden om van partner te wisselen). Deze betreffende jongens zijn geschikt om deel uit te maken van de onderzoeksgroep, aangezien zij op het gebied van zelfreflectie nog wel wat stappen kunnen maken. Deze jongens zijn regelmatig bij conflicten betrokken, vrij gemakkelijk 'op de kast te krijgen' en wijzen vaak naar een ander.

De kinderen in de controlegroep hebben dezelfde leeftijd als de kinderen uit de doelgroep. Zij zitten verspreid over verschillende groepen 7 en 8.

*"I can do no other than be reverent before everything that is called life. I can do no other than to have compassion for all that is called life. That is the beginning and the foundation of all ethics."*

(Albert Schweitzer, 1875-1965)

## Ethiek

Ethiek of moraalwetenschap is een tak van de filosofie die zich bezighoudt met de kritische bezinning over het juiste handelen. In algemene zin probeert ethiek de criteria vast te stellen om te kunnen beoordelen of een handeling als goed of fout kan worden gekwalificeerd, en om de motieven en consequenties van deze handeling te kunnen evalueren (Wikipedia, 2010).

### Vertrouwen, bedrog en zelfbedrog

De kinderen uit de onderzoeksgroep, hun ouders en de betrokken collega's zullen door middel van een persoonlijk gesprek op de hoogte gebracht van het doel van het onderzoek. Met ouders zal tevens besproken worden waarom juist hun kind in aanmerking komt voor de onderzoeksgroep. Alle betrokkenen worden goed voorgelicht over de inhoud van de Rots en Water training. Elke les wordt afgesloten met een korte evaluatie om ervoor te zorgen dat er optimaal kan worden ingespeeld op de mogelijkheden en behoeften van de kinderen. Om de nauwkeurigheid en validiteit te waarborgen wordt dit onderzoek kritisch bekeken en besproken met zowel de studiebegeleidster als studiegenoten.

### Zorgvuldigheid en nalatigheid

Voorafgaand aan het onderzoek is toestemming gevraagd aan het management team van de school. De vragenlijsten zijn geanonimiseerd waardoor de onderzoeksgegevens niet te herleiden zijn op individuele leerlingen. Alle verzamelde gegevens zullen worden meegenomen in de analyse; er worden geen gegevens achtergehouden. De begeleidster en 'critical friends' vergroten de kritische houding van de onderzoeker, om slordigheid en nalatigheid zo veel mogelijk te voorkomen.

### Volledigheid en selectiviteit

In de uitwerking van het onderzoek zal er een selectie plaatsvinden in het samenstellen van de te plaatsen gegevens, dit zal niet leiden tot een positiever antwoord op de onderzoeksvraag. De resultaten zullen worden weergegeven in hoofdstuk vier.

### Concurrentie en collegialiteit

Het project zal tijdens studiebijeenkomsten kritisch worden bekeken. De studiebegeleidster en medestudenten ondersteunen het proces van onderzoek. Tijdens het werken aan dit onderzoek, zal op een positieve en respectvolle manier worden omgegaan met anderen.

### Publiceren, auteurschap en geheimhouding

Dit onderzoek mag gepubliceerd worden ter verrijking van kennis van anderen.

### Onderzoek in opdracht

De onderzoeksvraag is geheel tot stand gekomen vanuit het initiatief van de onderzoeker.

Boerman (2008)

### Tijdspad

|                            |                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Week 7                     | Brief maken; informatiebrief maken voor de ouders van de doelgroep                                                |
| Week 8                     | Toestemming vragen aan directie om 1 de training gedurende 6 weken (1 uur per week) onder schooltijd te verzorgen |
| Week 9                     | Gymzaal bespreken                                                                                                 |
| Week 9                     | Intakegesprekken leerlingen<br>Vragenlijsten invullen; 0-meting                                                   |
| Week 10 tot en met week 15 | Verzorgen van de training<br>Huiswerkopdrachten uitdelen, innemen en samen bespreken                              |
| Week 15                    | Vragenlijsten invullen; eindmeting                                                                                |
| Week 9 tot en met week 22  | Uitwerken van de gegevens                                                                                         |

# Hoofdstuk 4 Dataverzameling

## Analyse en interpretatie

In dit hoofdstuk worden de verzamelde data gepresenteerd en geanalyseerd. Deze onderzoeksgegevens moeten bijdragen aan de beantwoording van de onderzoeksvraag: *'Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie van een groep jongens van 11 en 12 jaar.'* Hiervoor zijn diverse onderzoeksmethoden ingezet. Achtereenvolgens zijn de resultaten van de vragenlijst, de schaalvragen en de observaties uitgewerkt.

### 4.1 De vragenlijst

Het eerste onderzoeksmiddel dat is ingezet is de vragenlijst. Deze snelle manier van gegevens verzamelen leent zich goed voor het in kaart brengen van een beginsituatie.

De uitgangspunten voor de totstandkoming van de vragenlijst zijn de volgende deelonderwerpen die in het theoretische hoofdstuk reeds uitgebreid besproken zijn:

- Het verwoorden van emoties en gevoelens;
- Fysieke communicatie;
- Empathie;
- Zelfreflectie.

Daarnaast is getracht om de elementen denken, voelen en doen allen aan bod te laten komen. Dit heeft tot de volgende vragen geleid:

|         |                                          |
|---------|------------------------------------------|
| Vraag 1 | Ik ben vaak betrokken bij een ruzie      |
|         | Ik ben niet vaak betrokken bij een ruzie |
| Vraag 2 | Ik kan ruzies gemakkelijk oplossen       |
|         | Ik kan ruzies niet gemakkelijk oplossen  |

|         |                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vraag 3 | Ik houd altijd rekening met anderen<br>Ik houd niet altijd rekening met anderen                       |
| Vraag 4 | Ik kan me goed in anderen verplaatsen<br>Ik kan me niet goed in anderen verplaatsen                   |
| Vraag 5 | Ik geef vaak een ander de schuld<br>Ik geef niet vaak een ander de schuld                             |
| Vraag 6 | Ik praat gemakkelijk over wat ik denk of voel<br>Ik praat niet gemakkelijk over wat ik denk of voel   |
| Vraag 7 | Ik word vaak boos<br>Ik word niet vaak boos                                                           |
| Vraag 8 | Ik kan rustig blijven in stressvolle situaties<br>Ik kan niet rustig blijven in stressvolle situaties |
| Vraag 9 | Ik kan kritisch naar mijn eigen gedrag kijken<br>Ik kan niet kritisch naar mijn eigen gedrag kijken   |

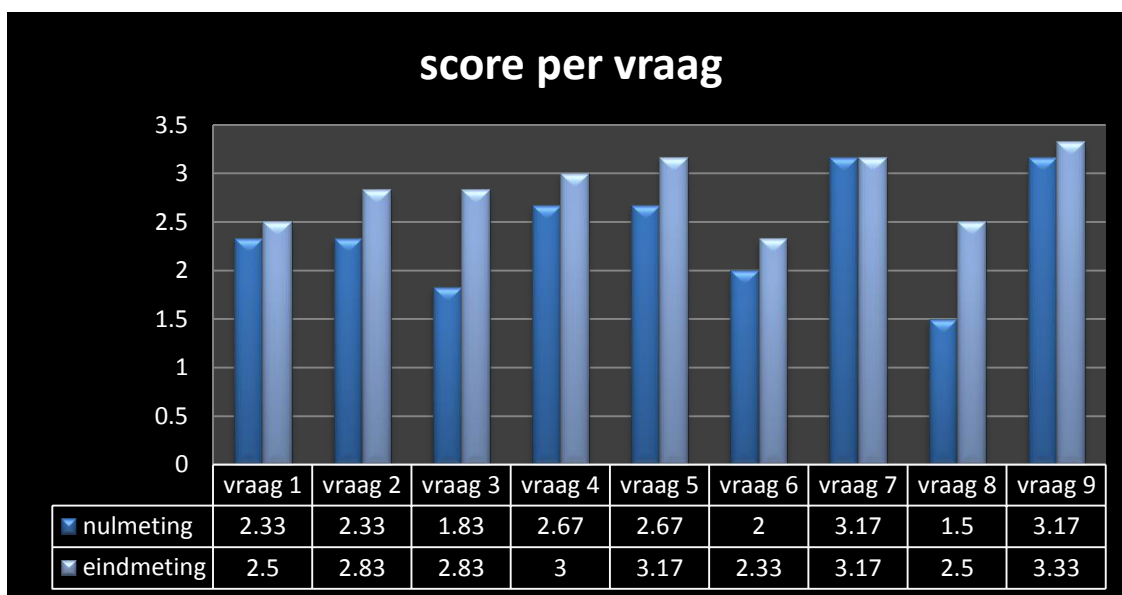
Figuur 4.1

De vragenlijst is door de respondenten voor en na de training ingevuld in een één op één situatie met de interviewer. Bij binnenkomst zijn de kinderen op hun gemak gesteld door een kort persoonlijk gesprek te voeren. Vervolgens zijn de doelen van de vragenlijst en de Rots en Water training besproken. Tijdens het invullen van de vragenlijst zijn de vragen mondeling toegelicht. De maximale score per vraag is vier punten.

| Vragen | Respondenten |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|        | A            |   | B |   | C |   | D |   | E |   | F |   |
| 1      | 3            | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 2      | 2            | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 |
| 3      | 1            | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4      | 2            | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 5      | 3            | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 6      | 3            | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 7      | 4            | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 8      | 2            | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 9      | 3            | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |

Figuur 4.2

score per vraag; de zwarte cijfers behoren bij de nulmeting / de blauwe cijfers behoren bij de eindmeting



Figuur 4.3

Grafiek 4.3 laat de scores per vraag zien. Bij alle vragen is een groei waar te nemen tussen de nulmeting en de eindmeting. Opvallende verschillen zijn zichtbaar bij vraag drie en acht. Bij beide vragen is een groei van 1,00 punt te zien. Deze vragen hebben betrekking op het oplossen van ruzies en het rustig kunnen blijven in stressvolle situaties.

In tabel 4.4 zijn de gemiddelde resultaten van zowel de onderzoeksgroep als van de controlegroep inzichtelijk gemaakt. De tabel geeft de gemiddelde score over de gehele vragenlijst weer.

| Onderzoeksgroep | Gemiddelde nulmeting | Gemiddelde eindmeting | Controlegroep | Gemiddelde nulmeting | Gemiddelde eindmeting |
|-----------------|----------------------|-----------------------|---------------|----------------------|-----------------------|
| A               | 2,56                 | 3,11                  | 1             | 3,00                 | 3,11                  |
| B               | 2,33                 | 2,78                  | 2             | 3,44                 | 3,11                  |
| C               | 2,33                 | 3,00                  | 3             | 2,56                 | 2,44                  |
| D               | 1,67                 | 2,56                  | 4             | 2,78                 | 2,33                  |
| E               | 2,67                 | 3,44                  | 5             | 2,89                 | 2,44                  |
| F               | 2,00                 | 2,56                  | 6             | 3,89                 | 3,44                  |

Figuur 4.4

De scores van de respondenten uit de onderzoeksgroep laten allen een groei zien. Bij de controlegroep is dit niet het geval; één eindscore is hoger en de overigen zijn lager dan bij de nulmeting.

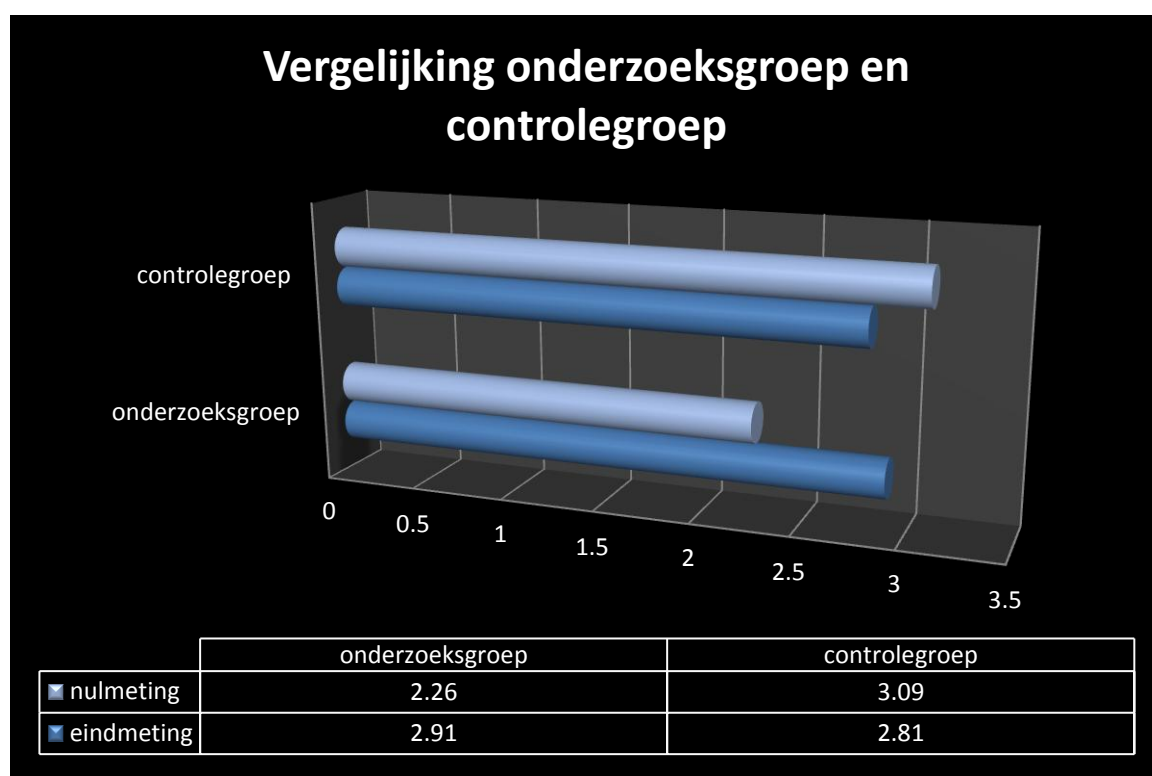
| Nulmeting | Gemiddelde score onderzoeksgroep | Gemiddelde score controlegroep |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|
|           | 2,26                             | 3,09                           |

Figuur 4.5

Figuur 4.5 laat de gemiddelde scores van de onderzoeksgroep en de controlegroep zien. De score bij de nulmeting is bij de controlegroep beduidend hoger dan bij de onderzoeksgroep. Dit zou te maken kunnen hebben met de populatie in beide groepen. In de onderzoeksgroep is namelijk bewust gekozen voor kinderen die moeite hebben met zelfreflectie, vaak 'naar een ander wijzen' en regelmatig in conflictsituaties verzeild raken.

| Eindmeting | Gemiddelde score onderzoeksgroep | Gemiddelde score controlegroep |
|------------|----------------------------------|--------------------------------|
|            | 2,91                             | 2,81                           |

Figuur 4.6



Figuur 4.7

De eindmeting (figuren 4.6 en 4.7) toont aan dat de gemiddelde score van de onderzoeksgroep is gestegen met 0,65 punten. De gemiddelde score van de controlegroep is afgenomen met 0,28 punten.

## 4.2 Schaalvragen

De schaalvragen zijn door de interviewer uitgebreid toegelicht. Indien nodig zijn de diverse begrippen aan de hand van praktijksituaties uitgelegd. Vervolgens konden de respondenten een score van 1 (hier ben ik niet goed in) tot en met 10 (dit kan ik erg goed) invullen. De volgende vier onderwerpen zijn in de schaalvragen aan bod gekomen:

- Zelfreflectie;
- Je eigen rol in het geheel kunnen verwoorden;
- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag;
- Inleven in een ander.

Deze vier aspecten zijn structureel besproken gedurende de opening en de afsluiting van de lessen (in de vorm van kringgesprekken).

### Zelfreflectie

| Respondenten | score<br>nulmeting | score<br>eindmeting |
|--------------|--------------------|---------------------|
| A            | 4                  | 6                   |
| B            | 6                  | 6                   |
| C            | 7                  | 7                   |
| D            | 5                  | 6                   |
| E            | 8                  | 8                   |
| F            | 3                  | 7                   |

Figuur 4.8

### Je eigen rol in het geheel kunnen verwoorden

| Respondenten | score | score |
|--------------|-------|-------|
|--------------|-------|-------|

|   | nulmeting | eindmeting |
|---|-----------|------------|
| A | 2         | 6          |
| B | 8         | 8          |
| C | 6         | 7          |
| D | 6         | 8          |
| E | 9         | 9          |
| F | 6         | 6          |

Figuur 4.9

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag

| Respondenten | score<br>nulmeting | score<br>eindmeting |
|--------------|--------------------|---------------------|
| A            | 3                  | 5                   |
| B            | 6                  | 6                   |
| C            | 5                  | 5                   |
| D            | 4                  | 6                   |
| E            | 8                  | 8                   |
| F            | 4                  | 6                   |

Figuur 4.10

Inleven in en een ander

| Respondenten | score | score |
|--------------|-------|-------|
|--------------|-------|-------|

|   | nulmeting | eindmeting |
|---|-----------|------------|
| A | 8         | 8          |
| B | 7         | 8          |
| C | 8         | 9          |
| D | 5         | 7          |
| E | 10        | 10         |
| F | 3         | 7          |

Figuur 4.11

Onderstaande figuren (4.12 tot en met 4.14) vergelijken de gemiddelde totaalscores van de schaalvragen voor beide populaties.

| Nulmeting | Gemiddelde score onderzoeksgroep | Gemiddelde score controlegroep |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|
|           | 23,50                            | 29,17                          |

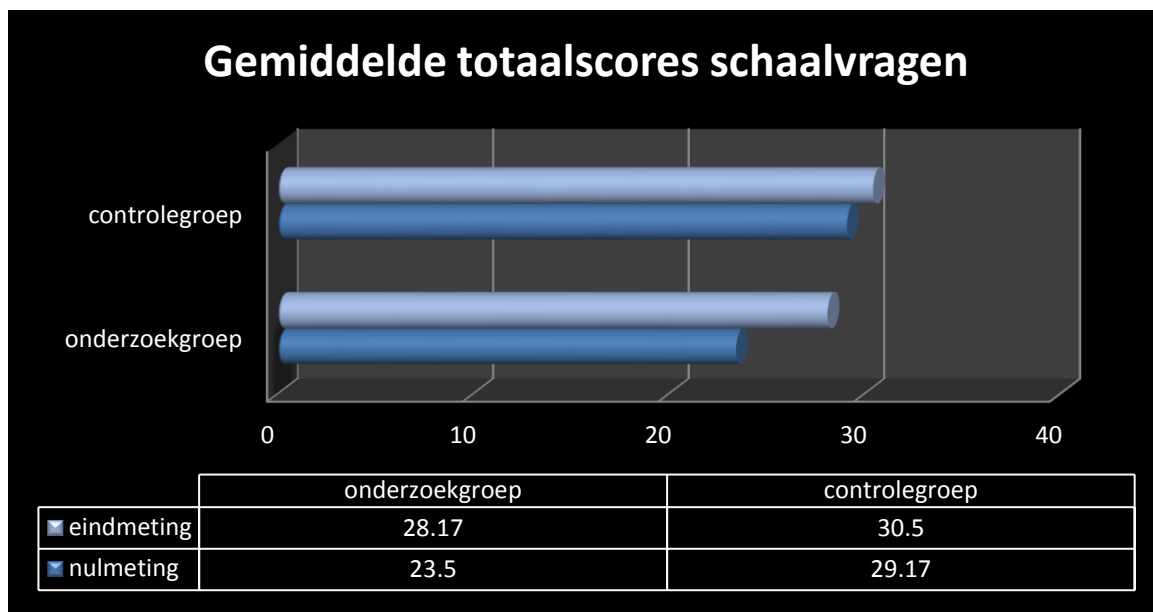
Figuur 4.12

Bij de nulmeting is te zien dat de gemiddelde score van de controlegroep hoger ligt dan de score van de onderzoeksgroep.

| Eindmeting | Gemiddelde score onderzoeksgroep | Gemiddelde score controlegroep |
|------------|----------------------------------|--------------------------------|
|            | 28,17                            | 30,50                          |

Figuur 4.13

De score van de onderzoeksgroep is bij de eindmeting gestegen met 4,67 punten. Dit is een stijging van 19,87 procent. Ook bij de controlegroep is sprake van een hogere score bij de eindmeting ten opzichte van de nulmeting. Het verschil is kleiner dan bij de controlegroep: 4,56 procent.



Figuur 4.14

### 4.3 Observaties

Naar aanleiding van de Rots en Water lessen zijn de leerlingen uit de onderzoeksgroep diverse keren geobserveerd.

Ten eerste natuurlijk gedurende de lessen zelf. Aan het begin van de les wordt structureel het huiswerk besproken. De sfeer was al vrij snel veilig genoeg om in alle openheid met elkaar te praten over zaken als geweld, pesten, zelfbeheersing en zelfreflectie. Elke week moest iedereen een situatie aandragen waarin men de Rots en Water gedachte had toegepast. Deze praktijkvoorbeelden werden vervolgens samen kort geanalyseerd. In de les waarin de kinderen geconfronteerd werden met hoe anderen hen zien en beoordelen werden verbeterpunten, adviezen en de complimenten door iedereen goed ontvangen.

Na afloop van de training is elke les kort samengevat en besproken in de kring. De leerlingen konden de boodschap van de les gemakkelijk vertalen naar de dagelijkse praktijk. De vaak symbolische oefeningen werden moeiteloos omgezet naar situaties in de klas of op het schoolplein. Daarnaast refereerden de kinderen regelmatig aan situaties waarin 'het mis ging'. Ze waren dan prima in staat om hun eigen rol te beschrijven, waarom het niet lekker verliep en hoe ze het in de toekomst anders aan zouden pakken.

Collega's en ouders hebben positief op het onderzoek gereageerd. Zij gaven aan het idee te hebben dat de training echt zijn vruchten af lijkt te werpen. Een ouder vertelde het volgende:

'De training is helemaal op het lijf van Sven geschreven. Hij is elke week weer erg enthousiast en heeft er al veel baat bij gehad.'

Collega's geven eveneens aan dat de kinderen uit de onderzoeksgroep het erg leuk vonden om aan de training deel te nemen. Toen aan Matt uit groep zeven werd gevraagd of hij wilde deelnemen was hij direct erg enthousiast. Elke dag vroeg hij: 'Hoe lang duurt het nog?' Na afloop van de training vertelde hij het volgende:

'Dit was echt de fijnste training die ik gehad heb. We mochten tenminste veel écht doen. In andere trainingen was het vaak alleen maar praten. Hier leer je tenminste van.'

Na elke les is het huiswerk ook doorgespeeld aan de groepsleerkrachten van de kinderen uit de onderzoeksgroep. Deze collega's hebben aangegeven dat zij al diverse verbeteringen hebben opgemerkt. Tijdens lastige situaties herinneren zij de leerlingen zo nu en dan aan de Rots en Water principes. Dit steuntje in de rug hebben ze, zeker wanneer het conflictsituaties betreft, uiteraard nog wel nodig.

In het volgende hoofdstuk zal een koppeling gemaakt worden tussen de resultaten uit dit hoofdstuk en de geraadpleegde literatuur.

# Hoofdstuk 5

## Conclusies en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt getracht om passende antwoorden te geven op de onderzoeksvraag en de daarbij behorende hulpvragen. Enkele hulpvragen zijn hoofdzakelijk gericht op de literatuur. Daar waar mogelijk zal een koppeling gemaakt worden met de resultaten van het onderzoek. Op deze wijze worden de in hoofdstuk twee besproken literatuur en de resultaten van het praktijkonderzoek samengevoegd.

### 5.1 Beantwoording van de deelvragen

#### 5.1.1 Wat is zelfreflectie?

Ykema (2002) vat het vermogen tot zelfreflectie samen als ‘het bekijken en sturen van het eigen gedrag’.

Gedurende elke bijeenkomst is uitgebreid stilgestaan bij zelfreflectie. Niet alleen door te reflecteren op de fysieke oefeningen, maar ook door het bespreken van relevante voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Hiermee is, ten behoeve van dit praktijkonderzoek, meer nadruk gelegd op het stuk zelfreflectie dan doorgaans in de methode gebruikelijk is.

De resultaten van de schaalvraag over zelfreflectie geven een groei weer. De respondenten hebben zichzelf bij de eindmeting hoger gescoord dan bij de nulmeting. Gedurende de training was deze groei ook zeker gezien. In het begin vonden de kinderen het aanzienlijk moeilijker om te reflecteren op het eigen gedrag dan tijdens de laatste sessies. Ze kunnen het zeker wel, maar ze moesten even aan elkaar wennen en de ruimte krijgen om zich open te stellen. Dit sluit goed aan bij het volgende citaat van Delfos (2004):

*‘Ze moeten vooral ook de tijd krijgen hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen’.*  
(Delfos, 2004)

#### 5.1.2 Welke rol speelt hersenontwikkeling ten aanzien van zelfreflectie bij jongens?

Delfos (2004) geeft als belangrijkste verklaring voor de man-vrouw verschillen de testosteronhypothese van Geschwind (1987). Doordat jongens al voor hun geboorte een veel hoger testosterongehalte in hun bloed hebben is er sprake van een verminderde groei van de linkerhersen helft. Aangezien zelfreflectie een functie is van de linkerhersen helft komt deze bij jongens wat moeilijker op gang. Deze langzamere ontwikkeling bemoeilijkt de totstandkoming van de verbindingen tussen de rechterhersen helft (ruimtelijk-emotioneel) en de linkerhersen helft (analytisch-verbaal) (Ykema, 2002). Deze verbindingen moeten alsnog worden ontwikkeld door het opdoen van ervaringen en het leren verwoorden van deze ervaringen (Biddulph, 1999). Tijdens dit praktijkonderzoek is naar voren gekomen dat de Rots en Water methode goed inspeelt op de stelling van Biddulph (1999). Gedurende de training worden praktijksituaties op allerlei manieren nagebootst en zijn er veel momenten ingebouwd om deze oefenvormen onder woorden te brengen en te vertalen naar de eigen belevingswereld.

#### 5.1.3 Wat is empathie en wat is de relatie met zelfreflectie?

Empathie houdt in dat men zich kan inleven in een ander en zich de gevoelens van een ander voor kan stellen.

De capaciteit van het empathisch vermogen hangt samen met de ontwikkeling van de hersenen, specifiek de ontwikkeling van de linkerhersen helft, waar onder andere taalfuncties en het - typisch menselijke (Damasio, 1999) - bewustzijn in de zin van het onder woorden kunnen brengen van gedachten en gevoelens, gesitueerd zijn.

Jongens zijn in hun spel (onder invloed van een hoger testosterongehalte) behoorlijk impulsief en houden doorgaans minder rekening met een ander (Woltring, 2010). In de beginfase van de training heb ik dit gedrag zeker opgemerkt. Jongens zijn vaak erg competitief en willen eigenlijk elke wedstrijd winnen. Na hierover met elkaar in gesprek te zijn gegaan zien zij echter wel in dat er zonder tegenstander geen wedstrijd mogelijk is. De kinderen zijn tijdens alle bijeenkomsten erg gedisciplineerd en respectvol met elkaar omgegaan.

De kennis die mensen hebben over zichzelf en over anderen beïnvloedt de mate van empathie die ze kunnen ontwikkelen (Premack en Woodruff 1978; Leslie, 1987;

BaronCohen, 1989). Vervolgens is ook een vorm van bewust zijn van zichzelf en van de ander noodzakelijk. Dat betekent dat dit ook in taal gevat moet kunnen worden. Taal is volgens Delfos (2004) een belangrijk voertuig voor het bewustzijn.

De training voorziet in veel korte momenten om in een kringgesprek het een en ander te verwoorden. Tijdens de bijeenkomsten is merkbaar dat dit proces bij de één wat gemakkelijker verloopt dan bij de ander. De jongens die goed zijn in taal kwamen hier wat sterker naar voren.

Om je goed in een ander te kunnen verplaatsen is het dus van belang dat je jezelf goed kent en taal speelt hierbij een belangrijke rol. Jongens worden in de Rots en Watertraining bewust gemaakt van hun zelfbewustzijn, emotioneel bewustzijn en lichamelijk bewustzijn. Naast de oefeningen en de kringgesprekken speelt het maken en bespreken van het huiswerk hier ook een grote rol. De kinderen zijn hier serieus mee aan de slag gegaan en gedurende de evaluaties was duidelijk dat het ze echt aan het denken gezet heeft.

Zowel bij de reguliere vragen als bij de schaalvragen die betrekking hadden op empathie is vooruitgang te constateren.

#### 5.1.4 Wat is het effect van bewegen en fysieke communicatie op zelfreflectie en het verwoorden van emoties en gevoelens?

Jongens zijn, mede veroorzaakt door de 'action stimulator' Testosteron, dol op bewegen. Rots en Water speelt goed op deze behoefte aan beweging in. Het psychofysieke karakter van de training sprak de deelnemers erg aan. Zij waren keer op keer erg enthousiast over het zeer fysieke karakter van de cursus en baalden wanneer de les was afgelopen.

Volgens Ykema (2002) maakt een minder sterk ontwikkelde linkerhersenhelft het moeilijk om de woorden te vinden die je nodig hebt (woordvindingsproblemen). Je voelt je machteloos en opgesloten in jezelf. En dus probeer je jezelf uit te drukken op een meer fysieke manier: duwen, stoeien, gezichten trekken, schreeuwen. Dit wordt mede gestimuleerd door het hoge testosterongehalte. Woltring (2010) voegt hier aan toe dat we oog moeten hebben voor de sterke kant van jongens: fysieke communicatie. Vanuit een fysieke balans en weerbaarheidprogramma's kunnen

sociale en meer verbale en reflexieve vaardigheden gemakkelijker worden aangeleerd en staan zij meer open voor nieuwe kennis en wat er voor komt kijken om die eigen te maken. Gedurende de Rots en Water training is de fysieke balans erg belangrijk gebleken. Wanneer iemand niet in balans was (geestelijk en/of fysiek) dan werd de oefening vaak niet goed uitgevoerd.

Volgens Delfos (2000) is het belangrijk om jongens te laten 'uitrazen' en stoeien. Zij uiten hun emoties en problemen immers op een fysieke manier. Zeker wanneer de trap- en stootkussen worden geïntroduceerd snap je wat Delfos (2000) hiermee bedoelt. De jongens kregen eerst even de ruimte om zich lekker uit te leven. Vervolgens is gesproken over agressie en zelfbeheersing. De daaropvolgende oefeningen verliepen gestructureerd en er was sprake van zelfcontrole. Dit was goed zichtbaar doordat de kinderen veel beter in balans waren.

Delfos (2000) geeft aan dat jongens gemiddeld minder talig zijn op gevoelsmatig gebied en vaak niet zo goed hun gevoelens onderkennen en deze onder woorden kunnen brengen. Dit betekent ook dat ze meestal minder zijn in zelfreflectie. De vele praktische oefeningen in de training zorgen er voor dat het voor jongens gemakkelijker wordt om over hun gevoelens te praten. Ze reflecteren op de praktijkoefening waarbij ze minder emotioneel zijn. Hierbij zijn ze in staat om een link te leggen naar situaties waarbij dit wel het geval was.

Tijdens de oefeningen ben je continu fysiek met elkaar aan het communiceren. Vervolgens was het voor de jongens gemakkelijker om er ook daadwerkelijk over in gesprek te gaan. Gedurende de les waarin diverse pestsituaties gesimuleerd werden kon iedereen duidelijk verwoorden welke gevoelens en emoties dit met zich meebracht. De eindmeting leverde bij de vraag 'ik praat gemakkelijk over wat ik denk en voel' een score van 3,17 punten op (maximale score is 4 punten). Een gemiddelde stijging van 1,17 punten ten opzichte van de nulmeting.

## 5.2 Beantwoording van de onderzoeksvraag

‘Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie van een groep jongens van 11 en 12 jaar.’

De methode Rots en Water is een krachtig middel. Deze kracht ligt vooral in het fysieke karakter: de kinderen genieten met volle teugen van een ‘extra gymles’. In de tussentijd laten ze dingen van zichzelf zien die onhaalbaar lijken door middel van een reguliere les in de klas. Het betreft hier voornamelijk het verwoorden van emoties en gevoelens.

Alleen het volgen van de methode was niet toereikend om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Er zijn diverse aanpassingen gedaan om goed op de behoeften van de onderzoeksgroep in te spelen. Aangezien dit onderzoek zich gericht heeft op zelfreflectie is dit bewust veelvuldig aan bod gekomen. Dit kwam vooral naar voren bij de kringgesprekken en het bespreken van het huiswerk. De lessen vonden één keer per week plaats en dat is goed bevallen. Voor de kinderen is het fijn om even de tijd te krijgen om de les te laten bezinken en het huiswerk voor te bereiden.

Gedurende de training zijn de lessen verlengd van een uur naar anderhalf uur. Om overal goed op in te kunnen gaan heb je deze tijd zeker nodig.

### Aanbevelingen

De betrokken kinderen, ouders en collega's hebben positief op de training gereageerd. De deelnemers blijken beter in staat om te reflecteren op hun eigen gedrag. Daarnaast heeft het meer begrip opgeleverd voor de wijze van reageren van deze jongens. Deze kinderen zijn niet altijd lastig of ‘wild’. Ze verdienen de juiste benadering voor hun (on)mogelijkheden. Met het oog op het volgende schooljaar is deze training dan ook zeker weer aan te bevelen. Het zou goed zijn om een algemene basistraining voor het gehele team te organiseren om vervolgens één of twee extra docenten op te leiden. Samen kunnen we een doorgaande lijn in de school bewerkstelligen. Op deze wijze is het mogelijk om op het sociaal-emotionele vlak het verschil te blijven maken voor individuele kinderen.

# Hoofdstuk 6

## evaluatie en reflectie

### 6.1 Evaluatie van de opbrengst van het onderzoek

Gedurende het afgelopen schooljaar ben ik druk in de weer geweest met mijn praktijkonderzoek. Ik heb mezelf de volgende vraag gesteld: 'Op welke wijze kan de methode Rots en Water mij ondersteunen bij het verbeteren van de zelfreflectie bij een groep jongens van 11 en 12 jaar'. Voor mijn gevoel heb ik de informatie gevonden die ik graag wilde hebben. In hoofdstuk 5 is reeds aangegeven op welke manier deze methode een meerwaarde kan zijn voor mijn dagelijkse praktijk.

De onderzoeksvraag is ontstaan uit het feit dat veel jongens uit mijn groep 8 moeite hadden met verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gedrag en gebrek aan zelfreflectie. De kinderen uit de onderzoeksgroep zijn op deze gebieden goed vooruit gegaan. Op het schoolplein, in de klas, maar ook tijdens gymlessen en sportwedstrijden is hun gedrag veranderd. Ze zijn meer in staat om rustig na te denken en een bewuste keuze te maken tussen hun rots- en/ of waterkwaliteiten.

Het praktijkonderzoek heeft voor mij als leerkracht ook het nodige opgeleverd. Ik heb meer inzicht gekregen in zaken die voor jongens vaak erg moeilijk zijn zoals: het verwoorden van emoties en gevoelens, zelfreflectie en zelfbeheersing. Dit heeft voor meer begrip van mijn kant gezorgd. Daarnaast heb ik met de methode Rots en Water een krachtig middel in handen om jongens op een energieke en sportieve manier een stapje verder op weg helpen. Het onderzoek heeft me bewust gemaakt van het belang van fysieke activiteiten binnen het onderwijs.

### 6.2 Reflectie op mijn eigen professionele ontwikkeling

Ik reflecteer hieronder op mijn eigen gedrag aan de hand van het reflectiemodel van Jackson & McKergow. Dit model gaat uit van diverse symbolen die nader zullen worden toegelicht.

*De wolk staat voor de perfecte toekomst*



Het perfecte plaatje voor mij is een leerkracht die alle kinderen in zijn groep goed begrijpt. Het is een coach die weet wat hij van kinderen kan en mag verwachten, maar vooral ook in de gaten heeft waar de leerlingen nog niet aan toe zijn. Dit praktijkonderzoek heeft me geholpen om beter op de behoeften van kinderen in te spelen. Ik zou dan ook graag komend schooljaar de Rots en Water training weer gaan

geven; het liefst schoolbreed.

*Het platform staat voor mijn beginsituatie ten aanzien van het onderzoek*



Het onderzoek is gestart vanuit mijn verlegenheidsituatie. Ik liep er al een tijd tegenaan dat veel jongens vaak naar elkaar wijzen wanneer het gaat om conflictsituaties. Zij vinden het dan lastig om hun rol in het geheel te zien en te verwoorden. Gesprekken naar aanleiding van dergelijke ruzies verzanden snel in elkaar de schuld geven. Met de methode Rots en Water ben ik nu beter in staat om kinderen na te laten denken over hun eigen gedrag. Voorheen reageerden de

kinderen uit de onderzoeksgroep gedurende en na afloop van een stressvolle situatie vaak impulsief. Zij hebben nu geleerd dat ze altijd een keuze hebben: kies ik voor Rots of toch voor Water? Zelf heb ik nu een krachtige tool in handen om jongens op een andere manier na te laten denken over hun gedrag en de gevolgen daarvan.

### *Mijn pluspunten*



Mijn sterke punten zijn:

- Duidelijke communicatie;
- De rust bewaren;
- Didactische kwaliteiten;
- Overzicht behouden.

Deze punten zijn mij gedurende de opleiding goed van pas gekomen. Tijdens het tweejarige opleidingstraject zijn hier een aantal punten bijgekomen. Ik vind dat mijn blik op onderwijs

kritischer is dan voorheen, ik heb geleerd om oplossingsgericht te denken en de ervaringen met de methode Rots en Water hebben mij als leerkracht verrijkt.

### *De duim staat voor bevestiging*



Dit praktijkonderzoek is voor mij de bevestiging dat het een goede keuze is geweest om de opleiding tot gedragsspecialist te gaan volgen. Ik had altijd al een zwak voor de 'moeilijke jongens' en voel me nu meer capabel om op hun behoeften in te spelen. Dit gevoel komt voort uit de positieve reacties van iedereen die op enige wijze heeft bijgedragen aan dit

onderzoek. Diverse collega's hebben er al op aangedrongen om de training volgend jaar een vervolg te geven.



Dit praktijkonderzoek, maar zeker ook de opleiding in zijn algemeen, heeft ervoor gezorgd dat ik zaken kritischer bekijk. Na een aantal jaren 'gewoon de klas draaien' zijn er al snel automatismen ingeslopen. Ik denk dat het goed zou zijn wanneer elke leerkracht verplicht wordt om een Masteropleiding te volgen. In de eerste plaats om samen zo steeds betere

kwaliteit te kunnen leveren, maar zeker ook omdat iedereen zichzelf een kritische basishouding aan zou moeten meten. De opleiding heeft mij als leerkracht veranderd. Ik heb een kritische blik, heb meer oog voor het individuele kind en denk hoofdzakelijk in oplossingen in plaats van problemen. Volgens mij kan ik als leerkracht een belangrijke factor zijn in het leven van een kind. Om het verschil te kunnen blijven maken voor de kinderen wil ik mezelf als leerkracht doorontwikkelen. Ik zie 'een leven lang leren' dan ook niet als een straf, maar als een voorwaarde om mijn beroep steeds beter uit te kunnen oefenen.

*“Verandering treedt op wanneer iemand iets op een andere wijze doet of op een andere manier naar iets kijkt”.*

(Jackson en Mckergow, 2002, pag. 30)

Mijn meesterstuk is eindelijk af ... wat een lekker gevoel is dat! Met erg veel plezier en toewijding heb ik aan dit praktijkonderzoek gewerkt. Zonder de hulp en medewerking van diverse mensen was me dit uiteraard niet gelukt. Graag wil ik van de gelegenheid gebruik maken om hen te bedanken voor hun bijdrage aan dit meesterstuk en mijn leerproces.

Op de eerste plaats wil ik natuurlijk de kinderen bedanken. Zonder de inzet van de leerlingen uit de controlegroep en de jongens uit de onderzoeksgroep was dit meesterstuk niet mogelijk geweest. Ik wil hen bedanken voor hun openheid, enthousiasme en eerlijkheid.

Daarnaast wil ik de directie van 't Mulderke bedanken. Zij hebben mij de mogelijkheid gegeven om de studie tot gedragsspecialist te gaan volgen en mezelf verder te professionaliseren.

Uiteraard mogen mijn 'critical friends' in dit dankwoord niet ontbreken. Ik ben mijn begeleidster Wilma Linders, mijn collega's uit de intervisiegroep, maar zeker ook mijn directe collega Sander van den Braak, erg dankbaar voor de ondersteuning en goede adviezen.

Last but not least wil ik mijn vriendin Anneke graag bedanken voor alle tijd en ruimte die ik de afgelopen twee jaar heb gekregen.

Zonder jullie steun was het me zeker niet gelukt ... bedankt!!!

Roy Duijs

## Literatuurlijst

Delfos, M. F. (2004). *De schoonheid van het verschil*. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn. Lisse: Harcourt Book Publishers.

Delfos, M.F. (2000). *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*. Amsterdam: SWP.

Geschwind, N. & Behan, P.O. (1984). Laterality, Hormones and Immunity. In: Geschwind, N. & Galaburda, A.M. (Eds.). (1984). *Cerebral Dominance. The Biological Foundations*. Cambridge, Massachusettes & London, England: Harvard University Press.

Harinck, F. (2007). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Jackson, P en Mckergow, M (2002). *Oplossingsgericht denken*. Zaltbommel: Thema Uitgeverij Schouten en Nelissen.

Jong, P. de, Berg, I.K. (2009). *De kracht van oplossingen*. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie. Amsterdam: Pearson.

Kallenberg, T., Koster, B., Onstenk, J. en Scheepsma, W. (2007). *Ontwikkeling door onderzoek. Een handreiking voor leraren*. Utrecht / Zutphen: ThiemeMeulenhoff.

Korthagen, F.A.J. (1998). *Leren reflecteren, naar systematiek in het leren van je werk als docent*. Baarn: N. Nelissen, B.V.

Kuipers, C. & Weggelaar, K.(1983). *Behandeling van woordblindheid*. Den Haag: Staatsuitgeverij.

Lieshout, van T., (2002). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Ykema, F., (2002). *Rots en Water perspectief; een psychofysieke training voor jongens*. Amsterdam: SWP.

Ykema, F. (2002). *Rots en Water praktijkboek*. SWP, Amsterdam.

## Artikelen

Baron-Cohen, S. (1989). The autistic child's theory of mind: a case of specific developmental delay. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 285-297.

Boerman, R., (2008). *Ethische uitgangspunten bij praktijkonderzoek*. Juni 2006, 1-6.

Delfos, M., (2010c). '*Laat pubers weer gewoon worstelen*'. AD Weekend, zaterdag 3 april 2010, 6-7.

#### Internetpublicaties

<http://dittyeimers.nl/onderwerpen/opvoeding/120-ideale-jongensschool>. Gedownload op 3 januari 2011.

<http://www.fides-wbt.com/nogalfides.html>. Gedownload op 14 februari 2011.

<http://www.kennislink.nl/publicaties/het-probleem-met-de-jongens>. Gedownload op 22 december 2010.

<http://www.kennislink.nl/publicaties/verschillende-opvoeding-voor-jongens-en-meisjes>. Gedownload op 22 december 2010.

<http://www.kennislink.nl/publicaties/zelfreflectie-maakt-niet-gelukkig>. Gedownload op 11 januari 2011.

<http://www.laukwoltring.nl/pages/nl/visie.php>. Gedownload op 19 december 2010.

<http://www.laukwoltring.nl/pages/nl/algemeen/orientatie.php>. Gedownload op 19 december 2010.

<http://machineslikeus.com/biographies/antonio-damasio>. Gedownload op 18 december 2010.

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Ethiek>. Gedownload op 13 februari 2011.

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Introspectie>. Gedownload op 11 januari 2011.

[http://rotsenwater.nl/site/www/index.cfm?fuseaction=total\\_content&ContentID=216](http://rotsenwater.nl/site/www/index.cfm?fuseaction=total_content&ContentID=216). Gedownload op 4 oktober 2010.

Uden, 14 februari 2011

Beste ouders,

Ruim anderhalf jaar geleden ben ik begonnen aan een Masteropleiding tot *gedragsspecialist*. In de komende periode zal ik gaan werken aan mijn meesterstuk (zeg maar het afstudeerproject). In het kader van deze opdracht heb ik ervoor gekozen om me te richten op zelfreflectie bij jongens in de bovenbouw.

Ik heb me de afgelopen maanden verdiept in de Rots en Watermethode; een psychofysieke training voornamelijk gericht op jongens. Dit programma richt zich op het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en communicatieve en sociale vaardigheden. Het basisprincipe van de lessen is: *veel fysieke activiteit*. Voor meer informatie verwijs ik u naar de website [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl)

De training zal door mij op korte termijn worden ingezet bij een groep jongens (6 in totaal) uit de groepen zeven en acht. Per week zullen we 1 uur besteden aan het Rots en Waterprogramma (onder schooltijd). Een en ander zal ongeveer 6 weken duren.

Ik hoor graag van u of u het een goed idee vindt om uw zoon deel te laten nemen aan de training. Mocht u nog vragen hebben dan kunt u altijd even contact met mij opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Roy Duijs, basisschool 't Mulderke

---

Hierbij geven de ouders van ....., wel / geen toestemming om deel te nemen aan een Rots en Watertraining op basisschool 't Mulderke.

Handtekening ouder/verzorger: .....

Eventuele opmerkingen:

.....  
.....  
.....  
.....

| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            | Vraag 1 |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik ben niet vaak betrokken bij een ruzie   | OF      | Ik ben vaak betrokken bij een ruzie   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                            |         |                                       |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            | Vraag 2 |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik kan ruzies niet gemakkelijk oplossen    | OF      | Ik kan ruzies gemakkelijk oplossen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                            |         |                                       |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            | Vraag 3 |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik houd niet altijd rekening met anderen   | OF      | Ik houd altijd rekening met anderen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                            |         |                                       |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            | Vraag 4 |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik kan me niet goed in anderen verplaatsen | OF      | Ik kan me goed in anderen verplaatsen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                            |         |                                       |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            | Vraag 5 |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik geef niet vaak een ander de schuld      | OF      | Ik geef vaak een ander de schuld      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                            |         |                                       |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                            |         |                                       | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |

|                          |                          |                                               |         |                                                    |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                          | beetje bij mij           |                                               | Vraag 6 |                                                    | beetje bij mij           |                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik word vaak boos                             | OF      | Ik word niet vaak boos                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                               |         |                                                    |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                               | Vraag 7 |                                                    | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik praat gemakkelijk over wat ik denk of voel | OF      | Ik praat niet gemakkelijk over wat ik denk of voel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                               |         |                                                    |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                               | Vraag 8 |                                                    | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik denk vaak na over dingen die ik gedaan heb | OF      | Ik denk nooit na over dingen die ik gedaan heb     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                               |         |                                                    |                          |                          |
| Past bij mij             | Past een beetje bij mij  |                                               | Vraag 9 |                                                    | Past een beetje bij mij  | Past bij mij             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ik kijk vaak kritisch naar mijn eigen gedrag  | OF      | Ik kijk niet vaak kritisch naar mijn eigen gedrag  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                          |                          |                                               |         |                                                    |                          |                          |