

Gedragsverandering

Inzicht in de gedragstheorie

De gedragstheorie vertrekt van het principe dat elk gedrag wordt aangeleerd en dus ook afgeleerd kan worden. Gedrag wordt aangeleerd als er iets positiefs op volgt. Gedrag wordt afgeleerd al er iets negatiefs op volgt. Nieuw gedrag dat moet aangeleerd worden, kan je best in stukjes opdelen. De stukjes moeten klein genoeg zijn, zodanig dat het kind ze met succes kan uitvoeren.

Positief benaderen → toename van gedrag

Gedrag neemt toe als het wordt aangemoedigd. Dit kan doordat er een prettig gevolg gekoppeld is aan het gedrag of als door het gedrag een onprettige situatie ophoudt. Aanmoedigingen en beloningen zijn dus belangrijk als het doel is dat een kind een gedrag aanleert. Hierbij is het belangrijk om onmiddellijk en consequent aan te moedigen en te belonen. Op die manier leert het kind dat er een verband is tussen het gedrag en de beloning.

Niet enkel gewenst gedrag, maar ook ongewenst gedrag komt tot stand doordat het wordt aangemoedigd, zoals een kind dat in de klas bijvoorbeeld de clown uithangt en hierin wordt bevestigd omdat medeleerlingen lachen.

Om gewenst gedrag te doen ontstaan, toenemen of versterken moet het dus aangemoedigd of beloond worden. Dit kan verschillen van kind tot kind. Niet elk kind is gevoelig voor dezelfde beloning.

Er zijn verschillende soorten versterkers, nl. sociale versterkers, activiteitenversterkers, materiële versterkers en ruilversterkers.

Sociale versterkers zijn reacties die je geeft op gewenst gedrag, zoals een complimentje, een schouderklopje, een knipoog.

Activiteitenversterkers zijn leuke dingen die je koppelt aan gewenst gedrag, zoals samen een gezelschapsspel spelen, een taart bakken, een verhaaltje voorlezen.

Materiële versterkers zijn tastbare dingen die het kind krijgt naar aanleiding van gewenst gedrag, zoals een potlood, een snoepje, een boek, speelgoed.

Ruilversterkers zijn punten of bonnetjes die het kind krijgt als het gewenst gedrag stelt. Deze punten hebben op zich geen waarde, maar kunnen ingeruild worden tegen een beloning. Er moet samen met het kind worden afgesproken hoeveel punten staan voor welke beloning.

Gelieve dit document niet te verspreiden en enkel te gebruiken in samenspraak met een CLB-medewerker

Negeren, time-out en straffen → afname van gedrag

Negeren wordt vaak gebruikt bij milde vormen van ongewenst gedrag. Negeren is eigenlijk 'geen aandacht geven aan het ongewenste gedrag'. Het gaat dus om vervelend gedrag dat lijkt aangemoedigd te worden doordat er aandacht aan wordt gegeven. Negeren werkt het best in combinatie met het geven van complimenten. Als een kind in de klas moeite heeft met het blijven zitten op zijn stoel, kan je regelmatig zeggen dat je blij bent dat het netjes blijft zitten. Als het dan toch een keer rechtstaat, kan je dit gewoon negeren.

Time-out is het kind gedurende korte tijd apart zetten als het ongewenst gedrag stelt.

Aandachtspunten:

1. Het kind moet op voorhand weten voor welk gedrag het apart gezet wordt en hoe lang het ongeveer zal duren.
2. Je kan afspreken om éénmaal te waarschuwen, maar als het gedrag zich dan nog eens stelt, wordt het onmiddellijk gevolgd door time-out.
3. Zorg ervoor dat de ruimte waarin je het kind afzondert prikkelarm is, dat er bijvoorbeeld geen speelgoed aanwezig is.
4. Het mag geen ruimte zijn waarin het kind bang is.
5. Zorg ervoor dat het niet te lang duurt, een paar minuten is voldoende.

Straffen is het toedienen van iets onaangenaams of het wegnemen van iets aangenaams. Een goede straf wil ongewenst gedrag afleren. Straf is de laatste stap in het afleren van ongewenst gedrag, na positief bekrachtigen, negeren en time-out.

Aandachtspunten:

1. Bestraf het gedrag en niet de persoon, b.v. 'ik vind het vervelend als je me steeds onderbreekt' i.p.v. 'je bent vervelend'.
2. Maak de straf voorspelbaar, er moeten afspraken gemaakt worden over welk gedrag zal bestraft worden.
3. Een straf moet zinvol zijn en te maken hebben met het ongewenste gedrag.
4. Een straf moet zo snel mogelijk volgen op het ongewenste gedrag.
5. Een straf mag niet te lang duren

Gelieve dit document niet te verspreiden en enkel te gebruiken in samenspraak met een CLB-medewerker

Beloningssysteem

Een beloningssysteem is een schema waarmee je gedrag dat het kind moeilijk uit zichzelf leert, kan aanleren.

1. Bepaal een aantal gedragingen die je wil aanleren bij het kind.

- b.v. in de klas: - vinger opsteken als je wil antwoorden
- blijven zitten op je stoel
- b.v. thuis : - bord leeg eten
- na het spelen speelgoed opruimen

! Begin met één of twee gedragingen en voeg na een tijdje, als het kind deze geautomatiseerd heeft, items toe.

2. Bepaal hoe vaak het gedrag per dag geëvalueerd zal worden en doe dit consequent op het afgesproken tijdstip.

- b.v. in de klas: - vinger opsteken als je wil antwoorden → voor eerste speeltijd, voor middagpauze, voor laatste speeltijd en voor school uit is
- b.v. thuis: - bord leeg eten → 's morgens en 's avonds

3. Bepaal hoe vaak het kind het gedrag goed moet stellen om de beloning te verdienen. In het begin moet dit haalbaar zijn.

- b.v. in de klas: - vinger opsteken → op twee van de vier evaluatiemomenten
- b.v. thuis: - bord leeg eten → een van de twee evaluatiemomenten

4. Stel samen met het kind een lijst op van beloningen die verdiend kunnen worden. Zorg dat er verschillende soorten versterkers ontstaan.

5. Spreek een moment af waarop je de kaart samen met het kind bekijkt en de beloning geeft, indien ze verdiend is.