

## Reflecteren op gedrag kun je leren!

*Positief herstructureren en gedragsreflectievragen in je groep met het 5 stappenplan*

We kennen het allemaal wel in de klas: twee kinderen die een conflict krijgen, waarbij de emoties snel oplopen en het gedrag niet meer voldoet aan je zo mooi opgestelde regels en afspraken. Het zweet staat je op de rug! Herkenbaar?

Je wilt graag dat kinderen op hun eigen gedrag reflecteren en elkaars perspectief in leren zien. Maar hoe doe je dat nu op een positieve en praktische manier?

### Gebruik het 5 stappenplan:

1. Als eerste is het belangrijk dat je zelf **rustig** blijf en niet boos wordt. Je dient je zelfbeheersing te bewaren. Als het gedrag jou ergens triggert, word dan bewust dat dit bij jou ligt, haal drie bewuste ademhalingen en/of tel tot tien.
2. Als tweede is het belangrijk om het kind, of de kinderen aanwijzingen te geven over hun gedrag door dit **zonder oordeel** te **spiegelen** vanuit **ik-taal**. Je zegt dan direct welk gedrag je ziet, je spiegelt het gevoel van het kind (of de gevoelens van beide kinderen).
3. Als derde geef je gelegenheid om tot **rust** te komen, zodat de kinderen weer in hun denkraam komen. Creëer bijvoorbeeld een rustruimte hiervoor in de klas, of een time-in plek.
4. Als vierde nodig je de kinderen uit om het perspectief van de ander in te zien. Je gebruikt hiervoor de **gedragsreflectievragen**.
5. Als vijfde geef je structuur aan door duidelijk aan te geven welk gedrag je van het kind, of de kinderen **verwacht**. Soms is dit niet nodig en hebben de kinderen zelf al een gedragsalternatief bedacht. Je laat dit dan hen verwoorden. In beide gevallen maak je afspraken over het nieuwe, positieve gedrag. Dat alles noemen we **positief herstructureren**.

### Een praktijkvoorbeeld:

Juf Nicolette geeft les in groep 7 en Brian en Jay-Jay krijgen een conflict.

Brian en Jay-Jay werken samen. Plotseling ontstaat er een conflict, waarbij Jay-Jay naar Brian schreeuwt: "Ik heb dat niet gedaan! Liegbeest!"

Juf Nicolette haalt drie keer diep adem en loopt dan rustig en beheerst naar het tweetal toe. Vervolgens geeft ze in ik-taal aan: "Ik zie dat jullie boos zijn, ik weet nog niet precies wat er is gebeurd, maar kom eerst maar even tot rust". Wie wil in de time-in hoek zitten en wie wil even naar de gang? Ze geeft de beide kinderen gelegenheid om tot zichzelf te komen. Het feit dat ze niet direct een van hen veroordeelt werkt positief. Als beide kinderen weer in hun denkraam zitten geeft ze de kinderen ieder de gelegenheid hun verhaal te vertellen.

Ze doet dit door gedragsreflectievragen te stellen:

Wat gebeurde er?

Wat voelde jij toen?

Wat dacht je?

Wat deed je toen?  
 Wat was het gevolg?  
 Welke intentie had je (waarom deed je wat je deed)?

Door de reflectievragen aan beide kinderen te stellen leren ze perspectief te nemen in elkaar.

Vanuit het perspectief van Jay-Jay

Wat gebeurde er? Ik stootte per ongeluk Brian's potlood van tafel, terwijl hij met iemand zat te praten en raapte hem toen op. Brian werd toen boos.  
 Wat voelde jij toen? Ik voelde onrecht, want ik deed dat niet expres  
 Wat dacht je? Ik wil het potlood snel weer teruggeven aan Brian  
 Wat deed je toen? Niks, want Brian werd al boos en schreeuwde naar mij.  
 Wat was het gevolg? Ik werd ook boos en schreeuwde "Ik heb dat niet gedaan, liegbeest!"  
 Welke intentie had je? Het ging per ongeluk en ik wilde het potlood teruggeven

Vanuit het perspectief van Brian

Wat gebeurde er? Ik draaide mij om en Jay-Jay zat met mijn potlood in zijn handen!  
 Wat voelde jij toen? Ik werd boos  
 Wat dacht je? Hij heeft mijn potlood gejat!  
 Wat deed je toen? Ik schreeuwde: "Geef terug klootzak!"  
 Wat was het gevolg? Jay-Jay schreeuwde: "Ik heb dat niet gedaan liegbeest"  
 Welke intentie had je? Ehm...geen eigenlijk. Ik reageerde vanuit mijn emotie en vroeg niet waarom hij dat deed

Juf Nicolette legt uit dat we vaak geneigd zijn om op een bepaalde gebeurtenis vanuit onze primaire reactie te handelen, meestal is dit een emotie als boosheid. Echter: boosheid roept boosheid op en is niet handig als strategie om een conflict op te lossen. Het gaat er daarbij om dat je eerst weet wat de intentie van de ander was.

Stel daarna de vraag: Wat kunnen jullie doen als zoiets nog een keer gebeurt?

Tot slot geeft de leerkracht **structuur** aan: wil graag dat jullie nu weer rustig aan het werk gaan, lukt dat of hebben jullie nog iets nodig van mij of elkaar?

In dit geval was het niet nodig om nog sorry te zeggen. De kinderen begrepen elkaar en maakten de afspraak om eerst aan elkaar te vragen naar de intentie van de ander (waarom deed je wat je deed?) voordat je reageert met bepaald gedrag dat voortkomt uit je eerste (primaire) reactie, je emotie.

De leerkracht heeft begrip geboden voor de emoties (boosheid, gevoel van onrechtvaardigheid) en basisbehoeften (behoeften aan erkenning) van beide leerlingen en heeft hen geleerd door middel van gedragsreflectievragen actief en oplossingsgericht te reflecteren op hun gedrag.

Zij heeft de situatie **positief geherstructureerd**.

Heb je hier vragen over of wil je meer tips en informatie? Kijk op [www.hetabc.nl/gedrag](http://www.hetabc.nl/gedrag)

Of neem contact op met ABC onderwijsadviseur Miriam Klamer-Hoogma via [mklamer@hetabc.nl](mailto:mklamer@hetabc.nl)