



Interviews: Josje Jaasma

Aandachts- en werkhoudingsproblemen aanpakken

Zelfinstructie met behulp van de ‘Beertjesmethode’

Als begeleider in het onderwijs ontmoet je relatief veel kinderen met aandachts- en werkhoudingsproblemen. Om hen te ondersteunen kun je de voor veel begeleiders bekende ‘Beertjesmethode’ (herzien in 2017) inzetten.

Interview

De ‘Beertjesmethode’ is een bewerking van de zogeheten ‘zelfinstructiemethode’: een cognitieve aanpak waarbij de leerling leert zichzelf aan te sturen. Deze methode werd bedacht door Don Meichenbaum, een van de grondleggers van de cognitieve gedragstherapie, die de aanpak ook toepaste in het onderwijs. Meichenbaum stelt dat het van belang is om het onderwijs aan te passen aan de onderwijsbehoeften van de leerlingen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je de fysieke

schoolomgeving aanpast voor rolstoel-afhankelijke leerlingen. Maar ook dat je afstemt op de behoeften van leerlingen met niet-zichtbare beperkingen die kunnen leiden tot impulsief en ondoordacht handelen. ‘Deze groep leerlingen, die er op het eerste gezicht normaal uitziet, heeft extra metacognitieve hulp nodig. Ze hebben mentale trappetjes nodig, ze hebben behoefte aan zelfinstructie ...’(edukitchen.nl/interview-don-meichenbaum).

Voor leerlingen met werkhoudingsproblemen

Kaat Timmerman heeft de 'zelfinstructiemethode' van Meichenbaum voor het Nederlandse taalgebied (Nederland en Vlaanderen) praktisch vertaald in de 'Beertjesmethode'. Deze is inzetbaar voor alle kinderen en jongeren met aandachts- en werkhoudingsproblemen: leerlingen met AD(H)D, maar ook leerlingen bij wie de werkhoudingsproblemen voortvloeien uit andere problematieken, zoals een leerstoornis, faalangst, hoogbegaafdheid, autisme (of kenmerken ervan). Of leerlingen met werkhoudingsproblemen die het gevolg zijn van bijzondere sociaal-emotionele gebeurtenissen, in combinatie met hoogsensitiviteit. In haar boek *Aandachts- en werkhoudingsproblemen bij kinderen en jongeren* schenkt Kaat Timmerman expliciet aandacht aan deze verschillende groepen. Het boek verscheen voor het eerst in 1995; de herziene editie is uit 2017.

Zelfstandig aan de slag

Doorgaans is het de leraar die bij een leerling de problemen in de werkhouding signaleert. Als hij onvoldoende weet hoe deze effectief aan te pakken, vraagt hij de (intern) begeleider om mee te denken en de werkhouding van de leerling te analyseren en interpreteren. De begeleider gaat hiertoe in gesprek met ouders en leraren en observeert de leerling tijdens de instructiefase, de fase waarin de leerling nadenkt over een oplossingsstrategie, als hij de taak uitvoert en, tot slot, als hij de taak evalueert.

Een kind met een werkhoudingsprobleem kan niet uit zichzelf structuur aanbrengen in zijn denken en werken. De 'Beertjesmethode' helpt leerlingen bij het verinnerlijken van de stappen die nodig zijn om zelfstandig aan het werk te kunnen gaan met taken en opdrachten. De aanpak leert het individuele kind (of een groepje kinderen of zelfs de hele klas) hoe je structuur aanbrengt in het denkproces met behulp van zelfinstructie, gericht op de werkhouding. Dat gebeurt met behulp van vier fasen:

- Fase 1 gaat over de werkhouding van de leerling tijdens het krijgen van de opdracht.
- Fase 2 heeft betrekking op de werkhouding van het kind bij het zoeken naar 'hoe ga ik dat oplossen?'.
- In fase 3 is de leerling bezig met de uitvoering van de opdracht.
- In fase 4 controleert hij deze uitvoering.

Omdat een leerling met werkhoudingsproblemen dus niet 'vanzelf' structuur kan aanbrengen, biedt de leraar of begeleider hulp, in alle fasen. Hij verwoordt steeds opnieuw hardop de denkstappen die de leerling in elke fase moet zetten (zie kader met deelvragen).

Behalve door taal, wordt elke fase ook visueel ondersteund door een van de vier beertjes. De rol van de begeleider wordt gefaseerd steeds kleiner. De leerling verinnerlijkt de denkstappen steeds meer, totdat hij zichzelf kan aansturen met behulp van 'innerlijke taal' (*inner speech*).



Deelvragen, gebaseerd op wat belangrijk is in elke fase

Wat moet ik doen?

Wat zie ik?

Heb ik dit eerder gedaan?

Weet ik wat ik moet doen?

Nee: dan hulp vragen.

Hoe ga ik het doen?

Hoe heb ik het toen opgelost?

Hoe ga ik het eerst doen?

Ik doe mijn werk

Ik werk nauwkeurig.

Ik werk geconcentreerd.

Ik kijk mijn werk na

Wat vind ik van mijn werk?

Wat kan er nog beter?

Wat doe je als je klaar bent?

De vragen zijn geformuleerd door leraar en schoolondersteuner Doenja Scheffel. Zij heeft zelf een vijfde fase toegevoegd (voor leerlingen die het basiswerk binnen de tijd af hebben).

In gesprek met Kaat Timmerman

Kunt u wat over uzelf vertellen, in relatie tot het werk dat u doet? Hoe bent u gekomen waar u nu bent? Wat is uw drive?

‘Ik werk al veertig jaar met kinderen. Eerst als onderzoeker van leerproblemen, daarna als onderzoeker en begeleider van kinderen met leer- en aandachtsmoeilijkheden. In die tijd vond ik het pocketboekje over de “zelfinstructiemethode” van Meichenbaum. Ik las dat heel geboeid, maar aan het einde dacht ik: er is geen enkel aanknopingspunt naar de praktijk toe! Toen is het bij mij begonnen: het vertalen van de “zelfinstructiemethode” in de “Beertjesmethode”, deze methode toepassen, bijschaven ... In 1995 schreef ik de eerste versie van mijn boek over kinderen met aandachts- en werkhoudingsproblemen.

Toen stapte ik deeltijds in het onderwijs. Ik gaf les aan afgestudeerde leraren die een banaba (bachelor na bacheloropleiding, in Nederland post-hbo, red.) deden voor speciale zorg. Ik gaf les over de “Beertjesmethode”, maar ook over mijn andere boeken (zie het kader op pagina 9, red.), die intussen al op de markt waren. Ikzelf werk nog steeds met al de inhoud van mijn boeken.

Toen uitgeverij Acco vroeg om mijn allereerste boek te herzien, heb ik dat gedaan. In 1995 kon ik nog niet weten wat ik nadien nog allemaal zou ervaren en schrijven. Mijn herwerkte boek is dus een reis geworden doorheen al mijn boeken, met de vier fasen van Meichenbaum nog steeds als leidraad.’

Wat zijn de wezenlijke verschillen tussen de uitgave van 1995 en die van 2017?

‘Nieuw in deze herziene editie is het hoofdstuk voor ouders. Verder is er een stuk geschreven over kleuters en werkhouding en ook over het toepassen van de methode bij het verwerken van leerstof. In het oefenboek (de werkmap, red.) zijn er, binnen de bestaande thema’s, extra oefeningen bijgekomen. Ook is er een nieuw thema toegevoegd, met allemaal nieuwe oefeningen.’

Wat is de meest wezenlijke fase van de ‘Beertjesmethode’?

‘De meeste werkhoudingsproblemen komen voor in fase 1, bij het lezen en/of horen van de opdracht. Er zijn kinderen die de instructie overslaan. Er zijn er die een deel lezen en al beginnen met uitvoeren. Er zijn er die onmiddellijk paniker: “Ik begrijp dat niet.” En er zijn ook kinderen die de opdracht verkeerd lezen/horen. Elk van deze werkhoudingsproblemen heeft heel wat invloed op de overige fasen. Dus de meest wezenlijke fase is fase 1.’

‘Ik kies de plaatjes samen met het kind’

Doenja Scheffel, leraar (speciaal onderwijs) en schoolondersteuner (gedragsspecialist en specialist begaafdheid):

‘Vlak voor de coronaperiode kwam de herziene versie van het boek van Kaat Timmerman mij onder ogen. Mijn collega was het ook al aan het lezen. We hebben elkaar gestimuleerd, lazen elke keer weer een hoofdstuk en bespraken dat samen. Vervolgens heb ik de bijbehorende werkmap aangeschaft. Hierin vind je oefenmateriaal, gericht op vaardigheden die noodzakelijk zijn voor een goede werkhouding, zoals oog-hand-coördinatie, visuele waarneming, logisch redeneren, decoderen. En ook oefeningen die specifiek gericht zijn op fase 1, het nauwkeurig lezen van de vraag. Elk onderdeel kent meerdere oefeningen. Er is dus veel herhaling mogelijk.

Tegenover de leerlingen spreek ik niet van de “Beertjesmethode”. Ik vind de plaatjes namelijk niet aansprekend en kreeg er een beetje jeuk van. Ik noem deze aanpak daarom de “Meichenbaum-methode”.

De plaatjes kies ik samen met het kind. Dat kunnen paarden zijn of plaatjes van Mees Kees. Onder elk plaatje heb ik de deelvragen uit het boek gezet, in een iets andere vorm. Ook heb ik een vijfde plaatje toegevoegd, met daarop: wat doe je als je klaar bent?

Ik ga uit van tien bijeenkomsten, waarvan zes of zeven individueel met de leerling. Alle stappen neem ik samen met de leerling door. Ik besteed veel aandacht aan de deelvragen. De transfer naar de klas maak ik door te bespreken met de leraar wat ik gedaan heb, zodat hij diezelfde vragen steeds kan stellen. In de gesprekken met school en ouders vertel ik bovendien dat de aanpak zich niet alleen beperkt tot schoolwerk, maar ook voor taken thuis toegepast kan worden. Leraren zeggen dat ze vaak al na twee à drie bijeenkomsten zien dat de leerling sneller en makkelijker aan het werk gaat. Het resultaat hangt overigens heel sterk af van de leraar, hoe hij het verder in de groep oppakt. Er zijn leraren die zeggen dat ze de methode ingezet hebben. Als je dan doorvraagt, beperkt het zich soms tot de plaatjes die op tafel liggen als visuele ondersteuning. De methode is dan duidelijk niet verinnerlijkt. Maar ik heb ook een leraar ontmoet die zo sterk de meerwaarde zag, dat hij de methode met de hele klas is gaan oefenen.’

‘Leerlingen hadden meer oefentijd moeten hebben’

Hans Vreekamp, leraar (speciaal basisonderwijs) en schoolondersteuner:

‘De kracht van de “Beertjesmethode” zit ‘m onder meer in de herhaling. Verwoorden en de leerling het laten herhalen. Door het verwoorden wordt de aanpak verinnerlijkt; het helpt leerlingen om hun eigen handelen te structureren. Ik denk dat een pluspunt van deze aanpak ook is, dat een leerling zich serieus genomen voelt. De erkenning en individuele aandacht doen veel kinderen goed.

Het afgelopen jaar heb ik de methode actief ingezet bij twee leerlingen: een leerling met ADD en een met ADHD. Zij hadden veel problemen met focussen en plannen, kwamen niet aan het werk, schoten alle kanten op. Ik heb met hen vijf keer individueel gewerkt. We oefenden de fasen van de “Beertjesmethode” geïsoleerd en ik observeerde in de klas om te kijken hoe de leerlingen de aanpak toepasten. Op hun tafel lagen de plaatjes van de fasen. De leraar wees hen daar met regelmaat op.

De leerlingen die ik individueel begeleid heb, zeggen zelf er veel van geleerd te hebben. Ik zag in de klas ook wel dat ze de aanpak toepasten en sneller startten met de taak. Maar ik zag ook dat de fase van evaluatie vaak erbij inschoot. De leerlingen hebben ervan geprofiteerd, maar hadden meer tijd moeten hebben om de methode echt goed in te oefenen. Zelf had ik daarvoor niet voldoende uren beschikbaar, dus was het aan de school om het vanaf daar over te nemen.’

U stelt dat motivatie de stuwende kracht is achter aandacht. En aandacht/focus is een voorwaarde om tot een goede werkhouding te komen. Wat moet je doen als leerlingen, ondanks de inzet van de ‘Beertjesmethode’, die focus niet goed kunnen opbrengen?
‘Wanneer de methode om de werkhouding te stimuleren niet werkt, dan vraagt dat om individuele begeleiding en veel meer oefening, zodat de vaardigheden kunnen inslijpen. Veel oefening leidt tot gewoonte. De meeste kinderen krijgen binnen de klassikale context voldoende oefening, maar sommige niet. Dan moet een aparte leraar – bij ons noemt men dat een zorgleerkracht – daar tijd en energie in steken, totdat die



Kaat Timmerman begeleidt kinderen en jongeren met leer- en aandachtsmoeilijkheden. Zij studeerde af als pedagoge, richting sociale pedagogiek, en volgde de opleiding Denkontwikkeling van Feuerstein. Ook was zij lector aan de lerarenopleiding van de Katholieke Hogeschool Leuven. Ze heeft onder meer de volgende publicaties op haar naam staan:

- ‘Aandachts- en werkhoudingsproblemen bij kinderen en jongeren’ (Acco, 2017);
- ‘Aandachts- en werkhoudingsproblemen bij kinderen en jongeren, de werkmap’ (Acco, 2017);
- ‘Lees eerst de vraag – analyseer de opdracht en vermijd addertjes’ (LannooCampus, 2014);
- ‘Werkhouding bij kleuters – toegepast in de klas en thuis’ (Terra-Lannoo, 2011);
- ‘Kinderen met geheugen- en inprentingsproblemen’ (met Dominique van der Schoot. Acco, 2009);
- ‘Een persoonlijke denk- en leerstijl. Handleiding voor leerkrachten, begeleiders en ouders’ (Acco, 2001);
- ‘Kinderen met ruimtelijk-visuele problemen’ (met Dominique van der Schoot. Acco, 1998).

‘De leerling straalde meer zelfvertrouwen uit’

Mirjam Cox, begeleider passend onderwijs en schoolondersteuner (gedragsspecialist en specialist begaafdheid):

‘De kracht van deze aanpak zit ‘m onder meer in de duidelijke stappen. Het mooie is ook, dat de methode breed inzetbaar is van kleuters tot pubers. Je kunt deze bovendien gebruiken voor alle niveaus en voor verschillende problematieken. De methode is effectief als deze goed ingeslepen wordt. Als de stappen “wat?” en “hoe?” goed zitten, zie je dit terug in de uitvoering. De rol van de leraar wordt dan steeds kleiner; de leerling neemt steeds meer over. Hij wordt meer eigenaar. Dit heeft effect op het welbevinden en de motivatie.

Ik zet de methode in bij alle kinderen met taak-werkhoudingsproblemen; kortgeleden heb ik nog geadviseerd om de methode toe te passen bij een leerling met ASS. De betreffende leerling liet een sterk leraar-afhankelijke taakaanpak zien. Hij had zijn werk nooit af, kon niet zelf aan het werk gaan. Dit had negatieve gevolgen voor zijn zelfbeeld. De leraar heeft het goed op- en aangepakt. Hij verwoordde steeds alle stappen en nam de leerling hardop denkend mee. Bij een volgende observatie zag ik een leerling met een heel andere uitstraling en veel meer zelfvertrouwen. Het mooiste was dat hij een buurman-klasgenoot meenam in de stappen van de taakaanpak.’

kinderen opnieuw kunnen aansluiten bij de klasgroep. Sommige kinderen gaan in Vlaanderen daarvoor in therapie bij een paramedicus, zoals een psychomotorisch therapeut of logopedist. In Vlaanderen hebben logopedisten een andere werkinhoud dan in Nederland.’

In het boek *Aandachts- en werkhoudingsproblemen bij kinderen en jongeren* krijgen vooral kinderen en jongeren met AD(H)D veel aandacht. Vanwaar deze keuze?

‘Alle kinderen met AD(H)D vertonen werkhoudingsproblemen in alle fasen. Kinderen met andere problemen,



Josje Jaasma

Josje Jaasma is redactielid van ‘Beter Begeleiden’. Ze werkt in het SWV Zuidoost Utrecht als coördinator en schoolondersteuner, geeft trainingen en coacht leraren en hun groepen vanuit het expertisecentrum KANS in Onderwijs. Daarnaast is ze gecertificeerd beeldbegeleider.

Tip! Lees ook de artikelen ‘Werkhoudingsproblemen bij leerlingen’ van Sjoerd Verheijden (maart 2020) en ‘Ontwikkel denkmiddelen en -vaardigheden’ van Floor van Loo en Emiel van Doorn (maart 2019). Je vindt de artikelen in de materialenbank op lbbo.nl.

zoals leerstoornissen, hebben ook concentratieproblemen – en dus werkhoudingsproblemen. Maar die zijn bij hen minder ernstig dan bij leerlingen met AD(H)D.’

De ‘Beertjesmethode’ is een cognitieve methode. Wat is uw ervaring hiermee bij kinderen met een lichte verstandelijke beperking? En is de methode ook geschikt voor kinderen met een taalontwikkelingsstoornis? Komen zij tot verinnerlijking via inner speech?

‘De methode is zeer cognitief en talig. Als je werkt met kinderen met een beperking, moet je de methode ombuigen. Kinderen die minder verbaal zijn, krijgen dan hoofdzakelijk visuele ondersteuning.’

Het lijkt wel of het aantal leerlingen met aandachtsproblemen groeit. Ziet u dat ook in België? En hoe is dat te verklaren?

‘In Vlaanderen zie ik dat er veel van leerlingen verwacht wordt. Meer leerstof, ingewikkelde probleemstellingen ... Kinderen en jongeren hebben naast de school vaak nog veel activiteiten, waardoor het schools leren niet meer op eerste plaats staat. Voor elke soort activiteit is er concentratie nodig en het concentratievermogen is niet eindeloos.’

Collega’s van mij zijn zeer enthousiast over de herziene versie van het boek uit 2017 en de bijbehorende werkmap. Wat is uw volgende stap in deze reis?

‘Ik denk dat het belangrijk is dat begeleiders en leraren het werken met de “Beertjesmethode” meer tijd geven: dat ze meer tijd nemen om in kleine groepen te werken en te oefenen met leerlingen en aldus implementeren. Daar wil ik me voor inzetten.’