



'HET MOET OPHOUDEN!'

OMGAAN MET ONGEWENST GEDRAG

R. J. CAMERON

De oorspronkelijke uitgave verscheen onder de titel:
'It's got to stop: Dealing with unwanted behaviour'
bij de Winchester Portage Home Teaching Service

Vertaling en bewerking: Erik de Graaf

Versie 3 februari 1990 (nieuwe opmaak van 21 januari 1997)
Uitgave: Stichting Down's Syndroom (SDS), Wanneperveen

'HET MOET OPHOUDEN!'

De eerste stappen van het omgaan met ongewenst gedrag betreffen meestal een duidelijke afbakening van het probleem, dat wil zeggen het maken van een beschrijving ervan in eenduidige en goed waar te nemen termen. Daarna kan dan worden vastgesteld wat de huidige omvang van het ongewenste gedrag is, c. q. hoe vaak het zich voordoet. Dat levert dan het uitgangspunt voor *afspraken* over en het *evalueren* van alles wat in de toekomst ondernomen gaat worden om van het probleemgedrag af te komen.

- | | |
|--|---|
| a. Maak de algehele situatie duidelijk. | Leg de dingen die goed gaan, de <i>positieve punten</i> , vast en maak een lijst met alle typen probleemgedrag, de <i>negatieve punten</i> . |
| b. Bepaal de prioriteit. | Van welk probleemgedrag zou u het eerst af willen, wanneer u kon kiezen? Of: wat zou een geschikt probleem zijn om mee te beginnen? |
| c. Stel vast wat het huidige niveau of de huidige omvang van het probleem is. | Tel het aantal malen per tijdseenheid dat het probleem zich voordoet (hoe vaak?. of: bepaal hoe lang het duurt (hoe lang?). |
| d. Ga na welke aspecten van de probleemsituatie zouden kunnen worden veranderd. | Leg de gebeurtenissen die aan het ongewenste gedrag voorafgingen, de <i>voorafgaande omstandigheden</i> , vast samen met de <i>achtergrond</i> , de situatie waarin het probleem zich voordeed, en de <i>gevolgen</i> (wat gebeurde er onmiddellijk na afloop van het probleemgedrag?). |
| e. Spreek een doelstelling af voor op de lange termijn. | Wat zou er gebeuren als het probleem niet meer bestond? De lange termijn doelstelling kan òf een verbetering in het gedrag van het kind zijn òf het aanleren van heel ander gedrag in plaats van het ongewenste inhouden. |
| f. Bepaal een eerste klein stapje in de richting van de doelstelling op lange termijn. | Spreek een doelstelling op de korte termijn af die gemakkelijk bereikt kan worden en bepaal het programma of plan de stappen die moeten worden genomen tot de doelstelling op de lange termijn bereikt is. |

-
- | | | |
|----|---|---|
| g. | Spreek nauwkeurig af hoe er opgetreden gaat worden. | Hoe kunnen we onze eerste doelstelling op de korte termijn daadwerkelijk halen om van daar af het kind stap voor stap te helpen ook het doel op de lange termijn te realiseren? |
| h. | Evalueer het resultaat. | Ga na of de wijze waarop is opgetreden alle betrokkenen heeft geholpen om t. z. t. de lange termijn doelstelling te bereiken. |

HET IN DE HAND HOUDEN VAN ONGEWENST GEDRAG

De early intervention-aanpak wil vermijden dat er met een kanon op een mug geschoten wordt. Met andere woorden, er wordt van uitgegaan dat het niet nodig is om gecompliceerde, tijdrovende en heel erg intensieve methodes te gebruiken om van ongewenst gedrag van kinderen af te komen. Hieronder volgt een lijst met strategieën om uit te proberen. Vaak is het mogelijk twee of meer ervan te combineren bij de behandeling van een bepaald probleem.

I. Veranderen van de voorafgaande omstandigheden

- a. *Het vermijden van de situatie*
Soms is het mogelijk te voorspellen dat er zich een probleemsituatie kan gaan voordoen en kan het kind worden afgeleid in de richting van een meer passende bezigheid.
- b. *Geef duidelijke opdrachten*
Indien mogelijk, zeg dan niet alleen wat de regels zijn waaraan het kind zich te houden heeft, maar toon hoe hij of zij zich gedragen moet, bijvoorbeeld: 'De poes niet slaan, maar lief aaien, zo'.
- c. *Geef een waarschuwing voordat u een verandering van gedrag verwacht*
'Wanneer de grote wijzer recht omhoog staat of 'Wanneer Sesamstraat afgelopen is moet je naar bed'.
- d. *Maak 'slecht nieuws' aantrekkelijk*
Probeer iets waar het kind niet van houdt minder onplezierig (en misschien zelfs wel leuk) te maken door het te combineren met iets wat wèl gewaardeerd wordt, bijvoorbeeld het gebruik van hevig schuimende zeep en wat speelgoed om het verplichte, nare bad te veranderen in 'met water spelen'.

II. Veranderen van de achtergrond

- a. *Verander de situatie*
Soms kan alleen het verzetten van wat meubilair of het afsluiten van een deur het
-

stoppen van het ongewenste gedrag ten gevolge hebben. Een andere keer is het bijvoorbeeld mogelijk om niet naar die bepaalde winkel te gaan of met de bus te reizen in plaats van met de auto, etc.

- b. *Maak gebruik van geheugensteuntjes*
Introduceer een geheugensteuntje om het kind eraan te herinneren hoe het zich in een bepaalde omgeving gedragen moet.

III. Veranderen van de gevolgen

- a. *Sla geen acht op het gedrag*
Dat is wel erg moeilijk, maar het kan heel effectief zijn, als u het maar volhoudt. Natuurlijk kan dat niet wanneer het kind echt gevaarlijke dingen doet. Om deze methode te laten werken moet er tegenover staan dat het kind voldoende aandacht krijgt wanneer het zich wèl goed gedraagt.
- b. *Maak een opmerking als het kind goed bezig is*
Gemakkelijk en vaak heel effectief, bijvoorbeeld: 'Heel goed, dat je zo fijn aan het spelen bent!' in plaats van alleen maar aandacht te besteden aan het kind wanneer er iets mis gaat op de manier van: 'Zet neer!', 'Hou je koest!' of 'Hou op met vechten!'
- c. *Weer goed maken en over-corrigeren*
Deze strategie brengt een zekere mate van natuurlijke rechtvaardigheid met zich mee. *Weer goed maken* betekent dat het kind de schade zelf weer moet herstellen, bijvoorbeeld het gemorste drinken opvegen, slachtoffers die gebeten zijn weer 'beter' aaien, enz. *Over-correctie* wil zeggen dat de schuldige meer moet doen dan alleen de gevolgen wegnemen, bijvoorbeeld de hele kamer opruimen na het smijten met speelgoed.
- d. *Beperken van de bewegingsvrijheid*
Deze (en de volgende) techniek mag alleen worden gebruikt wanneer niets anders meer helpt, als een soort laatste redmiddel. Hij kan soms echter bruikbaar zijn bij zelfverwondend gedrag. Zodra het kind daarmee begint wordt het door een volwassene vastgehouden (bijvoorbeeld gedurende 20 tellen) om het ongewenste gedrag gedurende korte tijd helemaal onmogelijk te maken. Daarna wordt het kind weer los gelaten en zijn of haar aandacht afgeleid met iets anders. Wanneer het kind echter volhardt moet deze handelwijze worden volgehouden totdat de afleidingsmanoeuvre succes heeft. Er moet wel goed voor worden opgepast dat deze wijze van optreden nooit een beloning ('bekrachtiging') op zich gaat worden.
- e. *Time Out*
'Time Out' betekent hier actieve onthouding van alle vormen van beloning in
-

verband met ongewenst gedrag. Het is één van de krachtigste strategieën die u toe kunt passen. Wees er echter zeker van dat u, wanneer dat maar enigszins mogelijk is, minder ver gaande methoden hebt geprobeerd voor u hiervoor kiest.

Terwijl bij gebruik van de early intervention-methode consequent gedrag altijd al zeer benadrukt wordt is het helemaal essentieel bij toepassing van 'time out', omdat anders in bepaalde gevallen heviger woede-uitbarstingen het gevolg kunnen zijn.

'Time Out' wil zeggen dat het kind door een volwassene verwijderd wordt van de plek waar het ongewenste gedrag gebeurde en naar een afgezonderde plaats wordt gebracht. Het kan gebruikt worden voor ernstiger problemen zoals agressief / vernielzuchtig gedrag en uitzonderlijke woede-uitbarstingen. Het consequente gebruik van 'time out' zwakt een bepaalde vorm van gedrag weliswaar af, maar het effect ervan is veel groter wanneer tegelijkertijd positief gedrag, dat niet verenigbaar is met het ongewenste, beloond wordt.

Richtlijnen voor 'time out':

1. Zorg ervoor dat de gekozen ruimte voldoende afgezonderd is en geen toegang geeft tot andere vormen van beloning zoals de aanwezigheid van boeken, speelgoed, ramen, etc., maar kies ook geen donkere of te kleine ruimte waarin het kind bang zou kunnen worden. Een paar voorbeelden: een op een speciale manier neergezette stoel, op de mat, in de hoek, in de badkamer of in de WC (mits die daar van tevoren voor klaargemaakt zijn!)
2. Neem een beslissing over het soort ongewenst gedrag waarvoor u time out wilt gaan gebruiken en gebruik het dan alleen daarvoor.
3. Leg de bedoeling van de time out ruimte, en de condities waaronder die zal worden gebruikt, aan het kind uit.
4. Wanneer het kind het ongewenste gedrag vertoont moet eerst een korte uitleg worden gegeven voor hem of haar verteld wordt dat nu time out zal worden toegepast. *Verspil er niet meer woorden of argumenten aan dan strikt noodzakelijk omdat anders de time out minder effect zal hebben.*
5. Het kind moet gedurende een periode van één à vijf minuten naar de time out ruimte worden gestuurd. Wanneer hij of zij daarbij doorgaat zich niet goed te gedragen kan die periode worden verlengd tot hij of zij weer gedurende een bepaalde tijd tot rust gekomen is (bijvoorbeeld gedurende een minuut).
6. *Zorg ervoor dat niet met het ongewenste gedrag verenigbaar positief gedrag wordt beloond.*
7. Wees erop voorbereid dat het ongewenste gedrag eerst nog kan verhevigen voor het minder wordt.

Het is bepaald niet gemakkelijk om consequent te zijn bij het gebruik van time out. Vaak kan het gebruik van een eierwekker zinvol zijn net zoals trouwens het uitschrijven van de details op een taakstellingsformulier.

Richtlijnen voor het gebruik van een taakstellingsformulier bij de toepassing van time out:

1. Geef precies aan voor welke vorm van ongewenst gedrag time out zal worden gebruikt.
2. Noteer ook de gang van zaken bij de toepassing van time out.
3. Zie erop toe dat één van de ouders/verzorgers het aantal malen dat het ongewenste gedrag plaats vindt noteert voordat begonnen wordt met de toepassing van time out.
4. Vraag de ouders/verzorgers door te gaan met het vastleggen ervan nadat met het gebruik van time out begonnen is.

Belangrijke opmerking:

Bij gebruik van weer goed maken, over-correctie, vasthouden en time out wordt aanbevolen om de toepassing ervan, indien enigszins mogelijk, te laten volgen door een stimulerend praatje wanneer dat op zijn plaats is. Wacht daar wel mee tot alles weer rustig is, bijvoorbeeld een uur. Het kan de moeite waard zijn om dan met het kind te praten over:

1. wat de oorzaak was van het ongewenste gedrag en
2. betere manieren om zich te gedragen in volgende gevallen,

IV. Aanleren van niet verenigbaar gedrag

Waarschijnlijk de meest effectieve strategie van allemaal! Vaak is het mogelijk om de frequentie van een gedrag dat tegengesteld is aan het probleemgedrag op te voeren door dat eerst aan te leren en vervolgens consequent te belonen. Bijvoorbeeld:

ongewenst gedrag	ander gedrag dat moet worden aangeleerd en beloond
smijten met de deuren	deuren voorzichtig dicht doen
zelf van alles grijpen	leren netjes ergens om te vragen
kliederen met drinken	leren de beker of het kopje neer te zetten op een papieren onderzetter
zichzelf met een hand in het gezicht slaan	op verzoek in de handen klappen

In gevallen waarin het niet mogelijk is om niet-verenigbaar gedrag aan te leren kan vaak toch wel iets beters worden geleerd. Wanneer een bepaald kind er kennelijk plezier in heeft om steeds met van alles te gooien wat daar niet voor bedoeld is kan bijvoorbeeld worden geleerd om blokken precies in een emmer te mikken.

Met dank aan:

De Stichting 'Down's Syndroom' wil hierbij graag dank zeggen aan het Winchester Portage Home Teaching Team en dat op haar beurt weer aan de Barking Portage Service omdat hun lesmateriaal als basis heeft gediend voor dit rapport.

R. J. Cameron

LITERATUUROPGAVE

Westmacott, E. V. S. en Cameron, R. J. (1981), 'Behaviour can change', Houndmills, Basingstoke, Hampshire; Macmillan Education