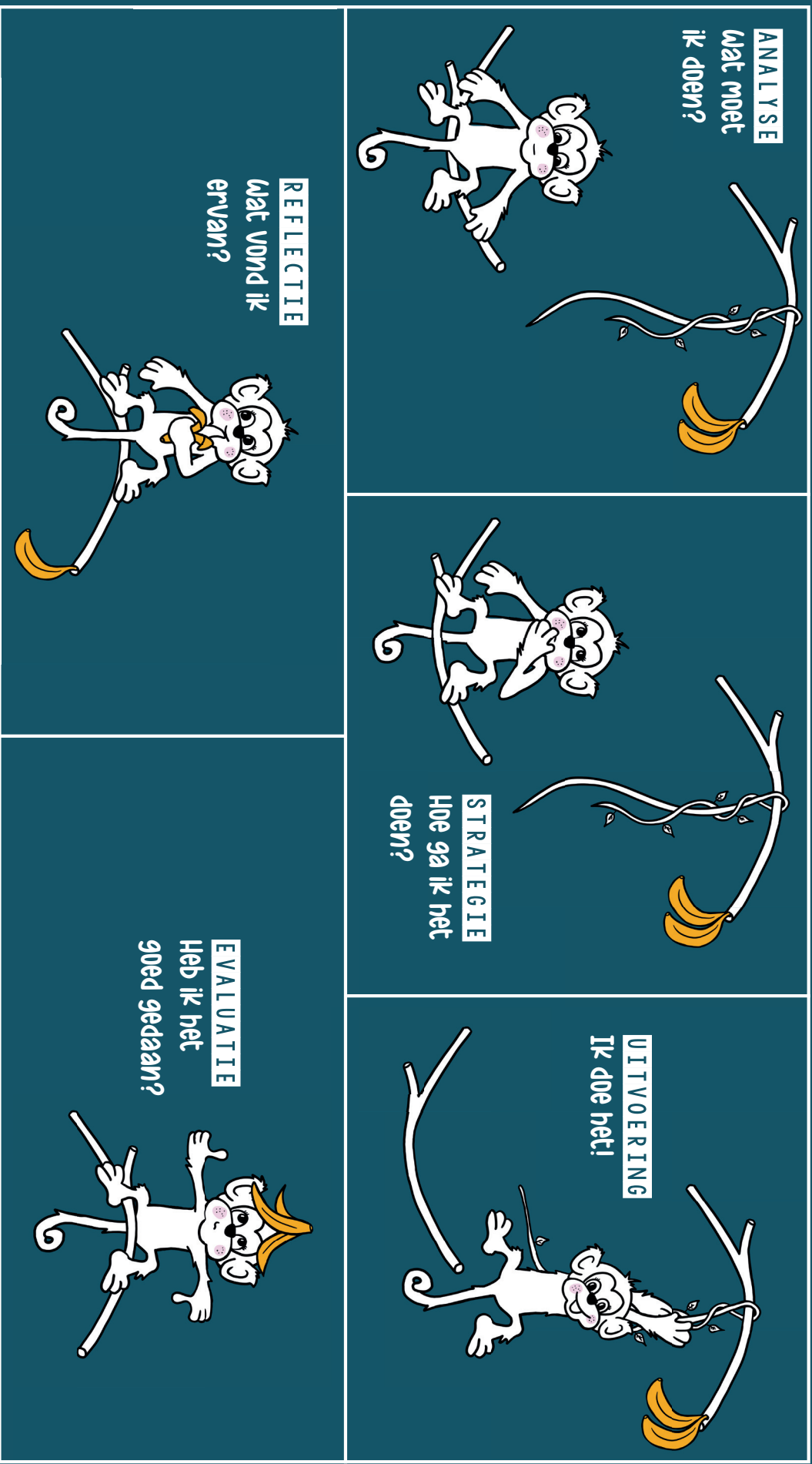


DOELENAAPJE



Bron: Meichenbaum

DE ZELFINSTRUCTIEMETHODE VAN MEICHENBAUM

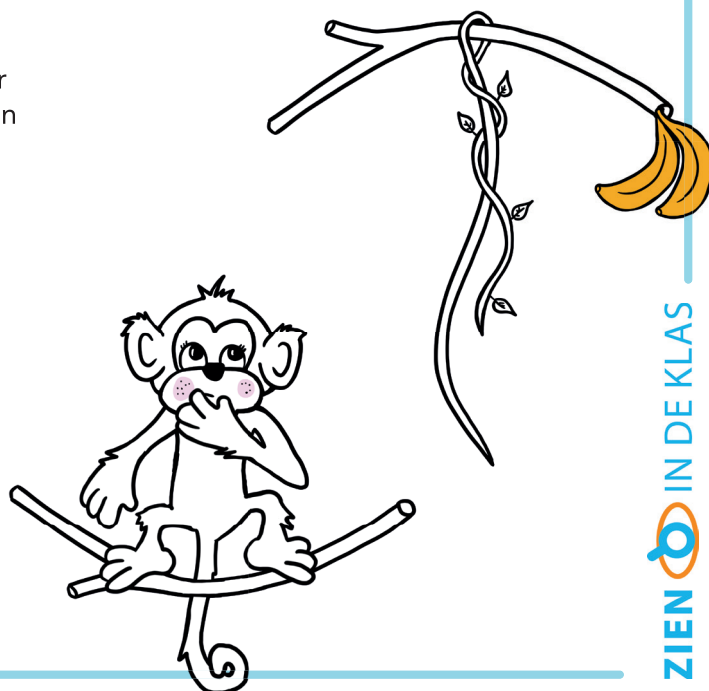
Donald Meichenbaum heeft de zelfinstructiemethode ontwikkeld om leerlingen op metacognitieve wijze te leren hoe zij taken in delen kunnen opdelen en zichzelf kunnen begeleiden in het structureren van hun aanpak. Hij gebruikt daarvoor de volgende vijf fases:

- 1. ANALYSE** Wat zie/hoor ik allemaal en wat moet ik doen?
- 2. STRATEGIE** Hoe ga ik het doen? (plan maken)
- 3. UITVOERING** Ik doe het!
- 4. REFLECTIE** Wat voor gevoel geeft deze taak me? Had ik een goed plan gemaakt en heb ik me aan mijn plan gehouden? Zou ik de volgende keer iets anders doen? Hoe verwacht ik dat ik mijn taak heb gemaakt?
- 5. EVALUATIE** Ik kijk na! (controle = zelfcontrole)

In de Nederlandse vertaling van de zelfinstructiemethode van Meichenbaum naar de "beertjes van Meichenbaum" - hoewel Meichenbaum zelf nooit beren heeft gebruikt - is de vierde fase (reflectie) weggelaten. Dit is echter een van de meest belangrijke fases, want daarin leert de leerling naar zichzelf en de aanpak kijken (metacognitie). Wanneer direct wordt geëvalueerd en de leerling al weet of de antwoorden goed zijn of niet, is er weinig motivatie meer om te reflecteren op het eigen handelen. Bovendien is de leerling niet meer zelf verantwoordelijk voor de beoordeling van de aanpak en zodoende afhankelijk van de leerkracht of een nakijkboek om te weten of de opdracht goed volbracht is. Wanneer over eigen handelen wordt nagedacht, kan een leerling vóór het nakijken al inschatten hoe de prestatie zal zijn, aan de hand van de kwaliteit van het plan en de manier waarop de leerling het heeft uitgevoerd. Dit geeft zelfcontrole en eigenaarschap, wat bijdraagt aan een correct zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ook al is een resultaat niet goed, de leerling kan het al aan voelen komen of weet al wat de volgende keer anders kan. Daarom is het ook belangrijk dat het een zelfinstructiemethode is, een logisch denkproces, en geen externe instructiemethode door de "beren van Meichenbaum" op de tafel te plakken. Het logische denkproces met de vijf fases doorloopt iedereen (onbewust) de hele dag door. Een alledaags voorbeeld is het kwijt zijn van sleutels:

- 1. ANALYSE** Ik ben mijn sleutels kwijt en ik moet ze zoeken.
- 2. STRATEGIE** Ik bedenk op welke plekken ik ben geweest en ga kijken of ze daar liggen.
- 3. UITVOERING** Ik ga zoeken op alle plekken die ik bedacht heb.
- 4. REFLECTIE** De volgende keer hang ik mijn sleutels weer aan het haakje waar ze horen.
- 5. EVALUATIE** Ik heb mijn sleutels weer.

Het is tijdens de begeleiding goed om de werkhouding van de leerling te observeren en te analyseren. In elke fase kan een leerling ander gedrag laten zien waar aandacht aan geschonken moet worden. Deze observaties worden vervolgens besproken met de leerling. Kinderen die moeite hebben met taakaanpak slaan regelmatig fases over, waardoor ze de opdracht niet overzien, het niet of verkeerd begrijpen en uitvoeren, ze gokkend te werk gaan en geen zelfcontrole laten zien. Het is dus belangrijk om de stappen in te oefenen met de leerling samen.



DE ZELFINSTRUCTIEMETHODE VAN MEICHENBAUM

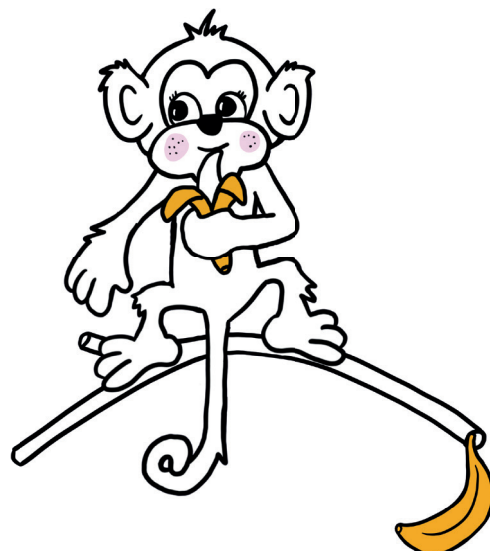
Meichenbaum hanteert daarvoor een zes-stappenproces:

- STAP 1** Cognitief voordoen: jij doet het gedrag voor en beschrijft het op hetzelfde moment.
- STAP 2** Externe begeleiding: de leerling volbrengt de taak terwijl de leraar de handeling beschrijft.
- STAP 3** Zelfbegeleiding hardop: de leerling voert de taak uit en beschrijft wat hij of zij doet.
- STAP 4** Afnemende zelfbegeleiding: de leerling doet de taak terwijl hij of zij op hetzelfde moment fluistert wat hij of zij doet.
- STAP 5** Stille zelfbegeleiding en tegelijkertijd uitvoeren van de taak: de leerling doet de taak terwijl hij of zij alleen denkt aan de handelingen.
- STAP 6** Bekrachtiging en zelfbekrachtiging: de begeleider erkent de eigen prestatie en de leerling geeft aan wat zijn eigen rol in dit succes is geweest.

Het inoefenen van de fases gebeurt in eerste instantie met niet-educatief materiaal, zodat er geen invloed is van gevoelens met betrekking tot schoolwerk. Ook kan de generaliseerbaarheid van de fases concreet gemaakt worden. Bij niet-educatief materiaal kan gedacht worden aan de boeken en werkbladen van Kaat Timmerman, smart games, spelletjes waarin geluk weinig rol speelt, werkbladen met doe-opdrachten, knutselopdrachten, bouwopdrachten, puzzels, dagelijkse activiteiten, enzovoort.

Belangrijk bij het inoefenen is dat de begeleider model staat, idealiter met eenzelfde opdracht voor zich als de leerling heeft, zodat ieder de eigen taak maakt en de leerling in de gelegenheid is de kunst af te kijken bij de begeleider. De begeleider zal daarom altijd voor zichzelf de stappen hardop verwoorden in een logisch denkproces en doen aan zelfreflectie; de fases lopen logisch in elkaar over en zijn geen op zichzelf staande stappen. De plaatjes kunnen ter ondersteuning worden gebruikt, maar het schakelen tussen de plaatjes en de taak zorgt voor een onderbreking van het denkproces, dus het is het fijnst als de fases van denken worden gememoriseerd. Er hoeven zodoende ook geen plaatjes op tafels te worden geplakt, tenzij een leerling moeite heeft met het verwerken van enkel auditief aangeboden informatie. Dan kan de visuele ondersteuning gebruikt worden. Het inoefenen valt of staat bij modeling en automatisering, ook in de klas. De instructiemethode blijft een hulpmiddel en geen doel op zich. De inner speech die wordt aangeleerd geeft verbale ondersteuning bij de aanpak en uitvoering van taken. Het heeft als doel om een zelfstandige werkhouding aan te leren, wat niet hetzelfde is als alleen werken. Dit proces kost tijd, dus er is geduld voor nodig. Het is goed om dat bij de betrokkenen aan te geven bij de start van de begeleiding. Deze aanpak is geen quick fix, maar een duurzame manier van gedragsverandering bewerkstelligen.

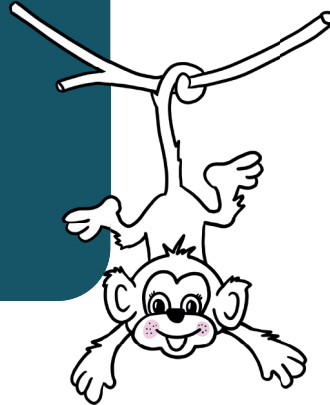
Wanneer de denkfases op niet-schools materiaal inge oefend zijn en de leerling ziet er de meerwaarde van in, kan de transfer worden gemaakt naar schools materiaal. De (stappen)plannen die de leerling tijdens de strategiefases heeft gebruikt op niet-schools materiaal kunnen nu gebruikt worden op schools materiaal. Wederom wordt gebruik gemaakt van het zes-stappenproces. Belangrijk bij het model staan is dat de begeleider model staat voor de aanpak, niet voor de inhoud. En transfer is uiteindelijk het doel, waarbij de leerling het succes van de methode aan zichzelf toe kan schrijven.



DE ZELFINSTRUCTIEMETHODE VAN MEICHENBAUM

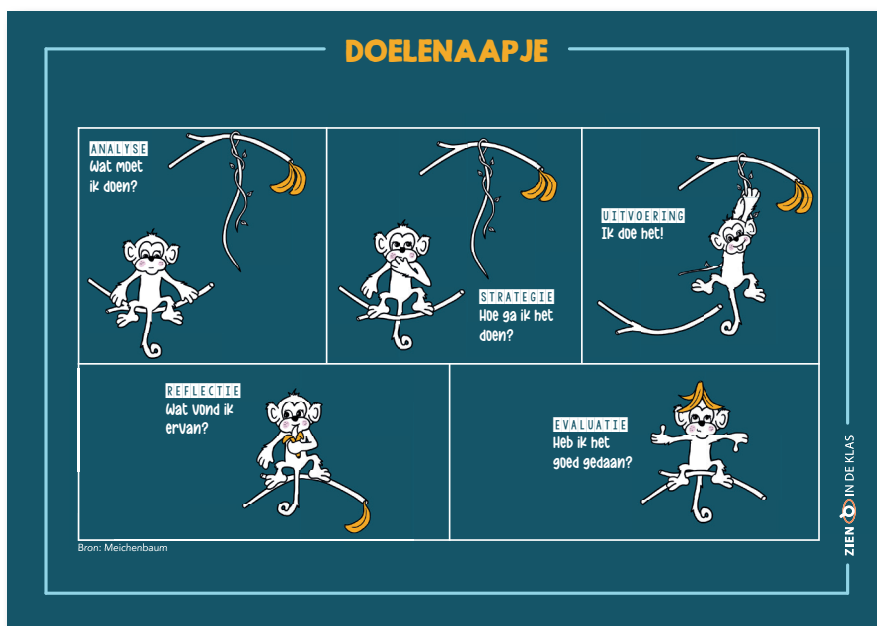
Samengevat zijn de basisprincipes van Meichenbaum:

- 🍌 Probleemoplossing in fases
- 🍌 Verbaliseren
- 🍌 Visualiseren
- 🍌 Model staan



AANDACHT EN CONCENTRATIE

Deze twee begrippen worden vaak door elkaar gebruikt, zonder dat echt over de betekenis wordt nagedacht. Aandacht staat voor waar je interesse, belangstelling of oplettendheid naar uit gaat, terwijl concentratie staat voor de bundeling van alle aandacht op één taak (focus). Je kunt dus geconcentreerd een boek lezen, zonder aandacht. Je hebt de bladzijde gelezen, maar weet aan het eind niet wat je hebt gelezen. Ook kan je met aandacht naar een interessant televisieprogramma kijken, maar zonder concentratie, omdat je ondertussen ook op je telefoon aan het kijken bent. Een gebrek aan focus betekent dus te veel verdeelde aandacht. Belangrijk ook is dat een gebrek aan concentratie een uiting is en dat de oorzaak vastgesteld moet worden om tot een aanpak te komen. Het inoefenen van de zelfinstructiemethode van Meichenbaum geeft structuur, overzicht en vertrouwen, wat het focussen vaak ten goede komt.



Michelle Slotweg - Bron: cursusdag en literatuur "Zelfinstructiemethode van Meichenbaum (metacognitie)" van Stichting Stibco - nov/dec 2019