

# Training positief denken voor de lagere school verhoogt zelfbeeld

20 mei 2014

Leerlingen uit het vierde leerjaar die in de klas de training ‘Eigen baas over je gedachten’ volgen, evalueren na de training hun zelfbeeld positiever. Bovendien rapporteren de kinderen meer effectieve emotieregulatiestrategieën. Dit blijkt uit onderzoek van drs. Wendy de Pree, opgezet in nauwe samenwerking met de opleiding Toegepaste Psychologie van Thomas More.

De training ‘Eigen baas over je gedachten!’ is het eerste Nederlandstalige cognitieve preventieprogramma dat speciaal ontwikkeld is voor lagere scholen. Het is een wetenschappelijk onderbouwd programma, gebaseerd op effectief gebleken preventieprogramma’s voor angst- en depressieve problemen. Lagere schoolkinderen leren cognitief gedragstherapeutische vaardigheden (positief leren denken over verleden, heden en toekomst) en probleemoplossingsvaardigheden aan in zes klassikale sessies.

Vergelijkbare universele preventieprogramma’s behaalden internationaal reeds succesvolle resultaten. Drs. Wendy de Pree onderzocht, in samenwerking met de opleiding Toegepaste Psychologie van Thomas More, voor het eerst het effect van een cognitief preventieprogramma bij een groep kinderen in een Nederlandstalige schoolcontext. Het onderzoek werd gerealiseerd met steun van Provincie Antwerpen, Stichting Koningin Paola en Cera.

Aan het onderzoek namen ruim 200 leerlingen uit vijf Vlaamse lagere scholen deel. Het gaat om leerlingen van het vierde leerjaar (vergelijkbaar met groep 6 in Nederland). De leerlingen werden opgesplitst in een trainingsgroep en een controlegroep. De trainingsgroep kreeg de ‘Eigen baas over je gedachten’-training aangeboden, de controlegroep niet. Beide groepen vulden bij aanvang een vragenlijstbundel in waarin o.a. werd gepeild naar zelfbeeld en emotieregulatiestrategieën. Emotieregulatiestrategieën zijn manieren om met vervelende gevoelens om te gaan. Zo gaan sommige kinderen piekeren wanneer ze zich boos of droef voelen. Andere kinderen gaan bijvoorbeeld steun zoeken bij vriendjes. Beide groepen vulden de lijst opnieuw in na afloop van de training.

Wat zelfbeeld betreft, evalueerden de leerlingen die het preventieprogramma doorliepen hun schools functioneren na de training positiever. Wat emotieregulatiestrategieën betreft, werden er bij de trainingsgroep positieve resultaten geboekt met betrekking tot afleiding zoeken en zichzelf opkikkeren. Wanneer de leerlingen uit de trainingsgroep zich slecht voelden, gingen ze sneller iets plezierigs doen of dachten eerder aan dingen die hen gelukkig maakten dan in de controlegroep.

Concluderend kan gesteld worden dat het cognitieve preventieprogramma ‘Eigen baas over je gedachten!’ veelbelovend is. De training verhoogt het zelfbeeld van de kinderen en zorgt dat ze beter om kunnen gaan met negatieve emoties.

Leerkrachten uit het vierde leerjaar/groep 6 kunnen vanaf heden een eendaagse opleiding tot trainer ‘Eigen baas over je gedachten’ volgen. De onderzoekers pleiten ervoor om deze hoopgevende preventieve methode te implementeren in het basisonderwijs.

Het volledige onderzoeksverslag vind je terug op: [www.leerpositiefdenken.be/onderzoek.html](http://www.leerpositiefdenken.be/onderzoek.html).

Meer weten?

**Jorien Smets**

T +32 477 52 13 03

E [jorien.smets@thomasmore.be](mailto:jorien.smets@thomasmore.be)