

Aangeleerde hulpeloosheid

Lieven Coppens

21 januari 2008

Citaat deel 1...

Geef me:
de innerlijke rust
om de dingen die ik niet kan veranderen te aanvaarden,

Reinhold Niebuhr

Wat is aangeleerde hulpeloosheid?

- Geconditioneerde reflex
- Ontstaan: experiment met honden:
 - Hond + harnas + fluittoon + elektrische schok
 - Hond + open kooi + fluittoon + elektrische schok

 - Hond vlucht niet: heeft geleerd dat verzet nutteloos is
- Ook bij mensen mogelijk:
 - In negatieve situaties waarin de mens geen uitweg ziet
 - Meest voor de hand liggende omgeving: de school:
 - Kind heeft eigen lot niet in handen
 - Aangeleerde opvoedkundige hulpeloosheid bij de ouders
 - School = harnas

Citaat deel 2...

de moed
om de dingen die ik wel kan veranderen aan te pakken

Reinhold Niebuhr

Hopeloos? ... Zeker niet!

- Demonstreer dat je wel kunt ontsnappen...
- Geef zetjes in de goede richting...
- Conditioneer in positieve zin...

Citaat deel 3...

en de wijsheid
om het verschil te zien tussen beide.

Reinhold Niebuhr

En aan de limiet...

- Aanvaarden...
- Relativeren...
- Compenseren...
- Dispenseren...

Geen algemene regel!

- Niet iedereen met problemen voelt zich hulpeloos!
- Het verschil: antwoord gevonden in de attributietheorie:
 - Toeschrijven van slagen of falen:
 - Dimensie 1: oorzaak bij zichzelf of de buitenwereld.
 - Dimensie 2: specifiek of algemeen.
 - Dimensie 3: tijdelijk of permanent.
 - Voorbeeld: slecht examen voor wiskunde:
 - *Ik ben dom.*
 - *Ik ben niet goed in wiskunde.*
 - *Ik had pech.*
 - *De leerkracht heeft het niet op mij begrepen.*
 - *De leerkracht verbetert altijd zo streng.*
 - *Ik voelde me die dag ziek.*
 - *De leerkracht gaf deze keer een erg moeilijk examen.*
 - *Ik had geen tijd om voor het examen te studeren.*

Bij falen...

- De optimistische verklaring bij falen:
 - Extern.
 - Specifiek.
 - Tijdelijk.
 - *De leerkracht gaf deze keer een zeer moeilijke toets.*
- De pessimistische verklaring bij falen:
 - Intern.
 - Algemeen.
 - Permanent.
 - *Ik ben dom.*

Bij slagen...

- De optimistische verklaring bij slagen:
 - Intern.
 - Algemeen.
 - Permanent.
 - *Ik ben slim.*
- De pessimistische verklaring bij slagen:
 - Extern.
 - Specifiek.
 - Tijdelijk.
 - *De leerkracht gaf deze keer een gemakkelijke toets.*

Opgemerkt:

- Veel kinderen met leerproblemen gebruiken voor slagen en falen de pessimistische verklaring.
- Gevolgen:
 - aangeleerde hulpeloosheid: ze zijn er niet meer van overtuigd dat eigen inspanningen kunnen leiden tot verbetering van hun situatie.
 - teruggetrokkenheid.
 - het weigeren om nieuwe taken aan te vatten.
 - het vermijden van gekende taken.
 - geen uithoudingsvermogen.
- Aangeleerde hulpeloosheid wordt versterkt door:
 - het samenbrengen van leerlingen met verschillende leerstoornissen bij een leerkracht met een algemene opleiding.
 - het overmatig gebruik van externe beloningen.
 - het laattijdig opsporen van leerproblemen.
 - het niet belonen van individuele inspanningen voor een prestatie.

Oplossing: aangeleerd optimisme

- Discussieer: aanvaard de pessimistische verklaringen voor falen en slagen niet langer. Trek ze in twijfel.
- Laat het kind succeservaringen opdoen: wijs het kind op de eigen kwaliteiten die tot dit succes hebben geleid.
- Reik indien nodig hulpmiddelen aan die de zelfstandigheid van het kind vergroten.
- Bekijk jouw "oudertaal" en pas aan waar nodig.

Hulpeloze oudertaal? ... Een quiz

- Laat mij dat voor jou halen!
- Ik doe dat wel!
- Doe alsof je het wel kan!
- Laat mij dat aanpakken.
- Laat mij dat voordoen.
- Ik zet je op weg, jij doet de rest.
- Neem een risico en kijk eens of je het zelf niet kan.
- Ik zal met je moeder spreken en haar van gedacht proberen te doen veranderen.
- Het regende, dus ik heb jouw fiets maar binnengezet.
- Welke mogelijkheden zie je?

Hulpeloze oudertaal? ... Een quiz

- Laat mij dat voor jou halen!
- Ik doe dat wel!
- Doe alsof je het wel kan!
- Laat mij dat aanpakken.
- Laat mij dat voordoen.
- Ik zet je op weg, jij doet de rest.
- Neem een risico en kijk eens of je het zelf niet kan.
- Ik zal met je moeder spreken en haar van gedacht proberen te doen veranderen.
- Het regende, dus ik heb jouw fiets maar binnengezet.
- Welke mogelijkheden zie je?

Hulpeloze oudertaal? ... Een quiz

- Wat heb je tot nu toe al geprobeerd?
- Ik maak het voor jou.
- Ik schrijf een briefje voor de leerkracht en zorg er wel voor dat je meer tijd krijgt.
- Dat is te moeilijk voor jou.
- Het is al laat dus je moet het niet meer doen.
- Wil je dat ik het jou nog eens uitleg?
- Je bent oud genoeg om dat zelf te doen. Ik leg het je uit.
- Vraag het maar als je hulp nodig hebt.

Hulpeloze oudertaal? ... Een quiz

- Wat heb je tot nu toe al geprobeerd?
- Ik maak het voor jou.
- Ik schrijf een briefje voor de leerkracht en zorg er wel voor dat je meer tijd krijgt.
- Dat is te moeilijk voor jou.
- Het is al laat dus je moet het niet meer doen.
- Wil je dat ik het jou nog eens uitleg?
- Je bent oud genoeg om dat zelf te doen. Ik leg het je uit.
- Vraag het maar als je hulp nodig hebt.

Citaat

Geef me:

de innerlijke rust

om de dingen die ik niet kan veranderen te aanvaarden,

de moed

om de dingen die ik wel kan veranderen aan te pakken

en de wijsheid

om het verschil te zien tussen beide.

Reinhold Niebuhr



www.lievenoppens.com

www.nieuwsbriefleren.be