

Tien stappenprogramma van Whitley.

Het is een langdurige traject waarbij de ouder volhardend, doortastend en consequent moet zijn.

1. Creëer een sfeer van openheid, eerlijkheid en vertrouwen.

Het kind moet open en eerlijk zijn over zijn schoolresultaten. Hiervoor zul je als ouder een sfeer moeten scheppen waarin het kind dit ook daadwerkelijk kan. Het kind moet erop kunnen vertrouwen dat je hem wil helpen en geen preek of straf zult geven. Je doel is om hem te helpen zichzelf te leren helpen.

Je wil alles weten over school:

- Goede en slechte dingen over zijn schoolwerk;
- Wat deed hij in de les;
- Had hij zijn huiswerk af en ingeleverd;
- Krijgt hij binnenkort en overhoring of repetitie;
- Welk cijfer denkt hij daarvoor te kunnen halen;
- Zijn er projecten;
- En zo ja, wanneer moeten deze dan ingeleverd worden;
- Welk cijfer denkt hij daarvoor te kunnen halen;
- Welke cijfers heeft hij terug gekregen.

2. Stel lange en korte termijn doelen vast.

Het doel van deze stap is om het kind zelf doelen te laten vaststellen. Korte termijn doelen kunnen zijn:

Een 5.4 ophalen naar een 5.5 door bij de volgende repetitie een 7 te halen. De lange termijn doelen kunnen zijn: overgaan dit jaar of een VWO-diploma halen.

Het kind kan zich hier tegen verzetten maar dit betekent alleen dat je goed bezig bent. Je vinger ligt op de zere plek.

3. Onderzoek hoe de doelen bereikt kunnen worden.

Onderzoek het huidige gedrag met betrekking tot school.

Duidelijk moet worden wat hij wil in het leven en wat hij zelf doet om dit te saboteren. Focus op het recente verleden, dit kan door bijvoorbeeld de volgende vragen te stellen:

- Hoe laat kwam je uit school?
- Wat ging je toen eerst doen?
- Hoeveel tijd heb je aan je huiswerk besteed?
- Wanneer en hoe vaak nam je een pauze?
- Wat deed je de rest van de tijd, tv kijken, bellen, gamen?
- Hoe laat ging je naar bed?

Straal vooral uit dat jij alle tijd van de wereld hebt om dit te onderzoeken. Daarna kun je vragen stellen zoals:

- Hoe ga je deze cijfers concreet maken en krijgen wat je wil?
- Hoe ga je studeren, hoe pak je het aan?
- Hoeveel tijd heb je daar voor nodig?
- Wanneer ga je hiervoor studeren?
- Waar ga je studeren?
- Welke stof moet je kennen om dit doel te halen?

4. Selecteer één probleem en onderzoek daarbij het perspectief van je kind.

In stap 3 is duidelijk geworden hoe het kind zichzelf saboteert. Onderzoek één van deze problemen. Laat het kind aangeven welk probleem het als eerste aan wil pakken. Het kind moet het gevoel krijgen gehoord en begrepen te worden. Trek niet zelf conclusies over de onderliggende motieven maar vraag er naar. Belangrijk is dat de motieven, intenties en gevoelens helder worden. Wees reflectief hou het kind een spiegel voor.

5. Maak een verbinding tussen het probleem van het kind en het al dan niet halen van het gestelde doel.

Het doel van deze stap is om het kind te laten inzien dat zijn excuus of probleem de oorzaak is van het falen op school. Wees vooral helder en duidelijk, recht voor zijn raap, verpak de boodschap niet! Het kind kan dan beginnen te zien hoe hij zelf zijn eigen doelen onderuit haalt. Het gevolg is dat er een innerlijke druk gaat ontstaan om het te veranderen.

Als het kind nadat het begrijpt wat zijn eigen sabotageacties zijn nog niet bereid is om te veranderen en nog steeds niet zijn eigen verantwoordelijkheid wil nemen, dan is hij nog niet volwassen genoeg en zal door de ouder op andere gebieden ook als nog niet volwassen genoeg behandeld moeten worden. Als je niet de verantwoordelijkheid voor de eigen huiswerk aan kan dan ben je niet volwassen genoeg om laat thuis te komen of auto te rijden. Het kind gedraagt zich onvolwassen en wordt dus ook als kind behandeld.

Als duidelijk is wat de sabotageacties zijn en het kind wil veranderen dan volgt automatisch stap zes.

6. Help je kind om concrete plannen te maken om prestatieproblemen op te lossen.

Het kind moet zelf met de oplossingen komen. De tijd dat hij naar jou kijkt voor de oplossing en vervolgens gaat rebelleren tegen de oplossing is voorbij.

Dus: Geef geen oplossingen!!!! Dit veroorzaakt nieuwe afhankelijkheid!!!

Als het kind niet zelf met oplossingen komt, laat het dan naar zijn kamer gaan of aan de tafel gaan zitten totdat het een oplossing heeft gevonden. Geef aan dat jij het hele weekend de tijd gereserveerd hebt hiervoor. Het kind mag weer gaan nadat de door hem aangedragen oplossingen zijn besproken.

Als het kind een oplossing aandraagt waarvan jij weet dat die niet werkt laat het kind het dan toch uitproberen, als het mislukt kan het kind er niet onderuit om zich verantwoordelijk te gaan voelen.

7. Herdefinieer succes en falen als het al dan niet volgen van het eigen plan, analyseer de keuzes die hij maakt om te slagen of te falen.

Succes betekent het plan volgen en niet goede cijfers halen, de focus ligt op het plan volgen! De ouder helpt het kind om duidelijk te krijgen welke beslissingen hij moet nemen om te komen waar hij wil zijn. Een actie vandaag heeft gevolgen morgen, daarvoor draagt hij zelf de verantwoordelijkheid. Dit maakt kinderen bewust van het feit dat presteren en onderpresteren het gevolg is van keuzes die het kind maakt. Het kind wordt zich bewust van het feit dat het controle heeft over de keuzes die het maakt.

8. Initieer introspectie, onderzoek conflicten en gevoelens die ontstaan bij het volgen van het eigen plan.

Het kind moet leren om te praten over deze emoties en conflicten. Door deze stap kunnen de ouders toegang krijgen tot het centrale conflict in het kind, afhankelijk willen blijven en weerstand voelen tegen het onafhankelijk en verantwoordelijk worden. In deze stap kunnen de ouders het kind helpen om zijn gevoelens te herdefiniëren van negatieve gevoelens over schoolwerk naar positieve gevoelens hierover. Het positief voelen kan gezien worden als een doel op zich. Ze hebben vaak negatieve gevoelens over school, ouders en leren. Het kind moet leren zich goed te voelen over het afronden van een taak(ook al is die stom) en het volgen van zijn eigen plan en het bereiken van zijn eigen doelen.

Beperk je tot de gevoelens die met het concrete plan samen hangen en de taak waar de discussie ver gaat, ga niet te ver.

9. Maak afspraken om het gemaakte plan ook daadwerkelijk uit te voeren.

Het kind denkt vaak onbewust ik doe nu wel even leuk mee een paar dagen tot dit weer overwaait dan ga ik terug naar mijn oude gewoontes. De vraag die nu aan bod komt is: "Je hebt je plan nu goed uitgewerkt maar wat ga je nu echt doen?" Het kind zal waarschijnlijk verbaasd kijken omdat het zich betrappt voelt. Soms geven ze aan dat ze twijfelen of het wel echt gaat lukken. Geef dan aan dat je denkt dat het kind nog afhankelijk is van de ouder en zeg dat je graag behulpzaam wil zijn als het niet lukt.

10. Evalueer en analyseer de op elkaar volgende beslissingen die het kind genomen heeft die geleid hebben tot succes of falen.

Hierbij spelen innerlijke en uiterlijke gebeurtenissen een rol. Hoe voelde het kind zich en tot welke actie leidde dat. Het innerlijke en uiterlijke plaatje moet helder worden. Het doel van deze stap is dat het kind leert om zichzelf te monitoren. Het geeft het kind de vrijheid om keuzes te maken. Het leert zijn eigen gedragspatroon kennen.