

Lespakket InCharge

Zelfcontrole

In de adolescentie worden jongeren in toenemende mate geconfronteerd met allerlei verleidingen, zoals alcohol, drugs en social media. Al deze verleidingen kunnen een negatieve uitwerking hebben op de schoolprestaties van de leerling. De manier waarop leerlingen met deze verleidingen omgaan, hangt af van hun zelfcontrole. De ene leerling kan verleidingen beter weerstaan dan de andere leerling. Gelukkig kun je zelfcontrole trainen. Het trainen van zelfcontrole helpt leerlingen beter te focussen op wat echt belangrijk voor hen is en heeft een positieve uitwerking op hun schoolprestaties.

InCharge

InCharge bestaat uit vier lessen en een applicatie voor de Smartphone: *de 7-days challenge*. Tijdens de lessen denken leerlingen na over verleidingen en de risico's van verschillende gevaarlijke verleiders, zoals alcohol en drugs. De leerlingen leren wat het belang is van wilskracht en op welke manier je wilskracht kunt trainen. Tot slot gaan zij aan de slag met het trainen van hun eigen zelfcontrolevaardigheden om een zelf gekozen verleiding te leren weerstaan.

Voor wie?

InCharge is ontwikkeld voor leerlingen vanaf 16 jaar. Tijdens de adolescentie vinden belangrijke ontwikkelingen in de hersenen plaats, waarbij verschillende hersengebieden zich op een verschillend tempo ontwikkelen. Naarmate adolescenten ouder worden ontstaat er een betere balans tussen de verschillende hersengebieden. Jongeren zijn hierdoor beter in staat hun gedrag te reguleren. De late adolescentie is daarom een zeer geschikte periode om zelfcontrole te trainen. De lessen zijn zowel geschikt voor de bovenbouw van het VO als voor de eerste twee leerjaren van het MBO.

Door wie?

InCharge is een interactieve lessenserie met veel klassikale discussieopdrachten. Een veilige sfeer is hierbij erg belangrijk. Het is voor *InCharge* minder belangrijk welk vak de docent normaal gesproken geeft. Veel belangrijker is het dat de docent een goede relatie heeft met de leerlingen en het leuk vindt om met de leerlingen in discussie te gaan.

Onderzoek

InCharge is een nieuw ontwikkeld lespakket. Hoewel de eerste ervaringen met de pilot-versie van het lespakket positief waren, weten we nog niet wat het effect is van *InCharge*. In het schooljaar 2017/2018 start daarom een groot effectonderzoek. Daarin wordt onderzocht of de leerlingen na afloop van het lespakket, beschikken over meer zelfcontrolevaardigheden en of zij deze vaardigheden ook toepassen in hun dagelijks leven. Daarnaast wordt onderzocht op welke manier deze effecten worden beïnvloed door de interactie tussen de docent en de leerlingen.

Hoe ziet dit onderzoek er uit?

In het onderzoek zullen leerlingen die het nieuwe lesprogramma volgen, worden vergeleken met leerlingen die niet aan de lessen deelnemen. Om iets te kunnen zeggen over het effect van de nieuwe lesmethode, moet rekening gehouden worden met de ontwikkeling die deze leerlingen tijdens de adolescentie doormaken. Dit kan alleen als er in het onderzoek ook een controlegroep wordt opgenomen. Het is belangrijk dat de leerlingen die de lessen volgen, vergelijkbaar zijn met leerlingen uit de controlegroep. Daarom wordt door middel van loting bepaald welke klassen direct met de lessen starten en welke klassen de lessen op een later tijdstip volgen.

Wat betekent deelname voor de school?

Voor deelname aan het onderzoek zijn minimaal twee klassen per school nodig (meer mag natuurlijk ook). Door middel van loting wordt bepaald welke klassen direct met de lessen starten en welke klassen dit op een later tijdstip doen. De leerlingen vullen drie keer een schriftelijke vragenlijst in: voorafgaand aan de lessen, direct na afloop en drie maanden na de lessen. De leerlingen uit de controlegroep vullen de vragenlijsten op hetzelfde moment in, zonder dat zij deelnemen aan de lessen. Na afname van de laatste vragenlijst, kunnen de leerlingen uit de controlegroep de lessen volgen. Bij iedere klas die direct met de lessen start, worden twee lessen geobserveerd. Hierdoor kunnen we vaststellen hoe het effect van de lessen wordt beïnvloed door de interactie tussen docent en leerlingen. Voorafgaand aan de lessen krijgen de docenten een instructie over de lesstof.

Voordelen van deelname aan het onderzoek

Het lesmateriaal en de instructie voor docenten zijn gratis. Na afloop van het onderzoek krijgt iedere docent die hierin is geïnteresseerd, een terugkoppeling van de lesobservaties. Inzicht in de invloed van de interactie tussen de docent en de leerlingen op het effect van de lessen, is een belangrijke voorwaarde voor kwaliteitsontwikkeling. Deelname aan het onderzoek draagt dus bij aan verdere professionalisering. Tot slot draagt deelname aan het onderzoek ook bij aan een maatschappelijk doel: inzicht in de effectiviteit van lesprogramma's.

Planning

De looptijd van het onderzoek (vier lessen en afname van drie vragenlijsten) duurt ongeveer 6 maanden (inclusief vakanties). Dit betekent dat als in september/oktober gestart wordt, de leerlingen uit de controlegroep de lessen nog in hetzelfde schooljaar kunnen volgen. Indien u hier minder belang aan hecht, dan is ook een ruimere planning mogelijk. De definitieve planning zal in overleg met de school worden gemaakt.

Meer informatie en aanmelden

dgsg@trimbos.nl