

Belonen & straffen

Five to one gets the job done?

'Ik moet steeds politieagent spelen', klagen ouders vaak. Ze vinden dat de opvoeding niet beperkt zou moeten blijven tot het corrigeren van ongewenst gedrag. Ook experts vinden dit en raden ouders aan om meer te reageren op positief gedrag. Een veel gegeven advies: vijf keer vaker belonen dan straffen. Maar valt er wel een getal te plakken op de optimale opvoeding?

Lukt het niet om je kind aan het opruimen te krijgen? Benoem dan eerst vijf zaken die wél goed zijn gegaan en je krijgt het voor elkaar. Deze gouden tip staat in een artikel uit 2000 van Stephen Ray Flora. In het *Tijdschrift Gedragstherapie* uit 2004 verwijst psycholoog Francis de Groot naar haar Amerikaanse collega. Ook zij adviseert vijfmaal vaker te reageren op wat een kind goed doet dan op wat het fout doet. Ze plaatst bij deze vuistregel een waarschuwing: 'Vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel zijn begeleiders geneigd om allerhande bijsturingen te maken via opmerkingen. Prima uiteraard, zolang het maar in de verhouding blijft: 5 tegen 1!'

Zelfde boodschap

Ook elders duikt deze magische ratio op. Zo staat in de *Richtlijn Ernstige gedragsproblemen voor jeugdhulp en jeugdbescherming* van het NJi over het prijzen van goed gedrag: Doe dit vijf keer vaker dan reageren op ongewenst gedrag. En in de uit Amerika overgewaarde oudercursus PMTO (Parent Management Training Oregon) zien ze het liefst 'een bedje van aanmoedigen'. In de interventiebeschrijving wordt duidelijk hoe dit bedje eruit zou moeten zien: 'Om goed te kunnen leren en functioneren is het nodig dat kinderen vijf keer zo vaak positief bekrachtigd worden dan gecorrigeerd.'

De boodschap is telkens hetzelfde: het is niet genoeg om gul te zijn met complimentjes. Zeggen wat je waardeert, moet aanzienlijk vaker gebeuren dan je afkeuring uitspreken. En pas als het omslagpunt is bereikt, ga je effect zien. Als we het horrorscenario, waarin iedereen voor zichzelf bepaalt wat goed genoeg is, afzetten tegen een weten-

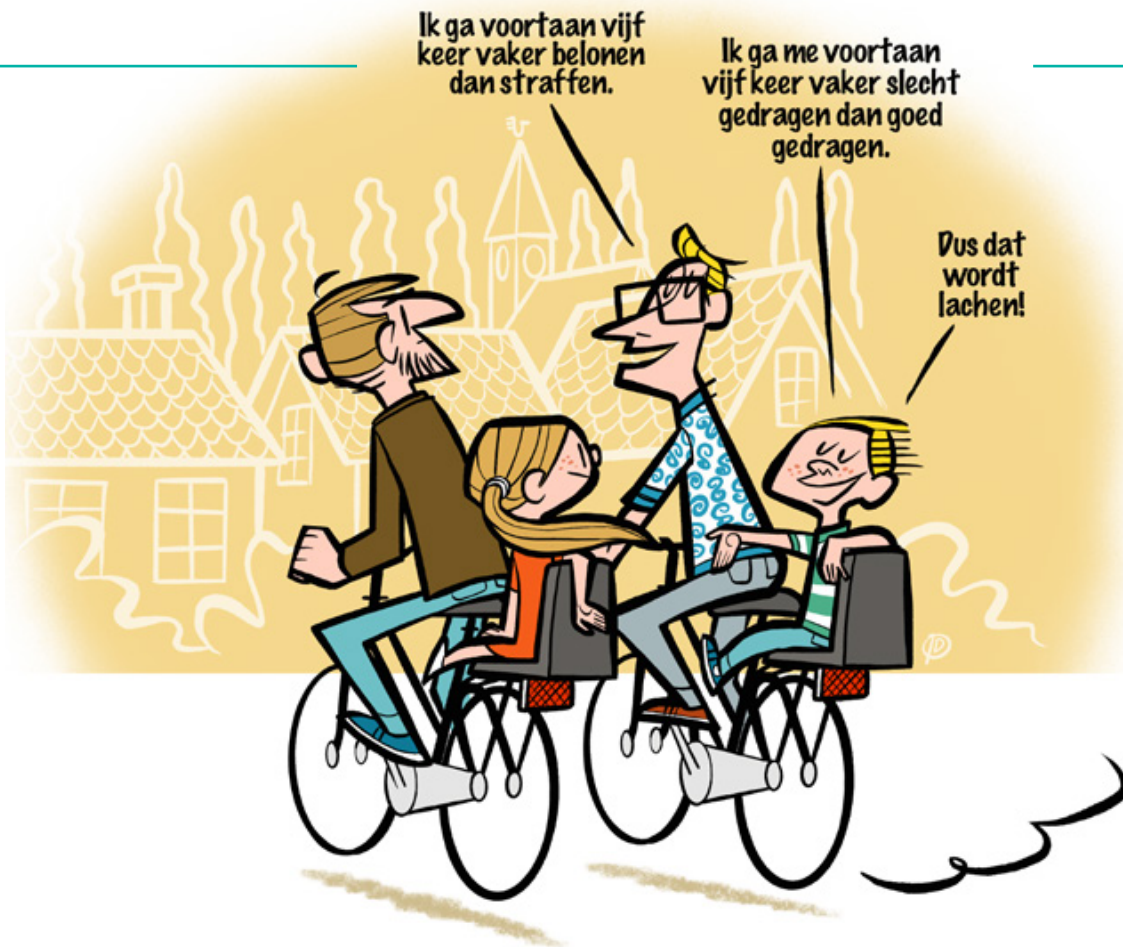
schappelijk onderbouwde kritische waarde, dan lijkt de keuze snel gemaakt. Toch?¹

Goed onderbouwd?

De basis van de magische ratio 5:1 blijkt het geheim van een goed huwelijk. John Gottman liet in de jaren '70 stelletjes in het lab bekvechten over kleinigheden. Hij legde de kibbelende partners op video vast en scoorde achteraf hun aanvals- en verdedigingstactieken. Negen jaar later ontdekte hij dat de koppels die nog bij elkaar waren anders ruzie hadden gemaakt dan de inmiddels gescheiden koppels. Voor nog intacte relaties verraadde het videomateriaal een vrijwel identiek patroon: tegenover iedere steek onder water stonden vijf humoristische relativeringen of momenten van oprechte interesse of waardering of erkenning van ongenoegens. Van ruzies tussen liefdespartners naar de opvoeding lijkt een grote stap, maar je kunt met kinderen ook ruzie maken over het huishouden of over wie er gelijk heeft. Toch zou het gezien de populariteit van de magische ratio goed zijn als we zeker zouden weten dat 5:1 niet alleen je huwelijk sterker maakt, maar ook tot minder ouder-kind conflicten leidt.

Puntensysteem

Bij veel conflicten tussen ouder en kind spreken we van probleemgedrag. Het is daarom interessant om te zien of er pedagogisch onderzoek is waaruit blijkt dat lastig en opstandig gedrag vermindert zodra opvoeders de optimale verhouding tussen straffen en belonen hanteren.



In 1994 liet Patrick Friman de gezinshuisouders van Andy, John, Dave, Steve, Mike en Don dagelijks bijhouden hoe vaak ze te maken hadden met normoverschrijdend gedrag. De gezinshuisouders, die deze jongens in hun eigen huis opvingen, waren getraind in het hanteren van een puntensysteem. In dit systeem kunnen jongeren punten verdienen voor goed gedrag en verliezen voor overtredingen.²

Na een paar weken kregen de gezinshuisouders inzage in hoe vaak ze punten hadden uitgedeeld en afgepakt. Vervolgens kregen ze de opdracht om veel vaker te belonen. Door nog intensiever de aandacht te verleggen naar positief gedrag en onschuldig probleemgedrag te negeren, moest het mogelijk zijn om voor elke strafmaatregel dubbel zoveel beloningen uit te delen. En dit lukte ook. Zo stonden er bij Dave tegenover ieder afgepakt punt ongeveer vijf verdiende punten, en in een latere fase bijna tien punten.

Een artikel hierover verscheen drie jaar later in *Behavior Modification*. De resultaten lieten zien dat, met uitzondering van Steve, alle jongens gevoelig waren voor beloningen. Voor Andy, John, Mike en Don was zelfs een vrij spectaculaire afname van probleemgedrag zichtbaar. Het lijkt dus effectief om vaker te belonen dan te straffen. Maar omdat Patrick Friman niet de opdracht gaf om tegenover één negatieve bekrachtiging vijf positieve te zetten, ondersteunt deze studie de magische ratio niet. Bovendien krijgen veel kinderen geen punt of sticker zoals de jongens in het onderzoek, maar hoogstens een complimentje voor op tijd aan het ontbijt zitten of je eigen bord naar de keuken brengen.

Gewone ouders

Andrew Armstrong en Clinton Field van de Utah State University betogen dat 'gewone' ouders vaker dan gezinshuisouders of andere professionele opvoeders het advies krijgen om complimenteuzen en corrigerende opmerkingen in de verhouding 5:1 te doseren. Ze benaderden acht moeders van peuters zonder overduidelijk probleemgedrag en lieten hen voor een uurtje naar een onderzoeksruimte komen. Een kwartier lang moesten zij de regels handhaven zoals ze thuis gewend waren. Vervolgens werden ze weggeroepen. In een andere kamer lazen ze een *hand-out* met voorbeelden van positief en negatief opvoedgedrag en instructies over hoe ze tijdens de rest van het bezoek de magische ratio konden hanteren.

Uit de tabellen bij het onderzoek blijkt dat de gemiddelde ratio in het eerste deel van het bezoek net iets boven de 1:1 lag. Daarna bleek de helft van de moeders in staat om hun gedrag zo aan te passen dat hun ratio verschoof naar 5 tegen 1 of hoger. In deze studie ontbreekt informatie over de impact op het gedrag van het kind of de ouder-kind relatie. We leren er dus niet veel meer van dan dat ouders van nature niet zo scheutig zijn met complimenten, maar wel aangespoord kunnen worden tot meer positiviteit.

Onderwijs

Laten we onze horizon verbreden naar het onderwijs. Geldt wat voor huwelijksrelaties opgaat ook voor de leerkracht-leerling relatie? Vorig jaar verscheen een overzichtsartikel van Christian Sabey van de Brigham Young University. Hierin gaat hij na of verstorend gedrag in

- de klas effectief aangepakt kan worden door leerlingen vijf keer vaker positieve dan negatieve feedback te geven. Hij kon geen enkel bewijs vinden: *'Empirical studies examining the effects of a 'magic' (e.g., 5:1) ratio are absent in the research literature, despite the popularity of such ratios.'*

Het is bovendien twijfelachtig of leerkrachten wel in staat zijn om de magische ratio toe te passen. Onderwijskundige Clayton Cook verzeleek in een studie uit 2017 drie getrainde leerkrachten met een even kleine controlegroep. In ieder geval één juf of meester bleef steken op rond de vier positieve interacties tegenover één negatieve. In een omvangrijkere onderzoeksgroep van 151 klassen van 19 verschillende basisscholen bleken getrainde leerkrachten eveneens lang niet altijd de magische ratio te halen. Een aanzienlijk deel kwam niet verder dan 1:1 of 3:1.

Ook in de klas is het dus maar zeer de vraag of het nodig is de magische ratio te hanteren. Paul Caldarella – eveneens van de Brigham Young University – stelde op basis van gegevens over diezelfde 151 klassen vast dat leerlingen bij een betere balans tussen complimenten en vermaningen geconcentreerder aan het werk waren. Maar het ging om een regelmatige toename en ook bij een ratio van 1:1 was het percentage effectieve leertijd al op een acceptabel niveau. Zijn conclusie: *'...there is not a praise-to-reprimand ratio threshold, or 'tipping point'.*

Baat het niet...

Er valt veel te zeggen voor een breed repertoire aan opvoedkundige maatregelen. Wat vaker positief bekrachtigen draagt daaraan bij en is een krachtige manier om gedrag te beïnvloeden. Maar waarom op een specifieke verhouding aandringen als we niet zeker weten dat er een omslagpunt is? Bovendien zijn er aanwijzingen dat we de lat te hoog leggen. Daarmee bestaat het gevaar dat ouders kunstgrepen gaan toepassen.

Christian Sabey noemt er een paar. Zo zouden ouders na een strafmaatregel geneigd kunnen zijn om hun waardering uit te spreken voor alles wat lijkt op goed gedrag (*'lower the bar'*). Met het belonen van gedrag dat alleen maar niet negatief is – en dus niet per se positief – gaat de koppeling met gewenst gedrag verloren. Het versoepelen van de criteria voor een positieve reactie is ook een slecht idee. Dan wordt het lastiger om een compliment nog oprecht te laten klinken. In het ergste geval raken ouders hun geloofwaardigheid kwijt.

Wegkijken (*'look the other way'*) is een andere ongewenste strategie. In plaats van op zoek te gaan naar lichtpuntjes, zouden ouders ervoor kunnen kiezen om hun politiepet aan de kapstok te hangen en alleen nog corrigerend op te treden bij ernstige overtredingen. Ook zo kom je gemakkelijker aan 5:1. Maar kinderen zijn niet gek en zullen snel in de gaten hebben dat de grens verschoven is. Door coulance te tonen, schieten ouders zichzelf in de voet en zullen ze alleen maar vaker met lastig gedrag te maken krijgen.

De balans

Eindigen met een positieve noot, dat zou dit artikel wat evenwichtiger kunnen maken. Maar echt fraai wordt het pas als de overtuiging waarmee pedagogische adviezen worden gebracht in balans zou zijn met de hoeveelheid gedegen onderzoek naar de effectiviteit. Helaas gaat dit voor de magische ratio 5:1 niet op.

tekst: Peter Hoffenaar

beeld: Jan Dirk Barreveld

¹ Voor leren is nergens een bovengrens te vinden, maar voor floreren wel. Via een later fel bekritiseerd wiskundig model bepaalden Fredrickson en Losada (2005) een onder- en bovengrens voor de verhouding tussen het ervaren van positieve en negatieve emoties (P/N). $P/N > 3$ betekent dat mensen opbloeien, maar $P/N > 11$ zou voor problemen kunnen zorgen.

² Als onderdeel van het Teaching Family Model (TFM) van de door priester Father Flanagan (1886-1948) opgerichte hulpverleningsorganisatie Boys Town. Zie <http://www.100jaarorthopedagogiek.nl/100jaarPDF/PDF/paid/062008VanderPloeg.pdf>

Geraadpleegde bronnen

- Armstrong, A. B., & Field, C. E. (2012). Altering positive/negative interaction ratios of mothers and young children. *Child & Family Behavior Therapy*, 34(3), 231-242. <https://doi.org/10.1080/07317107.2012.707094>
- Caldarella, P., Larsen, R. A., Williams, L., Downs, K. R., Wills, H. P., & Wehby, J. H. (2020). Effects of teachers' praise-to-reprimand ratios on elementary students' on-task behaviour. *Educational Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1711872>
- De Groot, F. (2004). Bekrachtigen, bekrachtigen, en nog eens bekrachtigen. Back to basics: positieve bekrachtiging. *Gedragstherapie*, 37(1), 61-66.
- Flora, S. R. (2000). Praise's magic reinforcement ratio: Five to one gets the job done. *The Behavior Analyst Today*, 1(4), 64. <https://doi.org/10.1037/h0099898>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.7.678>
- Friman, P. C., Jones, M., Smith, G., Daly, D. L., & Larzelere, R. (1997). Decreasing disruptive behavior by adolescent boys in residential care by increasing their positive to negative interactional ratios. *Behavior Modification*, 21(4), 470-486. <https://doi.org/10.1177/01454455970214005>
- Sabey, C. V., Charlton, C., & Charlton, S. R. (2019). The "magic" positive-to-negative interaction ratio: Benefits, applications, cautions, and recommendations. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 27(3), 154-164. <https://doi.org/10.1177/1063426618763106>