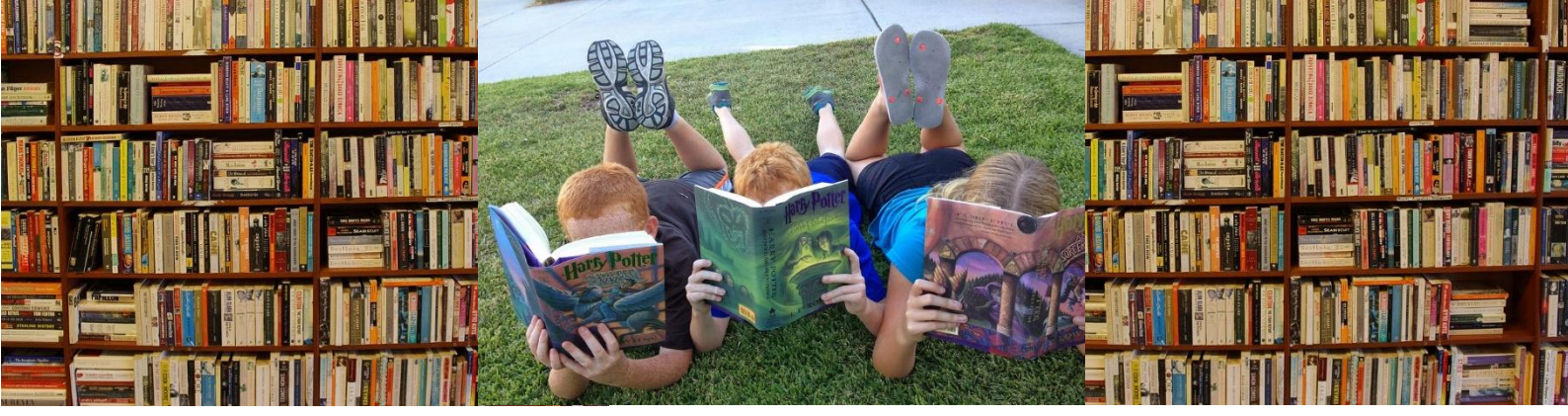


Kinderboekkompas



De Pedagogiek van Kinderboeken

Een literatuuronderzoek

©2020 Kinderboekkompas

Auteur

Marthe van Voorst van Beest

Kinderboekkompas

info@kinderboekkompas.com

www.kinderboekkompas.com



Inhoudsopgave

Inleiding	2
Deel 1: De theorie	3
1.1 Bibliotherapie: geschiedenis en onderzoek	3
1.2 Wat maakt een goed kinderboek?	4
Deel 2: Ontwikkelingsdomeinen in kinderboeken	6
2.1 Verwerking in kinderboeken	6
2.2 Gezonde leefstijl in kinderboeken	8
2.3 Diversiteit in kinderboeken	10
2.4 Angst overwinnen in kinderboeken	11
Referenties	14



Inleiding

Beste lezer,

Dit literatuuronderzoek is uitgevoerd naast mijn studie Pedagogische Wetenschappen, nadat ik geïnspireerd was geraakt door een artikel over de effecten van het lezen van Harry Potterboeken op vooroordelen bij jonge kinderen. Terwijl ik dit artikel bestudeerde kwam bij mij het idee op dat kinderboeken wellicht ook voor andere domeinen een positief effect zouden kunnen hebben op kinderen. Het is alom bekend dat lezen en voorgelezen worden goed is voor de taalontwikkeling van een kind, maar er is meer. Ik begon hier meer informatie over op te zoeken en toen kwam het idee bij me op om Kinderboekkompas op te starten. Dit was kennis die ik niet voor mezelf kon houden, ik wilde het de wijde wereld in gooien! Dit literatuuronderzoek werd zo de basis van Kinderboekkompas.

Het doel van dit onderzoek was om wetenschappelijke kennis over pedagogische effecten van kinderboeken te verzamelen. Onderzoeksvragen zijn dan ook: kunnen kinderboeken een pedagogisch effect hebben op kinderen die het lezen of voorgelezen krijgen? Hoe werkt dat? En zo ja, op welke ontwikkelingsdomeinen kunnen kinderboeken een positief effect hebben? Met de antwoorden op deze vragen zijn meetinstrumenten ontwikkeld om kinderboeken te beoordelen op hun pedagogische kwaliteit.

Omdat ik deze kennis, zoals al gezegd, niet alleen voor mezelf wil houden heb ik deze literatuurstudie openbaar beschikbaar gemaakt. Hier kunt u dus een wetenschappelijke onderbouwing van de beoordeling inzien. Als u hier verder nog vragen of opmerkingen over heeft, kunt u deze via het contactformulier op de website opsturen.

Ik wens u veel leesplezier!

Marthe van Voorst van Beest



Deel 1: De theorie

1.1 Bibliotherapie: geschiedenis en onderzoek

Annie M. G. Schmidt (1974), een van de bekendste Nederlandse kinderboekenschrijvers, schreef: "Het kind dat opgroeit met Afke's tental, met Winnie de Poeh, met Anderson, zo'n kind krijgt een bepaald soort vitamines; het krijg een beschermende bijvoeding. Natuurlijk hebben ook deze boeken niet een directe, een onmiddellijk nawijsbare uitwerking. Maar de vitamines werken op lange termijn." Het idee dat kinderboeken een pedagogische waarde kunnen hebben wordt al benut sinds het begin van de twintigste eeuw, met moralistische gedichtjes en verhaaltjes waarin kinderen wordt aangeleerd dat ondeugend gedrag bestraft wordt (Wilmink, 1976). Kinderboeken op een therapeutische manier inzetten is dus geen nieuw idee.

Bibliotherapie is het therapeutisch gebruiken van boeken. Het is gebaseerd op het idee dat het lezen van boeken een bron kan zijn van informatie, begeleiding en troost. Dit is ook terug te zien in zelfhulp boeken, die uitgaan van ditzelfde idee. In bibliotherapie worden boeken in principe gebruikt als aanvulling op andere vormen van therapie. Tijdens een therapeutische sessie wordt bijvoorbeeld gepraat over een gebeurtenis uit het boek en over wat het lezen daarvan deed met de cliënt. De geschiedenis hiervan en onderzoek naar de werkzame elementen of processen kunnen een beeld geven van waarom het lezen van boeken een positief effect kan hebben op de ontwikkeling van kinderen.

De geschiedenis van bibliotherapie

Al in het begin van de 20^e eeuw werd er gesproken over de term bibliotherapie (Brewster, 2018). Theorieën waarop het is gebaseerd komen uit verschillende disciplines, zoals geneeskunde, literatuur, onderwijskunde en psychologie. Doelen werden geformuleerd, psychologische reacties op het lezen van literatuur werden geïdentificeerd en theorieën werden gevormd over waarom het zou moeten werken. Een roep om wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten volgde hierop en experimenten wezen uit dat mentale gezondheidsproblemen significant verminderden na het lezen van bepaalde boeken (Brewster, 2018). Dit betekent uiteraard niet dat alle boeken een dergelijk effect kunnen hebben. Veel dergelijke experimenten waren gebaseerd op teksten die voor dat experiment waren geschreven, dus die zijn niet voor iedereen verkrijgbaar. Desalniettemin laat dit bewijs zien dat bibliotherapie effectief kan zijn in het verminderen van mentale problematiek (Brewster, 2018).

De werkzaamheid van bibliotherapie

Het gebruiken van boeken in therapie heeft dus significante effecten laten zien op de mentale gezondheid van patiënten, maar hoe werkt dit dan? Verschillende modellen pogen de relatie tussen het lezen van boeken en mentale gezondheid uit te leggen. Een eerste model is dat van cognitieve gedragstherapie (CGT). Kort gezegd speelt CGT in op de manier waarop men praat en denkt over zichzelf, de wereld en andere mensen (McNicol, 2018). Dit model zou bibliotherapie zien als een manier om negatieve gedragingen en gedachten te corrigeren door alternatieve, betere opties te demonstren. Boeken zouden dus manieren bieden om problemen het hoofd te bieden door stapsgewijs technieken en strategieën te demonstren en door incorrecte aannames te verbeteren.

Een ander model wordt gekarakteriseerd door het 'transportatie-effect' (Green, 2008). Dit wil zeggen dat lezers als het ware getransporteerd worden in de wereld van het boek, waardoor ze betrokken raken bij de personages en het verhaal. Wanneer dit gebeurt, krijgt de lezer een kans om te experimenteren met in de schoenen van een ander te staan en om een andere rol aan te nemen. Ze leren een situatie te bekijken vanuit het perspectief van een ander. Het transportatie-effect is het grootst wanneer de lezer zich sterk kan identificeren



met het personage (Green, 2006). Dit kan op basis van persoonlijke kenmerken zijn, zoals uiterlijk, interesses of cultuur, maar ook op basis van elementen in het verhaal.

Een derde model is het identificatie-catharsis-inzicht model (McNicol, 2018). Dit model gaat uit van drie fases in bibliotherapie. De eerste fase is identificatie: een empathische reactie op het personage of de situatie waarmee de lezer zichzelf identificeert. Het verhaal kan bijvoorbeeld een herinnering oproepen aan een vergelijkbare ervaring. De tweede fase is catharsis: de lezer uit gevoelens via het personage en raakt zo emotionele energie kwijt. Het lezen van een verhaal wekt dus emoties op en ondersteunt de verwerking hiervan. De derde en laatste fase is inzicht: wanneer de lezer zich bewust wordt van zijn/haar eigen reacties op het verhaal en zo leren om effectiever om te gaan met persoonlijke situaties. Door het verhaal begrijpt de lezer of luisteraar beter waarom ze bepaald gedrag vertonen en waarom ze bepaalde meningen hebben.

Conclusie

Samenvattend is het inzetten van kinderboeken als therapeutisch, pedagogisch en moralistisch opvoedmiddel dus al een eeuwenoud idee, waarvan de werkzaamheid ook goed beargumenteerd kan worden. Bij het lezen van boeken leert een kind dat het niet alleen is, leert het zichzelf te verplaatsen in de rol van een ander, uit het zijn emoties via een karakter en krijgt het inzicht in zijn eigen gedrag. Het antwoord op de eerste onderzoeksvraag is dan ook: ja, kinderboeken kunnen een effectieve rol spelen in de ondersteuning van ontwikkeling van de jonge lezer.

1.2 Wat maakt een goed kinderboek?

Kinderboeken kunnen dus van toegevoegde waarde zijn de ontwikkeling, maar hoe kan je erachter komen welke boeken goed zijn? Elke specifieke situatie kan zijn eigen criteria met zich meebrengen, maar er zijn ook enkele criteria die algemeen geldig zijn. Om maximale effecten te verkrijgen, moet een kind het boek namelijk wel willen lezen. Een aantal aspecten bepaalt het leesplezier, waarbij het allereerst belangrijk is dat een boek aansluit bij de interesses van het kind. Bij het uitzoeken van een boek is het dus allereerst belangrijk dat het kind geïnteresseerd is in het genre en thema, en dat het boek ook aansluit bij de leesvaardigheid van het kind. Een volgend belangrijk element is de identificeerbaarheid van de karakters en de overtuigingskracht van de lessen die het boek wil meegeven.

Identificeerbaarheid van kinderboeken

Identificeerbaarheid van een boek is essentieel voor het leesplezier en de binding met een boek (Van der Poorten, 2017). Om herkenbaarheid te stimuleren worden verschillende technieken gebruikt. Eén daarvan is het ik-perspectief. Vertellen vanuit een ik-persoon maakt dat de lezer zich het beste kan inleven in het personage, omdat naast de gebeurtenissen ook gedachten en opvattingen kunnen worden overgebracht (Ghesquière, 2009). Een andere term die wordt gebruikt is focalisatie: door wiens ogen wordt een situatie bekeken. Een derde techniek is om het verhaal goed te laten eindigen. Hierbij is het van belang dat het wel realistisch blijft, wat ook kan worden gewaarborgd met een open einde (Ghesquière, 2009). Als vierde is het belangrijk dat de personages redelijk genuanceerd zijn. Op die manier kan toch begrip worden opgebracht als een personage iets fout doet. Als laatste is taalgebruik van belang. Dit dient overeen te komen met de manier waarop de lezer zelf spreekt. Bij bijvoorbeeld meer gedateerde kinderboeken wordt veel taal gebruikt die kinderen nu niet meer gebruiken (denk aan woorden als “flex” of “gaar”). In deze zelfde noot valt de algemene tijdsgeest van het verhaal. Waar kinderen in de jaren '00 communiceerden via MSN en Hyves, hebben ze anno 2020 eigen smartphones en gaat de communicatie via Snapchat en TikTok. Ongetwijfeld zal dit over enkele jaren alweer veranderd zijn, dus is het van belang dat boeken ofwel tijdloos geschreven zijn, ofwel meegaan met de tijd en daarmee



accepteren dat hun kwaliteit met de tijd omlaag gaat. Een laatste aspect is genderneutraliteit. Een boek dat heel duidelijk interessanter is voor jongens óf meisjes heeft een lagere identificeerbaarheid dan een boek dat voor beiden even interessant is.

Theorieën van gedragsverandering

Er zijn veel theorieën over hoe gedrag het beste ten goede veranderd kan worden en over de verschillende determinanten die van invloed kunnen zijn (Brug, van Assema & Lechner, 2017). De ene vorm van informatieoverdracht werkt beter dan de andere voor specifieke gedragingen. Denk bijvoorbeeld aan risico-informatie, wat inhoudt dat mensen worden verteld wat de mogelijke negatieve consequenties zijn van ongewenst gedrag. Een tweede vorm is het informeren over de positieve consequenties van gewenst gedrag. Dit werkt beter dan risico-informatie, omdat het mensen een duidelijker handvat biedt in de zoektocht naar wat ze wél moeten doen. Een derde vorm is het laten zien van de verandering van ongewenst naar gewenst gedrag. In behapbare stappen wordt weergegeven hoe deze overgang te realiseren is en wat voor lange én kortetermijnuitkomsten dit heeft. Deze manier werkt het beste, omdat beide eerder genoemde vormen hierin kunnen worden samengevoegd en het de lezer een makkelijk overneembare strategie biedt.

Naast de vorm van informatieoverdracht is ook de argumentatie een belangrijk aspect om de lezer te overtuigen van de noodzaak om het gedrag ten goede te veranderen (Brug, van Assema & Lechner, 2017). Enkele aspecten hiervan zijn dat de argumenten verrassend en nieuw zijn om interesse te wekken. Een tweede is dat het verhaal zelfobservatie en monitoring aanmoedigt. Als derde dient er rekening gehouden te worden met de vooraf bepaalde veronderstellingen van de lezer: foutieve veronderstellingen dienen te worden ontkend en kloppende veronderstellingen bekrachtigd. Als laatste is het belangrijk dat een verhaal zowel lange als kortetermijnuitkomsten biedt, zodat het nieuwe gewenste gedrag ook volgehouden kan worden.

Conclusie

Concluderend dienen kinderboeken dus een herkenbaar en identificeerbaar hoofdpersoon te hebben, aan te sluiten bij karakteristieken van de lezer en een effectieve en overtuigende boodschap over te brengen. Identificeerbaarheid kan worden gewaarborgd door een ik-perspectief, focalisatie, een goed of open realistisch einde, genuanceerde karakters van de personages en aansluiting bij het taalgebruik en leefwereld van de lezer. Boeken die meer gericht zijn op jongens óf meisjes zijn minder breed identificeerbaar dan neutrale boeken. De boodschap die het boek probeert over te brengen dient daarnaast de verandering van ongewenst naar gewenst gedrag te illustreren en een overtuigende argumentatie te geven van waarom het gewenste gedrag beter is. Deze aspecten zijn dus de basisingrediënten voor een kinderboek dat een kind kan helpen in de ontwikkeling.



Deel 2: Ontwikkelingsdomeinen in kinderboeken

Vervolgens zullen verschillende ontwikkelingsdomeinen worden beschreven. Hiermee wordt een begin gemaakt aan het antwoord op de tweede onderzoeksvraag: op welke ontwikkelingsdomeinen kunnen kinderboeken een positief effect hebben? Dit is een erg brede vraag, die stukje bij beetje beantwoord kan worden. Op dit moment zijn drie domeinen geïdentificeerd: verwerking, gezonde leefstijl en diversiteit. Kinderboekkompas is constant op zoek naar meer domeinen waarbij kinderboeken kunnen worden gebruikt. Voor nu zijn deze drie de domeinen waar kinderboeken op beoordeeld worden door Kinderboekkompas. Voor deze meer specifieke doelen in de ontwikkeling wordt een combinatie van kennis over de werkzaamheid van kinderboeken in die domeinen en van overige interventies en behandelingen beschreven om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van wat van belang is bij het behalen van doelen bij die ontwikkelingsdomeinen.

2.1 Verwerking in kinderboeken

In hun jeugd maken kinderen vaak gebeurtenissen mee die hen sterk kunnen aandoen. Hiermee omgaan kan soms moeilijk zijn. Er zijn veel manieren waarop je kunt omgaan met negatieve gebeurtenissen en sommige werken beter dan andere. Het is voorstelbaar dat het minder goed werkt om een probleem te negeren en ervoor te vluchten, dan om het op te lossen. Echter, zo simpel ligt het niet altijd. Wanneer een kind geconfronteerd wordt met het overlijden van een familielid, is dat niet een probleem dat zo maar “opgelost” kan worden. Dit zal logisch in de oren klinken, maar toch hebben veel kinderen en ook volwassenen nog steeds de neiging om mal-adaptieve (niet-goedwerkende) strategieën te kiezen om gebeurtenissen te verwerken. Dit kan langdurige negatieve effecten met zich meebrengen, die misschien wel voorkomen hadden kunnen worden door een meer adaptieve verwerkingsstrategie. Wellicht kunnen kinderboeken een manier bieden om kinderen aan te leren hoe ze het beste kunnen omgaan met heftige levensgebeurtenissen.

Adaptieve en mal-adaptieve verwerkingsstrategieën

Verwerkingsstrategieën worden ook wel coping mechanismen genoemd en worden in de wetenschappelijke literatuur vaak in drie categorieën onderverdeeld: 1) probleemgericht verwerken, wat inhoudt dat een probleem actief wordt geconfronteerd om de situatie te veranderen, 2) emotiegericht verwerken, wat inhoudt dat de emoties worden gecontroleerd en 3) sociale steun zoeken, zoals om hulp vragen bij bijvoorbeeld ouders of vrienden (Eschenbeck & Kohlman, 2007). Sommige strategieën werken beter dan andere strategieën. Wanneer een strategie goed werkt, noemt men het een adaptieve verwerkingsstrategie. Wanneer een strategie niet goed werkt, noemt men dat een mal-adaptieve verwerkingsstrategie.

Adaptieve emotiegerichte verwerkingsstrategieën kunnen inhouden dat er wordt geprobeerd om de eigen gedachten over een situatie te herformuleren: van “mijn ouders gaan scheiden omdat ik een lastig kind ben” naar “mijn ouders gaan scheiden, maar dat heeft niets met mij te maken”. Een andere manier kan zijn om te schrijven over de situatie of proberen de situatie beter te begrijpen, wat bijvoorbeeld goed kan werken wanneer een kind rouw ervaart. Adaptieve probleemgerichte verwerkingsstrategieën kunnen inhouden dat het probleem direct wordt aangepakt, door bijvoorbeeld een pester aan te spreken op zijn/haar gedrag en zo het pestgedrag te veranderen. Een adaptieve manier van sociale steun zoeken kan zijn door bij vrienden, familie, of een leerkracht om advies te vragen, geruststelling te zoeken of steun te vragen bij specifieke probleem- of emotiegerichte verwerking.

Nu lijkt het alsof sommige strategieën altijd adaptief zijn en sommige altijd mal-adaptief, maar het belangrijkste aspect is of de strategie goed aansluit bij de situatie. Een verwerkingsstrategie kan pas adaptief zijn wanneer het past bij de specifieke probleem. Vaak



wordt nog aangenomen dat emotiegericht verwerken minder effectief is dan de andere twee categorieën, maar dit is dus afhankelijk van de aard van het probleem. Het is belangrijk dat een kind een strategie aanneemt die past bij bijvoorbeeld de veranderlijkheid van het probleem. Als het probleem zelf veranderd kan worden, is probleemgericht verwerken een adaptieve keuze. Als het probleem onveranderlijk is, is het een adaptieve keuze om de eigen emotionele reactie op het probleem aan te pakken.

Kinderboeken voor de verwerking

Er is redelijk veel onderzoek gedaan naar de mogelijke effecten van kinderboeken op de verwerking van verschillende stressvolle situaties bij kinderen. Een eerste situatie is pesten. Zo vond Freeman (2014) dat onder kinderen in de leeftijd 4 tot 6 het begrip van pesten en adaptieve strategieën om daarmee om te gaan verbeterde na het lezen van boeken waarin het onderwerp pesten werd behandeld. Voordat zij deze boeken hadden gelezen, gaven ze aan dat ze pesters zouden slaan of bijten, terwijl ze erna aangaven dat ze een volwassene om hulp zouden vragen, vriendelijk te doen tegen de pester of dat ze weg zouden lopen. Een studie naar kinderboeken over pesten wees uit dat in 68% van de geanalyseerde boeken een prosociale reactie werd aangemoedigd (Flanagan et al., 2013), wat eerder al is uitgewezen als een effectieve verwerkingsstrategie (Roecker Phelps, 2001). In 53% van de boeken werd het zoeken van advies gedemonstreerd, maar in slechts 1% werd dit ook aangemoedigd. Echter, in 25% van de boeken werden mal-adaptieve verwerkingsstrategieën gedemonstreerd, zoals wraak nemen. Dit laat dus zien dat niet alle boeken die pesten als thema behandelen ook daadwerkelijk een gewenst effect kunnen hebben op de kinderen die het lezen.

Een tweede situatie is rouw, het verlies van een dierbare. Omgaan met rouw gaat samen met een aantal "taken": onderkennen dat dood een realiteit is, onder ondersteuning de pijn van het verlies erkennen, perspectief aanpassen, herinneringen opbouwen, zichzelf definiëren in afwezigheid van de overledene, begrip krijgen van het verlies en de dood en het opbouwen en versterken van nieuwe langetermijnrelaties (Heath et al., 2008). Kinderboeken die een kind kunnen helpen met het verwerken van zo'n verlies dienen de volgende richtlijnen te volgen: 1) De taal, inhoud en het plot moeten afgesteld zijn op wat het kind kan begrijpen. 2) Het verhaal moet passen in de religieuze en culturele achtergrond van de familie. 3) Individuele eigenschappen van het kind moeten in acht genomen worden. 4) Het begrip 'dood' wordt duidelijk en logisch uitgelegd, in consistente en accurate termen. 5) Het boek hoeft niet te gaan over de dood van een mens. 6) Het boek laat emotionele aspecten zien, met realistische emoties zoals verdriet, boosheid, ontkenning, schuld en verwarring. 7) Het verhaal eindigt op een manier die hoop en steun geeft voor de toekomst. Een ander artikel waarin bibliotherapie bij rouwende kinderen wordt aangeraden geeft vergelijkbare aanbevelingen (Berns, 2004). Meer specifiek wordt hier benoemd dat eufemismen over de dood dienen te worden vermeden. Boeken moeten de woorden "dood" of "rouw" niet ontwijken of denigreren met termen zoals "heengaan" of "erover heen komen". Een ander aspect dat vermeden dient te worden is het verwarren van de dood met slaap, voor kinderen is dit al een verwarrende distinctie dus het kan weinig goeds doen om dit aan te wakkeren. Boeken over rouw dienen dus te passen binnen zowel de culturele achtergrond als individuele karakteristieken van het kind en laten op een realistische manier zien wat de dood betekent en dat het heel normaal is om allerlei heftige gevoelens te hebben.

Een derde categorie is echtscheiding van de ouders. Al sinds het begin van de 21^e eeuw worden elk jaar meer dan 30.000 kinderen in Nederland betrokken bij ouderlijke scheiding (CBS, 2019). Dit kan een erg stressvolle periode zijn voor kinderen en er wordt veel onderzoek gedaan naar de mogelijke effecten hiervan. Hierbij is belangrijk te begrijpen dat de echtscheiding op zichzelf niet per se de bepalende factor is, maar het gaat dan om de



combinatie van veel verschillende factoren zoals spanningen in het gezin, verhuizing, verminderd contact met één van de ouders en financiële stress. Zoals al benoemd dient een verwerkingsstrategie aan te sluiten bij de situatie, maar aangezien echtscheiding samengaat met een breed scala aan verschillende factoren is het moeilijk om een strategie aan te laten sluiten bij de gehele situatie. Het is dan ook belangrijk dat een kinderboek over echtscheiding een variatie aan verwerkingsmechanismen presenteert en aanmoedigt, om zo veel mogelijk van de risicofactoren te kunnen benaderen. In een review van verschillende boeken voor preadolescenten (11-12 jaar) wordt geconcludeerd dat er veel boeken zijn die goed zijn voor kinderen die in aanraking komen met echtscheiding (McMillen & Pehrsson, 2010). Soms worden wel negatieve stereotypen benoemd, zoals dat de moeder minder adaptief omgaat met haar emoties in reactie op de scheiding. Naast dat dit een negatiever beeld kan geven van de scheiding, kan dit ook een effect hebben op de identificeerbaarheid van het boek. Wanneer een kind dit leest en de eigen situatie heel anders ervaart, kan dit zijn of haar inleving beïnvloeden. Kramer en Smith (1998) beschrijven daarnaast hoe het proces van omgaan met echtscheiding ongeveer twee jaar kan duren en vier fases kent: ontkenning, boosheid, depressie en acceptatie. Het lezen van geschikte boeken kan volgens hen kinderen helpen om deze fases succesvol te doorlopen.

Het moge dus duidelijk zijn dat boeken al vaak worden gezien als nuttig bij het ondersteunen van kinderen wanneer ze een stressvolle periode meemaken.

Conclusie

Kinderboeken die een kind helpen bij het aanleren van effectieve verwerkingsstrategieën spelen in op de specifieke situatie waarin ze terecht zijn gekomen. Ze demonstreren een breed scala aan verschillende adaptieve verwerkingsstrategieën en laten zien wat voor positieve effecten deze hebben. Naast deze manier, werkt het lezen zelf over een herkenbare situatie ook als verwerkingsstrategie. Immers, de eerste fase van bibliotherapie, volgens het identificatie-catharsis-inzicht model (McNicol, 2018) houdt in dat het kind zich inleeft en zich minder alleen voelt. In periodes waarin een kind dus veel meemaakt waar het mee moet leren omgaan, kan het dus erg goed helpen om een boek te lezen waarin een hoofdpersoon een vergelijkbare situatie meemaakt en hier goed mee omgaat. Op die manier kan het kind dit gedrag imiteren en zo op een positieve manier uit een stressvolle situatie komen.

2.2 Gezonde leefstijl in kinderboeken

In 2018 had meer dan 50% van de Nederlanders en meer dan 12% van de kinderen en jongeren matig of ernstig overgewicht, slechts 46,8% van de Nederlanders voldeed aan de beweegrichtlijn (CBS, 2019). Overgewicht gaat samen met een vergrote kans op fysieke problemen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II en astma. Bovendien hebben mensen met overgewicht vaker last van depressie. Een ongezonde leefstijl heeft niet alleen te maken met gezond eten en genoeg bewegen, maar ook met verslavingen zoals roken, drinken en gamen. In 2018 rookte nog meer dan 25% van de Nederlanders en was 9% zwaar alcoholgebruiker. Deze cijfers zijn schrikbarend hoog en suggereren dat er nog veel mensen zijn die ofwel niet weten wat de negatieve gevolgen zijn van een ongezonde leefstijl, ofwel niet weten hoe ze dit kunnen veranderen. Het drastisch veranderen van je leefstijl is ook makkelijker gezegd dan gedaan. Echter, wetenschappelijk onderzoek biedt een handvat om kinderen ervan te overtuigen gezond te willen leven en om hen aan te leren hoe dat dan moet.

Gezonde leefstijl in de gezondheidspsychologie

In de gezondheidspsychologie staat leefstijl voor de combinatie van gedragingen die risicovol of juist beschermend werken voor de gezondheid. Dit wordt ook wel samengevat in de term



bravo: Bewegen, Roken, Alcohol- en drugsgebruik, Voedsel en veiligheid en Ontspanning (Knipscheer & Kleber, 2017). Van deze gedragingen worden vooral bewegen en voedsel relevant geacht voor jonge kinderen, maar daarnaast kunnen ook de andere drie gedragingen worden voorkomen door vroeg in te grijpen. Allereerst zal worden besproken wat wordt geacht gezond gedrag te zijn.

Normen over wat gezonde beweging is, veranderen regelmatig. Het is dus belangrijk om op de hoogte te blijven van de meest recente normen. Hiernaar kan geïnformeerd worden bij verschillende instanties zoals de Hartstichting, het Voedingscentrum of Gezondheidsnet. De Gezondheidsraad heeft in 2017 de volgende normen voor kinderen tussen de 4 en 18 jaar opgesteld: 1) minstens 1 uur per dag matig tot zwaar intensieve beweging, 2) minstens 2 à 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten en 3) hoe meer je beweegt, hoe beter het is (voedingscentrum, 2019; hartstichting, 2019; gezondheidsnet, 2019). Matig tot zwaar intensieve beweging kan gaan over hardlopen, fietsen, of andere sporten. Spier- en botversterkende activiteiten zijn onder meer krachttrainingen. Er zijn verschillende maatstaven voor wat voor activiteiten onder deze categorieën vallen, die allen terug kunnen worden gevonden websites van het Voedingscentrum of de Hartstichting.

Substantiegebruik (roken, alcohol- en drugsgebruik) lijkt nog niet heel relevant voor jonge kinderen, maar het is wel verstandig om te voorkomen dat ze ongezond gedrag gaan vertonen door hen vroeg te informeren over de negatieve gevolgen. Studies hebben aangetoond dat de kans op probleemgedrag, betreffende substantiegebruik, kan worden verkleind door vroeg in de kindertijd op te treden tegen risicofactoren (Griffen, Botvin, Nichols & Doyle, 2001). Er dient te worden opgetreden tegen de bereikbaarheid van de substanties, sociale druk en de overtuiging dat het sociaal geaccepteerd is.

Gezonde voeding is een volgende belangrijke indicator van een gezonde leefstijl. Ook hiervoor gelden verschillende richtlijnen en is het dus belangrijk om op de hoogte te blijven van de meest recente normen. Het Voedingscentrum hanteert hier de Schijf van 5, die aangeeft hoe veel van de verschillende onderdelen gegeten dient te worden. Vooral is het belangrijk dat er meer groente en fruit en minder suiker wordt gegeten. Een goed voorbeeld is dus om kinderen een stuk groente/fruit mee te geven als tussendoortje in plaats van koek of snoep en om ze water te laten drinken in plaats van aangemaakte dranken zoals limonade of vruchtensap.

Kinderboeken voor een gezonde leefstijl

Kinderboeken zouden dus de bovenstaande aanbevelingen moeten demonstreren en aanmoedigen om een positief effect te hebben op de leefstijl van de jonge lezers. Echter, over de effecten van kinderboeken op de leefstijl van kinderen is maar weinig onderzoek gedaan. Een onderzoek naar de effecten van boeken op het BMI van meisjes tussen de 9 en 13 jaar met overgewicht liet significante effecten zien (Bravender, Russell, Chung & Armstrong, 2010). De meisjes die een boek lazen over een meisje met overgewicht die meer zelfvertrouwen en eigen-effectiviteit kreeg en leerde over voeding en bewegen, hadden een significant grotere vermindering van hun BMI dan de meisjes uit de controlegroep.

Nu kan worden beargumenteerd dat de activiteit lezen in zichzelf een slechte invloed kan hebben op de richtlijnen voor beweging. Immers is lezen een sedentaire activiteit: een activiteit die zittend wordt uitgevoerd. Hiervoor geldt, zoals bij zo veel aspecten van tijdsbesteding, dat lezen niet slecht is an sich, maar wel wanneer het te vaak wordt gedaan en ten koste gaat van activiteiten die meer beweging omvatten.

Conclusie

Concluderend kan een boek waarin de hoofdpersoon een positief beeld schetst van een



gezonde leefstijl en/of een negatief beeld van een ongezonde leefstijl, een effect hebben op de leefstijl van de lezer. Sterker nog, wanneer een karakter in het boek juist die ontwikkeling doormaakt van een ongezonde naar een gezonde leefstijl, kan dit een kind geïnspireerd raken om dit ook te doen. Hierbij is het vervolgens belangrijk dat het boek een realistisch beeld schetst van de moeite die het kan kosten om je leefstijl te veranderen (Brug, van Assema & Lechner, 2017). Kinderboeken waarin een gedetailleerd beeld wordt geschetst van hoe men gezond kan leven, kunnen een kind leren dat het controle heeft over zijn of haar eigen leven en kunnen manieren bieden om een positieve verandering te maken bij zichzelf of bij een ander.

2.3 Diversiteit in kinderboeken

De samenleving wordt steeds diverser. Migratie en globalisering zorgen ervoor dat er steeds meer subculturen zijn binnen Nederland. Helaas gaat dit in sommige gevallen samen met conflict en onbegrip, mensen zijn nou eenmaal van nature geneigd om in hokjes te denken en evolutionair gezien is het logisch dat we soms bang zijn voor het onbekende. Gelukkig zijn de negatieve gevolgen hiervan, zoals discriminatie en vooroordelen, niet onveranderbaar.

De Contact Theorie

Positief contact met mensen die bij een andere 'groep' (de zogenaamde 'out-group') horen, heeft een positief effect op de houding die we hebben over allerlei andere groepen. Nu klinkt dit misschien heel logisch, maar dit effect is er niet altijd. Wanneer we enkel oppervlakkig contact hebben met leden van een zogenaamde *out-group*, zoals een enkele begroeting in de supermarkt, heeft dat niet per se een effect op de attitude ten opzichte van *out-groups*. De theorie hierachter is de Contact Theorie (Allport, 1954; Pettigrew & Tropp, 2011), die stelt dat een aantal factoren van belang zijn om het contact-effect te waarborgen: gelijke status, gezamenlijk doel, samenwerking en steun van een autoriteit. Ter illustratie, wanneer een kind op school een rekenopdracht maakt samen met een klasgenootje, hebben ze een gelijke status (ze weten ongeveer even veel over rekenen), hebben ze een gezamenlijk doel (het goed maken van de opdracht), moeten ze samenwerken en wordt het positieve contact aangemoedigd door de leerkracht. Op diezelfde manier is het ook goed voor te stellen dat vriendschappen voldoen aan deze vier criteria. In een vriendschap is men van gelijke status. Het doel is de vriendschap onderhouden en het leuk hebben samen en je 'werkt' samen om dit te bereiken. Steun van een autoriteit kan hier worden gezien als het algemene beeld dat het goed is om vrienden te hebben, of als ouders die zorgen dat hun kinderen met elkaar kunnen spelen na school.

De Contact Theorie wordt door veel wetenschappers ondersteund en is met veel onderzoeken al bewezen. Dus dan nu het interessante gedeelte, hoe kan deze kennis in de praktijk worden gebruikt om vooroordelen te verminderen? Een manier zou kunnen zijn om te zorgen dat verschillende groepen in de samenleving in contact worden gebracht, geef mensen een gezamenlijk doel om naar toe te werken. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Om deze redenen hebben onderzoekers verder gekeken dan direct contact: wat nou als indirect contact ook een positief effect kan hebben?

De Contact Theorie in kinderboeken

Indirect contact kan bestaan uit verschillende soorten, zo kan je denken aan indirect contact met vrienden van vrienden. Je hebt zelf geen direct contact met ze, maar hoort positieve verhalen over ze en dit kan je mening over hen beïnvloeden. Een andere manier kan zijn plaatsvervangend contact: het zichzelf verplaatsen in een ander persoon, die positief contact heeft met een lid van een *out-group*. In de praktijk kan dit inhouden dat het lezen van een boek of kijken van een film waarin de hoofdpersoon positief contact heeft met leden van een



out-group, een effect zou kunnen hebben op vooroordelen over verschillende *out-groups* in het echte leven. Deze stelling is onderzocht en bevestigd door verscheidene onderzoeken (Vezzali, Stathi & Giovaninni, 2012; Vezzali, Stathi, Giovaninni, Capozza en Trifiletti, 2015; Joyce & Harwood, 2012; Cameron & Rutland, 2006; Mazziotta, Mummendey & Wright, 2011).

Om te schetsen hoe dit werkt zullen enkele studies worden uitgelicht. Zo hebben Vezzali, Stathi, Giovaninni, Capozza en Trifiletti (2015) onderzocht wat de effecten waren van het lezen van Harry Potter op de vooroordelen van kinderen van 10 tot 11 jaar. Ze vonden dat de boeken een positief effect hadden op de attitudes van de kinderen over verscheidende gestigmatiseerde groepen zoals immigranten, homoseksuelen en vluchtelingen. Opvallend hieraan is dat de Harry Potter-boeken niet over deze specifieke groepen gaan. Dit onderzoek laat dus zien dat de effecten generaliseren naar andere sociale groepen dan de groep die voorkomt in het verhaal. Dit effect werd gemodereerd door identificatie met de hoofdpersoon en disidentificatie met de antagonist, wat het belang van identificeerbaarheid van de socialiserende karakters benadrukt. Bovendien wezen de resultaten uit dat het proces achter de verbetering van de attitudes te maken had met het zichzelf verplaatsen in een ander.

Een andere studie die dit effect vergelijkt bij verschillende beschrijvingen van de karakters die vanuit het oogpunt van de hoofdpersoon bij een *out-group* horen, laat ook een leeftijdsverschil zien (Cameron en Rutland, 2006). Allereerst is het belangrijk dat het lid van de *out-group* op een manier wordt beschreven dat het duidelijk is dat die persoon tot een andere groep behoort dan de hoofdpersoon. Vervolgens kan er worden gekozen voor één van twee beschrijvingen van het lid van de *out-group*: ofwel als typisch en duidelijk lid van de betreffende groep, ofwel als individu met eigen karakteristieken wiens groepslidmaatschap slechts subtiel wordt benoemd. Volgens Cameron en Rutland (2006) werken beide manieren goed, maar de eerste heeft een kleiner effect op kinderen onder de acht jaar.

Naast dit effect speelt ook empathie een grote rol in het verminderen van vooroordelen. Decety en Cowell (2014) beargumenteren dat inlevingsvermogen, een aspect van cognitieve empathie, resulteert in een begrip van de emoties die een ander voelt. Om deze reden wordt het gezien als een manier om vooroordelen en intergroep-vertekeningen te verminderen. Het uitgaan van het perspectief van een lid van een andere sociale groep leidt tot een vermindering in expliciete en impliciete stereotypes voor dat individu en tot een meer positieve evaluatie van die groep in het algemeen.

Conclusie

In conclusie, kinderboeken kunnen een belangrijk middel zijn om de open attitude naar diversiteit in de samenleving aan te moedigen. Door kinderen zich te laten inleven in een hoofdpersoon die een positieve attitude heeft naar karakters die anders zijn dan de hoofdpersoon zelf, ontwikkelen ze een empathische en begripvolle houding. Of dit nou gaat over mensen met een andere culturele achtergrond, een andere seksuele voorkeur, een fysieke of verstandelijke beperking, of wat dan ook, dat maakt niet uit: wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat dit effect wordt gegeneraliseerd naar andere groepen dan enkel de groep in het boek zelf. Kinderboeken zijn dus echt een makkelijke en effectieve manier om kinderen te ondersteunen in de ontwikkeling van een open houding.

2.4 Angst overwinnen in kinderboeken

We kennen het allemaal: kinderen zijn bang voor het donker of voor een monster onder hun bed, maar ook voor zwemmen, of honden. Angsten kunnen sterk verschillen in hoe groot de invloed op het dagelijks leven soms kan zijn. Want ook een kind met zwemangst moet zijn diploma's halen en op een punt in hun leven leren in hun eigen bed te slapen in plaats van bij zijn ouders in bed te kruipen. Het kan een uitdaging zijn om je kind aan te leren welke



angsten gegrond zijn en welke niet, maar kinderboeken kunnen hier een grote rol in spelen. Waar sommige kinderboeken misschien angsten opwekken omdat ze te spannend zijn, zijn er ook kinderboeken die een kind kunnen aanleren hoe je om moet gaan met angsten.

Angsten en zorgen bij kinderen

Angsten en zorgen zijn veelvoorkomend bij kinderen. We onderscheiden angsten en zorgen van elkaar als volgt: angst is een reactie op een aanwezige dreiging, een soort alarm. Zorgen zijn meer gericht op de toekomst (Wicks-Nelson & Israel, 2015). Daarnaast laat angst drie types van reacties op de dreiging zien: gedragsreacties zoals wegrennen, cognitieve reacties zoals gedachten over de oorzaak of mogelijk gevolgen, en fysieke reacties zoals een hogere hartslag of buikpijn. Zorgen worden ook wel gezien als een cognitieve component van angst (Wicks-Nelson & Israel, 2015). De basis van angsten en zorgen komt voort uit adaptieve menselijke functies: het zorgt ervoor dat je goed omgaat met dreiging. Jonge kinderen moeten nog leren om te gaan met deze functies, daarbij hoort ook dat ze soms banger zijn voor zaken die in werkelijkheid geen dreiging vormen of niet bang genoeg zijn in gevaarlijke situaties. Bij het opgroeien hoort dan ook dat angsten en zorgen veranderen: kleinere kinderen hebben vaker last van angst voor het donker, terwijl adolescenten vaker sociale angsten hebben. Met de leeftijd wordt ook het aantal en de intensiteit van angsten minder (Gullone, 2000).

Angsten en zorgen zijn dus normaal bij kinderen en ze hoeven niet altijd een probleem te vormen. De reden waarom sommige kinderen meer last hebben van angsten dan anderen, is nog niet duidelijk. In onderzoek wordt vaak gekeken naar drie mogelijke oorzaken van angsten en fobieën: directe klassieke conditionering (gebaseerd op een directe ervaring met de angststimulus), plaatsvervangende conditionering (gezien of gehoord hoe een andere persoon bang werd van een stimulus) en informatie/instructie (verhalen of informatie over het gevaar) (Rachman, 1977). Echter blijft er in veel onderzoek een percentage mensen over die hun angst aan geen van deze drie oorzaken toe kunnen schrijven (Ollendick, King & Muris, 2002). Factoren als erfelijkheid, temperament of andere factoren kunnen ook meespelen.

Verschillen in angsten

Om te beoordelen welke angsten nuttig zijn om te behandelen in kinderboeken, is het belangrijk om te weten welke angsten passen bij welke leeftijden. De jongste kinderen worden vaak bang van stimuli in de directe omgeving, zoals harde geluiden. Vanaf ongeveer één jaar oud worden ze ook bang voor vreemdelingen, onbekende objecten, hoogtes en krijgen ze verlatingsangst. Later komt hier ook angst om alleen te zijn bij en angst voor het donker of voor dieren. Angst voor het bovennatuurlijke (monsters, spoken, etc.), faalangst, angst voor kritiek en angst voor lichamelijke pijn komen voor bij kinderen in de basisschoolleeftijd. Hoe ouder kinderen worden, hoe minder bang ze zijn voor dieren, het bovennatuurlijke en het donker en hoe meer voor lichamelijk letsel en fysiek gevaar (Gullone, 2000; Muris, Merckelbach, Gadet & Moulaert, 2000). Tussen 6 en 12 jaar is vooral sociale angst, angst voor lichamelijk letsel, ziekte en school belangrijk (Gullone, 2000). Een Nederlands onderzoek (Muris, Merckelbach, Gadet & Moulaert, 2000) wees uit dat kinderen tussen de 4 en 6 vaker bang waren voor onbestaande wezens; kinderen tussen de 7 en 9 jaar oud hadden het vaakst nachtmerries en de meeste angsten.

Angsten overwinnen

Dat wil niet zeggen dat een kind geen baat kan hebben bij wat hulp bij het ontdekken hoe hij of zij met deze gevoelens om moet gaan. Er zijn verschillende technieken die worden gebruikt bij het voorkomen en behandelen van angststoornissen, die ook non-problematische angsten kunnen verhelpen (Wicks-Nelson & Israel, 2015). Een daarvan is blootstelling (*exposure*). Een tweede is ontspanningstraining, waarbij bewustzijn van de fysieke reacties op angst en het actief verminderen hiervan. Desensitisatie is een combinatie van deze twee



technieken: de persoon wordt blootgesteld aan de angststimulus en gebruikt tegelijkertijd ontspanningstechnieken. Op deze manier gaat de persoon de angststimulus koppelen aan ontspanning en verminderen de angstreacties. Een derde techniek is *contingency management*: wat inhoudt dat op blootstelling positieve consequenties volgen, en op ontwijking negatieve consequenties. Een vierde techniek is cognitieve gedragstherapie, waarbij drie doelen worden gesteld: de tekenen van angstigheid op te merken, de cognitieve processen te identificeren en strategieën te gebruiken om hier de controle over terug te krijgen.

Angst overwinnen in kinderboeken

Bij het voorkomen en behandelen van angststoornissen worden de eerder genoemde vier technieken veel gebruikt. Als een rolmodel, zoals een karakter in een boek, deze technieken adaptief gebruikt kan de lezer dit gedrag ook aanleren en overnemen. Verschillende studies hebben laten zien dat angsten verminderd werden door bibliotherapie. Zo liet Trousdale (1989) zien dat kinderen meer aandacht gaven aan de oplossing van de enge situatie dan aan het spannende van het verhaal zelf. Een verhaal maakt het kind dus niet bang, maar biedt een mogelijkheid om de situatie vanaf een veilige plek te onderzoeken en te leren van de oplossing (Nicholson & Pearson, 2003). Een gerandomiseerd experiment naar de effectiviteit van bibliotherapie bij angstgerelateerde problematiek liet zien dat kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud grotere en meer blijvende effecten ondervonden van bibliotherapie dan van traditionele cognitive gedragstherapie (Parslow, 2008). Er is een onderzoek gedaan naar angst voor het donker en voor alleen slapen bij jonge kinderen (tussen de 5 en 7) en naar de effecten van een kinderboek over een jongen die angsten voor het donker overwint door middel van blootstelling (Lewis, Amatya, Coffman & Ollendick, 2015). De data liet vermindering zien in ontwijkend gedrag, in angst en zorgen, en in verlatingsangst.

Enkele voorwaarden voor een kinderboek om effectief te zijn in het verminderen van angsten, zijn als volgt (Nicholson & Pearson, 2003): allereerst moet het verhaal en de karakters angsten laten zien waarmee de lezer zich kan identificeren. Ten tweede moeten de angsten succesvol worden opgelost. Als laatste is het belangrijk voor het identificeren dat het duidelijk is of het karakter gesloten en/of open verwerkingsmechanismen gebruikt, en of het karakter interne of externe *resources* tot zijn of haar beschikking heeft.

Conclusie

Angsten en zorgen kunnen het de opvoeding soms moeilijker maken, maar onderzoeken hebben laten zien dat kinderboeken een deel van deze last goed kunnen verlichten. Kinderboeken waarin een hoofdpersoon een oplossing vindt voor angsten waarmee de lezer zich kan identificeren, verschillende technieken gebruikt en zowel interne als externe *resources* heeft, kunnen een kind dus aanleren om ook op die manier met zijn eigen angsten om te gaan. Vier technieken die kunnen worden gebruikt zijn: blootstelling, ontspanning, *contingency management* en cognitieve gedragstechnieken. Deze kunnen zowel los worden ingezet als met elkaar worden gecombineerd. Kinderboeken kunnen dus echt een belangrijke rol spelen in het overwinnen van angsten.



Referenties

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Omega*, 48(4), pp. 321-336
- Bewegen. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>
- Bravender, T., Russell, A., Chung, R. J. & Armstrong, S. C. (2009). A “novel” intervention: A pilot study of children’s literature and healthy lifestyles. *Pediatrics*, 125(3), pp. e513-e517. doi:10.1542/peds.2009-1666
- Brewster, L. (2018). Bibliotherapy: A critical history. In McNicol, S. & Brewster, L. (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 3-22). Facet. doi: 10.29085/9781783303434.002
- Brug, J., van Assema, P., Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak (9^e druk)*. Assen: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum
- Cameron, L. & Rutland, A. (2006). Extended contact through story reading in school: reducing children’s prejudice toward the disabled. *Journal of Social Issues*, 62, pp. 469-488
- CBS (2019). Echtscheiding; leeftijdsverschil, kinderen, geboorteland, huwelijksduur. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/60060ned/table?fromstatweb>
- CBS (20-12-2019). Gezondheid, leefstijl, zorggebruik en -aanbod, doodsoorzaken; vanaf 1900. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37852/table?ts=1578569665567>
- Compas, B. E., Falcarme, V. L., Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(3), 405-411
- Decety, J. & Cowell, J. M. (2014). Friends or foes: Is empathy necessary for moral behaviour? *Perspectives on psychological sciences*, 9(5), pp.525-537. doi:10.1177/1745691614545130
- Eschenbeck, H., Kohlman, C., Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of individual differences*, 28(1), 18-26
- Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Shelton, A., Kelly, S. L., Morrison, C. M., Young, A. M. (2013). Coping with bullying: What answers does children’s literature provide? *School psychology international*, 34(6), 691-706.
- Freeman, G. G. (2014). The implementation of character education and children’s literature to teach bullying characteristics and prevention strategies to preschool children: An action research project. *Early Children Education Journal*, 42, pp. 305-316. doi:10.1007/s10643-013-0614-5
- Ghesquière, R. (2009). *Jeugdliteratuur in perspectief*. Leuven: Acco.
- Green, M. C. (2006). Narratives and cancer communication. *Journal of communication*, 56, S163-83
- Green, M. C. (2008). Research challenges in narrative persuasion. *Information design journal*, 16(1), 47-52



- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Nichols, T. R., & Doyle, M. M. (2001). Effectiveness of a Universal Drug Abuse Prevention Approach for Youth at High Risk for Substance Use Initiation. *Preventive Medicine* 36, 1–7. doi:10.1006/pmed.2002.1133
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical psychology review*, 20(4), pp. 429-451.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., and Sonntag, A. G. (2008). Coping with grief: guidelines and resources for assisting children. *Intervention in School and Clinic*, 43(5), 259-269
- Hoeveel bewegen? <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/beweging/beweegnormen>
- Joyce, N. & Harwood, J. (2012). Improving intergroup attitudes through televised vicarious intergroup contact: Social cognitive processing of ingroup and outgroup information. *Communication research*, pp. 1-17
- Knipscheer, J. & Kleber, R. (2017). *Psychologie en de multiculturele samenleving – 4^e druk*. Amsterdam: Boom.
- Kramer, P. A. & Smith, G. G. (1998). Easing the pain of divorce through children's literature. *Early childhood education journal*, 26(2), pp. 89-94. doi:1082-3301/98/1200-0089\$15.00/0
- Lewis, K. M., Amatya, K., Coffman, M. F. & Ollendick, T. H. (2015). Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, pp. 103-112
- Mazziotta, A., Mummendey, A., Wright, S. C. (2011). Vicarious intergroup contact effects: applying social-cognitive theory to intergroup contact research. *Group processes & Intergroup relations*, 14, pp. 255-274
- McMillen, P. S., Pehrsson, D. (2010). Contemporary children's literature recommendations for working with preadolescent children of divorce. *Journal of Children's literature*, 36(2), pp. 27-34
- McNicol, S. (2018). Theories of bibliotherapy. In McNicol, S. & Brewster, L. (Eds.), *Bibliotherapy* (pp. 23-40). Facet. doi: 10.29085/9781783303434.002
- Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B. & Moolaert, V. (2000). Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: Their content, developmental pattern, and origins. *Journal of clinical child psychology*, 29(1), pp. 43-52
- Nicholson, J. I. & Pearson, Q. M. (2003). Helping children cope with fears: Using children's literature in classroom guidance. *Professional School Counseling*, 7(1), pp.15-19.
- Ollendick, T. H., King, N. J. & Muris, P. (2002). Fears and phobias in children: Phenomenology, epidemiology and aetiology. *Child and adolescent mental health*, 7(3), pp. 98-106.
- Parslow, R., Morgan, A. J., Allen, N. B., Jorm, A. F., O'Donnell, C. P., & Purcell, R. (2008). Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety in children and adolescents. *Medical Journal of Australia*, 188(6), 355–359.
- Pettigrew, T. F., Tropp, L. R., Wagner, U., Christ, O. (2011). Review: Recent advances in intergroup contact theory. *International journal of intercultural relations*, 35, pp. 271-280



- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15, pp. 375–387.
- Roecker Phelps, C. E. (2001). Children's responses to overt and relational aggression. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(1), 240–252. doi: 10.1207/S15374424JCCP3002_11
- Schmidt, A. M. G. (1974). Voer voor kinderen. In K. Ottenhoff & F. Peeters (Red.) *Over Jeugdliteratuur (1974)* (pp. 9) Amsterdam, Nederland: Instituut voor Neederlandistiek.
- Trousdale, A. (1989). Who's afraid of the big, bad wolf? *Children's literature in education*, 20(2), pp. 69-79
- Van der Poorten, M. (2017). *Moderne meisjesliteratuur: Ideologie en identificatie*.
- Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D. (2012). Indirect contact through book reading: Improving adolescents' attitudes and behavioural intentions towards immigrants.
- Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 45, pp. 105-121
- Wanneer beweeg je voldoende? Fitnorm, beweegnorm en combinorm (2017)
<https://www.gezondheidsnet.nl/sporten/wanneer-beweeg-je-voldoende>
- Wicks-Nelson, R. & Israel, A. C. (2015). *Abnormal child and adolescent psychology: DSM-5 Update*. Albany, State University of New York – [Revised] eighth edition.
- Wilmink, W. (1976). Het kinderboek van elfenland tot echtscheiding. In *Project jeugdliteratuur, aflevering 1.0.11*. Tjeenk Willink / Noorduijn, Culemborg. Pp .2-8 DBNL