

Hoofdstuk 5

**Een klasondersteunende
aanpak voor leerlingen
met structuurzwakte**

5

Structuurgroepen

5. Een klasondersteunende aanpak voor leerlingen met . . structuurzwakte - Structuurgroepen

INHOUD

<i>Inhoud</i>	95
<i>Inleiding</i>	97
<i>Activiteit 1 - Symptomen van structuurzwakte</i>	99
<i>Bijlage activiteit 1 - Wat is ADHD?</i>	101
<i>Activiteit 2 - Zelfbeeld van jongeren</i>	103
<i>Bijlage bij activiteit 2 - Zelfbeoordelingsschaal</i>	105
<i>Activiteit 3 - Kleurstickers en ingekleurde lessenroosters</i>	109
<i>Bijlage activiteit 3 - Lessenrooster voor materiaal</i>	111
<i>Activiteit 4 - Orde in de boekentas</i>	113
<i>Activiteit 5 - Agenda bijvullen en een weekplanning maken</i>	115
<i>Bijlage bij activiteit 5 - Weekplanningen</i>	117
<i>Activiteit 6 - Een avondplanning maken</i>	119
<i>Herhalingsactiviteiten</i>	121
<i>Voor meer informatie</i>	122

INLEIDING

Voor welke leerlingen zijn deze activiteiten bedoeld?

Heel wat leerlingen vergeten vaak handboeken en schoolmateriaal. Hun boekentas is een echt rommeltje. Ze slagen er niet in hun huiswerk te plannen. Deze leerlingen krijgen vaak negatieve opmerkingen. Maar die helpen niet. De volgende dag hebben ze weer eens hun passer niet bij en is hun boekentas nog steeds niet opgeruimd.

Vaak weten deze leerlingen wel dat ze het niet goed doen. Maar het lukt hen niet gestructureerd en planmatig te werken.

- Een aantal van deze leerlingen hebben de diagnose 'AD(H)D' gekregen. (zie hoofdstuk 8 - (Leer)stoornissen herkennen en aanpakken).
- Andere leerlingen hebben een leerstoornis. Problemen met vergeten en organiseren zijn immers bijkomende moeilijkheden waarmee leerlingen met leerstoornissen te kampen hebben (zie hoofdstuk 9 - Een ruimere kijk op de bijkomende problemen).
- Nog andere leerlingen slagen er gewoon (nog) niet in alles zelf te organiseren. Zij hebben nood aan concrete tips die hen hierbij kunnen helpen.

Hoe kunnen we deze leerlingen helpen?

Je kunt deze leerlingen vaardigheden aanreiken om met deze problemen om te gaan. Hierna worden een aantal sessies beschreven. Het is de bedoeling leerlingen met structuurzwakte praktische tips te geven om beter in orde te zijn: een ordelijke boekentas, lessen tijdig leren en huistaken tijdig inleveren, het juiste materiaal bij zich hebben. In een groepje van ongeveer 6 leerlingen met structuurzwakte uit verschillende klassen kan hieraan gewerkt worden. Gewoontes veranderen vraagt tijd, zeker bij deze leerlingen. Maar het loont zeker de moeite om hen hierbij te helpen.

Vanaf de derde activiteit worden erg praktische tips beschreven. Deze activiteiten kunnen in de derde graad van de basisschool en in de eerste graad van het secundair onderwijs eventueel klassikaal gebeuren. Vaak zijn er immers heel wat leerlingen die nog niet volledig zelfstandig hun boekentas maken of een studieplanning opstellen.

De vragenlijsten waarmee de leerlingen zichzelf beter leren kennen zijn niet specifiek voor leerlingen met structuurzwakte. Aan de hand van deze zelfbeoordeling kunnen alle leerlingen een realistischer zelfbeeld krijgen.

ACTIVITEIT 1 - SYMPTOMEN VAN STRUCTUURZWAKTE

WERKWIJZE

Het spel

Na een korte voorstelling speelt men een spel: Jenga-spel, Mikado of Toren van Pisa. Men maakt vooraleer het spel te beginnen geen afspraken om de situatie zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen.

Hoe is het spel verlopen? Waarom?

Na het spel introduceert men de 'spreekstok'. Enkel degene die de stok vast heeft, mag spreken. Zo praten de leerlingen niet door elkaar. Ze vragen het woord (de spreekstok). Op die manier is het voor iedereen duidelijk wie aan het woord is. Dan bespreekt men of het spel goed is verlopen. Wat kan er beter? Waardoor is het mis gelopen?

Breng de redenen waarom het mis gelopen is in verband met de kenmerken van structuurzwakte.

Bijvoorbeeld:

- Je merkt niet op dat je aan de beurt bent.
- Je kan je aandacht moeilijk bij het spel houden.
- Je lijkt niet te luisteren als je wordt aangesproken.
- Je kan je moeilijk rustig met het spel bezighouden.
- Je rent rond, duwt, trekt.
- Je kan niet op je beurt wachten.
- Je verstoort bezigheden van anderen.
- Je neemt anderen materiaal uit hun handen zonder het te vragen.

Structuurzwakte in de klas en op de speelplaats

- Leg het verband tussen het spel en situaties in de klas en op de speelplaats.
 - Loopt het soms in de klas op dezelfde manier mis?
 - Verloopt een spel op de speelplaats soms ook op deze manier?
- Wat vind je zelf het grootste probleem?
 - Altijd opmerkingen krijgen. Steeds de schuld krijgen.
 - Dingen vergeten. Slordig zijn.

Opmerking

Het is belangrijk dat de leerlingen het verband zien tussen de sessies en de problemen die ze dagelijks ervaren.

HUISWERKOPDRACHT

Witte stickers en kleurpotloden meebrengen.

DE DIAGNOSE ADHD

Sommige leerlingen hebben het 'etiket ADHD' gekregen, anderen niet. Bespreek de voor- en de nadelen van dit etiket.

Nadelen:

- Als er gepraat wordt in de klas denkt de leerkracht dadelijk dat ik het ben.
- Als er ruzie is op de speelplaats zien ze mij dadelijk als de aanstoker.

Voordelen:

- Als ik iets vergeten ben, is de leerkracht minder snel kwaad.
- Als ik wel in orde, ben krijg ik hiervoor complimentjes omdat de leerkracht weet dat dit voor mij veel inspanning vraagt.

Hoe komt het dat jongeren met ADHD zo reageren?

Vraag hoe het komt dat de leerlingen zo reageren. De leerlingen kunnen hierop niet antwoorden of geven als reactie dat ze er niet aan kunnen doen.

- Het klopt dat ze er niets aan kunnen doen.
- De hersenen bestaan uit verschillende delen.
- Het deel dat verantwoordelijk is voor het afremmen van het gedrag en de zelfbeheersing werkt bij mensen met ADHD minder goed.
- Medicatie en hulpmiddelen die tijdens de sessies aan bod zullen komen, kunnen wel helpen.

Niemand kan er iets aan doen dat je ADHD hebt. Noch jij, noch je ouders, noch de leerkrachten. Maar je kan wel proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan.

VOORDELEN

- Leerlingen leren dat ze niet alleen staan met hun probleem.
Ze vinden steun bij elkaar.
- Leerlingen krijgen inzicht in hindernissen die voorkomen bij structuurzwakte.
- Leerlingen worden gemotiveerd om via de werkgroepjes te leren omgaan met deze hindernissen.
- Het schuldgevoel waarmee veel leerlingen met structuurzwakte kampen, vermindert.

NADELEN

- Leerlingen met structuurzwakte samen in groepjes zetten kan stigmatiserend werken.
- Leerlingen met structuurzwakte hebben vaak al nood aan extra lessen.

MATERIAAL

Spel: Jenga-spel of Mikado of Toren van Pisa
(Spreek)stok

BIJLAGE ACTIVITEIT 1 - WAT IS ADHD?

Leerlingen met ADHD zijn leerlingen die opvallen omdat ze eigenlijk Alle Dagen Heel Druk zijn. Maar wat is dat nu precies?

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Dit is een ontwikkelingsstoornis met drie hoofdkenmerken:

- aandachtstekort
- hyperactiviteit
- impulsiviteit

Aandachtstekort

Algemeen

Leerlingen met ADHD kunnen hun aandacht slecht richten en die aandacht onvoldoende volhouden.

In de klas

Ook in de klas heeft dit aandachtstekort heel wat gevolgen:

- Ze maken veel 'verstrooidheidsfouten' omdat ze niet genoeg aandacht schenken aan details.
- Ze zijn snel afgeleid en lijken voor alles oog en oor te hebben, behalve voor de les.
- Ze raken vaak dingen kwijt.
- Ze zijn erg vergeetachtig.
- Ze kunnen moeilijk taken en activiteiten organiseren.
- Ze lijken heel dikwijls niet te luisteren als ze worden aangesproken.

Hyperactiviteit

Algemeen

Deze leerlingen zijn overbeweeglijk. Zelfs als ze echt hun best doen om stil te zitten, beweegt er nog heel wat: handen, voeten, vingers, gezicht, enz.

In de klas

In de klas zijn deze leerlingen ook voortdurend in beweging. Dit leidt vaak tot storend gedrag:

- Ze staan recht wanneer van hen verwacht wordt dat ze blijven zitten.
- Ze zijn altijd wel met iets aan het prullen.
- Ze praten vaak aan een stuk door.
- Ze kunnen zich moeilijk rustig bezighouden.

Impulsiviteit

Algemeen

Ze sturen hun gedrag niet. Ze doen eerst, en dan denken ze pas.

In de klas

'Eerst gedaan en dan gedacht heeft menigeen veel leed gebracht!' is een volkswijsheid die zeker opgaat voor leerlingen met ADHD. In een klas, waar ze met een groep samen zijn, krijgen ze door hun impulsiviteit vaak negatieve opmerkingen en straf. Wat doen ze dan zoal?

- Ze roepen het antwoord door de klas voordat de leerkracht de vraag volledig heeft gesteld.
- Ze kunnen haast niet op hun beurt wachten.
- Ze verstoren vaak bezigheden van anderen of dringen zich op.

Opmerking

De meeste leerlingen vertonen wel eens van dit soort storend gedrag. Maar bij leerlingen met ADHD komt dit vaker voor. Ook komt dit gedrag bij hen veel meer uitgesproken naar voren.

Leerlingen met ADHD kunnen zich op sommige momenten wel rustig bezighouden met wat hen interesseert. Daarom wordt dit druk gedrag vaak aan onwil toegeschreven, hoewel het een gevolg is van onvermogen.

ACTIVITEIT 2 - ZELFBEELD VAN JONGEREN

WERKWIJZE

Herhaling vorige sessie

Herhaal de belangrijkste kenmerken van structuurzwakte uit de vorige sessie. Vraag of er sinds de vorige sessie dingen zijn gebeurd omwille van hun structuurzwakte. Laat de jongeren voorbeelden geven van zichzelf en ook van elkaar.

Bijvoorbeeld:

- In de klas: Antwoord door de klas roepen. Met je gedachten niet bij de les zijn, maar weer met iets aan het prullen zijn. Oefeningen verkeerd maken omdat je niet naar de volledige opdracht hebt geluisterd.
- Op de speelplaats: Ruzie omdat je de bal gewoon hebt afgepakt en het niet hebt gevraagd. Je mocht niet meer meespelen omdat je niet op je beurt kon wachten. Thuis: Je hebt weer veel gemorst. Je hebt het knutselwerkje van broer of zus stuk gemaakt.

De jongeren zullen vooral negatieve dingen opsommen.

Positieve eigenschappen benoemen

Vraag aan de jongeren waar ze wel goed in zijn.

Deze jongeren kunnen hier haast niet op antwoorden.

Geef daarom zelf voorbeelden van positieve eigenschappen:

- Creatief zijn, massa's ideeën hebben.
- Zich met een enorm enthousiasme op iets storten.
- Goed kunnen entertainen.
- Veel kracht en een groot uithoudingsvermogen hebben.
- Vlot contact met andere mensen nemen.

Vraag of zij die eigenschappen bij zichzelf herkennen.

Bijvoorbeeld:

- Ben jij verlegen om in een winkel te vragen waar iets ligt als je het niet vindt?
- Moet jij lang nadenken voordat je een idee hebt voor een opstel of een tekening?
- Ben je veel sneller moe dan anderen tijdens een wandeling, een spel of tijdens sportactiviteiten?

Zichzelf leren kennen met sterke en zwakke kanten

De jongeren hebben het er vaak moeilijk mee om van zichzelf te zeggen waar ze goed in zijn. Daarom kan een vragenlijst helpen om over de verschillende dingen na te denken.

De leerlingen vullen de lijst in om zichzelf te beoordelen (zie bijlage). Dan zetten ze hun score uit op het diagram. Zo leren ze zichzelf kennen.

Bespreking van de zelfbeoordelingschaal

Laat de leerlingen vertellen wat hun sterkste en hun zwakste kanten zijn.

Bespreek de positieve gevolgen van hun sterke kanten

(voor zichzelf en voor anderen).

Bijvoorbeeld: 'Snel nieuwe contacten leggen. Je geeft anderen dadelijk het gevoel dat zij de moeite waard zijn om kennis mee te maken.'

VOORDELEN

De leerlingen leren zichzelf ook positief kennen.

NADELEN

Sommige leerlingen zullen de negatieve eigenschappen als vast en blijvend beschouwen. Er zijn nu eenmaal dingen waar ze slecht in zijn!

MATERIAAL

Zelfbeoordelingschaal (zie bijlage)

BIJLAGE BIJ ACTIVITEIT 2 - ZELFBEOORDELINGSSCHAAL

Woord-vaardig (verbale vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je houdt van woordspelletjes (kruiswoordraadsels, scrabble ...).
			Je leest graag boeken, tijdschriften, enz.
			Je voert graag gesprekken en stelt gemakkelijk vragen.
			Je leert vlot vreemde, moeilijke en nieuwe woorden
			Je vindt talen op school leuk.

Totaalscore:

Getal-vaardig (numerieke vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je houdt van rekenspelletjes en wiskundige raadsels.
			Je kunt snel en goed hoofdrekenen.
			Cijfers boeien je (grafieken, economie, voetbaluitslagen).
			Je kunt problemen goed stap voor stap analyseren.
			Op school heb je aanleg voor economie, algebra, wetenschappen.

Totaalscore:

Beeld-vaardig (visueel-ruimtelijke vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je vindt vlot je weg op een (stads)plan, een kaart of een tekening.
			Je kan moeiteloos denken in 3 dimensies (met het plan zie je het huis voor je).
			Je houdt van puzzelen, dingen uit elkaar halen en weer in elkaar steken.
			Je maakt vaak tekeningetjes terwijl je naar iemand zit te luisteren.
			Op school behaal je goede resultaten voor meetkunde en aardrijkskunde.

Totaalscore:

Mensen-vaardig (sociaal-emotionele vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je kent veel mensen en legt vlog nieuwe contacten.
			Je houdt ervan om met anderen samen te werken.
			Je kunt gevoelens van anderen goed inschatten.
			Je begrijpt anderen en anderen begrijpen jou.
			Op school hou je van vakken waarin mensen centraal staan.

Totaalscore:

Zelf-vaardig (persoonlijke vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je kent je sterke en je zwakke kanten.
			Je kunt zelfstandig werken.
			Je hebt ook graag tijd voor jezelf.
			Je hebt een hobby die je zonder anderen beoefent.
			Op school heb je een eigen mening.

Totaalscore:

Lichaam-vaardig (fijn-motorische vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je bent graag met je handen bezig en knutselt graag.
			Je bent nauwkeurig en houdt van precisiewerk.
			Je houdt van modelbouw.
			Je wilt zaken betasten en manipuleren om ze te begrijpen.
			Op school ben je goed in tekenen, knutselen en hand-vaardigheid.

Totaalscore:

Lichaam-vaardig (grof-motorische vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je houdt van bewegingsspelletjes.
			Je hebt veel uithouding, kracht en energie.
			In je vrije tijd kies je voor actie.
			Je houdt van dansen, sporten, wandelen, zwemmen.
			Op school ben je goed in teamsport en krachtspelen.

Totaalscore:

Kunst-vaardig (kunstzinnige vaardigheden)

0	1	2	
neen	soms	ja	
			Je houdt van alle soorten kunst.
			Je zingt, tekent, speelt toneel, boetseert spontaan.
			Je raakt makkelijk ontroerd door muziek, een gedicht, ...
			In je vrije tijd ben je bezig met muziek, schilderen, toneel ...
			Op school houd je van kunstzinnige expressie.

Totaalscore:

Domein	Totaalscore
Mensen-vaardig	
Zelf-vaardig	
Lichaam-vaardig 1	
Lichaam-vaardig 2	
Kunst-vaardig	

Deze zelfbeoordelingsschaal is gebaseerd op:

- Lernout, B. & Provost, I. (2000). Leuker leren. Een nieuw praktijkboek voor breinvriendelijke studie. De Boeck.
- Cooreman, A. & Bringmans, M. (2002). Ik heet niet dom. Leren leven met leerstoornissen. Leuven/Leusden: Acco

ACTIVITEIT 3 - KLEURSTICKERS EN INGEKLEURDE LESSENROOSTERS

WERKWIJZE

Het doel uitleggen

Leg het doel van deze sessie uit.

- Boeken, schriften en mappen duidelijk per vak ordenen.
- Minder boeken, mappen, schriften, ... vergeten.
- Minder opmerkingen krijgen omdat je weer eens iets niet bij je hebt.

Boeken, schriften, ... per vak een bepaalde kleur geven

- De leerlingen kleuren stickers in een bepaalde kleur.
- Alle boeken, schriften ... van een bepaald vak krijgen een sticker met dezelfde kleur.

Opmerking

Gebruik over de verschillende jaren en richtingen steeds dezelfde kleur voor hetzelfde vak.

Lessenrooster inkleuren

- De leerlingen kleuren hun lessenrooster in.
Ze gebruiken per vak dezelfde kleuren als voor hun boeken en schriften.
- Dit lessenrooster wordt in de agenda gekleefd.

Schema maken met 'bijkomend materiaal' (zie bijlage)

Maak een lessenrooster waarop de leerlingen schrijven welk materiaal ze, buiten hun boeken en schriften, nog moeten meebrengen.

Bijvoorbeeld:

- rekenmachine (wiskunde)
- blokfluit (muziek)
- atlas (aardrijkskunde)

HUISWERKOPDRACHT

- Thuis het tweede lessenrooster inkleuren en ophangen op hun huiswerkplek.
- Op de boeken en schriften die nog thuis liggen kleurstickers plakken.

VOORDELEN

- Leerlingen leren hulpmiddelen gebruiken om hun gebrek aan orde te verbeteren.
- Leerlingen herkennen sneller het materiaal dat ze nodig hebben, en vergeten daardoor minder.

MATERIAAL

- witte stickers
- kleurpotloden
- lijst met vakken en kleuren
- 2 lessenroosters per leerling
- een leeg lessenrooster per leerling (om 'extra materiaal' op in te vullen)

VOORAF

Zorg ervoor dat elke leerling twee lessenroosters heeft om in te kleuren en een lege lessenrooster om het 'extra materiaal' op in te vullen.

BIJLAGE ACTIVITEIT 3 - LESSENROOSTER VOOR MATERIAAL

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Rekenmachine Handboek Werkboek				Blokfluit Handboek
	Tekenmap Zie agenda			
		Atlas Handboek Schrift		
			Zwemzak	

ACTIVITEIT 4 - ORDE IN DE BOEKENTAS

WERKWIJZE

Bespreking huiswerkopdracht

- Heeft iedereen thuis ook een ingekleurde lessenrooster?
- Hebben de boeken en schriften die nog thuis lagen ook een kleursticker?
- Ben je dankzij de kleuren op de boeken en op je lessenrooster minder vergeten?

Als een leerling een huiswerkopdracht niet gemaakt heeft, bespreek dan ook steeds waarom. Besteed voldoende aandacht aan het effect van de kleurstickers op het vergeten. Leg er de nadruk op dat de leerlingen hun boekentas moeten maken met een ingekleurde lessenrooster naast zich.

Het gewicht van de boekentas

Weeg de boekentas van elke leerling.

Bespreek het gewicht van de boekentas. Een boekentas mag niet meer wegen dan 10% van het lichaamsgewicht van de leerling.

Vraag aan de leerlingen waarom hun boekentas zo zwaar is.

Bijvoorbeeld

- Alles meenemen om toch maar niets te vergeten.
- Veel 'rommel' die niet in de boekentas moet zitten, maar die wel voor heel wat gewicht zorgt.

Het ordenen van de boekentas

De leerlingen maken hun boekentas leeg en ordenen de inhoud. Laat de leerlingen eerst persoonlijke spullen uit hun boekentas halen.

- Stapel 1: Dit moet echt in mijn boekentas zitten.
- Stapel 2: Dit is schoolmateriaal dat nu in mijn boekentas zit, maar dat ik vandaag niet nodig heb. (Dat moest dus thuis liggen.)
- Stapel 3: Rommel zoals lege inktbuisjes, kladbladen die volgeschreven zijn, propjes papier, enz.

Bespreek de 3 stapels.

Stapel 3:

- Hoe komt het dat er zoveel rommel in je boekentas zit?
- Wat zijn de nadelen hiervan? Gewicht.
Je vindt minder snel wat je nodig hebt omdat er teveel in je boekentas zit.
- Gooi de rommel weg (sorteer hierbij wel: papier, blik, enz.).

Stapel 2:

Hoe komt het dat je teveel bij je hebt. Verwijs terug naar het ingekleurde lessenrooster als hulpmiddel.

Stapel 1:

- Orden dit materiaal. Zorg ervoor dat losse bladen op de juiste plaats zitten.
- Gebruik hiervoor lijm, perforator, nietjesmachine, enz. zodat alles op de juiste plaats zit.
- Zorg voor een bestekmapje met plastieken mapjes of een map met flappen waarin brieven, huiswerkbladen, enz. kunnen gestoken worden.

Maak samen de boekentas volgens volgend stappenplan:

- Stap 1: Maak je boekentas leeg
- Stap 2: Neem je agenda en kijk naar je ingekleurde lessenrooster
- Stap 3: Neem per ingekleurd vakje van de volgende dag al jouw boeken en schriften en leg dit per vak op een hoopje.
- Stap 4: Kijk op het schema 'bijkomend materiaal' en leg alles erbij.
- Stap 5: Kijk in je agenda of je nog extra materiaal moet meenemen en leg dit erbij.
- Stap 6: Controleer of je alles hebt.
- Stap 7: Steek alles in je boekentas.

HUISWERKOPDRACHT

Ruim je boekentas tegen de volgende sessie minstens éénmaal op.

VOORDELEN

De boekentas is ordelijker (minder gekreukte bladen, de leerlingen vinden hun materiaal beter terug in hun boekentas).

De leerlingen vergeten minder.

MATERIAAL

- ingekleurd lessenrooster
- schema 'extra materiaal'
- boekentas (met volledige inhoud)
- perforator
- lijm
- nietjesmachine
- een bestekmap met plastieken mapjes of een map met flappen voor elke leerling

ACTIVITEIT 5 - AGENDA BIJVULLEN EN EEN WEEKPLANNING MAKEN

WERKWIJZE

Bespreking vorige sessie en huiswerkopdracht

- Lukt het om je boekentas volgens het stappenplan te maken?
- Ben je minder vergeten?
- Is je boekentas ordelijk? Controleer dit en laat ze eventueel opnieuw opruimen.

Agenda bijvullen

- Is je agenda volledig en correct ingevuld? Waarom niet?
- Wat is het nut van een volledig en correct ingevulde agenda?
 - Je weet precies welke huistaken je moet maken en welke lessen je moet leren.
 - Je weet welke spullen je extra moet meebrengen.
 - Je weet wanneer er aangekondigde toetsen zijn en wat je daarvoor moet kennen.
- De leerlingen vullen hun agenda aan op basis van een klasagenda die volledig en correct is ingevuld.

Een algemene weekplanning maken

Besprek hoeveel tijd de leerlingen per dag aan huistaken en lessen besteden.

- Hoe laat kom je thuis na school?
- Begin je dan dadelijk aan je lessen en huistaken?
- Hoe laat ga je slapen?
- Heb je nog tijd voor ontspanning?

De leerlingen duiden de vaste activiteiten aan op een algemene weekplanning (zie bijlage).

De vakjes met een vaste activiteit worden ingekleurd:

- slapen, eten, vervoer, enz.
- ontspanning (jeugdbeweging, sportclub, feuilleton op tv, enz.)
- les op school

Dan wordt er gekeken welke tijd er nog over is om te studeren en duiden de leerlingen aan wanneer ze ook werkelijk studeren.

HUISWERKOPDRACHT

Kijk na of de algemene weekplanning die je gemaakt hebt, klopt en pas ze eventueel aan.

VOORDELEN

De leerlingen krijgen een duidelijker en juist zicht op de tijd die ze werkelijk kunnen studeren.

NADELEN

Voor sommige leerlingen is dit heel moeilijk. Zij weten niet wanneer ze thuis komen en vergeten aan welke vaste activiteiten ze buiten de school deelnemen.

MATERIAAL

- een volledig en correct ingevulde agenda
- per leerling een algemene weekplanning

VOORAF

- Maak best een lijstje van buitenschoolse activiteiten als voorbeeld zodat de leerlingen er geen vergeten.
- Kleur eventueel een algemeen weekschema als voorbeeld vooraf in.

Opmerking

Soms is er veel tijd nodig voor het opnieuw opruimen van de boekentas en het bijvullen van de agenda. Dan komt het maken van een algemene weekplanning best tijdens een afzonderlijke sessie aan bod.

BIJLAGE BIJ ACTIVITEIT 5 - WEEKPLANNINGEN

Voorbeeld 1

Uur	Ma.	Di.	Woe.	Do.	Vrij.	Zat.	Zon.
6.00							
6.30							
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							
22.30							
23.00							

Kleur op dit schema de momenten in die je niet kan studeren:

blauw: slapen, eten, vervoer **geel:** ontspanning **groen:** les

Nu heb je een beeld van de tijd die overblijft om aan schoolwerk te besteden.

Voorbeeld 2

Duid op dit schema de vaste activiteiten aan.

Bijvoorbeeld: 'school, eten, sportclub, jeugdbeweging, enz.'

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
ontbijt	ontbijt	ontbijt	ontbijt	ontbijt	ontbijt	ontbijt
school	school	school	school	school		
middag	middag	middag	middag	middag	middag	middag
school	school		school	school		Jeugdbew.
		sport				
avondmaal	avondmaal	avondmaal	avondmaal	avondmaal	avondmaal	avondmaal
slapen	slapen	slapen	slapen	slapen	slapen	slapen

Het schema kan ook met tekeningen ingevuld worden.

Het schema wordt overzichtelijker als gelijkaardige activiteiten met dezelfde kleur worden aangeduid.

Nu heb je een overzicht van de tijd die er nog overblijft om aan schoolwerk te besteden.

5

Vul het schema aan met aangekondigde toetsen en werken die veel tijd vragen.

Sommige taken kan je niet op een avond afwerken. Een overhoring over een groot gedeelte van de leerstof of taken zoals een boekbespreking vragen veel tijd.

Voorzie voor die taken tijd op je schema.

ACTIVITEIT 6 - EEN AVONDPLANNING MAKEN

WERKWIJZE

Bespreking huiswerkopdracht en vorige sessies

- Lukt het om steeds de juiste spullen mee naar school te brengen?
Waarom niet? Controleer eventueel of alle boeken en schriften een kleur-sticker hebben. Vraag of de leerling een ingekleurde lessenrooster en een algemene weekplanning op zijn/haar huiswerkplek heeft hangen en die ook gebruikt.
- Is je boekentas in orde?
Controleer dit en laat ze eventueel opnieuw opruimen?
- Is je agenda volledig en correct ingevuld?
Controleer dit en laat de agenda eventueel aanvullen.
- Klopt de algemene weekplanning die je vorige sessie hebt gemaakt.
Heb je ze moeten aanpassen? Waarom?

Opstellen van een avondplanning

Bekijk met de leerlingen hoeveel tijd ze 's avonds hebben om te studeren.

- Kijk op je algemene weekplanning.
- Hoeveel tijd heb je 's avonds om te studeren?
- Heb je elke dag evenveel tijd?
- Zijn er momenten dat je geen ontspanningsactiviteiten gepland hebt, maar toch niet studeert, bijvoorbeeld: 'vrijdagavond'.

Ga na wat de leerlingen 's avonds voor school moeten doen.

- Lessen leren en huistaken maken tegen morgen.
- Lessen van vandaag nakijken.
- Toetsen voorbereiden
(grotere leerstofgehelen die je niet op een dag kan verwerken).
- Werken aan een grotere opdracht. Je kan bijvoorbeeld niet op één avond een boek lezen en daarvan een boekbespreking maken.

De leerlingen schrijven op wat ze vanavond moeten doen.

- Welke lessen moet je leren en welke taken moet je maken tegen morgen?
- Heb je vandaag lessen gehad die morgen niet op het programma staan?
Moet je die even overlopen? Nu zit het nog fris in je geheugen, en kan je dadelijk nagaan of je het begrijpt.
- Zijn er aangekondigde toetsen?
- Zijn er grotere taken waaraan je moet werken?
Bijvoorbeeld het maken van een boekbespreking, het aanleggen van een documentatiemap, het voorbereiden van een spreekbeurt, enz.

Bespreek of ze alles kunnen doen in de tijd die ze ter beschikking hebben. Ga na wat eventueel naar een ander moment kan verschoven worden. Laat de activiteiten ordenen. (Bovenaan de lijst staat datgene wat zeker vanavond moet gedaan worden.)

Bespreek het belang van het inlassen van korte pauzes. Te lang aan een stuk leren lukt niet. Dan ga je prullen en dit is tijdverlies. Want als je studeert, studeer dan en als je ontspant, ontspan dan. Doe die twee dingen niet op hetzelfde moment!

VOORDELEN

- Leerlingen krijgen een beter zicht op hoelang ze bezig zijn met studeren en leren hun werk beter plannen.
- Leerlingen vergeten minder om taken te maken en lessen te leren.

NADELEN

- Veel leerlingen kunnen dit nog niet zelfstandig en hebben hiervoor hulp nodig van hun ouders.
- Leerlingen zien vaak niet onmiddellijk het nut hiervan in.

MATERIAAL

- volledig correct ingevulde agenda
- per leerling een gelijnd blad om een avondplanning op te maken

HERHALINGSACTIVITEITEN

Wanneer een bepaald onderdeel veel problemen oplevert, kan daaraan nog een extra sessie gewerkt worden.

WERKWIJZE

Tijdens het bespreken van de huiswerkopdracht en de vorige sessie blijkt dat de leerlingen die vaardigheden nog niet onder de knie hebben.

De boekentas van de leerlingen is bijvoorbeeld nog steeds een grote puinhoop. Herhaal die sessie. Je begeleidt de leerlingen opnieuw bij de verschillende stappen.

VOORDELEN

- De leerlingen krijgen meer tijd om zich een vaardigheid eigen te maken.
- De leerlingen voelen zich niet mislukt als het van de eerste keer niet lukt omdat er tijd gemaakt wordt om het opnieuw te doen.

NADELEN

- Het is moeilijk om het juiste aantal sessies vooraf te plannen.

MATERIAAL

- afhankelijk van datgene wat opnieuw ingeoeft wordt

Vooraf

Bespreek met de leerlingen dat iets opnieuw doen zeker niet betekent dat het nooit zal lukken. Het is immers omdat je in succes gelooft dat je de tijd neemt om het na te streven.

VOOR MEER INFORMATIE

Baltussen, M. Dijkstra, R. Koekkoek, M. Leenders, Y. & Loman, E. (2001) *Kinderen met speciale rechten. omgaan met ADHD op school*. Vereniging der Samenwerkende Landelijke Pedagogische Centra.

Cooreman, A. & Bringmans, M. (2002). *Ik heet niet dom. Leren leven met leerstoornissen*. Leuven/Leusden: Acco.

De Backer, H. (2003). *ADHD, laat je niets wijsmaken*. EPO, Berchem-Antwerpen & Centrum ZIT STIL, Wilrijk

Hofmeester, N. (2003). *Studeren met dyslexie*, Garant

Lernout, B. & Provost, I.(2000). *Leuker leren. Een nieuw praktijkboek voor breinvriendelijke studie*. Antwerpen: De Boeck.

Luykx, M. & Cupers, C. (2002) *Normaalbegaafde leerlingen met autismspectrumstoornissen, aandachtsstoornissen, ticstoornissen herkennen en begeleiden*. Hasselt: CLB van het gemeenschapsonderwijs.

Vandebroek, L. *Studietrainer, studeren kan je leren*. Wolters, Leuven

Van de Veire, H. e.a. (2002) *De leidraad: Methodiek in leerlingbegeleiding*. Gent: Project gefinancierd door het Ministerie van Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap.

Walgraeve, T. *Overlevingskit voor jongeren met ADHD*. Via de CLB-medewerker te bestellen bij PVOC Oost-Vlaanderen, secretariaat@pvocovl.be

We vermelden een aantal recente werken. Deze lijst is zeker niet volledig.