

Tips en adviezen bij thuisonderwijs voor leerlingen met ASS en hun ouders



Inhoud

Adviezen voor ouders en leerlingen

Vragenkaartje

Checklist is mijn taak af?

Een taak uitvoeren

Werkblad minder piekeren over Corona

Anti-verveelboekje

Dagstructuur thuis zonder vakantie (extra bijlage)

Thuis zonder vakantie, 7 tips (extra bijlage)

Schooltaak duidelijk maken vanuit NVA (extra bijlage)

Bronvermelding:

Geef me de 5 (www.geefmede5.nl)

Janette Zomer

Leo Kanner Onderwijsgroep

Nederlandse Vereniging voor Autisme (www.autisme.nl)

Adviezen voor ouders en leerlingen

1. Zorg voor een vast dagritme en maak dit visueel

Begin met de indeling voor de vaste momenten in de dag zoals opstaan, ontbijt, lunch, tussendoortje, avondeten, naar bed gaan.

Maak een onderscheid tussen schoolwerk, bewegen, gametijd, vrije tijd en klusjes etc. Een hulpmiddel hiervoor is het 'Geef me de 5 dagstructuur thuis zonder vakantie' formulier. Hiernaast zou ook met geeltjes gewerkt kunnen worden die onder elkaar worden gehangen zodat de structuur van de dag visueel wordt gemaakt.

2. Maak de activiteiten expliciet met behulp van 'wat, wanneer, hoe, waar, wie'

WAT: wat moet er gebeuren? Aan welke taak wordt gewerkt?

HOE: hoe moet de leerling dit aanpakken? Specificeer de deelstappen die nodig zijn om de taak te volbrengen. Het stappenplan 'taakaanpak' is hierbij een hulpmiddel.

WAAR: specificeer de plek waar de taak of activiteit zal plaatsvinden.

WIE: geef aan welke ouder op welk moment beschikbaar is voor vragen en hulp.

WANNEER: de volgorde van het rooster geeft al duidelijkheid en inzicht. Hiernaast kunnen expliciet de tijden bij de taken gezet worden.

3. Doseer de schooltaken

Voorkom dat de werkdruk te veel op loopt waardoor stress en frustratie kunnen ontstaan. Het is belangrijk om tussen de verschillende taken ook een kort ontspannings- en/of beweegmoment in te plannen. Neem deze momenten ook op in het rooster.

4. Zorg voor een rustige en overzichtelijke werkplek

Creëer een zo prikkelarm mogelijke plek in huis waar aan het schoolwerk gewerkt kan worden. Zorg dat er zo min mogelijk afleiding is van andere huisgenoten, geluid en visuele prikkels. Zorg dat alleen de spullen die nodig zijn voor het uitvoeren van de taak op de tafel liggen. Benoem de werkplek expliciet als 'schoolwerkplek' zodat het verschil tussen ontspanningsplekken in huis en de schoolwerkplek expliciet wordt gemaakt.

5. Schoolwerk plannen en organiseren

Start de dag met het bespreken van het dagrooster aan de hand van de 5 (wie, wat, wanneer, hoe, waar). Bespreek de taken die in het rooster staan en maak afspraken

over hoelang je kind hiermee aan het werk gaat, wat er voor nodig is om dit te doen en wie er beschikbaar is voor hulp.

Besprek voorafgaand aan iedere afzonderlijke taak de punten van de 5. Start dus iedere taak gezamenlijk op. Veel kinderen zullen moeite hebben met het opstarten van de taak en het zelfstandig doorwerken. Hiervoor kan het stappenplan 'taakaanpak' gebruikt worden. Dit stappenplan kan aangepast worden aan de situatie en de behoefte van je kind. Spreek met je kind af dat het middels het vragenkaartje om hulp kan vragen. Maak vaste afspraken over wat je kind kan gaan doen op het moment dat het niet verder kan met zijn werk en je niet direct beschikbaar bent om hulp te geven en maak dit visueel door het op te schrijven of te tekenen. Check na afloop van de taak samen met je kind of alles ook daadwerkelijk afgerond is, maak gebruik van de 'checklist is mijn taak af?'.

6. Bakende taken af in tijd

Maak gebruik van een timer of een kookwekker om inzichtelijk te maken hoe lang er aan een bepaalde taak gewerkt gaat worden. Dit kan ook ingezet worden bij de ontspanningsmomenten.

7. Zorg voor contactmomenten met de leerkracht

Het kan enorm helpend zijn als de leerkracht bij de start van de dag zou kunnen videobellen met het kind. Aan de ene kant wordt op deze manier de relatie gelegd tussen de school en het schoolwerk dat thuis gemaakt moet worden. Aan de andere kant kan de leerkracht de taken die gemaakt moeten worden met het kind doornemen en eventuele vragen wegnemen. Overleg met de leerkracht of het ook mogelijk is om ook aan het einde van de dag samen met het kind kort te evalueren over hoe het werken is gegaan en waar de leerling tegenaan gelopen is. Stem met de leerkracht vaste tijdstippen af waarop dit mogelijk is en neemt dit op in het rooster.

8. Kijk welk soort werk passend is

Indien via papier of juist via de computer leren veel frustratie oplevert, overleg dan met de leerkracht over meer passend materiaal dat beter aansluit bij het kind.

9. Blijf rustig bij frustratie

Blijf bij frustratie rustig en probeer niet te veel de rol van leerkracht op je te nemen. Bespreek samen met je kind op de 5 punten (wie, wat, wanneer, hoe, waar) waar het op vastloopt en zet dit op papier. Koppel dit samen met je kind terug aan de leerkracht tijdens de contactmomenten.

10. Heb realistische verwachtingen

Alles is anders en in korte tijd veranderen er steeds meer afspraken en richtlijnen. Kortom er is weinig voorspelbaarheid. Daarnaast speelt bij veel leerlingen ook angst een rol. Informeer je kind en neem de tijd om alle vragen die spelen te beantwoorden. Maak dit visueel indien nodig. In de bijlage staat een richtlijn hoe je kinderen met ASS kunt informeren. Mocht je kind veel piekeren, gebruik dan de piekerkaart in de bijlage om zo de piekergedachten inzichtelijk te maken en vervolgens te begrenzen.

Heb ook realistische verwachtingen met betrekking tot het schoolwerk, wees blij met wat wel lukt. Plan per dag in en kijk hoe het gaat. Kijk of je met je kind een aantal positieve activiteiten kunt inplannen waar je kind en jij van ontspant.

11. Niet ingevulde tijd

Voor sommige kinderen is het lastig om zelf te bedenken wat ze gaan doen wanneer het werk is gedaan. Het 'anti-verveelboekje van Geef me de 5' kun je samen met je kind maken om vervolgens in te zetten op momenten die niet zijn opgevuld. De downloadlink vindt u bij 12. Handige links.

12. Handige links:

Instructievideo dagstructuur thuis zonder vakantie aan de hand van de Geef me de 5 methodiek:

<https://www.youtube.com/watch?v=EN49O8oS0MM>

Uitleg over het coronavirus aan de hand van de Geef me de 5 methodiek:

https://www.youtube.com/results?search_query=geef+me+de+vijf

Downloadlink voor anti-verveelboekje Geef me de 5:

<https://www.geefmede5.nl/webshop/hulpmiddelen-en-tips/anti-verveel-boekje>

Instructievideo anti-verveelboekje Geef me de 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=fCeVuaivPd4>

Digitale timetimers:


<https://basisonderwijs.online/timers.html>

Vragenkaartje





Checklist Is mijn taak af?

 <p>1. Heb ik alles gemaakt?</p>	<p>Ik start met nakijken bij de eerste opdracht. -Is het leesbaar? -Heb ik niets vergeten of overgeslagen?</p>
	<p>Nee → ik ga door met de volgende opdracht. Ja → ik verbeter en ik maak de opdracht af.</p>
<p>2. Ik herhaal stap 1 met alle opdrachten van mijn taak.</p>	
<p>3. Alle opdrachten van mijn taak zijn leesbaar en af.</p>	
<p>4. Ruim ik mijn taak op.</p>	
<p>5. Ik kijk op mijn rooster wat ik nu moet doen.</p>	



Een taak uitvoeren

	Ik zit aan de tafel of mijn bureau.
	Ik ben stil.
	Ik pak mijn spullen. -vul hierin welke spullen er nodig zijn (denk aan pen, potlood, kleurtjes)
	Ik kijk op het rooster WAT ik moet doen.
	Ik zoek de goede bladzijde op.
	Ik begin bij de eerste opdracht.
	Ik gebruik een vragenkaartje bij een vraag. Dan ga ik door naar de volgende opdracht. Als dat niet lukt, ga ik lezen in mijn leesboek.
	Klaar? Ik kijk mijn werk na.
	Ik doe mijn werk in de klaar map of sluit het af op de computer en kruis het af op mijn rooster.
	Ik kijk op het het blaadje wat ik moet doen als ik klaar ben. Dat ga ik dan doen.

Werkblad Minder piekeren over corona

Het is normaal om af en toe te denken aan het corona virus.
Maar soms kun je je gedachten **niet meer stoppen**.
Dat heet piekeren.



Als je piekert denk je steeds weer aan hetzelfde probleem.
Je blijft je zorgen maken.

Piekeren is vervelend.
Je hebt er niets aan.
Je wordt er somber of gespannen van.

Wat kun je doen om minder te piekeren?



1. Praat erover

Vaak helpt het om je zorgen te delen met een ander.
Als je erover praat, kijk je er anders tegenaan.
De mening van een ander helpt je verder.

Met wie kan jij praten als je bezorgd bent?

.....
.....

2. Doe iets leuks

Probeer iets te doen dat je leuk vindt.
Bijvoorbeeld een puzzel maken, lezen, een 3D kaart maken, mandala kleuren of een lied zingen.



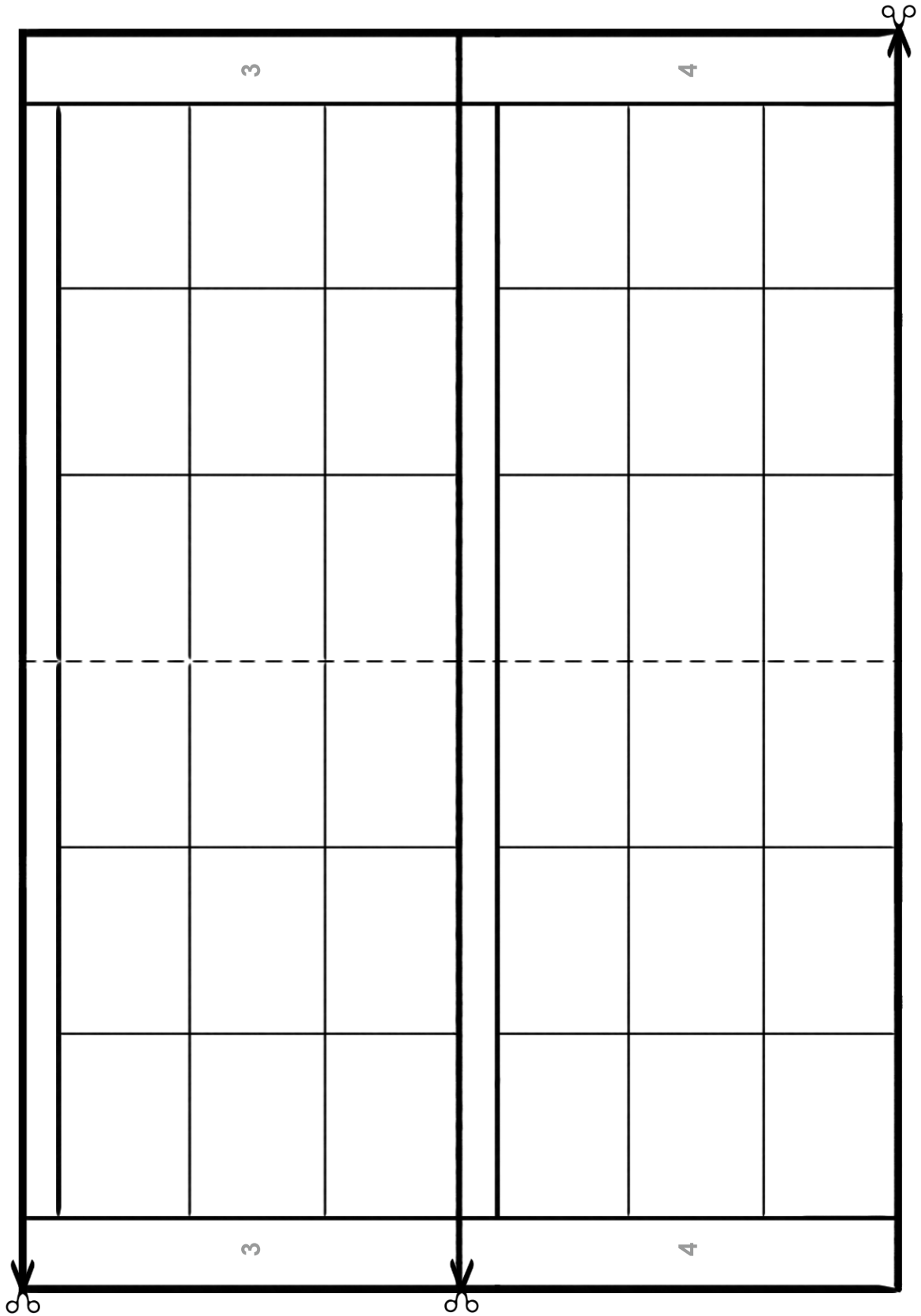
Gors Leren Lekker in je vel 2020


ANTI-VERVEEL-BOEKJE

Maak niet ingevuld tijdduidelijk 'op de 5'

<p>Anti-verveel-boekje van:</p>			1			2					
			2			2					

Maak anti-verveel-categorieën en noteer deze bovenaan de kaartjes. Bedenk wat het beste bij jou past. Deel de categorieën bijvoorbeeld in op hoeveel tijd je hebt om een activiteit te doen: 5 minuten – kwartier – half uur – uur – meer dan een uur. Of deel de kaartjes in op waar je ze kunt doen en alleen of samen: alleen binnen – alleen buiten – samen binnen – samen buiten. Of kies ervoor om de momenten waarop je je steeds verveelt op de kaartjes te zetten: onderweg – inslapen – vrije middag – bij een vol hoofd.



5			...		
			 www.geefmede5.nl		
5			6		

Vul per kaartje (max. 9) activiteiten in, door een passend symbool in het vakje te tekenen. Knip de kaartjes uit en niet ze aan elkaar. Nu heb je je eigen anti-verveel-boekje. Leer herkennen wanneer je je verveelt en pak dan altijd je boekje erbij. Kijk welke anti-verveel-categorie nu past. Heb je 5 minuten niets te doen of zelfs een uur 'niet ingevulde tijd'? Kijk naar de activiteiten en kies er één. Vind je kiezen lastig? Doe dan je ogen dicht en breng je vinger naar het papier. Dat ga je nu doen. Veel plezier!