

Tips en adviezen bij thuisonderwijs voor leerlingen met ASS en hun ouders in het VO



Inhoud

Adviezen voor ouders en leerlingen

Werkblad minder piekeren over Corona

Ik heb een vraag over de stof

Taakaanpak VO

Schooltaak duidelijk maken vanuit NVA (extra bijlage)

Bronvermelding:

Geef me de 5 (www.geefmede5.nl)

Adviezen voor ouders en leerlingen

1. Zorg voor een vast dagritme en maak dit visueel

Op de Elo, Som of Magister is het rooster te vinden van het kind.

Daarin zijn vaste momenten opgenomen voor de pauzes. Het is aan te raden om dit aan te houden. Het rooster is per dag anders, het is daarom handig om het schoolrooster uit te printen en op te hangen zodat het zichtbaar is.

Daarnaast is het fijn als er vaste momenten zijn voor het opstaan, huiswerk maken, vrije tijd, avondeten en naar bed gaan. Om dit inzichtelijk te maken kun je eventueel met post-its een planning maken.

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 je kind dit aanpakken? Maak duidelijk welke deelstappen nodig zijn om de taak te volbrengen. Het stappenplan 'taakaanpak' is hierbij een hulpmiddel.

WAAR: bepaal 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 de exacte 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.

Als een kind een vraag heeft over de stof dan kan die dat het beste voorleggen aan de docent. Deze vraag kan hij stellen tijdens de online les en anders een mail sturen. Zie hiervoor het stappenplan 'ik heb een vraag'. Deze is te vinden in de bijlage.

De docenten geven vaak opdrachten die na een bepaalde periode af moeten zijn. Om hierin overzicht te houden is het fijn als dit bijgehouden wordt in een agenda. Eventueel kan bij de start van de dag ook de agenda besproken worden zodat duidelijk wordt wat er wanneer af moet.

6. Baken de taken af in tijd

Maak gebruik van een timer of een kookwekker om zichtbaar 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 mentor en klasgenoten

Het kan enorm helpend zijn als de mentor een aantal keer per week zou kunnen videobellen met de leerling. Aan de ene kant wordt op deze manier de relatie gelegd tussen de school en het schoolwerk dat thuis gemaakt moet worden. De mentor kan eventuele vragen van de leerling wegnemen.

Het contact met klasgenoten is naast het contact met de mentor ook erg belangrijk. Hierdoor voelt het kind zich betrokken bij de klas.

Als een leerling een opdracht samen moet maken, zorg dan voor vaste contact momenten en een taakverdeling. Zodat duidelijk is, wie wat maakt.

8. Zorg voor minder prikkels van het scherm.

Veel middelbare scholen geven online lessen. Hierin wordt gevraagd om van je boek naar het scherm te kijken en weer terug. Het kan helpend zijn om eerst de instructie te kijken en daarna de boeken te pakken en aan het werk te gaan. Dit vermindert het aantal prikkels. Voor verdere tips om goed aan de slag te gaan zie bijlage:

'taakaanpak VO'

9. Blijf rustig bij frustratie

Blijf bij frustratie rustig en probeer niet te veel de rol van docent 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 mentor 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. Stel met kinderen een lijst op wat ze kunnen gaan doen zoals Gamen, lezen, een spelletje, Netflix, wandelen etc. Daarnaast is het ook een leuk idee om iedereen een taak te geven in huis. Zoals bijvoorbeeld stofzuigen, vaatwasser etc. Hierdoor zijn dingen in huis sneller gedaan en voelt iedereen zich verantwoordelijk.

Pas op met te veel gamen. In deze tijd vinden veel kinderen het leuk om te gaan gamen en dit moet ook gewoon kunnen. Zorg er echter wel voor dat een kind ook andere activiteiten in zijn schema heeft staan zodat er voldoende afwisseling is.

12. Handige links:

Hoe bespreek je Corona met je kind, in deze link handige tips:

<https://gewoonautistisch.nl/positief-omgaan-met-je-autisme-in-tijden-van-de-corona-pandemie/>

Digitale timetimers:

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

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



Bijlage: Ik heb een vraag over de stof

De docent heeft huiswerk opgegeven en jij wilt dat gaan maken. Helaas kom je erachter dat je iets niet begrijpt. Hieronder een stappenplan:

Stap 1: Schrijf je vraag op, wat wil je weten?

Stap 2: Kun je je vraag stellen aan je docent in een online les? Helemaal goed, je kunt weer verder!

Stap 3: Is je online les pas over een week, of heeft je docent er geen tijd voor? Stuur je docent een mail. (onderaan dit blad staat er een voorbeeld)

Stap 4: Kun je niet wachten? Misschien kun je je klasgenoot vragen of is je moeder, vader, broer of zus goed in dit vak. Zij willen het vast uitleggen.

Stap 5: Als er op dit moment niemand is die jou kunt helpen, ga je verder met een andere opdracht.

Antwoord gekregen? Dan kun je weer door!

Voorbeeld mail aan je docent:

Beste meneer (vul naam in) of mevrouw (vul naam in)

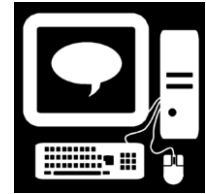
Ik zit in klas (vul in) . Nu heb ik een vraag over het vak: (vul het vak in)

Mijn vraag is: (schrijf hier je vraag op)

Ik hoop antwoord van u te krijgen.

Met vriendelijke groeten,

(vul je voor- en achternaam in)



Bijlage: Taakaanpak Vo

Je online les begint bijna hoe zorg je dat je zoveel mogelijk uit je les haalt?

Gebuik hiervoor de volgende stappen:

Stap 1

Lees 15 minuten voordat de les begint de les door les en stel jezelf de volgende vragen:

- Welk onderwerp wordt er besproken en wat weet ik hier al van?
- Heb ik nu al vragen die ik de docent kan stellen?

Stap 2

Start 10 minuten voordat de les begint je computer op. Controleer of je internet het doet, je koptelefoon werkt, je boeken klaar liggen en dat je op een goede stoel zit.

Stap 3

Volg de les online en doe actief mee. Luister naar goed naar wat de docent vertelt en stel een vraag wanneer je deze hebt.

Stap 4

Doe je computer uit en maak je opdrachten. Zo zorg je voor zo min mogelijk prikkels. Heb je een vraag, kijk dan in de bijlage: 'ik heb een vraag'.

Klaar? Ga iets anders doen, maak een wandeling en beweeg even. Dit zorgt ervoor dat je geconcentreerd de volgende les in kan gaan.