

# Handleiding Interventie

## 'Plons'

*Preventieve **L**eerling-**O**ndersteuning op basis van **N**europsychologisch **S**pecialisme*

*Dorith Merkx, Marleen van Tetering, Dorine Slaats-Willemse*





## Voorwoord

Plons staat voor **P**reventieve **L**eerling-**O**ndersteuning op basis van **N**europsychologisch **S**pecialisme. Het is een interventie die is ontwikkeld voor leerlingen met zwakkere zelfregulatievaardigheden in groep 3 en 4 van het regulier basisonderwijs. Zelfregulatie is het vermogen om grip te krijgen op je gedachten, emoties en gedrag en is een belangrijke vaardigheid voor het dagelijks functioneren en het leren op school.

Plons is de eerste preventie-interventie die is ontwikkeld vanuit neuropsychologisch perspectief. De klinische neuropsychologie is het vakgebied dat zich richt op de relatie tussen de hersenontwikkeling, hersenfuncties en het gedrag. Hiermee biedt dit vakgebied een basaal perspectief op het leren en de regulatie van gedrag en emoties.

In de klinische praktijk van de neuropsycholoog in de specialistische geestelijke gezondheidszorg (GGZ) worden vaak ernstige problemen gezien bij kinderen en jongeren in de informatieverwerking en het sociaal-emotioneel functioneren. Deze problemen kunnen vergaande gevolgen hebben voor het functioneren op school en in de maatschappij. Het vermoeden is sterk dat een deel van deze problematiek voorkomen had kunnen worden. Niet door ingrijpende behandelingen in de GGZ, maar door het vroegtijdig en laagdrempelig aanreiken van eenvoudige, praktische kennis en 'tools' die leerkrachten, leerlingen en ouders kunnen toepassen op school en thuis. Plons voorziet in deze behoefte.

Plons helpt om de zelfregulatievaardigheden van jonge kinderen te versterken. Daarnaast helpt het bij het realiseren van een passende afstemming van de groepsleerkracht op het zelfregulatie-niveau van de leerling. Ook de ouders worden actief betrokken. Er wordt geïnvesteerd in het creëren van een positieve samenwerking tussen de leerling, ouders en school. Hierdoor worden betere ontwikkelingskansen op het gebied van zelfregulatie tot stand gebracht. Dit kan ernstigere problemen in leren, gedrag of welbevinden voorkomen.

Interventie Plons is gestart met enthousiaste en bevlogen collega's van Denkkraft, centrum voor neuropsychologische expertise. Wij bedanken Anke van Herk en Marcel Schoot als onze kartrekkers van het eerste uur. Daarna is Plons verder ontwikkeld in samenwerking met het onderwijsveld. Wij danken het samenwerkingsverband Stroomland ondersteuningsplatform regio Nijmegen voor hun medewerking en het delen van hun expertise. Een speciaal woord van dank gaat uit naar Esther Gerrits, orthopedagoog en onderwijsondersteuner. Zij heeft op inspirerende wijze haar deskundigheid ingebracht in alle fases van de ontwikkeling en uitvoering van de interventie. Veel dank zijn wij ook verschuldigd aan basisschool 'de Akker' in Nijmegen en 'De Ruyter' in Weurt. Ondanks de moeilijke coronatijd hebben de kinderen uit groep 3 en 4, hun ouders, de betrokken groepsleerkrachten en intern begeleiders met veel inzet interventie Plons toegepast en helpen verbeteren.

Tot slot zijn wij Stichting Futur 21-Stichting NUNC dankbaar voor de donatie die de ontwikkeling van interventie Plons mogelijk heeft gemaakt.

Dorith Merx, Marleen van Tetering & Dorine Slaats-Willemse

# Inhoudsopgave

## Samenvatting

### 1. Algemene beschrijving

- 1.1 Doel interventie Plons
- 1.2 Doelgroep en (contra)indicaties
  - 1.2.1 Leerlingen
  - 1.2.2 Ouders
  - 1.2.3 Leerkrachten en school
  - 1.2.4 Globale route en tijdsinvestering

### 2. Theoretische onderbouwing

- 2.1 Probleembeschrijving
- 2.2 Preventie
- 2.3 Zelfregulatie, executieve functies en metacognitie
  - 2.3.1 Definitie
  - 2.3.2 Ontwikkeling van zelfregulatie
  - 2.3.3 Rol van de omgeving

### 3. Algemene aspecten met betrekking tot de uitvoering

- 3.1 Onderwerpen per bijeenkomst
- 3.2 De opbouw per trainingsbijeenkomst
- 3.3 Organisatorische zaken
- 3.4 Werkboek
- 3.5 Trainersvaardigheden

### 4. Voorbereiding t.a.v. leerling, klas, thuis

### 5. Stappenplan voorbereiding uitvoering

### 6. Observatie in de klas

### 7. Startgesprek en evaluatie met ouders en leerkracht

### 8. Beschrijving leerlingbijeenkomsten

- 1. Ik ben Plons.
- 2. Let op, Plons!
- 3. Sturen en remmen, Plons!
- 4. Plons gaat door.
- 5. Help!!
- 6. De vulkaan.

## Begrippenlijst

## Literatuurlijst

## Referentie illustraties

## **Samenvatting**

### **Doelgroep**

- Leerlingen in groep 3 en 4 met zelfregulatieproblemen.

### **Doel**

- Zelfregulatie van de leerlingen ontwikkelen (verbeteren taakwerkhouding en zelfstandig leren).

### **Waar**

- Op school

### **Uitvoering**

- Plonstrainer (= gespecialiseerde leerkracht, intern begeleider, schoolpsycholoog of orthopedagoog verbonden aan school)

### **Hoe**

- Zelfregulatie van het kind trainen
- De groepsleerkracht leren om aan te sluiten bij het zelfregulatieniveau van de leerling.
- Het creëren van een positieve samenwerking tussen leerling, ouders en school om de ontwikkeling van de zelfregulatie van het kind te stimuleren.

### **Praktisch**

- 6-8 Wekelijkse groepsbijeenkomsten met 4 leerlingen buiten de klas met de Plonstrainer.
- Wekelijks informatie en spelletjes voor kind en ouders thuis.
- Coaching van Plonstrainer aan groepsleerkracht.
- Start- en evaluatiegesprekken ouders~leerkracht~Plonstrainer.

### **Onderwerpen**

- Stoppen van gedrag en starten nieuwe taak
- Richten van de aandacht
- Afleiding weerstaan en uitstellen impulsen tijdens het werk
- Concentreren
- Evalueren
- Omgaan met stress en emoties

### **Duur traject:**

- 10-12 Weken inclusief voorbespreking, uitvoering en evaluatie.

# 1. Algemene beschrijving

## 1.1 Doel interventie Plons

Plons (**P**reventieve **L**eerling-**O**ndersteuning op basis van **N**europsychologisch **S**pecialisme) is een training voor leerlingen met problemen in de zelfregulatie in groep 3 en 4 van het regulier basisonderwijs. Zelfregulatie is een belangrijke vaardigheid voor het dagelijks functioneren. Het is het vermogen om grip te krijgen op je gedachten, emoties en gedrag. Op school is een goede zelfregulatie nodig om te leren, om door alledaagse (schoolse) situaties te navigeren en om met andere leerlingen samen te werken (Diamond, 2013). De eerste tekenen van een zwakke zelfregulatie uit zich in een zwakke werkhouding: zichtbaar als concentratieproblemen, vergeetachtigheid, dromerigheid of juist onrustig of chaotisch gedrag. Leerlingen worden hierdoor gehinderd bij het schoolse leren, hun zelfstandigheid en sociale aanpassing in de groep (Diamond, 2013). Vaak ziet de leerkracht wel het potentieel van de leerlingen, maar het lukt niet goed dit te benutten. Ouders merken dat hun kind onzeker wordt en het leren steeds minder leuk vindt, maar voelen zich onmachtig hier iets aan te doen. Ouders en leerkrachten maken zich zorgen, omdat ze zien dat de gebruikelijke schoolse aanpak niet toereikend is. Zij zijn bang dat het kind onvoldoende leert lezen, rekenen of schrijven, niet meer naar school wil en/of gedragsproblemen ontwikkelt. Interventie Plons is ontwikkeld om deze leerlingen, hun leerkrachten en ouders te ondersteunen. De methode is gebaseerd op principes uit de klinische neuropsychologie (zie box 1 voor toelichting op de term klinische neuropsychologie). Plons beoogt de leerling basale werkhoudingsvaardigheden aan te leren als uitgangspunt voor een goede zelfregulatie in de klas. De interventie helpt bij:

- het ontwikkelen van de zelfregulatie door een oefenprogramma voor de leerling,
- het realiseren van een passende afstemming van de groepsleerkracht op het zelfregulatie-niveau van de leerling.
- het creëren van een positieve samenwerking tussen leerling, ouders en school.

### Box 1. Klinische neuropsychologie

De klinische kinderneuropsychologie houdt zich bezig met het bestuderen van relaties tussen het functioneren van de zich ontwikkelende hersenen, het leren en het gedrag in het dagelijks leven. Executieve functies (EF) zijn bijvoorbeeld gerelateerd aan hersennetwerken die samenwerken met de (pre)frontale cortex, het voorste gedeelte van de hersenen, en verantwoordelijk voor processen die het denken en doen zodanig reguleren dat het (leer)gedrag doelgericht en efficiënt kan zijn. De klinische kinderneuropsychologie biedt dus een basaal perspectief op leren, informatieverwerking en regulatie van gedrag en emoties. Wanneer er sprake is van (beginnende) leer- en/of ontwikkelingsproblemen, wordt kennis vanuit de kinderneuropsychologie ingezet om deze processen beter te begrijpen en waar mogelijk disfunctioneren te verbeteren of te verhelpen (Swaab et al., 2016).

## 1.2 Doelgroep en (contra) indicaties.

### 1.2.1. Leerlingen

Interventie Plons is ontwikkeld voor leerlingen in groep 3 en kan ook ingezet worden bij de start in groep 4. Het is bedoeld voor leerlingen die onvoldoende baat hebben bij de manier waarop de zelfregulatie (taakwerkhouding en het zelfstandig leren) in de klas wordt aangeleerd. Plons kan uitgevoerd worden door een onderwijsprofessional die verbonden is aan de school van de leerling zoals een gespecialiseerde leerkracht, intern begeleider, schoolpsycholoog of orthopedagoog die verbonden is aan school. Dit wordt de Plonstrainer genoemd. De kinderen komen in 6-8 wekelijkse bijeenkomsten in een groepje van 4-5 leerlingen op school bij elkaar om te oefenen. Leerlingen moeten de Nederlandse taal redelijk beheersen. Plons is niet geschikt voor leerlingen die getraumatiseerd zijn, gehinderd worden door ziekte, ernstige psychiatrische problematiek hebben of bij wie een onveilige gezinssituatie veel stress veroorzaakt.

### **1.2.2 Ouders**

In interventie Plons worden ouders nauw betrokken. Dit begint met een startgesprek. Vervolgens worden zij direct na iedere leerlingbijeenkomst geïnformeerd over het doel, eventuele problemen en behaalde successen. Ouders wordt gevraagd om aansluitend aan iedere leerlingbijeenkomst thuis specifieke eenvoudige spelletjes en activiteiten met hun kind uit te voeren. Dit betekent dat zij in bepaalde mate dus het probleem van hun kind moeten erkennen, moeten instemmen met de interventie en in staat moeten zijn tot participatie en wekelijks (e-mail)contact met school. Aan het eind van de training wordt met de Plonstrainer, ouders en de leerkracht geëvalueerd hoe het gaat met het kind, wat de training heeft opgeleverd en wat er eventueel (nog) aan ondersteuning nodig is.

### **1.2.3 Leerkrachten en school**

Plons biedt de groepsleerkracht handvatten om werkhoudingsproblemen van een leerling aan te pakken. De Plonstrainer kijkt mee met de groepsleerkracht in de klas en helpt bij het praktisch realiseren van de juiste ondersteuning voor de leerling. Dit betekent dat de groepsleerkracht bereid moet zijn om de trainer mee te laten kijken in de klas en om interventies uit te proberen. De leerkracht moet ervoor open staan om veranderingen door te voeren in het eigen gedrag, de organisatie van de klas of de samenwerking met ouders / de Plonstrainer.

Interventie Plons kan op ieder schooltype worden uitgevoerd. Het is nodig dat er een vaste groepsleerkracht aanwezig is en dat bij een duobaan goed wordt afgestemd zodat beide leerkrachten dezelfde interventies toepassen. Daarnaast is het nodig dat school voorwaarden biedt in de vorm van tijd en het beschikbaar stellen van een ruimtes voor de trainingsbijeenkomsten.

## 1.2.4 Globale route en tijdsinvestering

Activiteit	Door	Doel	Tijd excl. voorbereiding
Indicatie leerlingen	leerkracht en IB'er. Trainer Plons	Indiceren van leerlingen met een zwakke zelfregulatie en samenstellen groepje. Gemiddeld 4 per groepje.	1 uur
Observatie in de klas	Trainer Plons	<u>Aanpak in de klas inventariseren m.b.v. een observatielijst:</u> op welke manier wordt instructie gegeven, op welke manier vindt algemene ondersteuning plaats, welke eisen en ondersteuning worden er over het algemeen aan de werkhouding gesteld?  <u>Observatie per Plons-leerling:</u> hoe is de zelfregulatie inclusief werkhouding, beeld vormen van iedere leerling.	2 uur
Gesprek	Trainer Plons/ leerkracht	Nabespreken observatie: hoe verhouden de aanpak in de klas/ leerkrachtgedrag zich t.o.v. de zelfregulatie (werkhouding en gedrag) van de leerling?	1 uur
Startgesprek	Leerkracht, ouders Trainer Plons	Kennismaking trainer-ouders, voorlichting aan ouders, bespreken doel, verwachtingen en wijze van communicatie	20 minuten per kind
Leerlingbijeenkomst 1	Leerlingen / Trainer	Kennismaking. Introductie en oefenen vaardigheid <i>Stil zijn</i> .	45- 60 min.
Leerlingbijeenkomst 2	Leerlingen / Trainer	Introductie: <i>Klaar zitten</i> en <i>Richten aandacht</i> Oefenen: <i>Stil zijn, Klaar zitten</i> en <i>Richten aandacht</i>	45- 60 min.
Leerlingbijeenkomst 3	Leerlingen / Trainer	Introductie: <i>Remmen en Sturen</i> Oefenen: <i>Stil zijn, Klaar zitten, Richten aandacht, Remmen en sturen</i> .	45- 60 min.
Afstemming	Trainer/leerkracht	Afstemmen en transfer verwezenlijken tussen leerlingtraining en aanpak in klas.	45 min.
Leerlingbijeenkomst 4	Leerlingen / Trainer	Introductie: <i>Volhouden aandacht</i> Oefenen: <i>Stil zijn, Klaar zitten, Richten aandacht, Remmen en sturen, Volhouden aandacht</i> .	45- 60 min.
Leerlingbijeenkomst 5	Leerlingen / Trainer	Introductie: <i>Hulp vragen</i> Oefenen: <i>Stil zijn, Klaar zitten, Richten aandacht, Remmen en sturen, Volhouden aandacht, hulp vragen</i>	45- 60 min.
Leerlingbijeenkomst 6	Leerlingen / Trainer	Introductie: <i>Emotieregulatie</i> Oefenen: <i>Stil zijn, Klaar zitten, Richten aandacht, Remmen en sturen, Volhouden aandacht</i> .	45- 60 min.
Optioneel	Leerlingen / Trainer	1 of 2 extra bijeenkomsten om een eerdere bijeenkomst te herhalen of in te halen.	
Observatie in de klas	Trainer Plons	Hoe doen de Plons-kinderen het nu in de klas? Wat is er veranderd aan de aanpak in de klas? Helpt dit voldoende? Wat is er nog nodig? Verbetermogelijkheden voor de leerling en leerkracht.	90 min.
Afstemming	Trainer/leerkracht	Afstemmen en transfer verwezenlijken tussen leerlingtraining en aanpak in klas.	45 min.
Evaluatie	Trainer / ouders, leerkracht / IB'er	Evaluatie op eerder gestelde doelen en het proces. Wat heeft het gebracht? Wat blijft nog over? Welke ondersteuning moet blijven, moeten verwachtingen worden bijgesteld? Moet er vervolghulp worden geregeld?	30 min.



## 2. Theoretische onderbouwing

### 2.1 Probleembeschrijving

Tijdens de overgang van groep 2 naar groep 3 vindt een grote verandering plaats in de manier waarop gewerkt wordt in de klas. Van een meer speelse manier van leren waarin veel tolerantie is voor de sprongsgewijze ontwikkeling van leerlingen in groep 2, wordt in groep 3 gestart met het formele lezen en rekenen. Het formele leren vraagt van kinderen dat ze zich langere tijd concentreren en op hun plek blijven zitten. Ze moeten de eigen behoeftes uit kunnen stellen en zelfstandig nadenken. Het formele leren doet dus een groot beroep op leervoorwaarden zoals: zelfregulatie, het werkgeheugen en het vermogen tot automatiseren van veel nieuwe en abstractere leerstof (Zie hoofdstuk 2.3.1 voor verdere toelichting op het begrip zelfregulatie).

Bij één op de vijf leerlingen in groep 2 is er twijfel of deze leervoorwaarden - waaronder de zelfregulatie - voldoende zijn ontwikkeld (Huizenga et al., 2016). Bij deze leerlingen is vaak sprake van een jonge en speelse werkhouding. De hersengebieden die worden gerelateerd aan de zelfregulatievaardigheden maken tussen de vier en zeven jaar een enorme ontwikkelingsspurts door (Petersen et al., 2016). Individuele verschillen in de kwaliteit en het rijpingstempo van deze vaardigheden worden rond deze leeftijd duidelijk zichtbaar. De ene leerling is aan de start van groep 2 al zeer bedreven in zichzelf reguleren, terwijl andere leerlingen hierin nog veel ondersteuning van ouders en de leerkracht behoeven (Van Tetering, 2018). Bij een deel van deze laatste groep leerlingen hebben de zwakkere zelfregulatievaardigheden te maken met een ontwikkelingsprobleem of stoornis.

Op dit moment doubleren veel leerlingen met een zwakkere zelfregulatie groep 2 (Goos et al., 2013). Dit wordt kleuterbouwverlenging genoemd (Huizenga et al., 2016). Over het nut van deze kleuterbouwverlenging wordt getwijfeld, omdat de positieve effecten – op sociaal en cognitief vlak - vaak van tijdelijke aard zijn (Goos et al., 2013). Onderwijskundigen pleiten daarom voor een meer adaptieve onderwijsaanpak, waarbij de focus wordt gelegd op diagnostiserende en preventieve maatregelen. Het onderwijs kan zo beter afgestemd worden op de behoeften van (jonge) leerlingen (Huizenga et al., 2016). Interventie Plons brengt de leerlingen met hun specifieke ondersteuningsbehoeften eerst in kaart met behulp van een diagnostisch tool. Leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben voor het versterken van de zelfregulatievaardigheden kunnen de interventie Plons volgen. Tegelijkertijd wordt de leerkracht vanuit deze interventie gestimuleerd om de manier van lesgeven af te stemmen op het zelfregulatie-niveau van de leerling.

### 2.2. Preventie

Idealiter wordt ondersteuning bij zwakkere zelfregulatievaardigheden preventief en op jonge leeftijd (4-7 jaar) ingezet, vóórdat leer- en gedragsproblematiek ontstaat. Het brein van jonge kinderen ontwikkelt zich dan namelijk op hoog tempo waardoor nieuwe (zelfregulatie)vaardigheden relatief snel aangeleerd kunnen worden (Petersen et al., 2016). Bovendien zijn er vanuit de wetenschappelijke literatuur aanwijzingen dat ondersteuning van een achterblijvende zelfregulatie op jonge leeftijd, problemen op latere leeftijd kan voorkomen. Zo beschrijft Johnson (2012) dat een goede zelfregulatie een beschermende factor kan zijn voor het ontwikkelen van leer- en psychiatrische problematiek. Vergunst et al. (2019) toont aan dat concentratieproblemen in de kleuterleeftijd voorspellend zijn voor sociaal-emotionele uitkomsten op latere leeftijd. Deze twee studies onderschrijven de hypothese dat wanneer zelfregulatievaardigheden zich niet goed ontwikkelen op jonge leeftijd, de kans groot is dat er op latere leeftijd leer- en/of gedragsproblemen ontstaan waarvoor extra ondersteuning nodig is. Hiervoor volgt soms zelfs verwijzing naar het speciaal (basis)onderwijs en/of de jeugd GGZ. Daarom is het herkennen en aanpakken van beginnende problematiek op jonge leeftijd belangrijk.

Plons is een op preventie gerichte interventie die op school kan worden ingezet om een zwakke zelfregulatie aan te pakken vóórdat ernstige problemen in de didactische en/of sociaal-emotionele vaardigheden ontstaan. Leerkrachten zijn degenen die beginnende zelfregulatieproblemen als eerste in beeld krijgen; de (brein)ontwikkeling van kinderen vindt immers plaats onder de ogen van leerkrachten. Door leerkrachten middels interventie Plons te voeden met kennis uit de neuropsychologie over de ontwikkeling van zelfregulatie kunnen zij leerlingen met een achterblijvende ontwikkeling vroegtijdig en

laagdrempelig helpen binnen de schoolse omgeving. Een bijkomend voordeel van een training op school is dat deze laagdrempelig ingezet kan worden en voor ieder kind toegankelijk is, wat de kansengelijkheid in het onderwijs vergroot. Op dit moment worden zelfregulatietrainingen met name aangeboden vanuit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). De interventies zijn daardoor alleen beschikbaar voor kinderen van wie de ouders de weg naar de hulpverlening kennen en zoeken. Kinderen die opgroeien in een gezin met een lagere sociaaleconomische- en/of migratieachtergrond of binnen specifieke culturen waar een taboe heerst op de GGZ, krijgen daardoor minder vaak ondersteuning waarvan ze zouden kunnen profiteren dan kinderen waarvan ouders de weg naar externe hulpverlening wel zoeken (Cbs, 2022). Met een interventie op school krijgen alle kinderen de kans op extra ondersteuning wanneer dit nodig is.

Plons is ontwikkeld omdat er aanwijzingen zijn dat er binnen het onderwijs onvoldoende kennis en methoden zijn om zelfregulatieproblematiek vroegtijdig te herkennen en aan te pakken. In diverse onderwijsrapporten geven leerkrachten aan dat ze handelingsverlegen zijn in het ondersteunen van leerlingen met een zwakke zelfregulatie (Adriaens et al., 2016). De leerling met een zwakke zelfregulatie kan een negatieve invloed uitoefenen op het klassenklimaat. Er is een grote kans dat er een negatieve leerkracht-leerling relatie ontstaat, waardoor leerkrachten deze leerlingen vaker doorverwijzen naar het speciaal (basis)onderwijs (Scanlon & Barnes-Holmes, 2013). Dit staat het streven naar inclusief onderwijs in de weg. Doordat leerkrachten met interventie Plons handvatten krijgen voor de aanpak van leerlingen met zelfregulatieproblemen is de verwachting dat doorverwijzing naar het S(B)O minder vaak nodig is en het onderwijs dus inclusiever wordt (McMaster, 2015). Daarnaast wordt verwacht dat door de inzet van deze interventie de stap naar externe hulpverlening minder vaak nodig is, waardoor extra kosten voorkomen worden.

## **2.3. Zelfregulatie, executieve functies en metacognitie**

### **2.3.1. Definitie**

Zelfregulatie wordt in diverse disciplines verschillend gedefinieerd, maar wordt algemeen erkend als multidimensionaal concept dat samenhangt met de cognitie, emotie en het gedrag (McClelland et al., 2010). Het omvat psychologische processen die zich ontwikkelen vanaf de kindertijd tot in de volwassenheid. De processen hangen samen met het functioneren van de prefrontale cortex in relatie tot andere hersengebieden en netwerken die worden gerelateerd aan de kern-executieve functies: 1) werkgeheugen, 2) aandachts- of cognitieve flexibiliteit en 3) inhibitie-controle (Cameron Ponitz et al., 2009). *Werkgeheugen* verwijst naar het vermogen om informatie vast te houden en te manipuleren (Gathercole, 2008). *Aandachts- of cognitieve flexibiliteit* is het vermogen om de focus vast te houden en zich aan te passen aan veranderende doelen (Rothbart en Posner, 2005) en *inhibitie-controle* omvat het stoppen van een dominante reactie ten gunste van een geschiktere (Blair, 2003). De kwaliteit van de executieve functies bepaalt in hoge mate het schoolsucces, omdat ze essentieel zijn bij het leren van nieuwe kennis, het omzetten van kennis naar oplossingsgericht handelen en het flexibel afstemmen van denken en gedrag op een steeds veranderende omgeving. Hoewel elk afzonderlijke executieve functie bijdraagt aan het leervermogen en het omgaan met nieuwe (leer) situaties, suggereert onderzoek dat juist de integratie van werkgeheugen, aandachts- of cognitieve flexibiliteit en inhibitie belangrijk is om optimaal te functioneren op school (Blair en Raver, 2015; McClelland en Cameron, 2012). Naast executieve functies zijn ook de emotieregulatievaardigheden (Ursache et al., 2012) en metacognitie hiervoor van belang.

*Metacognitie* is het vermogen om vooruit- en terug te kijken, jezelf en de taak te monitoren, te evalueren en op basis daarvan jezelf te verbeteren (Vermunt, 1992). Niet alleen op school, maar ook in de maatschappij is het zelf kunnen sturen van je eigen gedrag en leerproces een belangrijke vaardigheid. Verschillende meta-analyses laten zien dat er een positieve relatie is tussen het beheersen van metacognitieve strategieën en effectieve zelfregulatie. Interventies die aandacht besteden aan metacognitieve leerstrategieën hebben over het algemeen een positief effect op de leerprestaties (Jolles, 2016). Gezien het belang van sterke metacognitieve vaardigheden voor goede leerprestaties wordt in interventie Plons expliciet aandacht besteed aan het aanleren hiervan, evenals aan het versterken en ondersteunen van de executieve functies en de emotieregulatievaardigheden. In interventie Plons worden deze functies en vaardigheden samengevat onder de noemer zelfregulatie.

### **2.3.2. Ontwikkeling van zelfregulatie**

Zelfregulatievaardigheden ontwikkelen zich vanaf de vroege kindertijd en rijpen door tot tenminste de vroege adolescentie (Diamond, 2013). Met name op jonge leeftijd ontwikkelen deze vaardigheden zich op een hoog tempo. Kinderen worden steeds vaardiger in het sturen van hun aandacht, het oplossen van problemen, zichzelf beheersen, reflecteren, vooruitkijken en doelen stellen. Zo leert een baby te reageren op de naam als die door de ouder genoemd wordt. Het leert zichzelf in de box met speelgoedjes eventjes bezig te houden. Een peuter leert even te wachten op het eten door de geruststellende woorden van de ouders. Bij het bouwen leert een kind flexibiliteit door iets dat niet goed past, anders te bouwen. Het leert met samenspelen zichzelf te beheersen en zich te verplaatsen in de ander. Met tikspelletjes leert het alert te zijn op de ander. Niet alle zelfregulatievaardigheden zijn op iedere leeftijd even belangrijk. De verschillende deelfuncties ontwikkelen zich met het groeien als gevolg van aanleg, rijping van de hersenen in wisselwerking met de omgeving en opgedane ervaringen. Hierbij verschilt per levensfase op welke vaardigheid een beroep wordt gedaan en dus of deze vaardigheid zich meer of minder ontwikkelt dan in een andere levensfase. Het is wel belangrijk dat vroege (voorlopers van) zelfregulatievaardigheden goed ontwikkeld worden, omdat deze bouwstenen vormen voor later te ontwikkelen functies.

Er zijn grote verschillen tussen kinderen in het tempo en het niveau waarop zelfregulerende vaardigheden zich ontwikkelen, terwijl de didactische eisen in basis bij ieder kind nagenoeg hetzelfde zijn. Bij sommige kinderen leidt dit tot een dusdanig grote discrepantie, dat *deze discrepantie op zichzelf* leidt tot beperkingen in het didactisch leren en ook de verdere ontwikkeling van de (zwakke) executieve functies geremd wordt. Bijvoorbeeld: een kind dat zich niet goed concentreert, verwerkt te weinig lesstof of krijgt te weinig herhaling hiervan zodat de lesstof niet voldoende geautomatiseerd wordt. Het kind is dan steeds op andere prikkels gericht dan de betreffende lesstof en oefent dus vervolgens ook de concentratie niet. Zo ontstaat een negatieve spiraal die leidt tot een impasse in de vroege schoolse ontwikkeling.

### **2.3.3 Rol van de omgeving**

Zoals al is genoemd wordt de ontwikkeling van zelfregulatie beïnvloed door kansen en belemmeringen in de omgeving. Een probleem in de zelfregulatie moet gezien worden als een achterstand of discrepantie in de ontwikkeling van een kind. Aanpassingen in de omgeving zijn nodig om deze ontwikkeling beter tot stand te brengen.

#### *Rol van de leerkracht*

Een belangrijk uitgangspunt bij het leren van zelfregulerende vaardigheden in interventie Plons, vormt de 'zone van de naaste ontwikkeling' van Vygotsky (1896-1934). Eenvoudig gezegd, is er een verschil tussen wat een kind zonder hulp kan doen en wat hij of zij mét hulp kan doen. Vygotsky stelde dat een kind het voorbeeld van een volwassene volgt en geleidelijk aan het vermogen ontwikkelt om bepaalde taken zonder hulp of ondersteuning uit te voeren. Inmiddels hebben latere onderzoekers onderzocht dat het in het onderwijs effectief is om het kind samen te laten oefenen met de volwassene en vanuit deze veilige, helpende situatie nieuwe, haalbare kansen aan te reiken waarmee het nieuwe vaardigheden kan oefenen (Kirschner, Claessens & Raaijmakers, 2018). Hieruit volgt dat door een te grote zelfstandigheid in de zelfregulatie te verwachten, overvraging plaatsvindt en een leereffect uitblijft. Daarom leert de Plonstrainer aan de leerkracht om specifiek naar het eigen gedrag en de omstandigheden in de klas te kijken met het doel om beter aan te sluiten bij het zelfregulativeniveau van de leerling. Daarbij wordt uitgegaan van het *Teaching Through Interaction principe*, dat ervanuit gaat dat de leerkracht de zelfregulatievaardigheden en aandacht van leerlingen op drie dimensies in de klas kan ondersteunen, namelijk middels (1) emotionele steun, (2) organisatorische steun en (3) ondersteuning door instructies. Emotionele steun verwijst naar de mate waarin de leerkracht het kind sociaal en emotioneel ondersteunt in de klas. Organisatorische ondersteuning is hoe de leerkracht de klassensituatie en het gedrag van kinderen coördineert (zoals het gebruik van planningsborden en overzichtsmaterialen). Ondersteuning door instructie verwijst naar de interactie tussen de leerkracht en het kind om de cognitieve ontwikkeling te stimuleren, zoals het stellen van open vragen en het geven van feedback. De Plonstrainer evalueert deze drie dimensies en geeft zo nodig advies tot aanpassing op kindniveau.

### *Rol van ouders*

Vanuit onderzoek en de schoolse praktijk is bekend dat betrokkenheid van ouders bij school een positieve invloed heeft op de schoolse ontwikkeling van kinderen (Smit et al., 2007). De didactische- en sociaal-emotionele ontwikkeling komen beter tot stand als ouders en school goed samenwerken. Duidelijk is ook dat leerkrachten en ouders het vaak moeilijk vinden om hier een goede vorm voor te vinden. Plons richt zich specifiek op het werken aan een positieve en betekenisvolle relatie tussen ouders en school waarbij een goede en snelle communicatie van belang is. Door het bieden van praktische informatie en activiteiten kunnen ouders thuis het gewenste gedrag op een speelse manier oefenen (Daamen, 2017). Ouders en leerkrachten komen door de samenwerking in interventie Plons tot een gelijkwaardig inzicht in het kind. Hierdoor kunnen zij beter samen optrekken als het gaat over het stellen van passende verwachtingen aan elkaar en aan het kind, en het realiseren van ondersteuning.

### 3. Algemene aspecten met betrekking tot de uitvoering

#### 3.1 Onderwerpen per bijeenkomst

Iedere bijeenkomst bevat de volgende onderdelen:

Vervolgverhaal over Plons:	om inzicht in gedrag en motivatie te bevorderen om vaardigheden te oefenen en deze vaardigheid te leren benoemen.
Beweegspel:	om de betreffende vaardigheid op een speelse manier te oefenen.
Een oefening aan tafel:	om de betreffende vaardigheid in een cognitieve taaksituatie te oefenen.
Evaluatie:	om te leren reflecteren en (later) daarop gedrag te kunnen bijstellen (aan de hand van smileys en beloningssysteem).
Thuispelletjes	om de nieuwe vaardigheden te oefenen en te automatiseren, inzicht van ouders te vergroten en samenwerking ouders-kind te vergroten.

#### 3.2 De opbouw per trainingsbijeenkomst

De bijeenkomsten hebben een vaste structuur, zodat overzicht en veiligheid ontstaat voor de kinderen. De onderdelen zijn zo opgebouwd dat het afwisselend beroep doet op verschillende neuropsychologische functies. De kinderen merken door de afwisseling dat zij het kunnen volhouden en dat na iets wat zij moeilijk vinden, iets komt wat zij makkelijker aankunnen. Dat helpt hen om mee te werken en geduld te bewaren. Alle kinderen krijgen aandacht en worden zoveel mogelijk 'op maat' geholpen. De kleine groep is nodig om niet meteen dezelfde problemen te ervaren als in de klas. In de klas is namelijk gebleken dat stoppen, wachten, opstarten, geduld bewaren, rustig (door)werken, nadenken over wat geweest is en vooruit kijken, vaardigheden zijn die het kind onvoldoende geleerd heeft. Dus zullen de praktische en begeleidende voorwaarden anders/sterker moeten zijn dan in de klas en de eisen aan de kinderen lager moeten liggen.

Zo kan stap voor stap gedrag worden geleerd en geoefend op basis van succeservaringen. Het geleerde van de kinderen vindt plaats op het gebied van kennis, zelfinzicht, cognitieve vaardigheden en gedragscontrole. Er wordt in de training gebruik gemaakt van fictieve voorbeeldfiguren en van voorbeelden en ervaringen van de leerlingen zelf. Eerder onderzoek heeft laten zien dat externe regulatiematerialen helpend zijn (Diamond, 2019). Deze worden ingezet in de groepsbijeenkomsten en ook gebruikt om de generalisatie naar de klas te bevorderen.

#### 3.3 Organisatorische zaken

De training wordt op school gegeven in groepjes van 4-5 leerlingen, die wat leeftijd betreft niet te veel van elkaar verschillen (maximaal 1,5 jaar) en in dezelfde klas zitten. De training wordt gegeven door een gespecialiseerde professional, bijvoorbeeld de intern begeleider, schoolpsycholoog of orthopedagoog.

Traject Plons vraagt om een goede coördinatie en timing. De leerlingen die deelnemen aan de trainingen kunnen niet teveel lessen missen vanwege hun achterstand in tempo of leren. Maar als een leerling een leuke les mist door de training, gaat dit ten koste van de medewerking en motivatie voor de training. Ook is de timing in het jaar belangrijk omdat continuïteit belangrijk is in het leerproces en niet kan worden onderbroken door bijvoorbeeld vakantie of verlof van een groepsleerkracht.

Afhankelijk van de leeftijd en de aandachtsspanne van de groep wordt voor een groepsbijeenkomst één uur tijd ingeruimd. De trainingsruimte is elke week dezelfde en zo ingericht dat er geen afleidende prikkels zijn in en om de ruimte heen. De training vindt *niet* plaats in de gymzaal. De leerlingen moeten op een stoel kunnen zitten en schrijven aan een tafel zonder elkaar te storen. Er moet ruimte zijn om een kring van stoelen te maken en ruimte voor beweegspelletjes. Ook is het van belang om alle uitlokkende factoren voor ongewenst gedrag tijdens de training te vermijden. Het is belangrijk dat er ruimte komt voor een andere dynamiek dan in de klas. Daarvoor zijn praktische voorwaarden erg belangrijk, zodat de trainer ook ruimte heeft om de leerling anders aan te sturen en te reageren op de leerling.

De trainer moet vooraf het actieboek printen en inbinden / in een ringmap doen en de thuisopdrachten samenstellen en in een enveloppe doen om na de groepsbijeenkomst mee te kunnen geven.

### 3.4 Werkboek

Elke leerling heeft een eigen werkboek. Dit is belangrijk voor het overzicht van de leerling over het geleerde, als ondersteuning van zijn geheugen en als transfer naar de ouders. Elke week maakt de leerling buiten de interventie thuisopdrachten uit het werkboek. Die opdrachten sluiten direct aan op de onderwerpen die in de interventie zijn behandeld, omdat herhaling en oefening helpt bij het leren. Het is belangrijk om het niet te zien als huiswerk. Er is gekozen voor eenvoudige, speelse activiteiten zodat het ook niet als huiswerk beleefd wordt en ook voor ouders haalbaar is om in de vrije tijd uit te voeren.

### 3.5 Trainersvaardigheden

De gedragshouding van de trainer is zeer belangrijk om leerlingen te motiveren, tot oefenen te komen en om het geleerde te laten generaliseren naar het dagelijks leven.

Het is te verwachten dat de leerlingen een aansturende, helpende en consequente aanpak nodig hebben waarbij toch ruimte is voor hun beweeglijkheid en enthousiasme. Dit kan worden bewerkstelligd door sturende aanwijzingen (ga maar even op je stoel zitten) gepaard te laten gaan met een vriendelijk stemgebruik en vriendelijke non-verbale communicatie. Zie druk, impulsief of passief gedrag niet als een motivationeel- of relationeel probleem maar als het onvermogen van een leerling om zichzelf passend te sturen. Blijf dus zelf kalm, communiceer over het gedrag en geef gedragsalternatieven aan de leerling. Bedenk bij problemen steeds of en hoe je het kind overvraagt en zoek steeds naar praktische oplossingen. Dat wil niet zeggen dat de leerling de regels en grenzen op kan schuiven. Maar door zelf steeds te signaleren waar het bij de leerling misgaat, heb je de mogelijkheid om initiatief te nemen en leidend te zijn naar hem.

Het is belangrijk dat de mate van aandacht, geduld en werkhouding die tijdens de training gevraagd worden haalbaar zijn en dus lager liggen dan in de klas. Alleen binnen haalbare eisen met voldoende hulp, kunnen leerlingen moeilijke vaardigheden in de interventie oefenen. Zorg ervoor dat de kinderen in de interventie vooral positieve bekrachtiging ontvangen. Het is belangrijk dat zij bekrachtigd worden in hun intenties tot het gewenste gedrag, ook als het uiteindelijke gewenste gedrag nog niet helemaal bereikt is. Hoe meer haalbare eisen gesteld worden, hoe meer positieve bekrachtiging gegeven kan worden en er een situatie ontstaat waarin groei plaats kan vinden. De leerlingen in deze interventie zijn jong en vaak 'vluchtig'. Alle feedback zal daarom expliciet, concreet en dus visueel gemaakt moeten worden. In de bijeenkomsten wordt aangegeven hoe dit kan gebeuren.

Oefenen binnen de interventie is belangrijk om het kind te motiveren, positieve ervaringen te laten opdoen en gedragsalternatieven te leren voor concentratieverlies, onrust en chaos. Het daadwerkelijke oefenen gebeurt echter vooral in de dagelijkse situatie tijdens en na de interventie. De effectiviteit valt of staat met een goede aansluiting op de methodieken in de klas. Soms blijkt het nodig de methode in de klas aan te passen. Daarvoor zal de trainer de leerkracht dan moeten motiveren en mee moeten denken in passende methodieken die zowel voor de leerling als in de klas hanteerbaar zijn. In een passende dagelijkse omgeving kan de leerling het geleerde uit de training toepassen, oefenen en verder ontwikkelen.

De interventie vraagt van de trainer uitgebreide kennis en vaardigheden op het gebied van de gedragsleer en de ontwikkeling van kinderen. Ook zijn coachvaardigheden nodig om de groepsleerkracht te begeleiden.

Het is belangrijk dat de trainer voldoende kennis en kunde heeft van neuropsychologie, om zodoende het juiste aangrijpingspunt bij het coachen te kiezen en passende interventies te bepalen.

## 4. Voorbereiding t.a.v. leerling, klas, thuis

### Leerling

De interventie Plons is in basis gemaakt voor leerlingen uit groep 3 en kan ook ingezet worden bij de start in groep 4. Het is bedoeld voor leerlingen die onvoldoende profiteren van de manier waarop in de klas de zelfregulatie (taakwerkhouding en het zelfstandig leren) wordt aangeleerd.

Deze leerlingen kunnen al in groep 2 opvallen vanwege een zwakke werkhouding. Aangezien in groep 3 een groot beroep wordt gedaan op de werkhouding (stil zitten, luisteren, concentreren, zelfstandig werken), kan het ook zijn dat leerlingen pas met de herfstsignalering in groep 3 voor de eerste keer opvallen. Geadviseerd wordt om in november een gerichte signalering uit te voeren zodat in december duidelijk is welke leerlingen in januari starten met de Plons-training.

Een observatielijst kan helpend zijn bij het signaleren van leerlingen met een zwakke werkhouding. Een voorbeeld van een observatielijst is: 'zelfregulatie in het onderwijs', die vrij verkrijgbaar is bij het CED: <https://www.cedgroep.nl/advies/zo-observatielijst-zelfregulatie-in-het-onderwijs>

### Klas

De trainer kijkt mee met de groepsleerkracht en helpt bij het evalueren en verbeteren van de voorwaarden in de klas en het praktisch realiseren van de juiste ondersteuning. Dit betekent dat de groepsleerkracht bereid moet zijn om de trainer mee te laten kijken in de klas en interventies uit te proberen. De leerkracht moet open staan om veranderingen door te voeren in het eigen gedrag, de organisatie van de klas of de samenwerking met ouders / trainer. Interventie Plons kan op ieder schooltype worden uitgevoerd. Het is nodig dat er een vaste groepsleerkracht aanwezig is en dat bij een duobaan goed wordt afgestemd. Daarnaast is het nodig dat school voorwaarden biedt in de vorm van tijd en het beschikbaar stellen van een ruimtes voor bijeenkomsten.

### Thuis

Het is belangrijk om in te schatten of de thuissituatie van een leerling het toelaat om actief mee te werken aan de interventie. Ouders wordt gevraagd om aansluitend aan iedere leerlingbijeenkomst thuis specifieke eenvoudige spelletjes en activiteiten te ondernemen. Dit betekent dat zij in bepaalde mate dus het probleem van hun kind moeten erkennen, moeten instemmen met de interventie en in staat moeten zijn tot participatie en wekelijks (e-mail)contact met school.

## 5. Stappenplan voorbereiding uitvoering



1. September: Lees de handleiding.
2. November: Indiceer 4 leerlingen.
3. November: Observeer in de klas en bespreek na met de groepsleerkracht.
4. December: Voer een (digitaal) startgesprek met ouders en leerkracht samen.
5. December: Bespreek een geschikte tijd en ruimte voor de groepsbijeenkomsten.
6. December: Koop:  
Werkmappen A4 als werkboek voor ieder kind  
Voor ieder kind een etui met schrijfpotlood, kleurpotloden, slijper, Wachtblokje  
Spelletje Mispoes
  
7. December: Print *in kleur* uit: De documenten voor bijeenkomst 1: werkboek en thuisopdrachten.  
  
Print uit de handleiding hoofdstuk 5 uit: Beschrijving leerlingbijeenkomsten (of download op device) om te gebruiken tijdens de training.  
  
Vul de mappen van de kinderen met hoofdstuk 1: verhaal en werkbladen.  
De andere hoofdstukken worden steeds per week bijgevoerd, zodat nog tussentijdse aanpassingen kunnen worden gerealiseerd en de kinderen tijdens de training niet verder bladeren dan handig is.  
  
Maak de thuisenveloppe voor ieder kind voor bijeenkomst 1. De enveloppen worden steeds gevuld met een informatiebrief met daarachter de werkbladen. Aanbeveling is om het verhaal van Plons (evt. in het klein) uit te printen en bij te voegen. Zo zijn ouders goed op de hoogte van wat er tijdens de bijeenkomst met hun kind is besproken. Ook geeft het de mogelijkheid dat het kind en de ouders er samen over in gesprek gaan, waardoor de geleerde informatie beter beklift bij het kind.  
  
Print het verhaal van Plons uit voor de leerkracht of mail dit per keer, zodat de leerkracht op de hoogte is van waar de kinderen aan gewerkt hebben.
8. Januari: Voer de groepstraining en begeleiding in de klas uit volgens de handleiding.
9. Februari / Maart: Evalueer met kind, ouders en leerkrachten over resultaat training Plons voor het kind.
10. Maart: Evalueer met school training opbrengsten training Plons voor de klas, school of leerkracht.



## 6. Observatie in de klas

Zoals in hoofdstuk 3 uitgelegd, wordt de ontwikkeling van zelfregulatie beïnvloed door kansen en belemmeringen in de omgeving. Het is belangrijk om zicht te krijgen op de omstandigheden in de klas, om later te helpen bij welke aanpassingen in de omgeving mogelijk zijn om de zelfregulatie van de kinderen te helpen ontwikkelen en de leerkracht te ondersteunen. Onderstaand observatielijst kan gebruikt worden om zicht te krijgen hoe instructie wordt geboden, welke eisen aan zelfstandig werken worden gesteld en hoe dit begeleid wordt. De observatielijst kan behulpzaam zijn bij zowel de eerste observatie in de klas, als ook de tweede observatie. Waarbij je het de tweede keer specifiek kunt toepassen op de betreffende kinderen die deelnemen aan de Plonstraining.

De Plonstrainer leest voorafgaand aan de observatie, de signalering van de intern begeleider en groepsleerkracht. De Plonstrainer leert tijdens de observatie de kinderen kennen en helpt inschatten of de kinderen met elkaar een groepje kunnen vormen dat baat heeft bij interventie Plons. Naast het gemeenschappelijke doel, is er idealiter ook enige diversiteit in het groepje: het kan bijvoorbeeld bestaan uit zowel 'drukke' als ook 'dromerige' leerlingen. De leerlingen hoeven niet bij elkaar in de klas te zitten.

<b>Tijdens de klassikale instructie.....</b>	
Gebruiken de leerkrachten een vast signaal waarmee de aandacht van de kinderen getrokken wordt.	
Kan iedereen gemakkelijk naar de leerkracht en het digibord kijken.	
Zijn alleen de leermiddelen die relevant zijn voor het te instrueren onderwerp, aanwezig.	
Zijn de deuren dicht.	
Is er geen afleiding via de ramen.	
Hebben (tenminste) onrustige en snel afgeleide kinderen een vaste plaats en voldoende persoonlijke ruimte	
Is er rust en komt niemand binnen.	
Zijn er heldere afspraken wat een kind moet doen bij een opkomende vraag.	
Wordt niet langer dan 15 minuten de aandacht gevraagd	
Weten de kinderen dat zij later verlengde instructie kunnen krijgen.	
Zijn er duidelijke en makkelijke regels over hoe stil de kinderen moeten zijn.	
Reageert de leerkracht snel als een kind een vraag adequaat (volgens de regels) stelt of aangeeft dat het iets niet begrijpt.	
<b>Tijdens het zelfstandig werken.....</b>	
Zijn er duidelijke routines en gewoontes bekend bij de kinderen	
Worden routines, gewoontes en gedragsregels over het algemeen goed opgevolgd door de leerlingen	
Gebruikt de leerkracht groeitaal in de feedback aan leerlingen	
Kan ieder kind instructies over volgorde van taken visueel raadplegen	
Weten de kinderen wat zij moeten doen als zij niet zelfstandig verder kunnen	
Kan een kind alternatief werk kiezen als het niet verder kan en hulp niet beschikbaar is	
<b>Mijn inschatting is dat dit lastig is in de match tussen wat verwacht/geëist wordt vanuit de omgeving en de vaardigheden van de kinderen op het gebied van opletten, volhouden en rustig blijven:</b>	

## 7. Startgesprek en evaluatie met ouders en leerkracht

Bespreek in het startgesprek de volgende thema's, met als doel om de verwachtingen af te stemmen en de samenwerking tot stand te brengen:

- Geef informatie over de opvallendheden uit de signalering.
- Geef informatie over het traject en tijdspad.
- Leg uit dat het geen Quick-fix training is maar dat beoogd wordt om de ontwikkelingsvoorwaarden te stimuleren waardoor het kind betere kansen krijgt voor ontwikkeling op dit gebied. Dit gebeurt door samen te werken op ieders gebied:
  - Inzicht en leren van vaardigheden in een trainingsgroepje aan het kind. Geef een concreet voorbeeld uit de training.
  - Informatie, overdracht en coaching aan de leerkracht in de klas om eisen/verwachtingen/ondersteuning aan te laten sluiten bij wat het kind kan
  - Informatie en activiteiten voor thuis om de ontwikkeling op dit gebied gericht te stimuleren. Vergelijk het zo nodig met het leren van fietsen: dat leer je niet door 1 keer per week te trainen maar door iedere dag eventjes samen te oefenen.
- Vraag expliciet of ouders tijd vrijmaken om te oefenen, bijvoorbeeld een kwartiertje na het avondeten.
- Maak afspraken over de communicatie:  
Ouders worden na iedere leerlingbijeenkomst gemaïld met een update.  
Interventie Plons wordt beëindigd met een evaluatiegesprek met de ouders.  
Leg uit dat je als trainer ook met de groepsleerkracht spreekt en in de klas observeert.  
Leg uit dat ouders en leerkracht contact met je kunnen zoeken m.b.t. interventie Plons.
- Spreek af wie de deelname aan Plons met het kind bespreekt.

Gaandeweg het traject wordt zichtbaar in hoeverre een kind vaardigheden kan aanleren, kan toepassen in de klas en wordt door iedereen meer inzicht verkregen in wat hinderend en helpend is.

Bespreek bij de evaluatie samen met de leerkracht en ouders of het kind langer ondersteuning of aanpassing nodig heeft. Het kan ook zijn dat op het niveau van organisatie in de klas of op het niveau van ondersteuning van de groepsleerkracht meer nodig is. Maak samen haalbare doelen, bespreek wie dit gaat realiseren en leg dit vast in het leerlingdossier. Geadviseerd wordt om deze punten te bespreken in het volgende (reguliere) oudergesprek.

## 8. Beschrijving leerlingbijeenkomsten



### Trainingsbijeenkomst 1: Ik ben Plons

Kennismaken en Stilte

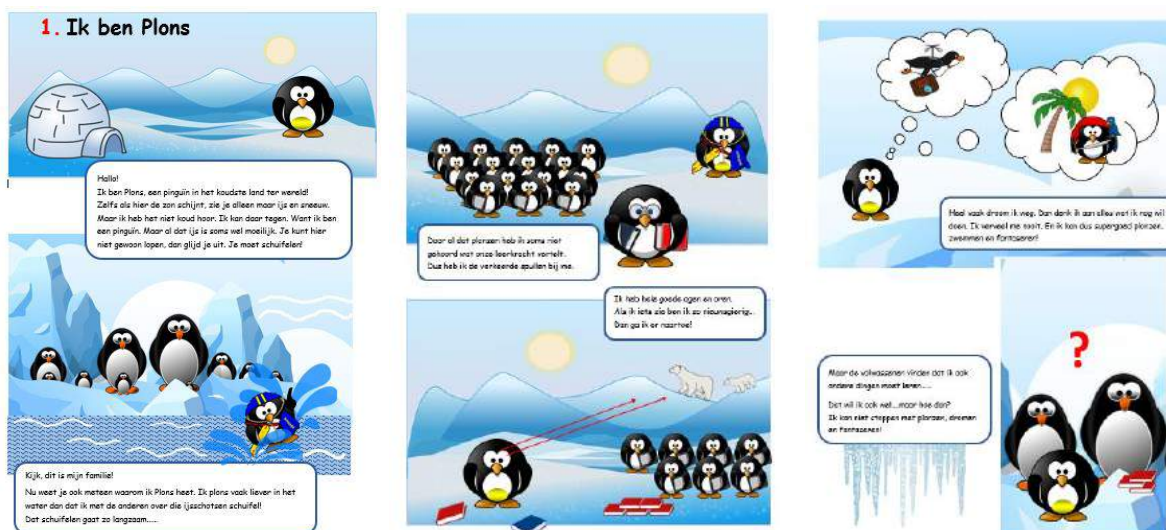
#### Doelen bijeenkomst:

- Zorgen dat het een groep wordt waarin coöperatief samengewerkt wordt.
- Spelenderwijs de regels en gewoontes van de bijeenkomsten kenbaar maken.
- Kinderen duidelijk maken waarom ze er zijn en motiveren mee te doen.
- Oefenen vaardigheden inhibitie, volhouden aandachtig werken en evalueren.

#### Voorbereiding

- Maak voor ieder kind een werkboek met de inhoud van bijeenkomst 1
- Maak voor ieder kind een envelop met de inhoud van bijeenkomst 1 voor thuis.
- Zet de tafeltjes klaar in een groep met op elke tafel een etui.
- Print en plastificeer 2 keer een grote kaart met Plons en het oor (zie leerkrachtinformatie).
- Print kleine plaatjes met Plons en het oor voor op de tafel in de klas (zie leerkrachtinformatie)
- Neem de time-timer mee.

#### Kennismaking en eerste verhaal Plons



Haal de kinderen uit de klas en laat hen plaatsnemen. Noem je naam en vertel dat we de komende tijd één keer per week in dit groepje samen zullen werken. Voordat je verder iets bespreekt, lees je het eerste verhaal van Plons voor. Stel daarna aan de kinderen de vraag: wie begrijpt Plons? Wie is er ook een beetje zoals Plons? Waar moet je aan denken als je wegdroomt? Probeer uit te vragen naar niet stil kunnen zitten, moeilijk vinden om te wachten, wegdromen, andere interesses dan leren, vergeten, niet mee willen doen met de groep, enz.

Er is nog geen 'vorm' in de groep: er zijn geen afspraken, voor de kinderen is het een vreemde situatie. Het is dus goed mogelijk dat dit eerste moment niet ordelijk verloopt. Benoem deze momenten. Zeg bv: "Ojee, jullie praten allemaal door elkaar. Ik kan het zo niet goed horen." Of zeg als het juist stil blijft: "weten jullie niet zo goed wat je nu moet zeggen? Is het nog een beetje te nieuw en spannend?" Enz. Gebruik deze momenten om te zeggen dat het daarom een goede reden is om eerst wat afspraken te maken over hoe we samen gaan werken en wat we gaan doen:

**Vandaag gaat het over stil zijn. De eerste allerbelangrijkste regel is dat je alleen praat als je de beurt hebt. Zo kunnen we elkaar verstaan en begrijpen. Om hieraan te blijven denken, zet ik deze kaart neer van Plons die luistert. Plons met het oor zegt: Ik ben nu stil.**

**We gaan het luisteren en stil zijn oefenen met een spelletje!**

Voor groepen met kinderen die het moeilijk vinden om om de beurt te spreken, kun je ervoor kiezen het kaartje van Plons met de microfoon te gebruiken: alleen degene die het kaartje heeft, mag praten.

### **Cognitieve oefening**

**Ik ga op reis en ik neem mee.** Uitleg spel: De kinderen zitten in een kring. Eén van de spelers start het spel door te zeggen: "Ik ga op reis en ik neem mee...." en dan iets te noemen wat hij mee zou nemen op reis, bijvoorbeeld een koffer. De speler naast hem neemt het over en wil bijvoorbeeld graag een fiets meenemen. Hij zegt dan: "Ik ga op reis en ik neem mee... een koffer en een fiets." De speler daar weer naast, vervolgt en wil bijvoorbeeld een zwembroek meenemen. Hij zegt: "Ik ga op reis en ik neem mee: een koffer, een fiets en een zwembroek. De meeste kinderen kennen dit spel en leren het anders snel door het te doen. Zorg dat je uitleg kort is en er snel gestart kan worden. Start zelf bv. met de uitleg: **We spelen 'Ik ga op reis en neem mee'. Kennen jullie dat? Ik begin en we gaan zo de kring rond. Je kunt bij dit spel niet af zijn. Als je het niet meer weet, mag iemand anders je helpen. Die moet dan wel eerst de vinger opsteken. Ik geef de beurt.** (of gebruik hier het kaartje van Plons met de microfoon: alleen degene die mag praten heeft het kaartje vast en geeft het door aan de volgende)

Start zelf als eerste. Als iemand er doorheen roept, geef dan een nonverbaal signaal dat diegene stil moet zijn. Evalueer: **Zo, dat was leuk he! En wat konden jullie veel onthouden....! Hoe kan het dat je zoveel hebt onthouden? (.....) Dat komt omdat jullie stil waren toen een ander de beurt had. Dan kun je heel goed op diegene letten. Je kunt dan horen wat diegene zegt en het onthouden. Goed gedaan!**

### **Beweegoefening**

**Het is nu eerst tijd om lekker even te bewegen! We gaan het spelletje doen van de grote verschrikkelijke sneeuwman. Kennen jullie die? De verschrikkelijke sneeuwman kan precies om 12 uur 's nachts iemand omtoveren. Dat kan hij alleen bij kinderen die bewegen. Degenen die stilstaan zijn bevroren en die kan hij *niet* omtoveren! Het gaat dus zo:**

**Jullie lopen dus rond en je mag allerlei rare bewegingen maken. Ik ben de verschrikkelijke sneeuwman en ik tel langzaam van 1 tot 12 uur. Als ik bij 12 uur ben, zeg ik....."En de klok slaat.....12 uur!" Dan moeten jullie stilstaan, in wat voor een rare houding ook.**

**Wie ik op dat moment zie bewegen betover ik in een dier. En dan mag je verder meedoen als dat dier. Je mag overal in het lokaal komen, maar niet doen wat normaal ook niet mag.**

Tel hardop met bulderende stem, zet grote stappen; doe of je de sneeuwman bent. Tel langzaam, hardop van 1 tot 11. Zeg dan: 11.....**En de klok slaat 12 uur !** Kijk of de kinderen stil staan. Wie niet stilstaat, 'betover' je in bijvoorbeeld in een haas: "**Ah, jij beweegt! Jij bent nu tot de volgende nacht een haas!**

**Het is weer 1 uur en de verschrikkelijke sneeuwman kan niet meer toveren tot vannacht 12 uur.**

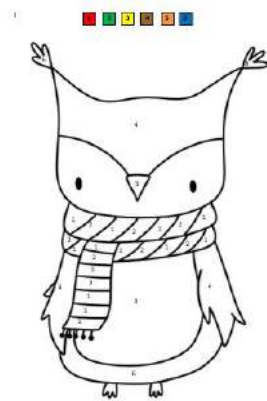
**We bewegen weer, en jij zoals een haas natuurlijk. Om 12 uur vannacht word je vanzelf weer gewoon en is er vast iemand anders die omgetoverd wordt. Daar gaat 'ie weer: 1.....2.....enz.**

Als variatie kun je een kind de beurt geven om de Sneeuwman te spelen waarbij je zelf meedoet als 'kind'.

Kinderen kunnen zich even uitleven en oefenen tegelijkertijd met zelfbeheersing en om op de omgeving te letten. De kinderen zullen druk zijn. Als je hen vraagt om te stoppen met het spel: vraag eerst hun aandacht en zeg dan dat ze op hun stoel moeten gaan zitten. Het ene kind zal dit meteen doen, het andere kind heeft misschien wat extra herhaling van de opdracht of extra sturing nodig. Geef dit met neutrale emotie. Als de kinderen aan tafel zitten:

**Ik vond het heel leuk! Het lukt jullie heel goed: stil zijn als het moest en bewegen als het kon!**

## Rustig worden en start cognitieve oefening.



We gaan nu weer werken aan tafel. Je voelt je nu misschien lekker druk. Dat zul je in de klas ook wel eens hebben: dat je van het buitenspelen komt en dan weer moet gaan werken. Dan helpt het als je je lijf en hoofd een beetje in de ruststand krijgt. Zodat je weer stil kunt werken. Ga eerst eens even goed op je stoel zitten: je rug tegen de leuning, voeten goed op de grond. Doe je handen op je buik, doe je ogen zachtjes dicht. Dan zucht je heel diep....kijk, zo (doe voor). Je zegt in je hoofd tegen jezelf: Ik word nu stil.

We gaan verder met de opdracht en blijven letten op stil zijn. Kijk eens naar deze kleurplaat (laat voor de groep zien). Je krijgt zo van mij deze kleurplaat. Dan zie je dat er nummers in staan. Eronder staan de nummers met kleurtjes erbij. Dat betekent dus dat je de nummers 1 met rood in moet kleuren, enz. Begrijpt iedereen dat? Je gaat dat zo 3 minuutjes doen zonder te praten.

Kijk, ik zet de time-timer. Stel nu dat je punt eraf is, je viltstift is op of er is een ander probleem: dan ga je zelf een oplossing bedenken. Je kunt bv. verder gaan met een andere kleur. De bedoeling is dat je echt stil bent: ook niet een ander kind vraagt om een oplossing.

3 minuten is te kort om de tekening af te krijgen en is mogelijk om vol te houden stil te zijn.













Na 3 min. zeg je:

**Leg even je potlood neer en kijk naar mij. Jullie hebben de tekening nog niet af hè,? Daar was de tijd te kort voor. Er komt straks nog tijd. Maar wat is het goed gegaan!! Het was echt fijn stil, zodat je lekker kon kleuren. Is er een probleem geweest? Kon iedereen verder?**

(Bespreek hoe het ging en geef aandacht aan wat goed ging)

## Volhouden aandachtig werken en Evaluatie

Evaluatie bijeenkomst 1

 Hoe vaak heb ik de tijd gehad om stil te werken?	 Hoe goed heb ik dat gedaan?
	
 Hoe vaak heb ik de tijd gehad om stil te werken?	 Hoe goed heb ik dat gedaan?
	
 Hoe vaak heb ik de tijd gehad om stil te werken?	 Hoe goed heb ik dat gedaan?
	

Je gaat zo weer stil werken aan je kleurplaten, zonder te praten. We doen dat nu 10 minuten. Ondertussen kom ik bij iedereen even langs om te bespreken hoe het vandaag ging. Probeer weer om zelf een oplossing te bedenken als je tijdens het kleuren een probleem hebt.

Je kunt bijvoorbeeld een andere kleur nemen. Of als je klaar bent: dan mag je aan de volgende kleurplaat beginnen. Ik kom vanzelf langs, dus als je iets wil vragen, kan dat als ik bij jou kom. Als je echt niet kunt wachten, dan heb je in je etui dit kaartje: Pons met het vraagteken. Die leg je dan neer, zodat ik kan zien dat je een vraag hebt die echt niet kan wachten. Dan kom ik naar je toe, zo snel als ik kan. Dat is als ik klaar ben met waar ik mee bezig ben. Ik zet de time-timer weer.

Pak bij ieder kind individueel het evaluatieformulier erbij. Laat het kind inschatten en omcirkelen. Ook als het kind iets invult waar jij als trainer anders over denkt; laat het zo. Stel hooguit een vraag: waar merkte je dat aan bij jezelf? Kun je daar een voorbeeld van geven waarom je dat zo ziet? Accepteer ieder antwoord. Het enige doel is voor deze eerste keer dat het kind hiermee kennis maakt en dat het terugdenkt over zichzelf. Zonder dat hierop een 'oordeel' of 'mening' volgt. Plak een sticker op de evaluatie en benoem daarbij dat het fijn is dat het kind zo goed heeft meegedaan.

### **Afsluiting**

We hebben vandaag een heleboel geleerd over stil zijn. Het was nog een beetje onwennig, om zo samen te werken. Maar ik vond het heel goed gaan! Het is soms moeilijk hè, om stil te zijn als het moet. Maar je merkt ook dat als je stil bent, je goed kan luisteren en een heleboel samen kan doen. Zonder dat je je vervelend voelt dat je niet aan de beurt bent gekomen of zonder dat er op je is gemopperd dat je te veel praatte. Ga evt. in op de reacties van de kinderen, vraag waarom stil zijn of doorwerken nu zo goed is gelukt.

In de klas ga ik een sticker plakken op jullie tafel. Als je Plons ziet met het oor, dan denk je er weer aan dat je stil moet zijn zodat je goed kunt luisteren. Ik ga (naam groepsleerkracht) uitleggen wat we hebben gedaan. Zij zal jullie misschien ook soms wijzen op het plaatje. (leg uit)

Volgende week kom ik jullie weer halen. Thuis weten ze dat wij vandaag samen gewerkt hebben en die zijn natuurlijk heel nieuwsgierig. Jullie krijgen zo een enveloppe mee naar huis. In die enveloppe zitten allerlei dingen die je thuis kan doen (laat zien). Jullie mogen die thuis doen. Daarmee kun je thuis vertellen wat we vandaag hebben gedaan en kun je meer oefenen met stil zijn.

### **Na afloop**

Stuur het informatieblad van bijeenkomst 1 naar de groepsleerkracht. Vraag per mail of diegene dit wil lezen en de aanbevelingen voor in de klas komende week wil doen.

Zorg dat alle werkbladen van de kinderen netjes in hun map komen.

Zorg dat meteen na de bijeenkomst per mail een terugkoppeling plaatsvindt naar ouders en leerkracht. Bijvoorbeeld met de tekst (pas aan waar nodig):

*Beste ouders en leerkrachten,*

*Vandaag had jullie kind de eerste bijeenkomst van Plons. We zijn met een groepje van vier uit de klas gegaan en hebben geoefend met stil zijn. We hebben opdrachten aan tafel gemaakt en spelletjes gespeeld. Het was nog een beetje onwennig voor .....maar hij heeft goed meegedaan!*

*In de tas vinden jullie een enveloppe. Het verbeteren van de werkhouding is niet alleen iets wat op school geleerd wordt, maar ook door de opvoeding thuis. Passend bij het onderwerp van deze week 'stil zijn', zitten in de enveloppe spelletjes en activiteiten voor thuis. Het helpt uw kind erg als u de informatie in de enveloppe leest en samen de activiteiten kiest die u thuis leuk vindt om te doen.*

*Volgende week zie ik de kinderen weer, tot dan!*



## Trainingsbijeenkomst 2: Let op, Plons!

Stilte en gerichte aandacht



### Doelen bijeenkomst

- Oefenen stil zijn
- Leren klaar zitten om op te gaan letten / te gaan werken.

### Vorbereiding

- Vul voor ieder kind het werkboek aan met de inhoud van bijeenkomst 2
- Maak voor ieder kind de enveloppe thuispeltjes voor ieder kind.
- Zet de tafeltjes klaar met op elke tafel een etui en vragenkaartje of vragenblokje.
- Neem de time-timer mee.
- Print en plastificeer 2 grote Plonskaarten met het vraagteken en print kaartjes voor op de tafels in de klas (zie leerkrachtinformatie)

### Terugkijken

- Verwelkom de kinderen.
- Vraag of iemand nog weet wat we de vorige keer hebben gedaan.
- Vraag of iemand de thuispeltjes uit de enveloppe heeft gedaan. Vraag wat de kinderen ervan vonden. Herinner de kinderen eraan stil te zijn en te luisteren naar elkaar. Gebruik zo nodig het kaartje met de microfoon.

### Introductie thema met verhaal Plons

- Herhaal eventueel het verhaal uit bijeenkomst 1 en ga verder met het verhaal van bijeenkomst 2.
- Verwerk in je teksten en oefenen de zinnen "ik ben stil" en "ik let op".

**2. Let op, Plons!**

Plons heeft je en niet! Je zijn op bezoek. Ze spelen verstoppertje. Plons is daar heel goed in, hij ziet iedereen meteen!

Plons komt op school. Zucht... al die letters lijken ze op elkaar! Nee Joh, zegt de meester! Het is net als verstoppertje. Ze moet naar de kleine dingen kijken! Maar dan moet je wel opletten. Hoe ga je dat doen Plons?

p b d p p b

Weet je! Maak er een wedstrijdje van, net als bij Verstoppertje!

Het gaat er niet om dat je snel bent maar wel dat je heel goed blijft kijken naar wat je wil zien.

Die dus een wedstrijdje met jezelf! Dat doe je zo!

Zit recht.....bedenk waar je op gaat letten...

Rust...maak klaar voor de....

Start !!!

Vertel dat we verder oefenen met stil zijn maar dat we eerst weer gaan kijken naar het verhaal van Plons. **Kijk eens....hier heb ik de kaart voor vandaag: Plons met een vraagteken boven zijn hoofd. Die zet ik naast Plons met het oor. Die met het oor betekent....ik ben stil. Die vandaag betekent "Ik ben stil". Ik zal met het verhaal van Plons vertellen waar dat over gaat.**

Lees het verhaal van Plons voor. Bevraag de kinderen over wanneer zij het moeilijk vinden om stil en rustig te zijn. Vraag wat ze zelf bedacht hebben om stil te kunnen zijn. Vertel dat het soms lastig is, maar dat je het kan oefenen. Zodat het beter lukt om op iets anders te letten als dat nodig is.

**Ga eens goed op je stoel zitten: rug tegen de leuning, benen onder je.**

**Zucht eens heel diep in, doe je ogen zachtjes dicht.....ik ben stil.....ik ben stil..... (doe mee)**

**Ben je rustig om te beginnen?**

## Cognitieve oefening



Nu jullie klaar zijn om te gaan werken, mag je zo meteen dit blad maken.

**Je doet net alsof je verstoppertje speelt en heel goed gaat kijken. Boven aan de pagina staat steeds dat je Plons door moet strepen. Je gaat natuurlijk proberen om alle Plonsen snel te vinden en door te strepen. Verder ben je stil en werk je stil door tot ik 'stop' zeg. Het gaat er niet om dat je snel bent, het gaat er wel om dat je stil bent en alle Plonsen probeert te vinden en door te strepen.**

**Weet je nog hoe Plons het in het verhaal deed? Die deed een wedstrijdje met zichzelf! Okay.....Zit je klaar.....? Waar let je op? Klaar? Start!**

Wacht tot iedereen klaar is en evalueer: **Hoe ging het? Ik zag dat jij het handig regel voor regel deed, van boven naar beneden. Waarom is dat een handige aanpak?** (dan weet je beter dat je alles gehad hebt). Da's een goed idee!

**Lukt het zo, om goed op te letten en stil te werken? Ik vind van wel: jullie hebben in korte tijd al zoveel werk af.... Stel je voor dat het in de klas ook lukt om zo goed op te letten op je werk.....dan ga je het beter of sneller leren!**

**We gaan het gewoon nog een keer oefenen met het volgende blad. Eerst even stil zitten, adem twee keer diep in en uit.....waar let je op? Precies, op Plons. Klaar? Start!**

## Beweegoefening



Geef de kinderen even weer ruimte om meer te bewegen en niet denkend en talig bezig te zijn.

**Tijd voor een spelletje, na al dat stilzitten! Kennen jullie nog de verschrikkelijke sneeuwman van vorige keer? Die gaan we nog een keertje doen!**

**We gaan weer aan tafel en gaan het spelletje Commando Pinkelen spelen. Kennen jullie dat? Dit is Pinkelen, dit doe je als ik zeg commando hol, commando bol of commando plat.**

**Maaaaar.....als ik er geen 'commando' bij zeg, moet je niet veranderen! Een soms doe ik het zelf fout, dan moet je goed opletten hoor, dat je me niet na doet. Want het gaat om dat je doet wat ik zeg, niet wat je ziet!**



## Volhouden aandachtig werken en Evaluatie



**We gaan nu weer stil werken aan tafel en ik kom bij ieder langs om te kijken hoe het vandaag ging. Je kunt op de werkbladen zien wat je moet doen. Het maakt niet uit in welke volgorde je de werkbladen doet. Ik zet weer de wekker. Je mag rustig werken maar aan de wekker kun je zien hoelang je het stil werken nog vol moet houden. Je werk hoeft niet af te zijn. Als er een probleem is, kun je eerst proberen zelf een oplossing te vinden. Als je een vraag hebt, kun je die aan mij stellen als ik langs kom. Als het echt niet kan wachten, zet je je wachtblokje (leg uit).**

Pak bij ieder kind het evaluatieformulier erbij. Laat het kind inschatten en omcirkelen.

Vraag het kind naar voorbeelden of naar wat het bij zichzelf heeft ervaren. Ga er iets meer op in, naar wat passend is voor dat kind.

Benoem evt. het verschil tussen hoe moeilijk het voor het was en hoe goed het dan toch is gegaan. Maak hierover een compliment, bv: dat vind ik echt knap, dat als het zo lastig voor je is, het je vaak toch goed lukt. Of benoem de overeenkomst: Ik snap het: je vindt het lastig zie ik, dan is het logisch dat het nog niet altijd lukt. Wat ben je dan goed op weg om het zo serieus te oefenen!

Besprek samen hoe het zo goed gelukt is of welke momenten lastig waren en toch goed is opgelost.

Benoem een andere interpretatie bij kinderen die de lat erg hoog hebben liggen. bv.: Jij ziet dat als rood he. Ik zag eigenlijk dat het maar 2 keer niet helemaal lukte om stil te zijn. Ik zou dan oranje omcirkelen.

Benoem een andere interpretatie bij kinderen die te weinig kritisch zijn: He, ik zie dat jij groen hebt omcirkeld bij hoe goed het ging met stil aan de werkbladen werken. Maar volgens mij heb je twee keer overlegd met ....ik zou dan oranje omcirkelen: het gaat meestal goed maar soms niet. dat geeft niet, dat ben je juist aan het leren.

Plak een sticker op de evaluatie en benoem daarbij dat het fijn is dat het kind zo goed heeft meegedaan.

### Voor Thuis

**Volgende week kom ik jullie weer halen. Jullie krijgen zo weer een enveloppe mee naar huis, kijk, deze. In die enveloppe zitten allerlei dingen die je thuis kan doen. Jullie mogen die thuis opmaken. Je kunt dan meer oefenen met opletten en je ouders vertellen wat we vandaag hebben gedaan. (laat zien)**

**Na afloop**

- Zorg dat meteen na de bijeenkomst een korte terugkoppeling plaatsvindt naar ouders en leerkracht.
- Stuur per mail naar de groepsleerkracht het document op dat hoort bij deze bijeenkomst.

## Trainingsbijeenkomst 3: Sturen en remmen, Plons!

Gerichte aandacht en Inhibitie



### Doel bijeenkomst.

- Oefenen stil de aandacht richten en volhouden aandachtig werken
- Oefenen zelfbeheersing in doen (gedrag remmen en sturen)

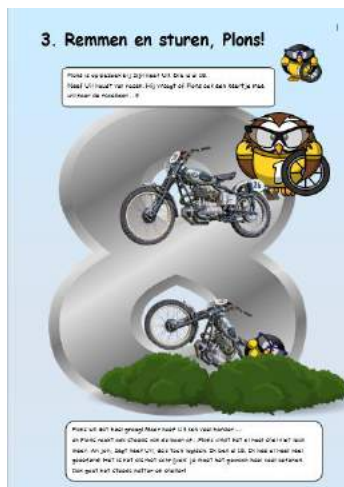
### Voorbereiding

- Vul het werkboek aan met de inhoud van bijeenkomst 3. Let op! Vanwege auteursrechten kunnen werkbladen uit schrijfmethodes niet worden overgenomen in methode Plons. Download daarom zelf de schrijfoefeningen golfjes, letter b en d van [www.junioreinstein.nl](http://www.junioreinstein.nl) of neem de schrijfoefeningen uit de schrijfmethode van de klas mee.
- Maak voor ieder kind een enveloppe met thuispelletjes.
- Zet de tafeltjes klaar met op elke tafel een etui, naambordje en vragenkaartje.
- Neem mee: Spel Mispoes, time-timer mee en de grote kaarten van Plons: ik ben stil en ik let op.

### Terugkijken

- Verwelkom de kinderen.
- Vraag of iemand nog weet wat we de vorige keer hebben gedaan.
- Vraag of iemand de thuispelletjes uit de enveloppe heeft gedaan. Vraag wat de kinderen ervan vonden.
- Herinner de kinderen eraan stil te zijn en te luisteren naar elkaar. Wijs op de kaarten van Plons.
- Vraag om vinger op te steken. Gebruik zo nodig het kaartje met de microfoon.

### Introductie thema met verhaal Plons



Herhaal kort waar bijeenkomst 1 en 2 over gingen en wijs op de kaarten “ik ben stil” en “ik let op”.

**Vandaag heb ik weer een nieuw verhaal over Plons.**

Vertel het korte verhaal van Plons. **Plons raakt steeds uit de bocht. Hij vindt dat niet leuk. Hij dacht dat het net zo makkelijk was als fietsen, want dat kan hij heel goed!**

Vraag hoe goed de kinderen kunnen fietsen: raken zij ook weleens uit de bocht?

Wat gebeurt er dan eigenlijk? Je ging harder dan handig was? Kon je nog niet goed remmen en sturen tegelijk? Of kun jij het juist heel goed? Hoe kan het dat je zo goed op de weg kan blijven en tussen paaltjes door kan fietsen?

**In de klas kun je met schrijven ook hebben dat je uit de bocht gaat. Want leren schrijven is net als met fietsen. Vaak wil je sneller dan je kunt. En je moet het netjes leren, anders kan je het later niet lezen. Van fietsen weet je al dat je het steeds beter gaat met remmen en sturen. Dat is met**

schrijven ook zo: met veel rustig oefenen, gaat het steeds sneller en beter! We gaan vandaag oefenen met sturen en remmen. Niet met fietsen, want dat kunnen jullie al. Maar sturen en remmen bij het schrijven en zelfstandig werken.

### Cognitieve oefening



Nu heb ik een 2 werkbladen voor jullie: die van de racebaan en parachutes. Je gaat de streepjes op de racebaan van Plons invullen met een potloodstreep. Ook bij de hele en halve banden doe je dit. Als je klaar bent, ga je naar de volgende bladzijde. Daar hangt Plons aan een parachute. Alle ook hier ga je potloodstreepjes zetten binnen de lijnen van de parachutes en bergen. Let goed op, dat je binnen de lijnen blijft! Dat gaat niet als je het te snel doet, dus goed letten op remmen en sturen!

We gaan eerst klaar zitten. Weet je nog? Je ademt even diep in en uit...klaar voor je start? Begin maar!

Laat de kinderen de 2 werkbladen maken.  
Complimenteer daarna de rust en netheid van werken.

Nu heb ik nog een werkblad. Het lijkt op die van vorige week: je moet Plons doorstrepen. Maar het werkblad is zó gemaakt dat je ook snel per ongeluk neef Uil doorstreept. Kijk dus goed! Probeer geen fouten te maken. Maar als je dat per ongeluk wel doet en je ziet het: maak er dan een kruis van. Dan is het verbeterd. Werk regel voor regel.  
Als je klaar bent, dan wacht je tot iedereen klaar is. We kijken het samen na.

Eerst even stil zitten, adem twee keer diep in en uit.....en.....start!  
Nadat iedereen klaar is, vraag: Hoe ging het????

### Beweegoefening



Het is weer tijd om een spelletje te doen! We gaan hierbij ook oefenen met opletten en op de juiste tijd reageren.  
Speel Mispoes / vang de muis.  
Herhaal eventueel een beweegoefening uit een eerdere bijeenkomst.

## Volhouden aandachtig werken en evaluatie



Evaluatie bijeenkomst 3



Meedoen verhaal Plons

Hoe moeilijk vond ik het om op mijn beurt te wachten?



Hoe goed lukte het?



Bevraagspiegel

Hoe moeilijk vond ik het toen om op te letten?



Hoe goed lukte het?

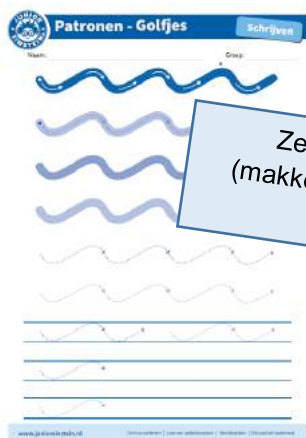


Werken aan tafel

Hoe moeilijk vond ik het toen om stil door te werken?



Hoe goed lukte het?



Zelf downloaden bij [www.junioreinstein.nl](http://www.junioreinstein.nl) of neem (makkelijke) oefeningen uit het schrijfschrift dat in de klas gebruikt wordt.

We gaan nu nog wat oefenen met sturen, remmen en stil doorwerken. Denk eraan niet uit de bocht te vliegen! Je gaat zo stil, zelfstandig in je werkboek verder. Ik kom weer bij ieder apart even langs om te bespreken hoe het vandaag ging. Probeer weer voor jezelf een oplossing te bedenken als je een probleem tegenkomt. Neem bijvoorbeeld een kleurpotlood als je grijze potlood stuk is. Stel je vraag dan als ik langskom of zet je wachtblokje als het echt niet kan wachten. Ik zet de wekker op 15 minuten.

Pak bij ieder kind het evaluatieformulier erbij. Laat het kind inschatten en omcirkelen.

Vraag het kind naar voorbeelden of naar wat het bij zichzelf heeft ervaren. Ga er iets meer op in, naar wat passend is voor dat kind; geef feedback die past bij een groeimindset en oplossingsgericht is. Geef feedback op het proces en groei. Het is niet nodig om discussie aan te gaan over of de zelfevaluatie van smiley's 'goed' is of klopt in jouw ogen als trainer. Niet over alles hoeft je feedback te geven. Ga in op één element waarvan jij vindt dat het betekenisvol is. Bijvoorbeeld:

Vorige keer vond je dat het niet goed lukte om stil door te werken aan de werkbladen, toen had je rood omcirkeld zie ik. Vandaag is het oranje. Dat betekent dat je aan het leren bent. Je geeft aan dat je het moeilijk vindt om stil te werken; hoe is het je dan gelukt om het vandaag beter te laten gaan?

Ik zie dat je het bij Plons eigenlijk altijd makkelijk vindt om stil door te werken en dat het ook goed lukt. Want je omcirkelt steeds groen. Ik zie dat ook aan jou: het gaat hier fijn hè, met stil doorwerken. Wat fijn! Hoe doe je dat?

Je zegt met de smiley's al een paar keer dat je het moeilijk vindt om op je beurt te wachten, dat je er doorheen praat. Dat is ook lastig hè, als je het antwoord zo goed weet en zo graag wil zeggen. Hoe kan ik jou voor de volgende keer helpen om je beurt te wachten?

Geef bij ieder kind een sticker voor het goed meedoen van vandaag.



### **Voor thuis**

**Volgende week kom ik jullie weer halen. Jullie krijgen zo een nieuwe enveloppe mee naar huis. In die enveloppe zitten allerlei dingen om thuis te doen die te maken hebben met remmen en sturen. Daarmee kun je verder oefenen en ook thuis vertellen wat we vandaag hebben gedaan.**

### **Na afloop**

Zorg dat meteen na de bijeenkomst een korte terugkoppeling plaatsvindt naar ouders en leerkracht zoals in het startgesprek is afgesproken.

Inmiddels heb je enig zicht gekregen of de kinderen de thuisopdrachten doen. Als je merkt dat ouders niet of weinig betrokken zijn: mail of bel om te informeren of ze de enveloppe ontvangen. Informeer of het ze lukt er iets mee te doen en zo nee, op welke manier je ze kan ondersteunen hierbij.

Er zijn soms ouders die dan laten blijken dat het hen niet lukt en dat zij hierin niet ondersteund kunnen of willen worden. Accepteer dit en zorg dat het kind hier geen hinder van ondervindt. Bespreek met de ouders dat je wel de enveloppen wil blijven meegeven omdat het kind het misschien leuk vindt er zelfstandig iets uit te kiezen. Soms kun je met hen bespreken dat iemand anders de spelletjes thuis doet (bv. de oppas). Je kiest een oplossing die je op dat moment inschat als meest passend en haalbaar voor kind en gezin.

Aan het einde van de volgende bijeenkomsten neem je dat dan mee bij het uitdelen. Bijvoorbeeld: Ik geef jullie weer de enveloppen mee in de tas. Ik heb contact met jullie ouders en ik heb begrepen dat het niet alle ouders lukt om met jullie de spelletjes te doen. Dat begrijp ik. Jullie krijgen het wel allemaal gewoon mee; als je het leuk en het lukt, mag je de werkbladen uit de enveloppe zelf doen. En als het niet gaat, is dat niet erg.

Stuur de leerkrachtbrief per mail aan de leerkracht met een uitnodiging voor een korte tussenevaluatie.

- Bespreek:
- Hoe gaat het met de kinderen uit het trainingsgroepje in de klas?
- Heeft de groepsleerkracht vragen over de informatiebladen die zijn gestuurd? Waar loopt de leerkracht tegenaan? Kijk wat helpt in het Plons-groepje en hoe dat vertaald kan worden naar aanpassing in de methodes in de klas of het of pedagogisch handelen van de leerkracht: Bespreek hoe de groepsleerkracht de aandacht van kinderen vraagt, hoe het wel/niet lukt om stilte te krijgen en welke elementen in de klas storend zijn voor de aandacht van kinderen.

## Trainingsbijeenkomst 4: Plons gaat door!

Inhibitie en Volhouden aandacht



### Doel bijeenkomst:

- Oefenen sturen en remmen van denken
- Oefenen volhouden aandacht.

### Vorbereiding

- Vul het werkboek aan met de inhoud van bijeenkomst 4.
- Maak voor ieder kind een enveloppe met thuispeltjes. Let op: Print de brief voor thuis uit. Ga daarna naar de volgende twee sites, print daar voor ieder kind een voorbeeld uit van een bakrecept en eenvoudig origami-voorbeeld en doe dit in de thuisenveloppe achter de brief.
- [www.origamivoorkinderen.nl](http://www.origamivoorkinderen.nl) <https://www.laurasbakery.nl/downloads/>
- Zet de tafeltjes klaar met op elke tafel een etui, naam bordje en vragenkaartje.
- Neem de time-timer mee.
- Print en plastificeer 2 maal de grote kaart van Plons 'ik ga door' en print de kleine plaatjes uit voor op de tafels in de klas (zie leerkrachtinformatie)

### Terugkijken

- Verwelkom de kinderen. Vraag of iemand nog weet wat we de vorige keer hebben gedaan.
- Vraag of iemand de opdrachten uit de enveloppe heeft gemaakt en hoe de kinderen het vonden.
- Help in dit gesprek de kinderen me top hun beurt te wachten of beurt te nemen.

### Introductie met het verhaal van Plons

**4. Plons gaat door !**

Maar nu moet Plons weer naar huis... terug... naar **BOVEN**...

Plons vindt dit helemaal niet leuk!  
Hij is moe en naar boven lopen vindt hij ook. Hij heeft al heel veel pootjes gehad en nog is hij niet boven.  
De vriendjes van Plons roepen naar hem: 'Zeh, dat is zo voorbij!  
Over 3D minuutjes ben je boven, dat kan jij, gewoon doorgaan! Wij helpen jou en gaan nu voorop!

Ik bent er dikke, gewoens doorgaan!

Het heeft gesneeuwd!  
Plons gaat met de andere pinguïns lekker sleaën, hupskak naar beneden. Plons is niet bang en gaat heel hard. De wind zuisf.  
Plons is als eerste beneden.

Je kunt het!  
Ik niet... ;)

Vertel het verhaal van Plons. Bespreek na:

**Plons vindt naar beneden gaan veel leuker dan naar boven. Wie snapt dit? Hoe voelt Plons zich als hij lekker naar beneden is geroetsjt?**

**Hoe voelt Plons zich als hij naar boven moet lopen?**

**Hoe voelt Plons zich als hij toch naar boven is gelopen en hij bovenaan is?**

(moe maar ook trots. Blij) Benadruk dat als je iets doet wat moeilijk voor je is, je daarna trots kunt zijn op jezelf! )

**Weten jullie wat helpt bij iets volhouden wat je moeilijk vindt? Laat de kinderen aan iets terugdenken wat ze deden toen ze iets niet wilden / moeilijk vonden. Laat de kinderen noemen wat hielp. Biedt hen de volgende helpende gedachten, als ze die zelf niet noemen. Bv:**

- Eraan denken dat het zo voorbij is als je het doet. Een wekker zetten hoe lang het is.
- Als je weet dat wat je moet doen niet te moeilijk is.
- Bedenken dat je tussendoor eventjes ander werk kan doen dat dan fijner / makkelijker is.
- Eraan denken dat het erna voorbij is en je weer iets anders kunt doen.
- Als je weet dat je dan trots bent en ook anderen trots zijn.
- Denken dat er veel moeilijkere dingen zijn die je al wel gedaan hebt. Dus dat dit ook lukt.

Okay, wij gaan vandaag ook verder met leren. Het leren van volhouden, van doorgaan. We gaan kijken of wat je net bedacht hebt, ook kunt gebruiken bij het leren en werken aan werk van school. Introduceer het symbool van Plons 'ik ga door'.

### Cognitieve oefening

**Heb je je wachtblokje op je tafel? Je mag zo meteen weer aan je werkbladen werken. Je mag zelf je volgorde kiezen. Het is teveel om allemaal te maken, dat hoeft niet. Het gaat erom dat je stil bent en eraan werkt. Als je een opdracht niet weet: kijk eerst of je zelf een oplossing kunt bedenken. Ga bijvoorbeeld naar een volgende opdracht. Of zet je wachtblokje als het te lang duurt. Ik zet zo de wekker op 10 minuten. Het helpt als je weet hoe lang je nog moet volhouden.**

**Eerst doen we weer de start van Plons, zodat je rustig bent in je lijf en je hoofd om te kunnen remmen en sturen. Ga weer goed zitten. Goed met je billen op de stoel, voeten op de grond en adem rustig in....en uit.....Zeg in jezelf: Ik ben stil en ik ga door. Klaar voor de start? Begin maar!**

Na 10 minuten:

**Wat goed, ik zie dat jullie het hartstikke goed proberen vol te houden!**

**Hoe goed lukt het nu om door te gaan? Wat is er lastig? Wat zou nu kunnen helpen?**

Besprek rustig wat de betreffende kinderen aan probleem aangeven. Zoek daarvoor een oplossing. Laat de andere kinderen (die eigenlijk wel kunnen doorwerken) dit horen. Zij hebben dit probleem vast op een ander moment op de dag wel en leren er indirect van.



Zoek oplossingen in iets doen wat een ander niet stoort maar waar ze van uitrusten. Noem het een 'tussenstop'.

**Hartstikke goed, wat jullie nu bedenken. We gaan nu eerst weer even een bewegspelletje doen, dan kunnen we zo meteen verder met oefenen aan tafel.**

### Beweefoefening

Laat de kinderen kiezen uit de spelletjes die eerder zijn gespeeld in deze bijeenkomsten.


Of kies voor een grof motorische variant van commando pinkelen: Commando Hinkelen.

#### Commando Hinkelen:

Ga in een kring staan. Je geeft verschillende commando's aan de kinderen: commando zitten (zitten op de grond), commando staan (rechttop staan), commando bukken (voorover bukken), commando ooievaar (op één been staan), commando hinkelen (op één been op en neer springen), etc. Alle kinderen moeten de commando's zo goed mogelijk opvolgen. Je kunt afspreken dat elk kind vijf levens heeft. Voer je het verkeerde commando uit, of ben je te langzaam, dan verlies je een leven. Je kunt ook spelen dat de eerste die de beweging fout uitvoert, de nieuwe spelleider is.

### Volhouden aandachtig werken en Evaluatie

Evalueer bijeenkomst 4



**Meelezen verhalen Plons**

Hoe moeilijk vond ik het om op mijn beurt te wachten?

Hoe goed lukte het?

**Dringegym**

Hoe moeilijk vond ik het om op te letten?

Hoe goed lukte het?

**Werken aan tafel**

Hoe moeilijk vond ik het om stil door te werken?

Hoe goed lukte het?

**Je mag nu verder gaan in je werkmap, daar waar je net gebleven was. Ik kom bij iedereen even langs om te bespreken hoe het gaat. Hoe start je ook alweer? Wat kun je ook alweer doen als er een probleem is? En als je een dringende vraag hebt? Of als je het niet meer kan volhouden?**

**Kijk, ik zet de wekker op 15 minuten.**

Laat de smiley's invullen. Ga bij ieder kind even langs om te vragen wat het bij zichzelf gemerkt heeft.

Geef weer feedback op het leerproces en op oplossingsgerichte manier.

Geef stickers voor de inzet en aanwezigheid van vandaag.

### Voor thuis

**Volgende week kom ik jullie weer halen. Jullie krijgen zo de enveloppe mee naar huis. In die enveloppe zitten allerlei dingen die je thuis kan doen. Jullie mogen die thuis doen. Daarmee kun je ook je ouders vertellen wat we vandaag hebben gedaan.**

Vul eventueel aan met een andere instructie voor de kinderen wiens ouders het niet lukt om de spelletjes en oefeningen mee te doen (zie vorige bijeenkomst 'na afloop')

### Na afloop

- Zorg dat meteen na de bijeenkomst een terugkoppeling per mail plaatsvindt naar ouders en leerkracht.
- Je hebt tussen de vorige en deze bijeenkomst contact gehad met de leerkracht om af te stemmen. Zorg dat de leerkracht weet dat er weer symbool bij komt, met een nieuwe zin: ik ga door en vraag om dit mee te nemen in de aansturing in de klas
- Hang de kaart bv bij het smartboard en plak bij de Plonskinderen op de tafel de afbeelding van Plons 'ik ga door' naast die van Plons 'ik ben stil' en Plons 'ik let op'.

## Trainingsbijeenkomst 5: Help!!!

Omgaan met hulp en volhouden aandacht



### Doel bijeenkomst:

- Oefenen eerder behandelde vaardigheden.
- Hulp vragen, stimuleren groeimindset.

### Voorbereiding

- Vul het werkboek aan met de inhoud van bijeenkomst 5.
- Maak voor ieder kind een enveloppe met thuispilletjes.
- Zet de tafeltjes klaar met op elke tafel een etui en vragenblokje.
- Maak de etuis *incompleteet*, zodat er tijdens het werken aan de werkbladen hierin een probleem naar voren komt.
- Neem het spelletje Mispoes en de timetimer mee.

### Terugkijken

- Vraag of iemand nog weet wat we de vorige keer hebben gedaan.
- Vraag of iemand de thuispilletjes uit de enveloppe heeft gedaan.
- Let weer op het beurtgedrag, help de kinderen hiermee.

### Introductie



Lees het verhaal van hoofdstuk "Help!!" voor, waar Plons eerst hulp geeft en daarna hulp accepteert.

Bespreek met de kinderen wat Plons denkt, als de meester vraagt of hij samen wil oefenen.

Als er negatieve gedachten naar voren komen: probeer dan geloofwaardige argumenten te vinden om te kunnen omdenken naar helpende gedachten. Bijvoorbeeld:

**Vond Plons het erg om te helpen bij het zwemmen?**

**Waarom is de meester een meester geworden?**

**Wat wil meester graag doen? Hoe zou de meester weten of Plons hulp nodig heeft?**

**Waarbij zou Plons hulp kunnen gebruiken?**

**Heb je weleens nagedacht over wat jij goed kan?**

**Help jij wel eens iemand? Hoe vindt diegene dat?**

## Cognitieve oefening



Kijk maar eens naar de volgende bladen in je werkboek. Daar mag je opschrijven of tekenen wat je geleerd hebt en al goed kan en wat je nog moeilijk vindt en gaat leren.

De kinderen gaan merken dat zij iets in hun etui niet kunnen vinden. Kijk hoe zij dit oplossen. Begeleid dit zoals het ook in de klas (in de grote groep) een passende manier zou zijn: wachtblokke, vinger opsteken, vast verder gaan. Als je dan overlegt met het kind, laat het kind dan zoveel mogelijk de oplossing bedenken. Denk hardop mee in wat waarom wel of niet handig is.

## Beweegoefening

- Neem zelf een iets minder sturende houding aan en geef meer keuzevrijheid aan de kinderen.
- Kijk of de kinderen opkomen voor zichzelf, rekening houden met de ander, enz. Help daarbij.

**Nu is het echt tijd om even iets anders te doen, om uit te rusten van het werken! Welk bewegspel willen jullie doen? Het gaat erom dat je iets kiest waarmee je even uitrust van het nadenken, maar waarmee het wel veilig blijft (leg uit).**

## Volhouden aandachtig werken en evaluatie

**Teken de andere kant van het kantoor af.**

**Wie hoort bij wie?**

**Waar moet een eelt lopen?**

**Evaluatie bijeenkomst 5**

**Hoewel waar?**

1 + 1 = 2

2 + 2 = 4

3 + 3 = 6

4 + 4 = 8

5 + 5 = 10

6 + 6 = 12

7 + 7 = 14

8 + 8 = 16

9 + 9 = 18

10 + 10 = 20

**Waar moet een eelt lopen?**

V	R	L	J	T	K	A	V	R	T	P	S	T	K	R	C	S	
S	N	P	B	G	D	F	O	M	R	X	S	L	A	W	G	D	
Y	N	S	H	Z	B	S	O	A	S	G	W	T	U	A	G	O	X
S	A	T	A	W	U	B	M	A	S	A	P	G	M	S	V	B	G
W	A	I	D	C	T	F	A	T	H	O	S	S	M	L	S	O	X
F	L	I	P	O	I	Q	V	R	G	X	I	C	K	L	O	T	C
X	I	O	L	O	B	T	L	K	A	A	S	V	P	N	M	W	N
W	T	L	C	O	P	W	R	F	U	I	K	A	A	G	J	U	B
K	K	U	P	N	V	P	G	T	A	R	S	N	S	X	M	G	M
P	U	I	S	T	X	B	A	N	I	O	T	M	L	L	T	F	F
T	T	P	T	E	V	G	A	B	G	W	Z	K	X	H	S	Y	
Y	Y	V	H	R	H	L	N	L	T	O	V	C	H	V	R	J	Y
O	S	A	R	D	L	A	A	E	M	M	T	K	G	M	M	X	
T	I	L	K	P	O	H	B	W	F	A	F	O	A	P	F	A	C
S	P	L	A	T	T	J	R	M	A	B	S	I	V	E	A	B	
R	O	F	T	K	M	H	B	U	A	G	N	T	A	S	C	R	P
M	D	Q	N	I	M	A	A	N	A	E	O	J	N	I	H	K	N
H	D	L	C	U	M	A	T	J	N	Y	K	A	A	M	X	T	O

**Waar moet een eelt lopen?**

1	2	4	5	7	9	10
11	13	15	16	18	20	

**Waar moet een eelt lopen?**

1-2=	0-2=	6-4=
3-2=	0-1=	2-2=
7-2=	0-5=	0-3=
3+4=	2-3=	0-1=
0-3=	0+2=	0+1=
0-0=	0+1=	10-2=

**Dat was fijn he, even iets anders doen. Nadenken kost heel veel energie!**

**Je mag zo meteen weer in je werkboek werken. Het gaat om stil werken en het goed leren gebruiken van je wachtblokje. Je mag zelf weten aan welk blad je werkt en welke volgorde je kiest.**

**Wat kun je doen als je een vraag hebt?** (kijk of kinderen het weten)

- Denk eerst wat dieper na. Heb je zoiets al eens eerder opgelost?
- Zet je wachtblokje en ga vast verder.

**Wat kun je doen als je het niet meer zo goed kunt volhouden?**

- Tussenstop nemen met rekken/strekken op de stoel.
- Even iets anders kiezen wat wel lukt.

**Ik zet de wekker** (kies een tijd die past bij de groep), **zodat jullie zien hoeveel tijd er weg is en nog komt. Het is teveel werk om af te krijgen, het hoeft niet af. Het gaat niet om snel werken: het gaat om stil werken en je wachtblokje leren gebruiken. Ik kom ondertussen langs om te kijken hoe het vandaag ging.**

Let goed op of kinderen het wachtblokje gebruiken. Neem eventueel even zelf fysieke afstand. Laat ze ook even wachten, zodat ze misschien eerst zelf een passende oplossing weten of hun vergissing van hulp vragen i.p.v. wachtblokje zetten, kunnen herstellen. Ga bij ieder kind het evaluatieformulier na en geef een sticker voor de goede inzet.

Bespreek bij de evaluatie of het kind hulp vraagt als het nodig is in de klas. Waarom bijvoorbeeld niet?

**Volgende week / voor thuis**

**Volgende week kom ik jullie weer halen. Jullie krijgen zo een nieuwe enveloppe mee naar huis. In die enveloppe zitten allerlei dingen om thuis te doen. Daarmee kun je verder oefenen en ook thuis vertellen wat we vandaag hebben gedaan.**

**Na afloop**

- Zorg dat na de bijeenkomst een terugkoppeling plaatsvindt naar ouders en leerkracht zoals in het startgesprek is afgesproken.
- Er is deze week geen informatiebrief voor de leerkracht; zorg dus dat de mail voldoende informatie bevat. Of stuur een aparte mail naar de leerkracht als dat nodig is.

## Trainingsbijeenkomst 6: De Vulkaan.

### Emotieregulatie



### Doel bijeenkomst

- Reflectie op emoties, signaleren en (op emotioneel neutrale manier) bespreken
- van emoties en het verliezen van de controle over emoties.

### Vorbereiding

- Vul het werkboek aan met de inhoud van bijeenkomst 6.
- Maar voor ieder kind een enveloppe met thuispelletjes.
- Zet de tafeltjes klaar met op elke tafel een etui en vragenblokje.
- Neem lijmstiften en scharen mee, neem Spelletje Mispoes en time-timer mee.

### Terugkijken

- Vraag of iemand nog weet wat we de vorige keer hebben gedaan.
- Vraag of iemand de thuispelletjes uit de enveloppe heeft gedaan.
- Let weer op het beurtgedrag, help de kinderen hiermee.

### Introductie



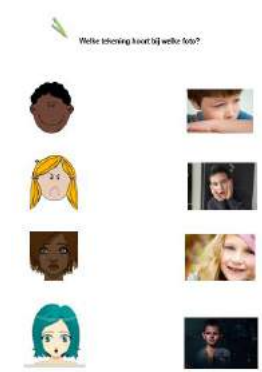
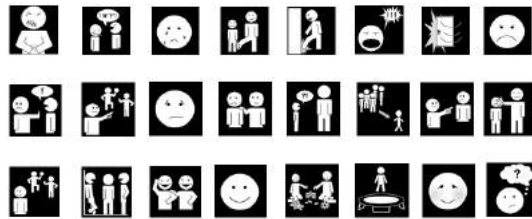
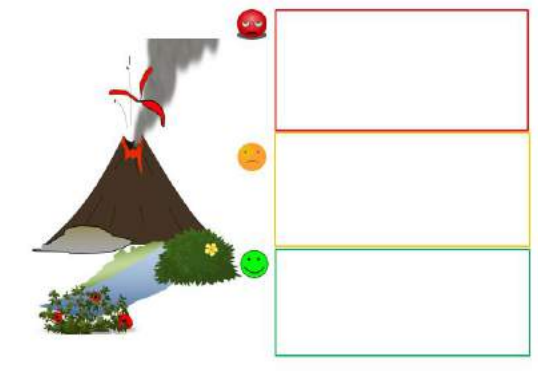
Lees het verhaal van De vulkaan voor. Kijk wat het oproept. Benoem dan: **Weet je waar ik bij die vulkaan aan moet denken? Aan toen ik 6 jaar was. Ik had in de vakantie heel de middag gewerkt aan een zandkasteel. Het was echt heel mooi geworden met schelpjes erop. Ik ging bij mijn moeder op het kleed even wat drinken en toen kwam er een kind dat zo mijn zandkasteel in elkaar schopte. Ik werd van heel blij ineens zó woedend! Ik loop erop af en schop dat kind hard tegen zijn benen. En wie kreeg de schuld en de straf? Ja precies: ik! Ik vond het zó oneerlijk toen!!**

Kijk of de kinderen met je mee kunnen leven. Er zijn meestal kinderen in de Plonsgroep bij wie dit heel erg aansluit doordat ze het erg herkennen. Maak in kindertaal een vertaling naar de vulkaan: eerst rustig maar een te grote ontploffing van de hitte. Dan is het schadelijk. Zeg: **Wat had ik beter kunnen doen? Zodat ik niet de schuld en straf kreeg en zodat het ook werd opgelost? Wat was een slimme oplossing geweest voor die hitte (boosheid) bij mij van binnen? Voelen jullie het ook weleens borrelen van binnen? Dan kun je er eigenlijk al iets mee doen. Zodat je niet ontploft maar een oplossing kunt bedenken. Of eerst afkoelen en daarna oplossen. voordat je iets doet. Hoe moet dat? Hoe weet je of het borrelt?**

Er zijn ook Plons-kinderen die hun emoties teveel inhouden en een soort van imploderen. Ook dat kun je in beeldspraak eenvoudig bespreken met behulp van de vulkaan als metafoor.



## Cognitieve oefening



Evaluatie na bijeenkomst 6, over alle trainingsbijeenkomsten

Hoe vaak heb je het woord bij Plons?



Hoe goed heb je steeds gezegd mee te doen?



Hierin wil ik graag hulp voor in de klas.

Voorgaande gesprek roept meestal veel emotie en onrust op. Voor sommige kinderen is het voor het eerst dat ze dit (op een emotioneel neutraal moment) bespreken en met dit met andere delen en bij anderen herkennen. Bij deze behandeling van de cognitieve oefening, is het dan ook toegestaan om te praten en samen te werken. Benoem dat ook en doe zelf mee. Zeg:

**Kijk, ik heb iets over die vulkaan.** Wijs aan: **Je mag bij rustig** (groen), **borrelen** (oranje) **en hitte** (rood) **schrijven, tekenen of een plaatjes plakken wat bij jou past. Zo'n plaatje mag je uitknippen van dit blad en daar plakken. Maar je mag ook een woord schrijven. Bij mijn vulkaan van toen ik 6 was, zou ik dus bijvoorbeeld dat schoppende kind hier plakken. Of 'schoppen' schrijven. Maar ik zou er ook deze bij doen en deze. Want het is ook niet zo dat ik altijd schopte. Soms moest ik ook vooral huilen. Of ik ging weg naar mijn kamer.**

Laat de kinderen hun vulkaan invullen en met elkaar erover praten. Stuur dit gesprek, met als doel vooral het bewust worden van eigen gedrag en emoties. Ben een voorbeeld van hoe dit rustig besproken kan worden. Er hoeven geen oplossingen uit voort te komen. Soms benoemen kinderen dit wel en dan is dat natuurlijk ook goed. Maar oplossingen zoeken is hier geen doel op zichzelf.

Het kan best even duren. Help elkaar. Als de onrust te groot wordt, ga je over naar de beweeg oefening met dit ook te benoemen. Bijvoorbeeld:

## **Beweegoefening**

**Ik merk dat we van dit onderwerp wat onrustig worden, borrelen zoals bij oranje van de vulkaan. Voor sommigen voelt dit fijn en voor anderen niet zo fijn. Bij borrelen kunnen we er ook voor kiezen om even iets anders te gaan doen. Welk spel vinden jullie nu fijn?**

## **Zelfstandig werken en evaluatie**

**Ik wil even met jullie bespreken dat het vanaf volgende week anders gaat. Dan kom ik jullie niet halen, maar kom ik bij jullie in de klas. Jullie kunnen hier al zo goed werken! Maar het is hier anders dan in de klas. Dus ik kom daar met jullie samen kijken om ook in de klas op te kunnen letten en je werk te doen. Soms zal ik overleggen met jullie leerkracht en soms overleg ik even met jullie apart.**

**Jullie gaan zo verder in je werkboek. Je mag de vulkaan afmaken of verder gaan met de werkbladen die er nog zijn. We gaan eerst 10 minuten stil werken. Daarna kijken we hoe het gaat en mag er ook zacht gesproken of overlegd worden.**

Kijk met ieder kind apart even naar diens vulkaan. Afhankelijk van wat het kind ermee heeft gedaan, sluit je aan met feedback of hulp om het wat verder in te vullen of te verdiepen. Kinderen die bijvoorbeeld nog niets bij zichzelf kunnen herkennen, geef je richting door het voor te doen. Bijvoorbeeld: **weet je wat ik hier in de groep weleens zag? Dat jij zo rustig was als je mocht inkleuren. Je zag er dan heel ontspannen uit. Voel je dat ook zo? Moeten we dan in de vulkaan onder bij groen schrijven 'inkleuren'? Bij de schrijfoefeningen dacht ik te zien dat je spanning kreeg omdat je het lastig vond om zolang stil te zitten en hele precies te werken. Klopt dat? Moeten we dan in het oranje vak bij de borrelende vulkaan 'stilzitten of schrijven' zetten? Wanneer ontplof jij echt? Heb je dat thuis wel eens gehad? Want hier was dat niet hè?**

Je evalueert in deze bijeenkomst niet op het meedoen vandaag maar neemt de tijd om iets dieper in te gaan op de inhoud van wat de kinderen hebben ingevuld bij de vulkaan. Er zit ook een werkblad tussen met een neutrale vulkaan die je naar eigen invulling kunt gebruiken. Bijvoorbeeld met: als ik in oranje kom, dan kan ik.....

Sommige kinderen vinden deze hele bijeenkomst erg spannend. Voor hen zit er een neutrale kleurplaat bij. Soms kiezen zij ook voor een didactisch werkblad uit een eerdere bijeenkomst. Dat is prima. Je kunt dit bijvoorbeeld verwoorden met: **Breng dit vandaag jou in oranje? Bij het borrelen van de vulkaan? Wat handig dat je dan kiest voor inkleuren, daarmee word je weer rustig.**

Vraag met het evaluatieformulier nog hoe ze training Plons vonden en kijk of ze een hulpvraag hebben voor hulp in de klas. Bedank voor hun inzet!

## **Voor thuis**

- Zorg dat in de tas van de kinderen een laatste enveloppe zit.

## **Na afloop**

- Stuur na afloop een mail naar de ouders waarin je hen eraan herinnert dat hun kind vanaf volgende week niet meer meegaat in het groepje buiten de klas, maar dat je als Plonstrainer met de leerkracht afstemt voor een observatie en eventuele veranderingen in aanpak in de klas.
- Stuur de leerkrachtbrief naar de leerkracht.

## Begrippenlijst

### In training Plons verstaan we onder deze begrippen:

Plons	Preventieve Leerling-Ondersteuning op basis van Neuropsychologisch Specialisme. Pinguïn Plons.
Plonstrainer	De persoon die training Plons leidt; de leerlingbijeenkomsten uitvoert, de leerkracht begeleidt en contact onderhoudt met de ouders. Dit kan zijn een gespecialiseerde leerkracht, intern begeleider of gedragswetenschapper die verbonden is aan school.
Werkhouding	De attitude van een leerling ten opzichte van het leerproces. Zichtbaar aan motivatie, concentratie en mate van zelfstandigheid.
Zelfregulatie	Het vermogen om grip te krijgen op je gedachten, emoties en gedrag. Overkoepelende term voor metacognitie, executieve functies en emotieregulatie.
Metacognitie	Het vermogen om vooruit- en terug te kijken, jezelf en de taak te monitoren, te evalueren en op basis daarvan jezelf te verbeteren
Executieve functies	Executieve functies is een verzamelterm voor denkprocessen die belangrijk zijn voor het uitvoeren van sociaal en doelgericht gedrag (Smidts & Huizinga, 2011)
Emotieregulatie	Emotieregulatie verwijst naar de pogingen die men onderneemt om invloed uit te oefenen op welke emoties men voelt, wanneer men die voelt en hoe deze emoties worden ervaren en uitgedrukt.
Inhibitie	Het stoppen van een voorkeursreactie ten gunste van een geschiktere reactie.
Richten aandacht	Het richten van de aandacht op een specifiek onderwerp waarbij afleiding genegeerd wordt.
Concentratie	Het bewust blijven vasthouden van de aandacht die gericht is op een onderwerp.
Werkgeheugen	Het vermogen tijdelijk informatie te onthouden, terwijl tegelijkertijd diezelfde informatie wordt gebruikt voor andere denkprocessen.
Klinische Neuropsychologie	De wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van relaties tussen het functioneren van de zich ontwikkelende hersenen, het leren en het gedrag in het dagelijks leven.
Rijping	De ontwikkeling van de hersenen gedurende de tijd.
Ontwikkelingsprobleem	Probleem in de ontwikkeling van een kind, bijvoorbeeld wanneer de ontwikkeling anders of langzamer verloopt en een achterstand in te leren vaardigheden kan ontstaan.
Ontwikkelingsstoornis	Een probleem in de werking van de hersenen waardoor de ontwikkeling van een kind verstoord en belemmerd wordt.
Preventie	Acties die ervoor zorgen dat de gezondheid beschermd wordt, problemen in gezondheid zo vroeg mogelijk opspoor en erger voorkomt.
Inclusief onderwijs	Alle leerlingen leren samen in dezelfde schoolomgeving.
Teaching Through Interaction	Theorie die stelt dat leerkrachten de zelfregulatievaardigheden en aandacht van leerlingen op drie dimensies in de klas kunnen ondersteunen, namelijk middels (1) emotionele steun, (2) organisatorische steun en (3) ondersteuning door instructies.



## Literatuurlijst

Adriaens, S., Van Grinsven, V., Van der Woud, L., & Westerik, H. (2016). *Rapportage Werkdruk leerkrachten in het basisonderwijs*. DUO Onderwijsonderzoek [Rapportage]. Opgehaald van: <https://www.duo-onderwijsonderzoek.nl/wp-content/uploads/2016/01/RapportageWerkdruk-Leerkrachten-PO-8-januari-2016-1.pdf>

Blair, C. (2003). Behavioral inhibition and behavioral activation in young children: relations with self-regulation and adaptation to preschool in children attending head start. *Dev. Psychobiol.* *42*, 301–311. doi: 10.1002/dev.10103

Blair, C., and Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: a developmental psychological approach. *Annu. Rev. Psychol.* *66*, 711–731. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015221

Cameron Ponitz, C. E., McClelland, M. M., Matthews, J. M., and Morrison, F. J. (2009). A structured observation of behavioral self-regulation and its contribution to kindergarten outcomes. *Dev. Psychol.* *45*, 605–619. doi: 10.1037/a0015365

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022). *Jeugdhulp 1<sup>e</sup> halfjaar 2022*. Geraadpleegd op 8-5-2023, van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2022/jeugdhulp-1e-halfjaar-2022?onepage=true>

Daamen, W. (2017). *Partnerschap met ouders: wat werkt*. Utrecht: NJI

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, *64*, 135-168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750

Diamond, A., Lee, C., Senften, P., Lam, A., & Abbott, D. (2019). Randomized control trial of Tools of the Mind: Marked benefits to kindergarten children and their teachers. *PloS one*, *14*(9). doi: 10.1371/journal.pone.0222447

Gathercole, S. E. (2008). Working memory in the classroom. *Psychologist* *21*, 382–385.

Goos, M., Belfi, B., De Fraine, B., Van Damme, J., Onghena, P., & Petry, K. (2013). Effecten van zittenblijven in het basis- en secundair onderwijs in kaart gebracht: Een systematische literatuurstudie. *Pedagogische Studiën*, *90*(5), 17-30.

Huizenga, J., Damstra, G., Mulder, L., Leest, B., Veen A., en Bollen. I., (2016) *Doorstromen van kleuters; kind klaar voor groep 3 of groep 3 klaar voor kind?* Den Haag: PO-raad

Johnson, M. H. (2012). Executive function and developmental disorders: the flip side of the coin. *Trends in cognitive sciences*, *16*(9), 454-457. DOI: 10.1016/j.tics.2012.07.001

Jolles, J. (2016). *Het Tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

Kirschner, P.A., Claessens, L., Raaijmakers, S. (2018). Op de schouders van reuzen. Geraadpleegd op 9-5-2023, van: <https://www.kirschnered.nl/wp-content/uploads/2022/03/Op-de-schouders-van-reuzen.pdf>

McMaster, C. (2015). “Where is \_\_\_\_?”: Culture and the process of change in the development of inclusive schools. *International journal of whole schooling*, *11*(1), 16-34.

McClelland, M. M., and Cameron, C. E. (2012). Self-regulation in early childhood: improving conceptual clarity and developing ecologically valid measures. *Child Dev. Perspect.* *6*, 136–142. doi:10.1111/j.1750-8606.2011.00191.x

McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. In W. F. Overton and R. M. Lerner (Eds.), *The handbook of life-span development, Vol. 1. Cognition, biology, and methods* (pp. 509–553). John Wiley & Sons, Inc. doi:10.1002/9780470880166.hlsd001015

Petersen, I.T., Hoyniak, C.P., McQuillan, M.E., Bates, J.E., and Staples, A.D. (2016). Measuring the development of inhibitory control: The challenge of heterotypic continuity. *Developmental Review, 40*, 25-71. doi: 10.1016/j.dr.2016.02.001

Rothbart, M. K., and Posner, M. I. (2005). Genes and experience in the development of executive attention and effortful control. *New Dir. Child Adolesc. Dev. 2005*, 101–108. doi: 10.1002/cd.142

Scanlon, G., & Barnes-Holmes, Y. (2013). Changing attitudes: supporting teachers in effectively including students with emotional and behavioural difficulties in mainstream education. *Emotional & behavioural difficulties, 18*, 374-395. doi: 10.1080/13632752.2013.769710

Smit, F., Driessen, G. Sluiter, R. en Brus, M. (2007). *Ouders, scholen en diversiteit. Ouderbetrokkenheid en – participatie op scholen met veel en weinig achterstandsleerlingen*. Nijmegen: ITS, Radboud Universiteit Nijmegen

Swaab, H., Bouma, A., Hendriksen, J. & König, C. (2016). *Klinische kinderneuropsychologie*. Amsterdam, Uitgeverij Boom

Ursache, A., Blair, C., & Raver, C.C. (2012). The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives, 6*, 122-128.

Van Tetering, M.A.J. (2018). *Determinants of the neuropsychological development of schoolchildren and adolescents: On self-regulation, boy-girl differences and parental education* (Doctoral dissertation). Amsterdam: Center for Brain & Learning, Faculty of Behavioural and Movement Sciences, Vrije Universiteit Amsterdam, the Netherlands.

Vergunst F., Tremblay R.E., Nagin D., Zheng Y., Galera C., Park J., Beasley E., Algan Y., Vitaro F., Côté S. M. (2019). Inattention in boys from low-income backgrounds predicts welfare receipt: a 30-year prospective study. *Psychological Medicine, 4*, 1-9. doi: 10.1017/S0033291719002058.

Vermunt, J.D.H.M. (1992). *Leerstijlen en sturen van leerprocessen in het hoger onderwijs. Naar procesgerichte instructie in zelfstandig denken*. uitgegeven door Swets & Zeitlinger, Amsterdam

## Referentie Illustraties

De illustraties zijn overgenomen of gemaakt met afbeeldingen die rechtensvrij zijn verkregen via [www.pixabay.com](https://www.pixabay.com). In het werkboek dat hoort bij deze handleiding, zijn de gebruikte afbeeldingen voorzien van de complete referentie in de referentielijst.



Afbeelding van <a href="https://pixabay.com/nl/users/clker-free-vector-images-3736/?utm\_source=link-attribution&utm\_medium=referral&utm\_campaign=image&utm\_content=305574">Clker-Free-Vector-Images</a> via <a href="https://pixabay.com/nl/?utm\_source=link-attribution&utm\_medium=referral&utm\_campaign=image&utm\_content=305574">Pixabay</a>