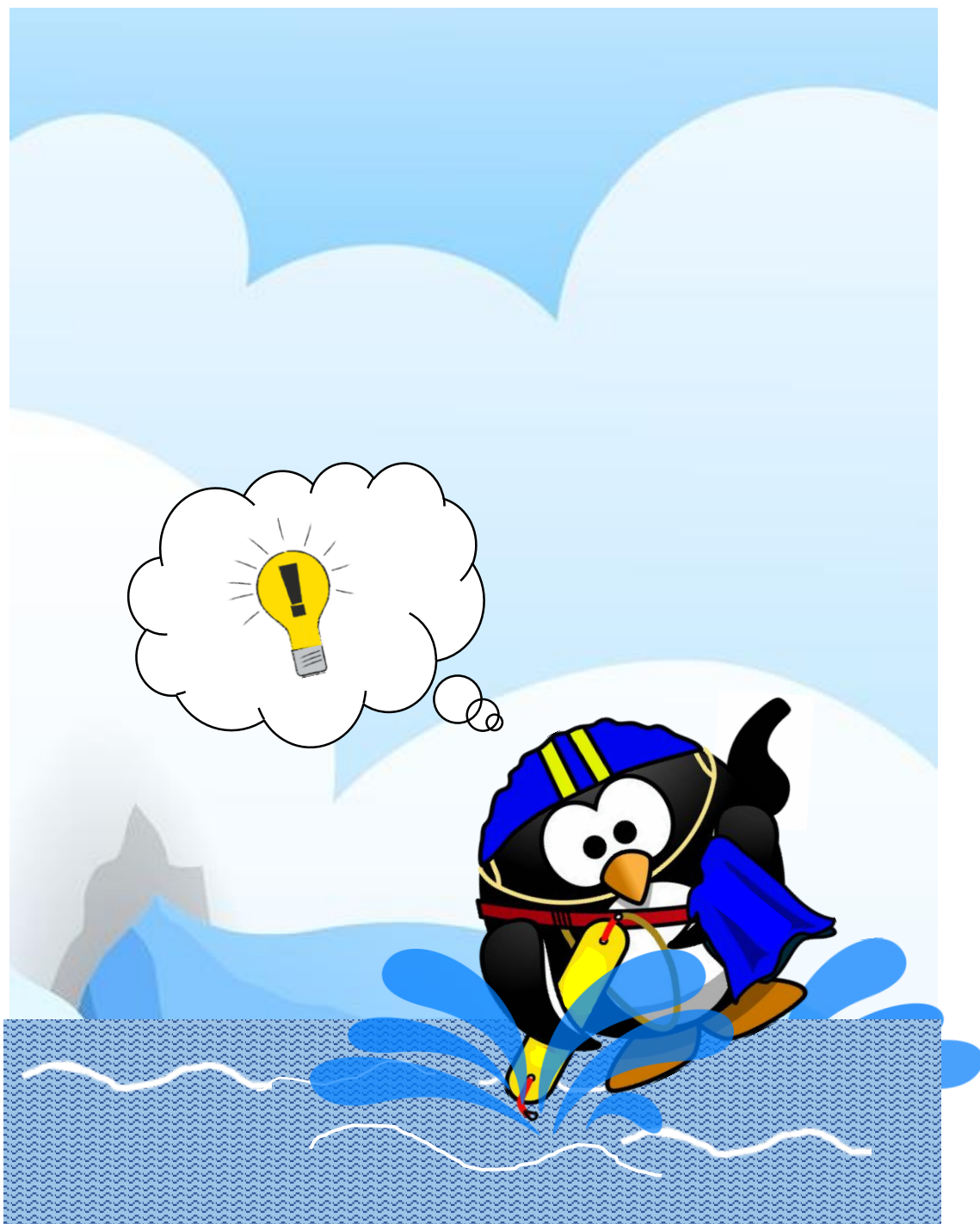


# Leerkrachtinformatie

## 'Plons'

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

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



## Trainingsbijeenkomst 1: Ik ben Plons

### Informatieblad Groepsleerkracht



#### Informatie

##### Zelfregulatie

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 doet een groot beroep op de zelfregulatie van de jonge leerlingen, een vaardigheid die op deze leeftijd nog volop in ontwikkeling is.

In interventie Plons wordt zelfregulatie gebruikt als verzamelbegrip dat diverse psychologische processen omvat die het mogelijk maken om je gedrag en emoties te sturen. Onder zelfregulatie vallen de kern-executieve functies zoals het werkgeheugen, de aandachts- of cognitieve flexibiliteit en de inhibitie-controle (Cameron Ponitz et al., 2009). Ook de planningsvaardigheden, emotieregulatievaardigheden en het vermogen tot zelfevaluatie – ofwel de metacognitie – vallen hieronder.

De kwaliteit van de zelfregulatie bepaalt in hoge mate het schoolsucces en maatschappelijk functioneren, omdat het essentieel is 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.

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.

##### Inhibitie

Tijdens de eerste bijeenkomst maken de leerlingen kennis met de vaardigheid 'inhibitie'. Dit is het vermogen om dominant gedrag te stoppen ten gunste van geschikter gedrag (Blair, 2003). In groep 1 en 2 betekent dit dat kinderen leren stoppen met waar ze mee bezig zijn, wachten en zich vervolgens aanpassen aan de groep: wachten op je beurt, wachten op de groepsleerkracht die de aandacht over meerdere kinderen moet verdelen, speelgoed delen en meedoen met een spel ook als jij liever wat anders had gekozen. In **groep 3** is het nodig dat de leerlingen doorgaan met wat in groep 1-2 al is ingezet, zoals leren om op een signaal van de leerkracht te stoppen en stil worden wanneer dit nodig is om informatie uit de omgeving op te nemen.

#### **Samenvatting eerste trainingsbijeenkomst van Plons**

Tijdens de leerlingbijeenkomsten worden verschillende vaardigheden aan de kinderen geïntroduceerd en geoefend. We bespreken in dit document wat van de leerlingbijeenkomsten in de klas kan worden aangeboden, zodat het kind herhaling van de trainingsaspecten krijgt. Hierdoor leert de leerling om het nieuwe gedrag in de klas toe te gaan passen. Dit kan ook voor andere kinderen in de klas zinvol zijn. Wij vragen om de volgende Plons-interventies over te nemen in de klas:

#### **Transfer Plonstraining-klas**

- De Plons-kinderen krijgen het plaatje van Plons met het oor op hun tafel.
- Wijs op het plaatje als het kind moeite heeft de luisterhouding aan te nemen.
- Als het moeite blijft houden om deze non-verbale aanwijzing op te volgen, kniel dan bij de tafel en benoem dat dit zo'n moment is waarop het kind aan Plons kan denken met de woorden: "Ik word nu stil".
- Je kunt het plaatje van Plons met het oor ophangen bij het structuurbord en daarnaar wijzen als je de klas vraagt om stilte. Zeg daarbij: "Kinderen, denk bij jezelf: Ik word stil. Dan kun je luisteren naar mij."
- Zeg duidelijk tegen de kinderen wanneer je verwacht dat ze werken zonder praten, hoe lang dat duurt en hoe ze dat kunnen zien (time-timer, klok enz).

- Herhaal in een groepje het spelletje 'Ik ga op reis en neem mee'.
- Herhaal het spelletje 'De Verschrikkelijke Sneeuwman' in de gymles, buiten of tussen twee lessen in de klas (zie rode box voor speluitleg).  
De kinderen zullen met druk gedrag reageren. 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 aan.

### **De Verschrikkelijke sneeuwman**

**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 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 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.....**

**Plaatjes voor op de tafels van de Plonsleerlingen**  
**Kaart voor op smartbord in de klas**  
**Vragenkaartje (print en plastificeer)**  
**Praatkaartje van Plons met de microfoon (print en plastificeer)**



**Ik ben stil**



**Ik ben stil**



**Ik ben stil**



**Ik ben stil**



**Ik ben stil**



**Ik werk stil door.**



**Ik werk stil door.**



**Ik werk stil door.**



**Ik werk stil door.**



**Ik werk stil door.**



**Ik werk stil door.**







## Trainingsbijeenkomst 2: Let op! Informatieblad Groepsleerkracht



### Informatie: aandacht

In de tweede bijeenkomst van de Plons-training staat de aandacht centraal. Gerichte aandacht is het vermogen om de focus op een specifiek onderwerp te richten waarbij afleiding genegeerd wordt. Het volhouden van de focus noemen we volgehouden aandacht. Beiden zijn nodig om instructies op te nemen, te begrijpen en om aan het werk te blijven.

Omdat de zelfregulatie van leerlingen in groep 3 nog volop in ontwikkeling is, is er op deze leeftijd veel sturing nodig van de groepsleerkracht bij het leerproces. De leerlingen zijn nog niet in staat om lang achter elkaar goed op te letten. Kinderen in groep 3/ begin groep 4, kunnen niet langer dan 10 minuten achtereenvolgend bij een instructie blijven (bij een taak die ze niet zelf gekozen hebben). Vaak is dit nog minder. Denk bijvoorbeeld aan wanneer iets moeilijk is of als zij moe zijn.

Goede voorwaarden in de klas helpen de aandacht te ondersteunen en het instructiemoment zo optimaal mogelijk te laten verlopen. De Plons-trainer heeft tijdens de klassenobservatie naar de voorwaarden gekeken. Neem een 'gewoon' instructiemoment op je werkdag en bekijk de voorwaarden uit de rode box hieronder eens kritisch voor jezelf. Kijk of en hoe de voorwaarden verbeterd kunnen worden en vraag eventueel advies aan de Plonstrainer of een collega.

| Tijdens mijn klassikale instructie.....   | ✓ |
|---|---|
| Gebruik ik een vast signaal waarmee ik de aandacht van de kinderen trek.  |   |
| Kan iedereen gemakkelijk naar mij 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 leerlingen 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.   |   |
| Vraag ik niet langer dan 15 minuten hun aandacht.   |   |
| Weten de kinderen dat zij later verlengde instructie kunnen krijgen.  |   |
| Zijn er duidelijke en makkelijke regels over hoe stil de kinderen moeten zijn.                                    |   |
| Reageer ik snel als een kind een vraag adequaat (volgens de regels) stelt of aangeeft dat het iets niet begrijpt. |   |

## Samenvatting tweede trainingsbijeenkomst van Plons

Tijdens de tweede Plonsbijeenkomst hebben de kinderen geoefend met stil te worden en met de aandacht te richten en vasthouden. Wij vragen de volgende Plons-interventies over te nemen in de klas:

### Transfer Plonstraining-Klas

- De Plonskinderen krijgen het plaatje van Plons met het uitroepteken op hun tafel erbij.
- Wijs op de Plons-plaatjes als het kind moeite heeft om de luisterhouding aan te nemen of om de aandacht erbij te houden.
- Als het kind niet reageert op de non-verbale aanwijzing, kniel dan bij de tafel en benoem dat dit zo'n moment is waarop het kind aan Plons kan denken met de woorden "Ik word nu stil" en/of "Ik let op".
- Je kunt het plaatje van Plons met het uitroepteken naast Plons met het oor bij het structuurbord hangen en daarnaar wijzen als je de klas vraagt om stilte. Zeg daarbij: "Kinderen, denk bij jezelf: Ik word stil. Dan kun je luisteren naar mij". En/of "Ik let op".
- De kinderen is uitgelegd dat je een wedstrijdje met jezelf kan doen: niet om snel te moeten zijn, maar om de focus te krijgen die de kinderen vaak wel kennen van een wedstrijdje: kom tot rust, let op, klaar voor de start, af!
- Zeg duidelijk tegen de kinderen wanneer je verwacht dat ze werken zonder te praten, hoe lang dat duurt en hoe ze dat kunnen zien (time-timer, klok enz).
- Herhaal het spelletje Commando Pinkelen in de klas (zie rode box voor speluitleg)

#### Commando Pinkelen

Speel in groepjes of met de hele klas deze week 'commando Pinkelen' en noem daarbij "Let op!"

**We gaan zo het spelletje Commando Pinkelen spelen. Kennen jullie dat?**

**Dit is Pinkelen** (trommelen met de pinken op de rand van de tafel)

**Dit doe je als ik zeg "commando hol", "commando bol" of "commando plat."**

Bij het 'commando hol' leggen de leerlingen hun hand met de rug naar beneden op tafel; bij het 'commando bol' plaatst men de handen met de vingertoppen op de tafel; bij het 'commando plat' leggen de leerlingen hun handen plat op tafel, met de palmen naar beneden.

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

Plaatjes voor op de tafels in de klas.  
Kaart voor op smartbord in klas



**Ik let op**



**Ik let op**



**Ik let op**



**Ik let op**



**Ik let op**



## **Informatie**

### Individuele verschillen in de zelfregulatie

In alle vaardigheden die een kind leert, is er een grote variabiliteit in het tijdstip, de manier en het niveau waarop een kind iets leert. Het ene kind is bijvoorbeeld snel met lopen en laat met praten, het leert gemakkelijk lezen maar moeizaam rekenen. Zo is dit ook met de zelfregulatie: het ene kind van zes jaar is al erg zelfstandig en kan zich goed concentreren, terwijl het andere kind nog erg speels is en impulsief reageert. Of het kind kan zich wel goed concentreren bij het spelen thuis, maar reageert nog impulsief op alle prikkels in de klas.

Er zijn dus grote verschillen tussen kinderen in het tempo en het niveau waarop zelfregulerende vaardigheden zich ontwikkelen, terwijl de didactische eisen in de 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) zelfregulatie 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 en oefent dus vervolgens ook de concentratie niet. Zo ontstaat een negatieve spiraal die leidt tot een impasse in de vroege schoolse ontwikkeling.

### De rol van de omgeving voor het leren van zelfregulatie

Een zwakke zelfregulatie kan niet ineens met een korte leerlingbijeenkomsten worden verbeterd. De leerlingen kunnen geleerde vaardigheden alleen toepassen en verder ontwikkelen als ook de verwachtingen, eisen en ondersteuning thuis en op school aansluiten bij hun vaardigheden. 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 het 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. Belangrijk is om te begrijpen dat planning/organisatie *niet* een ontwikkelingsvaardigheid is die op deze leeftijd centraal staat. De bouwstenen voor planning en organisatie leren kinderen door meedoen aan de gewone dingen van de dag: aankleden, het tijdschema van de dag volgen, (samen) opruimen, boodschappen doen, enz. Een té groot beroep op planning en organisatie verstoort de kernvaardigheden die nu geleerd moeten worden en werkt gedragsproblemen in de hand. Als bv. teveel gevraagd wordt in het zoeken/klaarleggen van materialen, het zoeken naar de juiste pagina's in het werkboek, dan komen kinderen niet toe aan begrijpen en automatiseren van de leerstof.

Inmiddels hebben latere onderzoekers onderzocht dat het in het onderwijs effectief is om de leerling samen te laten oefenen met de volwassene. Vanuit deze veilige, helpende situatie krijgt de leerling nieuwe, haalbare kansen aangereikt waarmee het nieuwe vaardigheden kan oefenen. Hieruit volgt dat door een te grote zelfstandigheid in de zelfregulatie te verwachten, overvraging plaatsvindt en een leereffect uitblijft. Daarom leert de Plons-trainer 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*. Dit principe gaat ervan uit 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 de leerling sociaal en emotioneel ondersteunt in de klas. Organisatorische ondersteuning is hoe de leerkracht de klassensituatie en het gedrag van leerlingen coördineert (zoals het gebruik van planningsborden en overzichtsmaterialen). Ondersteuning door instructie verwijst naar de interactie tussen de leerkracht en de leerling om de cognitieve ontwikkeling te stimuleren, zoals het stellen van open vragen en het geven van feedback. De Plons-trainer evalueert deze drie dimensies en geeft zo nodig advies tot aanpassing op kindniveau.

In deze week maakt de Plons-trainer een afspraak voor een tussenevaluatie om te horen hoe het nu met de Plons-kinderen in de klas gaat en welke vragen u hebt m.b.t tot uzelf of de organisatie van de Plons-interventies in de klas.

### Samenvatting derde trainingsbijeenkomst van Plons

In de derde trainingsbijeenkomst is vooral verdergegaan met het oefenen van stil zijn, richten en volhouden van de aandacht. Om de leerlingen verder te laten oefenen, vragen we de Plons-interventies van de vorige bijeenkomsten te herhalen in de klas:

#### Transfer Plonstraining - klas

- Wijs op de Plons-plaatjes op de tafel als het kind moeite heeft om de luisterhouding aan te nemen of om de aandacht erbij te houden.
- Als het kind niet reageert op deze non-verbale aanwijzing, kniel dan bij de tafel en benoem dat dit zo'n moment is waarop het kind aan Plons kan denken met de woorden "Ik word nu stil" en/of "Ik let op"
- Je kunt het plaatje van Plons met het uitroepteken naast Plons met het oor bij het structuurbord hangen en daarnaar wijzen als je de klas vraagt om stilte. Zeg daarbij: "Kinderen, denk bij jezelf: "Ik word stil. Dan kun je luisteren naar mij" en/of "Ik let op"
- De kinderen is uitgelegd dat je een wedstrijdje met jezelf kan doen: niet om snel te moeten zijn, maar om de focus te krijgen die de kinderen vaak wel kennen van een wedstrijdje: kom tot rust, let op, klaar voor de start, af!
- Zeg duidelijk tegen de kinderen wanneer je verwacht dat ze werken zonder praten, hoe lang dat duurt en hoe ze dat kunnen zien (time-timer, klok enz).
- Speel commando Pinkelen, de verschrikkelijke sneeuwman of andere spelletjes die op een spelende motorische manier *al doende* de vaardigheid inhibitie en aandacht oefenen.

## Trainingsbijeenkomst 4: Plons gaat door!



### Informatie: Metacognitie

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. Dit is nodig om het zelflerend vermogen te ontwikkelen.

In training Plons leggen we eisen aan de werkhouding en zelfevaluatie lager dan in de klas. Dit is om zodanig haalbare stapjes te maken waarbij kinderen doelen kunnen behalen. In de Plonstraining bekrachtigt de trainer positief op de 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 training Plons evalueren we aan het einde van de bijeenkomst met iedere leerling apart. Dit gebeurt met behulp van smileys (zie voorbeeld). Daarbij wordt met de leerling geëvalueerd op de kwaliteit van het gevraagde gedrag én hoe dit de leerling afging. Soms volgt daaruit een gesprek met de leerling.

Wij vragen niet om dit over te nemen in de klas. Het kan een helpende interventie zijn, maar alleen als dit consequent en regelmatig wordt toegepast. Het is wel een goed onderwerp om te bespreken met de Plons-trainer; in hoeverre dit voor de klas of bij een specifieke leerling helpend kan zijn.

### Voorbeeld:



Beweegspel

Hoe moeilijk vond ik het toen om stil te staan?



Hoe goed lukte dat?



### Samenvatting bijeenkomst 4

In de vierde trainingsbijeenkomst is verder geoefend met de inhibitie en de aandacht, waarbij Plons met de wekker is geïntroduceerd ("Ik werk door"). Om de leerlingen verder te laten oefenen, vragen we de Plons-interventies van de vorige bijeenkomst te herhalen in de klas:

### Transfer Plonstraining - klas

- Wijs op de Plons-plaatjes als het kind moeite heeft om de luisterhouding aan te nemen of om de aandacht erbij te houden.
- Als het kind niet reageert op de non-verbale aanwijzing, kniel dan bij de tafel en benoem dat dit zo'n moment is waarop het kind aan Plons kan denken met de woorden "Ik word nu stil" en/of "Ik let op" en/of "Ik werk door".
- Je kunt het plaatje van Plons met de klok als derde kaart naast de andere Plonskaarten hangen en daarnaar wijzen als je de klas vraagt om stilte. Zeg daarbij: "Kinderen, denk bij jezelf: Ik word stil. Dan kun je luisteren naar mij". en/of "Ik let op" en/of "Ik werk door".

- De kinderen is uitgelegd dat je een wedstrijdje met jezelf kan doen: niet om snel te moeten zijn, maar om de focus te krijgen die de kinderen vaak wel kennen van een wedstrijdje: kom tot rust, let op, klaar voor de start, af!
- Zeg duidelijk tegen de kinderen wanneer je verwacht dat ze werken zonder praten, hoe lang dat duurt en hoe ze dat kunnen zien (time-timer, klok, enz).
- Breid het spel commando Pinkelen uit met Commando Hinkelen: een grofmotorische variant. Zie rode box.
- Geef als keuze-werk de optie voor vouwopdrachten: download voorbeelden (bijvoorbeeld via [www.origamivoorkinderen.nl](http://www.origamivoorkinderen.nl)) waarin zij stap voor stap moeten kijken en navouwen.

### **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.



Plaatjes voor op de tafels in de klas.

Kaart voor op smartbord in klas



**Ik ga door**



**Ik ga door**



**Ik ga door**



**Ik ga door**



**Ik ga door**

## **Trainingsbijeenkomst 6: Emoties.**

### **Informatieblad voor de groepsleerkracht**



#### **Informatie: 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. Ook dit is een vaardigheid die samenhangt met de ontwikkeling van de zelfregulatie. Bij training Plons is hiervoor de metafoor van de vulkaan gebruikt. (Bekijk eventueel hiervoor het verhaal van Plons in het werkboek van de leerlingen).

Er zijn grote verschillen tussen leerlingen; zij die nog erg impulsief reageren op emoties tot zij die deze emoties nauwelijks opmerken of (kunnen) uiten. Kinderen van groep 3 – 4 kunnen milde emoties meestal voor even beheersen en kleine teleurstellingen verdragen. Jonge kinderen worden nog snel overspoeld door hun emoties (of ze die nu wel of niet uiten), waardoor het lastig voor hen is al denkende een oplossing te kiezen die goed is voor henzelf en de (relatie met) de ander. In het omgaan met grote emoties zijn zij daarom vaak nog aangewezen op externe regulatie. Dat wil zeggen: een helpende volwassene, regels en structuur uit de omgeving.

Grote emoties vragen vaak eerst om ingrijpen van een volwassene: eerst een moment van afstand creëren waarin de emotie zakt (afkoelen). Later kan op de situatie gereflecteerd worden om een oplossing te bedenken. Daarin is hulp nodig bij het verwoorden van emoties, waardoor emoties hanteerbaar worden gemaakt. Met de ervaringen die de leerlingen opdoen leren ze zichzelf steeds beter te reguleren. Belangrijk is dat kinderen voldoende voorbeeld van volwassenen krijgen die lastige situaties op 'emotioneel-neutrale' manier met hen bespreken of oplossen. Het is echter heel logisch dat je zelf ook overspoeld kunt raken door emoties. Dit kan zeker gebeuren als je in conflict komt met een leerling diens gedrag je niet goed kunt verdragen / hanteren. Bedenk voor jezelf of bespreek met anderen wat hierin in jouw situatie nodig en werkzaam is om te doen.

Er zijn soms leerlingen die teveel hulp vragen of stilvallen, terwijl je als leerkracht het idee hebt dat de leerling het best begrijpt. Dit zijn vaak leerlingen die eigenlijk ándere dingen moeilijk vinden, namelijk concentreren, de vraag goed begrijpen, ontdekken waar ze gebleven zijn, herinneren wat ze moesten doen. Deze leerlingen worden vaak als 'onzeker' gezien. Het kunnen echter ook leerlingen zijn die dus terecht vragen hebben en hulp nodig hebben om te kunnen uitvoeren wat ze begrijpen.

#### **Hoe kun je helpen?**

Helpen bij jonge leerlingen verloopt het best door het voor te doen, samen te doen, de leerling zelf te laten doen met aanmoediging of delen samen te doen. Daarna is het belangrijk dat het kind de taak voldoende vaak uitvoert en inoefent, zodat het automatisch gaat. Deze strategie van stapsgewijs van meer naar minder nabijheid, helpt bij zowel kinderen die faalangstig zijn als ook bij kinderen die wel durven maar om andere redenen niet kunnen.

De Plons-trainer heeft in het kleine groepje meer zicht gekregen op welk gebied lastigheden of juist competenties van de leerling spelen. Vanaf nu gaan de leerlingen niet meer buiten de klas oefenen, maar komt de Plons-trainer enkele keren in de klas. De trainer bedenkt samen met jou veranderingen die haalbaar zijn voor in de klas en helpt die te realiseren. Mocht je dus vragen hebben over een Plons-leerling of een specifiek lastige situatie in de klas op het gebied van Plons: schrijf die deze week op, zodat het aan bod kan komen in de samenwerking met de trainer.