

Zelfbewustzijn en reflectie: aansluitende behoeften en aanpak

Fase 1: Pre-regulatie

De leerling kan zijn eigen handelingen niet beschrijven. Hij is niet of nauwelijks bewust van zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten en kan deze dan ook niet benoemen. De leerling verliest zich in zijn emoties.

Doel:

De leerling kan zijn eigen handelingen beschrijven. Hij herkent zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten wanneer de leerkracht deze benoemt.

Behoeften	Aanpak
- Hulp bij het herkennen van eigen gedrag, gevoelens en gedachten. - Hulp bij het reguleren van spanning. <i>Tijdens werkmomenten:</i> - Hulp bij het uitvoeren van taken. - Hulp bij het herkennen van problemen. - Hulp bij het beschrijven van zijn handelingen.	- Gedrag, gevoelens en gedachten van de leerling benoemen. - Spanningsopbouw benoemen en wanneer nodig activiteiten aanbieden die helpen om rustig(er) te worden. - Extra/verlengde/herhaalde instructie. - Laat zien welk gedrag gewenst is, door het voor te doen (modeling). - Ongewenst gedrag negeren (bijvoorbeeld wanneer dit een manier is om aandacht te trekken of hulp te vragen). - Problemen tijdens het werken benoemen.

Fase 2: Externe regulatie

De leerling kan zijn eigen handelingen beschrijven. Hij herkent zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten wanneer de leerkracht deze benoemt. Hij herkent spanningsopbouw niet.

Doel:

De leerling kan zelf zijn eigen gedrag feitelijk beschrijven. Ook kan hij zijn gevoelens en gedachten benoemen wanneer de leerkracht hier naar vraagt. Hij kan met hulp van de leerkracht zijn spanning reguleren.

Behoeften	Aanpak
- Hulp bij het leren benoemen van gedrag, gevoelens en gedachten. - Begeleiding bij het leren herkennen van spanningsopbouw. <i>Tijdens het werken:</i> - Begeleiding bij het uitvoeren van taken.	- Gedrag, gevoelens en gedachten benoemen. - Vragen hoe de leerling zich voelt en enkele opties geven waaruit hij kan kiezen, zodat hij zelf leert benoemen (emotiekaartjes). - Oplopende spanning benoemen. - Spanningsopbouw visueel maken, bijvoorbeeld d.m.v. een emotiemeter, kleurenkubus of stoplicht. - Alternatieven bespreken om spanning te laten afnemen (bijv. ontspannen in rusthoek, tijdschrift lezen, puzzel, klei). - Een stappenplan bieden voor het omgaan met spanning. - Mogelijkheid geven voor de leerling om zich even terug te trekken (bijvoorbeeld door middel van de schildpadtechniek, PAD). - Extra/verlengde/herhaalde instructie. - Grotere taken opdelen in kleine stappen. - Een stappenplan bieden voor het aanpakken van een taak. - Structuur bieden bij het doen van meerdere opdrachten achter elkaar, bijv. d.m.v. een geheugensteuntje of stappenplan.

Fase 3: Co-regulatie

De leerling kan zelf zijn eigen gedrag feitelijk beschrijven. Ook kan hij zijn gevoelens en gedachten benoemen wanneer de leerkracht hier naar vraagt. Hij kan met hulp van de leerkracht zijn spanning reguleren.

Doel:

De leerling kan zelf zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten benoemen, ook die uit het verleden. Hij kan zelf zijn spanning reguleren.

Behoeften	Aanpak
- Hulp bij het vestigen van de aandacht op eigen gedrag, gevoelens en gedachten. - Begeleiding bij het reguleren van spanning.	- In relevante situaties vragen naar gedrag, gedachten en gevoelens door open vragen te stellen. - Alternatieven bespreken om spanning te laten aflopen (bijv. ontspannen in rusthoek, tijdschrift lezen, puzzel, klei) en de leerling de mogelijkheid bieden om naar een time-out plekje te gaan(bijvoorbeeld PAD-plekje). - Wijzen op spanningsopbouw en bespreken wat nodig is om te reguleren. - Samen met de leerling de stappen van Stop, denk, doe doorlopen.