

## Handelingssuggesties van Zien!vo

Versie november 2021

### Inhoud

01 Graadmeters – Betrokkenheid .....	4
Instructie volgen – Volgehouden aandacht .....	4
Instructie volgen – Aantekeningen maken .....	5
Instructie volgen – Terugvertellen van instructie .....	6
Geconcentreerd zelfstandig werken – Beginnen met een taak .....	6
Geconcentreerd zelfstandig werken – Vasthoudendheid aan een taak .....	7
Toegerust zijn voor een taak – Tijdsduur van taak inschatten .....	7
Toegerust zijn voor een taak – Hulpmiddelen gebruiken .....	8
Toegerust zijn voor een taak – Een reële inschatting van een prestatie hebben .....	8
Toegerust zijn voor een taak – Uitgerust aan een taak beginnen .....	9
Het beste uit zichzelf halen – Persoonlijk leiderschap .....	10
Het beste uit zichzelf halen – Zoeken naar uitdagende activiteiten .....	10
Het beste uit zichzelf halen – Balans ontwikkelingstaken en vaardigheden .....	11
Motivatie – Intrinsieke motivatie .....	13
Motivatie – Extrinsieke motivatie .....	13
02 Graadmeters – Autonomiebeleving .....	15
Autonomie-ondersteunend klimaat – Het aanbieden van keuzemogelijkheden .....	15
Autonomie-ondersteunend klimaat – Het aanbieden van een zinvolle motivering of uitleg .....	15
Autonomie-ondersteunend klimaat – Zelfstandigheid promoten .....	16
Keuzes maken – Zelf keuzes maken .....	17
Keuzes maken – Omgaan met consequenties .....	18
Doelgerichtheid – Doelen formuleren voor de lange termijn .....	18
Doelgerichtheid – Doelen formuleren voor de korte termijn .....	19
03 Graadmeters – Welbevinden, zelfvertrouwen .....	21
Cognitieve faalangst – Faalangst zoveel mogelijk voorkomen .....	21
Cognitieve faalangst – Negatieve gedachten aanpakken .....	21
Cognitieve faalangst – Gedrag aanpakken .....	22
Cognitieve faalangst – Lichamelijke klachten aanpakken .....	23
Sociaal/motorisch zelfvertrouwen – Realistisch zelfbeeld .....	24
Sociaal/motorisch zelfvertrouwen - Lichaamshouding .....	24
Sociaal/motorisch zelfvertrouwen – Positief denken .....	25
04 Graadmeters – Welbevinden, relatie docent .....	27
Accepteren van gezag – Structuur bieden .....	27
Accepteren van gezag – Regels accepteren .....	28
Accepteren van gezag – Grenzen stellen .....	29
Accepteren van gezag – Een time-out nemen .....	29
Accepteren van gezag – Affectieve relatie .....	30
Respectvolle communicatie – Verbale communicatie .....	31
Respectvolle communicatie – Non-verbale communicatie .....	31
05 Graadmeters – Welbevinden, relatie leerlingen .....	33



Omgaan met medeleerlingen – Omgaan met diversiteit .....	33
Omgaan met medeleerlingen – Gevoelens uiten .....	33
Omgaan met medeleerlingen – Beloftes nakomen .....	35
Omgaan met medeleerlingen – Afstand en nabijheid .....	35
Groepsvorming – Plaats maken voor elkaar .....	36
Groepsvorming – Rekening houden met de ander .....	36
Groepsvorming - Samenwerken .....	37
06 Gedrag – Sociaal initiatief .....	38
Contact leggen met anderen – Jezelf voorstellen .....	38
Contact leggen met anderen – Afscheid nemen .....	38
Contact leggen met anderen – Stageadres regelen .....	39
Contact onderhouden met anderen – Interesse tonen .....	40
Contact onderhouden met anderen – Complimenten geven .....	40
Samenwerken – Een taakverdeling maken .....	41
Samenwerken – Een samenwerkingsopdracht uitvoeren .....	42
Samenwerken – Reflecteren op samenwerken .....	42
Hulp vragen – Erkennen dat hulp nodig is .....	43
Hulp vragen – Een hulpvraag formuleren .....	44
Hulp vragen – Hulp inschakelen van medeleerlingen .....	44
Hulp vragen – Hulp inschakelen van docent .....	45
07 Gedrag – Sociale autonomie .....	47
Eigen mening uiten – Stelling nemen .....	47
Eigen mening uiten – Mening vormen .....	47
Eigen mening uiten – Mening verwoorden .....	48
Eigen mening uiten – Verwachtingen uitspreken naar een ander .....	49
Weerbaar zijn – Eigen emoties benoemen .....	49
Weerbaar zijn – Eigen grenzen aangeven .....	50
Weerbaar zijn – Standpunt verdedigen .....	51
Weerbaar zijn – Eigen behoeften aangeven .....	51
08 Gedrag – Impulsbeheersing .....	52
Zelfcontrole – Eerst denken, dan doen .....	52
Zelfcontrole – Stilzitten .....	52
Zelfcontrole – Emoties beheersen .....	53
Omgaan met uitgestelde aandacht – De ander laten uitpraten .....	54
Omgaan met uitgestelde aandacht – Anderen niet afleiden .....	54
Omgaan met uitgestelde aandacht – Eigen wensen uitstellen .....	55
09 Gedrag – Sociale flexibiliteit .....	57
Openstaan voor feedback – Omgaan met gevoelens .....	57
Openstaan voor feedback – Reageren op feedback .....	57
Openstaan voor feedback – Feedback gebruiken .....	58
Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met overgangen in de les .....	59
Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met wisselende regels .....	59
Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met lesroosterwijzigingen .....	60
Probleemoplossend vermogen – Probleem analyseren .....	61
Probleemoplossend vermogen – Oplossingsstrategie zoeken .....	61
Probleemoplossend vermogen – Plan uitvoeren .....	62
Probleemoplossend vermogen - Evalueren .....	62
Tot een compromis komen – Eigen standpunt formuleren .....	63
Tot een compromis komen – Eigen standpunt kunnen loslaten .....	63
Tot een compromis komen - Overleggen .....	64



10 Gedrag – Inlevingsvermogen.....	66
Rekening houden met de ander – Verplaatsen in een ander.....	66
Rekening houden met de ander – Belangstelling tonen.....	66
Rekening houden met de ander – Behulpzaam zijn.....	67
Rekening houden met de ander – Actief luisteren.....	67
Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Herkennen emoties van anderen.....	68
Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Communicatie begrijpen.....	69
Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Luisteren – Samenvatten – Doorvragen.....	69
11 Leren – Aanpakgedrag.....	71
Werken met een stappenplan – Een realistisch stappenplan maken.....	71
Werken met een stappenplan – Een stappenplan uitvoeren.....	71
Werken met een stappenplan – Een stappenplan evalueren.....	72
Nauwkeurig werken – Netjes en precies werken.....	72
Nauwkeurig werken – Het werk controleren op fouten.....	73
Gestructureerd werken – Een schema maken.....	73
Gestructureerd werken – Hoofdzaken en bijzaken onderscheiden.....	74
Gestructureerd werken – Prioriteiten stellen.....	75
12 Leren – Digitale vaardigheden.....	76
Informatievaardigheden – Informatie zoeken.....	76
Informatievaardigheden – Informatie verwerken.....	77
Informatievaardigheden – Informatie presenteren.....	77
Mediawijsheid – Kennis en gebruik van media.....	78
Mediawijsheid – Invloeden van media.....	79
Mediawijsheid – Zelfsturing en zelfevaluatie van mediagebruik.....	80
13 Leren – Creativiteit.....	82
Onderzoekende houding – Gebruikmaken van bronnen.....	82
Onderzoekende houding – Nieuwe mogelijkheden uitproberen.....	82
Denktechnieken toepassen - Brainstormen.....	83
Denktechnieken toepassen - Mindmappen.....	84
Leren van fouten – Terugblikken met behulp van de START methode.....	85
Leren van fouten – Reflectievragen stellen.....	85
14 Veiligheid – Aantasting veiligheid.....	87
Actieplan Sociale Veiligheid – Inhoud actieplan.....	87
Actieplan Sociale Veiligheid – Externe hulp inschakelen.....	87
Pesten – Interventies op schoolniveau.....	87
Pesten – Interventies op klassenniveau.....	88
Pesten – Interventies op individueel niveau.....	88
Pesten – Externe hulp inschakelen.....	89
15 Veiligheid – Veiligheidsbeleving.....	90
Veilig schoolklimaat – Veiligheidsplan.....	90
Veilig schoolklimaat – Externe hulp inschakelen.....	90



## 01 Graadmeters – Betrokkenheid

### Instructie volgen – Volgehouden aandacht

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Volharding is te zien in een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezigzijn. Concentratie is één van de duidelijkst waarneembare signalen van betrokkenheid.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat zijn aandacht langere tijd de richten op één of meerdere gebeurtenissen.
Handelingsuggesties	<p>Hoe haalt de leerling meer uit de les? Hieronder volgen een aantal tips voor leerlingen en tips voor docenten. Bij een goede les gaat het immers om een wisselwerking tussen leerling en docent. De docent doet er toe!</p> <p>Tips voor de leerling:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorg dat je 'actief' de les bijwoont. In de les maak je al voor de eerste keer kennis met de leerstof.</li><li>2. Zorg ervoor dat je fit naar school gaat. Dit is eigenlijk een basisvoorwaarde om iets van de dag te kunnen maken.</li><li>3. Elke docent geeft op een eigen manier les. Probeer er achter te komen op welke wijze ze dat doen. Zo herken je structuren en merk je sneller wat docenten belangrijk vinden.</li><li>4. Denk na over de plek waarop je in het lokaal zit. Waar kun jij je goed concentreren? En als je een plek gekregen hebt van de docent, vraag dan of je mag wisselen van plaats zodat je je beter kunt concentreren.</li><li>5. Luisteren is niet genoeg. Probeer echt te begrijpen wat de docent zegt.</li><li>6. Probeer de dingen die je hoort te koppelen aan dingen die je al weet. Zo ontstaan er verbanden.</li><li>7. Denk kritisch na. Waarom zegt de docent dit? En als je het niet begrijpt? Vraag het dan!</li><li>8. Soms zegt een docent dat hij iets heel belangrijk vindt of dat hij een vraag zeker zal stellen. Schrijf dit gelijk op met een groot uitroepeteken ervoor. De kans is zeer groot dat dit terug komt op de toetst.</li></ol> <p>Tips voor de docent:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorg ervoor dat leerlingen 'actief' bij de les betrokken worden. Wissel werkvormen af en stel activerende vragen.</li><li>2. Zorg dat je fit naar school gaat. Lesgeven is topsport. De leerlingen verdienen een goede les.</li><li>3. Probeer een duidelijke structuur in je lessen vast te houden. Dit is herkenbaar voor leerlingen. Het geeft ze een kapstok waarbinnen ze de lesinhoud kunnen verwerken.</li><li>4. Begin elke les met een terugblik zodat voorkennis geactiveerd wordt.</li><li>5. Vermeld aan het begin van je les het lesdoel zodat leerlingen weten in welk teken de les staat.</li><li>6. Maak gebruik van (audio)visuele middelen. Wanneer leerlingen informatie niet alleen horen, maar ook zien en er beelden bij hebben zullen ze meer onthouden.</li><li>7. Rond je les af met een samenvatting / conclusie / antwoord op lesdoel zodat je les een afgerond geheel is.</li></ol>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga mijn aandacht bij de les houden door in de komende periode drie tips voor gerichte aandacht toe te passen tijdens het luisteren naar een instructie.</p> <p>Ik stop in mijn etui een briefje met de drie aandachtspunten zodat ik hier steeds weer aan kan denken.</p> <p>Mijn docenten zorgen ervoor dat hun lessen zo zijn opgebouwd dat het voor mij niet moeilijk is om de aandacht bij de les te houden.</p>



## Instructie volgen – Aantekeningen maken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Volharding is te zien in een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezigzijn. Concentratie is één van de duidelijkst waarneembare signalen van betrokkenheid.
Beschrijving subdoel:	De leerling maakt tijdens de les op een efficiënte en gestructureerde wijze aantekeningen.
Handelingsuggesties	<p>Aantekeningen maken is best lastig. Je moet tegelijk luisteren, schrijven en meedenken. Toch zitten er veel voordelen aan het maken van aantekeningen. Belangrijke informatie wordt bewaard zodat je dit later nog een keer kunt doorkijken. Wanneer je tijdens de les aantekeningen maakt ben je vaak beter bij de les betrokken.</p> <p>Waar moet ik rekening mee houden bij het maken van aantekeningen?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elke docent geeft op een eigen manier les. De ene docent heeft heel veel structuur, de andere wat minder. Het helpt je als je probeert de begrijpen hoe docenten lesgeven. Je doorziet dan sneller de structuur van een les.</li><li>2. De inhoud van lessen is heel verschillend. Een wiskundeles is anders dan een les Engels.</li><li>3. Probeer er op te letten wat de docent belangrijk vindt. De ene docent wil veel feiten terugzien op een toets, de andere docent wil juist dat je kennis toepast of verbanden ziet.</li></ol> <p>He maak ik efficiënt en gestructureerd aantekeningen?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bereid je les voor door je huiswerk te maken / lezen / leren. Je weet dan al een beetje waar het in de les over gaat.</li><li>2. Wil je werken in een schrift of in een map? Het heeft beide voordelen en nadelen. In een schrift werk je niet met losse blaadjes die je kunt kwijt maken. In een map kun je weer makkelijk papieren stoppen die tijdens een les worden uitgedeeld.</li><li>3. Schrijf bij het maken van aantekeningen duidelijk. Het hoeft niet heel netjes, maar je moet het wel goed kunnen teruglezen.</li><li>4. Gebruik tekens (bijvoorbeeld een uitroepteken) wanneer je docent zegt dat iets erg belangrijk is.</li><li>5. Wanneer je iets niet begrijpt, houdt dan een stukje witruimte over. Je kunt dan later een vraag stellen en de informatie aanvullen.</li><li>6. Probeer in je aantekeningen zoveel mogelijk in eigen woorden samen te vatten.</li><li>7. Gebruik zoveel mogelijk afkortingen, tekens en symbolen die je later nog begrijpt.</li><li>8. Denk niet te veel na over de spelling van woorden. Dat mag je op andere momenten doen.</li><li>9. Maken er meerdere leerlingen aantekeningen? Vergelijk ze dan eens met elkaar. Je kunt van elkaar leren.</li></ol> <p>Tip voor docenten</p> <p>Begeleid de leerlingen in het maken van aantekeningen. Dit is geen vaardigheid die leerlingen zondermeer beheersen. Doe bijvoorbeeld eerst mee de leerlingen mee op het bord als een oefening. Dit kan langzaam overgaan naar alleen kernwoorden of een hoofdgedachte van de les.</p>
Handelingsafspraken	Ik maak van tenminste drie lessen per week aantekeningen van de les. Ik bespreek deze aantekeningen met een medeleerling.



	Mijn docenten helpen door op het bord kernwoorden te schrijven die belangrijk zijn om over te nemen.
--	--

## Instructie volgen – Terugvertellen van instructie

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Volharding is te zien in een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezigzijn. Concentratie is één van de duidelijkst waarneembare signalen van betrokkenheid.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat de kern van een instructie terug te vertellen na het geven van de instructie.
Handelingssuggesties	<p>Dit doel is een uitwerking van de subdoelen gerichte aandacht en aantekeningen maken. Soms is het lastig om de kern uit een les te halen. Er zijn leerlingen die hier moeite mee hebben. Ze vallen op doordat ze na een instructie niet aan het werk gaan.</p> <p>Aandachtspunten voor de docent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vraag na een instructie in de klas aan enkele leerlingen of ze nog een keer kort de kern van de instructie willen navertellen.</li><li>• Let er op welke leerlingen na een instructie niet aan het werk gaan. Loop nog even langs en vraag aan de leerling of hij/zij nog een keer de instructie kan terug vertellen.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik schrijf na een instructie de kernzin op onder mijn aantekeningen. Mijn docent controleert of ik de instructie begrepen heb.

## Geconcentreerd zelfstandig werken – Beginnen met een taak

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Volharding is te zien in een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezigzijn. Concentratie is één van de duidelijkst waarneembare signalen van betrokkenheid.
Beschrijving subdoel:	De leerling begint op tijd aan de taak die hij moet uitvoeren.
Handelingssuggesties	<p>Leerlingen die moeite hebben om met een opdracht te beginnen laten vaak uitstelgedrag zien. De volgende tips kunnen met de leerling besproken worden om uitstelgedrag te voorkomen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak een plan zodat er overzicht ontstaat over wat je wanneer moet doen.</li><li>• Voorkom afleiding zodat je niet gehinderd wordt van wat er om je heen gebeurt (en zorg dat sociale media ver uit de buurt is).</li><li>• Begin gewoon. En als het dan fout gaat weet je in ieder geval hoe het niet moet.</li><li>• Begin met het moeilijkste of vervelendste gedeelte. Wanneer dit af is heb je het ergste gehad.</li><li>• Zoek iemand met wie je afspraken maakt over wanneer je wat af wilt hebben.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik ga na een instructie gelijk beginnen aan mijn taak door een plan te maken over hoe ik mijn taak wil uitvoeren. Als ik aan een taak begin maak ik het moeilijkste deel eerst. Mijn docenten controleren na de instructie of ik daadwerkelijk aan een taak begonnen ben.



## Geconcentreerd zelfstandig werken – Vasthoudendheid aan een taak

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Volharding is te zien in een geconcentreerd, aangehouden en tijdvergeten bezigzijn. Concentratie is één van de duidelijkst waarneembare signalen van betrokkenheid.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om zich gedurende langere tijd te concentreren op de uit te voeren taak.
Handelingssuggesties	<p>Leerlingen die moeite hebben met het beginnen aan een opdracht en volharden in een opdracht hebben een docent nodig die responsief is. Responsiviteit uit zich in de mate waarin de leraar de leerling aanmoedigt om over zijn niet-taakgerichte gedrag na te denken en mee te beslissen bij het zoeken van een oplossing ervoor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het is belangrijk dat de leerling merkt dat hij de opdracht aankan. Geef hem daarom een geschikte taak met uitzicht op succes.</li><li>• Voor een niet taakgerichte leerling is het vaak nodig de condities aan te passen zodat hij een reëel uitzicht op succes krijgt.</li><li>• Ook het aanpassen van de beoordelingscriteria aan de eigen verwachtingen van de leerling, kan hem het gevoel geven dat succes haalbaar is.</li><li>• Door een houding waarbij de leraar de leerling uitnodigt tot meedenken en meebeslissen, krijgt de leerling uitzicht op succes en is bereid zich voor de taak in te zetten.</li></ul> <p>Tips voor de leerling om geconcentreerd te blijven werken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verwijder dat wat je afleid van je taak.</li><li>• Zorg voor een goede werkplek waar je je prettig voelt.</li><li>• Zorg dat je overzicht hebt over wat je moet doen.</li><li>• Deel je werk op in subtaken.</li><li>• Stel deadlines voor jezelf.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga gedurende 15 minuten achter elkaar geconcentreerd werken door alles wat mij afleid van mijn werkplek te verwijderen.</p> <p>Ik bespreek in de mentorgesprekken met mijn mentor wat wij er samen aan kunnen doen zodat ik geconcentreerd kan werken.</p>

## Toegerust zijn voor een taak – Tijdsduur van taak inschatten

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om voorafgaand aan het uitvoeren van een taak een reële inschatting te maken van de tijd die hij nodig heeft om de taak uit te voeren.
Handelingssuggesties	<p>Het is belangrijk dat de leerling per taak een goede inschatting leert maken van de benodigde tijd. Meestal onderschatten leerlingen de tijd die ze nodig hebben. Ze vergeten rekening te houden met mogelijke tegenslagen of ze onderschatten de moeilijkheid van de taak: 'dat doe ik wel even ...'.</p> <p>Wat is een goede strategie op een tijdschatting te maken? Onderstaande tips kunnen met de klas of leerling besproken worden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg ervoor dat je begrijpt wat je moet doen en wat het eindresultaat moet zijn.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer je zo precies mogelijk voor te stellen dat je die taak gaat uitvoeren. Wat moet je allemaal doen? Maak een 'to do' lijstje. Denk hierbij ook aan de juiste volgorde.</li><li>• Maak een inschatting van de tijd die je nodig hebt per taak op je lijst om die taak uit te voeren. Probeer je voor te stellen dat je dat werk echt gaat doen. Hoe lang ben je daar mee bezig?</li><li>• Houd rekening met tegenslagen die kunnen komen. Reserveer hier wat tijd voor.</li></ul> <p>De rol van de docent is hier belangrijk door te werken van docent gestuurd naar de leerling zelf eigenaar laten worden van dit proces.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik maak een reële tijdsplanning voor het uitvoeren van mijn opdrachten. Mijn mentor geeft klassikaal en individueel tips voor het maken van reële tijdsplanning.</p> <p>Ik oefen dit ook thuis bij taken die ik moet uitvoeren en bespreek dit met mijn ouders.</p>

## Toegerust zijn voor een taak – Hulpmiddelen gebruiken

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling accepteert dat hij/zij gebaat is bij het gebruik van extra hulpmiddelen om te komen tot een goed resultaat.
Handelingsuggesties	<p>Er zijn verschillende mogelijkheden om extra hulpmiddelen in te zetten voor leerlingen die dit nodig hebben. Er zijn leerlingen die dit niet willen gebruiken omdat ze daardoor anders zijn dan andere leerlingen. Het is belangrijk om het gesprek met leerling hierover aan te gaan.</p> <p>Te denken valt aan hulpmiddelen die alle leerlingen kunnen gebruiken en efficiënt inzetten zoals bijvoorbeeld een koptelefoon of een time timer. Indien nodig kan een leerling ook een andere werkplek zoeken.</p> <p>Op basis van een verklaring dyslexie of op basis van een verklaring van een gedragswetenschapper is het mogelijk om</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Extra tijd te krijgen bij het maken van toetsen / examens.</li><li>• Een computer te gebruiken bij het maken van toetsen / examens.</li><li>• Computerprogramma's te gebruiken die tekst voorlezen.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik accepteer dat het gebruik van hulpmiddelen mij helpt om te komen tot een goed resultaat.</p> <p>Ik gebruik de hulpmiddelen ook daadwerkelijk.</p> <p>In het mentorgesprek bespreek ik met mijn mentor met mij hoe ik de hulpmiddelen op een goede wijze kan gebruiken.</p>

## Toegerust zijn voor een taak – Een reële inschatting van een prestatie hebben

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om een reële inschatting te maken van eigen prestaties





Handelingsuggesties	<p>Leerlingen vinden het vaak moeilijk om een reële inschatting te maken van welke resultaten ze zullen gaan halen voor een toets of opdracht. Dit kan op de volgende manier geoefend worden:</p> <p>Klassikaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de leerlingen aan het einde van de toets, of na het afronden van een opdracht op een blaadje schrijven welk cijfer ze denken te hebben behaald.</li> <li>• Bespreek toetsen / opdrachten na met de leerlingen, zodat ze zien wat ze wel en niet goed gedaan hebben.</li> <li>• Stel me de leerling doelen op voor de volgende keer.</li> </ul> <p>Individueel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek in een mentorgesprek met de leerling welk cijfer de leerling denkt te krijgen.</li> <li>• Laat de leerling dit voor zichzelf bijhouden voor en na de toets. Hierover kun je vervolgens weer met de leerling in gesprek. Bekijk of de gemiddelde verwachting klopt met het daadwerkelijk situatie. Stel een doel hoever de leerling er (gemiddeld) vanaf mag zitten.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Voor elke toets schrijf ik op welk resultaat ik denk te behalen. Mijn mentor bespreekt dit klassikaal of in een mentorgesprek met mij.</p>

## Toegerust zijn voor een taak – Uitgerust aan een taak beginnen

<b>Cluster:</b>	<b>A: Graadmeters</b>
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling zorgt ervoor dat hij/zij uitgerust op school komt zodat hij/zij zijn taak goed kan uitvoeren.
Handelingsuggesties	<p>Leerkrachten geven dat kinderen steeds meer vermoeid naar school lijken te komen. Wanneer een leerling moe aan de schooldag begint gaat dit ten koste van de competentiebeleving. Vermoeidheid kan te maken hebben met een druk leven thuis: Te laat naar bed gaan, op verschillende verenigingen zitten, vriendschappen onderhouden.</p> <p>Op school betekent dit vaak dat de leerling zich minder goed kan concentreren. Een afwisselende vorm van lesgeven of het gebruik van een koptelefoon kan hierbij helpen.</p> <p>Nog beter is om met de leerling te werken aan de oorzaak van het probleem. Sommige leerlingen hebben een weekplanning nodig om inzicht te krijgen in hun drukke bestaan. Bij andere leerlingen volstaat alleen het gesprek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heeft de leerling voldoende afwisseling in zijn weekprogramma?</li> <li>• Slaapt de leerling tenminste (afhankelijk van de leeftijd) 9 uur per dag?</li> <li>• Gebruikt de leerling een uur voor het slapen gaan geen beeldscherm meer?</li> <li>• Leeft de leerling gezond? Voldoende beweging, gezond eten en drinken?</li> <li>• Roken? Alcohol?</li> </ul> <p>Tips voor een goede nachtrust:</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor frisse slaapkamer: Zet je raam open.</li><li>• Zorg ervoor dat het donker en stil is.</li><li>• Gebruik je bed alleen om te slapen. Houd je computer en mobiel buiten je slaapkamer.</li><li>• Zorg dat je overdag genoeg beweegt.</li><li>• Doe het laatste half uur voordat je gaat slapen iets ontspannends. Lees bijvoorbeeld een mooi boek.</li><li>• Ga slapen als je je moe voelt, maar hanteer zoveel mogelijk vaste tijden.</li><li>• Denk positief. Piekeren helpt niet.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik zorg er voor dat ik uitgerust op school kom door voldoende te slapen en gezond te leven.</p> <p>De mentor besteed klassikaal en in mentorgesprekken aandacht aan dit onderwerp.</p>

## Het beste uit zichzelf halen – Persoonlijk leiderschap

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling toont persoonlijk leiderschap zodat hij sturing kan geven aan zichzelf.
Handelingsuggesties	<p>Persoonlijk leiderschap is een combinatie van zelfinzicht, leervermogen en het lef om keuzes te maken en daarnaar te handelen. Wanneer de leerling weet wie hij/zij is, wat zijn/haar valkuilen en sterke kanten zijn, dan weet hij/zij beter sturing te geven aan zichzelf.</p> <p>Enkele tips om klassikaal of met de individuele leerling te bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Durf fouten te maken en ervan te leren. Fouten maken hoort erbij en maakt je sterker voor de volgende keer wanneer je een dergelijke taak uitvoert.</li><li>• Werk vanuit idealen. Wat is jouw ideaal? Wat wil je bereiken?</li><li>• Toon doorzettingsvermogen. Kun je met tegenslagen omgaan? Het gaat niet altijd vanzelf! Wat heb je er voor over om je doel te bereiken?</li><li>• Maak een plan! Hoe ziet jouw leven er over 5 jaar uit?</li><li>• Waar ben je bang voor? Leerlingen zijn vaak bang voor het onbekende. Wanneer je weet waar je bang voor bent kun je dit makkelijker overwinnen.</li><li>• Stel realistische doelen. Schrijf op welk doel je wilt bereiken. Is dat haalbaar?</li><li>• Durf soms een risico te nemen. Je kunt als docent hierbij helpen door leerlingen opdrachten te geven die buiten hun 'comfortzone' liggen.</li><li>• Werk samen! Wanneer je anderen helpt staan ze vaak ook voor jou klaar als dit nodig is.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik werk aan een duidelijk plan met realistische doelen.</p> <p>Ik laat zien dat ik mijzelf kan sturen door doorzettingsvermogen te tonen in het afronden van een opdracht.</p> <p>Mijn mentor bespreekt met mij hoe ik mijzelf kan sturen zodat ik meer kan bereiken.</p>

## Het beste uit zichzelf halen – Zoeken naar uitdagende activiteiten

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid



Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling zoekt zelf naar uitdagende activiteiten zodat hij/zij zich competent voelt in het uitvoeren van zijn/haar werk.
Handelingssuggesties	<p>Het is voor de leerling belangrijk dat hij/zij zich uitgedaagd weet in de taak die uitgevoerd moet worden. Dit doel richt zich erop dat de leerling deze uitdaging zelf zoekt in de taak die uitgevoerd moet worden.</p> <p>Door uitdagingen te overwinnen groei je als persoon. Wie stil blijft zitten zal niet groeien. Een uitdaging aangaan betekent wel dat je jezelf in een beetje 'in het diepe gooit'.</p> <p>Ga met de leerling het gesprek aan over hoe de leerling wil groeien. Welke uitdaging wil hij/zij overwinnen? Denk hierbij aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat voor soort activiteiten?</li> <li>• Bij welk vak?</li> <li>• Op welke wijze?</li> </ul> <p>Bij leerlingen die meer begaafd zijn kun je samen met de leerling kijken naar welke vorm van intelligentie gestimuleerd moet worden. (Howard Gardner (1983) beschreef de volgende types van intelligentie: Taalkundig, wiskundig, visueel-ruimtelijk, muzikaal, lichamelijk-motorisch, interpersoonlijk, intrapersoonlijk en natuurgericht.)</p> <p>Zorg voor een goede opbouw in het aanleren van het zoeken naar uitdagende activiteiten. Van veel structuur bieden naar zelfstandigheid van de leerling. Vragen die hierbij voor de leerling iedere keer weer aan de orde kunnen komen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welk uitdagend doel stel ik?</li> <li>• Hoeveel tijd geef ik mij hiervoor?</li> <li>• Op welke manier wil ik het doel bereiken?</li> </ul> <p>Ten slotte: Geef leerlingen de ruimte om zich te kunnen ontwikkelen. Heb hoge verwachtingen van de leerling. Beloon de leerling als mogelijk is.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik zoek zelf naar uitdaging in mijn taak door mijzelf te bevragen op welk doel ik stel, in welke tijd en op welke manier.</p> <p>Mijn mentor bespreekt met mij waar voor mij uitdagingen liggen.</p> <p>Ik bespreek thuis met mijn ouders waar volgens hen voor mij uitdagingen liggen.</p>

## Het beste uit zichzelf halen – Balans ontwikkelingstaken en vaardigheden

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling toont vaardigheden die passend zijn bij de ontwikkeltaken die bij de leeftijd van de leerling horen.
Handelingssuggesties	<p>Competentie kan worden voorgesteld als een balans tussen ontwikkeltaken en vaardigheden. Een leerling is competent als hij/zij laat zien over voldoende vaardigheden te beschikken om de ontwikkeltaken die passen bij de leeftijd te kunnen uitvoeren.</p> <p>Ontwikkeltaken per leeftijd:</p>



#### 0 – 1 jaar:

- Hechting: Nabijheid, continuïteit, veilige basis
- Zien, horen, eten, drinken, objecten, vastpakken, zitten, kruipen, lopen en klauteren.
- Onderscheid maken tussen ouder en een vreemde, zonder paniek alleen kunnen zijn.
- Doelgericht spelen met voorwerpen, spelen naast andere kinderen.
- Voorwerpen verkennen en gebruiken.

#### 2 – 5 jaar:

- Gezinsnormen eigen maken, je houden aan regels.
- Samen spelen, initiatief nemen, voor jezelf opkomen, iets delen.
- Gesproken taal begrijpen, zinnen maken, een boodschap overbrengen, iets vertellen.
- Gedurende langere tijd met een taakje bezig zijn.
- Met bestek eten, zichzelf wassen, zichzelf aan- en uitkleden.
- Dingen zelf doen, zindelijkheid, weten dat je een individu bent met eigen wensen en voorkeuren, verschuiving van externe regulatie (door opvoeders) naar zelfcontrole
- Identificatie met de rol als jongen en meisje

#### 6 – 11 jaar

- Privacy, een eigen mening en verantwoordelijkheid.
- Herkennen en benoemen van eigen gevoelens, risicovolle impulsen opmerken, beheersen of bijsturen.
- Luisteren, in groepsverband functioneren; concentreren op taken, schoolse vaardigheden eigen maken.
- Uitvoeren van kleine taken.
- Aanknopen en onderhouden van wederkerige vriendschappen, geven en nemen in spel, eenvoudige conflicten oplossen, laten merken dat je de ander aardig vindt.
- Gebruik van basale infrastructures zoals vervoer, geld, vrije tijd, digitale wereld
- Je inleven in situaties die je niet zelf meemaakt, rekening houden met wensen/belangen van anderen.
- Omgaan met fysieke gevaren (verkeer, vuur/hitte, water, elektriciteit).

#### 12 – 18 jaar

- Minder afhankelijk worden van ouders, eigen plaats bepalen in relaties.
- Kennis en vaardigheden opdoen om later een beroep uit te kunnen oefenen.
- Zinvol doorbrengen van eigen tijd.
- Zorgdragen voor eigen kamer en spullen, omgaan met je huisgenoten.
- Accepteren dat er instanties en personen boven je gesteld zijn en binnen kaders opkomen voor eigen belang.
- Zorgen voor goede voeding en een goede lichamelijke conditie, gezondheidsrisico's vermijden.
- Contacten leggen en onderhouden
- Op een goede manier omgaan met digitale media.
- Seksualiteit integreren in je persoonlijkheid, ontdekken wat mogelijkheden, wensen en grenzen zijn.
- Normen van verschillende culturen kennen.

Bij een leerling op het voortgezet onderwijs zou je mogen verwachten dat de ontwikkeltaken tot 12 jaar aanwezig zijn. Waar dit niet zo is kun je achterstanden in kaart brengen en hieraan werken. Vanaf 12 jaar is het afhankelijk van de leeftijd van de leerling wat passend is om de balans te vinden. Besef dat er vaak



	<p>sprake is van een 'regenboogleeftijd' waarbij de leerling op sommige onderdelen te jong is voor zijn leeftijd en op andere onderdelen te oud.</p> <p>In ZIEN! Zijn verschillende handelingsuggesties te vinden die op afzonderlijke ontwikkeltaken ingaan.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik bespreek met mijn mentor welke ontwikkeltaak past bij mijn leeftijd.</p> <p>Ik bespreek met mijn mentor waar ik goed in ben en wat ik verder kan ontwikkelen.</p> <p>Ik bespreek met mijn ouders het resultaat.</p> <p>Mijn ouders vullen dit samen met mij aan.</p>

## Motivatie – Intrinsieke motivatie

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is intrinsiek gemotiveerd voor het uitvoeren van taken.
Handelingsuggesties	<p>Je totale motivatie is een optelsom van intrinsieke en extrinsieke motivatie. Als je intrinsiek gemotiveerd bent, dan voer je een taak uit omdat ze op zich interessant of boeiend is. Je hebt geen extra beloning nodig. De uitdaging om de taak goed te volbrengen is genoeg.</p> <p>Tip: Laat de leerling de prestatiemotivatietest maken op:  <a href="https://www.123test.nl/prestatiemotivatie/">https://www.123test.nl/prestatiemotivatie/</a>            De uitkomsten geven aanleiding voor gesprek.</p> <p>Hoe vergroot je intrinsieke motivatie?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de leerling leren in zijn eigen leerstijl. Een bekende indeling van leerstijlen is de 'leercirkel van Kolb': Kolb beschrijft hoe je bij het leren twee dimensies kunt onderscheiden over hoe je informatie verwerft en hoe je informatie verwerkt. De verwerving van informatie gebeurt op een concrete manier (leren door te doen) of op een abstracte manier (leren vanuit theorie). De verwerking van informatie gebeurt actief (door uitproberen) of reflectief (door een theorie te bedenken). Door deze twee dimensies met elkaar te combineren ontstaan er vier leerstijlen: doener, dromer, beslisser, denker.</li> <li>• Houd rekening met wat de leerling zelf wil.</li> <li>• Zorg dat de taken die uitgevoerd moeten worden zich bevinden in de 'zonde van naaste ontwikkeling'. Het niveau van de opdracht ligt net buiten het bereik van het niveau van de leerling, maar is wel haalbaar.</li> <li>• Betrek de leerling bij het maken van keuzes.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga werken aan mijn intrinsieke motivatie voor het uitvoeren van opdrachten.</p> <p>Mijn docent zorg ervoor dat ik intrinsiek gemotiveerd ben voor het uitvoeren van een taak door (in overleg met mij) te zorgen voor opdrachten die uitdagend zijn.</p>

## Motivatie – Extrinsieke motivatie

Cluster:	A: Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Betrokkenheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Competentie is te zien in een verlangen bij de leerling naar het ervaren van vertrouwen in de effectiviteit van het eigen handelen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is extrinsiek gemotiveerd voor het uitvoeren van taken.



Handelingsuggesties	<p>Je totale motivatie is een optelsom van intrinsieke en extrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie komt niet vanuit jezelf maar van buitenaf. Het is de motivatie die niet rechtstreeks met de opdracht te maken heeft. Je voert een taak uit vanwege een beloning of om een negatieve reactie te voorkomen.</p> <p>Tip: Laat de leerling de prestatiemotivatietest maken op: <a href="https://www.123test.nl/prestatiemotivatie/">https://www.123test.nl/prestatiemotivatie/</a> De uitkomsten geven aanleiding voor gesprek.</p> <p>Hoe vergroot je extrinsieke motivatie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toon interesse in de opdrachten die de leerling uitvoert.</li><li>• Toon interesse in de wijze waarop de leerling probeert problemen op te lossen.</li><li>• Spreek regelmatig met de leerling over de problemen waar hij/zij tegenaan loopt.</li><li>• Belonen helpt! Maar ook weer niet te vaak ...</li><li>• Geef complimenten!!! Geef niet alleen complimenten over het eindresultaat maar ook tijdens het proces. Procesgerichte positieve feedback geeft het meest resultaat.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben gemotiveerd voor het uitvoeren van opdrachten. Mijn docent zorg ervoor dat ik gemotiveerd ben voor het uitvoeren van een taak door mij positieve feedback te geven op het uitvoeren van mijn opdracht en het resultaat van mijn opdracht.</p>



## 02 Graadmeters – Autonomiebeleving

### Autonomie-ondersteunend klimaat – Het aanbieden van keuzemogelijkheden

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De leerling heeft binnen het onderwijsaanbod de mogelijkheid om keuzes te maken die zelfsturing van de leerling bevorderen.
Handelingsuggesties	<p>Het bieden van onderwijs op maat betekent onder andere: Het aanbieden van keuzemogelijkheden. Wanneer een leerling tot op zeker hoogte kan sturen wat het beste voor hem/haar is ontstaat zelfsturing. Zelfsturing is een vaardigheid die in de samenleving steeds meer gevraagd wordt. Door middel van zelfsturing maak je een leerling eigenaar, geen volger.</p> <p>Enkele tips die je als mentor/docent kan toepassen om die zelfsturing te bevorderen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Voer regelmatig feedbackgesprekken met je leerlingen waarin reflectie centraal staat. Een goed hulpmiddel hierbij kan een portfolio zijn waarbij de leerling de ontwikkelingen bijhoudt door doelen te stellen en hierop te reflecteren op de voortgang.</li><li>2. Laat leerlingen zelf kiezen uit leermaterialen die ze mogen gebruiken om kennis te vergaren. Ze kunnen bijvoorbeeld filmpjes of boeken zoeken die over het onderwerp gaan.</li><li>3. Stel als docent vooral vragen! Geef zo min mogelijk heel directe adviezen of instructie die leerlingen klakkeloos moeten overnemen. Het stellen van vragen brengt het proces van zelfsturing op gang.</li></ol> <p>Er kan ook schoolbreed nagedacht worden over het aanbieden van keuzemogelijkheden door na te denken over het aanbieden van verdieping in verschillende vakken, het aanbieden van praktijkvakken of workshops door het jaar heen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Mijn mentor/docent zorgt ervoor dat ik tot op zekere hoogte zelf keuzes kan maken in het onderwijs dat ik volg.</p> <p>Ik werk doelgericht en houd de vordering bij in mijn portfolio.</p> <p>Mijn mentor bespreekt tijdens mentorgesprekken mijn voortgang door samen met mij te reflecteren op mijn doelen.</p>

### Autonomie-ondersteunend klimaat – Het aanbieden van een zinvolle motivering of uitleg

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	
Handelingsuggesties	<p>Enkele tips voor het geven van een zinvolle motivering / uitleg aan leerlingen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Communiceer Wees duidelijk in je communicatie. Zeg wat je doet en doe wat je zegt!</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Luister Communiceren is namelijk niet alleen praten, maar vooral ook luisteren. Luister echt naar wat de leerling te zeggen heeft.</li> <li>3. Geef ruimte Hoe meer vrijheid de leerling krijgt om zijn/haar ideeën uit te voeren, hoe meer initiatieven de leerling zal nemen en hoe vaker de leerling zelf zijn oplossingen zal bedenken.</li> <li>4. Geef feedback Een blijk van waardering op zijn tijd doet wonderen. Geef positieve feedback op het proces en op het resultaat.</li> <li>5. Geef aandacht Laat de leerling merken dat je belangstelling voor ze hebt. Verdiep je in de leefwereld van de jongeren.</li> <li>6. Geef argumenten Zeker pubers hebben behoefte aan een onderbouwing van argumenten. Leg uit waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Ze hoeven het er niet mee eens te zijn, maar ze moeten wel begrijpen waarom.</li> </ol> <p>Laat de leerling ook actief op zoek gaan naar het 'waarom'. Waarom moet ik dat doen? Waartoe dient het? Wat heb ik er aan?</p>
Handelingsafspraken	<p>Mijn mentor onderbouwt argumenten met behulp van een zinvolle motivering of uitleg.</p> <p>Ik vraag om een zinvolle motivering als ik niet begrijp waarom mijn docent iets van mij vraagt wat ik niet begrijp.</p>

## Autonomie-ondersteunend klimaat – Zelfstandigheid promoten

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De zelfstandigheid van de leerling wordt gepromoot door het creëren van een klimaat waarin zelfstandig leren bevorderd wordt.
Handelingsuggesties	<p>Het gaat bij dit subdoel niet om zelfstandig werken. Dit doen leerlingen vaak een deel van klassikale les na de instructie. Dit doel gaat over zelfstandig leren. Hoe bereiken leerlingen zelfstandig hun leerdoelen?</p> <p>Enkele voorwaarden die nodig zijn om zelfstandigheid te promoten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stel de juiste doelen.</li> <li>2. Zorg voor de juiste materialen / middelen.</li> <li>3. Hanteer het principe: Zelfstandig waar het kan, samen waar het moet.</li> <li>4. Zelfstandig betekent niet automatisch alleen. Leerlingen kunnen ook samenwerken om hun leerdoelen te bereiken.</li> <li>5. Focus je meer op het leerproces van de leerling en minder op het leerresultaat.</li> </ol> <p>Enkele mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met dagtaken of weektaken. Dit geeft leerlingen de ruimte om zelfstandig te zijn. Hierin kan ruimte zijn voor eigen doelen of een eigen prioritering van werk.</li> <li>• Spreek regelmatig met de leerlingen: Wat wil je leren? Wat is je leerstijl?</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer de leerlingen al snel de eerste stappen van onderzoek doen, bijvoorbeeld door het opstellen van hoofdvragen en deelvragen.</li> <li>• Werk veel met opdrachten waarbij verschillende eindproducten mogelijk zijn zoals bijvoorbeeld een presentatie, een muurkrant, een video, een sketch, enz.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Mijn docenten geven ruimte voor zelfstandig leren door onderzoeksmatige opdrachten te geven.</p> <p>Ik leer zelfstandig leren door doelgericht te werken aan onderzoeksmatige opdrachten.</p>

## Keuzes maken – Zelf keuzes maken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om zelfstandig keuzes te maken.
Handelingssuggesties	<p>Leerlingen moeten voortdurend keuzes maken. Vaak kiezen leerlingen op basis van gevoel. Naarmate leerlingen ouder worden dan worden keuzes steeds belangrijker. Leerlingen op het voortgezet onderwijs moeten leren om de juiste keuzes te maken als het gaat om vervolgstudie en beroep.</p> <p>Voordat je keuzes maakt is het belangrijk om te inventariseren welke keuzemogelijkheden er zijn. Zorg er dus altijd voor dat je goed geïnformeerd bent over welke keuzemogelijkheden er zijn. Bij het kiezen voor een juiste vervolopleiding / beroep kan een beroepskeuzetest helpen. Verder zijn er verschillende methodes op de markt in het kader van Loopbaan Begeleiding.</p> <p>Enkele oefeningen om individueel met een leerling te doen of klassikaal met de groep:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de leerling nadenken over wat/wie zijn keuzes bepaalt.</li> <li>• Bedenk situaties waarin een keuze gemaakt moet worden en laat de leerling nadenken over de voordelen en de nadelen.</li> <li>• Bedenk een situatie en laat de leerling nadenken over wat een goede beslissing is en wat een slechte beslissing is in de betreffende situatie.</li> </ul> <p>Mogelijke oefenvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huiswerkopdracht in groep van vier leerlingen: Je gaat over een maand met z'n vieren op vakantie. De een wil naar Groningen, een ander naar Drenthe, de derde wil naar Limburg en tenslotte wil er iemand naar Zeeland. Bespreek in de groep waar je naar toe gaat en wat je daar gaat doen. Waar gaan jullie uiteindelijk naar toe?</li> <li>• Verdeel de klas in 3 delen. Links is tegen, rechts is voor en 'weet niet' is in het midden. Lees ondertussen stellingen en/of een verhaal voor en laat de leerling een plek kiezen in de klas waar hij wil gaan staan. Tijdens het verhaal mag er en van groep gewisseld worden.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik laat me goed informeren over verschillende keuzemogelijkheden die er zijn.</p> <p>Ik maak op grond van de juiste informatie keuzes voor mijn toekomst.</p> <p>Mijn mentor begeleid mij hierin door hier klassikaal mee te oefenen en dit met mij te bespreken in mentorgesprekken.</p> <p>Ik bespreek met mijn ouders de keuzes die ik wil gaan maken voordat ik een beslissing neem.</p> <p>Mijn ouders helpen mij met het maken van de juiste keuzes.</p>



## Keuzes maken – Omgaan met consequenties

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De leerling accepteert het gevolg van een door hem zelf gemaakte keuze.
Handelingssuggesties	<p>Het maken van een keuze heeft altijd een gevolg. Soms is het voor een leerling van te voren moeilijk te overzien wat de consequentie is van zijn keuze. Soms kiest een leerling heel bewust, maar wil hij de consequentie niet overzien. Een middel om met de leerling de consequentie van een keuze te bespreken is het Probleem - Oorzaak – Gevolg model.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wat was het probleem waar je mee had te dealen?</li><li>2. Wat heeft dit probleem veroorzaakt? En welke keuzes heb jij hierin gemaakt?</li><li>3. Wat was het gevolg van de gemaakte keuzes?</li></ol> <p>Wanneer dit helder is kun je met de leerling alternatieven bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat als je een andere keuze had gemaakt? (Keuzes inventariseren)</li><li>• Welk gevolg zou waarschijnlijk horen bij de keuzes die geïnventariseerd zijn?</li></ul> <p>Tip: Maak bovenstaande inzichtelijk door het in een schema te zetten. Dan ziet de leerling het ook voor zich. Je kunt dan ook op een ander moment het schema er weer eens bij pakken. Een vervolgstap is dan dat op je op een later moment de leerling zelf het schema kunt laten invullen als een leerling het moeilijk vindt om de consequentie van een gemaakte keuze te accepteren.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik accepteer dat wanneer ik zelf keuzes maak dit soms vervelende consequenties kan hebben.</p> <p>Ik bespreek met mijn mentor welke alternatieve keuzes er zijn die tot een andere consequentie kunnen leiden.</p>

## Doelgerichtheid – Doelen formuleren voor de lange termijn

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om doelen te formuleren voor de lange termijn door een einddoel te formuleren en dit op te delen in tussenstappen.
Handelingssuggesties	<p>Leerlingen vinden het vaak moeilijk om zich te motiveren voor een doel dat nog ver buiten hun bereik ligt. Leerlingen voelen zich dan niet verantwoordelijk. Hierdoor ontstaat uitstelgedrag met als gevolg dat bij grotere opdrachten alles op het laatste moment moet gebeuren. Het is daarom goed dat leerlingen leren om voor de langere termijn doelen te formuleren die ze vervolgens kunnen uitwerken in deelstapjes (zie doel formuleren voor de korte termijn).</p> <p>Voor het bereiken van lange termijn doelen zijn twee woorden belangrijk: Vastberadenheid en verbeteren. Wil je echt iets bereiken?</p>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leg je einddoel vast: Wat moet je precies doen? Of wat wil je bereiken?</li> <li>2. Splits je einddoel op in kleinere doelen zodat je stap voor stap toewerkt naar je einddoel.</li> <li>3. Bepaal per tussenstap hoeveel tijd je nodig hebt. Stel deadlines!</li> <li>4. Zorg dat je jezelf steeds controleert. Ben ik nog op de goede weg om het einddoel te bereiken?</li> </ol> <p>Tip: Teken met de leerling op een papier een lange lijn. We staan nu aan het begin van de lijn. Wat moet er gebeuren om aan het einde van de lijn te komen? Wanneer moet dat bereikt zijn? Markeer vervolgens tussenstappen zodat alles visueel gemaakt wordt. Bovenstaande kan ook door met cijfers te werken. Welk cijfer geef je jezelf nu? En waar wil je naar toe?</p>
Handelingsafspraken	Ik ben gemotiveerd om te werken aan een doel voor de lange termijn door het einddoel vast te leggen en hier stap voor stap aan te werken. Mijn mentor helpt mij door het einddoel met mij te bespreken en inzichtelijk te maken hoe ik dit stap voor stap kan bereiken.

## Doelgerichtheid – Doelen formuleren voor de korte termijn

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Autonomiebeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Autonomie verwijst naar het verlangen van een kind om ervaringen en gedrag zelf te organiseren en om activiteiten uit te voeren die overeenstemmen met het eigen zelfbesef.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om doelen te formuleren voor de korte termijn met behulp van het SMART-principe.
Handelingsuggesties	<p>Doelen voor de korte termijn zijn tussenstappen om te komen tot een einddoel (zie doel formuleren voor de lange termijn). SMART is een letterwoord en staat voor Specifiek, Meetbaar, Aanvaardbaar, Realistisch en Tijdgebonden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Specifiek: Formuleer je doel zo concreet en duidelijk mogelijk. Hoe preciezer hoe beter. Dus niet 'Ik ga vanavond veel huiswerk maken', maar 'Ik ga vanavond een uur leren aan mijn Engelse woordjes'.</li> <li>- Meetbaar: Bepaal van te voren hoeveel je wilt doen. Dus niet 'Ik ga vanmiddag een stukje geschiedenis samenvatten', maar 'Ik ga vanmiddag paragraaf 1 en 2 van geschiedenis samenvatten'.</li> <li>- Aanvaardbaar: Zorg er voor dat doel aanvaardbaar (of aantrekkelijk) is voor jou. Je moet het zien zitten om het doel te halen. Als je elke dag verschillende uren computerspelletjes speelt is het niet aantrekkelijk om daar ineens mee te stoppen. Je kunt wel als doel stellen om een uurtje korter achter de computer te zitten, zodat je meer tijd hebt voor je huiswerk.</li> <li>- Realistisch: Stel doelen die je ook kunt realiseren. Als de lat te hoog ligt gaat het niet lukken en raak je de motivatie kwijt. Dus niet 'Ik ga vanavond voor mijn boekverslag het hele boek lezen', maar 'Ik ga voor mijn boekverslag deze week elke avond 50 bladzijden lezen'.</li> <li>- Tijdgebonden: Zorg dat elk doel een startmoment en een eindmoment heeft. Zo kun je achteraf nagaan of je het doel ook bereikt hebt. Kies een duidelijk deadline! Dus niet 'Volgende week is dat wel af ...', maar 'Ik het dit maandagmiddag voor het avondeten klaar'.</li> </ul>
Handelingsafspraken	Ik formuleer duidelijke doelen op een SMART geformuleerde manier. Mijn mentor bespreekt tijdens de mentorles hoe je doelen SMART kunt formuleren.



	Mijn mentor bespreekt in mentorgesprekken met mij hoe ik mijn doelen formuleer.
--	---



## 03 Graadmeters – Welbevinden, zelfvertrouwen

### Cognitieve faalangst – Faalangst zoveel mogelijk voorkomen

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De docent richt zijn aanpak op het zoveel mogelijk voorkomen van faalangst in de klas.
Handelingssuggesties	<p>Faalangst houdt zichzelf vaak in stand door de manier waarop de gedachten, gevoelens, gedrag en lichamelijke klachten van de leerling op elkaar inwerken. Hieronder elke tips om voor de docent die er voor kunnen zorgen dat faalangst zoveel mogelijk voorkomen wordt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wees zo duidelijk mogelijk in het geven van je lessen. Zeg wat je doet en doe wat je zegt. Maak duidelijk wat je van je leerlingen verwacht in de voorbereiding van een opdracht of toets. Wat moeten ze kunnen? Doe dit op een positieve manier!</li><li>• Geef vertrouwen door de leerling aandacht te geven. Dit kan door het geven van positieve feedback.</li><li>• Houd rekening met verschillende leertempo's van leerlingen. Elke leerling heeft zijn eigen individuele leerproces en zet een volgende stap in zijn ontwikkeling op een ander moment.</li><li>• Geef aandacht aan de inspanning van de leerling en niet alleen aan het resultaat van de leerling. Heeft de leerling goed gewerkt, maar toch lage cijfers? Geef dan toch een schouderklopje!</li><li>• Kijk toetsen snel na en bespreek ze vervolgens met de leerlingen. Zo kunnen leerlingen snel van hun fouten leren en krijgen zenuwen en onzekerheid geen kans.</li><li>• Geef naar aanleiding van toetsen duidelijk feedback. Vertel precies wat de leerling goed heeft gedaan en wat beter kan.</li><li>• Probeer te voorkomen dat er in de klas een competitie ontstaat als het gaat om het halen van cijfers. Vergelijk geen resultaten met elkaar, lees liever geen cijfers hardop.</li><li>• Begin met makkelijke opdrachten. Laat leerlingen hierin eerst succeservaringen opdoen waardoor ze vertrouwen krijgen.</li><li>• Trek niet te snel conclusies en spreek dit zeker niet te snel uit richting de leerling. Dit kan de leerling enorm frustreren.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Mijn docenten proberen faalangst te voorkomen door in de les op een positieve manier aandacht te geven aan het leerproces (volgens met elkaar gemaakte afspraken).</p> <p>Ik bespreek met mijn mentor tijdens mentorgesprekken hoe ik dit in de lessen ervaar.</p>

### Cognitieve faalangst – Negatieve gedachten aanpakken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat negatieve gedachten om te buigen in positieve gedachten.
Handelingssuggesties	<p>Faalangst houdt zichzelf vaak in stand door de manier waarop de gedachten, gevoelens, gedrag en lichamelijke klachten van de leerling op elkaar inwerken. Hieronder elke tips om de leerling te leren negatieve gedachten aan te pakken waardoor faalangst kan afnemen:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren is niet iets wat moet, maar zie het als een uitdaging om er iets bij te leren!</li> <li>• Herinner jezelf aan positieve gedachten waarmee je jezelf moed kan inspreken. Schrijf ze ook op, zodat je het er soms even bij kan pakken.</li> <li>• Fouten maken mag! Van fouten kun je leren ...</li> <li>• Spreek met een ander over faalangst. Wie vertrouwt je hiervoor? Je kunt hiervoor ook professionele hulp zoeken.</li> <li>• Maak gebruik van de RET methode zodat negatieve gedachten worden omgebogen in positieve gedachten.</li> </ul> <p>Hoe werkt de RET methode? De RET methode is ontwikkeld door Albert Ellis. Hij gebruikt het ABC om duidelijk te maken wat hij bedoelt: A = Activating Event (situatie) B = Beliefs (gedachten) C = Consequences (gedrag / emoties)</p> <p>Er is een situatie (A). Je moet bijvoorbeeld een presentatie houden voor de klas. Bij deze situaties heb je allerlei gedachten en emoties (B) waar je last van hebt: Je bent verschrikkelijk zenuwachtig, je weet niet hoe je het moet aanpakken dus je stelt het uit, enzovoort. Maar hoe komt het dat je er zo tegenop ziet? Dat komt door je gedachten (B)! Je gedachten veroorzaken je gedrag en emoties. Die gedachten komen en gaan vaak onbewust. Je moet je hiervan bewust worden om dit te kunnen veranderen.</p> <p>Een voorbeeld: Je moet een presentatie houden en denkt: 'Als het niet goed gaat dan lacht iedereen mij uit'. 'Als ik voor de klas sta, ben ik vast vergeten wat ik wil zeggen'. 'Mijn presentatie zal wel weer vastlopen op de computer'. De tip vanuit de RET methode: Hoe zou iemand anders denken als hij een presentatie moet houden? 'Met een goede voorbereiding zorg ik voor spetterende presentatie in de klas'. 'Als ik het even niet meer weet is dit niet erg, ik heb een spiekbriefje'. Probeer je oude (negatieve) gedachten te vervangen door nieuwe (positieve) gedachten. Zo krijg je meer zelfvertrouwen in de opdracht of toets die je moet gaan doen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik pak negatieve gedachten aan door deze te vervangen door positieve gedachten. Mijn mentor help mij hierbij door samen de RET methode te bespreken en hierop te evalueren. Ik bespreek deze aanpak met mijn ouders, zodat zij op de hoogte zijn.</p>

## Cognitieve faalangst – Gedrag aanpakken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat zijn gedrag te veranderen zodat faalangst afneemt
Handelingssuggesties	<p>Faalangst houdt zichzelf vaak in stand door de manier waarop de gedachten, gevoelens, gedrag en lichamelijke klachten van de leerling op elkaar inwerken. Hieronder elke tips om de leerling te leren eigen gedrag aan te pakken waardoor faalangst kan afnemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak een realistische planning voor toetsen. Zo voorkom je dat je op het laatste moment nog heel veel moet doen en daardoor in paniek kan raken (zie hiervoor het doel gestructureerd werken).</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test jezelf tijdens het leren! Vraag thuis aan iemand, of op school aan een medeleerling, of deze je wil overhoren. Zo weet je of je de stof al kent of niet. Wanneer je weet dat je de leerstof kent, neemt je zelfvertrouwen toe.</li><li>• Bereid je voor op onverwachte toetsen. Ga er eigenlijk vanuit dat je een toets krijgt. Als het niet zo is valt het mee. Als je een docent goed kent weet je soms wel wanneer een docent wel of geen toets geeft.</li><li>• Oefen door dingen te doen waar je bang voor bent of wat je niet ziet zitten. Als dit dan toch lukt vergroot dit je zelfvertrouwen.</li></ul> <p>Tips voor de docent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pak negatieve gedachten aan (zie subdoel negatieve gedachten aanpakken).</li><li>• Help de leerling met het maken van een planning!</li><li>• Geef indien mogelijk tijdens de voorbereiding leerlingen de mogelijkheid om elkaar te overhoren.</li><li>• Geef geen onverwachte toetsen!</li><li>• Geef leerlingen succeservaringen tijdens de lessen.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik verander mijn gedrag door voor een toets een goede planning te maken. Mijn mentor zorgt ervoor dat hij voorspelbaar is in wanneer hij wel of geen toets geeft. Mijn ouders helpen mij door regelmatig de leerstof te overhoren.

## Cognitieve faalangst – Lichamelijke klachten aanpakken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling past technieken toe waardoor hij lichamelijke klachten bij faalangst onder controle krijgt.
Handelingsuggesties	<p>Faalangst houdt zichzelf vaak in stand door de manier waarop de gedachten, gevoelens, gedrag en lichamelijke klachten van de leerling op elkaar inwerken. Hieronder elke tips om de leerling technieken aan te leren waardoor de fysieke reactie op faalangst kan afnemen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ademhaling: Als je onrustig bent zit je adem vaak hoog (borststreek). Je wordt rustiger als je ademt vanuit je buik. Hoe adem ik vanuit mijn buik als ik onrustig ben? Concentreer je op je ademhaling. Ga rechtop zitten en leg je hand op je buik (net onder je navel). Adem in via je neus en duw op hetzelfde moment deze weg door met je hand op je buik te duwen. Laat je adem via je mond ontsnappen. Zorg ervoor dat je even lang inademt als uitademt.</li><li>• Relax: Dit kan door je spieren te spannen en te ontspannen. Knijp bijvoorbeeld je vuisten stevig dicht en ontspan ze daarna. Je kunt ook gebruik maken van bijvoorbeeld een stressballetje.</li><li>• Visualiseer: Sluit een tijdje je ogen en probeer aan iets te denken waar je rustig van wordt. Probeer je dit voor stellen zodat je dit als het ware voor je ziet.</li></ul> <p>Soms kan het nodig zijn om medicatie te gebruiken zoals een kalmeermiddel of slaapmiddel. Dit helpt tijdelijk maar neemt je faalangst niet weg!</p>
Handelingsafspraken	Ik probeer mijn ademhaling onder controle te krijgen als ik onrustig ben door te ademen vanuit mijn buik.



	Mijn mentor bespreekt in de klas enkele technieken die ik kan toepassen als ik onrustig ben.
--	--

## Sociaal/motorisch zelfvertrouwen – Realistisch zelfbeeld

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling heeft een realistisch zelfbeeld.
Handelingssuggesties	<p>Het is belangrijk dat leerlingen leren nadenken over zichzelf zodat ze een realistisch zelfbeeld hebben. Vragen die hierbij gebruikt kunnen worden in het gesprek met de leerling en die de leerling voor zichzelf kan beantwoorden:</p> <p>Hoe denk ik? Wat houdt mij bezig? Wat interesseert mij? Hoe voel ik mij? Hoe gedraag ik mij? Hoe zou ik mijn karakter omschrijven? Wat zijn mijn sterke punten? Wat zijn mijn zwakke punten? In welke omgeving leef ik? Met wie sta ik allemaal in contact? Hoe zou ik die relaties typeren? Hoe sta ik er voor op school? Hoe kijk ik terug op mijn leven? Wat verwacht ik van mijn leven? Wat zijn voor mij belangrijke waarden? Waar kijk ik naar?</p> <p>Bovenstaande vragen kunnen met de leerling besproken worden in een mentorgesprek, maar je kunt dit ook klassikaal aandacht geven door leerlingen bijvoorbeeld een collage over zichzelf te laten maken.</p> <p>De vervolgstap is om te bespreken hoe dit zelfbeeld tot stand gekomen is: Wat beïnvloedt mij? Pas ik mij bijvoorbeeld aan naar wat ik zie in de media? Spelen vrienden hierin een rol? Hoe graag wil ik ergens bij horen? Ben ik dus eigenlijk wel mijzelf?</p> <p>Tenslotte de vraag wat anderen van mij vinden. Klopt het beeld dat ik van mijzelf heb? Of denken klasgenoten anders over mij? Om deze vraag in de klas aan de orde te laten komen, moet er wel sprake zijn van een veilig pedagogisch klimaat.</p> <p>Heb ik een realistisch zelfbeeld? Of overschat of onderschat ik mijzelf?</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik kan mijzelf op een realistische wijze neerzetten in een collage.</p> <p>Ik bespreek deze collage met mijn mentor, mijn ouders en enkele medeleerlingen met de vraag of zij mij ook zo zien.</p> <p>Ik bespreek met mijn mentor en ouders of deze uitkomst.</p>

## Sociaal/motorisch zelfvertrouwen - Lichaamshouding

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling heeft een lichaamshouding waaruit zelfvertrouwen blijkt.
Handelingssuggesties	Hieronder worden enkele oefeningen beschreven met betrekking tot de lichaamshouding. Afhankelijk van de situatie in de klas kan het raadzaam zijn om deze hele te training te (laten) geven in de klas of aan een groep leerlingen. De oefeningen hebben als doel om zelfvertrouwen te vergroten en om te helpen bij het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag, zelf controle en het overwinnen van faalangst.





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zet je voeten stevig neer (de voeten een stukje uit elkaar), voel je voeten op de grond, ontspan je schouders en voel je kracht in je buik (die span je licht aan).</li><li>• Zet je voeten stevig neer, adem uit en houd dan je rechterhand ontspannen voor je uit. Tel tot drie en op drie maak je een stevige vuist. Probeer op het moment dat je een stevige vuist maakt te voelen wat er tegelijkertijd in je buik gebeurt. 1... 2... 3..., wat gebeurde er nu in je buik? Je buik spande zich aan, je werd daar een heel stuk sterker. Vuist en buik werken dus samen. Wissel met rechter vuist en linker vuist.</li><li>• Twee leerlingen staan tegenover elkaar op ongeveer een meter afstand, de voeten parallel op schouderbreedte en beide armen half gebogen met de handpalmen naar die van de andere leerling gericht. Door tegen de handen van de leerling te tikken, wordt geprobeerd die uit balans te krijgen. Als hij een voet verzet, krijgt de ander een punt. Je kunt ook je handen wegtrekken, zodat de leerling het luchtledige treft en wellicht hierdoor de balans verliest. Dezelfde oefening kun je ook uitvoeren door de leerlingen de handen tegen elkaar te laten zetten, zodat ze elkaar uit balans kunnen brengen door te draaien of te duwen.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik laat zelfvertrouwen zien in mijn lichaamshouding door stevig te staan en te ademen vanuit mijn buik.</p> <p>Ik volg samen met de leerlingen uit mijn klas een Rots en Water training.</p>

## Sociaal/motorisch zelfvertrouwen – Positief denken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Zelfvertrouwen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om positief te denken.
Handelingssuggesties	<p>Het model van G-denken lijkt op het RET methode die te vinden is onder het doel 'Omgaan met faalangst – negatieve gedachten aanpakken'. Dit model wijst naar vier woorden die met de letter G beginnen: Gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedragen. Een Gebeurtenis leidt tot Gedachten, die bepalen de Gevoelens, en die weer het Gedrag.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De eerste stap bij het G-denken is het zoeken naar een gebeurtenis en een gedragsverandering die daaruit volgt. Leerlingen zijn sterk geneigd gedrag en gevoel te beredeneren vanuit oorzaak-gevolgrelaties. tussen gebeurtenis en gevolg zit nog een tussenfase. De leerling formuleert in zijn hoofd gedachten die gevoelens en gedrag bepalen.</li><li>• Formuleer de gedachten die leiden tot het gevolg. Leerlingen met weinig zelfvertrouwen geven zichzelf veel negatieve boodschappen. Zij kunnen hierbij het onderscheid tussen gedachten en werkelijkheid uit het oog verliezen. Deze leerlingen geloven dat zij geen invloed kunnen uitoefenen op hun denken. Een leerling met weinig zelfvertrouwen die zichzelf overtuigt dat een onvoldoende verschrikkelijk is, heeft zelf een keuze gemaakt uit vele andere mogelijke gedachten.</li><li>• Welk nieuw doel wil je als gedrag en gevolg bereiken? Leerlingen met weinig zelfvertrouwen willen hun gedrag en het daarbij horende gevoel graag veranderen. Daarbij stellen zij zichzelf vaak alleen onhaalbare doelen. De taak van de mentor is om in samenwerking met de leerling concrete en reële doelen te formuleren.</li><li>• Ga na of de gedachten uit stap 2 'waar' zijn en of ze helpen nieuwe doelen te bereiken. De leerling stelt bij elke geformuleerde gedachte twee vragen: 'Is deze gedachte absoluut waar?' en 'Helpt deze gedachte mij om mijn nieuwe doelen te bereiken?'. Door het stellen van deze vragen komt de leerling tot de conclusie dat deze gedachten niet reëel zijn en niet helpen bij het bereiken van de nieuwe doelen.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vervang niet-helpende gedachten door helpende gedachten voor het bereiken van de gestelde doelen.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik kan positief denken door niet-helpende gedachten te vervangen door helpende gedachten.</p> <p>Mijn mentor bespreekt met mij tijdens mentorgesprekken situaties waarin ik niet-helpende gedachten kon vervangen door helpende gedachten of situaties waarin dit niet gelukt is.</p>



## 04 Graadmeters – Welbevinden, relatie docent

### Accepteren van gezag – Structuur bieden

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling accepteert gezag vanwege de structuur die hem door de docent geboden wordt in tijd, ruimte en activiteit.
Handelingssuggesties	<p>Waarom is het bieden van structuur belangrijk?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leerlingen hebben structuur nodig, hierdoor weten zij wat er gaat gebeuren, wat er van hen verwacht wordt en hoe zij zich moeten gedragen.</li><li>• Het houdt voor leerlingen de dag overzichtelijk.</li><li>• Het zorgt ervoor dat leerlingen zich beter kunnen concentreren.</li><li>• Door structuur te bieden wordt voorkomen dat leerlingen spanningen voelen die niet nodig zijn.</li><li>• Het geeft leerlingen rust, een gevoel van veiligheid en houvast wat belangrijk is voor de ontwikkeling van leerlingen.</li><li>• Zonder structuur kan de dag rommelig verlopen en kunnen leerlingen “lastig” gedrag vertonen zoals: Druk gedrag, onzeker gedrag of angstig gedrag. Dit komt doordat zij niet weten waar zij aan toe zijn en hoe zij zich moeten gedragen.</li></ul> <p>Tips voor het bieden van structuur in tijd:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Werk met een dagprogramma. Zorg ervoor dat deze de hele dag zichtbaar is. Zo weet de leerling de dag door waar hij of zij aan toe is en wat nog komen gaat.</li><li>• Maak tijd concreet. Voor sommige leerlingen is tijd een heel abstract begrip. Dit kan door een time timer of kookwekker te gebruiken.</li><li>• Bespreek de bijzonderheden in het rooster met de leerling (die afwijken van het normale programma) zodat de leerling hierop voorbereid is en er geen onverwachte situaties ontstaan.</li></ul> <p>Tips voor het bieden van structuur in ruimte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geef de leerling een vaste plek in het lokaal. Wanneer er in meerdere lokalen en /of bij meerdere docenten gewerkt wordt, stem dan onderling af wat de plek van de leerlingen wordt.</li><li>• Zorg voor een opgeruimd lokaal: De kasten netjes ingedeeld, de vloer netjes, tafels recht, enzovoort.</li><li>• Kijk eens naar de wanden van je lokaal. Het hoeft niet saai te zijn, maar zorg voor een functionele aankleding. Zorg dat posters recht hangen. Houdt de muur waar het bord hangt (en waar de leerling veel naar kijkt) zo rustig mogelijk.</li></ul> <p>Tips voor het bieden van structuur in activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wees bij het maken van een opdracht duidelijk waar en wanneer de leerling moet beginnen en wat binnen een bepaalde tijd af moet zijn.</li><li>• Zorg ervoor dat op de tafel van de leerling alleen materialen liggen die de leerling voor het maken van de opdracht nodig heeft.</li><li>• Zorg ervoor dat de leerling weet wat hij of zij moet doen als een opdracht afgerond is.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik stel bij het maken een opdracht de time timer in zodat ik kan zien hoe lang ik aan een opdracht kan werken. Ik zit altijd op de zelfde plek in het lokaal.



	Mijn docent biedt mij structuur door mij heel duidelijk te vertellen waar ik moet beginnen, wat ik moet maken en wanneer het af moet zijn.
--	--

## Accepteren van gezag – Regels accepteren

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling houdt zich aan de regels door een consequente aanpak van de docent.
Handelingsuggesties	<p>Denk van te voren goed na over welke regels er belangrijk zijn voor je. Aan welke regels wil je echt dat alle leerlingen zich houden? Het is verstandig om een klein aantal heel duidelijke regels op te stellen.</p> <p>Enkele tips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stel 5 klassenregels op met de leerlingen samen. Zet deze op een papier en laat iedereen dit ondertekenen. Je kunt dit er als 'bewijs' bij pakken wanneer een leerling zich niet aan de afspraken houdt.</li><li>• Breng elke week / maand een regel afzonderlijk onder de aandacht als 'regel van de maand'. Zorg ervoor dat deze zichtbaar is in het lokaal.</li><li>• Welke regels je ook stelt: Zorg ervoor dat het ook bij jou past. Dus: Blijf bij jezelf.</li></ul> <p>Wanneer er sprake is van meerdere leerkrachten is het belangrijk om onderling af te stemmen. Hoe meer eenheid in regels en afspraken, hoe duidelijker het voor de leerlingen is. De mentor heeft hier vaak een belangrijke rol in.</p> <p>Wanneer een leerling regels niet accepteert, kan de mentor het gedrag van de leerling in kaart brengen door bij enkele collega's de les te observeren. Hierna gaat hij het gesprek aan met de leerling:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij welke docent gebeurt is het moeilijk regels te accepteren?</li><li>• Waarom gebeurt het bij deze docent?</li><li>• Wanneer gebeurt het precies bij deze docent?</li></ul> <p>Belangrijk om te achterhalen wat de leerling denkt op deze momenten (goed doorvragen!)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij welke docent gebeurt het niet?</li><li>• Waarom gebeurt het bij deze docent niet?</li></ul> <p>Daarna vat de mentor de informatie samen en pas dan wordt nagedacht over verdere stappen, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vanuit de gegeven informatie wordt gehaald wanneer de leerling de regels wel accepteert;</li><li>• Als einddoel wordt gesteld dat het in alle lessen goed gaat;</li><li>• van daaruit wordt afgesproken wat de leerling de eerstvolgende les gaat doen, te beginnen bij een kleine stap.</li></ul> <p>Er kan gedacht worden aan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewustzijn van eigen gedachten voor een escalatie, leerling schrijft die op als er weer een escalatie is geweest;</li><li>• Met een docent afspreken dat die duidelijk aangeeft wanneer het gedrag weer optreedt (bewustwording);</li><li>• Bewust luisteren naar de docent, met die gedachte de les ingaan (nieuw gedrag uitproberen);</li><li>• Met medeleerling afspreken dat die een zetje geeft als het mis dreigt te gaan (helpers inschakelen).</li></ul> <p>De mentor evalueert de voortgang in dit proces regelmatig met de leerling. Vergeet niet om goed gedrag te belonen!!!</p>
Handelingsafspraken	Ik houd mij aan de regels die in de klas(sen) gelden. De regels zijn voor mij duidelijk.



	Ik schrijf mijn gedachten op als het mij niet gelukt is om me aan de regels te houden. Mijn mentor bespreekt situaties die goed gaan en situaties die niet goed gaan met mij in mentorgesprekken.
--	--

## Accepteren van gezag – Grenzen stellen

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling accepteert gezag door het stellen van duidelijke grenzen door de docent.
Handelingssuggesties	<p>Dit doel hangt nauw samen met het subdoel 'regels accepteren'. Een leerling houdt zich vaak aan de regels als er sprake is van een goede relatie tussen docent en leerling (zie ook het subdoel 'affectieve relatie'). Toch kan het nodig zijn om duidelijke grenzen te stellen.</p> <p>Wanneer je les geeft aan leerlingen met verschillende onderwijsbehoeften kan dit best lastig zijn. Voor de ene leerling wil je de grens wel eens anders stellen dan voor een andere leerling. Dit hoeft geen probleem te zijn als je hier duidelijk over bent in de klas.</p> <p>Bedenk van te voren wat voor jou echt belangrijk is. Waarvoor dienen regels? Voor een veilig pedagogisch klimaat! Is een regel die hieraan bijdraagt zinvol?</p> <p>Wat te doen wanneer een leerling een duidelijke grens overgaat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb de moed om grenzen te stellen en deze te houden! Een leerling verwacht ook niet anders, maar zal proberen over de grens te gaan...</li> <li>• Benoem dit middels een ik-boodschap: Ik vind dat nu dat je een grens overgaat omdat...</li> <li>• Geef de leerling een keus: Of je gaat ... Of je gaat ... (Door de leerling een keus te geven, geef je de leerling het gevoel dat er nog wat ruimte is. Zeker voor leerlingen met oppositioneel gedrag is dit belangrijk. Noem datgene wat je graag wilt dat de leerling gaat doen als tweede. Het is geen garantie, maar vaak kiest de leerling deze optie.)</li> <li>• Ga niet in de klas het gesprek met de leerling aan. Doe dit later of op een andere plek zodat de leerling niet het gevoel heeft af te gaan voor de hele klas.</li> <li>• Vergeet niet om goed gedrag te belonen!!!</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Wanneer ik een grens over ga spreekt de docent mij hierop aan en geeft hij mij een keus wat te doen.</p> <p>Ik accepteer één van de keuzemogelijkheden zonder boos te worden.</p> <p>Mijn mentor bespreekt de situaties met mij in mentorgesprekken.</p>

## Accepteren van gezag – Een time-out nemen

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling neemt een time out op het moment dat hij of zij merkt dat het niet meer lukt om gezag te accepteren.
Handelingssuggesties	Het nemen van een time out kan de leerling helpen om, door even uit de situatie te zijn, tot rust te komen. Het is raadzaam om samen met collega's een protocol op te stellen met daarin afspraken voor het nemen van een time out. Een voorbeeld:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fase 1 (vrijwillige time out): De leerling merkt zelf dat het in de klas niet goed gaat en neemt een time out. Hij gaat naar de time out plek (dit is een afgesproken plaats). Hij komt na maximaal 15 minuten weer terug in de klas. Aan een vrijwillige time out is geen straf verbonden.</li> <li>- Fase 2 (verplichte time out): De docent geeft aan dat de leerling een time out moet nemen. Werkwijze als in fase 1. Wanneer de leerling dit zonder mopperen doet, is hier geen straf aan verbonden. Wel volgt er later een gesprekje over waarom de docent vond dat een time out nodig was.</li> <li>- Fase 3 (strafmaatregel): Wanneer de leerling weigert om een time out te nemen, kiest de docent voor een strafmaatregel. De wijze waarop is afhankelijk van afspraken die in de school gemaakt zijn over straffen en belonen.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>De mentor bespreekt met mij het time out protocol.</p> <p>Wanneer ik het moeilijk vind om in de klas goed te werken en te luisteren, neem ik een time out.</p> <p>Wanneer mijn mentor ziet dat ik het moeilijk vind om goed te werken of te luisteren, geeft hij mij de mogelijkheid om een time out te nemen.</p>

## Accepteren van gezag – Affectieve relatie

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling onderhoudt een affectieve relatie met docenten.
Handelingsuggesties	<p>Alle leerlingen (maar met name kinderen met leerproblemen en gedragsproblemen) zijn gevoelig voor een negatieve relatie met de leerkracht. Een leraar kan een leerling maken en breken. Hierbij geldt het principe dat één negatieve opmerking meer effect heeft dan tien complimenten...</p> <p>Leerlingen presteren beter wanneer er een goede relatie is met de leerkracht. Hierbij houdt de leraar een professioneel kader van afstand – nabijheid in acht. Docenten ervaren minder stress als er sprake is van een goede relatie met leerlingen. Het is dus voor iedereen beter.</p> <p>Een affectieve relatie met leerlingen ontstaat niet vanzelf. Hier moet je in investeren. Wees pedagogisch sensitief! Heb een onvoorwaardelijk respect voor de leerlingen. Neem bewust te tijd om zowel in groepsverband als in individuele gesprekken te ontdekken wat leerlingen bezig houdt zodat je ze begrijpt. Neem ze hierin serieus en toon begrip voor de leerling.</p> <p>Vijf minuten aan het begin van de les investeren in het onderhouden van de relaties met leerlingen kost vijf minuten effectieve lestijd maar kan je later meer dan die vijf minuten opleveren.</p>
Handelingsafspraken	<p>In mentorgesprekken spreek ik met mijn mentor over wat mij bezig houdt in mijn persoonlijk leven.</p> <p>Ik ben open en eerlijk richting mijn mentor over wat mij bezig houdt en hoe ik aankijk tegen de docenten.</p>



## Respectvolle communicatie – Verbale communicatie

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met welbevinden, een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om op respectvolle wijze verbaal te communiceren.
Handelingsuggesties	<p>In een positieve docent-leerling relatie is respectvol taalgebruik belangrijk. Dit geldt zowel voor een docent die respectvol is in zijn taalgebruik naar leerlingen, als voor een leerling die respectvol is in zijn taalgebruik naar de docent.</p> <p>Enkele tips om met de klas of de individuele leerling te bespreken als het gaat om respectvolle communicatie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruik ik-boodschappen. Zeg gerust: 'Ik ben boos' , maar doe dit zonder te schelden, uit je dak te gaan, enz. Zorg er dus voor dat je je taalgebruik beheerst.</li><li>• En als beheersen niet lukt... Loop dan eerst even weg en kom hier later op terug. Dus eerst tot 10 tellen...</li><li>• Zeg wat je wilt zeggen tegen de persoon die het betreft. Ga dus niet roddelen achter de rug van iemand om.</li><li>• Besef dat de werkelijkheid altijd jouw werkelijkheid is. Wat je ziet is niet altijd wat het is. Probeer de ander dus te begrijpen. Stel vragen!</li><li>• Probeer het woordje 'maar' niet te gebruiken! Dit impliceert altijd een weerwoord.</li><li>• Communiceren is de tijd nemen. Wil dus niet altijd in korte tijd problemen oplossen.</li><li>• Stel tegenover een negatieve opmerking tenminste drie positieve opmerkingen!</li><li>• Luister meer, praat minder. Een mens heeft niet voor niets maar één mond en twee oren!</li></ul> <p>Hoewel zowel leerling als docent respectvol met elkaar dienen te communiceren, mogen leerlingen ook weten dat sprake is van een gezagsrelatie. Respectvolle communicatie betekent voor de leerlingen dus ook gehoorzaam zijn naar docenten, ook al ben je het soms niet met je docent eens.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik communiceer respectvol richting mijn docenten door rustig te blijven en geen weerwoord te hebben.</p> <p>Mijn mentor geeft mij tips over hoe ik dit goed kan doen.</p> <p>Deze tips schrijf ik op en bespreek ik ook met mijn ouders.</p>

## Respectvolle communicatie – Non-verbale communicatie

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Docent
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Een positieve docent-leerling relatie gaat samen met een hogere motivatie en cognitieve leeropbrengst bij leerlingen .
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om op een respectvolle wijze non-verbaal te communiceren.
Handelingsuggesties	<p>Bij respectvolle communicatie is houding nog belangrijker dan wat er gezegd wordt. Vanuit ontspanning communiceer je veel respectvoller dan vanuit angst, boosheid of desinteresse.</p> <p>Leerlingen dienen richting gezagsdragers een respectvolle houding aan te nemen. Dit is vaak een proces van bewustwording. Het aannemen van een positieve houding, het gebruik van positieve woorden. Hoe communiceer je met je leerling? Ga niet tegenover je leerling maar staan, maar naast je leerling.</p>



	<p>Enkele opdrachten om leerlingen bewust te maken van non-verbale communicatie en wat dit met een ander kan doen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je bent in een vreemd land, je verstaat de taal niet, je wilt eten, drinken, slapen, betalen, reizen, enzovoort. Verdeel de leerlingen in tweetallen: A bedenkt wat hij/zij wil en maak dit, zonder gebruik te maken van gesproken taal, duidelijk aan B; B probeert te raden wat A wilt. Tenslotte bespreek je klassikaal: Hoe kom je erachter wat A wil?</li><li>• Verdeel de leerlingen in tweetalen. Alle A's lopen door de ruimte en drukken het volgende uit: Haast hebben, moe zijn, boos zijn, verdrietig zijn, pijn hebben, blij zijn, enzovoort. B probeert te raden wat A uitbeeldt. Bespreek klassikaal waaraan je de emotie van die ander herkent.</li><li>• Laat drie leerlingen een verhaal vertellen. Twee leerlingen vertellen de waarheid. Het derde verhaal is een grote leugen. Welk verhaal is de leugen? Hebben de leerlingen non-verbale dingen gezien waaraan ze dit achteraf konden weten?</li><li>• Verdeel de klas in drietallen en laat in elk groepje iemand een bepaalde houding aannemen als levend standbeeld. Zet dit op de foto en bespreek dit met elkaar: Wat beeldt deze houding uit?</li><li>• Niet zo zeer een oefening maar wel altijd goed: Spiegel het gedrag van leerlingen. 'Ik zie nu dat je dit of dat doet. Je zou ook...'</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik heb een respectvolle positieve houding richting mijn docenten. Mijn mentor doet in de klas oefeningen die me hierbij helpen.





## 05 Graadmeters – Welbevinden, relatie leerlingen

### Omgaan met medeleerlingen – Omgaan met diversiteit

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om gemakkelijk en effectief om te gaan met leerlingen van verschillende status, nationaliteit, cultuur, leeftijd en algemene ontwikkeling.
Handelingsuggesties	<p>Dit thema zal doorgaans klassikaal aan de orde komen tijdens lessen maatschappijleer of burgerschap. Indien nodig kan hier met een (groep) leerlingen overgesproken.</p> <p>Het is belangrijk om in het gesprek met de leerling na te gaan wat hem of haar belemmerd in het omgaan met diversiteit. Een aantal belemmerende overtuigingen kunnen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat een boer niet kent, eet hij niet ...</li><li>• Mensen moeten zich aanpassen aan onze normen en waarden ...</li><li>• Zo gaan wij hier nu eenmaal met elkaar om ...</li></ul> <p>Je kunt met de leerlingen oefenen in het omvormen van deze overtuigingen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Van vreemden kun je veel leren ...</li><li>• Diversiteit biedt kansen voor vernieuwing ...</li><li>• Diversiteit brengt nieuwe ervaringen ...</li></ul> <p>Een aantal tips kunnen met de leerling besproken worden. Het is verstandig om dit ook op papier te zetten met de leerlingen en hierop regelmatig te reflecteren.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vul niet zelf in wat anderen bedoelen: Als iemand niet bij jou kan komen op een afspraak, betekent dit niet gelijk dat de persoon niet wilt.</li><li>• Trek geen voorbarige conclusies: Dit kan door vragen te stellen zodat je goed weet wat de ander bedoelt.</li><li>• Accepteer en waardeer andere leerlingen met verschillende achtergronden. Vraag eens hoe dat nu zit met het op zondag naar de kerk gaan of hoe het gaat tijdens ramadan.</li><li>• Verzet jezelf tegen vooringenomenheid en onverdraagzaamheid. Probeer het voordeel te zoeken in het feit dat een andere leerling 'anders' is. Wat kun jij hier van leren?</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik train mijzelf in het hebben van positieve gedachten over de ander.</p> <p>Ik trek niet te snel voorbarige conclusies over de ander.</p> <p>Mijn mentor besteedt in de klas regelmatig aandacht aan het onderwerp diversiteit.</p> <p>Ik spreek thuis met mijn ouders op een positieve manier over medemensen die 'anders' zijn.</p>

### Omgaan met medeleerlingen – Gevoelens uiten

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.



Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om op een constructieve manier gevoelens te uiten naar medeleerlingen.
Handelingssuggesties	<p>Wanneer een leerling het moeilijk vindt om stil te staan bij wat hij of zij voelt, kun je met de leerling bijhouden welke gevoelens er zijn geweest. Onderscheid dan vier categorieën: Blij, Boos, Bang, Bedroefd. Alle gevoelens zijn uiteindelijk één van deze of een combinatie van deze gevoelens. Laat leerlingen dit bijhouden in een soort van dagboek wat je samen met hem of haar kunt bespreken.</p> <p>Een vervolgstap is om actief te gaan oefenen met het kijken naar een ander en je af te vragen hoe de ander zich voelt. Dit kun je oefenen door naar een filmpje te kijken. ‘Hoe zal de persoon in het filmpje zich voelen? Hoe ziet je dat?’</p> <p>Realiseer je dat heftige emoties bij leerlingen vaak voortkomen uit onmacht om op de juiste manier te reageren. Het is dan belangrijk om achter het gedrag van de leerling de juiste hulpvraag te zien.</p> <p>Enkele algemene tips voor de omgang met leerlingen die gevoelens op een heftige wijze uiten in de klas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Blijf rustig en kalm bij uitbarstingen. Geen stemverheffing, geen verwijtende toon. Als jij al niet laat zien dat je de situatie beheerst, welke rolmodel blijft er dan nog over voor de leerling?</i></li><li>• <i>Wees alert op signalen van spanning bij de leerling. Leid de leerling in die gevallen af door hem dingen te vragen, hem te laten helpen met iets, een bemoediging geven.</i></li><li>• <i>Spreek bij uitbarstingen apart met de leerling (niet met de hele klas erbij). Zeg dat je er later op terugkomt.</i></li><li>• <i>Vermijd onnodige confrontaties. Dat kan bijvoorbeeld door een leerling te laten kiezen: ‘Annemarie, je mag nu op je stoel gaan zitten of je gaat naar meneer Van Petersen. Wat wil jij?’</i></li><li>• <i>Gebruik als het echt niet anders kan een time-out. Zoek daarvoor een geschikte plek. De time-out is niet bedoeld als straf, maar om af te kunnen koelen. Zeg of en wanneer je erop terug komt.</i></li><li>• <i>Merk je dat jezelf overmand wordt door gevoelens van boosheid en dergelijke, stap dan uit de situatie. Vertel bijvoorbeeld: ‘Ik moet nu eerst even mijn boosheid laten zakken. Later praten we verder, oké?’</i></li></ul> <p>Het volgende kan met de leerling besproken worden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat maakte het dat de leerling zo boos / verdrietig werd?</li><li>• Herkent de leerling signalen bij zichzelf dat de leerling boos / verdrietig wordt?</li><li>• Zit er mogelijk een andere emotie onder zijn/haar boosheid / verdriet?</li><li>• Wat heeft de leerling nodig om weer rustig te worden?</li><li>• Hoe kan de leerling op een rustige manier vertellen / laten zien wat de leerling voelt? (alternatief gedrag aanreiken)</li></ul> <p>Leer de leerling om woorden te geven aan zijn/haar gevoelens, dit kan bijvoorbeeld met behulp van smileys.</p> <p>Leer de leerling hoe hij/zij conflicten kan uitpraten of zijn/haar grens aan kan geven als iets niet meer leuk of fijn is. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van rollenspellen.</p> <p>Maak eventueel gebruik van een emotiethermometer waarop de leerling kan aangeven hoever hij of zij in een bepaalde emotie zit, zodat je als docent weet hoeveel rek er nog is voor deze leerling.</p> <p>Mogelijk heeft de leerling baat bij een SOVA-training of Weerbaarheidstraing (zoals Rots en Water, Agressie/emotieregulatie-training).</p>



Handelingsafspraken	Ik ken mijn eigen gevoelens door ze te verdelen in Bang, Blij, Boos of Bedroefd. Ik kan de gevoelens van een ander indelen in Bang, Blij, Boos of Bedroefd. Mijn docent helpt mij door mij een Time Out te geven als ik mijn gevoelens niet op een gepaste manier kan uiten.
---------------------	--

## Omgaan met medeleerlingen – Beloftes nakomen

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling komt beloftes die hij aan medeleerlingen gedaan heeft na.
Handelingssuggesties	Het niet nakomen van beloftes aan een ander kan frustraties opleveren in de klas. Wanneer een leerling beloftes niet nakomt maakt dit hem onbetrouwbaar voor de ander. Het niet nakomen van beloftes kan ook ten koste gaan van eigen zelfvertrouwen. Bespreek met de klas of met de leerling de volgende tips: <ul style="list-style-type: none"><li>• Eerst denken en dan pas beloven. Een ander iets beloven is prima, maar bedenk van te voren of dit haalbaar is voor jou en of je dit voor de ander wilt doen.</li><li>• Durf nee te zeggen als je denkt dat je iets wat je gevraagd wordt niet kunt waarmaken.</li><li>• Schakel hulp in als je zelf je belofte niet kunt nakomen.</li><li>• Schrijf een belofte die je gedaan hebt op zodat je deze niet kunt vergeten.</li><li>• Wees eerlijk als het je toch niet gelukt is om een belofte na te komen.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik denk goed na voordat ik een ander wel of niet iets beloof. Ik kom beloftes die ik een ander doe na door op te schrijven wat ik een ander beloofd heb, zodat ik dit niet vergeet. Mijn mentor geeft mij tips over het nakomen van beloftes.

## Omgaan met medeleerlingen – Afstand en nabijheid

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling past omgangsregels over afstand en nabijheid richting medeleerlingen op een goede wijze toe.
Handelingssuggesties	Het kan voor leerlingen moeilijk zijn om op een goede manier om te gaan met afstand en nabijheid bij medeleerlingen. Wanneer ben je 'close' met de ander? En wanneer is het juist goed om meer afstand te bewaren?  Bespreek met de klas of de individuele leerling de verschillende zones die er zijn als het gaat om afstand en nabijheid: <ul style="list-style-type: none"><li>• De intieme zone: tot 0.5 meter (in deze zone laat je alleen mensen toe die je heel erg vertrouwd).</li><li>• De persoonlijke zone: 0.5 tot 1 meter (in deze zone voer je persoonlijke gesprekken met mensen die je goed kent).</li><li>• De sociale zone: 1 tot 3 meter (in deze zone heb je de meeste contacten met bijvoorbeeld je klasgenoten).</li><li>• De publieke zone: vanaf 3 meter (wanneer je bijvoorbeeld een groep mensen of je klas moet toespreken).</li></ul>



	<p>Bespreek samen welk gedrag hoort bij elke zone. Denk hierbij aan de volgende aspecten: Het wel of niet elkaar willen aanraken, het gebruik van je stem of non-verbale communicatie.</p> <p>Een oefening om te kijken hoe leerlingen hiermee omgaan als het gaat om hun eigen grens hierin: Zet twee leerlingen tegenover elkaar op een afstand van enkele meters. Laat ze vervolgens naar elkaar toe lopen met de opmerking dat ze mogen stoppen wanneer ze dit prettig vinden. Wanneer stopt een leerling? Bespreek samen waarom. Koppel dit aan de theorie over de verschillende zones van afstand en nabijheid.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik heb kennis van verschillende zones over afstand en nabijheid.</p> <p>Ik denk na over wie ik in welke zone wil toelaten en stel hierin duidelijke grenzen. Mijn mentor bespreekt met mij de theorie over de zones van afstand en nabijheid en reflecteert met mij op mijn gedrag hierin.</p>

## Groepsvorming – Plaats maken voor elkaar

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om plaats te maken voor een ander.
Handelingssuggesties	<p>Activiteiten op het gebied van groepsvorming lenen zich vooral voor groepsdoelen. Er zijn verschillende opdrachten mogelijk op dit gebied. Een mogelijkheid voor een opdracht waarbij een leerling moet leren om plaats te maken voor een ander:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leg in een gymzaal (of buiten op het plein) een aantal matten neer. Laat de leerlingen door de zaal lopen terwijl muziek speelt. Als de muziek stopt gaan alle leerlingen op een mat staan. Zorg ervoor dat er niet veel matten liggen zodat leerlingen echt moeite moeten doen om de mat aan te raken. Eén vinger is genoeg. Leerlingen leren zo plaats te maken voor elkaar. Ga in een gesprek in op de toepassing die gemaakt kan worden in de dagelijkse praktijk.</li><li>• Het is mogelijk om de eerste variant op te bouwen door eerst veel matten neer te leggen en er steeds enkele weg te halen. Is het mogelijk om met de hele klas één mat aan te raken?</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik maak plaats voor een ander als dat nodig is tijdens een activiteit of tijdens het samenwerken met de ander.</p> <p>Mijn mentor doet één of meerdere oefeningen met onze klas om dit te oefenen.</p>

## Groepsvorming – Rekening houden met de ander

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling houdt rekening met medeleerlingen
Handelingssuggesties	<p>Activiteiten op het gebied van groepsvorming lenen zich vooral voor groepsdoelen. Er zijn verschillende opdrachten mogelijk op dit gebied. Een mogelijkheid voor een opdracht waarbij een leerling moet leren om rekening te houden met de ander:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verdeel de klas in groepen van ongeveer vijf leerlingen. Elke groep krijgt evenveel potloden als er leerlingen in de groep zitten. Laat de leerlingen</li></ul>



	<p>de potloden klemmen tussen hun wijsvingers zodat er een kring ontstaat. Laat de leerlingen een parcours afleggen door het lokaal. Dit kan moeilijk gemaakt worden door ze over een stoel of tafel te laten klimmen. Ga in een nagesprek in op de toepassing die gemaakt kan worden in de dagelijkse praktijk. Wanneer neem je initiatief? Wanneer geef je dit juist uit handen?</p> <p>Een andere mogelijkheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bind vier touwtjes aan de bovenkant van een potlood en laat vier leerlingen een figuur tekenen op een groot blad. De leerlingen houden hierbij ieder een eind van het touw vast dat ze strak spannen. De oefening kan moeilijker gemaakt worden door leerlingen van te voren te laten overleggen wat ze moeten tekenen. Tijdens het tekenen mogen ze dan niet spreken.</li> </ul>
Handelingsafspraken	Ik houd rekening met medeleerlingen tijdens samenwerkingsactiviteiten. Mijn mentor doet één of meerdere oefeningen met onze klas om dit te oefenen.

## Groepsvorming - Samenwerken

Cluster:	Graadmeters
Ondersteuningsitem:	Welbevinden Relatie Leerlingen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is het gevoel van een leerling dat het om de andere leerlingen geeft, dat andere leerlingen om hem geven en dat hij of zij bij een groep leerlingen en/of de klas behoort.
Beschrijving subdoel:	De leerling werkt op een effectieve manier samen met klasgenoten.
Handelingsuggesties	<p>Activiteiten op het gebied van groepsvorming lenen zich vooral voor groepsdoelen. Er zijn verschillende opdrachten mogelijk op dit gebied. Een mogelijkheid voor een opdracht waarbij een leerling moet leren om samen te werken met de ander:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassengesprek: Wat hoort bij op een goede manier samenwerken?</li> <li>• Vier leerlingen spelen voor de klas een vergadering na over het organiseren van een klassenfeest. De andere leerlingen letten op wat goed gaat en wat verbeterpunten zijn. Daarbij wordt gelet op wat ze doen en hoe ze het doen.</li> <li>• Huiswerkopdracht in groep van vier leerlingen: Je gaat over een maand met z'n vieren op vakantie. De een wil naar Groningen, een ander naar Drenthe, de derde wil naar Limburg en tenslotte wil er iemand naar Zeeland. Bespreek in de groep waar je naar toe gaat en wat je daar gaat doen. Let hierbij op de volgende vragen: Waar gaan jullie uiteindelijk naar toe? Wie was gespreksleider? Wie gaat wat doen? Waren er meningsverschillen en hoe zijn deze opgelost? Hoe pakken jullie de organisatie aan? Hoe is de planning?</li> <li>• Stoelenbalans: De leerlingen staan in een kring achter hun stoel. De stoel staat op de voorpoten in balans. De leerlingen doen hun rechterhand op de rug. Vervolgens gaan de leerlingen de kring zo snel mogelijk rond waarbij alle stoelen in balans blijven staan (bij deze oefening is goed samenwerken vereist). Nabespreken van wat gebeurd is, is erg belangrijk.</li> <li>• Stok tillen: Neem een lange lichte stok (bijvoorbeeld bamboestok) een leg deze op deze op de wijsvingers van ongeveer vijf leerlingen. De opdracht is om de stok op de grond te leggen. De leerlingen moeten allemaal contact blijven houden met de stok met hun beide wijsvingers. Ook hier weer nabespreken wat er gebeurt. Hoe komt het dat stok niet naar beneden gaat maar naar boven?</li> </ul>
Handelingsafspraken	Ik werk goed samen met klasgenoten. Mijn mentor doet één of meerdere oefeningen met onze klas om dit te oefenen.



## 06 Gedrag – Sociaal initiatief

### Contact leggen met anderen – Jezelf voorstellen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om zichzelf voor te stellen aan een groep.
Handelingsuggesties	<p>Aan het begin van een schooljaar is het van belang dat leerlingen in een klas kennismaken met elkaar. Dit vraagt meestal om een groepsgerichte aanpak, maar er kan ook individueel met leerlingen aan dit doel gewerkt worden.</p> <p>Groepsgericht: Er zijn verschillende kennismakingsoefeningen waarin leerlingen vertrouwd kunnen raken met elkaar. Houd er rekening mee dat dit een proces is van voorzichtig aftasten naar je vertrouwd voelen in een groep. Enkele werkvormen die hierbij mogelijk zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een leerling gaat staan in de klas en zegt: 'Ik houd van voetballen'. Alle leerlingen die ook van voetballen houden gaan vervolgens ook staan.</li><li>• Laat de leerlingen tijdens een tekenles een visitekaartje maken over zichzelf. Vervolgens kunnen leerlingen zich aan de hand van deze kaartjes voorstellen in groepen of in de hele groep.</li><li>• Laat leerlingen zich groeperen door het geven van opdrachten. Iedereen met dezelfde hobby, lekkerste eten, enz. Of laat leerlingen op volgorde gaan staan op geboortedatum.</li><li>• Speel het spel naambal door een leerling een bal te laten gooien naar een medeleerling. Voor je gooit noem je de naam van de medeleerling. Wanneer je gegooid hebt, ga je zitten. Daarna is de volgende leerling, enz, totdat alle leerlingen zitten.</li><li>• Laat leerlingen interviews houden in tweetallen en wissel steeds na een minuut.</li></ul> <p>Individueel gericht: Wanneer je merkt dat leerlingen het moeilijk vinden om zich te mengen in de groep of met de groepsgerichte kennismakingsactiviteiten, kun je dit extra ondersteunen door:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De activiteit die klassikaal gaat worden uitgevoerd voor te bereiden met de leerling.</li><li>• De leerling een presentatie te laten maken met behulp van bijvoorbeeld een voorwerp of een PowerPoint. De leerling kan daarna de presentatie (eventueel met hulp van de docent) geven in de klas.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga vragen bedenken die ik aan klasgenoten kan stellen tijdens een kennismakingsspel.</p> <p>Mijn mentor gaat in de klas kennismakingsspellen spelen zodat ik klasgenoten beter leer kennen.</p> <p>Mijn ouders gaan met mij oefenen in het spelen van kennismakingsspellen.</p>

### Contact leggen met anderen – Afscheid nemen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om op een goede manier afscheid te nemen van een groep.



Handelingsuggesties	<p>Leerlingen komen het regelmatig tegen dat een groep uit elkaar gaat. Het is zinvol en leerzaam om dan te evalueren en op een goede manier afscheid te nemen. Hiervoor kun je verschillende oefeningen inzetten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laat leerlingen regelmatig zaken evalueren: Zeg met één woord hoe je deze morgen vond. Laat met een handgebaar zien hoe je deze middag vond. Laat met je gezicht zien hoe je de middag vond. Laat met je stem horen wat je van het spel vond. Zeg met één woord of het eten lekker was of niet.</li><li>• Complimenten geven: Verschillende oefeningen waarbij leerlingen positieve kenmerken van leerlingen beschrijven. Het is goed om uit elkaar te gaan met een compliment.</li><li>• Creatief afscheid nemen: Bedenk met de leerlingen leuke alternatieve manieren van afscheid nemen en pas ze toe. Denk hierbij bijvoorbeeld aan hoe dit werkt in andere culturen.</li><li>• Afscheid nemen met een gebaar of symbool:</li></ul> <p>Wanneer je merkt dat een leerling het lastig vindt om met deze oefeningen mee te doen, kun je dit individueel met de leerling oefenen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik leer door middel van oefeningen hoe ik op een goede manier afscheid kan nemen van een ander.</p> <p>Mijn docent doet in de klas regelmatig oefeningen waarbij ik kan leren om op een goede manier afscheid te nemen.</p> <p>Mijn docent geeft oefeningen mee aan mijn ouders zodat ik dit ook thuis kan oefenen.</p>

## Contact leggen met anderen – Stageadres regelen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling neemt het initiatief om zelf een stageplek te regelen.
Handelingsuggesties	<p>Wanneer leerlingen stage gaan lopen, is het vaak zo dat leerlingen voorbereidende oefeningen uitvoeren zoals het schrijven van een sollicitatiebrief of het voeren van een gesprek. Leerlingen zien hier vaak tegen op en stellen het regelen van een stageplek uit. Maak daarom duidelijke afspraken in de voorbereiding over wat wanneer gedaan moet zijn.</p> <p>Denk samen met de leerling na over waar hij wil stagelopen. Vaak kan een stagedocent of decaan hierbij helpen. Waar ligt de interesse en de capaciteit van de leerling?</p> <p>Oefen met de leerling de verschillende stappen die nodig kunnen zijn in de aanloop naar de stage:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het voeren van een telefoongesprek. Welke vragen stel je? Hoe kom je beleefd en belangstellend over?</li><li>• Het schrijven van een sollicitatiebrief.</li><li>• Het voorbereiden van een sollicitatiegesprek: Hoe presenteer je jezelf? Welke vragen kun je verwachten?</li></ul> <p>Laat leerlingen voortdurend reflecteren op deze activiteiten zodat leerlingen inzien waar hun krachten liggen en van hun fouten kunnen leren.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik informeer op tijd bij bedrijven of ze een stageplaats voor mij hebben.</p> <p>Mijn docent oefent in de klas hoe we dit op een goede manier kunnen doen.</p>



## Contact onderhouden met anderen – Interesse tonen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling toont interesse in een ander.
Handelingssuggesties	<p>Bij het onderhouden van contacten is het belangrijk dat anderen merken dat de leerling blijvend interesse toont in de ander. Laat merken dat de ander belangrijk voor je is. Enkele tips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bel een vriend op en vraag hoe het met hem gaat. Is dit nog lastig? Stuur dan eens een mailtje of een berichtje. Denk van te voren na over wat je gaat zeggen / sturen.</li><li>• Weet je waar je vrienden mee bezig zijn? Houd in je agenda (of op een kalender die je elke dag ziet) bij wanneer iemand bijvoorbeeld moest afrijden voor een brommerrijbewijs, wanneer iemand jarig is of wanneer iemand een moeilijk examen moet maken. Je kunt dan wat van je laten horen.</li><li>• Probeer samen met een vriend een hobby uit te oefenen. Ga bijvoorbeeld samen naar de sportschool.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga in een agenda bijhouden met wie ik wanneer contact wil onderhouden. Ik ga dit vervolgens ook uitvoeren.</p> <p>Eén keer in de maand spreekt de mentor met mij over het onderhouden van contacten.</p> <p>Ik bespreek wekelijks met mijn ouders de inhoud van mijn agenda.</p>

## Contact onderhouden met anderen – Complimenten geven

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling neemt het initiatief om complimenten te geven aan anderen.
Handelingssuggesties	<p>Als het gaat om het geven van complimenten is het in de eerste plaats belangrijk dat de docent hierin voorbeeldgedrag laat zien. Denk eens na over de vraag hoe vaak je zelf complimenten geeft aan leerlingen. En op welke manier? Enkele tips bij het geven van complimenten:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wees oprecht. Leerlingen hebben het snel genoeg door wanneer dit niet zo is.</li><li>2. Wees zo concreet en duidelijk mogelijk.</li><li>3. Probeer je te verplaatsen in de belevingswereld van de leerling? Hoe zou een opmerking van mij bij hem binnenkomen?</li><li>4. Maak gebruik van de kracht van de herhaling. Dus geef als het kan een compliment meerdere keren in verschillende situaties.</li><li>5. Waardering zit niet altijd in woorden maar ook in de manier waarop je met je leerlingen omgaat.</li></ol> <p>Aandacht geven aan complimenten kan klassikaal. Een oefening die hierbij nuttig kan zijn: Maak briefjes met op elk briefje de naam van een leerling. Deel deze uit en check of niemand zijn eigen naam heeft. Vervolgens schrijven de leerlingen een compliment over deze leerling op en leveren het briefje weer in. Tenslotte deelt de docent de briefjes uit op naam. De leerlingen lezen het compliment dat gegeven is. Bespreek de opdracht na. Wat doe dit met je als je dit leest? Deze oefening kan regelmatig herhaald worden.</p>





	Het kan nodig zijn om een leerling individueel te begeleiden bij het geven van complimenten of het ontvangen van complimenten. Een leerling kan een logboek bijhouden wanneer hij complimenten geeft of ontvangt.
Handelingsafspraken	<p>Ik geef elke dag op school twee keer een medeleerling een compliment en houd dit bij in mijn logboek.</p> <p>Ik geef thuis elke dag één van mijn ouders een compliment.</p> <p>Mijn mentor is een voorbeeld in de les als het gaat om het geven van complimenten.</p> <p>Mijn mentor gebruikt regelmatig een werkvorm in de les waarbij wel elkaar complimenten geven.</p>

## Samenwerken – Een taakverdeling maken

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om, samen met anderen, te komen tot een juiste taakverdeling voor een samenwerkingsopdracht.
Handelingsuggesties	<p>Voor samenwerkingsopdrachten is het van belang dat een leerling, samen met medeleerlingen, een taakverdeling kan maken voordat aan een opdracht begonnen wordt. Het kan nodig zijn om dit op te bouwen van een docent gestuurde aanpak naar een aanpak waarbij het initiatief bij de leerling ligt:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. De docent maakt een taakverdeling of deze is al voorgestructureerd in de opdracht.</li><li>2. De docent of de opdracht geeft mogelijke taken aan, maar de leerlingen bepalen de taakverdeling.</li><li>3. Leerlingen maken, wanneer ze in groepjes werken, zelf een taakverdeling.</li></ol> <p>Er zijn verschillende manieren om te komen tot een goede taakverdeling. Je kunt denken aan de volgende stappen die je met de leerlingen bespreekt:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Is het duidelijk wie verantwoordelijk is voor (w)elk onderdeel?</li><li>2. Maken de leerlingen een plan van aanpak, zodat het zichzelf kan sturen?</li><li>3. Wie bewaakt de planning en daarmee de voortgang?</li><li>4. Wie is verantwoordelijk voor de voortgang? De hele groep, of wijs je daar een persoon voor aan?</li><li>5. Op welke manier zijn de rollen en taken afhankelijk van elkaar?</li></ol> <p>Een mogelijke werkvorm bij het maken van een taakverdeling is het gebruik maken van de zes denkhoeden van De Bono. Het doel van deze methode is om op een creatieve manier leerlingen een bepaalde rol te laten nemen in de samenwerking. Je kunt hierbij uitgaan van de kwaliteiten van de leerling, maar ook juist aansluiten bij een ontwikkelpunt van de leerling. Maak dit concreet door leerlingen letterlijk een gekleurde pet te geven. Welke rol past bij jou nu je een taakverdeling maakt voor het samenwerken aan een opdracht?</p> <p>De zes denkhoeden van De Bono:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Witte hoed - kale feiten en cijfers: Je gaat uit van objectieve informatie.</li><li>2. Rode hoed - gevoel en intuïtie: Je reageert emotioneel (zonder een reden te hoeven geven).</li><li>3. Zwarte hoed - negatief / pessimistisch: Je bent advocaat van de duivel.</li><li>4. Gele hoed - positief / optimistisch: Je bekijkt het van de zonnige kant en zoekt naar de voordelen.</li><li>5. Groene hoed – creatief: Je mag freewheelen in je manier van denken (vrij associëren, alternatieven bedenken).</li></ol>



	<p>6. Blauwe hoed – beschouwend / controlerend: Je houdt het proces in de gaten.</p> <p>Je kunt leerlingen individueel begeleiden door met de leerling na te gaan welke denkhoeden het best passen bij de leerling. Hoe maak ik gebruik van mijn kwaliteiten? Hoe ga ik werken aan mijn ontwikkelpunten?</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga tijdens het maken van een taakverdeling aangeven waar ik goed in ben zodat mijn groepsgenoten hiervan gebruik kunnen maken.</p> <p>Mijn docent helpt bij het maken van een taakverdeling door de juiste structuur aan te brengen.</p>

## Samenwerken – Een samenwerkingsopdracht uitvoeren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om, samen met anderen, een samenwerkingsopdracht uit te voeren.
Handelingsuggesties	<p>Samenwerken begint met het maken van een goede taakverdeling. Zie hiervoor het subdoel 'Een taakverdeling maken'. Bij het begeleiden van samenwerken in de groep is het van belang in het leerproces te werken van een docent gestuurde aanpak naar een aanpak waarbij het initiatief bij de leerling ligt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De docent bewaakt de samenwerking.</li> <li>2. Leerlingen bewaken de samenwerking en de docent houdt hier controle op.</li> <li>3. Leerlingen bewaken de samenwerking en bespreken eventuele problemen in eerste instantie zelf.</li> </ol> <p>Het kan nodig zijn om klassikaal aandacht te besteden aan samenwerken. Het doel is dat leerlingen hetzelfde verstaan onder samenwerken. Wat is samenwerken eigenlijk? Wat doe je als je het niet met elkaar eens bent? Hoe zorg je ervoor dat je bij de gemaakte taakverdeling blijft?</p> <p>Samenwerken is een activiteit die leerlingen leren door het veel te doen. Zorg er als docent voor dat je regelmatig wisselende samenwerkingsactiviteiten in je les verwerkt met behulp van verschillende werkvormen. Houd hierbij rekening met enkele samenwerkingsvaardigheden die nodig zijn om tot een goede samenwerking te komen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sociaal inzicht: Kun je de situatie overzien vanuit het perspectief van de ander? (inlevingsvermogen)</li> <li>2. Luisteren: In gesprek echt luisteren en wachten tot een ander is uitgesproken. (impulsbeheersing)</li> <li>3. Delen: Bij samenwerken hoort het delen van materialen, rollen of taken.</li> <li>4. Wachten: Wachten tot je materialen kunt gebruiken, een ander zijn beurt heeft gehad, enz. (Impulsbeheersing)</li> </ol> <p>Je kunt leerlingen individueel begeleiden op één van deze samenwerkingsvaardigheden door te kijken naar kwaliteiten en valkuilen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik werk samen met medeleerlingen door te luisteren, te delen en te wachten.</p> <p>De docent geeft regelmatig samenwerkingsopdrachten zodat ik kan oefenen met dit doel.</p> <p>Mijn mentor bespreekt mijn doel met mijn ouders zodat zij mij hier ook thuis bij kunnen helpen als ik samenwerk met anderen.</p>

## Samenwerken – Reflecteren op samenwerken

Cluster:	Gedrag
----------	--------



Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om te reflecteren op eigen inbreng tijdens het samenwerken.
Handelingssuggesties	<p>Wanneer het gaat om het reflecteren op samenwerken is het van belang dat leerlingen dit leren. Werk daarom vanuit een docent gestuurde aanpak naar een werkwijze waarbij leerlingen dit zelf kunnen doen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. De docent evalueert de wijze waarop de leerlingen hebben gewerkt en geeft hun daarop feedback.</li><li>2. Leerlingen evalueren hun werkproces aan de hand van door de docent of de opdracht vastgestelde aandachtspunten en criteria.</li><li>3. Leerlingen geven zelf invulling aan de evaluatie van hun werkproces en evalueren op een kritische en realistische wijze.</li></ol> <p>Reflecteren op samenwerking kan na het uitvoeren van een opdracht door de leerlingen enkele reflectievragen te (laten) stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat wilden we als groep bereiken? Is dit gelukt?</li><li>• Hebben we ons aan de taakverdeling gehouden?</li><li>• Hebben we de inbreng van elkaar gewaardeerd?</li><li>• Is er efficiënt gewerkt?</li></ul> <p>Het is beter om tijdens het samenwerkingsproces af en toe een moment van reflectie in te bouwen. Op deze wijze reflecteer je meer op het proces. Dit is effectiever. Een mogelijke werkvorm om iedere leerling ook individueel te laten reflecteren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leg het samenwerken kort stil.</li><li>• Laat iedereen zichzelf een cijfer geven voor zijn mate van betrokkenheid bij de opdracht.</li><li>• Vervolgens de leerlingen kort laten delen waarom ze zichzelf dit cijfer hebben gegeven.</li></ul> <p>Tip: Neem een samenwerkingsactiviteit eens op zodat je dit met één leerling of een groep leerlingen kunt terugkijken en bespreken.</p>
Handelingsafspraken	Ik reflecteer tijdens en na samenwerkingsopdrachten op mijn eigen inbreng tijdens de samenwerkingsopdracht. Mijn docent organiseert werkvormen waarbij er ruimte is om te reflecteren op hoe we samenwerken met elkaar.

## Hulp vragen – Erkennen dat hulp nodig is

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling erkent dat hij hulp nodig heeft.
Handelingssuggesties	<p>Hulp vragen begint bij erkennen dat je hulp nodig hebt. Het is niet eenvoudig om hier met leerlingen over te spreken. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met het feit dat de leerling 'muurtjes bouwt' vanwege zelfbescherming of vanwege het feit dat er sprake is van angst om hulp te vragen omdat je hiermee zwakte toont.</p> <p>Je kunt de leerling hierbij helpen door:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. De vraag om te draaien. Hoe zou jij het vinden als een ander aan jou om hulp vraagt?</li><li>2. De leerling bewust te maken van het feit dat je kwetsbaar opstellen je juist sterk en zelfredzaam maakt.</li></ol>



	<p>3. De leerling in te laten zien dat hulp vragen aan een ander betekent dat je de mening van een ander waardeert.</p> <p>4. Er samen over na te denken aan wie de leerling hulp zou kunnen vragen in welke situatie.</p> <p>Het kan zo zijn dat een leerling zelf niet inziet dat hij een probleem heeft waarbij hulp nodig is. De leerling is geen probleemeigenaar. Dan zal hier eerst aan gewerkt moeten worden. Dit kan voornamelijk door de leerling te confronteren met voorbeelden / situaties waarin het probleem zichtbaar wordt. Het kan zijn dat extra hulp hierbij noodzakelijk is.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik bedenk mij steeds weer dat hulp vragen geen teken van zwakte is maar een teken van zelfredzaamheid.</p> <p>Mijn mentor confronteert mij met situaties waarin ik om hulp had moeten vragen en bespreekt met mij waarom mij dat niet gelukt is.</p> <p>Er vindt een gesprek plaats met mijn mentor, mijn ouders en mijzelf over het vragen van hulp, zodat ik ook thuis kan oefenen.</p>

## Hulp vragen – Een hulpvraag formuleren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat een hulpvraag te formuleren door het doel voor ogen te hebben.
Handelingssuggesties	<p>Wanneer een leerling het moeilijk vindt om een hulpvraag te formuleren, kan het helpen om met de leerling te spreken over wat hij wil bereiken. Wat is het doel dat de leerling voor ogen heeft?</p> <p>Je kunt de leerling hierbij helpen door samen na te gaan wie hierin voor de leerling een voorbeeld is. Wanneer een voorbeeldfiguur is gekozen kan besproken worden waarom deze persoon een voorbeeld is. Enkele gesprekspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom is je inspiratiefiguur een voorbeeld voor jou?</li><li>• Welke kenmerken bezit deze persoon die jij ook zou willen hebben?</li><li>• Wat betekent deze persoon voor jou?</li><li>• Wat kun jij doen om te werken aan kenmerken waarin jij wilt groeien?</li><li>• Welke hulpvraag hoort hierbij?</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik formuleer een hulpvraag door na te denken over het doel dat ik wil bereiken.</p> <p>Mijn mentor helpt mij hierbij door te spreken over een inspiratiefiguur die hierin voor mij een voorbeeld is.</p>

## Hulp vragen – Hulp inschakelen van medeleerlingen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om hulp te vragen aan een medeleerling als iets voor hem niet duidelijk is.
Handelingssuggesties	<p>Sociaal initiatief wordt geleerd in sociale situaties. De context van de klas is daarmee een hele goede leeromgeving voor leerlingen die op dit punt zwak scoren.</p> <p>Individueel gericht: Denk met de leerling na aan wie en op welke manier hij de vraag kan stellen. Voor sommige leerlingen kan een eerste stap zijn om een vraag via de mail te stellen.</p>



	<p>Spreek duidelijk af met de leerling op welke momenten de leerling aan dit doel wil werken en formuleer samen het doel.</p> <p>De leerling kan zelf bijhouden op papier wanneer hij een medeleerling wat gevraagd heeft.</p> <p>Groepsgericht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewust maken (individueel, in kleine kring of klassikaal): Samen met de leerling(en) reflecteren op hoe met elkaar gepraat wordt en hoe je vragen kunt stellen. En wanneer dit prettig of juist spannend is.</li> <li>• Ervaren: Geef leerlingen een afgebakende interviewopdracht die ze in drietallen uitvoeren. Dit kan goed uitgevoerd worden tijdens Nederlandse taal. Eén leerling observeert. Na ca. 10 minuten neemt elk kind een andere rol op zich. Verstrek gerichte observatieopdrachten, bijvoorbeeld: wat voor vragen zorgen ervoor dat de ander echt gaat praten, niet alleen maar korte antwoorden geeft.</li> <li>• Ervaren: Maak tweetallen. Een leerling heeft de opdracht iets over vakantie/hobby te vertellen. De ander mag GEEN vragen stellen. Na 3 minuten evalueren met elkaar; Hoe voelt dit? Wat maakt het lastig om door te vertellen? Is het lastig om geen vragen te mogen stellen? Zowel verteller als luisteraar evalueren.</li> <li>• Uitleggen: Een gesprekje is tweerichtingsverkeer, het is vertellen en luisteren. Gesprekjes kunnen prettiger worden als de ander vragen stelt. Dan weet je: de ander luistert naar mij en wilt mij horen. Dat voelt prettig.</li> <li>• Uitleggen: Geef uitleg over wat goede vragen zijn die je kunt stellen om een gesprek op gang te krijgen en te houden. Maak onderscheid tussen startvragen en onderhoudsvragen (voorbeeld auto). Startvragen helpen je om een gesprek op gang te krijgen, onderhoudsvragen helpen je om het gesprek in gang te houden (bijv. "Wat ...?" en "Hoe ...?" vragen). Laat de leerlingen (gebruikmakend van onder meer hun ervaringen bij het interview) voorbeelden noemen van startvragen en onderhoudsvragen. Noteer deze op een flap of op het bord, dat biedt ondersteuning bij het oefenen de komende tijd.</li> <li>• Afspreken: Ik wil hier in de komende paar weken met jullie op gaan letten.</li> </ul> <p>Mogelijke werkvormen: Interviewopdrachten , werken met rollenspellen, spelvormen als hints, triviant, enz.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik stel elke dag een vraag aan een medeleerling als ik iets niet snap en houd dit bij in een logboek.</p> <p>Mijn mentor bespreekt in mentorgesprekken het logboek met mij.</p> <p>De mentor oefent klassikaal het stellen van vragen aan elkaar door hierover opdrachten te geven in de mentorles.</p>

## Hulp vragen – Hulp inschakelen van docent

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociaal Initiatief
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid in sociale situaties contact te zoeken en te maken, zowel non-verbaal als verbaal.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om hulp te vragen aan een docent als iets voor hem niet duidelijk is.
Handelingsuggesties	<p>Sociaal initiatief wordt geleerd in sociale situaties. De context van de klas is daarmee een hele goede leeromgeving voor leerlingen die op dit punt zwak scoren. Tips om leerlingen te helpen bij het leren stellen van vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet eventueel een ideeënbus in de klas. Hierdoor kunnen leerlingen anoniem vragen stellen.</li> <li>• Benoem als docent dat je een vraag gezien hebt, kom erop terug.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kijk samen bij welke docent een leerling zich prettig voelt om dit te oefenen (bij mentor zelf!) en wat een reëel doel is (bijvoorbeeld 1, 2, of 3 keer een vraag stellen).</li><li>• Een eerste stap kan zijn om een vraag via de mail of sociale media te stellen. Of na de les.</li><li>• De vraag die de leerling zou willen stellen, kan de leerling opschrijven in een schrift.</li></ul> <p>Spreek duidelijk af tijdens welke lesmomenten aan dit doel gewerkt kan worden en formuleer samen het doel. Bijvoorbeeld zo: - Na instructie/herinnering door (naam docent) neem je tijdens (noem de lesmomenten) tenminste (x) keer initiatief om je vraag/probleem duidelijk te maken aan de mentor (docent). Verdieping: De leerling heeft in de planperiode zonder verdere herinnering of stimulering door de docent tenminste x initiatief genomen zijn vraag/probleem duidelijk te maken aan de docent</p> <p>De leerling kan dit zelf bijhouden op papier, of docenten wordt gevraagd om het te registreren. Betrek de gezinssituatie/ouders hierbij. Ook thuis kan hiermee geoefend worden.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik bespreek in mentorgesprekken bij welke docenten / in welke lessen ik aan dit doel ga werken. Ik schrijf de gestelde vragen op in een logboek. Mijn ouders helpen mij thuis met het formuleren van de juiste vragen.</p>



## 07 Gedrag – Sociale autonomie

### Eigen mening uiten – Stelling nemen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling neemt een stelling in tussen twee uitersten.
Handelingssuggesties	<p>Deze oefening leent zich met name voor het werken met meerdere leerlingen of de hele klas aan een groepsdoel.</p> <p>De leerlingen gaan oefenen stelling te nemen tussen twee uitersten door op een lijn te gaan staan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak een lijn in de klas. Aan de ene kant staat 'Akkoord', aan de andere kant 'Niet akkoord'.</li><li>• Noem een zin. De leerlingen nemen stelling door aan een kant van de lijn te gaan staan. De leerlingen moeten een keus maken.</li><li>• Je kunt allerlei stellingen gebruiken als: De winter is het mooiste jaargetijde, kinderen moeten altijd gehoorzaam zijn, computeren is een goed tijdverdrijf, enz.</li><li>• Je kunt deze opdracht verdiepen door na het stelling nemen de leerlingen hun keuze te laten toelichten.</li></ul> <p>Een variant op deze opdracht is: Leerlingen staan in een rij met aan beide kanten van de lijn een voet. Tijdens de stelling sluiten ze de ogen en doen een stap naar de ene of andere kant. Zo worden ze niet beïnvloed door de keuze van de ander</p> <p>Een leerling die moeite heeft met stelling nemen tussen uitersten kan individueel begeleid worden door de stellingen voor te bespreken. Dit maakt de groepsopdracht ook toegankelijker voor de leerling.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik neem stelling als ik een keuze moet maken tussen twee uitersten.</p> <p>Mijn docent ondersteunt mij hierin door te werken met stellingen in de les, zodat ik kan oefenen met stelling nemen.</p>

### Eigen mening uiten – Mening vormen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om tijdens een groepsdiscussie een eigen mening te vormen.
Handelingssuggesties	<p>Onderstaande oefening kan uitgevoerd worden in de klas, in kleine groepen of tijdens individuele begeleiding.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laat de leerling nadenken over wat/wie zijn keuzes bepaalt.</li><li>• Bedenk situaties waarin een keuze gemaakt moet worden en laat de leerling nadenken over de voordelen en de nadelen.</li><li>• Bedenk een situatie en laat de leerling nadenken over wat een goede beslissing is en wat een slechte beslissing is in de betreffende situatie.</li></ul> <p>Het is tijdens verschillende lessen mogelijk om leerlingen te laten discussiëren of debatteren aan de hand van stellingen. Enkele tips voor het debat:</p>



	<p>Vorbereiding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedenk van te voren argumenten bij de stelling en maak hiervan een spiekbriefje.</li> <li>• Bedenk niet alleen argumenten voor een stelling maar ook tegen de stelling. Probeer je hierbij te verplaatsen in je tegenstander. Wat gaat hij zeggen als ik dit zeg? En hoe reageer ik dan weer?</li> <li>• Oefen het debat in tweetallen voordat je voor een groep gaat debatteren.</li> </ul> <p>Tijdens het debat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed debatteren begint met goed luisteren. Wat zegt de ander nu echt en ga daar op in. Praat niet zomaar wat in het wilde weg. En wees kort en bondig in wat je wilt zeggen.</li> <li>• Debatteren gaat over inhoud en niet over de persoon met je debatteert. Houd het dus vriendelijk en als het lukt gebruik je wat humor.</li> <li>• Laat merken dat je weet waar je over spreekt. Dit kun je de doen door bijvoorbeeld een voorbeeld uit je eigen leven te gebruiken.</li> <li>• Wees enthousiast over waar je voor staat. Denk hierbij ook aan je houding. Hoe sta je? Welke gebaren gebruik je?</li> <li>• Tenslotte: Word nooit boos! Een ander kan dit misschien proberen in het debat, maar blijf altijd rustig en vriendelijk. Maar wees wel duidelijk in waar je voor staat!</li> </ul> <p>De leerling kan dan na de discussie/na het debat vertellen of een betoog schrijven en daarin zijn eigen mening weergeven over wat er besproken is, onderbouwd met argumenten en weerleggingen. Dit kan ook klassikaal worden nabesproken.</p>
Handelingsafspraken	Ik vorm mijn eigen mening door goed na te denken over een stelling, zodat ik voordat ik hier over spreek argumenten voor en tegen de stelling heb. Ik bespreek mijn mening met iemand die ik vertrouw voordat ik mijn mening in een groep naar voren breng.

## Eigen mening uiten – Mening verwoorden

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om zijn mening te verwoorden in een groep.
Handelingsuggesties	<p>Er zijn verschillende manieren waarop een leerling kan oefenen met geven van zijn mening. In veel lessen zal dit als vanzelf ook wel aan de orde komen. Enkele oefeningen waarbij leerlingen hun eigen mening moeten verwoorden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek in de klas een bericht uit het nieuws. Laat enkele leerlingen daarop reageren. Dit kan klassikaal, in groepjes, of individueel.</li> <li>• De leerling kan dan vertellen of een betoog schrijven en daarin zijn eigen mening weergeven over wat er besproken is, onderbouwd met argumenten en weerleggingen.</li> <li>• Dit kan ook klassikaal worden nabesproken.</li> <li>• Bespreek hoe de leerling zijn mening kan gaan verwoorden en oefen dit in rollenspelen. Bespreek dit ook na.</li> <li>• Oefen hoe en wanneer je je mening kan verwoorden. Doe dit aan de hand van situaties en rollenspelen (bijvoorbeeld een interview van de krant of een talkshow). Denk hierbij na over wat je wilt doen, de manier waarop en hoe je de ander aankijkt.</li> <li>• Organiseer een debat. Zie hiervoor het subdoel mening vormen.</li> </ul>





	Reflecteer met de leerlingen op de opdrachten: Aan het eind van een week (later af te bouwen naar 2 of 3 weken) bespreekt u met de leerling het resultaat. Ga daarbij steeds na: Hoe reageren anderen hierop? Wat vind je daarvan? Ga na of de leerling zelf verschil opmerkt. Laat de leerling zichzelf meer zien? Hoe ervaart de leerling dat? Het is handig om de conclusies van uw gesprekjes in het reflectieschriftje van de leerling te noteren.
Handelingsafspraken	Ik geef mijn mening in een groep. Mijn docent zorgt voor oefenmomenten in de klas om hiermee te oefenen.

## Eigen mening uiten – Verwachtingen uitspreken naar een ander

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om uit te spreken wat hij verwacht van een ander tijdens het samenwerken of in een situatie.
Handelingsuggesties	Het is belangrijk om regelmatig naar elkaar uit te spreken wat je verwacht van de ander. Dit geeft duidelijkheid naar elkaar en voorkomt 'ruis op de lijn'. Als docent geef je hierin het voorbeeld! Spreek regelmatig je verwachtingen uit naar de groep als geheel. Wat verwacht je van de klas als het jaar begint? Je kunt de leerlingen dit ook laten uitspreken. Hier kan bijvoorbeeld een muurkrant van gemaakt worden.  Heb hoge (maar wel realistische) verwachtingen van individuele leerlingen. Verschillende onderzoeken tonen aan dat het hebben van hoge verwachtingen van leerlingen de resultaten bevordert.  Het is belangrijk dat leerlingen zich bewust worden van het feit dat ze verwachtingen naar elkaar uitspreken. Wat verwacht ik van jou als ik met jou samenwerk? Wat verwacht ik van jou tijdens een spel in de gymzaal? Wat verwacht ik van jou tijdens ... En andersom. Wat verwacht jij van mij? Leerlingen kunnen hierover eventueel nog weer met elkaar in gesprek gaan.
Handelingsafspraken	Ik spreek mijn klasgenoten aan op wat ik van hen verwacht als ik met ze ga samenwerken. Mijn docent geeft tijdens de lessen de ruimte om verwachtingen uit te spreken naar elkaar.

## Weerbaar zijn – Eigen emoties benoemen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat te benoemen wat zijn emoties zijn in een bepaalde situatie
Handelingsuggesties	Het benoemen van emoties is voor veel leerlingen erg lastig. Bij jongere kinderen helpt het vaak goed om dit in een tekening tot uiting te laten komen. Bij jongeren werkt dit soms, ook kan gebruik worden gemaakt van het beschrijven van emoties op papier.  Een hulpmiddel voor leerlingen kan zijn om visueel te maken hoe ze in hun emotie zitten. Dit kan onder andere door: <ul style="list-style-type: none"><li>• Verkeerslicht: groen – oranje – rood: Is vooral goed toe te passen op boosheid</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emotiethermometer: Teken een thermometer op papier en beschrijf daarop oplopend verschillende emoties. De leerling kan dan bijvoorbeeld met een wasknijper aangeven in welke emotie hij zit.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik geef op mijn emotiethermometer aan wat mijn emotie is in een bepaalde situatie.</p> <p>Wekelijks bespreek ik met mijn mentor wat moeilijke momenten zijn geweest. Mijn mentor maakt ook een emotiethermometer voor thuis.</p> <p>Thuis gebruik ik ook mijn emotiethermometer.</p>

## Weerbaar zijn – Eigen grenzen aangeven

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling geeft aan waar voor hem de grens ligt als dit nodig is.
Handelingsuggesties	<p>Sociaal initiatief wordt geleerd in sociale situaties. De context van de klas is daarmee een hele goede leeromgeving voor leerlingen die op dit punt zwak scoren. Het aangeven van grenzen kan geoefend worden op de volgende manieren:</p> <p>Oefen klassikaal of in groepjes wat afstand / nabijheid is: Laat de leerlingen naar elkaar toelopen, en laat ze stoppen wanneer ze vinden dat ze moeten stoppen (wat een goede afstand is van leerling tot leerling). Bespreek dit na, hoe dit verliep en wat ze er van vonden.</p> <p>Een andere oefening is om leerling elkaar te laten passeren op een bank in de gymzaal. Dit kan doordat 2 leerlingen elkaar tegemoet lopen.</p> <p>Codewoord: Spreek klassikaal (liefst zelfs schoolbreed) een codewoord af (Bijvoorbeeld: Stop, hou op). Dit doel leent zich er goed voor om als mentor met de hele mentorklas aan te werken. Dat zou onder de bredere noemer van "voor jezelf opkomen" kunnen gebeuren.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oefen het 'STOP' zeggen, op een duidelijke toon. Daarbij zeggen: Dit vind ik niet leuk!</li> <li>Oefen in drietallen. Eén leerling krijgt de opdracht om iets te doen wat de ander niet leuk vindt (steeds met arm op tafel van de ander, steeds met liniaal tegen arm van de ander aankomen, enzovoort). De andere leerling krijgt de opdracht om de ander recht aan te kijken en dan te zeggen: Dit vind ik niet leuk, stop daarmee! De derde leerling moet kijken of deze leerling dit goed doet. Na afloop geeft deze leerling feedback in de vorm van tips.</li> <li>Afspraak maken. Welke afspraken maken we voor de komende periode. Je kunt dit extra laten onderstrepen door alle leerlingen onder de afspraak een handtekening te laten zetten.</li> <li>Koppel terug. Zorg voor regelmatige terugkoppeling. Bij leerlingen die bij dit doel extra aandacht nodig hebben, vraagt u nadrukkelijk na. Het is aan te bevelen hier 'tussendoor' geregeld op terug te komen. Laat de leerling daarnaast in een reflectieschriftje bijhouden wanneer hij tegen zijn vrienden durfde te zeggen dat hij iets niet leuk vond. Hier kunt u naderhand op terugkomen.</li> </ol>
Handelingsafspraken	<p>Ik geef mijn grens aan door op tijd het codewoord uit te spreken als iemand over mijn grens gaat.</p> <p>Mijn mentor bespreekt regelmatig klassikaal en met mij individueel of we het codewoord op een goede wijze gebruiken.</p>



	Ik bespreek het codewoord thuis met mijn ouders zodat we dit ook thuis kunnen toepassen.
--	--

## Weerbaar zijn – Standpunt verdedigen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling laat tijdens een discussie zien dat hij zijn standpunt verdedigd.
Handelingsuggesties	<p>Sociaal initiatief wordt geleerd in sociale situaties. De context van de klas is daarmee een hele goede leeromgeving voor leerlingen die op dit punt zwak scoren.</p> <p>Werk met groepsopdrachten/oefeningen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Laat leerlingen discussiëren over stellingen</li><li>- Debatteren (eventueel thuis voorbereiden)</li><li>- Geef de klas een stelling, de ene helft van de klas moet argumenten 'voor' bedenken, de andere helft argumenten 'tegen'. Laat vervolgens enkele leerlingen met argumenten de stelling verdedigen.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stel bij een groepsopdracht een leerling als 'observator' aan, die bijhoudt welke inbreng de leerling heeft.</li><li>- Neem de leerling op tijdens een samenwerkingsopdracht, op video en bespreek dit met de leerling na.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben in staat om tijdens een discussie in de klas mijn standpunt te verdedigen door goede argumenten te noemen.</p> <p>Mijn docent organiseert regelmatig discussies in de les zodat ik kan oefenen met benoemen van goede argumenten tijdens een discussie.</p>

## Weerbaar zijn – Eigen behoeften aangeven

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Autonomie
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid eigen mening en behoeften tot uitdrukking te brengen en hieraan trouw te blijven.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om eigen behoeften aan te geven op een positieve manier.
Handelingsuggesties	<p>Het aangegeven van eigen behoeften staat in nauwe relatie met het aangeven van eigen grenzen. Het is belangrijk dat leerlingen leren om op een goede manier aan te geven waar eigen behoeften liggen. Het gaat hier om bewust communiceren:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gevoel en behoefte ontstaan niet voor niets. Welke behoefte schuilt onder een vervelend gevoel dat je hebt?</li><li>2. Het uiten van behoeften: Leer de leerling om te beginnen met: 'Ik voel...'. Hiermee voorkom je dat je in de verwijtende sfeer terecht komt.</li><li>3. Een stapje verder: Leer de leerling om concreet aan te geven dat hij ergens behoefte aan heeft: 'Ik voel ... omdat ik behoefte heb aan ...'. Voorbeeld: Ik voel onzekerheid omdat ik behoefte heb aan overzicht in deze opdracht.</li></ol>
Handelingsafspraken	<p>Ik geef eigen behoeften aan in de groep zonder daarin een verwijt te maken aan een ander.</p> <p>Mijn mentor bespreekt met mij de manier waarop ik dit kan doen.</p> <p>Mijn mentor geeft mij feedback op mijn wijze van aangeven van behoeften.</p>



## 08 Gedrag – Impulsbeheersing

### Zelfcontrole – Eerst denken, dan doen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om voor hij gaat handelen na te denken over de gevolgen van zijn handelen.
Handelingsuggesties	<p>Hieronder staat een uitwerking van de ‘Stop – denk – doe methode’. Hier zijn verschillende toepassingen van. De kern is dat de leerling leert na te denken bij wat hij doet.</p> <p>Met de methode is het de bedoeling om met de leerling de volgende vragen te bespreken: Stop: Wat gebeurt er? Denk: Wat zou ik nu allemaal kunnen doen? Kies: Wat kan ik het beste doen? Doe: Doe wat je gekozen hebt Keur: Was dit een handige oplossing? Had ik het beter anders kunnen doen.</p> <p>De uitwerking van deze methode kan op verschillende manieren. De ene leerling wordt graag verbaal aangesproken: STOP ... De andere leerling krijgt liever een teken doormiddel van het opsteken van een kaartje of een ander signaal. Je kunt ook achteraf reflecteren met de leerling door een schema te maken op papier met stop – denk – kies – doe – keur. Dan kan de leerling deze eerst invullen zodat dit op een later moment besproken kan worden.</p> <p>Mogelijkheden om aan te schaffen: Spel: Stop, denk, doe Kwartet: Omgaan met conflicten</p> <p>Het is verstandig om de afspraken hierover met de leerling ook met ouders te delen zodat de afspraken ook in thuissituatie toegepast kunnen worden. Zorg tenslotte voor een juiste beloning als iets lukt!</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik denk eerst na voor ik iets doe. Mijn docent geeft mij een teken als hij ziet dat ik iets doe zonder na te denken. Mijn ouders geven mij een teken als zij zien dat ik iets doe zonder erbij na te denken.</p>

### Zelfcontrole – Stilzitten

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling zit stil en rustig op zijn stoel
Handelingsuggesties	Stil zitten lijkt zo simpel, maar het kan zo moeilijk zijn voor leerlingen. Een leerling die stil zit, kan zich concentreren op zijn taak en wordt niet afgeleid door anderen. De onderwijsomgeving kan dit bevorderen:



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat is de plek in de klas? (voorin, achterin, welke leerlingen in de buurt?)</li><li>• Is hierin winst te behalen? Door de leerling een andere plek te geven, die hem helpt zich te focussen op zijn werk en de ander niet onnodig te storen.</li></ul> <p>Wil een leerling rustig op zijn stoel zitten, dan moet zijn omgeving rustig zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor een duidelijke taak. Storend gedrag geeft vaak aan dat de leerling niet goed weet wat hij moet doen (hoe en wat?).</li><li>• Help de leerling indien nodig op weg bij de opdracht.</li><li>• Maak visueel wat er moet gebeuren, door het op te schrijven (op het bord/briefje).</li><li>• Laat eventueel een koptelefoon/geluidempers opzetten om prikkels te dempen.</li><li>• Spreek een (vast) moment af in de les, waarin een leerling kan overleggen met een andere leerling, zodat hij zijn prikkels leert uitstellen tot dat moment.</li><li>• Spreek samen af wat je doet als de leerling zich er niet aan houdt (bv time-out, andere werkplek).</li><li>• Geef op een positieve manier feedback en benadruk wat goed ging.</li></ul> <p>En dan is er bij sommige leerlingen echt sprake van onmacht. Er is te veel innerlijke onrust om gedurende een langere periode stil te zitten in de klas. Nog enkele tips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geef de leerling af en toe een klusje tussendoor.</li><li>• Laat de leerling letterlijk een rondje om de school rennen.</li><li>• Doe klassikaal regelmatig een 'energizer' waarbij de leerlingen even in beweging komen.</li><li>• Bespreek met de leerling dat je begrijpt dat hij weinig kan doen aan de onrust en dat je als docent hier zoveel mogelijk rekening mee probeert te houden binnen de kaders van het toelaatbare.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga nadenken over welke plaats in de klas voor mij het beste is.</p> <p>Ik zet een koptelefoon op als er in het lokaal te veel prikkels zijn.</p> <p>Mijn mentor geeft mij regelmatig een klusje midden in een les zodat ik even iets anders kan doen.</p>

## Zelfcontrole – Emoties beheersen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om emoties op een adequate wijze te uiten.
Handelingsuggesties	<p>Het niet beheersen van emoties kan op twee manieren: Het ongecontroleerd uiten van emoties of het onderdrukken van emoties. Beide opties zijn uiteindelijk niet goed. Het gaat er om dat een leerling zijn emoties kan reguleren. Hiervoor is het van belang dat een leerling zich bewust wordt van:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leren herkennen van emoties (zie hiervoor Welbevinden – Zelfvertrouwen)</li><li>• Hevigheid van emoties leren onderscheiden</li><li>• Inzicht krijgen in situaties die heftige emoties kunnen oproepen</li><li>• Aanleren van vaardigheden om emoties op de juiste manier te uiten</li></ul> <p>Om leerlingen inzicht te geven in de hevigheid van hun emoties en de situatie waarin dit gebeurde, kan er een emotielogboek bijgehouden worden. Laat de</p>



	<p>leerling kort opschrijven wat er gebeurde, waarom dit gebeurde, waar het gebeurde en welk cijfer hij geeft voor de hevigheid van de emotie.</p> <p>Als het gaat om het aanleren van vaardigheden om emoties op de juiste manier te gebruiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benoem als docent / ouder heel concreet welke emotie je ziet bij de leerling.</li> <li>• Benoem ook je eigen emoties. Dat leert de leerling om emoties te herkennen en toe te passen bij zichzelf.</li> <li>• Bij pubers is het zo dat emoties vaak voortkomen uit het moeten naleven van regels. Probeer niet alles te vangen in regels en afspraken maar geef een zekere ruimte binnen de kaders.</li> <li>• Probeer samen met de leerlingen 'om te denken'. Welke alternatieve oplossing heb je als je boos / verdrietig / blij bent?</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga in een logboek bijhouden wanneer ik mijn emoties niet kan beheersen.</p> <p>Om de twee weken bespreek ik dit met mijn ouders en mijn mentor.</p> <p>Mijn ouders en mijn mentor geven mij feedback en helpen mij als het nodig is met het formuleren van alternatieve oplossingen.</p>

## Omgaan met uitgestelde aandacht – De ander laten uitpraten

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling laat de ander (docent of leerling) uitpraten en wacht op zijn beurt.
Handelingsuggesties	<p>Als docent is het belangrijk om een duidelijke klassensituatie te creëren waarin je van alle leerlingen verwacht dat hij/zij een ander uit laat praten. Je kunt de leerling wel helpen door hem niet als laatste een antwoordmogelijkheid te geven maar hem juist regelmatig eerst de gelegenheid te geven een antwoord te noemen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als een leerling vaak impulsief door de klas roept, spreek dan een teken af, waarmee je de leerling laat weten dat dit niet gewenst is.</li> <li>• Geef het duidelijk aan als je begint met de lesinstructie en dat je op dat moment van de leerling verwacht dat hij luistert.</li> <li>• Geef een eindtijd en maak deze visueel door eventueel een timer of kookwekker te gebruiken.</li> <li>• Werk met een stoplicht voorin de klas. Of gebruik een 'stop'-kaartje (met aan de ene kant rood en andere groen) die de leerling op tafel heeft liggen, of wat op het bord staat. Bij rood mogen er geen vragen gesteld worden, bij groen mag dit wel.</li> <li>• Laat de leerling de vragen die hij heeft opschrijven op een blaadje.</li> <li>• Spreek af wanneer de leerlingen vragen kan stellen aan de docent of kan overleggen met een medeleerling, zodat hij zijn prikkels leert uitstellen tot dat moment.</li> <li>• Spreek samen af wat je doet als de leerling zich er niet aan houdt (bv time-out, andere plek).</li> <li>• Geef op een positieve manier feedback en benadruk wat goed ging.</li> <li>• Heb begrip voor de onmacht van de leerling.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik laat de ander uitpraten door mijn vragen eerst op een blaadje te schrijven, zodat ik ze niet vergeet.</p> <p>Mijn docent gebruikt een Time Timer zodat ik weet hoe lang ik moet wachten voordat ik iets mag vragen.</p>

## Omgaan met uitgestelde aandacht – Anderen niet afleiden

Cluster:	Gedrag
----------	--------



Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling leidt andere leerlingen niet af tijdens de les.
Handelingsuggesties	<p>Manieren van ondersteuning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek het probleem met de leerling. Het is handig als je hierbij concreet kunt zijn en bijgehouden hebt hoe vaak je gemerkt hebt dat andere leerling(en) gestoord werden.</li> <li>• Toon begrip en communiceer tevens ook duidelijk welk gedrag je van hem/haar verwacht ("Ik wil dat jij kunt werken zonder een ander af te leiden").</li> <li>• Geef de leerling feedback, waar hij wat mee kan en maak hem bewust van het storende karakter van het gedrag door de leerling vragen te stellen, die hem inzicht doen geven.</li> <li>• Maak concrete, haalbare afspraken voor de volgende les. Desgewenst komen tot een samen opgesteld stappenplan. Afhankelijk van de beginsituatie (het maakt een verschil of een leerling bv. 2 keer of 15 keer storend gedrag laat zien tijdens de les), stel je samen doelen op die haalbaar zijn, zodat de leerling succeservaringen kan opdoen.</li> <li>• Creëer een vast moment in de les, waarin een leerling kan overleggen met een leerling, zodat hij zijn prikkels leert uitstellen tot dat moment.</li> <li>• Spreek samen af wat je doet als de leerling zich er niet aan houdt (bv time-out, andere plek).</li> </ul>
Handelingsafspraken	Ik leid andere leerlingen niet af tijdens hun werk. Als mij dat niet lukt ga ik buiten de klas werken. Mijn mentor spreekt met mij vaste overlegmomenten af zodat ik weet waar ik aan toe ben.

## Omgaan met uitgestelde aandacht – Eigen wensen uitstellen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Impulsbeheersing
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om in sociaal verband het eigen gedrag te reguleren. De leerling controleert en corrigeert het eigen gedrag in het sociale verkeer met anderen.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om eigen wensen en behoeften uit te stellen
Handelingsuggesties	<p>Het streven naar het vervullen van eigen behoeften is zeer menselijk. Leerlingen worden voortdurend blootgesteld aan prikkels die gericht zijn op het snel bevredigen van eigen behoeften. Het is belangrijk dat leerlingen leren om eigen wensen en behoeften uit te stellen. Dit is van belang omdat leerlingen die moeite hebben met impulsbeheersing, op lange termijn een groter risico lopen op bijvoorbeeld alcohol- of drugsproblemen.</p> <p>Mogelijke manieren om hier klassikaal of individueel aandacht aan te besteden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het gesprek aangaan. Wat zijn voor jou prikkels die behoeftebevrediging opwekken? Hoe kun je daar mee om gaan? Wat kan jou daar bij helpen?</li> <li>• Bekijk en bespreek de 'Marshmallow test'. Dit geeft aanleiding tot gesprek. Een puber zal misschien niet in verleiding komen van een marshmallow. Maar waarvan wel? Uitproberen?</li> <li>• Ga met elkaar de uitdaging aan om te 'vasten'. We spreken af: Een week lang geen... En bespreek tijdens deze uitdaging en na afloop wat dit met je doet en waarom dit makkelijk of moeilijk gaat.</li> </ul>
Handelingsafspraken	Ik ga oefenen met het uitstellen van eigen wensen door een week lang geen telefoon te gebruiken. Mijn mentor ondersteunt mij hierin door de komende week te 'vasten'.



In de klas wordt er aandacht besteed aan dit onderwerp door het bekijken en bespreken van de 'Marshmallows test'.





## 09 Gedrag – Sociale flexibiliteit

### Openstaan voor feedback – Omgaan met gevoelens

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling staat open voor feedback door op een goede wijze om te gaan met eigen gevoelens.
Handelingssuggesties	<p>Feedback krijgen is niet makkelijk. Je moet je inleven in het standpunt van een ander (zie ook inlevingsvermogen). Je moet aanvaarden dat er verschillende manieren zijn om tot een oplossing te komen. Je moet vooroordelen aan de kant schuiven.</p> <p>Leerlingen hebben snel de neiging om in de verdediging te schieten als ze feedback ontvangen. Het is belangrijk om te leren dat je waardevolle feedback niet zomaar negeert. Hoewel kritiek soms pijn kan doen, helpt het je om ergens goed in te worden.</p> <p>Het is belangrijk om bij het ontvangen van feedback in de eerste plaats op een goede wijze om te gaan met eigen gevoelens. Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kalm blijven: We maken allemaal fouten. Bedenk dat wanneer je feedback krijgt. Te emotioneel worden bij het ontvangen van feedback werkt averechts.</li><li>• Tijd om af te koelen. Het kan nodig zijn om een moment te nemen om de feedback te verwerken. Zeker wanneer de feedback niet prettig is. Geef aan dat je even tijd nodig hebt. Ga even iets leuks doen om je gedachten te verzetten.</li><li>• Bedenk dat feedback vaak niet persoonlijk is bedoeld. Negatieve feedback is vaak gericht op een product of een resultaat. Het kan ook met smaak te maken hebben. Niet iedereen vindt hetzelfde schilderij mooi.</li><li>• Spreek met een ander over de gekregen feedback. Kijk jij er net zo tegenaan? Vind jij ook dat...</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik blijf kalm en rustig bij het krijgen van feedback.</p> <p>Ik noteer wekelijks een voorbeeld van hoe ik handelde bij het krijgen van feedback. Ik bespreek dit met mijn mentor tijdens de mentorgesprekken.</p>

### Openstaan voor feedback – Reageren op feedback

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling staat open voor feedback door op een goede wijze te reageren op feedback.
Handelingssuggesties	<p>Feedback krijgen is niet makkelijk. Je moet je inleven in het standpunt van een ander (zie ook inlevingsvermogen). Je moet aanvaarden dat er verschillende manieren zijn om tot een oplossing te komen. Je moet vooroordelen aan de kant schuiven.</p> <p>Leerlingen hebben snel de neiging om in de verdediging te schieten als ze feedback ontvangen. Het is belangrijk om te leren dat je waardevolle feedback niet zomaar negeert. Hoewel kritiek soms pijn kan doen helpt het je om ergens goed in te worden.</p>



	<p>Hoe reageer je op feedback? Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actief luisteren. Laat zien dat je luistert door bijvoorbeeld oogcontact te maken. Maak aantekeningen van wat je hoort.</li> <li>• Misverstanden voorkomen. Vat samen wat je gehoord hebt. Hebben wij elkaar goed begrepen?</li> <li>• Stel je reactie uit. Wanneer je het moeilijk vindt om te reageren op feedback dan kun je dit zeggen: 'Ik waardeer je feedback, ik kom er binnenkort op terug'.</li> <li>• Bied excuses aan als dit nodig is. Wanneer je feedback krijgt op iets wat je fout heb gedaan, is het goed om je excuses aan te bieden.</li> <li>• Erken dat de ander gelijk heeft door dit ook te laten blijken. Je kunt zeggen: 'Je hebt gelijk...'</li> <li>• Praat met de ander over hoe je dingen kunt verbeteren. Vraag hierbij om advies aan de degene van wie je feedback krijgt: 'Wat denk je dat ik de volgende keer anders kan doen?'</li> <li>• Het is mogelijk om samen afspraken te maken en hierbij een evaluatiemoment af te spreken.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik luister actief wanneer ik feedback krijg, door de ander aan te kijken.</p> <p>Ik vraag wanneer ik feedback krijg aan de ander wat ik de volgende keer anders kan doen.</p> <p>Mijn mentor oefent tijdens mentorgesprekken met mij in het geven en ontvangen van feedback.</p>

## Openstaan voor feedback – Feedback gebruiken

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling staat open voor feedback door feedback te gebruiken om zichzelf te verbeteren.
Handelingsuggesties	<p>Feedback krijgen is niet makkelijk. Je moet je inleven in het standpunt van een ander (zie ook inlevingsvermogen). Je moet aanvaarden dat er verschillende manieren zijn om tot een oplossing te komen. Je moet vooroordelen aan de kant schuiven.</p> <p>Leerlingen hebben snel de neiging om in de verdediging te schieten als ze feedback ontvangen. Het belangrijk om te leren dat je waardevolle feedback niet zomaar negeert. Hoewel kritiek soms pijn kan doen helpt het je om ergens goed in te worden.</p> <p>Gebruik feedback om jezelf te verbeteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zie het krijgen van feedback niet als een bedreiging maar als een kans. Zelfs als de feedback niet klopt kun je er misschien toch van leren.</li> <li>• Niet alle feedback die je krijgt is nuttig. Gebruik feedback die je krijgt, maar durf ook dingen naast je neer te leggen.</li> <li>• Denk na over de feedback die je krijgt en schrijf ergens op waar je iets mee wilt doen.</li> <li>• Maak een plan waarin je stap voor stap opschrijft wat je wilt gaan doen met de gekregen feedback en hoe je dit wilt gaan doen.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik sta open voor feedback door feedback te zien als een kans en niet als een bedreiging.</p> <p>Mijn mentor maakt samen met mij een stappenplan op basis van feedback die ik van hem gekregen heb en die we samen besproken hebben.</p>



## Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met overgangen in de les

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om (zonder angst) om te gaan met overgangen tijdens de les.
Handelingssuggesties	<p>Draag zorg voor een stabiele en voorspelbare omgeving. Hiermee kom je tegemoet aan de neiging van de leerling om alles onder controle te houden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schrijf op het bord een overzicht van de structuur van de les en bespreek deze met de klas.</li><li>• Geef voorafgaand aan de les al het huiswerk voor de volgende les op en schrijf dit op het bord.</li><li>• Geef overhoringen vroeg van te voren op.</li><li>• Zorg voor duidelijke gedragsregels in de klas, visualiseer deze.</li></ul> <p>Bereid de leerling voor op veranderingen in routines en reik hen gedragsalternatieven aan. Dit kan in een 1-op-1-gesprekje met de leerling of klassikaal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benoem wat er gaat gebeuren en dat je merkt hoe lastig het voor hem/haar is.</li><li>• Benoem welk gedrag je van de leerling verwacht.</li><li>• Maak afspraken hierover met de leerling.</li></ul> <p>Als je afspraken hebt gemaakt met de leerling, is het noodzakelijk hier ook weer op terug te komen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evalueer met de leerling hoe het omgaan met de verandering is gegaan door de leerling te laten verwoorden hoe het voor hem was.</li><li>• Geef hem een compliment voor wat er goed ging.</li></ul>
Handelingsafspraken	Mijn docenten zeggen wat ze doen en doen wat ze zeggen in de les. Ik bespreek in de mentorgesprekken wat ik moeilijk vind in de lessen.

## Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met wisselende regels

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om (zonder angst) om te gaan met wisselende regels
Handelingssuggesties	<p>Een leerling moet tot op zekere hoogte kunnen omgaan met wisselende regels. Maar in de eerste plaats is het belangrijk dat regels zoveel mogelijk hetzelfde zijn in de school! Eensgezindheid en duidelijkheid in het stellen en uitvoeren van regels zorgt voor een veilig pedagogisch klimaat.</p> <p>Goede regels zijn regels die werken en die worden nageleefd. Voor die werkbaarheid gelden een aantal voorwaarden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Niet te veel</li><li>• Positief gesteld</li><li>• Simpel geformuleerd</li><li>• In gedragstermen opgesteld</li></ul> <p>Tip: Maar onderscheid in drie soorten regels in de school om het geheel werkbaar te houden: Schoolregels (deze hebben betrekking op leren en omgaan met</p>



	<p>elkaar), klassenregels (deze gaan over afspraken bij een bepaald vak, in een bepaald lokaal bij een bepaalde docent) en persoonlijke regels (een afspraak voor één of enkele leerlingen voor een bepaalde periode). Betrek de leerlingen bij het maken van de verschillende regels.</p> <p>Uitvoering:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak basisregels visueel en beknopt, overal aanwezig in de school.</li><li>• Bespreek met de leerling dat (als het gaat om klassenregels) er verschillende mensen/regels zijn waar de leerling mee moet leren omgaan.</li><li>• Bespreek met de leerlingen het doel van regels.</li><li>• Wees consequent in het naleven van regels.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben op de hoogte van de schoolregels, klassenregels en de regels die voor mij persoonlijk gelden.</p> <p>Mijn persoonlijke regel is dat ik in de lessen alleen zit zodat ik mij beter kan concentreren.</p> <p>Docenten op school geven het voorbeeld in het naleven van regels en spreken mij aan als ik de regels overtreed.</p>

## Adequaat omgaan met veranderingen in situaties – Omgaan met lesroosterwijzigingen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om (zonder angst) om te gaan met wijzigingen in het lesrooster.
Handelingssuggesties	<p>Draag zorg voor duidelijke bewegwijzering in de school.</p> <p>Zorg dat lesroosterwijzigingen tijdig en op een overzichtelijke wijze worden aangegeven. (Vaak kunnen wijzigingen al de dag ervoor worden doorgegeven)</p> <p>Enkele tips:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bereid de leerling voor op excursies en bijzondere activiteiten.</li><li>• Bereid de leerling voor op veranderingen in het rooster en denk mee over de consequenties die het met zich meebrengt. Je hebt bijvoorbeeld andere boeken/schriften nodig.</li><li>• Bespreek met de leerling wat hij kan doen in een tussenuur.</li><li>• Benoem wat er gaat gebeuren en dat je merkt hoe lastig het voor de leerling is.</li><li>• Benoem welk gedrag je van de leerling verwacht.</li><li>• Maak afspraken hierover met de leerling.</li><li>• Bespreek met de leerling waar hij in de school terecht kan als hij niet weet waar hij heen moet of wat hij moet doen.</li><li>• Laat de leerling het rooster bij zich hebben op een duidelijke plaats.</li><li>• In eerste instantie kan het nodig zijn om elke ochtend met de leerling het lesrooster door te spreken. Een volgende stap kan zijn dat de leerling zelf de wijzigingen opschrijft en de mentor dit controleert. De bedoeling is dat de leerling dit steeds meer zelf gaat leren en dat de mentor de frequentie af kan bouwen.</li><li>• Een buddy (medeleerling) kan de leerling mogelijk hierin helpen.</li></ul> <p>Evalueer met de leerling hoe hij omgegaan is met de verandering in zijn rooster, door de leerling te laten verwoorden hoe het voor hem was. Geeft de leerling een compliment voor wat goed ging.</p>



Handelingsafspraken	Ik controleer elke morgen voor schooltijd mijn lesrooster en schrijf dit op een 'spiekbriefje'. Ik bespreek de wijzingen met een medeleerling. Wanneer ik vragen heb over de dag, dan zoek ik mijn mentor op.
---------------------	---

## Probleemoplossend vermogen – Probleem analyseren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat een probleem te analyseren door het probleem in kaart te brengen.
Handelingssuggesties	<p>Het is belangrijk om leerlingen te leren een probleem stap voor stap aan te pakken. De zelfinstructiemethode van Meichenbaum kan hierbij helpend zijn. Hoewel deze methode gericht is op zelfinstructie van leerlingen, kunnen de stappen ook toegepast worden in sociale situaties. Het gaat om de volgende stappen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Probleem analyseren</li><li>2. Oplossingsstrategie zoeken</li><li>3. Plan uitvoeren</li><li>4. Evalueren</li></ol> <p>De eerste fase: Wat moet ik doen? Wat is nu precies het probleem? Je kunt het volgende met de leerling bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waar loop je tegenaan?</li><li>• Hoe ga je met de problemen om?</li><li>• Waar wil je naar toe?</li><li>• Wat moet je dan doen?</li><li>• Wie of wat heb je daar bij nodig?</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik ga met mijn mentor bespreken waar ik tegenaan loop en wat ik wil bereiken. Mijn mentor helpt mij door de juiste vragen te stellen zodat ik tot een goede analyse van het probleem kom. Ik stel mijn ouders op de hoogte van de stappen die ik zet bij het oplossen van het probleem.

## Probleemoplossend vermogen – Oplossingsstrategie zoeken

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat een oplossingsstrategie te zoeken om het geanalyseerde probleem aan te pakken.
Handelingssuggesties	<p>Het is belangrijk om leerlingen te leren een probleem stap voor stap aan te pakken. De zelfinstructiemethode van Meichenbaum kan hierbij helpend zijn. Hoewel deze methode gericht is op zelfinstructie van leerlingen, kunnen de stappen ook toegepast worden in sociale situaties. Het gaat om de volgende stappen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Probleem analyseren</li><li>2. Oplossingsstrategie zoeken</li><li>3. Plan uitvoeren</li><li>4. Evalueren</li></ol> <p>De Tweede fase: Hoe ga ik het doen? Welke oplossing kies ik?</p>



	<p>Het gevaar bestaat dat de leerling na het analyseren van het probleem gelijk aan de slag gaat met het oplossen van het probleem. Het is echter goed om eerst een juiste strategie te bedenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek met de leerling mogelijke oplossingen.</li> <li>• Wat is de juiste oplossing in een bepaalde situatie?</li> <li>• Maak een werkplan om tot de juiste oplossing te komen. Wat doe ik eerst? Wat komt daarna?</li> <li>• Laat de leerling gekozen oplossingen zelf verwoorden.</li> <li>• Geef de leerling opdrachten die je samen nabespreekt om te oefenen. Welke stappen heb je bedacht? Hoe hebben deze stappen uitgepakt in de praktijk?</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik kies de juiste oplossing na het analyseren van een probleem. Ik maak een stappenplan om tot de juiste oplossing te komen. Mijn mentor geeft mij opdrachten om te oefenen die we samen nabespreken. Ik stel mijn ouders op de hoogte van de stappen die ik zet bij het oplossen van een probleem.</p>

## Probleemoplossend vermogen – Plan uitvoeren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om stap voor stap een plan uit te voeren.
Handelingsuggesties	<p>Het is belangrijk om leerlingen te leren een probleem stap voor stap aan te pakken. De zelfinstructiemethode van Meichenbaum kan hierbij helpend zijn. Hoewel deze methode gericht is op zelfinstructie van leerlingen, kunnen de stappen ook toegepast worden in sociale situaties. Het gaat om de volgende stappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Probleem analyseren</li> <li>2. Oplossingsstrategie zoeken</li> <li>3. Plan uitvoeren</li> <li>4. Evalueren</li> </ol> <p>De derde fase: Ik ga aan het werk met de gekozen oplossing. Na het analyseren van het probleem en het kiezen van de juiste oplossing gaat de leerling nu zelf aan de slag met behulp van het gemaakte werkplan. Het is belangrijk dat de leerling zelf hierin de regie heeft. De mentor doet een stapje terug en is bereikbaar voor hulpvragen van de leerling.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik los het probleem op door er aan te werken met behulp van het gemaakte stappenplan. Mijn mentor is beschikbaar voor hulpvragen van mij. Ik stel mijn ouders op de hoogte van de stappen die ik zet bij het oplossen van een probleem.</p>

## Probleemoplossend vermogen - Evalueren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om een gekozen oplossing te evalueren.
Handelingsuggesties	<p>Het is belangrijk om leerlingen te leren een probleem stap voor stap aan te pakken. De zelfinstructiemethode van Meichenbaum kan hierbij helpend zijn. Hoewel deze methode gericht is op zelfinstructie van leerlingen, kunnen de stappen ook toegepast worden in sociale situaties. Het gaat om de volgende stappen:</p>



	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Probleem analyseren</li><li>2. Oplossingsstrategie zoeken</li><li>3. Plan uitvoeren</li><li>4. Evalueren</li></ol> <p>De vierde fase: Ik evalueer de gekozen oplossing. In de laatste fase blikt de leerling terug op het proces van analyseren, de juiste strategie bedenken en het werken aan de oplossing.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ik kijk over mijn schouders terug naar mijn leer-, ontwikkelproces.</li><li>• Ik ken mijn startpunt, heb ik het op mijn eigen manier mogen doen? Mocht ik mijzelf blijven? Beviel de gegeven aanpak en past het bij mij?</li><li>• Zou ik het de volgende keer op mijn eigen manier blijven doen en waarom?</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik evalueer samen met mijn mentor de analyse, strategie en aanpak van mijn probleem. Ik schrijf op wat ik een volgende keer anders ga doen.

## Tot een compromis komen – Eigen standpunt formuleren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om een eigen standpunt te formuleren.
Handelingsuggesties	<p>Er is verschil tussen een stelling en een standpunt: In een stelling wordt een uitspraak of bewering over een onderwerp gedaan. Met een standpunt geef je je mening over die stelling.</p> <p>Het voeren van het debat in de klas is een goede vorm om leerlingen te leren compromissen te sluiten. Om tot een compromis te kunnen komen moet de leerling eerst zijn eigen standpunt duidelijk voor ogen hebben en kunnen formuleren.</p> <p>Mogelijke werkvorm: De klas krijgt de mogelijkheid om 100.000 Euro uit te geven aan één van de leerlingen uit de klas. Elke leerling krijgt één minuut om aan de klas uit te leggen waarom hij recht heeft op dit geldbedrag. Wanneer iedereen gesproken heeft vindt er een stemming plaats. Belangrijk is om de opdracht na te bespreken met de klas. Waarom kiezen we voor deze leerling? Welke standpunten gaven de doorslag?</p>
Handelingsafspraken	Ik formuleer mijn eigen standpunt ten aanzien van een onderwerp en kan dit toelichten in de klas. Mijn mentor creëert oefenmomenten in de klas om te leren een eigen standpunt te formuleren.

## Tot een compromis komen – Eigen standpunt kunnen loslaten

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om op basis van argumenten van anderen een eigen standpunt los te laten.



Handelingsuggesties	<p>Er is verschil tussen een stelling en een standpunt: In een stelling wordt een uitspraak of bewering over een onderwerp gedaan. Met een standpunt geef je je mening over die stelling.</p> <p>Het voeren van het debat in de klas is een goede vorm om leerlingen te leren compromissen te sluiten. Om tot een compromis te kunnen komen moet de leerling in staat zijn om op basis van argumenten van anderen een eigen standpunt los te laten.</p> <p>Wat zijn goede argumenten? Mogelijke werkvorm: Geef één van de leerlingen een stelling. Vraag de leerling een argument voor de stelling te geven. De andere leerlingen luisteren naar het argument en mogen 'inbreken' door 'STOP, WAAROM?' te zeggen als ze vinden dat het argument onvoldoende onderbouwd is. De leerling die het argument op de stelling geeft wordt zo gedwongen antwoord te geven en met andere of meer argumenten te komen.</p> <p>Eigen argumenten loslaten heeft relatie met het kunnen inleven in de ander (inlevingsvermogen). Mogelijke werkvorm: Geef leerlingen een stelling. Ze moeten straks de klas toespreken en argumenten geven voor of tegen de stelling. De leerling krijgt alleen pas op het moment dat hij moet spreken te horen of hij argumenten voor of tegen de stelling moet nemen.</p> <p>Bespreek altijd de opdrachten na. Kun je makkelijk argumenten bedenken? Wat vind je van de argumenten van anderen? Is het moeilijk om je te laten overtuigen? Wat is daar voor nodig?</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik kan mijn eigen standpunt loslaten wanneer anderen mij overtuigen van betere standpunten.</p> <p>Mijn mentor creëert oefenmomenten in de klas om te leren eigen standpunten los te laten.</p>

## Tot een compromis komen - Overleggen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Sociale Flexibiliteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid om het eigen gedrag aan te passen op veranderende omstandigheden en situaties in het sociale verkeer.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om in overleg met de ander een compromis te sluiten.
Handelingsuggesties	<p>Er is verschil tussen een stelling en een standpunt: In een stelling wordt een uitspraak of bewering over een onderwerp gedaan. Met een standpunt geef je je mening over die stelling.</p> <p>Het voeren van het debat in de klas is een goede vorm om leerlingen te leren compromissen te sluiten. Om tot een compromis te kunnen komen moet de leerling in staat zijn om op basis van argumenten met elkaar te overleggen.</p> <p>Aandachtspunten:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wanneer je merkt dat je verschillende argumenten hebt, kun je altijd aan je eigen standpunt blijven vasthouden (ook al vind je dat je gelijk hebt), maar dan bereik je geen resultaat. Stuur daarom aan op een compromis.</li><li>2. Bedenk voor jezelf wat echt belangrijk is. Sommige dingen wil je misschien echt niet opgeven, andere dingen wel. Je kunt dus een prioriteitenlijstje maken.</li></ol>





	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Wat zijn de belangrijkste zaken voor de ander? Probeer hier achter te komen in het gesprek.</li><li>4. Een bekend spreekwoord: Water bij de wijn doen. Je krijgt niet volledig je zin. Accepteer dat. Geef in het gesprek aan waar jij bereid bent water bij de wijn te doen.</li><li>5. Probeer te zoeken naar een win-win situatie.</li></ol> <p>Bovenstaande vraagt veel oefening door in tweetallen te debatteren. Neem regelmatig een stelling uit de krant en laat leerlingen hierover debatteren. De kracht zit in korte oefenmomenten die regelmatig herhaald worden.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik kan in een gesprek met de ander water bij de wijn doen om tot een gezamenlijke oplossing te komen.</p> <p>Mijn mentor creëert oefenmomenten in de klas om te leren in het gesprek met elkaar compromissen te sluiten.</p>



## 10 Gedrag – Inlevingsvermogen

### Rekening houden met de ander – Verplaatsen in een ander

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat zich te verplaatsen in de gevoelens van de ander.
Handelingssuggesties	<p>Iedere leerling is uniek. Iedere leerling mag er zijn. Wanneer een leerling zich probeert te verplaatsen in de ander zal de leerling zich dit moeten realiseren. Om dit onderwerp in de klas bespreekbaar te maken, is een gevoel van veiligheid in de klas een voorwaarde.</p> <p>Een mogelijk oefenvorm voor het verplaatsen in de ander is het gebruik maken van prentenboeken of filmpjes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De prentenboeken van Kikker van Max Veldhuis blijven ook voor oudere leerlingen sprekend en gaan veel over gevoelens van Kikker.</li><li>• Animatiefilmpjes van bijvoorbeeld Donald Duck geven aanleiding om te spreken over boosheid, frustratie, enz.</li></ul> <p>Waarom zouden ze zich zo voelen? Zou jij dat ook hebben? Wat zou jij gedaan hebben in die situatie? Deze vragen kun je zowel klassikaal als bij individuele begeleiding stellen.</p> <p>Een vervolgstap is om situaties uit het leven van klasgenoten te bespreken. Eén van de leerlingen is boos vanwege een ruzie. Er is een sterfgeval in een familie van één van de leerlingen. Een broer of zus gaat trouwen. Enz, enz.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik houd rekening met de ander door mij te verplaatsen in de gedachten en gevoelens van de ander.</p> <p>Mijn mentor bespreek zowel klassikaal als met mij individueel situaties waarin ik oefen met het verplaatsen in de ander.</p>

### Rekening houden met de ander – Belangstelling tonen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling toont belangstelling voor medeleerlingen, door in gesprekken de ander aan te kijken, te luisteren en vragen te stellen.
Handelingssuggesties	<p>Voer een gesprek met de leerling. Samen met de leerling kan je concluderen dat we ons gedrag kunnen veranderen, ook als dat soms lastig is. Benoem vervolgens het probleem. Check of de leerling je kan volgen, het gedrag bij zichzelf herkent. Snap je dat ik dan bij mezelf denk: Het zou goed zijn als je daaraan zou gaan werken?</p> <p>Je kunt de leerling eerst zelf laten nadenken over hoe hij bepaalde gedragingen kan veranderen. Specifieker: Hoe hij andere leerlingen kan laten merken dat hij ze ziet staan!</p> <p>Waar je op stuurt, is dat de leerling in eerste instantie leert om de ander goed aan te kijken en eerst naar de ander luistert voor hij zelf reageert. Als hij dan reageert,</p>



	<p>is dat bij voorkeur eerst met een vraag. Een stappenplan kan ondersteunend werken en ziet er dan bijvoorbeeld als volgt uit: (zet dit eventueel op een kaartje)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Een ander zegt iets</li> <li>2. Ik kijk de ander aan</li> <li>3. Ik luister goed naar wat de ander zegt</li> <li>4. Ik denk na: Welke vraag kan ik stellen zodat de ander weet dat ik belangstelling heb?</li> <li>5. Ik stel de vraag en luister goed naar het antwoord</li> </ol> <p>Spreek met de leerling af wanneer hij dit nieuwe gedrag gaat oefenen. Maak voor de leerling een registratiekaart: Per dag noteert de leerling of het hem gelukt is om het nieuwe gedrag te laten zien. Verdiepingsopdracht: de leerling gaat na hoe andere leerlingen hierop reageren. Pas positieve bekrachtiging toe als de leerling het gewenste gedrag heeft laten zien.</p> <p>Voer indien nodig aanvullende gesprekken.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik toon belangstelling voor anderen door te luisteren en de juiste vragen te stellen. Mijn mentor maak met mij een kaartje waarop de stappen staan die ik kan uitvoeren om belangstelling te tonen voor een ander. Ik bespreek dit met mijn ouders zodat ik dit ook thuis kan oefenen.</p>

## Rekening houden met de ander – Behulpzaam zijn

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om te zien dat een ander hulp nodig heeft.
Handelingsuggesties	<p>Klassikaal: In mentorlessen aandacht vestigen op egoïsme, wie is de ander voor je, welke mensen hebben er vaak hulp nodig? Hoe kun je een ander helpen door de juiste tips te geven? (Leer de leerlingen elkaar tips geven. Het gaat niet om het voorzeggen van de antwoorden aan elkaar.)</p> <p>Kleine maatschappelijke stage organiseren, ga naar een bejaardenhuis, instelling voor gehandicapten, klusproject, enz.</p> <p>Individueel: Bespreek situaties na, zag je dat een ander hulp nodig had. Het gaat vooral om een stuk bewustwording.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben behulpzaam wanneer ik zie dat een ander hulp nodig heeft. Tijdens mentorlessen wordt besproken in welke situaties je behulpzaam kunt zijn richting de ander.</p>

## Rekening houden met de ander – Actief luisteren

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat actief te luisteren naar de ander, middels het 'WIER-model' (Waarnemen, Interpreteren, Evalueren, Reageren)
Handelingsuggesties	Rekening houden met de ander vraagt om een actieve luisterhouding om zo op de goede manier te kunnen reageren op de ander. Het 'WIER-model' kan hierbij helpen.



	<p><b>Waarnemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luisteren doe je niet alleen met je oren maar met alle zintuigen. Het gaat dus om zien, ruiken enz.</li> <li>• Concentreer je op de ander. Laat je niet afleiden door gefriemel, stopwoorden van de ander of iets dergelijks.</li> <li>• Zorg dat prikkels weg zijn. Dus geen radio aan, geen telefoon, enz.</li> </ul> <p><b>Interpreteren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag naar voorbeelden wanneer je de ander niet goed begrijpt. Voorbeelden kunnen zaken concreet maken.</li> <li>• Stel verhelderingsvragen. 'Wat bedoel je met ...?'</li> <li>• Vat af en toe samen wat de ander zegt en vraag of dit klopt.</li> </ul> <p><b>Evalueren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerlingen hebben soms snel een oordeel klaar. Leer de leerling om het oordeel uit te stellen tot de ander uitgesproken is.</li> <li>• Vraag de ander of je hem goed begrepen hebt.</li> <li>• Vraag de ander om het belangrijkste van zijn boodschap nog een keer te herhalen.</li> </ul> <p><b>Reageren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luisteren is pas compleet na een reactie. Geen reactie is ook een reactie.</li> <li>• Maak aantekeningen tijdens het luisteren. Dan kun je hier op terugkomen.</li> <li>• Geef altijd een reactie. Je kunt ook zeggen dat je er later op terug komt.</li> </ul> <p>Je kunt met de leerling bespreken welk van de vier fasen hij moeilijk vindt. Wat zou je hierbij kunnen helpen? Maak eventueel voor de leerling een spiekbriefje met de fasen van het luisteren.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik luister actief naar de ander door waar te nemen, te interpreteren, te evalueren en te reageren.</p> <p>Mijn mentor bespreekt in de klas en met mij individueel hoe ik op een goede manier actief kan luisteren.</p>

## Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Herkennen emoties van anderen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om gevoelens te herkennen van medeleerlingen en docenten.
Handelingsuggesties	<p>Bespreek met de leerling hoe hij kan zien aan een ander hoe degene zich voelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkent de leerling plaatjes (pak de Donald Duck/strips) of smileys van de basis-emoties en hoe ziet de leerling dat?</li> <li>• Wat merkt de leerling aan de medeleerling of leraar als deze boos, verdrietig, blij, bang is? Dus verbaal (door wat gezegd wordt) en non-verbaal (door lichaamshouding, gezichtsuitdrukking).</li> </ul> <p>Bespreek met de leerling hoe hij kan reageren op heftige emoties van anderen. Denk samen na over gedragsalternatieven.</p> <p>Je kan dit ook laten oefenen door middel van rollenspel. Of emoties laten uitbeelden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een mindmap maken van elke emotie.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emotiedagboek: bijhouden welke emoties je die dag had, of per week een situatie opschrijven met de emotie erbij. Wie, wat, waar, hoe, wanneer, waarmee, waarom, enz.</li> </ul> <p>(Zie ook bij sociale autonomie: eigen emoties benoemen, of bij welbevinden/zelfvertrouwen het herkennen van eigen emoties.)</p> <p>Mogelijk heeft de leerling baat bij een SOVA-training of Weerbaarheidstraining (zoals Rots en Water, Agressie/emotieregulatie-training).</p> <p>Wanneer dit erg moeilijk blijft, is het van groot belang na overleg met teamleider en ouders de leerling in te brengen in het Zorg Advies Team van de school.</p>
Handelingsafspraken	Ik houd in een emotiedagboek bij welke emoties ik heb en in welke situatie. In de mentorgesprekken bespreekt de mentor dit met mij. Ik bespreek dit thuis met mijn ouders.

## Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Communicatie begrijpen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat (eventueel met hulp) om aan de hand van een mindmap communicatie inzichtelijk te maken en te begrijpen.
Handelingssuggesties	<p>Een mindmap helpt in veel gevallen om de zaken inzichtelijk te maken. Ook in dit geval kan een mindmap gebruikt worden. In een gesprek met de leerling komt er vaak veel boven wat je zo kunt ordenen.</p> <p>Denk aan aspecten als:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taal letterlijk nemen / beeldend taalgebruik</li> <li>De vragen wie, wat, wanneer, hoe, waar</li> <li>Eén ding tegelijk</li> <li>Complimenten geven en begrijpen</li> <li>Hoofdzaken en bijzaken</li> <li>Lichaamstaal en mimiek</li> </ul>
Handelingsafspraken	Mijn mentor bespreekt in de klas hoe we communicatie beter kunnen begrijpen. Ik maak een mindmap over communicatie zodat ik communicatie beter leer begrijpen.

## Gedrag is afgestemd op emoties van anderen – Luisteren – Samenvatten –

### Doorvragen

Cluster:	Gedrag
Ondersteuningsitem:	Inlevingsvermogen
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Dit is de vaardigheid het eigen gedrag af te stemmen op de gedachten en gevoelens van een ander.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om door te vragen in een gesprek met de ander door eerst goed te luisteren en samen te vatten.
Handelingssuggesties	<p>Luisteren:</p> <p>Goede vragen stellen begint met goed luisteren. Luisteren doe je niet allen met je oren, maar met al je zintuigen. Je lichaamshouding is ook belangrijk tijdens het luisteren. Met je houding laat je zien hoe je geïnteresseerd bent in de ander. (Zie ook het subdoel 'Actief Luisteren')</p>



	<p>Goed luisteren naar de ander is niet alleen luisteren naar de woorden, maar ook naar de toon waarop iemand iets zegt en kijken naar de houding van de spreker.</p> <p>Samenvatten: Wanneer de ander is uitgesproken vat je de boodschap samen in je eigen woorden. Zo controleer je of je de boodschap goed hebt begrepen. Je geeft zo ook de ander nog weer de mogelijkheid om zijn boodschap aan te passen of aan te vullen.</p> <p>Voorbeeld: 'Als ik je goed begrepen heb ...' 'Je bedoelt dus dat...'</p> <p>Doorvragen: Doorvragen doe je om dingen helder te krijgen. Wat is nu de kern van wat de ander bedoelt? Leer de leerling om open vragen te stellen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik stel in het gesprek met de ander de juiste open vragen door eerst goed te luisteren en samen te vatten.</p> <p>Mijn mentor zorgt voor oefenmomenten in de klas waarop we luisteren – samenvatten – doorvragen.</p>



## 11 Leren – Aanpakgedrag

### Werken met een stappenplan – Een realistisch stappenplan maken

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling maakt zelfstandig een stappenplan om zo een grote opdracht te kunnen uitvoeren.
Handelingssuggesties	<p>Wat is een stappenplan?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een stappenplan is een middel om je doel te bereiken.</li><li>• Het verdeelt grote dingen die je moet doen in kleine stappen.</li><li>• In een stappenplan wordt de tijd aangegeven die nodig is om alle stappen te maken zodat het doel bereikt wordt.</li></ul> <p>Bespreken met de leerling: Waar moet je aan denken bij de voorbereiding van een stappenplan?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat is het doel wat je wilt bereiken?</li><li>• Wat moet je hiervoor doen?</li><li>• Wanneer moet de opdracht of taak af zijn?</li><li>• Welke stappen moet ik zetten? Hoe kun je de opdracht verdelen in allemaal kleinere stappen.</li><li>• Hoeveel tijd kost elke stap?</li><li>• Heb ik ergens spullen voor nodig die geregeld moeten worden?</li><li>• Wanneer moet ik dan met de eerste stap beginnen? Reken terug vanaf het moment dat het af moet zijn. Dan weet je wanneer je moet gaan beginnen.</li><li>• Is het stappenplan haalbaar? Controleer of je inderdaad kan doen wat je opgeschreven hebt.</li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Mijn mentor gaat met mij bespreken hoe ik een stappenplan moet maken. Ik ga het stappenplan maken voor een opdracht die ik in de komende periode moet maken. Ik mag mijn ouders thuis om hulp vragen als dit nodig is. Ik bespreek het gemaakte stappenplan met mijn mentor en pas het daarna aan als dit nodig is.</p>

### Werken met een stappenplan – Een stappenplan uitvoeren

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling voert zelfstandig een stappenplan uit binnen de daarvoor gestelde tijd.
Handelingssuggesties	<p>Wat is een stappenplan?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een stappenplan is een middel om je doel te bereiken.</li><li>• Het verdeelt grote dingen die je moet doen in kleine stappen.</li><li>• In een stappenplan wordt de tijd aangegeven die nodig is om alle stappen te maken zodat het doel bereikt wordt.</li></ul> <p>Bespreken met de leerling: Waar moet je aan denken bij de uitvoering van een stappenplan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg dat je op tijd aan je spullen komt zodat je kunt beginnen met de opdracht.</li><li>• Controleer of je op schema ligt om op tijd klaar te zijn.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd het doel voor ogen.</li><li>• Vraag om hulp wanneer dit nodig is!</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik werk een opdracht uit volgens een zelf gemaakt stappenplan. Ik vraag hierbij om hulp als dit nodig is. Mijn mentor bespreekt tijdens de mentorgesprekken de uitvoering van het stappenplan met mij.

## Werken met een stappenplan – Een stappenplan evalueren

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling evalueert het maken en uitvoeren van een stappenplan door middel van het stellen van evaluatievragen.
Handelingssuggesties	<p>Wat is een stappenplan?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een stappenplan is een middel om je doel te bereiken.</li><li>• Het verdeelt grote dingen die je moet doen in kleine stappen.</li><li>• In een stappenplan wordt de tijd aangegeven die nodig is om alle stappen te maken zodat het doel bereikt wordt.</li></ul> <p>Bespreeken met de leerling :</p> <p>Welke vragen stel je om het maken en uitvoeren van het stappenplan te evalueren?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Is het doel bereikt?</li><li>• Ben je tevreden over het eindresultaat?</li><li>• Klopte de tijdsplanning?</li><li>• Was de gebruikte werkwijze de beste?</li><li>• Was de materiaalkeuze goed?</li><li>• Wat ga je de volgende keer anders doen?</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik evalueer samen met mijn mentor het eindresultaat van het maken en uitvoeren van één of meerdere stappenplan. Mijn mentor geeft mij feedback op mijn evaluatie.

## Nauwkeurig werken – Netjes en precies werken

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling voert een taak netjes en precies uit.
Handelingssuggesties	<p>Netjes en precies werken gaat over de volgende dingen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opmerkzaam zijn ten aanzien van details</li><li>• Langdurig kunnen werken met gedetailleerde informatie</li><li>• Grondig en zorgvuldig werken</li></ul> <p>Ontwikkeltips om te bespreken met de leerling:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zijn al je spullen netjes geordend? Kun je alles gemakkelijk terugvinden?</li><li>• Werk rustig, neem de tijd voor je opdrachten.</li><li>• Werk grote opdrachten in delen af.</li><li>• Schrijf (of typ) netjes. Zet zaken recht onder elkaar, maar eventueel een kantlijn in je schrift.</li><li>• Werk in je schriften met een duidelijke verwijzing naar hoofdstukken, paragrafen en opdrachten.</li></ul>





Handelingsafspraken	Ik zorg ervoor dat mijn werkplek ordelijk en overzichtelijk is. Ik werk rustig aan opdrachten en zorg dat mijn werk ordelijk en netjes in mijn schrift komt. Mijn docenten geven mij tips als ze zien dat ik nauwkeuriger kan werken.
---------------------	---

## Nauwkeurig werken – Het werk controleren op fouten

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling controleert tijdens of na het uitvoeren van een opdracht zijn werk op fouten.
Handelingssuggesties	Eigen werk controleren op fouten maakt dat er nauwkeuriger gewerkt wordt. Het is belangrijk om eigen werk niet alleen na een opdracht, maar ook tijdens een opdracht te controleren.  Ontwikkeltips om te bespreken met de leerling: <ul style="list-style-type: none"><li>• Het is natuurlijk het beste om onnauwkeurigheden te vermijden. Werk daarom netjes en precies.</li><li>• Controleer je werk regelmatig op fouten. Probeer te denken als je docent. Waar gaat hij op letten bij het nakijken?</li><li>• Vooral bij wiskunde is een rekenfout zo gemaakt. Reken complexe opdrachten nog een keer na. Is je antwoord nu het zelfde?</li><li>• Laat je werk soms ook eens door anderen controleren. Je kunt met een medeleerling afspreken dat jullie elkaars 'critical friends' worden die elkaars werken controleren om elkaar zo te helpen.</li><li>• Probeer te blijven letten op details. Dat houdt je scherp.</li><li>• Heb je na het maken van een toets tijd over? Neem je tijd om nog eens alle antwoorden na te kijken.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik ga tijdens een toets een keer halverwege en na het einde van de toets mijn vragen controleren op fouten. Ik vraag twee keer per week aan mijn 'critical friend' of hij een huiswerkopdracht van mij wil nakijken. Mijn mentor besteedt in de klas aandacht aan hoe we fouten in ons werk kunnen voorkomen. Mijn ouders helpen mij door tenminste één keer per week mijn huiswerk te controleren op fouten.

## Gestructureerd werken – Een schema maken

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling brengt structuur aan in zijn werk door het maken van een schema.
Handelingssuggesties	Een schema kan gebruikt worden om iets samen te vatten, je gedachten te ordenen, aantekeningen te maken, of om structuur aan te brengen in je werk.  Soorten schema's die je kunt aanreiken aan de leerling: <ul style="list-style-type: none"><li>• In een tabel presenteert je gegevens overzichtelijk in rijen en kolommen.</li><li>• In een tijdslijn vermeld je informatie over een bepaalde periode in de juiste volgorde.</li><li>• Een stroomdiagram is een schematische voorstelling van een proces.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Een boomdiagram geeft een hiërarchische volgorde weer.</li><li>• Een ringstructuur gebruik je om opeenvolgende elementen in een cyclus weer te geven.</li></ul> <p>Tips om met de leerling te bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Denk na over het soort schema dat je gaat maken. een handiger methode.</li><li>• Het is handig om voor je een schema maakt eens te kijken in de stof waarvan je een schema moet maken. Sommige methoden zijn al heel schematisch opgebouwd. Hier kun je gebruik van maken.</li><li>• Maak gebruik van letters, nummers of kleuren om orde te houden in je schema, zodat je later snel begrijpt waar het over gaat.</li><li>• Gebruik zoveel mogelijk sleutelwoorden en afkortingen.</li><li>• Beschrijf zo veel mogelijk in eigen woorden. Gebruik geen moeilijke begrippen.</li><li>• Maak gebruik van accentueerstiften voor dingen die je nog eens extra wilt benadrukken.</li><li>• Wees consequent in je gebruik van nummers, kleuren, enzovoort. Dan blijft het overzichtelijk.</li><li>• Houd het schema zo kort mogelijk.</li></ul> <p>Een schema leren maken is een zeer nuttige opdracht om klassikaal te doen. Je kunt bovenstaande tips toepassen door met je klas op deze manier een paragraaf te bandelen. Leerlingen kunnen zelfstandig een eerste aanzet doen en dit in kleine groepen of klassikaal na te kijken.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ga één keer per week een samenvatting maken van een hoofdstuk door middel van een schema.</p> <p>Docenten geven mij feedback op de gemaakte schema's.</p> <p>Mijn mentor zorg voor leeractiviteiten waarbij ik kan oefenen met het maken van een schema.</p>

## Gestructureerd werken – Hoofdzaken en bijzaken onderscheiden

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat hoofdzaken en bijzaken te onderscheiden met behulp van de wegstreep methode.
Handelingssuggesties	<p>In elke methode Nederlands is er bij het onderdeel tekstbegrip aandacht voor het onderscheiden van hoofdzaken en bijzaken als het gaat om het gestructureerd verwerken van een tekst. Het is raadzaam om hier op aan te sluiten als een leerling hier moeite mee heeft.</p> <p>Een mogelijkheid om dit te bespreken met de leerling:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neem een artikel uit de krant of een gedeelte uit een schoolboek dat behandeld wordt.</li><li>• De opdracht is om een samenvatting te maken van ongeveer 150 woorden.</li><li>• Lees de tekst en onderstreep de belangrijke woorden.</li><li>• Streep nu met een dikke stift alle woorden / zinnen door die niet onderstreept zijn.</li><li>• Maak van de woorden die nu nog zichtbaar zijn een goed lopende samenvatting.</li></ul>



	Wanneer de oefening klassikaal gedaan wordt kan de feedback bestaan uit het bespreken van de twee 'extremen'. Waar is het meeste weggestreept en waar het minst?
Handelingsafspraken	Ik ga twee keer per week een tekst behandelen volgens de wegstreepmethode. De leraar Nederlands gaat drie keer met de klas een oefening doen met de wegstreepmethode. Mijn vader geeft mij feedback op mijn gemaakte samenvattingen.

## Gestructureerd werken – Prioriteiten stellen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	12 Aanpakgedrag
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Het kunnen realiseren van passend en doelgericht gedrag
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat prioriteiten te stellen met behulp van de Eisenhower matrix.
Handelingsuggesties	<p>Eisenhower was een generaal van de geallieerden tijdens de Tweede Wereldoorlog. Hij verdeelde zijn werk in vier categorieën. Hiervoor had hij twee criteria:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hoe belangrijk is een taak?</li><li>2. En hoe dringend is het dat deze taak moet worden uitgevoerd?</li></ol> <p>Aan de hand van deze twee criteria kun je het werk verdelen in de volgende vier categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Belangrijk en dringend</li><li>• Belangrijk maar minder dringend</li><li>• Dringend maar minder belangrijk</li><li>• Minder belangrijk en minder dringend.</li></ul> <p>Leer de leerling werken met deze matrix. Teken de matrix en bespreek met de leerling waar taken uit de komende periode een plaats moeten krijgen.</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een toets voor morgen is belangrijk en dringend.</li><li>• Een presentatie die volgende week af moet is belangrijk maar minder dringend.</li><li>• Een verjaardagsfeest organiseren voor morgen is dringend maar minder belangrijk .</li><li>•</li><li>• Een spel doen achter de computer is minder belangrijk en minder dringend.</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik maak wekelijks een prioriteitenoverzicht met behulp van de Eisenhower matrix. Mijn mentor geeft mij feedback op deze matrix. Mijn ouders geven mij feedback op deze matrix.



## 12 Leren – Digitale vaardigheden

### Informatievaardigheden – Informatie zoeken

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling bepaalt welke bronnen betrouwbaar zijn en informatie kunnen verschaffen voor het beantwoorden van een vraag.
Handelingsuggesties	<p>Informatievaardigheden omvat het scherp kunnen formuleren en analyseren van informatie uit bronnen, het op basis hiervan kritisch en systematisch zoeken, selecteren, verwerken, gebruiken en verwijzen van relevante informatie en deze op bruikbaarheid en betrouwbaarheid beoordelen en evalueren. In de context van 21e-eeuwse vaardigheden gaat het hierbij vaak om digitale bronnen.</p> <p>De leerling kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bepalen welke bronnen informatie kunnen verschaffen voor het beantwoorden van een vraag.</li><li>• Bepalen of er informatie beschikbaar is en waar.</li><li>• Kan goede zoekstrategieën gebruiken.</li><li>• Zoekstrategieën bijstellen als dat nodig is.</li><li>• Selecteren wat nodig is uit gezochte informatie.</li><li>• Kan informatie beoordelen op bruikbaarheid en betrouwbaarheid.</li></ul> <p>Tips om met de leerling te bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kijk naar de titel: gaat een boek of een webpagina over jouw onderwerp, dan is het logisch dat je het gebruikt.</li><li>• Kijk naar de inhoudsopgave van een boek, tijdschrift of internetpagina en zoek of daar een of meerdere goede trefwoorden in voorkomen.</li><li>• Teksten moet je scannen (snel koppen en eerste zinnen doorlezen) om te zien of er iets bruikbaars in staat.</li><li>• Let op de datum. Een recent uitgebracht boek is actueler en meestal waardevoller dan een ouder boek.</li><li>• Let bij alle informatie op de <b>betrouwbaarheid</b>. Een aantal tips:<ul style="list-style-type: none"><li>- Kijk naar het doel van de tekst. Iemand die een tekst schrijft om jou te overtuigen vindt het belangrijk dat jij hem gelooft. Daarom zal hij de informatie misschien wat minder eerlijk brengen en wat overdrijven om de zaak duidelijk te maken.</li><li>- Wie is de maker/schrijver? Een politieke of godsdienstige achtergrond kan de boodschap behoorlijk kleuren.</li><li>- Verzamel altijd meer dan één bron; als meer bronnen hetzelfde zeggen, is de informatie waarschijnlijk betrouwbaar.</li><li>- Is de bron volledig? Een bron die een onderwerp van één kant belicht, is in principe minder betrouwbaar.</li><li>- Kun je de informatie controleren? Als je niet weet waarvandaan de informatie afkomstig is, dan is die informatie minder betrouwbaar.</li></ul></li></ul>
Handelingsafspraken	<p>Ik maak gebruik van de tips van de docent over zoeken naar informatie zodat mijn opdrachten zijn gebaseerd op de juiste informatie</p> <p>Mijn docent geeft mij instructie over hoe op de juiste manier informatie te zoeken.</p> <p>Mijn docent organiseert opdrachten waarmee ik kan leren op de juiste manier informatie te zoeken.</p> <p>Mijn docent zorgt voor een leeromgeving waarin ik uitgedaagd wordt om kritisch om te gaan met (digitale) bronnen.</p>



## Informatievaardigheden – Informatie verwerken

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat gevonden informatie te verwerken tot een inleiding, kern en slot.
Handelingsuggesties	<p>De leerling kan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gevonden informatie ordenen zodat deze bruikbaar is om het doel te bereiken.</li><li>• Informatie analyseren en interpreteren.</li><li>• Op basis van gevonden informatie conclusies trekken.</li></ul> <p>Bij het verwerken van informatie komt het er op aan om de gevonden informatie op een gestructureerde manier te verwerken. Tips die hierbij aan de leerling gegeven kunnen worden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wacht niet met beginnen totdat je inspiratie hebt. Vaak komt deze vanzelf als je begonnen bent.</li><li>• Houd de vraagstelling voor ogen. Je wilt hierop een antwoord formuleren.</li><li>• Werk je presentatie, of de hoofdstukken uit een werkstuk, uit aan de hand van de driedeling inleiding, kern en slot. In de inleiding kondig je het onderwerp aan. In de kern werk je de informatie kort en bondig uit. In het slot vat je nog een keer samen en schrijf je de conclusie.</li><li>• Vermeld altijd je bronnen!</li></ul> <p>Vraag je telkens af:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Is het geheel logisch opgebouwd?</li><li>• Sluiten alle onderdelen op elkaar aan?</li><li>• Worden de uitspraken die je doet onderbouwd door bronnen?</li><li>• Heb ik alle overbodige informatie geschrapt?</li><li>• Gebruik ik de goede woorden?</li></ul>
Handelingsafspraken	Ik verwerk informatie die ik opgezocht heb volgens de instructie van de docent. De docent geeft mij drie keer tijdens de opdracht feedback over het verwerken van informatie op de juiste wijze.

## Informatievaardigheden – Informatie presenteren

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling presenteert een boodschap op een vlotte en gestructureerde manier.
Handelingsuggesties	<p>Om een goede presentatie begint met een goede voorbereiding:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie is je publiek?</li><li>• Welke doel wil je bereiken? (Informereren, overtuigen, entertainen, enz.)</li></ul> <p>Wanneer je de inhoud van je presentatie gaat maken denk dan aan een begin, een kern en een slot.</p> <p>Begin: Stel jezelf voor, vertel wat het doel is van je presentatie, maak de luisteraars nieuwsgierig door een leuk verhaal, een voorbeeld of een grapje.</p>



	<p>Kern: Nu ga je de kernboodschap vertellen. Houd het kort en simpel (Een ezelsbruggetje: KISS, Keep It Short and Simple). Controleer of de luisteraars je boodschap begrijpen.</p> <p>Slot: Vat de belangrijkste boodschap nog een keer samen en sluit af met iets bijzonders (bijvoorbeeld een vraag of plaatje) die je luisteraars nog lang zullen onthouden.</p> <p>Tips voor de presentatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefen je presentatie van te voren voor de spiegel. Let niet alleen op de inhoud, maar ook op je stemgebruik en je gebaren.</li> <li>• Maak een spreekschema zodat je niet de hele tekst voor je hebt liggen. Je gaat dan snel voorlezen. Je kunt wel voor de zekerheid een uitgeschreven presentatie bij de hand hebben voor het geval het echt niet gaat.</li> <li>• Heb vertrouwen in een goede afloop. Zorg dat je je lekker voelt door goed uitgerust te zijn.</li> <li>• Gebruik geen moeilijke woorden. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.</li> <li>• Denk na over wat je met je handen doet. Waar laat je ze? Welke gebaren maak je?</li> <li>• Blijf je op dezelfde plaats staan? Loop je af en toe een stukje? Probeer oogcontact te maken met de luisteraars.</li> <li>• Stel af en toe een vraag. Het is leuk als je tijdens een presentatie een gesprek krijgt met het publiek.</li> <li>• Bedenk een van te voeren een goede beginzin en slotzin van je presentatie.</li> <li>• Let er op dat je gebruikte bronnen vermeldt in je presentatie.</li> </ul> <p>Tips voor je PowerPoint of Prezi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak eerst je presentatie en bedenk dan wat je als ondersteunend beeld wilt gebruiken.</li> <li>• Vaak is het zo: Hoe minder dia's, hoe beter. Gebruik duidelijke beelden en niet te veel tekst.</li> <li>• Houd de presentatie rustig. Gebruik altijd hetzelfde lettertype en dezelfde kleuren.</li> <li>• Zorg dat je als de spreker goed met alle apparatuur overweg kunt.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>Mijn mentor geeft een overzicht van tips waar ik aan moet denken bij het maken van mijn presentatie.</p> <p>Bij het voorbereiden van mijn presentatie maak ik gebruik van de tips die ik gekregen heb.</p>

## Mediawijsheid – Kennis en gebruik van media

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling heeft kennis over mediaproducten en mediaproductie en kan deze kennis toepassen in de praktijk.
Handelingssuggesties	<p>Het Media Attitude Model (<a href="http://www.weeswijsmetmedia.nl">www.weeswijsmetmedia.nl</a>) wil richting geven bij het vormen van jongeren tot pelgrim, burger, leerling en dienaar.</p> <p>Het gaat bij kennis en gebruik van media om de volgende competenties: Participatie</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is in staat media vanuit de logica van de apparaten te bedienen om doelen te realiseren.</li> <li>De leerling is in staat doelbewuste keuzes te maken in mediagebruik.</li> </ul> <p><b>Productie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is in staat lineaire en niet lineaire media te onderscheiden en de structuur van mediatoepassingen te doorgronden.</li> <li>De leerling is in staat digitale producten te maken en kan door eigen handelen de gewenste doelen realiseren.</li> </ul> <p><b>Communicatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is in staat digitale vormen van communicatie te begrijpen en op de juiste wijze te gebruiken.</li> <li>De leerling is in staat media in te zetten als communicatiemiddel en is gericht op aandacht voor en ontmoeting met elkaar.</li> </ul> <p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is in staat organisatorische tools op internet te vinden en doelgericht in te zetten om het eigen werk te structureren.</li> <li>De leerling is in staat media te gebruiken om samen te werken of maatschappelijke of morele doelen te behalen.</li> </ul> <p>Bovenstaande competenties bieden richting om met de leerling of de klas in gesprek te gaan. Let er hier bij op dat het gaat om gedrag! Op de website <a href="https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal">https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal</a> is concreet lesmateriaal te vinden over dit thema.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben in staat doelbewuste keuze te maken in mediagebruik.</p> <p>Ik kan zelf digitale producten maken zoals bijvoorbeeld een presentatie, website of filmpje.</p> <p>Ik gebruik media om op een positieve manier elkaar te kunnen ontmoeten.</p> <p>Ik gebruik media om op een effectieve manier samen te werken met anderen.</p> <p>Mijn docent geeft zowel in de lessen als individueel feedback op mijn mediagebruik.</p> <p>Mijn ouders stimuleren mij om op een positieve manier om te gaan met media.</p>

## Mediawijsheid – Invloeden van media

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling heeft kennis van hoe de media hun uitwerking hebben op de gebruiker en de wereld om hem heen door onder andere kleuring door framing en online groepsdruk.
Handelingssuggesties	<p>Het Media Attitude Model (<a href="http://www.weeswijsmetmedia.nl">www.weeswijsmetmedia.nl</a>) wil richting geven bij het vormen van jongeren tot pelgrim, burger, leerling en dienaar.</p> <p>Het gaat bij invloeden van media om de volgende competenties:</p> <p><b>Persoonlijke processen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is zich bewust van de invloed van media op zijn denken, handelen en welbevinden.</li> <li>De leerling is zich bewust van de eigen verantwoordelijkheid in alle mediagebruik.</li> </ul> <p><b>Cognitieve processen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling is zich bewust van de vluchtigheid van media en de invloeden op concentratievermogen en leesgedrag.</li> <li>De leerling is zich bewust van het belang van woordgerichtheid, verdieping, focus en selectief beeldgebruik bij mediagebruik.</li> </ul> <p><b>Sociale processen</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling is zich bewust van de invloed die media hebben op online communicatie in gespreksvorm, gespreksinhoud en gespreksbegrip.</li> <li>• De leerling is zich bewust van veranderende sociale verhoudingen door (sociale) media en kiest hierin een integere houding.</li> </ul> <p>Groepsprocessen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling is zich bewust van positieve groepsprocessen via de media als volgen, delen, reageren en netwerken.</li> <li>• De leerling is zich bewust van negatieve groepsprocessen via de media als cyberpesten, groepsdruk en buitensluiting.</li> </ul> <p>Bovenstaande competenties bieden richting om met de leerling of de klas in gesprek te gaan. Let er hier bij op dat het gaat om gedrag! Op de website <a href="https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal">https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal</a> is concreet lesmateriaal te vinden over dit thema.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben mij bewust van mijn eigen verantwoordelijkheid in mediagebruik. Ik ben mij bewust van het feit dat media mij probeert te beïnvloeden. Ik doe niet mee met negatieve groepsprocessen via media zoals pesten of buitensluiting. Mijn docent geeft zowel in de lessen als individueel feedback op mijn mediagebruik. Mijn ouders stimuleren mij om op een positieve manier om te gaan met media.</p>

## Mediawijsheid – Zelfsturing en zelfevaluatie van mediagebruik

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	13 digitale geletterdheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Digitale geletterdheid is een combinatie van informatievaardigheden en mediawijsheid waardoor de leerling mediawijs is en digitaal vaardig is.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om het eigen mediagebruik kritisch te evalueren.
Handelingsuggesties	<p>Het Media Attitude Model (<a href="http://www.weeswijsmetmedia.nl">www.weeswijsmetmedia.nl</a>) wil richting geven bij het vormen van jongeren tot pelgrim, burger, leerling en dienaar.</p> <p>Het gaat bij zelfsturing en zelfevaluatie van mediagebruik om de volgende competenties:</p> <p>Zelfbeheersing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling weet maat te houden in mediagebruik en past zo nodig het eigen gedrag aan.</li> <li>• De leerling weet normen toe te passen op eigen mediagebruik ontleend aan een moreel waardenpatroon.</li> </ul> <p>Kritische houding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling weet zich kritisch richting digitale bronnen, wat betreft inhoud en vorm en stuurt eigen surfgedrag waar nodig bij.</li> <li>• De leerling weet eigen informatie weloverwogen te plaatsen en te delen en de privacy van zichzelf en anderen te waarborgen.</li> </ul> <p>Transparantie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling weet kaders voor eigen mediagebruik vast te stellen en aan te houden en is daarin transparant.</li> <li>• De leerling weet zich eerlijk en betrouwbaar op te stellen in alle online communicatie en is bereid hierover openheid te geven.</li> </ul> <p>Coöperatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerling weet in de digitale omgeving de verantwoordelijkheid op zich te nemen om trouw en consistent samen te werken.</li> <li>• De leerling weet zich in de digitale omgeving duurzaam verbonden aan maatschappelijke en morele doelen.</li> </ul>





	<p>Bovenstaande competenties bieden richting om met de leerling of de klas in gesprek te gaan. Let er hier bij op dat het gaat om gedrag!</p> <p>Op de website <a href="https://www.mediawijsheid.nl/">https://www.mediawijsheid.nl/</a> is concreet lesmateriaal te vinden over dit thema.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik gebruik media met mate. Ik heb hierin controle over mijzelf.</p> <p>Ik ben open en eerlijk naar mijn ouders, docenten en en medeleerlingen over mijn mediagebruik.</p> <p>Mijn docent geeft zowel in de lessen als individueel feedback op mijn mediagebruik.</p> <p>Mijn ouders stimuleren mij om op een positieve manier om te gaan met media.</p>



## 13 Leren – Creativiteit

### Onderzoekende houding – Gebruikmaken van bronnen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling maakt op een kritische en juiste wijze gebruik van bronnen voor opdrachten.
Handelingsuggesties	Bij het gebruik maken van bronnen moet je jezelf de volgende vragen stellen: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wat voor bron kies je? Er zijn twee soorten bronnen: Primaire bronnen en secundaire bronnen. Primaire bronnen komen 'van de eerste hand'. Dit is bijvoorbeeld een interview, een brief of een dagboek. Secundaire bronnen zijn gebaseerd op primaire bronnen. Een boek over een persoon of een commentaar in de krant. Meestal wordt er gebruik gemaakt van secundaire bronnen.</li><li>2. Hoe betrouwbaar is de bron? Niet alle bronnen zijn even betrouwbaar. Een fan van een beroemde voetballer zal niet snel negatief over deze voetballer schrijven. Vraag je dus altijd af: Wie heeft dit geschreven? En gaat het vooral om meningen of feiten? Gebruik altijd meerdere bronnen. Dan kun je ze met elkaar vergelijken.</li><li>3. Wikipedia als bron? Je kunt op Wikipedia heel veel informatie vinden. Toch is het niet slim om alleen Wikipedia te gebruiken. Op Wikipedia zetten mensen informatie over personen, boeken, onderwerpen, enz. Dit wordt niet gecontroleerd. Eigenlijk is het dus een tertiaire bron. Je kunt Wikipedia wel gebruiken als middel om informatie te verzamelen en van daaruit naar andere bronnen te zoeken zodat je met meerdere bronnen werkt.</li><li>4. Hoe verwijst je naar een bron? Je mag niet letterlijk informatie overnemen uit een bron zonder er naar te verwijzen. Je moet dus altijd vermelden waar je de informatie vandaan gehaald hebt. Dit kan op verschillende manieren. Officieel worden vaak de 'APA-normen' gebruikt, maar per school of werkgebied kunnen er ook regels zijn. Je kunt op twee manieren gebruik maken van bronnen. Je kunt citeren (letterlijk overnemen van de tekst) en parafaseren (de tekst in eigen woorden weergeven).</li></ol>
Handelingsafspraken	Ik ga bij het gebruik maken van bronnen mijzelf aanleren om kritisch naar bronnen te kijken als het gaat om betrouwbaarheid. Ik ga bij het gebruik maken van bronnen altijd meerdere bronnen gebruiken. Ik gebruik Wikipedia meer als 'zoekmachine' dan als bron. Ik vermeld altijd op de juiste wijze waar ik een bron vandaan heb gehaald.

### Onderzoekende houding – Nieuwe mogelijkheden uitproberen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling probeert nieuwe mogelijkheden uit door het ontwikkelen van zijn op groei gerichte mindset.
Handelingsuggesties	Carol Dweck heeft onderzoek gedaan naar de manier waarop je naar je eigen talenten kijkt. De manier waarop je naar je eigen talenten kijkt bepaalt hoe jij je verder ontwikkelt. Er zijn twee soorten mindset: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Growth mindset (op groei gericht): Je bent overtuigd dat jij je eigen kwaliteiten verder kunt ontwikkelen door er hard voor te werken. Je geeft niet snel op wanneer je iets moeilijk vindt. Wanneer je fouten</li></ol>



	<p>maakt ga je nog iets harder werken of pas je je strategie aan om deze fouten voortaan te voorkomen.</p> <p>2. Fixed mindset (statisch): Je gelooft dat je kwaliteiten vast staan. Je zult minder snel nieuwe dingen uitproberen. Je richt je vooral op de dingen waar je goed in bent. Je geeft sneller op wanneer iets niet lukt.</p> <p>Je kunt je mindset veranderen. Enkele tips hierbij:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wees bewust van jezelf en observeer jezelf door af en toe 'uit de rijdende trein te stappen'. Als je in een trein zit ga je altijd met de snelheid mee. Wanneer je eruit stapt en de trein voorbij ziet komen zie je heel andere dingen. Neem de tijd om jezelf te observeren.</li> <li>2. Wat vind je echt belangrijk? Waar gaat je hart sneller van kloppen? Maak hierin duidelijke keuzes op basis van wat je zelf belangrijk vindt.</li> <li>3. Wees nieuwsgierig.</li> <li>4. Durf fouten te erkennen en er van te leren.</li> </ol> <p>Je mindset veranderen kun je niet alleen. Je hebt hierbij mensen (docenten / ouders / vrienden) nodig die je hierbij helpen door jou de juiste feedback te geven. Wanneer jij alleen maar complimenten krijgt, zal je snel tevreden zijn met jezelf en een fixed mindset ontwikkelen. Wanneer jij opbouwende kritiek op jouw proces en product ontvangt, zal je sneller een growt mindset ontwikkelen.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik ben mij bewust van het feit dat ik zelf invloed heb op mijn ontwikkeling. Ik neem dagelijks vijf minuten 'stille tijd' om mijn dag te evalueren. Wat ging er goed? Wat ga ik morgen anders doen?</p> <p>Ik ga mijzelf trainen in het aannemen van een nieuwsgierige houding door niet te snel tevreden te zijn met de informatie die ik krijg.</p> <p>Ik vraag een klasgenoot om mijn 'kritische vriend' te zijn.</p> <p>Mijn docenten en ouders geven mij procesgerichte en productgerichte effectieve feedback.</p>

## Denktechnieken toepassen - Brainstormen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat om verschillende brainstorm technieken toe te passen om zo te komen tot het ontwikkelen van nieuwe ideeën.
Handelingsuggesties	<p>Het doel van brainstormen is dat je alleen of met anderen nieuwe ideeën ontwikkelt. Hieronder volgen zeven tips die je kunt gebruiken om goed te leren brainstormen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brainstorm over één vraag tegelijk: Wij willen graag meerdere vragen tegelijk beantwoorden. Als je gaat brainstormen is het verstandig om over één kleine vraag na te denken. Zorg dat de vraag ook concreet is. Het doel is dat je wat wilt bereiken. Als de vraag niet concreet genoeg is, kom je misschien met verkeerde antwoorden.</li> <li>2. Brainstorm alleen EN met anderen: Vaak werkt het goed om in een groepje te brainstormen. Samen weet je meer dan alleen. Zorg er voor dat de groep niet te groot is. Dat werkt juist weer belemmerend. En toch moet je soms ook even uit de groep gaan. In stilte nadenken over wat je hebt gehoord en proberen de zaken op een rijtje te zetten.</li> <li>3. Brainstorm met pen en papier: Schrijf dingen op! Dit kan door bijvoorbeeld post-its te gebruiken. Schrijf goede en slechte ideeën op. Soms blijken slechte ideeën later nog zo slecht niet. Gebruik ook rustig allerlei strepen / pijlen / enz. om verbanden aan te geven.</li> <li>4. Brainstorm in de juiste omgeving: Het kan enorm helpen om tijdens een brainstormsessie van omgeving te veranderen. Ga eens een half uurtje wandelen en de ideeën komen soms vanzelf op. Het kan ook helpen om er 'een nachtje over te slapen'.</li> </ol>



	5. Brainstorm geïnspireerd: Zorg ervoor dat je gevoed wordt door de juiste bronnen. Je hoeft het wiel niet altijd opnieuw uit te vinden. Je bent beter in staat te brainstormen als je veel leest en op de hoogte bent van actuele ontwikkelingen.
Handelingsafspraken	Ik ken verschillende brainstormtechnieken die ik kan toepassen in een brainstormronde. Mijn docent organiseert regelmatig een brainstormsessie tijdens de les waarbij ik de technieken kan toepassen.

## Denktechnieken toepassen - Mindmappen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat een mindmap te lezen en te maken om zo lesstof te structureren, aantekeningen te maken, te brainstormen of te presenteren.
Handelingssuggesties	<p>Mindmapping is een techniek om kennis te organiseren en visualiseren. Mindmapping is een manier van schematiseren waarbij je de kennis die je brein (mind) moet verwerken doormiddel van kernwoorden in kaart (map) brengt.</p> <p>Hoe lees je een mindmap?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. In het midden staat altijd het hoofdonderwerp vermeld. Je start dus met het lezen altijd in het midden.</li><li>2. Vanuit het midden vertrekken er hoofdtakken met deelonderwerpen. Deze staan dus (dichtbij) om het hoofdonderwerp heen.</li><li>3. Vanuit elk deelonderwerp vertrekken allerlei kleine deeltaken van onderwerpen die weer bij het deelonderwerp horen.</li><li>4. Afhankelijk van de hoeveelheid informatie kunnen er nog weer kleinere onderwerpen komen die steeds meer aan de buitenkant van de mindmap komen te staan.</li></ol> <p>Hoe maak ik een mindmap?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Begin met het kiezen van de belangrijkste concepten/thema's. Het hoofdonderwerp schrijf je in het midden van het blad.</li><li>2. Benoem sleutelwoorden of zinsdelen die er mee te maken hebben. Dit worden de dikke hoofdtakken. Je kunt deze verschillende kleuren geven om dit nog duidelijker te maken.</li><li>3. Rangschik de concepten (sleutelwoorden etc.) van abstract-algemeen naar concreet-specifiek.</li><li>4. Groepeer de concepten op de verschillende niveaus naar inhoud en wat ze met elkaar te maken hebben.</li><li>5. Geef relaties aan met lijnen en pijlen, en benoem het soort relatie. Soms zegt een plaatje meer dan vele woorden.</li><li>6. Verbind aan elk concept of relatie de beweringen die de auteur erover doet.</li><li>7. Durf opnieuw te beginnen als je vast loopt in het maken van de mindmap.</li></ol> <p>Er zijn verschillende digitale programma's die je kunt gebruiken om een mindmap te maken. Er zijn er hiervan die je online kunt gebruiken.</p>
Handelingsafspraken	Ik ben in staat om een mindmap te lezen en te maken. Ik weet waarvoor ik een mindmap kan gebruiken. Mijn mentor besteed aandacht aan het maken van een mindmap tijdens een mentorles.



## Leren van fouten – Terugblikken met behulp van de START methode

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling kan op een creatief proces terugblikken met behulp van de START (Situatie – Taak – Actie – Resultaat – Transfer) methode.
Handelingsuggesties	<p>De START methode helpt je om op een gestructureerde manier terug te blikken op een (creatief) proces dat je hebt doorlopen. De volgende vragen kun jij je daarbij stellen:</p> <p><b>SITUATIE</b> Wat was de situatie? Wie waren erbij betrokken? Waar speelde de situatie zich af? Wanneer speelde de situatie? Wat gebeurde er? Was er een probleem?</p> <p><b>TAAK</b> Wat was je taak? Wat was je rol"? Wat werd er van je verwacht? Wat vond je dat je moest doen? Wat wilde je bereiken?</p> <p><b>ACTIE</b> Hoe heb je gehandeld? Beschrijf je concrete gedrag. Wat was je reactie op de situatie? Wat dacht je? Wat voelde je?</p> <p><b>RESULTAAT</b> Wat was het effect van jouw handelen op anderen? Welke reacties gaven anderen op jouw handelen?</p> <p><b>TRANSFER</b> Wat vind je van je handelen? Wat ging er goed? Wat ging er niet goed? Wat kan je de volgende keer anders doen? Wat heb je hiervoor nodig?</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik evalueer processen met behulp van de START methode. Mijn mentor evalueert zowel in de klas als met mij individueel processen volgens de START methode. Mijn ouders zijn op de hoogte van de inhoud van de START methode en ondersteunen mij door het stellen van vragen.</p>

## Leren van fouten – Reflectievragen stellen

Cluster:	C. Leren
Ondersteuningsitem:	14 Creativiteit



Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Creatief denken en handelen is het vermogen om nieuwe en/of ongebruikelijke maar toepasbare ideeën voor bestaande vraagstukken te vinden.
Beschrijving subdoel:	De leerling is in staat te reflecteren op een proces door het stellen van reflectievragen.
Handelingssuggesties	<p>Hieronder volgen drie onderwerpen met voorbeeldvragen die gebruikt kunnen worden om leerlingen te leren juiste vragen te stellen.</p> <p>De onderwerpen (vragen naar de voorbereiding, vragen naar de voortgang en vragen naar het resultaat) zijn thema's die je als docent kunt toepassen richting de leerling of de leerling zelf kunt leren stellen.</p> <p>Vragen naar de voorbereiding</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat heb ik de vorige keer geleerd?</li><li>• Waar wilde ik de vorige keer op letten?</li><li>• Wat ging ik toen leren?</li><li>• Is het mij gelukt om je doel te halen?</li><li>• Heb ik toen gewerkt volgens het plan dat ik van te voren had gemaakt?</li><li>• Beheers ik alle vaardigheden die ik toen wilde leren?</li><li>• Heb ik mijn doel binnen de tijd gehaald?</li><li>• Hoe zijn het onderwerp en de keuze tot stand gekomen?</li><li>• Welke doelen wilde ik bereiken?</li><li>• Ga ik alleen werken of samen met iemand anders?</li><li>• Welke werkvormen wil ik gaan toepassen?</li><li>• Aan welke vaardigheden ga ik werken?</li><li>• Wat kan ik doen om te zorgen dat?</li><li>• Wat neem ik mijzelf voor?</li><li>• Wat levert het mij op als ik..?</li><li>• Wat had ik de vorige keer opgeschreven in mijn plan van aanpak?</li><li>• Hoe ga ik het deze keer opschrijven?</li></ul> <p>Vragen naar de voortgang</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zit ik nog steeds op de goede weg?</li><li>• Wat heb ik allemaal al gedaan?</li><li>• Wat kan ik nog anders doen?</li><li>• Waar loop ik tegenaan?</li><li>• Hoe ga ik verder?</li></ul> <p>Vragen naar het resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heb ik mijn doel bereikt?</li><li>• Ben ik tevreden over het resultaat?</li><li>• Hoe kan ik zien dat ik tevreden ben, is dat zichtbaar in het resultaat?</li><li>• Hoe verliep de presentatie?</li><li>• Welke verbeterpunten heb ik gevonden?</li><li>• Hoe heb ik aan mijn vaardigheden gewerkt?</li><li>• Ben ik tevreden over de samenwerking?</li><li>• Wat was mijn bijdrage daaraan?</li></ul> <p>Een creatieve toepassing van het stellen van vragen is om een dobbelsteen te maken met 6 vragen. Door leerlingen te laten gooien met een dobbelsteen moeten ze de vraag beantwoorden die ze gooien.</p>
Handelingsafspraken	<p>Ik stel mijzelf na het uitvoeren van een opdracht tenminste 5 reflectievragen over voorbereiding, voortgang of resultaat.</p> <p>Mijn mentor bespreekt met mij op welke wijze ik reflectievragen kan stellen.</p> <p>Mijn mentor geeft mij feedback op mijn reflectieverslag.</p>



## 14 Veiligheid – Aantasting veiligheid

### Actieplan Sociale Veiligheid – Inhoud actieplan

Cluster:	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.
Beschrijving subdoel:	De school geeft uitvoering aan het actieplan sociale veiligheid.
Handelingssuggesties	Het actieplan sociale veiligheid dat door de PO raad en de VO raad is vastgesteld vraagt aandacht voor de volgende vier aandachtspunten:  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zorg voor een schoolbrede aanpak. Werk dus niet alleen op individueel niveau en klassenniveau, maar werk ook op schoolniveau. Betrek ouders en de omgeving bij deze aanpak. Veiligheid is namelijk niet alleen voor de school belangrijk, maar voor de hele maatschappij.</li><li>2. Zorg voor duidelijke normen en waarden in de school. Respect moet centraal staan. Geef complimenten daar waar dit goed gaat om zorg ook voor sancties wanneer er respectloos gedrag is.</li><li>3. Leraren spelen een belangrijke rol bij het creëren van een sociaal veilig klimaat. Zij kunnen grensoverschrijdend gedrag tijdig signaleren en ingrijpen. Pedagogisch vakmanschap is cruciaal voor de sociale veiligheid.</li><li>4. Zorg dat je de juiste middelen hebt om in te zetten als dit nodig is. Denk hierbij aan bepaalde interventies om veiligheid te kunnen waarborgen.</li></ol>
Handelingsafspraken	De school investeert in het creëren van duidelijke normen en waarden, en het versterken van pedagogisch vakmanschap om de sociale veiligheid in de school te vergroten.

### Actieplan Sociale Veiligheid – Externe hulp inschakelen

Cluster	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.
Beschrijving subdoel:	Voor de leerling wordt extra hulp ingeschakeld om de juiste begeleiding te kunnen bieden.
Handelingssuggesties	Als het gaat om veiligheid van leerlingen is het noodzakelijk om snel de juiste hulp in te schakelen wanneer dit nodig is. Waak er voor om als docent te lang de rol van hulpverlener op je te nemen. Verwijs tijdig naar de juiste hulp. Dit gaat op bijna alle scholen via het Zorg Advies Team.
Handelingsafspraken	De mentor meldt de leerling aan bij het Zorg Advies Team om de juiste adviezen te krijgen en/of door te laten verwijzen naar de juiste hulpverlener.

### Pesten – Interventies op schoolniveau

Cluster	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.
Beschrijving subdoel:	Er is schoolbreed beleid waarin de doelen staan wat betreft pesten en de strategieën die ingezet moeten worden om deze doelen te bereiken.



Handelingsuggesties	<p>Bij het voorkomen van pesten levert een schoolbrede aanpak goede resultaten op. Het gaat hierbij om interventies op schoolniveau, klassikaal niveau en individueel niveau.</p> <p>Voorbeelden van interventies op schoolniveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondersteuning door leeftijdsgenoten: Vraag een leeftijdsgenoot om een leerling die gepest wordt te helpen en / of stel een comité samen van leerlingen die nadenken over hoe pesten voorkomen kan worden</li> <li>• Inrichting van plein en ruimten: Pesten vindt vaak plaats buiten de klas. Wanneer leerlingen weinig te doen hebben in vrije momenten is de kans op negatief gedrag (en dus ook pestgedrag) groter. Zorg voor voldoende toezicht.</li> <li>• Investeren in veilig klimaat: Zorg voor een sfeer van respect op school. Zorg voor duidelijke schoolbrede afspraken en handhaaf deze consequent.</li> <li>• Betrek ouders bij dit onderwerp. Met name ook als het gaat om cyberpesten wat vaak buiten de school gebeurt, maar wat op school wel doorgaat.</li> </ul>
Handelingsafspraken	Er is schoolbreed beleid waarin de doelen staan wat betreft pesten en de strategieën die ingezet moeten worden om deze doelen te bereiken.

## Pesten – Interventies op klassenniveau

Cluster	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.
Beschrijving subdoel:	Er zijn klassikale afspraken gemaakt om pesten te voorkomen
Handelingsuggesties	<p>Bij het voorkomen van pesten levert een schoolbrede aanpak goede resultaten op. Het gaat hierbij om interventies op schoolniveau, klassikaal niveau en individueel niveau.</p> <p>Voorbeelden van interventies op klassikaal niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stel gezamenlijk met de leerlingen regels op tegen pesten in de klas. Betrek hierbij nadrukkelijk ook het cyberpesten via sociale media.</li> <li>• Spreek regelmatig in de klas over pesten. Hierbij kun je spreken over: Wat is pesten? Welke vormen van pesten zijn er? Wat kunnen we er tegen doen? Mogelijke werkvormen hierbij zijn: Het maken van presentaties of het houden van rollenspellen.</li> <li>• Organiseer in de klas activiteiten die samenwerken bevorderen (zie ook het doel samenwerken). Dit geeft een sfeer van saamhorigheid in de groep.</li> <li>• Betrek ouders bij dit onderwerp. Organiseer bijvoorbeeld een ouderavond per klas over dit onderwerp.</li> </ul>
Handelingsafspraken	<p>De mentor besteed regelmatig op verschillende manieren aandacht aan pesten in de klas.</p> <p>De mentor betreft ouders bij dit onderwerp, met name als het gaat om cyberpesten.</p>

## Pesten – Interventies op individueel niveau

Cluster	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.





Beschrijving subdoel:	Er is individuele aandacht voor leerlingen die gepest worden.
Handelingsuggesties	<p>Bij het voorkomen van pesten levert een schoolbrede aanpak goede resultaten op. Het gaat hierbij om interventies op schoolniveau, klassikaal niveau en individueel niveau.</p> <p>Voorbeelden van interventies op individueel niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreek regelmatig met leerlingen die gepest worden.</li> <li>• Spreek regelmatig met leerlingen die pesten.</li> <li>• Betrek ouders van de leerling die pest en de leerling die gepest wordt hierbij.</li> </ul> <p>Enkele veelgebruikte methodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Method of Shared Concern: Deze methode richt zich op leerlingen die pesten en leerlingen die gepest worden. Pesten wordt gezien als een conflict tussen twee partijen. Eerst spreek je met de pester, daarna met de leerlinge die gepest wordt. Daarna volgt een gezamenlijk gesprek om tot een oplossing te komen. De uitkomst wordt vastgelegd in afspraken.</li> <li>• No Blame aanpak: Er wordt een groep leerlingen samengesteld met de pester, de gepeste en de toeschouwers die erbij betrokken zijn. Zij moeten onder leiding van de docent samen tot een oplossing komen.</li> <li>• Community conferencing: Leerlingen die een conflict hebben worden samengebracht waarbij beide leerlingen iemand meenemen (vriend, ouder of iemand anders). De pester wordt geconfronteerd met zijn daden en krijgt de gelegenheid om excuses aan te bieden. Vervolgens wordt de gebeurtenis afgesloten.</li> </ul>
Handelingsafspraken	De mentor pleegt een interventie in pestgedrag middels het toepassen van de ... methode.

## Pesten – Externe hulp inschakelen

Cluster	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Aantasting veiligheid
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij sociale veiligheid gaat het om een cultuur in de school waarbij leerlingen zich sociaal veilig voelen. Incidenten worden op een juiste wijze aangepakt.
Beschrijving subdoel:	Voor de leerling wordt extra hulp ingeschakeld om de juiste begeleiding te kunnen bieden.
Handelingsuggesties	Als het gaat om veiligheid van leerlingen is het noodzakelijk om snel de juiste hulp in te schakelen wanneer dit nodig is. Waak er voor om als docent te lang de rol van hulpverlener op je te nemen. Verwijs tijdig naar de juiste hulp. Dit gaat op bijna alle scholen via het Zorg Advies Team.
Handelingsafspraken	De mentor meldt de leerling aan bij het Zorg Advies Team om de juiste adviezen te krijgen en/of door te laten verwijzen naar de juiste hulpverlener.



## 15 Veiligheid – Veiligheidsbeleving

### Veilig schoolklimaat – Veiligheidsplan

Cluster:	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Veiligheidsbeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij algemene veiligheid gaat het over de vraag of de leerling zich veilig voelt in de school en de directe omgeving van de school.
Beschrijving subdoel:	De school heeft een veiligheidsplan dat voldoet aan de wettelijke kaders.
Handelingssuggesties	<p>Een veilig schoolklimaat vraagt om een schoolbrede aanpak. Als school ben je wettelijk verplicht om een veiligheidsplan op te stellen. Dit is meer dan een verzameling protocollen die dienen als 'papieren tijger'.</p> <p>Naast het hebben van een veiligheidsplan is het verplicht om te meten in hoeverre leerlingen zich veilig voelen. De vragenlijst van ZIEN! Geeft hier inzicht in.</p>
Handelingsafspraken	<p>Het veiligheidsplan 'leeft' in de school en biedt alle betrokkenen sturing en ondersteuning bij het creëren en vergroten van de veiligheid in de school.</p> <p>De school meet op een betrouwbare en transparante manier de wijze waarop leerlingen veiligheid in de school ervaren.</p>

### Veilig schoolklimaat – Externe hulp inschakelen

Cluster:	Veiligheid
Ondersteuningsitem:	Veiligheidsbeleving
Beschrijving ondersteuningsitem: (wordt zichtbaar met Mouse-over)	Bij algemene veiligheid gaat het over de vraag of de leerling zich veilig voelt in de school en de directe omgeving van de school.
Beschrijving subdoel:	Voor de leerling wordt extra hulp ingeschakeld om de juiste begeleiding te kunnen bieden.
Handelingssuggesties	Als het gaat om veiligheid van leerlingen is het noodzakelijk om snel de juiste hulp in te schakelen wanneer dit nodig is. Waak ervoor om als docent te lang de rol van hulpverlener op je te nemen. Verwijs tijdig naar de juiste hulp. Dit gaat op bijna alle scholen via het Zorg Advies Team.
Handelingsafspraken	De mentor meldt de leerling aan bij het Zorg Advies Team om de juiste adviezen te krijgen en/of door te laten verwijzen naar de juiste hulpverlener.