



HANDREIKING COACH4YOU VOOR COACHES



Augustus 2020

INHOUD

Wat en voor wie is Coach4You?	2
Wat houdt het coachtraject in?	3
Het coachtraject	4
Ondersteuning coach	5
Coach in de praktijk	6
Leren leren	7
Huiswerk	8
Sociaal emotioneel functioneren: Zelfvertrouwen	9
Sociaal emotioneel functioneren: Faalangst	10
Sociaal emotioneel functioneren: Het gepeste coachkind	11
HSP: Hoogsensitief / Hooggevoelig	12
Autisme Spectrum	13
ADHD	14
Dyslexie	15
Dyscalculie	16
Hoogbegaafdheid	17
Literatuurlijst	18

Wat en voor wie is Coach4You?

Coach4you is een landelijk project van Gilde Nederland voor leerlingen uit groep 8, die extra ondersteuning kunnen gebruiken bij de overgang van groep 8 naar het voortgezet onderwijs. Het coachen is gericht op het voorkomen van vroegtijdige schooluitval en wil een positieve bijdrage leveren aan de samenleving. Vrijwillige coaches besteden aandacht aan het zelfvertrouwen, de werkhouding, het zelfbeeld en/of andere persoonlijke uitdagingen van het kwetsbare coachkind, waardoor succeservaringen in het voortgezet onderwijs mogelijk zijn of worden. Het coachen, één tot anderhalf uur per week, begint bij de start in de brugklas en duurt in principe één jaar. In overleg kan het traject eerder beëindigd worden of worden voortgezet tot de kerstvakantie in het tweede leerjaar voortgezet onderwijs.

Om welke kinderen gaat het? Als er sprake is van:	Wat kan een coach doen? Tips:
<ul style="list-style-type: none"> ○ een gering welbevinden ○ behoefte aan extra steuntje in de rug ○ sociale vaardigheidsproblemen: verlegen, onzeker, beïnvloedbaar, matig zelfvertrouwen, weinig initiatief ○ sociaal-emotionele problemen: weinig weerbaar, druk, dromerig, gespannen, impulsief, faalangst ○ ADHD/ADD ○ autistische kenmerken ○ pestverleden, pestgedrag ○ te weinig structuur, moeite met plannen ○ concentratieproblemen ○ hooggevoeligheid, hoogsensitiviteit ○ dyslexie en/of dyscalculie ○ een migratie- of vluchtelingenachtergrond ○ een moeilijke thuissituatie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ inzetten op wederzijds vertrouwen ○ maatwerk ○ afstemmen op het welbevinden: gesprekjes, spellen, rollenspel, kwaliteitskaarten, Kids' Skills, creatief bezigzijn: kleien, schilderen, tekenen ○ aansluiten bij belevingswereld: hobby's, muziek, sport, You Tube, TikTok, Snapchat, verjaardag coachkind ○ aansluiten bij de zone van de naaste ontwikkeling van het coachkind ○ inspelen op actuele situaties ○ afwisseling en variatie in werkvormen ○ concentratie- en geheugenspelletjes ○ inzetten op planning huiswerk, agenda, weekschema's, roosters ○ contact ouders en mentor onderhouden ○ hulpvraag coachkind regelmatig evalueren

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● wees geduldig ● durf stiltes te laten vallen ● open houding aannemen ● oprecht en goed luisteren ● open vragen stellen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zelf te veel praten en te lang over eigen ervaringen vertellen ▪ oordelen ▪ 'goedbedoelde' adviezen ▪ verborgen agenda voor het coachgesprek

Wat houdt het coachtraject in?

Samen met de school kunnen ouders een kind aanmelden door het invullen van een aanmeldformulier. Na de intake zoekt Coach4You een passende coach (passend bij de problematiek), die het coachkind wekelijks thuis komt begeleiden. In de laatste maanden van groep 8 vindt de kennismaking en afstemming plaats tussen het coachkind, de ouders, de leerkracht van groep 8, de coördinator en de coach.

Er wordt een contract ondertekend door het coachkind, de ouder(s) en de coach.

De wekelijkse begeleiding van één uur tot anderhalf uur duurt in principe 12 maanden.

Afronding begeleidingstraject gebeurt samen met het coachkind, ouders en coach, waarbij een evaluatieformulier ondersteunend kan zijn.

In uitzonderlijke gevallen kan de begeleiding in overleg met de coördinator, coach, ouders en het coachkind nog maximaal 6 maanden worden verlengd of eerder worden afgerond.

Starten coachtraject, als er sprake is van:	Eerder stoppen traject, als er sprake is van:
<ul style="list-style-type: none">○ motivatie coachkind○ commitment ouders○ een klik tussen coachkind en coach○ heldere hulpvraag en/of doelstelling○ voldoende informatie vanuit de basisschool○ duidelijke afspraken / contract○ rustige werkplek○ aanwezigheid van een van de ouders/of verzorgers/ familielid	<ul style="list-style-type: none">○ demotivatie en/of weerstand van het coachkind○ stroef verlopende contactmomenten○ veranderde thuissituatie: verhuizing, scheiding, omgangsregeling, verslaving, criminaliteit, verwaarlozing, huiselijk geweld○ zware problematiek: externe hulp noodzakelijk○ ziekte van het coachkind, ouder(s) of coach○ extra ondersteuning VO, waardoor traject C4Y overbodig wordt○ overvraging van het coachkind en/of coach○ regelmatig niet nakomen van afspraken○ hulpvraag/doelstelling is bereikt○ gezamenlijk besluit van het coachkind, de ouder(s), coach en coördinator

Wat kan een coach doen? Tips:

- spreek tijdig bezorgdheid uit
- blijf in open communicatie
- regelmatig evalueren
- afbouwen van het coachen ipv stopzetten traject
- overleg/ advies met coördinator, mentor, hulpinstantie
- nazorg door een mail, telefoontje, kaartje

Het coachtraject

Bij het coachtraject gaat het om wat het coachkind nodig heeft. Het ene coachkind zal meer ondersteuning nodig hebben bij het plannen en het vinden van een methode om te leren, terwijl bij het andere coachkind het sociaal-emotioneel aspect meer aandacht vraagt. Het begeleiden is en blijft maatwerk, waarbij afstemming met het coachkind, de ouders en de hulpvraag belangrijk is. Naast schoolse activiteiten is het ook belangrijk dat er een vertrouwensband wordt opgebouwd.

De coach stimuleert en activeert het coachkind tot zelf nadenken en het zelf zoeken naar oplossingen, zodat het coachkind kan groeien en onafhankelijk wordt van de coach. Het begeleiden vraagt geduld en aandacht en kan sprongsgewijs verlopen. Iedere stap is er één! Het succes van het coachen is afhankelijk van de haalbaarheid van het doel. Hierbij telt niet alleen het resultaat maar ook de beleving, de motivatie en de betrokkenheid in een interactief samenzijn tussen het coachkind en de coach.

Welke afspraken tussen coachkind, ouder(s) en coach?	Wat kan een coach doen? Tips:
<ul style="list-style-type: none"> ○ er is altijd een ouder of verzorger in huis aanwezig, maar niet bij de begeleiding ○ contract ondertekenen en naleven ○ rustige werkplek met computer/laptop/tablet/ I-pad ○ vaste afspraken van dag en tijd ○ contact via mobiel, WhatsApp of mail ○ afmelden afspraak tijdig via mail of mobiel ○ eerlijke en open communicatie ○ respecteren van elkaars privacy ○ instemming ouders vragen bij het ondernemen van activiteiten ○ als vertrouwenspersoon van het coachkind alert blijven en in overleg met de coördinator de route van het lokaal C4Y protocol volgen ○ coach begeleidt op vrijwillige basis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ positieve feedback: complimenten geven, successen vieren ○ regelmatig evaluatiegesprekken met ouder(s) en coachkind ○ signalen die opvallen bij het coachkind bespreken met ouder(s) ○ informatie geven over mogelijkheden van externe hulpinstanties indien wenselijk ○ afwisseling in het coachen door het inzetten van meerdere werkvormen ○ informatie delen in het belang van het coachkind: boeken, artikelen, tijdschriften, websites, films, informatieavonden

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> • ouder(s) stimuleren tot het bijwonen van oudergesprekken • bevorderen van zelfsturing en zelfverantwoordelijkheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bemoeien met de opvoeding of problemen thuis ▪ hulpverlener zijn ▪ het coachkind afhankelijk maken van jou als coach

Ondersteuning coach

De rol van de coach is gericht op het begeleiden van het coachkind, waardoor kwaliteiten en talenten van het coachkind worden uitgebouwd om te groeien in zijn ontwikkeling tot een zelfsturend en zelf-reflecterend persoon. Voor elke coach geldt een eigen, autonome manier van coachen. Plezier, samen lachen en relativeren versterken ontspanning in het contact en bevorderen de relatie tussen het coachkind en de coach.

De coach krijgt ondersteuning van het lokale Coach4You-coördinatieteam. Ook kan een collega-coach als buddy worden ingezet, waarop de coach een beroep kan doen als hij vragen heeft over bepaalde coachsituaties. Coach4you stelt als eis aan de kandidaat-coach dat deze de landelijke eendaagse basistraining "Authentiek coachen, in de Coach4you context" volgt. Heeft de coach enige ervaring dan geldt dit ook voor de eendaagse verdiepingscursussen "Als coach present zijn" en "Leiden en volgen als coach".

Eén keer in de zes weken is er een intervisie of themabijeenkomst, waarbij er veel aandacht is voor de ervaringen en vragen van de coaches. Het accent van de bijeenkomsten ligt op het leren van en met elkaar.

Wat wordt er van de coach verwacht?	Welke ondersteuning en info is belangrijk voor de coach?
<ul style="list-style-type: none"> ○ betrokkenheid en affiniteit met pubers ○ empathie ○ zorgvuldig en betrouwbaar ○ open staan voor reflectie en zelfontwikkeling ○ goede communicatieve vaardigheden ○ kunnen structureren en grenzen stellen ○ cultureel sensitief kunnen handelen ○ HBO of MBO- denkniveau ○ brede maatschappelijke ontwikkeling ○ één tot anderhalf uur per week beschikbaar kunnen zijn op vrijwillige basis ○ zich binden aan de totale duur van één begeleidingstraject ○ VOG (verklaring omtrent goed gedrag) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ intervisie 5 à 6 keer per jaar ○ handboek en website Coach4You ○ overleg en gesprekken coördinator ○ themabijeenkomsten ○ landelijke trainingdagen: basis - en verdiepingstrainingen ○ ervaringen delen met coaches onderling ○ protocol hoe te handelen bij kindermishandeling ○ communicatietechnieken ○ contract ouder(s), het coachkind en coach ○ E-learning en websites met oefenstof ○ literatuur en websites t.a.v. onderwijs

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● wees jezelf ● geef persoonlijke aandacht en investeer in de coachrelatie ● afstemmen met het coachkind ● hulpvraag voor ogen houden ● goed luisteren, samenvatten en doorvragen ● regelmatig feedback vragen en geven: wat gaat goed, wat kan anders ● successen vieren, hoe klein ook 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jezelf vergelijken met andere coaches ▪ jezelf wegcijferen ▪ teveel pleasen, te aardig zijn ▪ het beter willen weten ▪ sturende houding ▪ alles willen regelen ▪ vooroordelen of aannames ▪ ongevraagd adviseren ▪ afspraken vergeten

Coach in de praktijk

Na gesprekken met het coördinatieteam, de ouders en het coachkind komt het coachen steeds dichterbij. De coach heeft zich op een eigen manier kunnen voorbereiden op het coachtraject. Een succesvol coachtraject is sterk afhankelijk van de chemie tussen het coachkind en de coach. Elk coachkind heeft een eigen aanpak, begrip en erkenning nodig en dit betekent maatwerk. Blijf als coach nieuwsgierigen en ga de uitdaging aan om die begeleiding te geven, passend bij dit coachkind met deze hulpvraag. Elk coachtraject is anders en dat voorkomt een uniforme aanpak. Het onbevooroordeeld waarnemen van verschillende leerstijlen, aanpakstrategieën, talenten en kwaliteiten van het coachkind kan het coachtraject positief versterken.

start coachtraject	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ bespreek bij het eerste coachgesprek de eerste ervaringen in de brugklas: '...Wat vond je prettig, wat is anders dan op de basisschool, waar en naast wie zit je in de klas, wat valt je op en waardoor, hoe zijn de pauzes, wie is je mentor, kun je de verschillende leslokalen vinden, hoe is het om van verschillende docenten les te krijgen, hoe ging het inpakken van de tas/de rugzak, ga je alleen of samen naar school, laat je schoolspullen eens zien, hoe is het met je energie na een hele dag indrukken verwerken...' ○ blijf dicht bij de belevingswereld van het coachkind ○ heb bij het eerste coachgesprek ook aandacht voor persoonlijke dingen: hobby's, muziek, sport, actuele zaken, vrienden... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ luisteren vanuit drie posities: wat voelt, wat denkt, wat doet het coachkind? ○ welke interactie ontstaat er tussen het coachkind en de coach! ○ actief luisteren is goed luisteren ○ luisteren, samenvatten en doorvragen ○ open vragen stellen ○ observeer de lichaamshouding en ademhaling van het coachkind ○ www.jmouders.nl (Praten met pubers: 17 tips voor een echt goed gesprek) ○ Kennismakingsspel: P. Gerrickens & M.Verstege

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● oprechte en betrokken aandacht ● informele en ontspannen houding ● stel het coachkind op zijn gemak ● bij aantekeningen uitleggen waarom ● laat ook het coachkind vragen stellen ● tijdsbewaking ● mobiel uitzetten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ eisen stellen bij het eerste gesprek ▪ teveel als coach aan het woord zijn ▪ afwachtend zijn

Het leren leren

Als het coachkind vanuit zijn eigen leerstijl kan werken, zal de motivatie versterken!

Er zijn veel soorten leerstijlen, waarbij onderscheid kan worden gemaakt in:

- de visuele leerstijl (leren door kijken)
- de auditieve leerstijl (leren door luisteren)
- de kinesthetische leerstijl (leren door doen)
- de leerstijlen van Kolb (doener, dromer, beslisser en denker)
- de leerstijlen van Vermunt
(reproductiegerichte -, toepassingsgerichte -, betekenisgerichte -, en ongerichte leerstijl)
- een mix van verschillende leerstijlen is uiteraard ook mogelijk

<https://www.ikleerinbeelden.nl/> : uitleg en toepassing van alle leerstijlen.

het leren leren	tips
<ul style="list-style-type: none">o ga in gesprek over het leren: hoe, waar en wanneer leer je het fijnst, wat vind je lastig en waardoor komt dat, maak je aantekeningen en hoe..o stel de vragen zo specifiek mogelijko wat helpt om tot leren te komeno welke hulpmiddelen zijn handig om te gebruikeno is de leeraanpak bij alle vakken hetzelfde of zijn er verschilleno bespreek welke leeraanpak bij welke leerstof helpend iso bekijk schriftelijk werko observeer welke leerstijl wordt toegepasto hoe ervaar je het gebruik van een digitale (electronische) leeromgeving (ELO) en ipad of tablet	<ul style="list-style-type: none">o mindmap: visueel middel om gedachten te ordenen en om de hoofd- van de bijzaken te scheideno samenvatten: handig als je veel tekst moet onthouden of voor een toets moet leren met veel teksto flashcards: woordjes of begrippen leren met (flits)kaartjes door aan de ene kant van het kaartje een vraag of begrip te schrijven, op de andere kant het antwoord en of uitlego de flapmethode: het analoge leren van woorden: vouw een A4 vel of blz. uit een schrift in de lengte door midden: aan de linkerkant de woordjes en aan de rechterkant de betekenis of de vertalingo strategiekaarten: visuele uitleg van specifieke leerstof: bijvoorbeeld: breuken, tabellen, spelling, leestekens

handige websites

<https://wij-leren.nl/mindmap-maken-onderwijs.php>

<https://www.examenoverzicht.nl/examen-informatie/leren/leren-met-flashcards>

<http://lereniseenmakkie.nl/Stampwerk/Woorden%20leren/de%20aanpak.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=wC2eX7WVGKM>

<https://www.planning-en-agenda.nl/woordjes-leren-flapmethode/>

<https://website.thiememeulenhoff.nl/.../strategiekaarten.html>

Huiswerk

De overgang van de basisschool naar de brugklas is heel spannend. Er zijn nieuwe vakken, huiswerk, opdrachten, werkstukken en toetsen. Bij het overzicht hebben en houden over alle nieuwe vakken en ervaringen kan de coach ondersteunend zijn. Door het coachkind structuur en overzicht te bieden in de leeraanpak en in het plannen van het huiswerk kan het leren stimulerend en motiverend zijn. Maatwerk is belangrijk in de ondersteuning bij het huiswerk. Bewustwording van de eigen huiswerkaanpak is een grote stap naar het zelfstandig plannen en het maken van het huiswerk.

huiswerk	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ ga in gesprek over het soort huiswerk ○ zijn de afkortingen van de vakken duidelijk ○ hoe wordt het huiswerk genoteerd in een agenda of digitale agenda ○ wat helpt om overzicht te krijgen ○ welke volgorde wordt gehanteerd: eerst de gemakkelijke of eerst de moeilijke vakken plannen en/of maken ○ prioriteiten aangeven ○ tijdsinvestering bespreken en inzichtelijk maken ○ wanneer en waar het huiswerk maken ○ mogelijk gebruik van markeerstiften, memoblaadjes, note app, reminders..... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ www.talentstimuleren.nl (gratis downloads voor het plannen) ○ https://www.planning-en-agenda.nl/ (zes stappenplan voor het plannen) ○ https://www.skur.eu/huiswerk-plannen-brugklas/ (gratis downloads dagplanner en stappenplan “goed voorbereid naar de brugklas”) ○ www.youtube.com : filmpjes over het plannen van huiswerk

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● het coachkind zelf verantwoordelijk maken voor het huiswerk ● duidelijke indeling en planning maken ● mobiel uitzetten ● pauzemomentjes inlassen ● nieuwsgierig zijn naar het huiswerk ● navragen wat het coachkind tijdens de les doet, als het opgegeven huiswerk onduidelijk is ● procesgericht begeleiden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alleen het huiswerk bespreken ▪ teveel helpen met het huiswerk ▪ boos worden als het huiswerk niet gemaakt is ▪ kritisch zijn ▪ te prestatiegericht begeleiden: teveel druk leggen op het coachkind

Sociaal-emotioneel functioneren: zelfvertrouwen

De overgang van groep 8 van de basisschool naar het voortgezet onderwijs is erg spannend voor het coachkind. Er is een kennismakingsmoment geweest met de nieuwe school, de nieuwe klasgenoten, de nieuwe leraren en mentoren. Toch is de overgang een fase van onzekerheid, wat gaat er gebeuren? Sociale weerbaarheid is erg belangrijk om de nieuwe uitdagingen als brugklasser aan te (kunnen) gaan. Hoe conformeer ik mij aan de groepsnorm, hoe kom ik over, draag ik de juiste kleding, hoe doe ik mijn haren, heb ik de goede schoolspullen, wordt er gepest, waar bewaar ik mijn mobiel veilig en nog veel meer vragen beheersen het denken van de brugklasser in het algemeen en het coachkind in het bijzonder. Deze gedachten vragen veel energie en kunnen van invloed zijn op het gedrag en ook op het humeur van het coachkind. Door een extra steuntje in de rug kan de coach het zelfvertrouwen en bewustwording versterken. Blijf geloven in de mogelijkheden van het coachkind, spreek geregeld waardering uit en geef complimenten.

zelfvertrouwen	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ gesprekken voeren over situaties op school en in de klas: “...Wat valt op, hoe stel jij je op in de groep, waar heb je last van, heb je nieuwe vrienden, hoe reageer jij op opmerkingen van groepsgenoten, lukt het om je grenzen aan te geven, hoe gaat het samenwerken, welke lessen hebben een voorkeur en waardoor, hoe reageer je als de lesstof niet duidelijk is, zit je op een groepsapp en hoe ervaar je dit...”. ○ bespreek de sterke eigenschappen en talenten van het coachkind en vraag door hoe en wanneer ze worden gebruikt en welk gevoel dit geeft bij het coachkind ○ aanleren van overzichtelijke doelen in kleine stappen met kans op succes. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ lichaamstaal versterken door aandacht te geven aan houding en stemgebruik ○ ademhalingsoefeningen, accent op de buikademhaling en voorkomen van hoge ademhaling ○ ontspanningsoefeningen ○ positieve mindset stimuleren ○ inzetten van helpende gedachten ○ 5G-schema: gebeurtenis-gedachte-gevoelens-gedrag-gevolg ○ succeservaringen versterken ○ sterke eigenschappen en talenten verankeren ○ visualiseren van situaties ○ leren om vragen te stellen ○ van fouten kun je leren ○ www.robin-stevens.nl/zelfvertrouwen/krijgen download gratis handleiding met tips

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● gerichte aandacht geven ● bevestiging geven en complimenteren ● focus op wat goed gaat ● realistisch zijn ● motiveren ● https://www.jmouders.nl/puber-meer-zelfvertrouwen/ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ hoge verwachtingen hebben ■ teveel eisen ■ probleem weglachen ■ bagatelliseren ■ in bescherming nemen ■ fysiek contact

Sociaal-emotioneel functioneren: faalangst

Faalangst is de angst om te falen, tekort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen niet te kunnen voldoen. Het coachkind met faalangst heeft vaak een laag zelfbeeld, stelt hoge eisen aan zichzelf en ervaart druk en spanning vooral in situaties, waarbij inspanning en prestaties verwacht worden. De overgang van groep 8 van de basisschool naar de brugklas kan voor het coachkind met faalangst extra moeilijk en zwaar zijn, omdat veel situaties nieuw en onbekend zijn: de school, de leerlingen, de leraren, de leerstof, het huiswerk, de lestijden. Het functioneren van het coachkind met faalangst kan stagneren of belemmerd worden, omdat zijn denken en geheugen wordt geblokkeerd door zijn angst voor negatieve ervaringen, het niet goed (kunnen) doen of het afgewezen worden op cognitief (leerstof), sociaal (vrienden) of fysiek (sport/gym) niveau. Elke volgende nieuwe situatie wordt de spanning om te presteren of erbij te horen nog meer opgebouwd en daardoor neemt de faalangst juist toe.

faalangst	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ kwaliteiten, talenten en inzet zijn ondergeschikt aan het resultaat ○ gevoelig voor kritiek ○ vraagt vaak om bevestiging ○ onzeker bij onverwachte en nieuwe situaties ○ heeft behoefte aan overzicht bij nieuwe opdrachten ○ uiterlijke reacties kunnen merkbaar zijn: stotteren, zweten (zweethanden!), wiebelen, oppervlakkig ademen, friemelen met de handen, gespannen schouders, droge mond ○ klaagt over buikpijn en vage lichamelijke klachten ○ begint vaak later met opdrachten ○ laat uitstelgedrag zien 	<ul style="list-style-type: none"> ○ overzicht en structuur bieden met gebruik van agenda en/of schema's ○ huiswerk overzichtelijk maken ○ moeilijke opdrachten opdelen in kleinere deelopdrachten ○ realistische doelen opstellen ○ mindset positief stimuleren door nare of negatieve gedachten te vervangen door goede of positieve gedachten ○ G-schema bespreken: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoelens, Gedrag, Gevolg https://www.meestersindepsychologie.nl/uploads/2/6/3/9/26391988/g-schema.pdf gratis downloaden 'G-schema' ○ werken met helpende gedachten ○ leren omgaan met spanningen bij opdrachten en toetsen ○ adem -en ontspanningsoefeningen

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● inzetten op vertrouwensrelatie; gesprekken voeren, een veilig gevoel geven, informeren naar gevoelens ● het zelfvertrouwen versterken door veel complimenten en een positieve benadering: wat ging/gaat goed ... ● elk succes(je) benoemen en vieren ● https://gedragsproblemenindeklas.nl/gedragsproblemen/faalangst/ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ hoge eisen stellen ■ pamperen en sussen: zeggen dat het allemaal wel meevalt, dat het niet erg is.... ■ onverwachte situaties creëren ■ 'doe je best', zeggen of 'dat is te moeilijk voor jou'.... ■ faalangst ontkennen en doen alsof er niets aan de hand is

Sociaal emotioneel functioneren: het gepeste coachkind

Het coachkind, dat op de basisschool een pestverleden heeft of mogelijk in de brugklas gepest gaat worden, voelt zich heel kwetsbaar en is eenzaam, verdrietig en/of boos. De overgang van groep 8 van de basisschool naar de brugklas kan nieuwe kansen, maar ook onzekerheden bieden: niet meer of juist wel gepest worden. Des te spannender voor het gepeste coachkind hoe zich te presenteren in deze nieuwe situatie om te voorkomen (opnieuw) gepest te worden. Het gepest zijn/worden heeft een enorme impact op het welzijn en het functioneren van het coachkind. Over het pesten praten is vaak heel moeilijk en vergt moed en durf, des te belangrijker voor de coach om een veilig klimaat te creëren en respectvol, zonder oordeel te luisteren en begrip te hebben voor het gepeste coachkind.

gepest zijn / gepest worden	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ zich onveilig en/of ongelukkig voelen ○ zich schamen ○ isolement ○ minderwaardigheidsgevoel ○ gebrek aan zelfvertrouwen ○ onzeker en faalangstig ○ geen hulp vragen ○ weinig vrienden en wantrouwend bij nieuwe contacten ○ ontwikkelen van sociale angst ○ minimale schoolprestaties ○ concentratieproblemen ○ vluchtgedrag (teveel of te weinig eten, gamen, afzonderen, sporten....) ○ vage klachten (buikpijn, hoofdpijn, misselijk, slaapproblemen..) ○ ongemotiveerd om naar school te gaan 	<ul style="list-style-type: none"> ○ opschrijven van gevoelens in een dagboek/ schrift/computer/laptop ○ effectief leren reageren ○ versterken van sociale weerbaarheid: ○ aandacht voor lichaamshouding en stemgebruik ○ ademhalings +ontspanningsoefeningen ○ probleemsituaties bespreken ○ eigen mening vormen en uiten ○ inzetten van helpende gedachten ○ gebruik visualisatie, metaforen, rollenspel en humor ○ aandacht voor conflicthantering ○ leren reageren op pestgedrag ○ www.pestweb.nl ○ www.stoppestennu.nl

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● steunen en begrip tonen ● open vragen stellen: wat/hoe/waardoor/wanneer/.... ● complimenten geven ● feedback geven ● oorzaken van pesten bespreken ● cursus 'Plezier op school' adviseren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ontkennen van het pesten ▪ het vertrouwen schaden ▪ de schuld bij het coachkind leggen ▪ minimaliseren van het pestprobleem ▪ tips geven ipv luisteren

HSP: hoogsensitief / hooggevoelig

De afkorting HSP staat voor “Highly Sensitive Person” oftewel hooggevoelig persoon. Hooggevoeligheid is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Een HSP-coachkind is meer dan gemiddeld gevoelig voor indrukken en prikkels en merkt meer signalen en details op. Alle indrukken worden uitgebreider en intensiever gefilterd dan bij de gemiddelde leerling, waardoor er sprake is van overprikkeling door letterlijk een teveel aan (sterke) prikkels. Bij het HSP-coachkind komen invloeden vanuit de omgeving extra sterk binnen en worden ervaring heel intens beleefd, hierdoor raken ze sneller vermoeid en hebben minder energie. Als gevolg van de vele prikkels en veranderingen in de brugklas kan het HSP-coachkind extra druk ervaren en moeilijk tot leren komen of onderpresteren. Voor de coach een mooie uitdaging om het HSP-coachkind in zijn kracht te zetten en het zelfbewustzijn te versterken.

HSP	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ erg gevoelig voor prikkels van buitenaf, waardoor onveiligheid wordt ervaren ○ waarneming is gedetailleerd en intens ○ het verwerken van indrukken kost extra moeite en vergt meer tijd ○ fantasierijk en creatief ○ voelen stemmingen en sferen goed aan ○ gevoelig voor kunst, muziek en natuur ○ emoties worden intens beleefd ○ perfectionistisch ○ sterk verantwoordelijkheidsgevoel ○ empathisch vermogen en zorgzaam ○ sterk rechtvaardigheidsgevoel ○ ervaren sneller stress en spanning ○ fysieke klachten: hoofdpijn, allergieën, maag/darmklachten, chronische vermoeidheid, slaapproblemen ○ hebben moeite met kritiek en feedback ○ twijfelen aan zichzelf ○ moeite met planning en structuur ○ denken diep na over ervaringen en informatie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ vaste afspraken over dag ,tijdstip en tijdsduur van het coachen ○ rustige, stille werkplek ○ visuele ondersteuning versterkt planning, huiswerk en opdrachten ○ oordopjes en koptelefoon ○ gronden, ademhalings –en ontspanningsoefeningen ○ inlassen pauzes om overprikkeling te voorkomen ○ tijdsplanning aanleren en stimuleren ○ leren grenzen stellen ○ emotiethermometer: aangeven van emoties: nl.pinterest.com/emotiethermometer/ ○ kletsbot: pot met gesprekskaartjes: nl.pinterest.com/kletsbot/ ○ opdrachten en toetsen nabespreken met het accent op wat goed is gemaakt en leermoment voor fouten ○ aandacht voor energizers en creativiteit www.klassenkracht/energizers

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● neem de tijd en ben begripvol ● open vragen en actief luisteren ● aandacht voor interesses en hobby's ● voorspelbaar zijn ● complimenten geven ● balans creëren tussen hoofd en lichaam 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hoge eisen stellen ▪ tempo opvoeren: 'opschieten, werk eens door...' ▪ hard en snel praten ▪ gedrag als 'aanstellen' ervaren

AUTISME SPECTRUM

Het begeleiden van een coachkind met ASS (Autistische Spectrum) vraagt een meer specifieke aanpak. Voor een coachkind met ASS betekent de overgang naar de brugklas een grote structuurwisseling en kan daardoor chaos en prikkelgevoeligheid veroorzaken. Het is belangrijk om aansluiting te vinden bij de manier waarop het waarnemen, het denken en het communiceren bij een coachkind met ASS plaatsvindt. De informatie van de zintuigen wordt in de hersenen verwerkt als losse elementen in plaats van één geheel. Er is geen samenhang, daardoor kunnen hoofd- en bijzaken niet worden onderscheiden.

Structuur, voorspelbaarheid en duidelijkheid zijn essentieel bij de begeleiding van een coachkind met ASS om te kunnen groeien naar zelfstandigheid, sociale redzaamheid en vooral om te geloven in zichzelf! Leer de zwakke en sterke kanten van een coachkind met ASS te begrijpen om hem te helpen zijn wereld te verhelderen.

ASS	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ de informatieverwerking verloopt systematisch en heeft tijd nodig ○ associatief denken ○ leren via beelden: visueel ingesteld ○ feiten, regels en afspraken moeten helder en duidelijk zijn ○ moeite met plannen, organiseren en uitvoeren ○ het herkennen en begrijpen van eigen emoties en van de ander is beperkt ○ sociale interacties gaan moeizaam ○ details worden sterk waargenomen ○ niet flexibel en moeite met veranderingen ○ starre (handelings)patronen ○ vasthouden aan routines ○ sterke belangstelling voor één onderwerp 	<ul style="list-style-type: none"> ○ aansluiten bij de aanpak thuissituatie ○ investeer in gesprekjes over zijn interesses en zijn talenten ○ plan een vaste coach-dag en tijdstip ○ spreek een vaste, rustige en overzichtelijke werkplek af ○ maak een duidelijk stappenplan met de inhoud van het begeleidingsmoment ○ visualiseren door gebruik van pictogrammen, mindmap, foto's, tekeningen, een afsprakenschrift, strategiekaarten, computer, mobiel ○ maak gebruik van hulpvragen met wat - hoe-waar-wanneer en wie ○ stappenplan huiswerk: www.steunpunt-ASS.nl gratis downloads → ASSkoffer VO → II. en het maken van huiswerk → 3.10

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● gebruik korte en directe zinnen ● letterlijke taal gebruiken ● bereid veranderingen tijdig voor ● accepteer weinig tot géén oogcontact ● ben consistent en voorspelbaar ● complimenten geven ● afspraken nakomen ● grenzen stellen ● afstemmen aanpak thuissituatie 	<ul style="list-style-type: none"> ■ grapjes maken, dit wordt niet begrepen ■ beeldspraak gebruiken ■ onverwachte situaties creëren ■ oogcontact eisen of afdwingen ■ repeterende handelingen doorbreken ■ waarom -en /of keuzevragen stellen ■ in discussie gaan ■ eigen emoties tonen ■ eigen plan van aanpak doorvoeren

ADHD

ADHD staat voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder', ofwel 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit en impulsiviteit. ADHD is een meestal aangeboren en erfelijke afwijking van neurologische aard. Dit kan ervoor zorgen dat het coachkind met ADHD zich moeilijk kan concentreren en snel afgeleid is (aandachtsproblemen), ondoordacht beslissingen neemt en te snel tot actie overgaat (impulsiviteit) en lichamelijk overactief is of zich onrustig voelt (hyperactiviteit). De executieve functies werken minder goed (functies die nodig zijn bij het verwerken van nieuwe en complexe informatie). ADHD zonder hyperactiviteit wordt ook wel ADD genoemd. Als er sprake is van medicatiegebruik, is het belangrijk voor de coach om hierover geïnformeerd te worden. In de begeleiding is het afstemmen op motivatie en het helpen ontdekken wat wel werkt voor het coachkind met ADHD essentieel om zichzelf te kunnen accepteren en zich positief te ontwikkelen. Veel geduld, een goede luisterhouding, heldere vraagstelling en oprechte betrokkenheid zijn effectieve sleutels in de begeleiding.

ADHD	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ korte spanningsboog en prikkelgevoelig ○ motorisch onrustig, vaak friemelgedrag ○ 'scant' voortdurend omgeving ○ heeft moeite met het accepteren van regels, afspraken en autoriteit ○ gaat snel in discussie, wil eigen gelijk ○ sociaal onhandig ○ moeite met zelfredzaamheid en zelfreflectie ○ informatieverwerking gaat moeizaam ○ moeite met het tempo ○ chaotisch in denken en doen, gaat snel over van de ene op de andere activiteit ○ geen overzicht over hoofd- en bijzaken ○ problemen met plannen en organiseren ○ kans op onderpresteren ○ vaak spullen kwijt of vergeten ○ geen tijdsbesef; komt vaak te laat ○ concentratie bij interesse of uitdaging ○ fanatiek in sport (beweging!) ○ energie en creatief 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zorg voor een rustige, prikkelvrije werkplek ○ stel duidelijke doelen n.a.v. de hulpvraag ○ maak een dag –en weekplanning in een agenda, schema of op smartphone ○ afvinklijstjes ○ ben consequent in afspraken en vaste tijdstippen ○ herhaal afspraken en/of opdrachten ○ herhaal vaste vragen en maak eventueel een plan van aanpak: Wat moet ik doen? Hoe ga ik het doen? Met wie ga ik dat doen? Wanneer ga ik het doen? Hoe heb ik het gedaan? ○ regelmatig pauzes inlassen ○ afwisseling in werkvormen, voorkom verveling en zet in op uitdaging ○ werk met deadlines, dit stimuleert en motiveert ○ bij overdadig friemelgedrag een stressballetje geven

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● zorg voor de juiste balans tussen in -en ontspanning bij opdrachten ● duidelijk en voorspelbaar zijn ● ben concreet, gebruik korte zinnen ● maak oogcontact ● aandacht voor zelfreflectie ● positieve bekrachtiging/ complimenten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ de lat hoog leggen; hoge eisen stellen ▪ druk uitoefenen ▪ uitvoerig uitleggen of bespreken ▪ geïrriteerd raken als afspraken worden vergeten ▪ discussie aangaan

Dyslexie

Dyslexie is een (blijvende) stoornis, die gekenmerkt wordt door een hardnekkig probleem met het aanleren en het accuraat en/of vlot toepassen van het lezen en/of spellen op woordniveau. Er kan sprake zijn van een lees-en/of spellingsachterstand, waardoor schoolprestaties belemmerd worden en onder het niveau wordt gepresteerd.

Een coachkind met gediagnosticeerde dyslexie heeft een officiële dyslexieverklaring, afgegeven door een GZ-psycholoog. Vanuit de zorgplicht zijn scholen verplicht om bij gediagnosticeerde dyslexie compenserende faciliteiten of dispensaties te bieden door het gebruik van hulpmiddelen toe te staan, tijdverlenging voor taken/opdrachten/toetsen en bij de beoordeling van mondelinge en-of schriftelijke toetsen rekening te houden met deze stoornis. Ook vrijstelling of ontheffing van Duits of Frans in het VMBO is mogelijk.

Bij het coachkind met dyslexie kan het sociaal-emotioneel functioneren worden belemmerd door frustraties, faalervaringen en het gevoel van: 'ik kan het(toch) niet'.

Geduld, acceptatie, afstemming en vertrouwen zijn belangrijke voorwaarden bij het coachen om de psychosociale ontwikkeling en leerresultaten bij het coachkind met dyslexie positief te bevorderen.

dyslexie	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ goed mondeling taalgebruik ○ schriftelijke verwerking is moeizaam ○ korte termijngeheugen goed ○ verinnerlijking spellingsregels is lastig ○ automatiseringsproblemen ○ moeite met woordherkenning en woordvinding ○ auditieve verwerking gaat moeizaam ○ kunnen het overzicht bewaren en verliezen zich niet in details ○ vaak geen plezier in lezen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ spellingscontrole leren toepassen op de lpad, computer, laptop of tablet ○ teksten/samenvattingen schematiseren met mindmaps, woordspinnen, filmpjes... ○ concrete voorbeelden, associaties en ezelsbruggetjes laten bedenken ○ onderscheiden van hoofd- en bijzaken ○ aantekeningen leren maken ○ laat een opdracht navertellen ○ www.ezelsbruggetje.nl ○ www.lereniseenmakkie.nl

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● creëer emotionele betrokkenheid ● veilig (leer)klimaat bieden, waar fouten leermomenten zijn ● hulpvragen en doelen helder formuleren ● aansluiten bij de methodiek van school ● positief feedback / complimenten geven ● reflecteren en evalueren op taakaanpak- en leerstrategieën ● open vragen stellen: wie, wat, waar, hoe.... ● verdiepen in achtergrondinformatie: www.dyslexiecentraal.nl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ te snel conclusies trekken ▪ vage aanduidingen ▪ tijdsdruk, aansporen tot sneller werken ▪ te snel oplossingen of meerdere oplossingsstrategieën aanbieden ▪ meerkeuzevragen stellen ▪ discussie aangaan ▪ oordelen vellen

Dyscalculie

Dyscalculie is een rekenstoornis waarbij het gaat om ernstige en hardnekkige problemen met het leren en vlot/accuraat oproepen en/of toepassen van reken-wiskundekennis (feiten/afspraken). De ernstige rekenproblemen worden niet veroorzaakt door een gebrek aan intelligentie of/en een ontoereikend onderwijsaanbod. Na een diagnostisch onderzoek door een gespecialiseerde gedragsdeskundige kan een dyscalculieverklaring worden opgesteld met een verwijzing naar ondersteunende maatregelen en dispensaties. Het coachkind met dyscalculie heeft problemen bij het aanleren en het automatiseren van de basisvaardigheden van rekenen: de betekenis van getallen, getallen lezen, tellen, het toepassen van rekenopdrachten. De impact van dyscalculie op de ontwikkeling en het functioneren van het coachkind is groot en kan tot faalangst leiden. Voor de coach is maatwerk uitgangspunt, wat heeft dit coachkind nodig op rekengebied en uiteraard is aandacht voor emotionele ondersteuning erg belangrijk, zodat het coachkind met dyscalculie meer zelfvertrouwen krijgt in de eigen capaciteiten.

Dyscalculie	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ gebrek aan getalinzicht ○ hoeveelheden niet kunnen overzien ○ geen inzicht in de waarde van de cijfers ○ eenvoudige bewerkingen (plus en min) en tafeltjes niet geautomatiseerd ○ zwak geheugen ○ moeite met structuur, organisatie, planning en agenda ○ moeite met klokkijken ○ hoofdrekenen is lastig ○ tellen nog vaak op de vingers ○ toepassing bij procedures (procenten, breuken...) zonder te begrijpen wat de bedoeling is ○ zwak ruimtelijk inzicht en oriëntatie ○ concentratieproblemen ○ onzeker of faalangstig ○ creatief, artistiek 	<ul style="list-style-type: none"> ○ enkelvoudige strategieën aanleren ○ compenserende , visuele en concrete hulpmiddelen inzetten: uitrekenpapier, tafelkaart, honderdveld, rekenmachine, calculator op mobiel... ○ rekenopdrachten en tussenstappen visualiseren: opschrijven of tekenen ○ samen opstellen van stappenplannen en een strategieboekje ○ reken/wiskunde-opgaven markeren in moeilijkheidsgraad: groen (redelijk), geel (moeilijk maar oplosbaar) of rood (te moeilijk). Beginnen met de groene opgaven, dan de gele en als er nog tijd over is de rode opgaven ○ uitgebreide inoefening: voordoen, samen doen, zelf doen ○ https://balansdigitaal.nl/kennis/wat-is-dyscalculie/

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> ● investeer in talenten/kwaliteiten ● complimenten geven en motiveren ● vraagstelling afstemmen bij de juiste strategie: 'wat is de bedoeling bij deze som, optellen of delen...' ● bevorderen van zelfvertrouwen ● succeservaringen opdoen en 'vieren' 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hoge verwachtingen hebben ▪ kritische opmerkingen: 'snap je dit echt niet...' ▪ ongeduldig worden en zelf antwoorden geven ▪ teveel mondelinge uitleg

Hoogbegaafdheid

Bij hoogbegaafden is sprake van een IQ boven de 130 en een aanleg om tot uitzonderlijke prestaties te komen. Intelligentie wordt bij 6 -16 jarigen gemeten met behulp van een gestandaardiseerde IQ-test meestal WISC-V-NL. Naast een hoge intelligentie spelen persoonlijkheidsfactoren, zoals creativiteit en doorzettingsvermogen een rol, evenals de sociale omgeving. In de basisschool en in de brugklas kan het hoogbegaafde coachkind bij onvoldoende leeraanbod en niet afgestemde begeleiding minder gemotiveerd raken met als mogelijk gevolg gedragsproblematiek, gemakzucht ontwikkelen en daardoor onderpresteren. Mogelijk kan het hoogbegaafde coachkind op school gepest zijn/worden, omdat het erg goed presteert en veel weet, wat door medeleerlingen als studiebolleboos wordt gezien, hierdoor kan zijn sociale identiteit en het leergedrag negatief beïnvloed worden. Ook bestaat de kans dat het hoogbegaafde coachkind hoge eisen stelt aan zichzelf en hoge idealen heeft, wat kan leiden tot 'ongezond' perfectionisme met interne stress en fanatisme/obsessies. Voor de coach ligt de uitdaging in het ruimte bieden aan het hoogbegaafde coachkind om zelf te kunnen ervaren en zelf te kunnen beslissen, waardoor het coachkind hoogbegaafdheid als kracht kan ontwikkelen en zich niet anders voelt, maar erkend en geaccepteerd..

hoogbegaafdheid	tips
<ul style="list-style-type: none"> ○ hoge intelligentie ○ sterk verbale begaafdheid ○ is snel van begrip ○ kan grote denk- en leerstappen maken ○ kan verworven kennis goed toepassen ○ een groot probleemoplossend vermogen ○ kan goed analyseren ○ een zeer goed geheugen ○ brede interesse en intens nieuwsgierig ○ is een doorvrager, wil oorzaken weten ○ groot doorzettingsvermogen ○ lange spanningsboog, hoge concentratie ○ creatief en fantasierijk ○ kan ongeduldig zijn voor zichzelf en anderen ○ sterk rechtvaardigheidsgevoel ○ dagdromen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ eerlijke en kritische feedback geven ○ zorgen voor een hoge zone van naaste ontwikkeling ○ mogelijkheden bieden voor actief leren ○ veel open vragen stellen om het leerproces te stimuleren ○ blijven uitdagen en motiveren door de juiste eisen te stellen ○ reflecteren op eigen denken en handelen, door het evalueren en beoordelen van opdrachten en huiswerk ○ gebruik interesses om kennis te verdiepen en verbreden ○ communicatietechnieken aanleren ○ sandwichtechniek toepassen: kritiek geven tussen twee complimenten

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none"> • investeer in een positieve relatie • gebruik volwassen taal • actief luisteren en verhelderingsvragen stellen • ik-boodschappen geven • het gedrag benoemen en bespreken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ het beter willen weten en in discussie gaan ▪ generaliseren ▪ cynisme en sarcastische kritiek ▪ ongeduldig worden

literatuur en websites

- HOE-Boek voor de coach: Joost Crasborn & Ellis Buis
- De kunst van het vragen stellen: Willem Verhoeven
- Basisprincipes van communicatie: K. Wiertzema & P. Jansen
- Puberbrein binnenstebuiten: H. Nelis & Y. van Sark
- Leer leren: John Cliteur
- Hoe plan ik mijn huiswerk: Marije Kuin
- Slim jezelf zijn: Remind Learning
- Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten: Michael A. Southam- Gerow
- Ik en faalangst: Nathalie van Kordelaar & Mirjam Zwaag
- Tekenen je gesprek over faalangst: Adinda de Vreede
- De hoogsensitiviteit survivalgids: An Michiels & Luc Descamps
- Geef me de 5: Colette de Bruin (begeleiding van kinderen met ASS)
- Plan B: M. Kuipers-Hemken & G. Horvers (een handreiking voor autisme & communicatie)
- De autisme survivalgids: Luc Descamps
- Ik en autisme: Nathalie van Kordelaar & Mirjam Zwaag
- De ADHD survivalgids: J.F. Taylor
- Informatie over dyslexie:
www.wij-leren.nl
www.werkendyslexie.nl → dyslectici hebben de toekomst
- De dyslexie survivalgids: Annemie De Bondt
- Dit is dyscalculie: Hans van Luit
- Hulpwaaier dyscalculie: Marjolein Naaktgeboren & Sonja Prins
- De dyscalculie survivalgids: Annemie de Bondt & Nico de Braeckeleeer
- De begeleiding van hoogbegaafde kinderen: James T. Webb
- De hoogbegaafdheid survivalgids: Tessa Kieboom & Daniëlle verheye
- Informatie over hoogbegaafdheid:
<https://wij-leren.nl/hoogbegaafdheid>
- Coachkaarten: Espérance Blauw en
- Pubercoachkaarten: uitgeverij pica
- Lesmaterialen: www.lvoorl.nl
- Lesmaterialen: www.onderwijsmaakjesamen.nl