

Werken met Aandacht

Kinderen met een goede werkhouding, kunnen de beschikbare leertijd optimaal benutten. Een goede werkhouding is echter meer dan een goede concentratie. Ook lichamelijke factoren, mate van alertheid en motivatie hebben invloed op de werkhouding. Het model 'Werken met Aandacht' besteedt aandacht aan al deze aspecten. Dit boekje bevat praktische ideeën, tips en adviezen waarmee u kinderen en jongeren (van 6 tot 16 jaar) kunt helpen om op school en thuis hun werkhouding te verbeteren. Hiervoor zijn inzichten uit de (neuro)psychologie, de ergotherapie en de theorie rond sensorische informatieverwerking gebruikt.

Als u zich na het lezen van deze tips verder wilt verdiepen in deze materie, is er het boek 'Werken met Aandacht'. Daarin wordt dieper ingegaan op de achtergronden van het model. Ook wordt beschreven hoe problemen in de werkhouding zijn op te sporen. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met praktische adviezen en meer tips. In het laatste deel wordt de aanpak in de klas toegelicht. Dit boek is verkrijgbaar in de webwinkel van Bazalt (www.bazalt.nl).

Bazalt hoopt dat dit boekje een bron van inspiratie is om leerlingen met problemen in de werkhouding te ondersteunen.

Inhoud

Inleiding

Werkhouding

= lichaam + alertheid + motivatie + aandacht

- 1 De eenvoudige weg: een gesprekje
- 2 Onze onbewuste werkhouding: nieuwsgierig blijven en goed kijken

Lichaam

- 3 RRR: rust, reinheid en regelmaat
- 4 Eten: ontbijt als een keizer
- 5 Slapen: we missen de siësta
- 6 Vechten, vluchten en angst: mis de stresssignalen niet
- 7 Ziek zijn: een gezonde geest in een gezond lichaam

Alertheid

- 8 De werkplek: prikkelrijk of prikkelarm?
- 9 Zelfregulatie: stimulerend of storend?
- 10 Leren in beweging: jou kan ik om een boodschap sturen!
- 11 Bewegen aan tafel: bewegingsspelletjes in het klein
- 12 Wanneer welk werk: leer de pieken en dalen kennen
- 13 Wanneer welk werk: gebruik een 'motormeter'
- 14 Stevigheid: de letterlijke werkhouding

Motivatie

- 15 Het aanbieden van opdrachten: houd rekening met de zone van naaste ontwikkeling
- 16 Emotivatie: leren moet leuk zijn
- 17 Faalangst: verwachtingen + frustratie = faalangst?
- 18 Meer plussen dan minnen:
breng sterke kanten in beeld
- 19 Veilig leren: veiligheid boven alles

Aandacht

- 20 Prioriteiten stellen: niet alles tegelijk!
- 21 Startvel: organiseren, richten, doen!
- 22 Van peuters tot pubers: DVD in evenwicht
- 23 Gericht oefenen: kun je concentreren leren?

Besluit

- 24 Onopvallend: non-verbale afspraakjes
- 25 Proberen, ploeteren, hulp zoeken: trek tijdig aan de bel



Inleiding

Werkhouding = lichaam + alertheid + motivatie + aandacht

Het model 'Werken met Aandacht' gaat ervan uit dat de werkhouding van kinderen op verschillende niveaus in lichaam en zenuwstelsel wordt bepaald. De vier niveaus zijn lichaam, alertheid, motivatie en aandacht. De werkhouding van kinderen is een optelsom van processen op deze niveaus. Lagere niveaus beïnvloeden hogere niveaus zonder dat we ons dat bewust zijn. De invloed van lagere niveaus is krachtig en vrijwel niet bewust te versterken, terwijl de invloed van het hoogste niveau beperkt is. Met het hoogste niveau kunnen we min of meer bewust controle uitoefenen op lagere niveaus. De eerste tips in dit boekje gaan over de lichamelijke kant van de werkhouding. Daarna volgen tips om de alertheid, de motivatie en de aandacht te beïnvloeden.

