



## Concentratie- aanpak

(o.a. zelfinstructiemethode & tijdstekproef)

### De beertjesaanpak – begeleiding van kinderen met werkhoudingsproblemen

(Bron: Kinderen met Aandachts- en werkhoudingsproblemen van Kaat Timmermans)

Voor de begeleiding van werkhoudingsproblemen bij kinderen baseren wij ons op de zelfinstructiemethode van Meichenbaum, beter gekend als de 'methode met de vier beertjes'. Het is een cognitieve methode, dit betekent dat het kind leert om bewust zijn handelingen te sturen.

Om te weten te komen of een kind een aandachts- of werkhoudingsprobleem heeft, wordt geadviseerd om een leerling te observeren (Zie bijlage 1 voor voorbeelden).

Een kind met een werkhoudingsprobleem heeft niet het vermogen om uit zichzelf structuur te brengen in zijn denken, werken, in zijn hele omgeving, zijn leven. Structuur moet dus van buitenaf komen. Dat is een hele opgave voor de omgeving van het kind, die dus moet denken en handelen in de plaats van het kind. Slechts door een extreme vorm van externe sturing (sturing van buitenaf) kan het kind komen tot verinnerlijking van structuur. Het vooropstellen van normen, het maken van afspraken, het vast omlijnen van het denkproces van het kind, zijn zeer belangrijke en noodzakelijke basisprincipes.

### Meichenbaum stelt een aantal principes centraal:

#### 1 Probleemoplossing in 4 fasen

Die fasen zijn:

- 1.1 de fase waarin het probleem geanalyseerd wordt;
- 1.2 de fase waarin gezocht wordt naar een oplossingsstrategie;
- 1.3 de fase waarin het vooropgestelde werkplan uitgevoerd wordt;
- 1.4 de evaluatiefase.

#### 2 Verbaliseren

Om het denkproces bewust te kunnen sturen wordt 'taal' gebruikt ter ondersteuning van deze 4 fasen:

- 2.1 'Wat moet ik doen?'
- 2.2 'Hoe ga ik dat doen?'
- 2.3 'Ik doe mijn werk'
- 2.4 'Ik kijk na'

Verbaliseren betekent echt meer dan deze 4 zinnestelsels. Het kind zal leren zijn gehele denken in al zijn stappen te verwoorden. Taal brengt al vanzelf structuur in het denken; je kan namelijk geen twee dingen tegelijk zeggen. Hardop meespreken geeft de begeleider ook de gelegenheid het denkproces van het kind mee te volgen, eventuele fouten vroegtijdig op te sporen en juist te duiden.

#### 3 Visualiseren. Behalve door taal wordt elke fase ondersteund door tekeningen, waarvan de meest bekende 'de 4 beertjes' zijn. Die kunnen uiteraard vervangen worden door andere pictogrammen. Een kind dat snel afgeleid is, heeft het vooral moeilijk met auditief aangeboden informatie (zie bijlage 2).

#### 4 Model staan. Meichenbaum geeft een belangrijke rol aan de begeleider door te stellen dat hij zelf eerst moet verwoorden en voordoen wat hij nadien van het kind verwacht.

Schematisch:

- 1 de begeleider verwoordt zelf de denkstappen hardop en voert zelf de opdracht uit. Het kind volgt mee.
- 2 de begeleider verwoordt de denkstappen hardop en het kind voert de opdracht uit.
- 3 het kind begeleidt zichzelf fluisterend en voert uit.
- 4 het kind begeleidt en stuurt zichzelf innerlijk en voert uit.

Terwijl je van een doorsnee kind wel kan verwachten dat het na enige toepassingstijd duidelijk weet wat er van hem verwacht wordt, lukt dat niet zomaar bij een kind met aandachts- en werkhoudingsproblemen. Het is eigen aan zijn problematiek dat het vlug 'vergeet' en herhaling is nog meer nodig, afspraken moeten dus regelmatig herhaald worden! Het beschouwt elke nieuwe situatie als anders en neemt de gemaakte afspraken niet mee. De begeleider moet hem daarbij helpen.



### Stippestappen

Deze training in werk- en leerhouding is onder meer gebaseerd op de beertjesaanpak van Meichenbaum en het werk van Kaat Timmerman. De stappen die Kaat Timmermans gebruikt voor individueel gebruik met leerlingen, zijn in deze map aangepast voor klassikaal gebruik. In de map zijn lesideeën, verhalen, werkbladen en pictogrammen terug te vinden. Er wordt onder andere gewerkt aan de voorwaarden voor een goede werkhouding, zoals: stilzitten, stil zijn, vinger opsteken, starten en stoppen.

### Stop-denk-doe methode

De 'stop-denk-doe methode' is een manier van werken die uitgaat van een zelfinstructiemethodiek. Wij hebben de stappen die in deze methodiek aangeleerd worden aan de kinderen, benut in de Wijzer in Onderwijsbehoeften.

De onderstaande stappen kunt u naast sociale situaties ook gebruiken bij leertaken of praktische taken.

- 1 Wat moet ik doen?**  
(probleemoriëntatie en probleemdefinitie)
- 2 Hoe kan ik het doen?**  
(bedenken van een oplossingsstrategie en zelfsturing)
- 3 Gebruik ik mijn plan?**  
(uitvoeren van een oplossingsstrategie en zelfbekrachtiging als; 'fijn zo doe ik het goed'.)
- 4 Hoe heb ik het gedaan?**  
(zelfevaluerend van het denken en handelen)

Door eerst te leren stoppen, kijken en luisteren ontwikkelt de leerling een basis-werkhouding die nodig is om zich goed te kunnen oriënteren op taken en problemen. Vervolgens leert de leerling zijn denken en handelen te sturen doordat het zichzelf telkens de volgende vier concrete vragen stelt:

- 1 Wat moet ik doen?
- 2 Hoe kan ik het doen?
- 3 Gebruik ik mijn plan?
- 4 Hoe heb ik het gedaan?

Op deze wijze leert de leerling allerlei soorten taken en problemen op te lossen.



# Bijlage 1: observeren

**Belangrijk is het om de volgende gebieden te observeren bij de leerling(en).**

## Observatie werkhouding:

- luistert actief, is betrokken
- is gemotiveerd, wil aan opdracht voldoen
- begint meteen, impulsief
- is taakgericht, houdt zich aan de opdracht
- is geconcentreerd, laat zich niet afleiden
- houdt vol, zet door
- stelt vragen over opdracht om zekerheid te krijgen over opdracht
- neemt initiatieven
- vraagt om materiaal

## Observatie aanpak:

- weet wat te doen na opdracht
- begint meteen met planmatige aanpak
- beschikt over voldoende voorkennis
- structureert zijn/haar taken
- reflecteert op zijn/haar taken
- gebruikt beschikbaar materiaal op passende wijze



Er kan voor een meer gestructureerde observatie gebruik worden gemaakt van de volgende **lijst(en) voor de leerkracht en leerlingen**:

- Het Tijdsteekproef-formulier (voor leerkrachten)
- Vragenlijst Concentratie (voor de leerlingen)

---

## Toelichting Tijdsteekproef

Bij een tijdsteekproef scoort de observator – gedurende een periode van het zelfstandig werken – om de 20 seconden wat de leerling doet. Op deze wijze verkrijgt hij 3 scores per minuut. Na afloop kan hij berekenen hoeveel procent van de tijd, bedoeld voor zelfstandig werken, de leerling taakgericht was.

### Categorieën

Bij het nemen van een tijdsteekproef, scoort de observator het gedrag van de leerling in de volgende categorieën:

- |            |  |
|------------|--|
| <b>Ta</b>  | Werkt taakgericht  |
| <b>Kij</b> | Kijkt afwezig rond of staart voor zich uit                           |
| <b>Sto</b> | Stoort andere leerlingen/praat met hen over andere zaken dan de taak |
| <b>Lo</b>  | Loopt door de klas   |
| <b>An</b>  | Is bezig met andere activiteiten                                     |

# Tijdsteekproef-formulier

\*Ook als app beschikbaar

Observator \_\_\_\_\_

Naam leerling \_\_\_\_\_

Naam leerkracht \_\_\_\_\_

Groep \_\_\_\_\_

Situatie \_\_\_\_\_

Datum observatie \_\_\_\_\_

Categorie	Aantal	Procenten
Ta		
Kij		
Sto		
Lo		
An		
Totaal		100 %



Min.	Na 20 seconden	Na 40 seconden	Na 60 seconden	Opmerkingen
1	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
2	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
3	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
4	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
5	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
6	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
7	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
8	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
9	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
10	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
11	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
12	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
13	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
14	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
15	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
16	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
17	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
18	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
19	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	
20	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	Ta Kij Sto Lo An	

# Vragenlijst Concentratie

Naam \_\_\_\_\_

**Vraag 1: Hoe lang kun jij je concentreren tijdens een opdracht?**

- 5 minuten
- 10 minuten
- meer dan 10 minuten



**Vraag 2: Bij wat voor soort opdracht kun jij je het beste concentreren?**

- een opdracht waarbij je moet lezen
- een opdracht waarbij je iets moet schrijven
- een opdracht waarbij je moet rekenen
- een opdracht waarbij je moet \_\_\_\_\_

**Vraag 3: Bij welke les ben jij snel afgeleid?**

- taal
- begrijpend lezen
- zelfstandig werken
- rekenen
- \_\_\_\_\_

**Vraag 4: Waardoor kun je je in de klas soms niet zo goed concentreren?**

- geluiden van buiten de klas
- door rondlopen van andere kinderen of de juf/meester
- door gepraat van andere kinderen
- anders namelijk: \_\_\_\_\_

**Vraag 5: Wat kan de juf of meester veranderen in de klas, zodat jij je beter kunt gaan concentreren?**

---

---

---

---

## Bijlage 2: mogelijke pictogrammen Succeskaart

