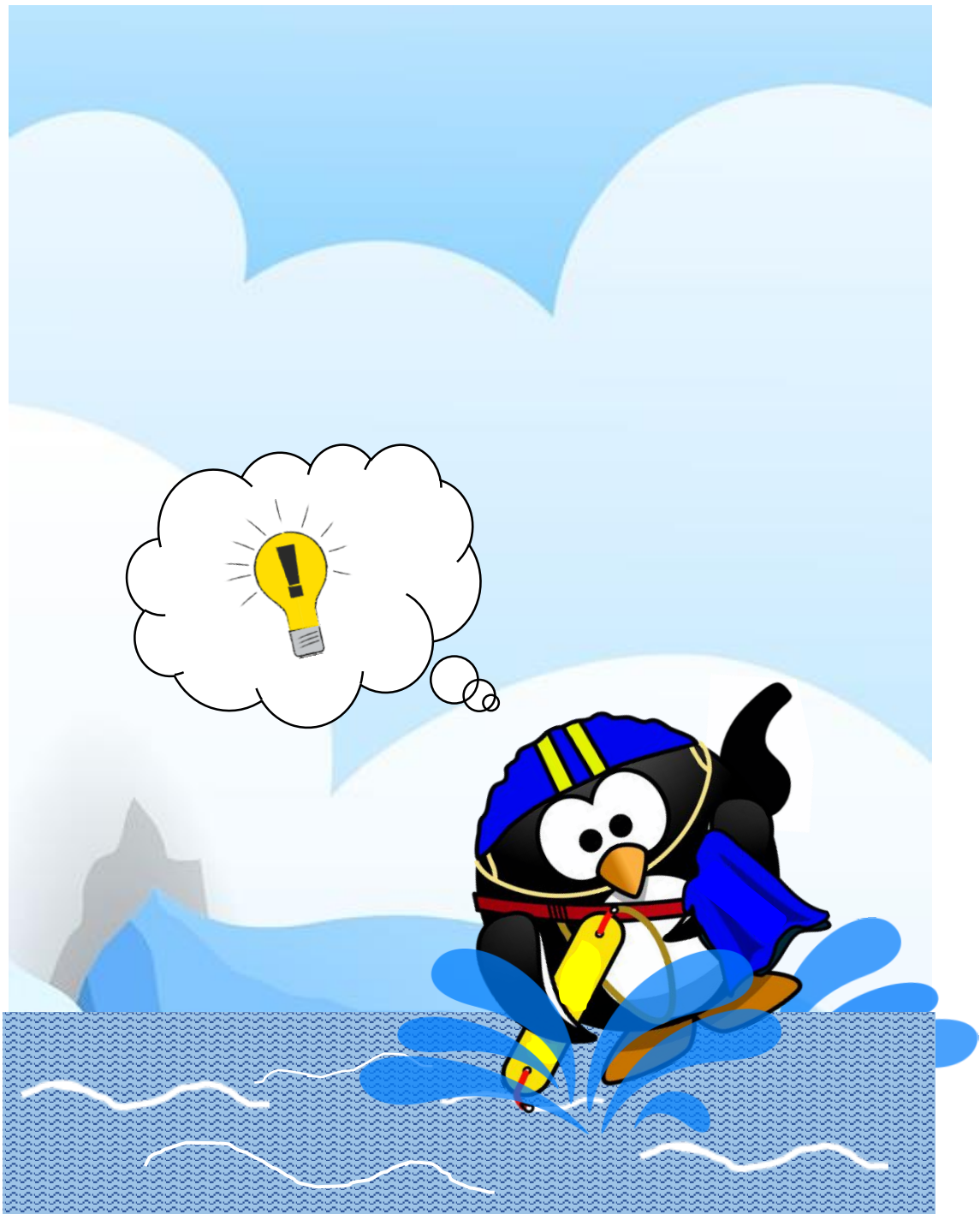


Informatie en activiteiten voor Thuis

‘Plons’

*Preventieve **L**eerling-**O**ndersteuning op basis van **N**europsychologisch **S**pecialisme*

Dorith Merkx, Marleen van Tetering, Dorine Slaats-Willemse



Training Plons, bijeenkomst 1: Rust

Informatie en activiteiten voor thuis



Informatie

Een goede werkhouding op school begint bij kunnen stoppen waar je mee bezig bent en je bewust worden van jezelf en de omgeving. Rust, stilte en ontspanning zijn belangrijke voorwaarden om diep na te kunnen denken en om je te leren concentreren. Voor kinderen kan het best lastig om zichzelf tot rust te brengen. Ze zijn daarin vaak nog afhankelijk van de volwassene die prikkels wegneemt of hen helpt de dingen één voor één te doen.

Thuis hebben jullie vast je eigen manieren gevonden om je kind tot rust te brengen. Bijvoorbeeld om eerst even voor te lezen voordat je kind moet gaan slapen. Of door beeldschermen uit te zetten tijdens het eten. Als een kind rust heeft, kan het beter doen wat op dat moment het belangrijkste is.

In deze enveloppe vind je ideeën voor spelletjes en activiteiten waarmee je training Plons ondersteunt bij het ontwikkelen van een betere werkhouding op school. Met de activiteiten en spelletjes oefent je kind met 'rust' en bewuste waarneming (horen, zien, voelen, ruiken, proeven). Kies hieruit wat jullie leuk en haalbaar vinden om komende week thuis te doen. Het gaat erom dat je kind thuis regelmatig op speelse manier bezig is met de oefeningen van Plons.

Spelletjes

Spelletje tastzin

Doe een aantal gewone dagelijkse voorwerpen in een kussensloop. Bijvoorbeeld een vork, lepel, oplader, wasknijper, pen, sleutel, washandje, enz.. Iedere om de beurt mag zonder te kijken een hand in de kussensloop steken en proberen door het voorwerp te voelen, te raden wat het is. Wie het raadt, mag het hebben. Misschien vind je kind het leuk om zelf de voorwerpen te kiezen en jou als volwassene te laten raden.

Wat proef je.....?

Verzamel verschillende (veilige) vloeistoffen in een doorzichtig glas of fles. bijv. water, melk, appelsap, grapefruitsap, thee, koffie, enz. Doe om beurten een blinddoek voor en probeer eerst te ruiken wat het is. Daarna met proeven.

Ik zie ik zie wat jij niet ziet!

Neem een voorwerp uit de ruimte in je hoofd. Bijvoorbeeld een kussentje op de bank. Het kind mag nu door vragen aan je te stellen, raden welke voorwerp je in je hoofd hebt. Het kind moet vragen stellen die je met Ja of met Nee kan beantwoorden (is het geel, ligt het op de vensterbank, is het zacht, kun je het eten? enz.).

Ik ga op reis en ik neem mee

Eén van de spelers start het spel door te zeggen: "Ik ga op reis en ik neem mee...." en dan iets te noemen wat hij mee zou nemen op reis, bijvoorbeeld een koffer. De speler naast hem neemt het over en wil bijvoorbeeld graag een fiets meenemen. Hij zegt dan: "Ik ga op reis en ik neem mee... een koffer en een fiets." De speler daar weer naast, vervolgt en wil bijvoorbeeld een zwembroek meenemen. Hij zegt: "Ik ga op reis en ik neem mee: een koffer, een fiets en een zwembroek enz.

Doorfluistertje

Dit spel speel je met minimaal 4 personen. De eerste persoon bedenkt een zin, en fluistert die in het oor van de persoon naast zich. Het doorfluisteren van de zin mag maar één keer. De volgende persoon fluistert de zin in het oor van de persoon die daarnaast zit enzovoort, totdat de zin bij de laatste is. De laatste zegt hardop wat hij ervan verstaan heeft. Vaak is het iets heel anders dan de oorspronkelijke zin!

Activiteiten

Voorlezen

Voorlezen als je kind in bed ligt, vlak voor het slapen gaan (maak het niet te spannend).

Kleien

Ga kleien en probeer ondertussen niet te praten. Sommige kinderen hebben een doel nodig om te blijven kleien. Kies dan iets om te maken voor bijvoorbeeld een mooie plek in de woonkamer. Voor sommige kinderen is de stilte niet bekend en vullen deze juist op met praten. Je kunt dan ook voorstellen om ondertussen samen naar muziek te luisteren.

Inkleuren

Inkleuren op nummer, of Mandela's inkleuren. Probeer eens of je kind een kleurplaat af kan maken of kleurt zonder te praten.

Blotenvoetenpad

Maak met allerlei spullen een blotenvoetenpad: stof, plastic zakken, Grind in een bak, spijkerbroek, wollen trui, ongekookte macaroni, enz. Leg de spulletjes achter elkaar en loop er voorzichtig met blote voeten overheen: hoe voelt het? Benoem de verschillen.

Je kunt ook met een blinddoek eroverheen lopen: onderdelen verwisselen en dan raden of je weet waarop je loopt.

Geluidenbingo: <https://www.jufsanne.com/lesidee/spellen/geluidenbingo/>

Dit spelletje kun je via de download zelf maken.

Tekenen / Kleuren.

In deze enveloppe zitten wat kleurplaten en tekenopdrachten die je kind kan doen.

Niet alle kinderen vinden vanzelf rust maar moeten dit leren. Dan helpt het als kleurplaten net wat anders of nieuw zijn.

Over gamen en andere schermpjes:

'Schermpjes' zijn op zichzelf niet verkeerd en zorgen bij veel kinderen voor rust. Met gamen leert een kind zich echter niet zelf tot rust brengen. Spelletjes zijn zo gemaakt dat het spel de aandacht trekt door het geven van beloningen, bieden van spannende elementen, enz. Schermpjes kunnen ook zorgen voor veel spanning, afhankelijkheid en het zichzelf niet leren bezighouden. Voor een veilig en verantwoord schermgebruik, adviseren we te kijken op: <https://www.mediawijsheid.nl/mediaopvoeding/> (mediawijsheid.nl)

Verven met je vingers/handen

Maak mooie schilderijen met verf en je handen/vingers! Voel de koude verf op je handen!



Kleur in, Knip uit, plak op karton en hang aan de deur voor stilte!



1

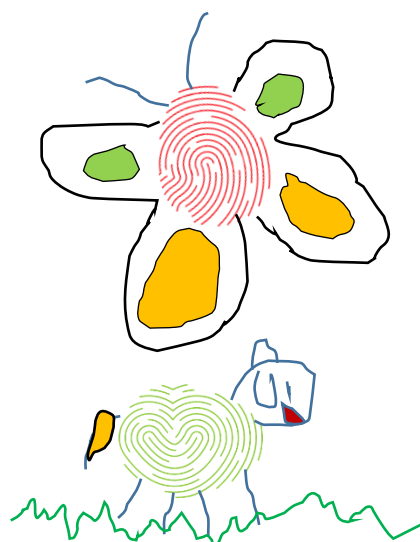
2

3

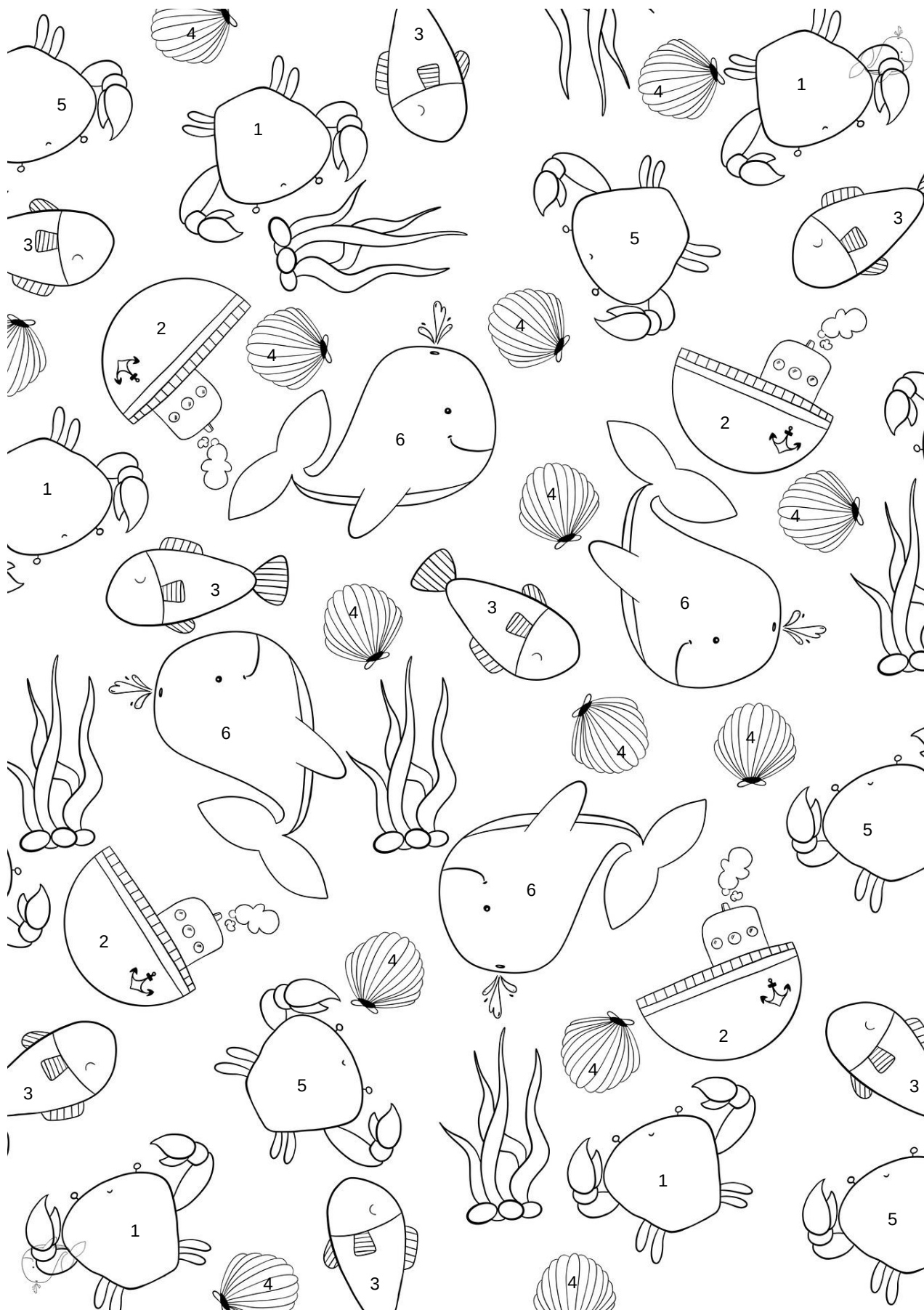
4

2
Stilte!
2

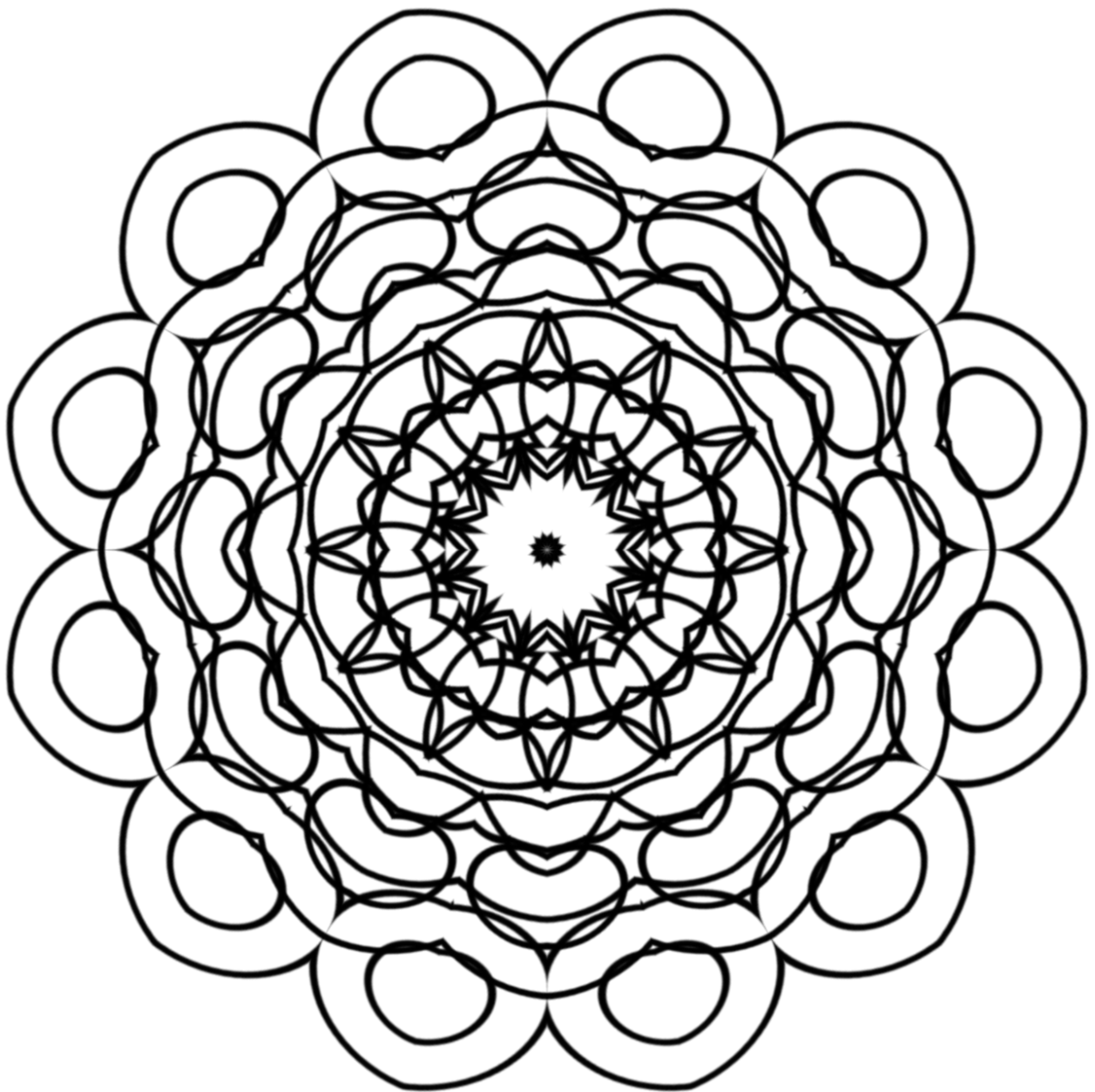
Maak grappige poppetjes van deze vingerafdrukken!



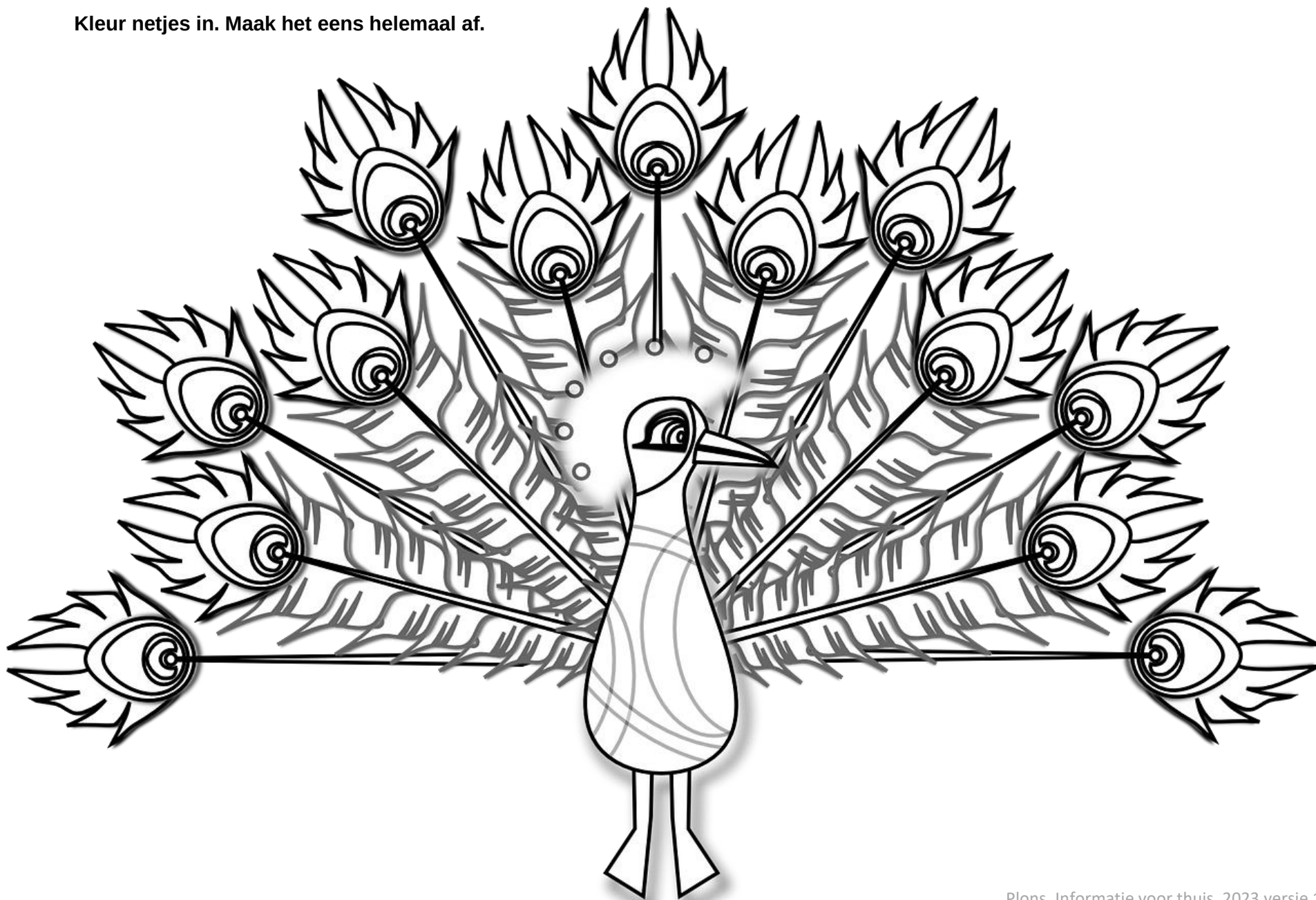
Kleur op nummer



Kleur netjes in. Maak het eens helemaal af.



Kleur netjes in. Maak het eens helemaal af.





Spelletjes en oefeningen voor thuis, behorend bij

Bijeenkomst 2: Klaar zitten en richten aandacht



Achtergrond

Als we kinderen vragen om op te letten bij een activiteit die zij niet zelf hebben gekozen en waar ze iets moeten leren dat nog lastig voor hen is, dan kunnen kinderen van groep 3 zich niet langer dan 10 minuten concentreren. Dat lukt natuurlijk langer als zij geholpen worden hun aandacht vast te houden. Zoals bijvoorbeeld bij een computergame waarin allerlei spannende elementen zijn verwerkt om de aandacht steeds weer opnieuw te trekken. Kinderen kunnen zich ook langer concentreren als zij erbij mogen bewegen én als zij de activiteit zelf gekozen hebben. De eerste stap om in de klas beter te concentreren, is goed opletten tijdens de instructie. Want als je niet weet of kan wat van wat je verwacht wordt, dan is geconcentreerd werken echt niet mogelijk.

De kinderen leren bij training Plons dus om eerst rust te vinden en dan de aandacht bewust te richten. Jullie kunnen dit thuis ondersteunen met de volgende spelletjes en activiteiten:

Spelletjes

Memory

Let goed op de verschillen en waar de kaartjes liggen!



Pinkelen

De kinderen hebben in de training het spelletje 'Pinkelen' gedaan. Vraag het hun eens uit te leggen en ook thuis te spelen.

Annemarie Koekoek (groepje)

Iedereen staat aan de ene kant van de ruimte (of pleintje), op één na. Deze persoon staat aan de andere kant van de ruimte, met de rug naar de anderen toe. Op een bepaald moment draait hij zich om en zegt: "Annemaria..... koekoek!" Tijdens 'Annemariaaaaaa....' mogen de anderen zich verplaatsen in diens richting. Wanneer diegene bij het woord "Koekoek" zich snel omdraait, mag niemand zich meer bewegen. Wie nog wél beweegt, is af en moet terug naar de startlijn. Het spel gaat door tot iemand de "Annemaria koekoek"-roeper kan tikken zonder dat diegene hem heeft zien bewegen. Deze tikker krijgt in de volgende ronde de beurt om "Annemaria koekoek" te roepen.

Mond op slot

De spelers zitten in een kring. Eén speler wordt naar buiten gestuurd met de opdracht straks zonder praten te raden waar hij in de woonkamer moet gaan staan. De spelbegeleider roept de speler binnen. Vanaf dan mag er niets meer gezegd worden.

De speler, die de opdracht moet uitvoeren, wordt alleen door ja- en nee-knikken van de anderen geleid.

Loopt hij in de verkeerde richting, dan schudt iedereen het hoofd. Gaat het goed, dan knikken de spelers. Als hij op de juiste plek is, dan steekt iedereen de duim in de lucht.

Activiteiten

Zie de werkbladen die in de enveloppe zijn bijgevoegd.

In de bibliotheek zijn zogenaamde 'zoekboeken' ook geschikt om gerichte aandacht te oefenen.

In de bibliotheek zijn zogenaamde 'zoekboeken' ook geschikt om gerichte aandacht te oefenen.





Zoek: Plons, een gouden sleutel, een verrekijker, een veer, een citroen en een citroenpers,
een mondharmonica, de muis

Plons, Informatie voor thuis, 2023 versie 1

denk^kkracht^z

+ Zoek: Plons, een rode driewieler, een oranje paraplu, een zwarte fiets, een verrekijker, dobbelstenen, een gouden bel

Zoek Plons en de andere woorden

Zoek zo: 



C	D	P	Y	F	E	W	E	H	U	L	Q	U	Q	I	J	D	W
W	D	Y	Q	G	F	L	I	I	D	B	K	B	W	E	X	Q	V
A	A	B	O	O	T	U	B	O	E	R	Z	V	E	V	T	T	B
B	Z	G	X	P	R	S	V	Y	Z	F	Q	M	D	E	L	W	T
N	S	A	C	F	J	G	K	M	W	P	H	T	V	B	O	O	M
C	C	P	E	N	N	I	G	O	R	W	T	G	B	P	N	W	W
G	P	F	G	U	B	O	O	S	H	E	T	B	E	E	R	V	Y
O	C	M	Y	L	K	M	C	S	I	Q	C	E	I	K	T	R	W
L	V	S	B	O	E	K	S	B	E	E	K	R	H	P	A	A	R
Y	A	X	J	K	N	F	K	P	O	O	T	O	T	Z	X	U	C
W	C	C	R	I	B	W	G	X	M	Y	B	C	Z	O	W	Y	W
D	F	D	F	L	W	E	I	S	E	D	B	N	B	G	L	T	U
G	N	H	B	T	S	Y	M	G	B	U	Y	P	B	I	A	B	R
V	K	M	R	P	E	E	R	N	J	U	M	U	P	O	L	S	V
S	L	P	B	E	K	Z	T	E	V	U	D	P	L	O	N	S	W
J	K	I	P	B	B	E	E	N	I	X	O	Z	O	K	Y	I	X
A	O	P	O	N	S	K	Y	X	U	V	Z	U	C	F	A	Y	M
U	P	R	V	X	I	A	A	P	O	G	T	M	N	R	U	F	D

AAP

BEER

BOER

BOOT

PEER

POLS

BEEK

BEK

BOOM

KIP

PEN

PONS

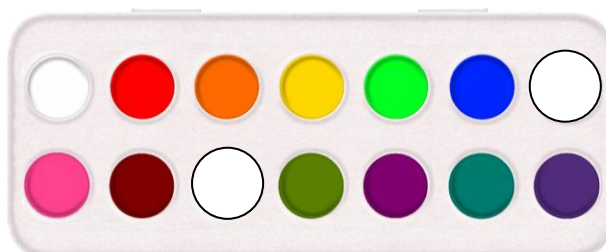
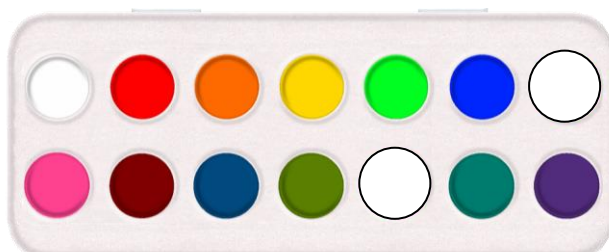
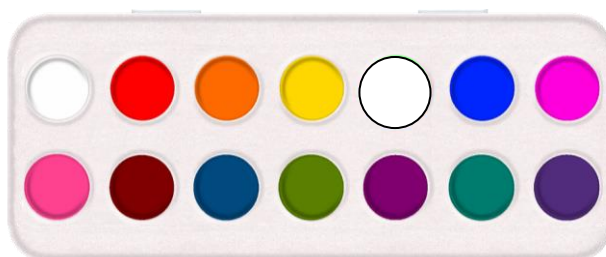
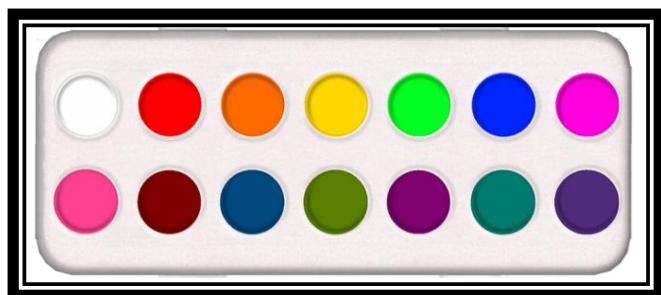
BEEN

BOEK

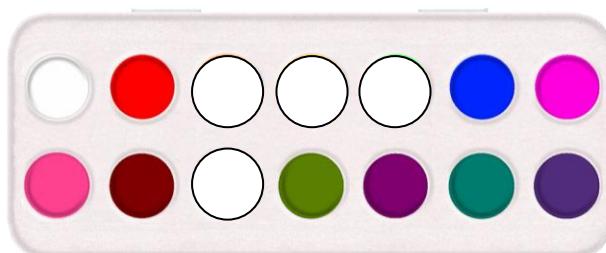
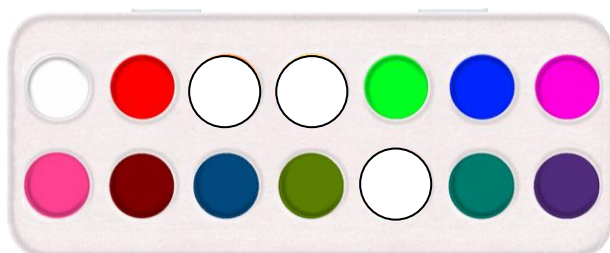
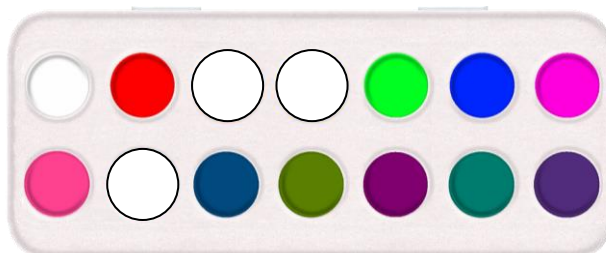
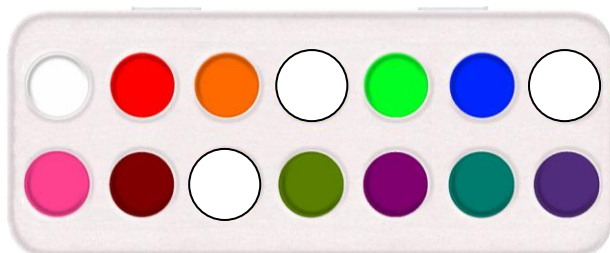
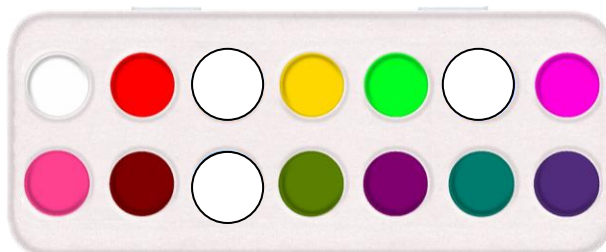
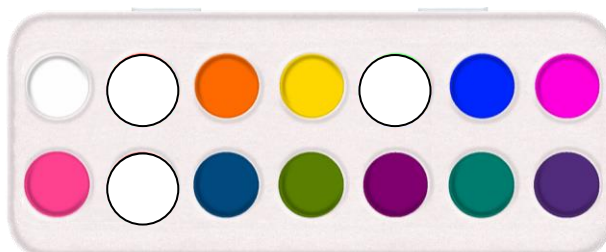
BOOS

PAAR

PLONS



Geef de ontbrekende kleurtjes de juiste verf.
Kijk goed naar het voorbeeld bovenaan.



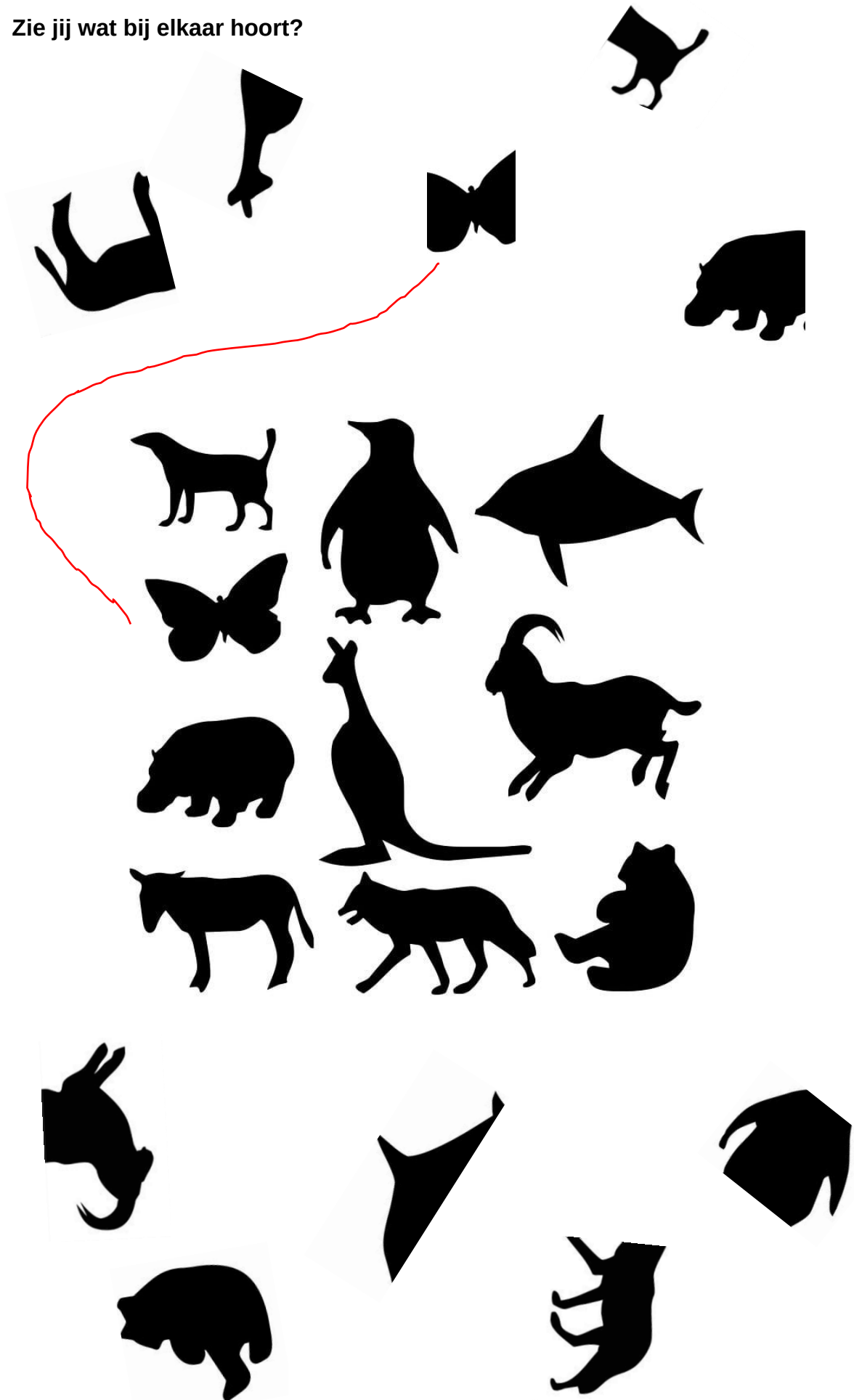
Zoek de 5 verschillen



Zoek de 5 verschillen.



Zie jij wat bij elkaar hoort?



Spelletjes en oefeningen voor thuis, behorend bij Bijeenkomst 3: Remmen en sturen



Achtergrond

We gebruiken de termen 'remmen en sturen' in training Plons als we het hebben over zelfcontrole: het vermogen je gedrag, emoties en denken doelgericht bij te sturen. Ook dit leren de kinderen van kleins af aan: wachten met eten tot iedereen aan tafel zit of niet met slaan reageren als iemand je speeltje pakt. Jezelf kalmeren als je bang bent om alleen boven te zijn, luisteren als je broertje aan tafel iets vertelt, leren eten met een????. Al deze vaardigheden vragen om inspanning, oefenen, doorzetten en bijsturen van jezelf. Om op school te kunnen functioneren is een bepaalde mate van zelfcontrole erg belangrijk, zoals op belangrijke momenten op de stoel blijven zitten, en opdrachten opvolgen en afmaken. In training Plons oefenen we dit met schrijf- en tekenopdrachten en spelletjes. Thuis kunnen jullie je kind ondersteunen met de volgende spelletjes en activiteiten:

Gezelschapsspelletjes

De meeste gezelschapsspelletjes doen een beroep op wachten, beurtgedrag en het hanteren van spanning, opwindend en teleurstelling.

Iedereen vindt het leuker om te winnen dan te verliezen. Bij zowel winnen als verliezen is het voor het behoud van de vriendschap nodig om te leren je emoties te beheersen. Geef zelf tijdens een spelletje met je kind een voorbeeld van hoe dat kan:

Speel korte spelletjes bijvoorbeeld even na het eten. Ben niet te fanatiek. Laat het kind ook winnen zodat het leuk blijft. Ben dan blij voor je kind, deel in de blijdschap. Benoem dat je het leuk vindt voor de ander maar dat je het wel jammer vindt dat je niet hebt gewonnen. Relativeer hardop. Zeg bv: *Ach, maar het was toch gezellig om samen te spelen. Of: ah, jammer, volgende keer win ik vast ook een keer!*

Als je kind verliest, benoem dan dat je je kunt voorstellen dat het liever gewonnen had. *Relativeer dan 'andersom', zoals bijvoorbeeld: "Och joh, ik heb dit spel ook al veel vaker gedaan hè. Ik had ook wel erg veel geluk. We doen het vaker en dan win jij ook vast weer een keer."*

En vooral: blijf zelf kalm als je kind te boos wordt. Stop het spel en neem even pauze. Of keer het bord om terwijl je zegt: *Vind je het zo moeilijk als je zoveel pech hebt? Weet je, het is maar een spelletje. Zullen we het bord omdraaien? Dan ga ik verder met jouw stukken en jij met de mijne.*

Verlies dan ook gerust en gun je kind de winst. Je laat dan letterlijk zien dat het maar een spel is. Dat het erom gaat dat je het gezellig hebt samen.

Sommige kinderen doen er lang over om zichzelf te leren beheersen. Maak de spelletjes dus niet te moeilijk, wissel winnen en verliezen af en geef je kind tijd dit al doende te leren.

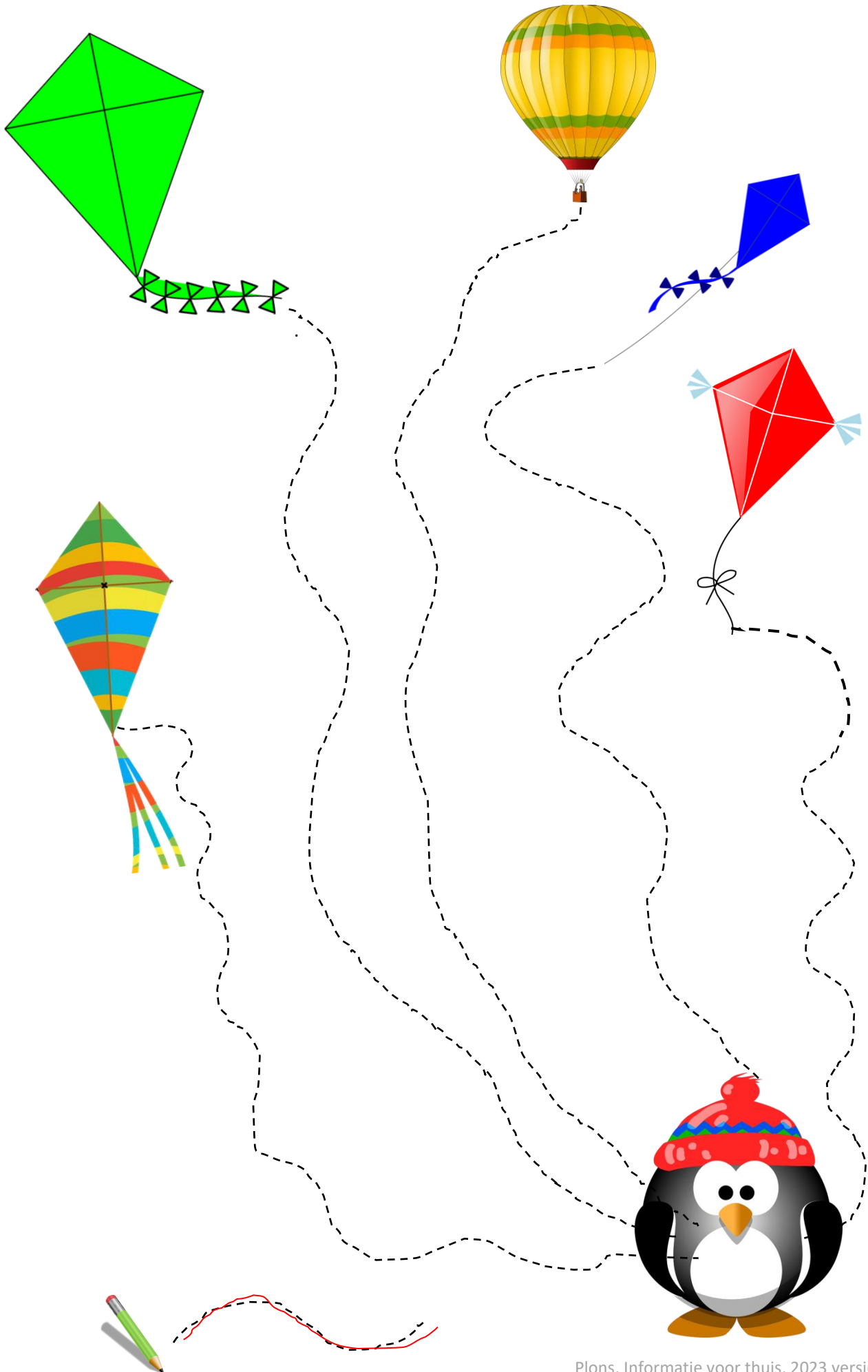
Activiteiten

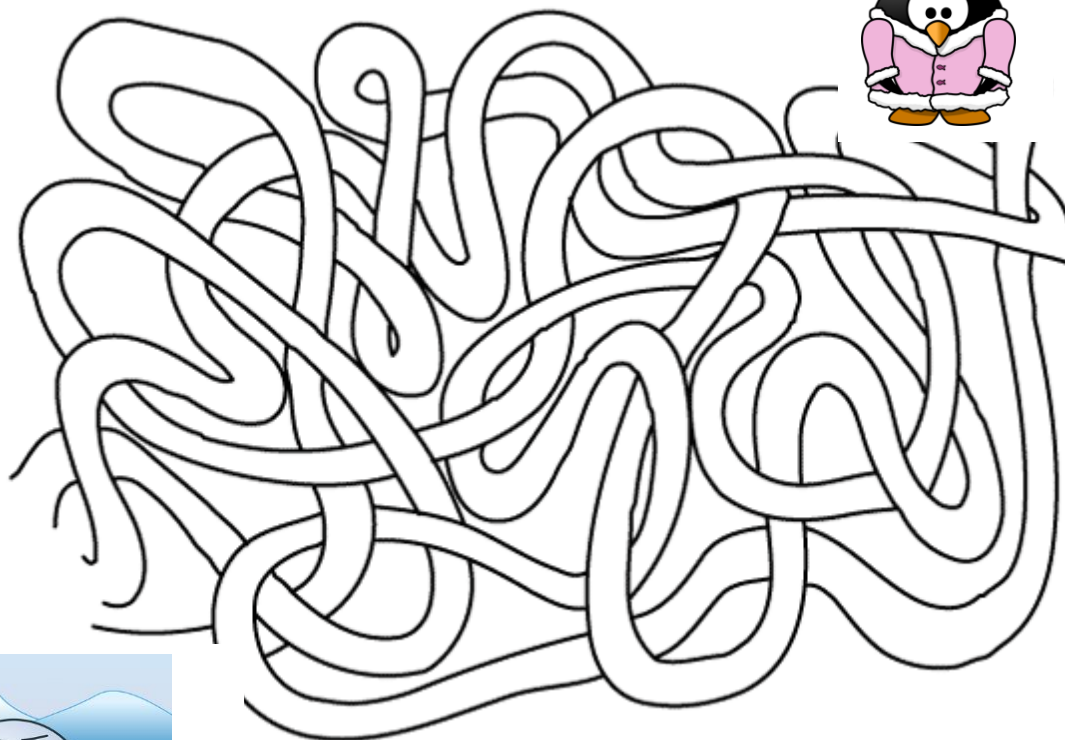
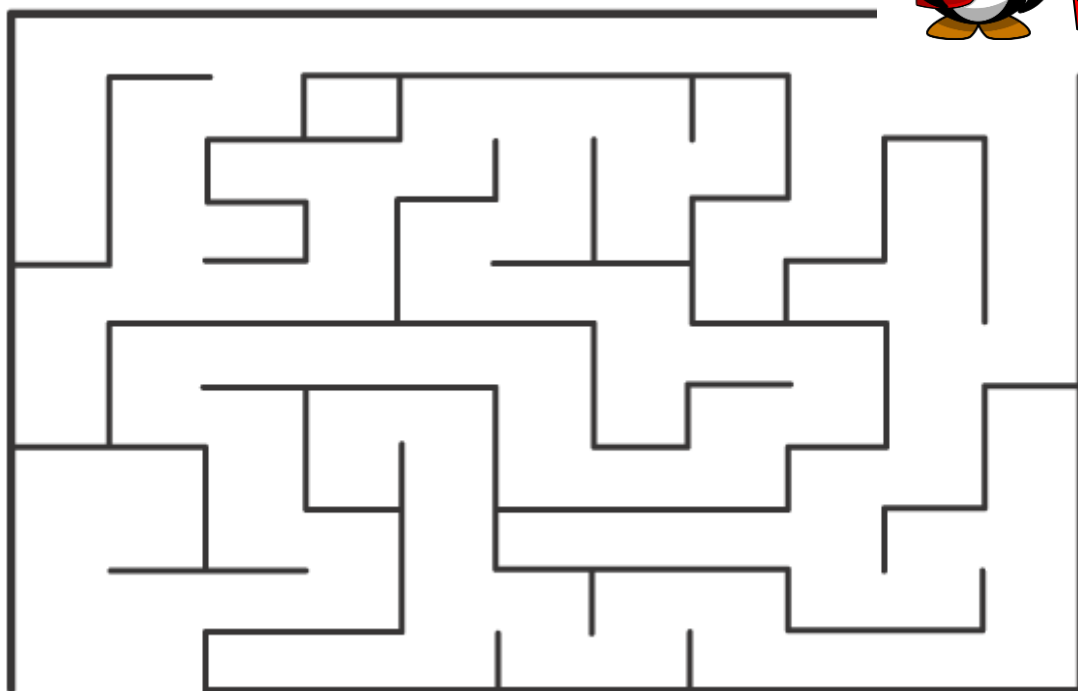
Behendigheidsspelletjes

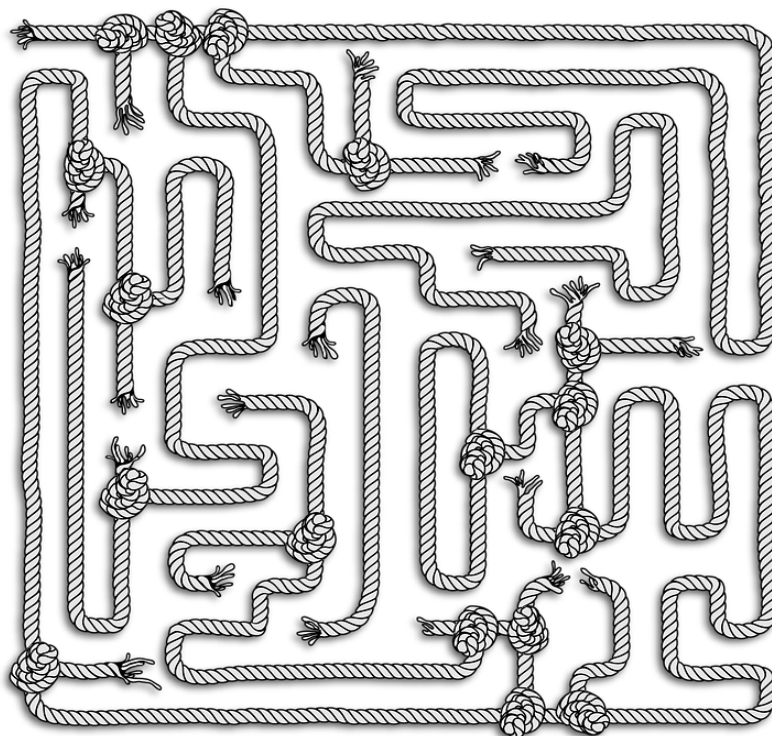
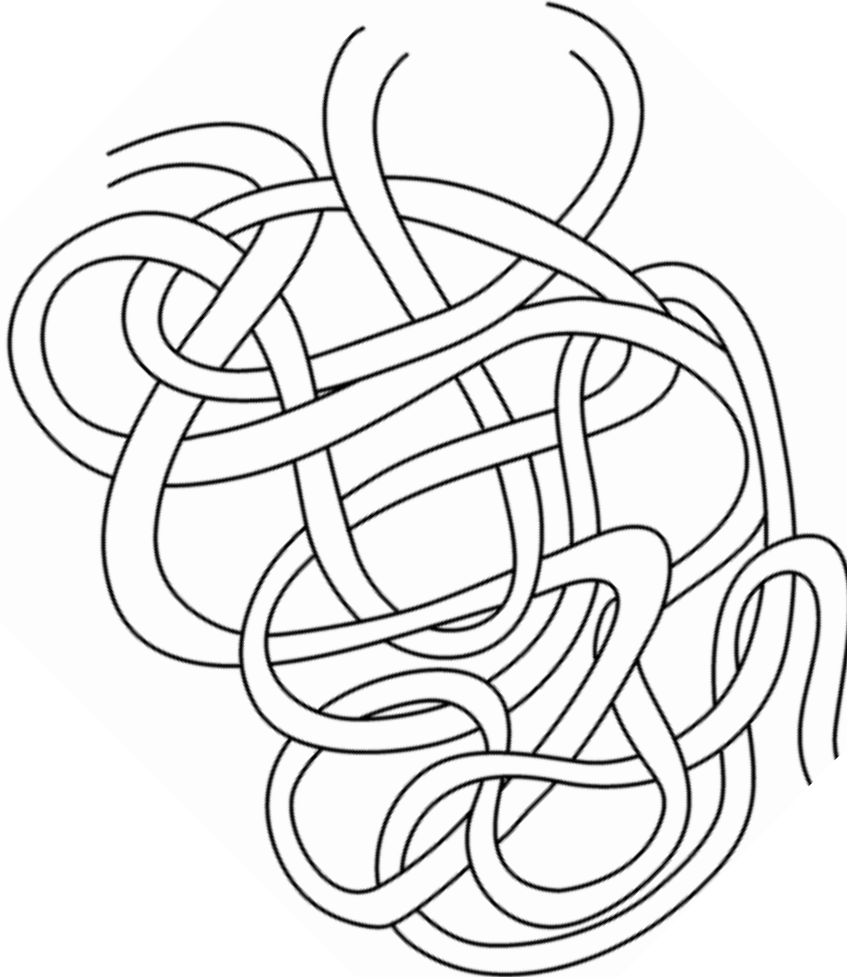
Er zijn veel bewegingsspelletjes die zelfbeheersing over de motoriek (en ook frustratie) oefenen. Bijvoorbeeld diabolo, touwtje springen, balletjes in een basket mikken.

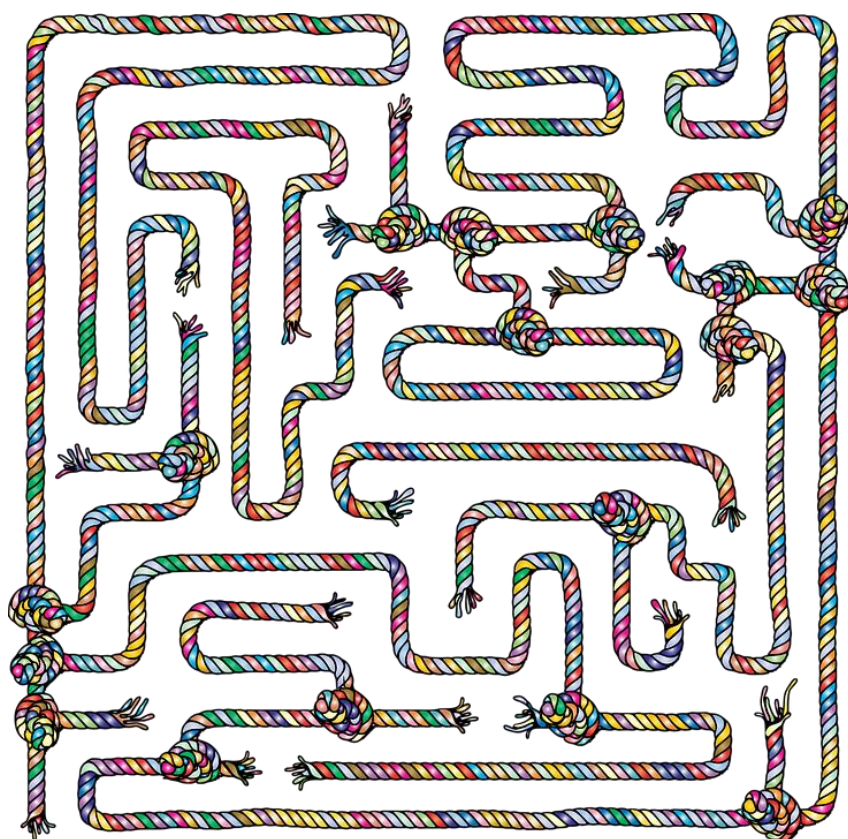
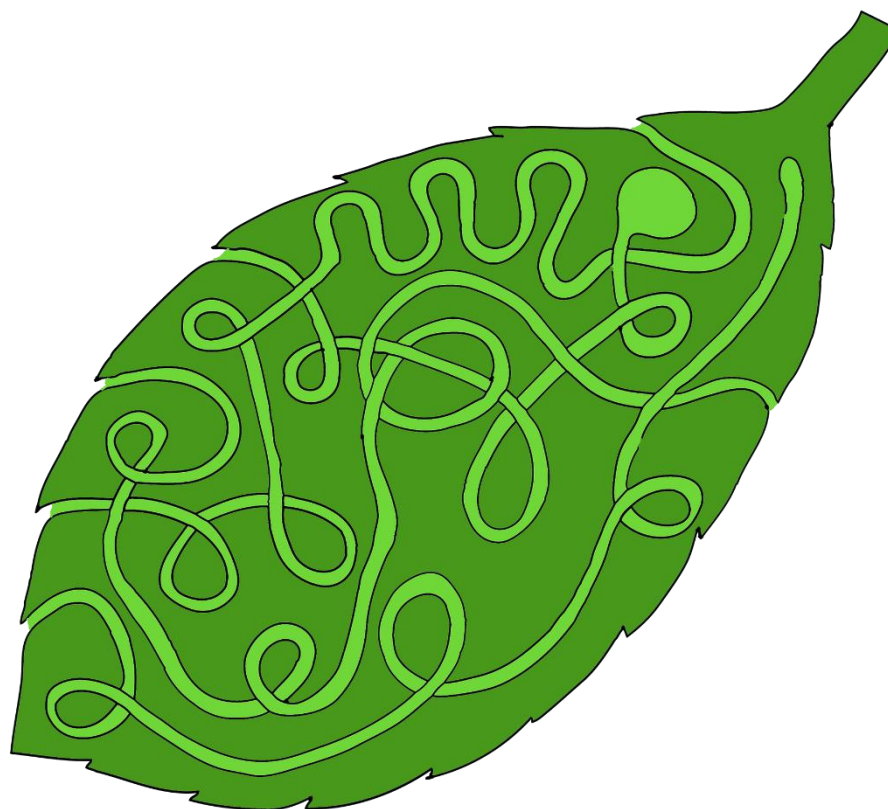
Oefenbladen

In deze enveloppe zijn oefenbladen bijgevoegd. Doolhoven bijvoorbeeld, dwingen het kind om even te wachten, eerst vooruit te kijken en dan de juiste weg te kiezen. Ook daarmee oefent het kind dus zelfbeheersing over het gedrag. Van dit type spelletjes zijn veel oefenboekjes te koop.



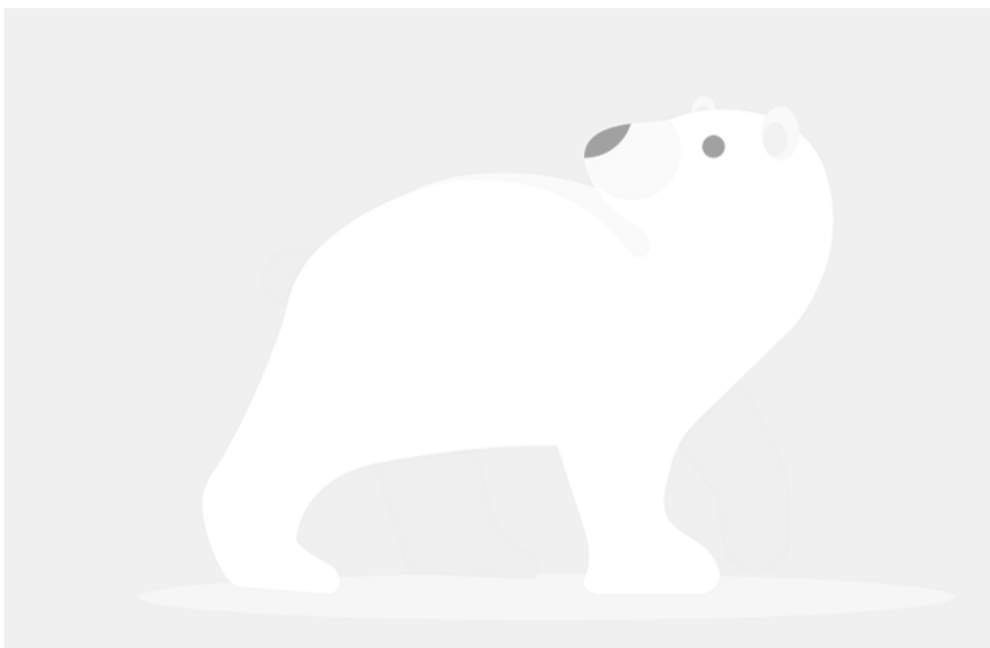






Trek over met een dikke stift





Spelletjes en oefeningen voor thuis, behorend bij

Bijeenkomst 4: Volhouden



Achtergrond

Concentreren is thuis meestal iets anders dan op school. Thuis kan het kind de activiteiten vaak zelf kiezen; het is spelenderwijs en al doende bezig. Op school moet een kind vaak al denkende een nieuwe denkvaardigheid leren. Concentreren bij een lego-bouwwerk is dus echt wat anders dan concentreren bij spelling. Als volwassen het lastig vinden om concentratie vol te houden, dan motiveren ze zich o.a. door naar het lange-termijndoel te kijken. Kinderen zijn meer gericht op het hier en nu en zullen dus eerder stoppen als zij iets moeilijk of saai vinden.

Op school proberen ze de momenten van diepe en minder diepe concentratie af te wisselen, verschillende lesvormen te kiezen, op tijd pauzes te nemen, grote opdrachten in kleinere, haalbare stappen te verdelen en de moeilijkheidsgraad aan te passen als dat nodig is.

Met de tijd en oefening, verbetert ook de concentratie. In training Plons oefenen we dit extra. We doen dit door bijvoorbeeld het kind met een klokje overzicht over de tijd te geven, helpende gedachten te formuleren (nog even volhouden, dan mag ik zelf weer kiezen), ruimte te bieden, de volgorde van taken zelf te kiezen en stilte te vragen.

U kunt uw kind thuis weer ondersteunen door de activiteiten van vorige week te herhalen. Ter inspiratie hier weer wat nieuwe ideeën die ook gebruikt kunnen worden. Kies vooral wat het beste bij u en uw kind past.

Gezelschapsspelletjes

Legpuzzels

Neem een puzzel die niet in één keer kan worden gelegd maar ook niet té moeilijk is. Neem een triplex plank om de puzzel op te maken en wat dienbladen om de stukjes uit te leggen, zodat de puzzel tussentijds kan worden weggelegd. Werk meerdere dagen aan de puzzel en doe dit samen als je merkt dat je kind het anders niet goed volhoudt.

Activiteiten

Vouwen

Er zijn voorbeeldbladen voor vouwwerkstukjes bijgevoegd. Vouwen doet een groot beroep op goed kijken, de stappen volgen en geconcentreerd (precies) werken. Mocht u een ander niveau zoeken voor uw kind of meer vouwinstructies zoeken, kijk dan op de volgende site

www.origamivoorkinderen.nl

Bakken

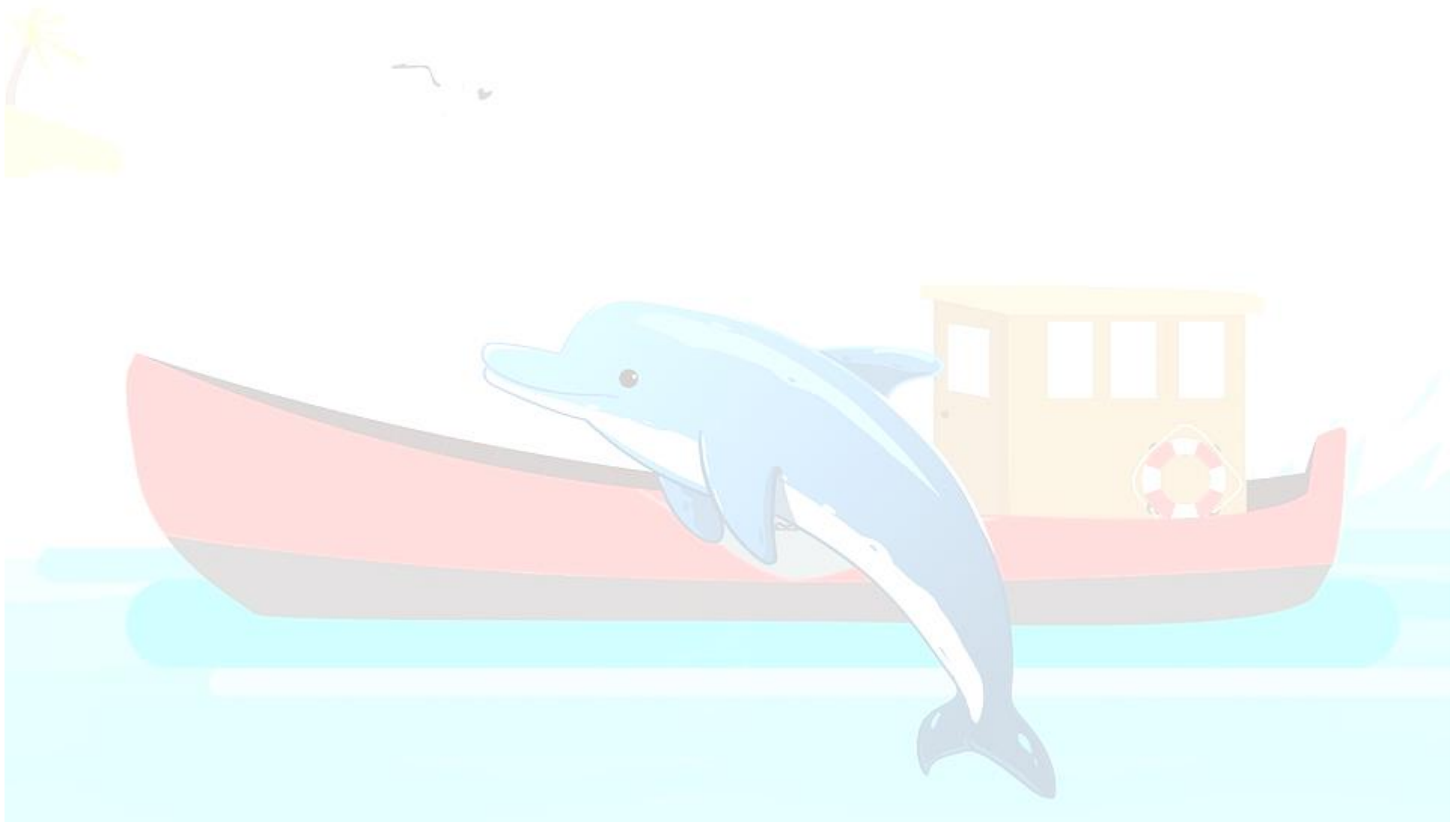
Bakken vinden de meeste kinderen een leuke activiteit terwijl het ondertussen het stapsgewijs handelen en langdurig opletten bevordert. Veel kinderen vinden het fijn als een recept gevisualiseerd is, zodat ze weinig hulp nodig hebben. Filmpjes leiden nogal af en bieden veel minder overzicht over de te nemen stappen. Er zijn (in de bibliotheek) kinderkookboeken met stap-voor-stap handleidingen. Op internet zijn deze ook te vinden en makkelijk uit te printen. Bijvoorbeeld: <https://www.laurasbakery.nl/downloads/>



Kun jij in de schuur vinden: Plons, een oude ijzeren gieter, een rode emmer, een appel, een oude sleutel ?

Plons, Informatie voor thuis, 2023 versie 1

Trek de contouren over met zwarte stift



Spelletjes en oefeningen voor thuis, behorend bij

Bijeenkomst 5: Help!!



Achtergrond

Als je kind iets lastig vindt, dan heeft het bij die activiteiten meer hulp en oefening nodig. Kinderen van groep 3 of 4 weten nog niet altijd precies waaróm ze iets niet kunnen. Het lukt niet en ze stoppen met oefenen, dromen weg, vragen hulp of gaan wat anders doen.

Er zijn ook kinderen die volgens de volwassenen teveel hulp vragen. Het idee leeft dan dat het kind het best begrijpt en slim genoeg is. Dit zijn vaak kinderen die eigenlijk ándere dingen moeilijk vinden: concentreren, de vraag goed begrijpen, ontdekken waar ze gebleven zijn, herinneren wat ze moesten doen, doorzetten. Ook kunnen het kinderen zijn die bang zijn om fouten te maken en daarom veel steun vragen. In alle gevallen is het belangrijk om te helpen. Als een kind hulp vraagt, is het belangrijk dat dit door de omgeving normaal wordt gevonden. Dat het niet belachelijk wordt gemaakt.

Helpen bij jonge kinderen verloopt het best in samenwerking met u: het voor te doen, (stukjes) samen te doen, het kind zelf te laten doen met aanmoediging. Stap voor stap van samen doen naar alleen doen. Daarna is het belangrijk dat het kind de taak vaak genoeg uitvoert en inoefent, zodat steeds meer automatisch gaat. In deze fase kan het lastig zijn om als volwassene niet te vroeg in te grijpen: laat het kind gerust fouten maken en help het kind weer op weg als het mis gaat zonder boos of geïrriteerd te reageren. Dat kost soms veel geduld en zelfbeheersing als opvoeder. Het is belangrijk dat u rustig reageert op fouten, omdat het kind hiervan leert dat fouten maken gewoon is en blijft oefenen. In training Plons besteden we met de kinderen aandacht aan het hulp vragen.

Hoe helpt u uw kind bij het leren?

Geef Complimenten en vraag naar wat lukt!

Complimenten worden zo opgevat als deze concreet en gemeend zijn. Geef complimenten over de moeite die het kind doet en niet zozeer over het behaalde resultaat.

Bv. Wat knap dat jij zoveel geduld had met die rekensommen. Hoe is je dat zo goed gelukt?

Bv. Wat goed dat je zelf eerst geoefend hebt met strikken! Kon je de lussen al zelf maken?

Bv. Fijn dat jij er al aan hebt gedacht om vast te beginnen met omkleden.

Vraag zelf je kind eens om hulp

Vraag je kind eens om hulp. Vertel daarna waarom je het fijn vond dat je kind je hielp.

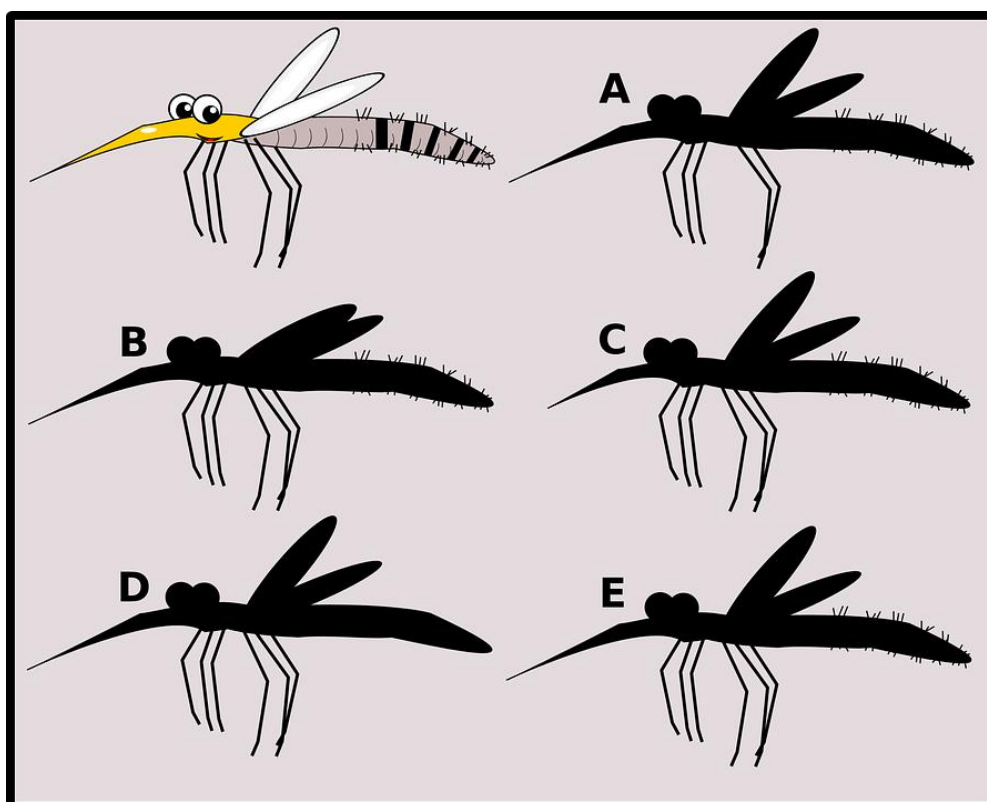
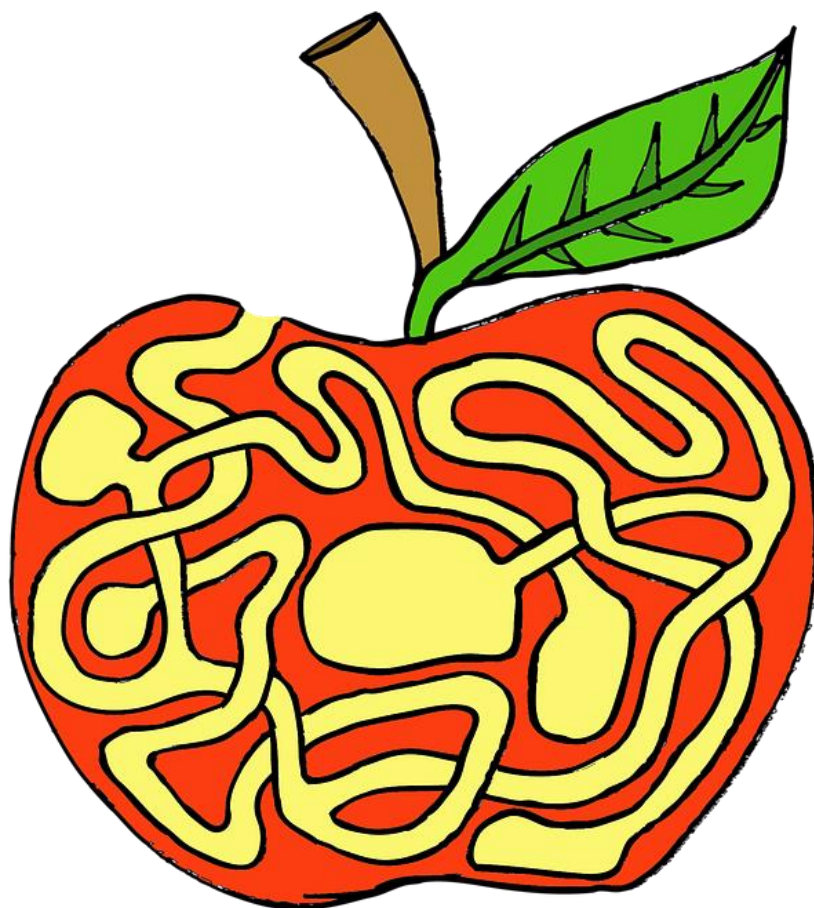
Of speel een spel dat je kind beter kan dan jij (memory?) Geef je kind een vast klusje. bv, de dieren eten geven / kooi uitmesten. Zo leert het verantwoordelijk zijn en te helpen.

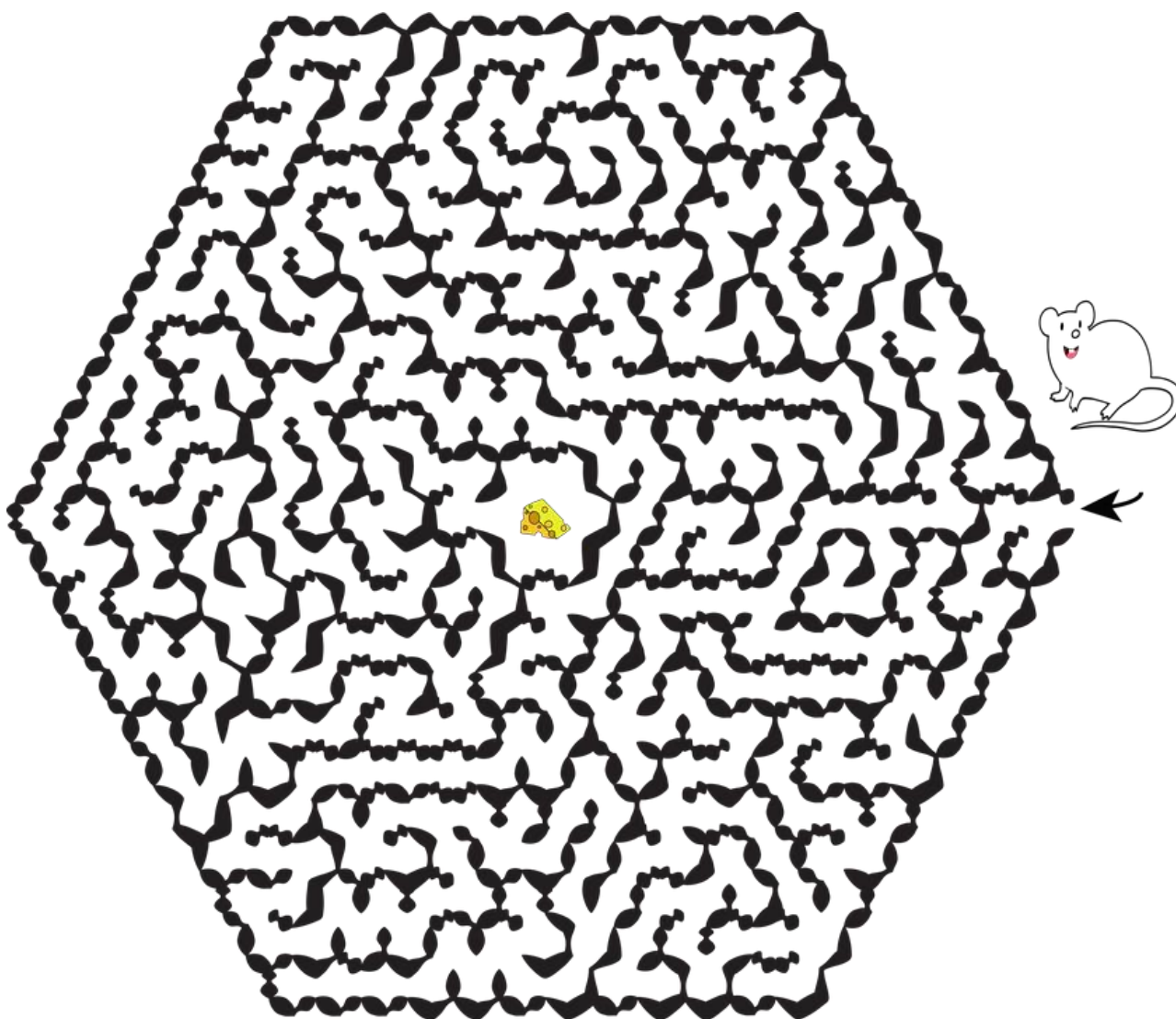
Oefen verder

Het is zinvol verder te oefenen met de spelletjes en activiteiten die eerder in de informatiebrieven al aan bod kwamen.

Kijk goed. Welke vissen horen bij elkaar?







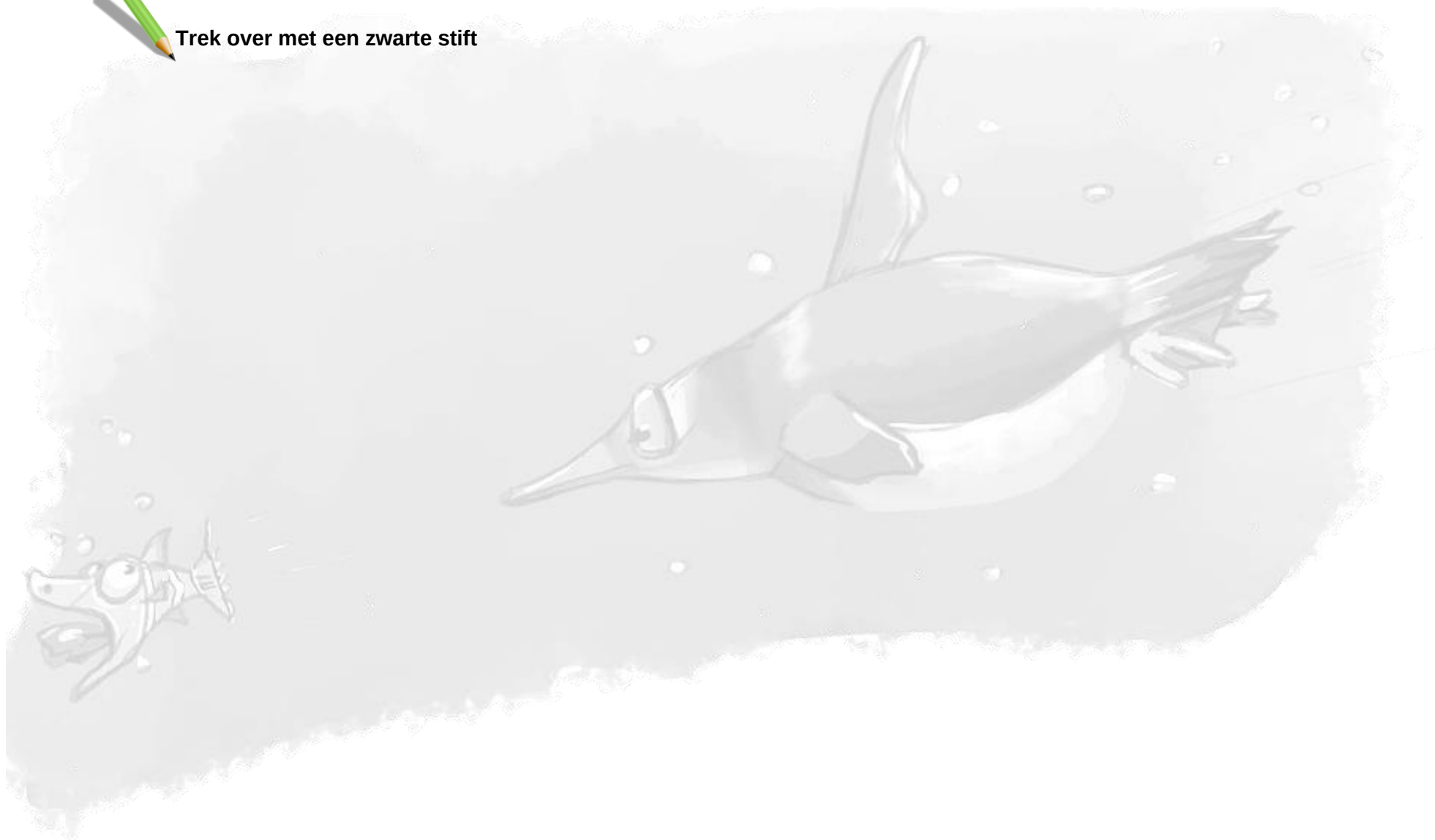


D	N	H	J	R	N	D	Q	E	O	K	V	B	L	C	D	M	X
F	E	L	U	N	P	N	B	W	X	B	X	D	K	N	E	O	U
A	B	L	W	D	K	O	S	E	N	B	U	J	E	V	N	C	N
B	Z	V	I	N	E	F	Z	G	K	V	W	E	I	E	B	L	X
P	J	X	T	I	W	P	D	R	R	N	B	N	Y	W	G	V	R
X	M	Y	S	H	Q	R	V	L	X	H	H	N	Q	Z	W	Q	S
W	J	Y	X	L	D	Q	H	C	C	E	H	O	D	T	P	M	Y
D	R	W	J	T	J	W	H	S	M	Q	K	D	S	J	A	J	X
B	P	H	S	D	O	T	R	I	G	K	E	L	G	B	L	W	Q
E	S	W	L	C	O	S	T	G	E	K	D	K	C	E	O	P	V
M	J	E	Q	G	Y	X	D	H	C	W	S	W	R	A	Y	B	S
C	W	O	J	Z	P	E	L	G	P	Y	L	W	L	C	G	F	W
H	E	O	C	W	E	E	T	B	U	Q	S	E	C	O	R	K	I
H	P	D	A	L	M	Q	E	G	E	O	B	I	T	L	A	K	U
M	T	Q	G	F	F	W	E	Z	U	S	T	M	F	S	P	V	I
X	C	R	Q	I	W	K	M	W	N	B	H	Q	G	S	V	A	G
N	B	Q	G	Q	Y	T	Y	A	F	B	U	R	U	E	N	V	N
B	K	E	S	E	S	I	X	I	D	X	C	A	D	H	H	P	P

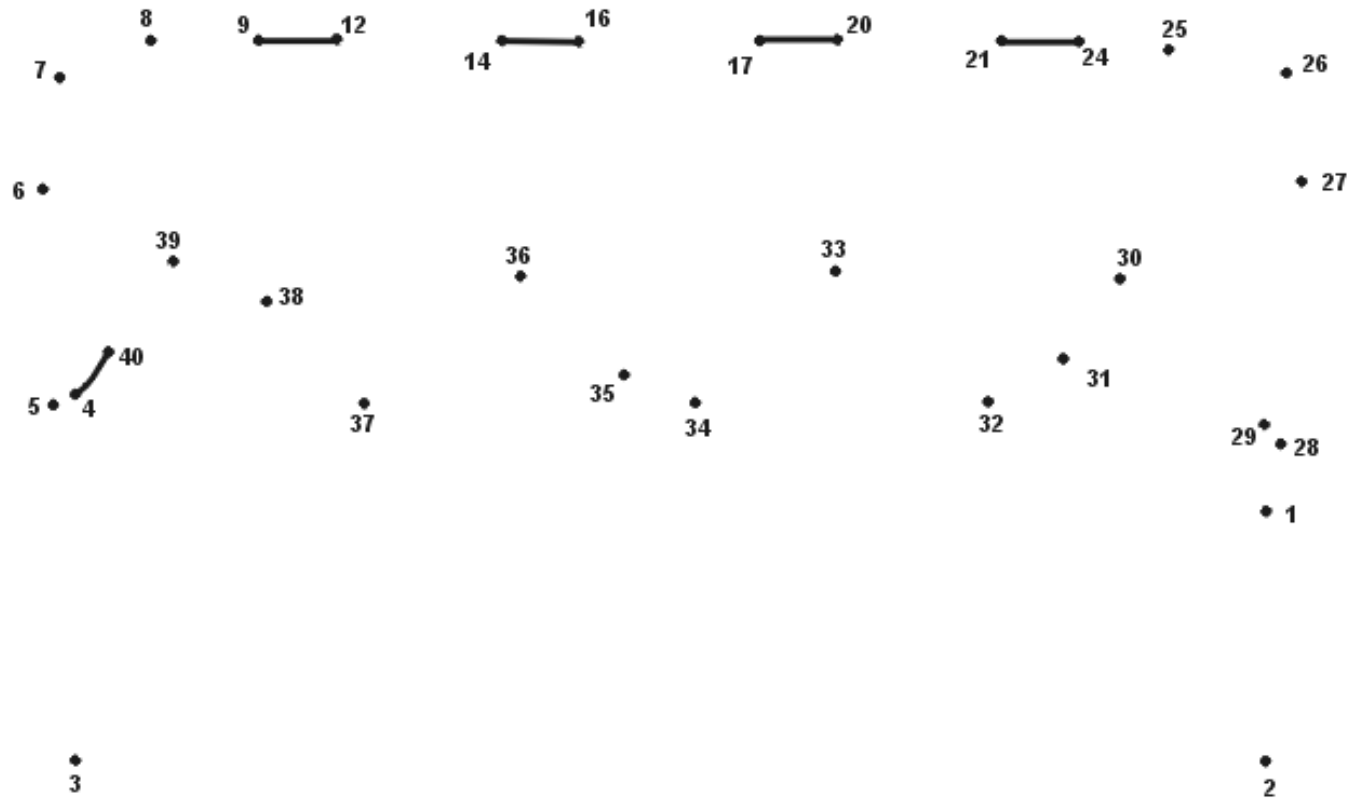
- BEEN
- BEN
- DEEL
- GEK
- HEM
- BEK
- BES
- DEK
- HEG
- WEET
- BEL
- DEEG
- DEN
- HEK
- ZEEP



Trek over met een zwarte stift







Spelletjes en oefeningen voor thuis, behorend bij

Bijeenkomst 6: De vulkaan



Emotieregulatie is de vaardigheid om je gedrag dat voortkomt uit emoties, te beheersen.

Bij training Plons is de metafoor van de vulkaan gebruikt:

Onderin het groene gedeelte van de vulkaan is het rustig.

Als de vulkaan heet wordt (bv. bij angst, verdriet, boosheid) dan borrelt hij oranje of rood middenin.

Als de vulkaan te heet wordt, dan ontploft hij (bv. overstuur, schelden, schoppen, slaan). Dat is schadelijk voor zowel de vulkaan als de omgeving.

Belangrijk is om bij jezelf te signaleren wanneer het oranje, bijna rood wordt. Dat is het moment waarop je nog kunt ingrijpen voordat de ontploffing volgt. Zoals even afkoelen, hulp vragen, iets anders gaan doen.

Er zijn grote verschillen tussen kinderen: zij die nog erg impulsief reageren op emoties tot zij die deze emoties nauwelijks opmerken of (kunnen) uiten. Kinderen van 6 of 7 jaar kunnen milde emoties eventjes beheersen en kleine teleurstellingen verdragen. Zij worden nog snel overspoeld door hun emotie waardoor het lastig voor hen is al denkende een oplossing te kiezen die goed is voor henzelf en de ander. In het omgaan met grote emoties zijn zij daarom vaak nog aangewezen op een helpende volwassene die rustig blijft. Dat kan ook als volwassene heel lastig zijn. Kijk dan eens op een ander moment wat jou als ouder later kan helpen om kalm met de emoties van jezelf en je kind om te gaan.

Vanaf nu gaan de kinderen niet meer buiten de klas oefenen maar komt de Plons-trainer enkele keren in de klas om te helpen met de werkhouding van de kinderen. De Plons trainer zal contact met u zoeken om een afspraak te maken om te evalueren. Schrijft u uw vragen en ideeën op? Dan komen we daar in het gesprek op terug.

Blijf met plezier oefenen!

Deze week geen nieuwe oefeningen meer. Hopelijk hebt u uit de eerdere brieven ideeën opgedaan om samen met uw kind al spelend te oefenen!



Plons Topper !

Wat heb je goed meegedaan,

Dankjewel!

Referenties afbeeldingen

De meeste illustraties zijn gemaakt met of afkomstig van rechtenvrije illustraties op Pixabay.com



Afbeelding van Clker-Free-Vector-Images via Pixabay



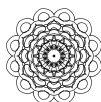
Afbeelding van Евгения via Pixabay



Afbeelding van Veronica Buffalo via Pixabay



Afbeelding van lyubmalee via Pixabay



Afbeelding van Michael Reichelt via Pixabay



Afbeelding van Gordon Johnson via Pixabay



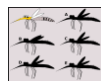
Afbeelding van OpenClipart-Vectors via Pixabay



Afbeelding van levelord via Pixabay



Afbeelding van Ricarda Mölck via Pixabay



Afbeelding van József Simon via Pixabay



Afbeelding van Sergei Belozzerov via Pixabay