

LEER- EN
GEDRAGSPROBLEMEN
KENMERKEN EN ADVIEZEN



VOORWOORD

Beste collega,

Wat leuk dat je deze waaier gaat gebruiken!

In een klas heb je te maken met veel verschillende leerlingen en verschillende problematiek, dan is het natuurlijk fijn om te weten hoe je daar mee om kan gaan. We hebben ons best gedaan om informatie voor je te verzamelen, zodat je handvatten hebt om met leer- en gedragsproblemen aan de slag te gaan. Natuurlijk willen wij altijd meedenken, dus voel je vrij om bij ons langs te komen.

IOT Harens Lyceum

INHOUD

Kenmerken en Adviezen bij Leer- en Gedragsproblemen

■	Oppositionele opstandige stoornis (ODD)	6
■	Aandachtstekortstoornis (ADD)	8
■	Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD)	10
■	Autismespectrumstoornis (ASS)	12
■	Non-verbal Learning Disorder (NLD)	14
■	Dyslexie	16
■	Dyscalculie	18
■	Beelddenkers	20
■	Hoog sensitieve personen (HSP)	22
■	Eetstoornis	24
■	Problematische gehechtheid	26

■	Hoogbegaafdheid	28
■	Borderline	32
■	Faalangst	34
■	Depressie	38
■	Angststoornissen	40
■	Posttraumatisch stressstoornis (PTSS)	42
■	Burn-out	44

OPPOSITIONELE OPSTANDIGE STOORNIS (ODD)

ODD is een stoornis in gedrag en emotie, waarbij er sprake is van vijandig en dwars gedrag.

Kenmerken ODD

- Op zichzelf gericht, kan zich moeilijk verplaatsen in anderen.
- Prikkelbaar, wordt snel boos of raakt snel geïrriteerd door anderen.
- Kent weinig angst.
- Probeert anderen te overheersen.
- Gaat vaak met volwassenen in discussie.
- Laat opstandig gedrag zien, verzoeken of regels vanuit volwassenen worden bewust overtreden of genegeerd.
- Geeft anderen de schuld van zijn/

haar fouten of misdadingen, hierdoor is een leerling met ODD moeilijk corrigeerbaar.

- Vertoont wraakzuchtig gedrag.

Adviezen ODD

- Vergroot het competentiegevoel van de leerling door positief gedrag te belonen en opbouwend kritiek te geven. Wanneer het zelfvertrouwen groeit zal de kans op agressief gedrag afnemen.
- Negeer ongewenst gedrag waar mogelijk, leg niet op alle slakken zout.

- Stel duidelijke regels, maar stel er niet te veel. Houd de leerling aan de afgesproken regels.
- Probeer triggers te voorzien door de stemming en gezichtsuitdrukking van de leerling te observeren.
- Geef korte, eenduidige opdrachten. Als de leerling niet meteen doet wat je zegt, herhaal de opdracht dan niet te snel, dit werkt juist verzet op.
- Probeer kalm en neutraal te reageren op de leerling wanneer deze in discussie gaat en laat zo weinig mogelijk emotie zien. Gebruik geen sarcasme of cynisme.
- Tolereer geen geweld, in welke vorm dan ook. Dit geldt dus ook voor verbaal geweld.
- Bespreek problemen met de leerling niet waar klasgenoten bij zijn, maar neem de leerling apart.
- Als de leerling iets moet, geef hem dan waar mogelijk keuze uit twee alternatieven als dat mogelijk is. Zo heeft de leerling het idee zelf te beslissen en voorkom je een conflict.
- Stel de leerling zelf verantwoordelijk en aansprakelijk voor zijn gedrag. Maak hem/haar bewust van zijn/haar keuzes en bespreek alternatieve keuzes.

AANDACHTSTEKORTSTOORNIS (ADD)

ADD staat voor Attention Deficit Disorder, oftewel Aandachtstekortstoornis zonder het kenmerk hyperactiviteit.

Kenmerken ADD

- Snel afgeleid zijn door irrelevante dingen of geluiden.
- Moeite hebben met plannen en organiseren.
- Problemen met het afmaken van taken.
- Moeite met het concentreren op details, waardoor slordigheidsfouten ontstaan.
- Moeite met het nauwkeurig en compleet opvolgen van instructies.
- Verliezen of vergeten van spullen die nodig zijn om een taak uit te voeren.
- Weerstand voelen bij een langdurig beroep doen op denkwerk.

Adviezen ADD

- Geef korte taken/opdrachten en bied deze gefaseerd en overzichtelijk aan.
- Geef de leerling de kans positieve ervaringen op te doen, door taken aan te bieden waarbij de kans op succes groot is.
- Zoek geregeld even (oog)contact met de leerling.
- Stel korte termijndoelen die haalbaar zijn.
- Geef één opdracht tegelijk.
- Geef duidelijke, concrete en korte instructies.
- Vraag de leerling de instructies te herhalen om te controleren of alles goed is overgekomen.
- Zorg voor alternatieven bij het uitvallen van een les.
- Vergroot de eigenwaarde van de leerling door het geven van een verantwoordelijke taak.
- Zorg ervoor dat de leerling aan het werk blijft en zich niet gaat vervelen.

AANDACHTSTEKORTSTOORNIS MET HYPERACTIVITEIT (ADHD)

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel aandachttekortstoornis met hyperactiviteit.

Kenmerken ADHD

- Moeilijk kunnen blijven stilzitten, snel afgeleid zijn.
- Moeilijk op de beurt kunnen wachten, overdreven veel praten, luidruchtig zijn, anderen in de rede vallen.
- Moeite met het opvolgen van instructies en het luisteren naar wat anderen zeggen.
- Moeilijk regels kunnen opvolgen.
- Spullen kwijtraken of vergeten.
- Problemen hebben met de tijdsbeleving.
- Moeite hebben met het stellen van prioriteiten.
- Met te veel handelingen tegelijkertijd bezig zijn.

Adviezen ADHD

- Zet de leerlingen op een plaats waar zo min mogelijk afleiding is en waar snel en direct contact met jou als docent mogelijk is. Geef korte taken/opdrachten en bied deze gefaseerd en overzichtelijk aan.
- Geef duidelijke, concrete en korte instructies.
- Vraag de leerling de instructies te herhalen om te controleren of alles goed is overgekomen.
- Benoem welk gedrag je graag wilt zien van de leerling in plaats van welk gedrag je niet wilt zien.
- Complimenteer de leerling regelmatig wanneer hij positief gedrag laat zien.
- Kondig wijzigingen in de routine tijdig aan.
- Maak duidelijke afspraken en hanteer de gemaakte afspraken zo consequent mogelijk.
- Ondersteun de opdrachten zoveel mogelijk met visuele hulpmiddelen.

AUTISME SPECTRUM STOORNIS (ASS)

Kenmerken ASS

- Moeite met het herkennen en uiten van gevoelens en weinig tot geen inlevingsvermogen in de ander.
- Moeite hebben in het maken van (oog)contact.
- Er is vaak sprake van een beperkte emotionele wederkerigheid.
- Over het algemeen is er sprake van een onderontwikkeling van de fijne en grove motoriek.
- Moeite met het gebruiken en begrijpen van non-verbale communicatie.
- Concentratieproblemen.
- Veel aandacht hebben voor details, maar moeite hebben met het zien van samenhang en betekenis.
- Het niet begrijpen van beeldspraak of figuurlijk taalgebruik.
- Moeite met de ruimtelijke oriëntatie, moeite hebben om een bepaalde plek te vinden.
- Een gebrek aan verbeeldend vermogen, hierdoor moeite met het zien van oorzaak- gevolg relaties.
- Moeite hebben met veranderingen en van hieruit dwangmatig kunnen vastklampen aan bekende en vaste gewoontes of een overdreven gehechtheid aan bepaalde voorwerpen.
- Extreme angsten en plotseling optredende paniekreacties die voor de omgeving vaak onbegrijpelijk zijn.

Vanaf 2013 wordt de term ASS gebruikt voor alle vormen van autisme die tot dan toe onderscheiden werden.

Adviezen ASS

- Communiceer volgens het Geef me de 5-principe: Wie, Wat, Waar, Wanneer, Hoe. Zo maak je veel dingen concreet.
- Vermijd figuurlijk taalgebruik, als je dat wel gebruikt leg dan uit wat de uitdrukking betekent.
- Geef kort, eenduidige opdrachten en duidelijke deadlines.
- Vraag expliciet of je uitleg duidelijk was, de leerling komt waarschijnlijk niet uit zichzelf naar jou toe.
- Geef de leerling eventueel een vaste plek in jouw les.
- Wees consequent in houding, gedrag en regels.
- Maak veranderingen in het vaste patroon van tevoren kenbaar (bijv. bij uitzonderlijke lesdagen).
- Verduidelijk (sociale) situaties. Voor leerlingen met ASS zijn zaken niet altijd vanzelfsprekend.
- Zorg ook bij uitzonderlijke lesdagen (sportdagen, schoolreizen) voor structuur en duidelijkheid.
- Geef voor de leerling aan wat hoofd- en bijzaken zijn als hij iets moet leren.
- Problematisch gedrag neemt toe onder invloed van angst of stress. Laat de leerling op een aparte plek afkoelen, voordat je in gesprek gaat.
- Visualiseer uitleg en opdrachten voor de leerling, doe de dingen voor. Gebruik heldere schema's om iets over te brengen.

NON-VERBAL LEARNING DISORDER (NLD)

Leerlingen met een non-verbale leerstoornis ervaren problemen in de verwerking van zintuigelijke, non-verbale informatie.

Kenmerken NLD

- Goed kunnen luisteren en vertellen, maar moeite hebben met het verwerken van visuele-(zien) en tactiele (voelen) informatie.
- Verminderde motoriek, wat zich uit in een moeilijk leesbaar handschrift en moeite met het uitvoeren van complexe motorische taken. Sporten kan hierdoor ook moeizaam gaan.
- Problemen op het gebied van ruimtelijk inzicht, waardoor een leerling kan verdwalen, moeite heeft met het vinden van spullen en het geordend indelen van de schooltas.
- Verminderd sociaal inzicht.
- Verminderd probleemoplossend vermogen.
- Moeite met het inzicht in oorzaak-gevolg relaties.
- Door een niet optimale informatieverwerking is er sprake van een laag werktempo.
- Moeite met het aanleren van routines en het aanpassen aan nieuwe situaties.
- Sterk in verbale communicatie, maar moeite met het herkennen en interpreteren van non-verbale communicatie.
- Prikkelgevoelig, met name voor geluidsprikkel.

Adviezen NLD

- Maak de omgeving voor de leerling zo voorspelbaar mogelijk en bespreek veranderingen van te voren met de leerling.
- Geef de leerling een vaste plek in je klas, het liefst vooraan zodat de auditieve uitleg goed aankomt.
- Let er op dat je een leerling met NLD niet overvraagt, goed kunnen praten wil niet zeggen dat alles begrepen wordt.
- Zet het huiswerk al aan het begin van de les op het bord en laat dit overnemen door de leerling, controleer of dit gelukt is.
- Geef mondelinge instructie, leerlingen met NLD leren auditief.
- Geef de leerling extra tijd om de informatie te verwerken en herhaal instructies waar nodig.
- Beperk schrijfoopdrachten. Laat alleen antwoorden opschrijven, laat werken op een laptop en geef eventueel je eigen aantekeningen.
- Gebruik een stappenplan om het werk te ordenen, verdeel grote taken in kleinere delen.
- Geef voor de leerling aan wat hoofd- en bijzaken zijn als hij iets moet leren. Leer de leerling hoe hij hoofd- en bijzaken kan onderscheiden.
- Non-verbale communicatie of beeldspraak uitleggen, concreet maken of beperken.

DYSLEXIE

Dyslexie is een stoornis die gekenmerkt wordt door een hardnekkig probleem met het aanleren en/of vlot toepassen van het lezen en/of spellen op woordniveau.

Kenmerken Dyslexie

- Traag leestempo.
- Moeite hebben met het leren en onthouden van reeksen, zoals tafels van vermenigvuldiging, jaartallen, woorden en spellingsregels.
- Moeite met onthouden van vaste woordcombinaties, uitdrukkingen of gezegdes.
- Moeite met het schrijven van teksten.
- Moeilijk uit het hoofd kunnen leren of hardop kunnen voorlezen, moeite hebben met het begrijpen van lange stukken tekst.
- Zwak mondeling en schriftelijk taalgebruik, spreken of schrijven in korte zinnen.
- Een moeilijk leesbaar handschrift, veel verbeteringen en doorhalingen in het werk.
- Spanning bij lees- en spreekbeurten en proefwerken.
- Het nauwkeurig lezen van een opgave kost veel tijd.

Adviezen Dyslexie

- Toon begrip voor de problemen van de leerling.
- Geef zoveel mogelijk mondelinge instructie, geef korte opdrachten en maak gebruik van korte zinnen.
- Plaats leerstof steeds in de context waarvan het deel uitmaakt.
- Zorg voor voldoende tijd om werk te controleren en te zien wat er fout is gegaan.
- Zorg voor leesbare teksten met een groot lettertype.
- Geef extra tijd bij opdrachten en toetsen.
- Geef zo nodig mondelinge toetsen i.p.v. schriftelijke.
- Laat teksten uit schoolboeken voorlezen of een boek op cd beluisteren, in plaats van te lezen.
- Geef de uitleg van een vreemde taal in het Nederlands.
- Zorg voor zo weinig mogelijk afleiding. Wanneer de leerling zich beter kan concentreren op een andere (rustigere) werkplek, laat hem/haar deze opzoeken.
- Maak dyslexie bespreekbaar binnen de klas of groep.
- Noteer het huiswerk op het bord en licht dit mondeling toe en controleer of de leerling aantekeningen en huiswerk daadwerkelijk noteert.

DYSCALCULIE

Dyscalculie is een rekenstoornis. De letterlijke betekenis van dyscalculie is ‘niet goed kunnen berekenen’. Leerlingen met dyscalculie hebben erg veel moeite met het verwerven van bepaalde reken basisvaardigheden.

Dikwijls gaat dyscalculie samen met problemen als ruimtelijk inzicht, klokkijken, spellingsproblemen en een gebrek aan inzicht.

Kenmerken Dyscalculie

- Problemen met rekenkundige bewerkingen.
- Langdurig gebruik van eenvoudig aanpakgedrag, bijv. op de vingers blijven tellen.
- Moeite met oplossingen die veel tussenbewerkingen/tussenstappen vereisen.
- Moeite met het interpreteren van codes en patronen, bijv. bij het muzieknotenschrift.
- Het gebruik van vaak tijdrovende strategieën.
- Moeite met het hanteren van een bepaalde volgorde, zoals bij klokkijken en recepten lezen.
- Vaak een hekel hebben aan rekenen.
- Moeite met relaties leggen tussen geschreven en gesproken getallen.
- Problemen met ruimtelijke oriëntatie en ruimtelijk inzicht, links-rechts oriëntatie, problemen met het lezen of onthouden van cijferreeksen, het lezen en interpreteren van kaarten, tabellen en afmetingen. Problemen met teamsporten op een groot veld (hockey, voetbal).

- Het maken van veel fouten in een gestructureerde aanpak.
- Geen associaties kunnen maken met eerder opgedane kennis.

Adviezen Dyscalculie

- Toon begrip voor de problemen van de leerling en geef steun en persoonlijke aandacht.
- Laat de leerling werken met concreet materiaal (visualiseren).
- Leer een duidelijke en eenduidige oplossingsstrategie aan: ontwikkel deze samen met de leerling en besteed veel aandacht aan de verwoording ervan door de leerling.
- Doe de som eerst voor, daarna samen met de leerling en laat hem dan door de leerling zelf maken.
- Besteed aandacht aan wat de leerling goed kan, geef de leerling een extra compliment als hij/zij een som goed heeft opgelost.
- Leer de leerling met een rekenmachine te werken.
- Bedenk dat niet de hoeveelheid sommen van belang is, maar wel de manier waarop de leerling ze heeft opgelost.
- Maak gebruik van spelletjes als mastermind en tangram.
- Onderscheid sommen van verschillende bewerkingen door ander kleurgebruik en plaats type sommen van dezelfde categorie onder elkaar en niet door elkaar.
- Geef de leerling extra tijd bij toetsen of laat de leerling minder opgaven maken.

BEELDDENKER

Een beelddenker denkt niet in woorden en begrippen, maar in beelden en gebeurtenissen. Over het algemeen hebben beelddenkers meer moeite in de onderbouw (veel reproductie) dan in de bovenbouw (inzicht).

Kenmerken Beelddenker

- Moeite met automatiseringstaken.
- Snel afgeleid zijn, moeite zich te concentreren.
- Door het associatieve, snelle denken kan een beelddenker chaotisch overkomen.
- Moeite met het vinden van de juiste woorden.
- Snel verbanden kunnen zien maar moeite hebben met het onderscheiden van details.
- Moeite met het organiseren en plannen van taken.
- Hebben snel het idee het te weten, terwijl de lesstof nog niet verankerd is.
- Originele, onverwachte oplossingen en ideeën bedenken.
- Moeite met leren van feiten zonder verband, leerstof zonder inzicht.

Adviezen Beelddenker

- Geef consequente begeleiding, structuur en duidelijke regels.
- Leer een beelddenker leren met verschillende zintuigen.
Gebruik beelden en kleuren ter ondersteuning van de lesstof.
Zorg voor een combinatie van woord en beeld.
- Sluit aan bij de informatieverwerking van de beelddenker
(leg eerst het geheel uit en dan de details).
- Geef handreikingen hoe ze het beste kunnen leren en zichzelf
kunnen controleren.
 - Inzicht in de tekst a.d.h.v. patroon (met vaste kleuren).
 - Gestructureerde mindmap/tabel.
- Leer beelddenkers het zelf te doen, het zelf te ontdekken. Besteed
aandacht aan inzicht over waarom en hoe ze dingen aanpakken.
- Controleer regelmatig of de informatie en uitleg van opdrachten is
aangekomen en duidelijk is voor de leerling.
- Gebruik humor en aansprekende anekdotes; dit zorgt ervoor dat
de informatie in het geheugen wordt verankerd.

HOOG SENSITIEVE PERSONEN (HSP)

Oftewel hoog gevoeligheid

Kenmerken HSP

- Zeer gevoelig voor geluiden en geuren.
- Sterk waarnemen van details en nuances.
- Stemmingen van anderen gemakkelijk aanvoelen.
- Veel interesse hebben voor de omgeving.
- Sterk associatief vermogen.
- Handelen vanuit intuïtie.
- Zeer reflectief denken; waarom gebeurt iets, wat zijn de consequenties.
- Moeite met het maken van keuzes.
- Een sterke fantasie bezitten, veel dromen.
- Snel ontroert raken door bijv. muziek of de natuur.
- Moeite hebben met grote veranderingen.
- Teveel willen doen, hierdoor sneller kans op veel stress met burn-out als gevolg.

Adviezen HSP

- Probeer te voorkomen dat er overprikkeling optreedt, zorg voor een goede afwisseling van inspanning en ontspanning/rustmomenten.
- Werk waar mogelijk zoveel mogelijk in ruimtes waar zo min mogelijk (storende) geluiden zijn.
- Geef de tijd om de leerling te laten wennen aan de omgeving, zodat deze als veilig wordt ervaren.
- Informeer de leerling tijdig over veranderingen in de klas of een bijzondere gebeurtenis.
- Tijdsdruk leidt vaak tot overprikkeling, met black-out als eventueel gevolg. Zoek waar mogelijk andere mogelijkheden waarop de leerling kan laten zien hoe hij/zij zich ontwikkelt.
- Deel grote taken op in kleinere deeltaken.
- Geef positieve, procesgerichte feedback, dit versterkt het zelfvertrouwen van de leerling.

EETSTOORNIS

Er bestaan verschillende soorten eetstoornissen, zoals Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa en Eetbuistoornis (Binge Eating Disorder). Hieronder een beschrijving van de algemene kenmerken van een eetstoornis die bij elk van deze stoornissen in min- of meerdere mate voorkomt.

Kenmerken Eetstoornis

- Extreem gewichtsverlies of juist veel aankomen in korte tijd of extreme schommelingen in gewicht.
- Obsessie voor voeding. Wat zich uit in een dwangmatig eetpatroon, eetbuien en/of compensatie voor eten d.m.v. sporten, gebruik van laxemiddelen of overgeven.
- Negatief (vertekend) zelfbeeld.
- Zeer perfectionistisch.
- Gevoelens van somberheid (depressiviteit).
- Zich afsluiten voor contact met anderen, vanuit angst dat het eetprobleem gezien wordt.
- Slaapproblemen.
- Concentratie- en geheugenproblemen.

Adviezen Eetstoornis

- Toon respect voor de leerling.
- Probeer het vertrouwen te winnen van de leerling.
- Maak de problemen bespreekbaar, geef aan bij wie de leerling terecht kan om te praten. Suggereer mogelijke stappen richting hulp.
- Raak niet over betrokken, ken je eigen grens in de ondersteuning die je biedt.
- Maak geen afspraken over eten en vermijd praten over eten.

PROBLEMATISCHE GEHECHTHEID

Onder problematische gehechtheid verstaan we zowel leerlingen met hechtingsproblemen als een hechtingsstoornis. Leerlingen met een problematische gehechtheid ervaren problemen met het aangaan van diepe sociale relaties, het aanvaarden van gezag en het reguleren van hun emoties.

Kenmerken problematische gehechtheid

- Moeite om andere mensen te vertrouwen, met als gevolg dat de leerling moeite heeft met het aanvaarden van gezag en snel in conflict raakt.
- Een laag zelfbeeld, waardoor de leerling taak vermijdend gedrag laat zien of zich verzet tegen het werk of de docent.
- Moeilijk om kunnen gaan met kritiek.
- Moeite met het inleven in anderen, waardoor problemen ontstaan in de omgang met klasgenoten; geen vriendschappen kunnen sluiten, ruzies niet kunnen oplossen, onvermogen om samen te werken.
- Een grote drang naar onafhankelijkheid, zich niet verbonden voelen met anderen.
- Neiging tot criminaliteit en antisociaal gedrag.

Adviezen problematische gehechtheid

- Bied een veilige leer- en leefomgeving.
- Houd in gedachten dat de meeste gedragingen voortkomen uit angst en onveiligheidsgevoelens van de leerling. Vat de ‘aanvallen’ van de leerling niet persoonlijk op.
- Zorg dat de leerling zich gezien voelt, door geregeld even oogcontact te maken.
- Moedig de leerling aan om aan het werk te gaan en blijven.
- Geef veel positieve feedback en probeer de leerling zoveel mogelijk succeservaringen op te laten doen.
- Bied zoveel mogelijk structuur en duidelijkheid. Zorg voor een zichtbaar lesverloop, door dit aan het begin van de les op het bord te noteren.
- Wees voorspelbaar, zeg wat je doet en doe wat je zegt.
- Toon begrip voor de emoties van de leerling, maar niet elke uitingsvorm daarvan. ‘Ik snap dat je boos bent, maar ik vind het niet goed dat je op me scheldt.’
- Beloon waar mogelijk het wenselijk gedrag in plaats van het bestraffen van het onwenselijk gedrag.

HOOGBEGAAFDHEID

Er is sprake van hoogbegaafdheid wanneer iemand een IQ van boven de 130 heeft. Daarnaast moet er sprake zijn van motivatie, taakgerichtheid en creativiteit. Hoogbegaafden reageren anders op dingen om hen heen.

Algemene kenmerken hoogbegaafdheid

- Intellectuele nieuwsgierigheid (doorvragen, hoe en waarom).
- Op hoger abstractieniveau doorredeneren dan op basis van leeftijd wordt verwacht.
- Grote denksprongen maken.
- Verbaal sterk (grote woordenschat).
- Eigen, alternatieve oplossingen zoeken.
- Heeft interesses en hobby's die door anderen als ongewoon worden gezien.
- Beschouwt problemen vaak top-down in plaats van bottom-up; terug renderen vanuit gehele probleem/vraagstuk in plaats van met kleine stapjes naar de oplossing toe werken.

- Vaak moeilijk aansluiting kunnen vinden met leeftijdsgenoten.
- Moeite met routinematig werk.
- Snel oppikken van de stof, waardoor ze niet 'leren leren'.

Dit zijn enkel de algemene kenmerken van hoogbegaafdheid. Er zijn echter zes verschillende profielen van hoogbegaafdheid:

- De perfectionist
- De betweter
- De ontkenner
- De onderpresteerder
- Het hoogbegaafde kind met een leerstoornis
- Het zelfstandige kind

Adviezen hoogbegaafdheid

- Bied lesstof compact aan en zorg voor verdieping en verrijking.
- Vermijd leren volgens routines en herhaling.
- Onderpresteerders hebben vaak nog hulp nodig bij het 'leren leren'.
- Veel hoogbegaafde leerlingen hebben er behoefte aan als leerstof top-down wordt aangeboden, in plaats van het gebruikelijke bottom-up.
- Wees alert op pestgedrag, hoogbegaafde leerlingen vallen sneller buiten de groep.
- Geef leerlingen veel positieve feedback, leer ze dat fouten maken mag.
- Wees tolerant voor het 'ik weet het beter dan de docent'-gedrag, ga geen machtsstrijd aan. Sta de non-conformiteit van de leerling toe en probeer de leerling te leren hoe anderen dit gedrag vinden.
- Accepteer de andere manier van denken van de leerling en kom hieraan waar mogelijk tegemoet door andere eisen te stellen.

BORDERLINE

Een persoonlijkheidsstoornis die zich kenmerkt door instabiliteit en veel en abrupte veranderingen in gevoelens, stemmingen, relaties, zelfbeeld en gedrag.

Kenmerken Borderline

- Verlatingsangst, waardoor een leerling claimend gedrag kan gaan vertonen.
- Instabiele relaties, wisselende relaties en vriendschappen hebben.
- Zwart-wit denken.
- Stemmingswisselingen.
- Impulsiviteit.
- Laag zelfbeeld en zeer gevoelig voor kritiek.
- Automutilatie en/of spreken over zelfdoding.
- Dissociatieve verschijnselen: het gevoel er even niet meer zijn.
- Psychotische verschijnselen (kan enkele uren tot dagen duren), bijvoorbeeld stemmen horen.

Adviezen Borderline

- Reageer rustig en toon begrip. Houd afstand, raak niet té betrokken.
- Geef duidelijk aan wanneer en waarvoor de jongere wel en niet bij je terecht kan. Wees voorspelbaar door duidelijke afspraken te maken waaraan je je houdt.
- Geef korte, eenduidige opdrachten met veel herhaling. Door stemmingswisselingen varieert de inzet van de leerling.
- Benadruk de sterke kanten van de leerling, zodat zijn/haar zelfvertrouwen wordt vergroot.
- Betrek de leerling actief bij lessen, zodat er weinig kans is tot afdwalen en laat de leerling samenwerken met anderen.
- Creëer zoveel mogelijk vaste routines om paniek te voorkomen, werk met een duidelijk lesrooster en programma en geef alternatieven bij lesuitval.
- Bereid de leerling goed voor op situaties die spanning kunnen opleveren, zoals proefwerken of examens.
- Houd rekening met het feit dat leerlingen met borderline snel in paniek kunnen raken door kritiek en/of straf.

FAALANGST

De angst om te falen, tekort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen niet te kunnen voldoen.

Faalangst kan zich positief (stimulerend) of negatief (blokkerend) uiten. Negatieve faalangst kan actief zijn of passief.

Actieve negatieve faalangst houdt in dat een leerling zeer hoge eisen aan zichzelf stelt en leert tot hij/zij erbij neervalt.

Passieve negatieve faalangst houdt in dat een leerling de overtuiging heeft dat hoe meer je je inspant, hoe groter de teleurstelling is. Zo'n leerling wordt liever lui gevonden dan dom.

Kenmerken Faalangst

- Laag zelfbeeld en zeer gevoelig voor kritiek.
- Moeite hebben met het volgen van de uitleg, door een 'vol' hoofd.
- Extreem veel vragen stellen of juist helemaal geen vragen stellen.
- Sterke behoefte aan positieve reactie en bevestiging van anderen over zijn/haar functioneren, wil regelmatig reactie krijgen op het werk wat hij/zij heeft ingeleverd.
- Onrustig tijdens proefwerken, veel vragen stellen aan het begin van of tijdens het proefwerk. Later starten bij een proefwerk of te gehaast te werk gaan, zonder goed te lezen.
- Vaak onzeker bij onverwachte en nieuwe situaties, niet goed wetend hoe deze aan te pakken. Leerling kijkt vaak eerst hoe anderen het doen.
- Durft niet te weigeren als iemand wat aan hem/haar vraagt of van hem/haar wil.
- Lichamelijke stressklachten als; overmatig transpireren, hartkloppingen, buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid en of zenuwtrekjes.

Adviezen Faalangst

- Schep een veilig klimaat in je klas, waar niemand beoordeeld wordt vanwege tegenvallende prestaties.
- Benadruk naar de leerlingen toe dat fouten maken mag.
- Benadruk dat je niet bij elk vak heel goed hoeft te zijn, probeer eraan bij te dragen dat leerlingen reële eisen aan zichzelf stellen.
- Vertel voorafgaand aan de les wat er geleerd gaat worden, zo kunnen leerlingen focussen op het onderwerp.
- Geef extra uitleg indien nodig. Leg leerlingen uit dat iets niet meteen begrijpen betekent dat ze het nog moeilijk vinden of dat jij het beter moet uitleggen, niet dat ze dom zijn.
- Verdeel grote opdrachten in deelstappen.
- Geef vooral procesgerichte feedback, waarbij je de nadruk legt op hoe de leerling tot een prestatie is gekomen. Geef hiernaast positieve persoonsgerichte feedback, daarmee laat je leerlingen weten dat ze ertoe doen, hoe ze ook presteren.

- Kondig proefwerken en overhoringen ruim van tevoren aan.
- Neem tijdsdruk zoveel mogelijk weg bij proefwerkingen en overhoringen.
- Geef proefwerken niet zomaar terug maar bespreek ze na en geef hierbij positieve feedback.
- Geef proefwerken niet in volgorde van prestatie terug en roep de onvoldoendes niet door de klas.
- Geef leerlingen met faalangst geen beurt voor het bord, laat het ze vertellen vanaf hun plek.

DEPRESSIE

Een voortdurend aanwezige neerslachtige stemming die langer dan twee weken duurt en niet vanzelf verdwijnt.

Kenmerken Depressie

- Somberheid en lusteloosheid.
- Niet in staat zijn plezier te beleven aan dingen, duidelijk minder interesse tonen.
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid.
- Prikkelbaarheid en snel geïrriteerd zijn.
- Een negatief gedachtepatroon ontwikkelen over zichzelf, de omgeving en de toekomst.
- Last hebben van schuldgevoelens en zelfverwijt.
- Slaapproblemen en eetproblemen.
- Spijbelgedrag op school.
- Weinig energie en vermoeidheid
- Veel of juist weinig emotie tonen.
- Terugtrekken uit het contact met anderen.
- Snel kelderende schoolresultaten.
- Suïcidale gedachten.

Adviezen Depressie

- Neem de leerling serieus.
- Stimuleer de leerling om gevoelens bespreekbaar te maken, maak een koppeling tussen voelen, denken en doen.
- Leg de nadruk op positieve aspecten in het gedrag of de prestaties van de leerling.
- Stimuleer de leerling om sociale contacten aan te gaan en ontspannende activiteiten te zoeken.
- Bevorder bij de leerling een open contact met zijn/haar ouders.
- Stel niet te hoge eisen aan de leerling, maar sluit aan bij wat hij/zij kan. Bied leerstof aan die vrijwel zeker een succeservaring geeft.
- Laat de leerling weten waar hij/zij aan toe is en wees duidelijk en consequent. Het blijven stellen van grenzen is van groot belang, dit zorgt voor veiligheid.
- Als de leerling over zelfdoding praat, wees dan zeer alert en volg het stappenplan suicidepreventie (zie protocol in bijlage).

ANGSTSTOORNISSEN

Een psychische aandoening die zich kenmerkt door de aanwezigheid van een pathologische angst, die als bedreigend gevaar aanvoelt.

Kenmerken Angststoornissen

- Er is sprake van overmatige angst, waardoor de leerling in verschillende situaties vastloopt.
- Fysiologische kenmerken zoals: hoofdpijn, beven, overmatig transpireren, kortademigheid, buikklachten, gespannen spieren.
- Angst gevende situaties worden vermeden.
- Dwangmatige handelingen worden uitgevoerd om de angst niet te voelen.
- De leerling zoekt overmatig veel of juist geen steun bij volwassenen of medeleerlingen.
- Negatief zelfbeeld, het idee niets goed te kunnen doen waardoor een positieve ervaring vaak worden omgebogen naar negatieve.
- Veel piekeren.
- Concentratieproblemen en slaapproblemen.

Adviezen Angststoornissen

- Erken de angst van de leerling, ook al lijkt deze overdreven of niet reëel. Probeer de angstgevoelens niet weg te praten, geef veel positieve bevestiging en laat de leerling succeservaringen opdoen.
- Spreek op een rustige toon en geef korte, duidelijke instructies in combinatie met haalbare opdrachten.
- Breng in de benadering van de leerling steeds een onderscheid aan tussen de persoon en het gedrag.
- Probeer in situaties die de leerling als angst gevend ervaart afleidende activiteiten te bieden, mogelijk doen deze de angst (tijdelijk) vergeten en brengen ze ontspanning.

POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS (PTSS)

Een trauma- en stress gerelateerde stoornis die ontstaat door een (onverwerkte) heftige gebeurtenis.

Kenmerken PTSS

- Flashbacks en emotionele en lichamelijke klachten.
- Er is een (plotselinge) verandering in het gedrag van de leerling merkbaar. De leerling is ineens drukker, snel boos of komt snel in verzet of toont juist geen emoties meer en is lusteloos en traag.
- De leerling is overdreven alert en trekt zich alles aan.
- Problemen met (vriendschapsrelaties).
- Concentratieproblemen.
- Verminderd zelfvertrouwen.
- Risicovol gedrag, onverschillig voor de gevolgen.
- Gevoelens van depressiviteit, hulpeloosheid en machteloosheid.

Adviezen PTSS

- Als je weet dat een leerling een ernstige gebeurtenis heeft meegemaakt, let dan op de signalen zoals eerder beschreven.
- Zorg voor een veilig klimaat in de klas, het is van groot belang dat de leerling zich veilig voelt.
- Toon begrip voor de problemen en/of het verdriet van de leerling maar ga niet mee in de emoties van de leerling, hoe moeilijk dit ook kan zijn.
- Als de leerling wil praten over de gebeurtenis, biedt die mogelijkheid aan maar bedenk goed of jij hier de juiste persoon voor bent. Zo niet, begeleid de leerling naar de vertrouwenspersoon of het IOT.
- Bespreek met ouders en kind of de klas moet weten wat er speelt.

BURN-OUT

Een combinatie van fysieke en geestelijke klachten die ervoor zorgen dat iemand totaal is 'opgebrand'. Iemand is uitgeput en heeft het gevoel dat hij/zij niets meer kan. Onderstaande kenmerken kunnen in min of meerdere mate voorkomen bij mensen met een burn-out, een burn-out uit zich echter bij ieder persoon verschillend.

Kenmerken burn-out

- Gevoelens van lusteloosheid, geen zin meer hebben in zaken die eerder plezier gaven.
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid, wat zich vooral uit in een verminderd korte termijn geheugen.
- Prikkelbaar zijn en snel boos kunnen worden.
- Slaapproblemen.
- Bovenmatig kritisch zijn naar zichzelf en/of anderen toe.
- Eetproblemen, overmatig eten of juist niet eten.

- Hoofd- en/of spierpijn.
- Buikpijn en spijsverteringsklachten.
- Rusteloosheid, niet kunnen stil zitten.
- Snel emotioneel, overstuur of nerveus.
- Gevoelloosheid of onbestemdheid.

Adviezen burn-out

- Zorg voor een veilige sfeer, een sfeer van vertrouwen en toon begrip voor de situatie van de leerling.
- Probeer zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat de leerling wel kan, zowel in het maken van schoolwerk als het aanwezig zijn op school.
- Zorg dat de leerling succeservaringen op doet.
- Betrek z.s.m. het IOT, zodat deze kunnen meedenken over de juiste stappen en hulp voor de leerling.

HARENSLYCEUM.NL

