

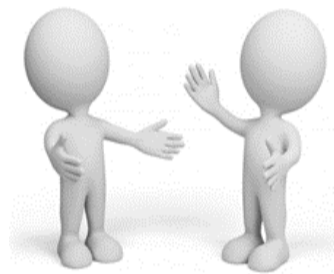
10 tips voor *speciale leerlingen*



Door het coronavirus kun je nu niet naar school.
Tien tips om ervoor te zorgen dat het goed met je gaat.



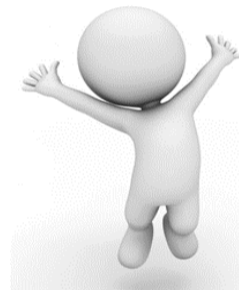
Maak een dagprogramma



Doe iets voor een ander



Stel een doel



Doe iets leuks



Doe iets waar je goed in bent



Rust uit



Doe je schoolwerk



Maak je hoofd leeg



Beweeg



Kijk terug naar je dag

Uitleg 10 tips voor *speciale leerlingen*

1. Maak een dagprogramma.

- * Schrijf op of teken **wat** je gaat doen, **wanneer** je dat doet, **waar** je dat doet en met **wie** je dat doet (alleen of met iemand anders).
- * Vind je het maken van een dagprogramma lastig? Vraag dan hulp aan je ouders of aan iemand van school.
- * Bedenk vooraf wanneer je aan school werkt en wanneer je andere dingen doet.
- * Zorg voor voldoende afwisseling tussen iets doen en rust.
- * Zorg dat je ook fijne dingen in je programma zet.
- * Zorg voor regelmaat; plan vaste tijden voor opstaan, eten, bewegen en rusten/slapen.
- * Houd in de gaten hoe lang je bezig bent. Gebruik bijvoorbeeld de klok of een time timer.
- * Kies waar je iets doet. Kies voor het maken van schoolwerk een andere plek in huis dan voor ontspannen.
- * Plan een moment om terug te kijken op je dag.



2. Stel doelen.

- * **Wat** wil jij vandaag bereiken?
- * Kies doelen die je kan behalen.
- * Schrijf je doelen op of teken ze.
- * Streep je doelen af als je ze behaald hebt.
- * Wees trots op jezelf als het is gelukt.
- * Geniet van het complimentje dat je krijgt omdat je zo goed je best hebt gedaan.



3. Doe iets waar je goed in bent.

- * In welke dingen ben jij goed?
- * Waar krijg jij soms complimenten voor?
- * Plan dingen waar je goed in bent in je dagprogramma.



4. Doe je schoolwerk.

- * Bedenk vooraf **hoe** je schoolwerk gaat doen en **wat** je nodig hebt om je schoolwerk te doen.
- * **Wie** vraag je om hulp als je niet weet hoe je het werk moet doen of als je werk niet lukt?
- * Werk de afgesproken tijd.
- * Controleer je werk en vink je werk op het dagprogramma af.
- * Beloon jezelf als je klaar bent.



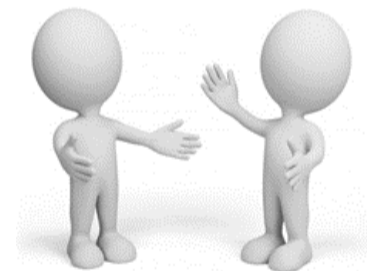
5. Beweeg.

- * Bewegen is gezond.
- * Als je beweegt voel je heel bewust je lijf.
- * Bewegen zorgt voor rust in je hoofd.
- * Bedenk welke manier van bewegen bij jou past; wandelen, fietsen, dansen, sporten?
- * Plan bewegen in je programma



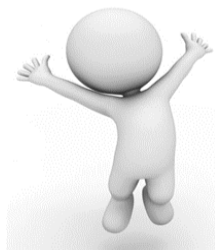
6. Doe iets voor een ander.

- * Mensen om je heen vinden het fijn als jij ze helpt.
- * Bedenk met welke klus je een ander blij maakt. De vaatwasser inruimen, glas wegbrengen naar de glasbak, je kamer opruimen of... ?
- * Bedenk wie je al een tijd niet gezien of gesproken hebt. Je vrienden, je familie. Plan in dat je een bericht aan ze stuurt of dat je ze even belt.
- * Voor iedereen is het fijn om een compliment te krijgen. Wie geef jij vandaag een compliment?



7. Doe iets leuks.

- * Van leuke dingen word je vrolijk en blij.
- * Welke dingen vind jij leuk?
- * Plan leuke dingen in je programma.



8. Rust uit.

- * Nu alles anders is dan anders, is het extra belangrijk om ervoor te zorgen dat je goed uitrust.
- * Het is gezond om op tijd rust te nemen.
- * Waar word jij rustig van? Waar kun je dat doen? Wat heb je hiervoor nodig?
- * Wie kan je helpen bij rustig worden of ontspannen? Hoe kan deze persoon je helpen?
- * Zorg in je dagprogramma voor voldoende afwisseling tussen iets doen en rust.



9. Maak je hoofd leeg.

- * Het is niet fijn als je hoofd te vol zit. Voorkom dit door op tijd je hoofd leeg te maken.
- * Door de tips te volgen merk je dat je hoofd minder snel vol raakt. Structuur, bewegen, doelen halen, leuke dingen doen en rust nemen helpen.
- * Soms is je hoofd toch vol. Aan wie kun jij dan vertellen of laten zien dat jouw hoofd vol zit? Hoe doe je dat? Wat vind jij fijn dat die persoon dan wel/niet doet?



10. Kijk terug naar je dag.

- * Iedere dag heeft fijne en minder fijne momenten. Kijk elke dag even terug op hoe het ging.
- * Wat was lastig vandaag? Hoe kan je hier morgen mee omgaan?
- * Wat ging er goed vandaag? Hoe kan je morgen meer goede of fijne momenten hebben?
- * Leg de goede dingen vast. Schrijf/teken/schilder/fotografeer/maak iets over wat er goed ging en hang het op een plek waar je het vaak kan zien.

