

TIPS VOOR STIMULERING VAN HET LEES- EN SCHRIJFPROCES

Lezen en schrijven vereist rust en concentratie

Veel kinderen zijn gespannen tijdens het leren lezen en schrijven. Of snel afgeleid, omdat ze 'opeens' veel stil moeten zitten. Hoe kun je als leerkracht gespannenheid tijdens het (leren) lezen en schrijven wegnemen en concentratie bevorderen?

Besteed vijf minuten aan rust creëren vóór het gaan lezen en schrijven. Gebruik daarvoor een geleide fantasie: een meditatief verhaal waardoor kinderen tot rust komen. Zorg dat je in je geleide fantasie zoveel mogelijk alle zintuigen betreft. Dat zorgt ervoor dat kinderen zich optimaal kunnen inleven.

Voorbeelden geleide fantasie om tot rust te komen

Laat de kinderen zo gemakkelijk mogelijk gaan zitten, met hun voeten naast elkaar op de grond en hun ogen dicht. Zorg dat iedereen ontspannen is. Met rustige stem zeg je de kinderen te letten op hun ademhaling: twee tellen in en vier tellen uit. Tel hardop en doe hoorbaar ademend mee. Daarna begin je met de geleide fantasie in de 'je-vorm', bijvoorbeeld: 'Je loopt in een bos en kijkt om je heen. De zon schijnt door de bomen. Je hoort overal vogels.' Of: 'Je loopt naar de zee op je blote voeten. Voel het warme zand onder je voeten. Je hoort de golven. Ga er maar naar toe en doe twee stappen de zee in. Koud is het water. Voel je dat?'

Meditatie en mindfulness bevorderen een fijne groepssfeer en individueel is het goed voor het welzijn (speciaal goed voor kinderen met ADHD!). Een meditatie- of mindfulness-oefening is een prima start voor een leermoment. Er zijn goede apps voor geleide kindermeditaties, bijvoorbeeld het gratis *Insight Timer* (zoek op 'kindermeditatie'). Er zijn een paar korte (< 10 minuten). De rest kun je gebruiken als inspiratiebron om zelf een verhaal als geleide fantasie te vertellen.



Wijs ouders van met name ADHD(-achtige) kinderen ook eens op een gratis app met kindermeditatie. Er zijn veel meditaties die gebruikt kunnen worden voor het slapen gaan: daardoor kunnen kinderen hun hoofd leegmaken zodat ze goed slapen. Ook zijn er meditaties speciaal tegen boosheid.

Voorbeeld tegen boosheid

Ruzie in de klas geweest? Doe een geleide fantasie waarbij kinderen alle nare gevoelens in een rugzakje doen, naar het strand gaan om ze in een kuil te begraven. Zoom daarna in op het positieve gevoel: licht van binnen voelen, een zonnetje dat van binnen uit naar buiten straalt.



-> Liefde voor letters en lezen

In Hoofdstuk 8, boek blz. 311 wordt beschreven hoe je een fijne groeps sfeer kunt creëren, maar ook behouden. Zo kun je een mediteerhoek maken waar kinderen zich even kunnen terugtrekken en een meditatie- of mindfulness-oefening kunnen doen. Op de website, Hoofdstuk 8, blz. 244-245 staat een overzicht van boeken met mindfulness-oefeningen met kinderen.

Leeropbrengst geleide fantasie

Geleide fantasie (of dat nu in een meditatie- of mindfulness-oefening is) geeft meer dan rust en concentratie. Het 'verhaal' dat verteld wordt, zorgt ervoor dat kinderen het zelf beleven, zonder dat er enige beeldende sturing is. Ze leven zich in en visualiseren wat er verteld wordt. Daardoor ontwikkelen kinderen hun verbeeldingsvermogen - uitermate belangrijk voor het begrijpend lezen!

Wissel voorlezen af met vertellen. Daarmee verbeelden kinderen zelfstandig wat er verteld wordt, omdat er geen illustraties zijn. Als ze zelf fictie lezen, moeten ze het verhaal immers ook volgen door het voor zich te zien!

-> Liefde voor letters en lezen

In Hoofdstuk 3, boek blz. 75 worden de voordelen van vertellen (boven voorlezen) uiteen gezet. Op de website, hoofdstuk 4, blz. 71-72 worden bij de boekentips mindfulness-boeken genoemd die geschikt zijn voor kinderen en waarin de verbeelding altijd een plek heeft.

Spelend en bewegend leren

De spelende kleuter wordt schoolkind en moet opeens stil zitten en allerlei taken doen. De overgang van groep 2 naar 3 is op de meeste scholen (nog steeds) te groot. Een oplossing ligt in de mogelijkheid om voor groep 3 materiaal te bieden waarin dezelfde manier van leren geconcretiseerd is als in groep 2. Kenmerkend voor deze manier van leren is: spelend en bewegend leren!

Bewegend leren geeft een betere leeropbrengst, omdat het de concentratie verhoogt. Er zijn vanuit de literatuur verschillende verklaringen voor verbeterde schoolprestaties door fysiek actieve lessen in het klaslokaal. Feit is dat het de taakgerichtheid verhoogt. Er zijn opties voor bewegend leren:

- 1 beweging tussen de lesactiviteiten door, bijv. enkele minuten tussen de lessen lichaams oefeningen doen of op een andere manier bewegen (beweegbreaks);
- 2 bewegend leren tijdens het leren van de lesstof.

Zorg voor een doorgaande lijn van groep 2 naar 3, maar ook van groep 3 naar 4. Integreer in groep 3 en 4 bewegend en spelend leren in het lees- en schrijfproces. Wissel een meditatie- of mindfulness-oefening vóór de lees- of schrijfles eens af met vijf minuten lekker dansen en springen.

-> Liefde voor letters en lezen

In Hoofdstuk 5, boek blz. 197, lees je tips voor de doorgaande lijn van groep 2 naar groep 3.

Dat waren mijn belangrijkste tips om kinderen te helpen zich te concentreren bij het lezen en schrijven.

Heb je vragen of opmerkingen: mail t.a.v. mij naar marketing@mailswp.com
Blijf gezond en geïnspireerd!

Hetty van den Berg
Auteur *Liefde voor letters en lezen*