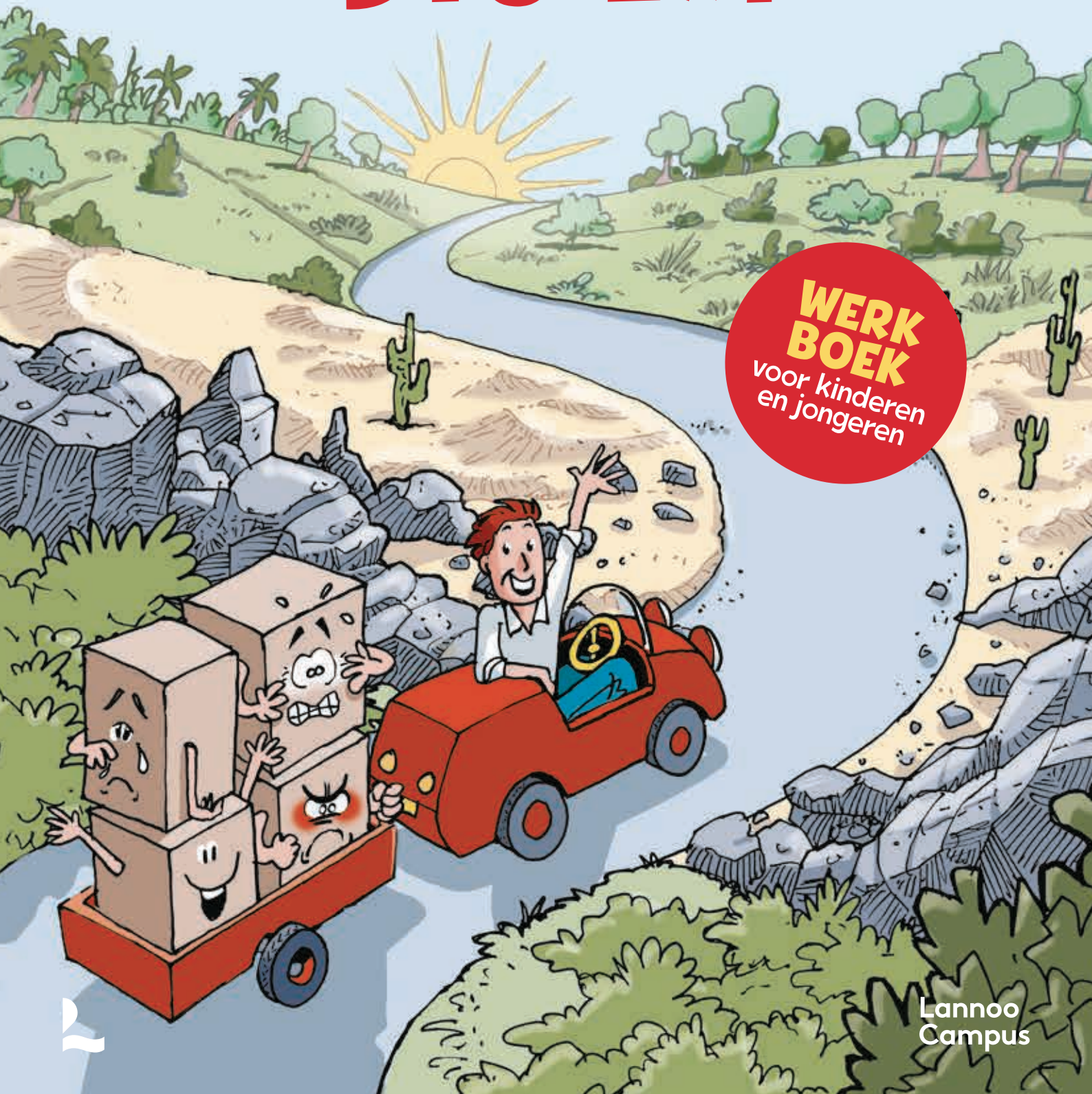


Jojanneke van der Beek, Martine Mönch, Sylke Toll & Hans van Luit

WEGWIJS IN DYSLEXIE

**WERK
BOEK**
voor kinderen
en jongeren



Lannoo
Campus

Jojanneke van der Beek, Martine Mönch,
Sylke Toll & Hans van Luit

WEGWIJS IN DYSLEXIE

Leer beter omgaan met
onzekerheid en faalangst

**WERK
BOEK**
voor kinderen
en jongeren

Lannoo
Campus

D/2021/45/628 – isbn 9789401478434– nur 840

Vormgeving omslag: Adept vormgeving, Velsbroek
Vormgeving binnenwerk: Adept vormgeving, Velsbroek
Illustraties: Marcel Jurriëns, Boxel

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2021

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2021

Alle rechten voorbehouden.

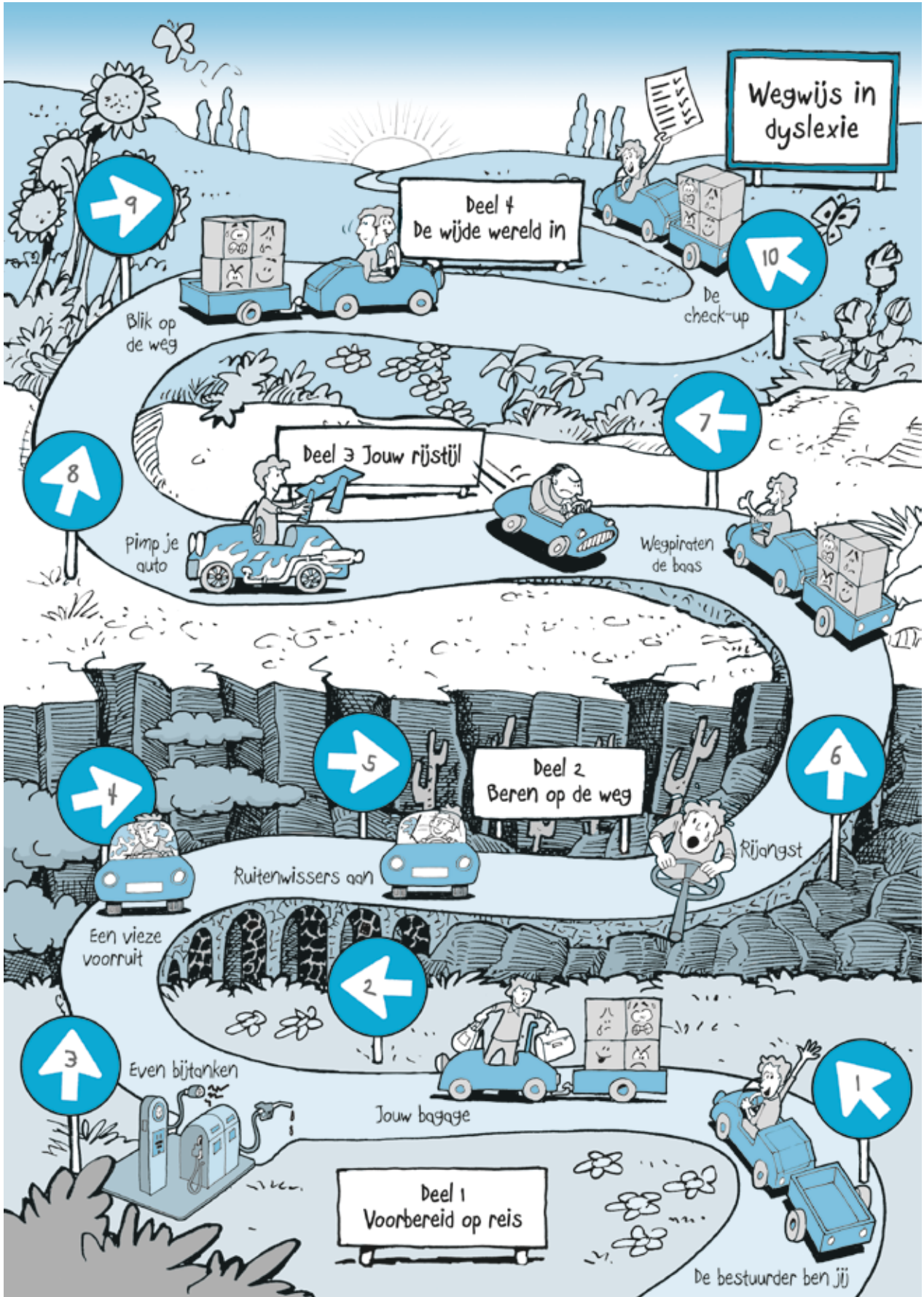
Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam (Nederland) Vaartkom 41
3000 Leuven (België)
www.lannoocampus.com

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Routekaart | 6 |
| Afsprakenkaart | 7 |
| Wegwijs in dyslexie | 8 |
| De auto met aanhanger | 9 |
| Jouw doelen voor de training | 10 |
| Deel 1: Voorbereid op reis | 13 |
| Sessie 1: De bestuurder ben jij | 15 |
| Sessie 2: Jouw bagage | 23 |
| Sessie 3: Even bijtanken | 35 |
| Deel 2: Beren op de weg | 45 |
| Sessie 4: Een vieze voorruit | 47 |
| Sessie 5: Ruitenwissers aan | 57 |
| Sessie 6: Rijangst | 71 |
| Deel 3: Jouw rijstijl | 83 |
| Sessie 7: Wegpiraten de baas | 85 |
| Sessie 8: Pimp je auto | 95 |
| Deel 4: De wijde wereld in | 111 |
| Sessie 9: Blick op de weg | 113 |
| Sessie 10: De check-up | 123 |
| De Wegenwachtkaart: Hulpdienst voor pech onderweg | 126 |
| WEGWIJSbewijs | 127 |

Routekaart



Wegwijs in dyslexie

Dit is het werkboek bij de training *Wegwijs in dyslexie*. Het doel van de training is om je wegwijs te maken in dyslexie. Het gaat niet alleen over dyslexie zelf, zoals de moeite die je hebt met lezen en/of spellen. Het gaat vooral over hoe jij in je vel zit vanwege je dyslexie. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je er wat angstig of somber door bent geworden of dat je weinig zelfvertrouwen hebt. De bedoeling is dat je hier na deze training minder last van hebt en dat je beter in je vel zit. In deze training leer je beter omgaan met jouw dyslexie!

In de training ga je samen met de trainer een avontuurlijke route afleggen. Deze route is een deel van een grote reis: jouw leven met dyslexie. De training bestaat uit vier delen. In het eerste deel (*Voorbereid op reis*) leer je meer over dyslexie en wat het voor jou betekent om dyslexie te hebben. In het tweede deel (*Beren op de weg*) neem je jouw gedachten en gevoelens over dyslexie onder de loep. In het derde deel (*Jouw rijstijl*) leer je met lastige situaties om te gaan en in het vierde deel (*De wijde wereld in*) word je erop voorbereid om zelfstandig verder te reizen. Iedere week maak je een tussenstop op de route en leer je weer een beetje beter om te gaan met jouw dyslexie.

Omdat je veel nieuwe dingen gaat leren, is het belangrijk om hier ook thuis mee te oefenen. Je zult daardoor beter begrijpen en onthouden wat er is besproken. We noemen dat de 'Doe-het-zelf!'-opdrachten. Aan het einde van de route ben jij wegwijs in dyslexie en kun je vol vertrouwen de wijde wereld in.

Goede reis!



PS: In de kft van je werkboek staat een inlogcode voor de Wegwijs webpagina. Die heb je tijdens de training en de 'Doe-het-zelf!'-opdrachten af en toe nodig.

De auto met aanhanger

Bij alles wat in de training wordt uitgelegd, wordt een plaatje van een auto met een aanhanger gebruikt. Jij bent de bestuurder van deze auto met aanhanger! De auto staat voor jouw gedachten en de aanhanger staat voor jouw gevoelens. De aanhanger en de auto zijn aan elkaar gekoppeld, net als jouw gedachten en gevoelens. Hoe je de auto bestuurt, met je handen aan het stuur en je voeten op de pedalen, staat voor het gedrag dat je laat zien.



Op de route die je in de training gaat afleggen kom je, net als in het echte leven, allerlei hindernissen tegen. Zo kun je met een lege tank komen te staan of kun je te maken krijgen met slecht weer waardoor je niet goed kunt zien. Ook zul je vast eens last hebben van wegpiraten en mankementen aan je auto. Met deze hindernissen leer je in de training om te gaan. Zo ga je leren om bij te tanken en je ruitenwissers te gebruiken, zodat je goed zicht houdt op de weg. Ook leer je om op een handige manier met wegpiraten om te gaan en bekijk je of je jouw auto kunt pimpen.

Op pagina 6 vind je de routekaart van de training.



Jouw doelen voor de training

Het algemene doel van de training is dat je leert omgaan met je dyslexie. Daarmee bedoelen we dat je kunt omgaan met de onprettige gebeurtenissen, gevoelens en gedachten waarmee je soms te maken hebt.

Kruis hieronder aan welke doelen voor jou belangrijk zijn. Je mag meerdere doelen aankruisen. Ook is er ruimte om doelen op te schrijven die je zelf hebt bedacht.

Doelen om minder last te hebben van angst en spanning

- Ik kan beter omgaan met spanning voor toetsen.
- Ik kan beter omgaan met spanning voor een spreekbeurt.
- Ik voel me ontspannen als ik naar school moet.
- Ik weet zelf wat ik kan doen om mijn spanning te verlagen.
- Ik durf boodschappen te doen.
- Ik durf te bakken en koken met een recept.
- Ik durf hardop te lezen in het bijzijn van anderen.

Doelen om beter in je vel te zitten

- Ik voel me prettiger in de klas.
- Ik voel me thuis prettiger.
- Ik kan beter aangeven waar ik last van heb.
- Ik kan beter aangeven wat ik nodig heb.
- Ik weet zelf wat ik kan doen om me prettiger te voelen.
- Ik kan beter omgaan met boosheid en frustratie.
- Ik kan beter omgaan met verdriet.
- Ik kan meer tevreden zijn met wie ik ben.

Doelen om beter te kunnen omgaan met anderen

- Ik durf beter op anderen af te stappen.
- Ik heb mijn boosheid beter onder controle.
- Ik durf te zeggen waar ik last van heb.
- Ik durf hulp te vragen aan de leraar.

- Ik durf hulp te vragen aan mijn vriend(in).
- Ik durf hulp te vragen aan mijn ouder(s).
- Ik durf voor mezelf op te komen bij mijn klasgenoten.

Doelen voor het maken en leren van schoolwerk

- Ik weet beter hoe ik mijn huiswerk kan plannen.
- Het lukt me beter om op te letten in de klas.
- Ik weet hoe ik me tijdens het maken van huiswerk kan concentreren.
- Ik weet welke hulpmiddelen goed voor mij werken.
- Ik weet hoe ik mezelf kan motiveren voor schoolwerk.

Doelen die je zelf hebt bedacht

-
-
-
-

Tijdens de eerste sessie kies je jouw drie belangrijkste doelen uit. Deze drie doelen kun je op de volgende pagina opschrijven. Op meerdere momenten in de training ga je het algemene doel en jouw eigen doelen evalueren. Dat wil zeggen dat je een cijfer mag geven voor hoe goed je het vindt gaan met dat doel. Bij een 0 is het doel volgens jou nog helemaal niet bereikt, en bij een 10 is het doel volgens jou helemaal bereikt. Zo kun je tijdens de training zien hoe jij groeit op de door jou opgestelde doelen.

Algemeen doel: Leren omgaan met dyslexie

Startniveau:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tussenevaluatie 1:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tussenevaluatie 2:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eindevaluatie:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GEBEURTENIS

Je wordt 's ochtends wakker en hebt die dag een belangrijke toets op school.



GEVOELENS

.....

.....

.....

.....

GEDACHTEN

.....

.....

.....

.....

GEDRAG

.....

.....

.....

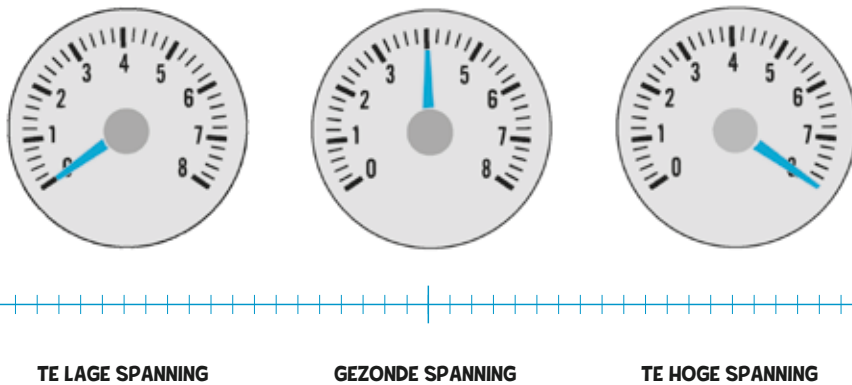
.....



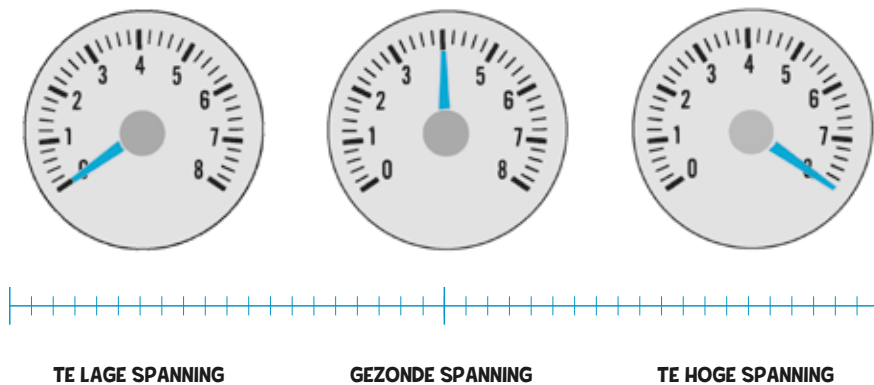
Bijtanken: ontspanningsoefening

Bekijk de ontspanningsoefeningen op de *Wegwijs* webpagina.
Welke oefening wil je uitproberen?

Zet een kruisje ergens op de lijn om je spanning **voorafgaand** aan de oefening aan te geven:



Zet een kruisje ergens op de lijn om je spanning **na afloop** van de oefening aan te geven:



Omcirkel wat je van deze oefening vond:



Blijf vaak oefenen met de verschillende ontspanningsoefeningen. Op rustige momenten, maar ook op momenten dat je spanning voelt in je lijf. Zo raak je er steeds meer vertrouwd mee!



SESSIE 8

PIMP JE AUTO

Mijn plan voor pech onderweg



STAP 1

Mijn alarmsignalen voor pech onderweg:

1:

2:

3:



STAP 2

Ik pak mijn werkboek van de training *Wegwijs in dyslexie* erbij!



STAP 3

Ik denk aan mijn Wegenwachtkaart: Hulpdienst voor pech onderweg.

Ik sta er niet alleen voor!



STAP 4

Ik heb vertrouwen in mezelf!

.....

.....

.....



Leer beter omgaan met onzekerheid en faalangst bij dyslexie

Ben je wel eens angstig, somber of onzeker omdat je dyslexie hebt?

Dan is dit werkboek geschikt voor jou!

Het werkboek hoort bij de training *Wegwijs in dyslexie*. In deze training ga je samen met je trainer een avontuurlijke route afleggen. De route is een deel van een grote reis: jouw leven met dyslexie.

Je maakt verschillende tussenstops waarbij je uitleg en oefeningen krijgt. Zo leer je steeds beter om te gaan met jouw dyslexie.

Aan het einde van de route ben je wegwijs in dyslexie en kun je vol vertrouwen je reis vervolgen.

We wensen je veel succes en plezier met deze training!

Joanneke van der Beek, Martine Mönch, Sylke Toll en Hans van Luit

ISBN 978-94-014-7843-4



lannoocampus.com