

KEY ADULT

Wat is een Key Adult?

De interventie *Key Adult* is gebaseerd op de hechtingstheorie van John Bowlby (1907–1990). Hij benadrukte dat kinderen zich veilig en emotioneel stabiel ontwikkelen wanneer ze een betrouwbare volwassene hebben als veilige basis. Binnen het schoolsysteem vervult de *Key Adult* deze rol door een constante en voorspelbare aanwezigheid te zijn. Dit geeft het kind vertrouwen en emotionele steun, waardoor het zich veiliger voelt en beter functioneert in de klas.

Een *Key Adult* is een vaste volwassene (zoals een leerkracht of intern begeleider) met wie het kind een band opbouwt. Door deze consistente relatie voelt het kind zich meer gezien en begrepen. Het leert dat er iemand beschikbaar is, die luistert en helpt bij het omgaan met emoties. Dit vergroot het gevoel van veiligheid en heeft vaak een positief effect op gedrag en leerprestaties.

Hoe zet je een Key Adult in op school?

1. Kies een geschikte persoon

- De *Key Adult* is iemand met wie het kind al een zekere klik heeft of waarbij het zich op zijn gemak voelt.
- Kies iemand die beschikbaar is voor regelmatige contactmomenten.

2. Bouw de relatie op

- Start met korte, laagdrempelige momenten (bijvoorbeeld samen een kopje thee drinken of even praten na schooltijd).
- Toon oprechte interesse en wees voorspelbaar in je reacties.
- Luister zonder oordeel en geef het kind ruimte om te vertellen wat het dwarszit.

3. Bied structuur en consistentie

- Plan vaste contactmomenten in (bijvoorbeeld elke ochtend een kort gesprekje of wekelijks een check-in).
- Zorg voor een rustige, veilige plek waar het kind zich kan terugtrekken.

4. Help bij het reguleren van emoties

- Benoem en erken de gevoelens van het kind ("Ik zie dat je boos bent, wat is er gebeurd?").
- Help het kind om problemen op te lossen en geef handvatten om met moeilijke situaties om te gaan.

5. Blijf beschikbaar

- Het is belangrijk dat het kind weet dat de *Key Adult* er altijd zal zijn, ook als het even minder goed gaat.
- Blijf geduldig en bouw de vertrouwensrelatie stap voor stap verder uit.

BANKING TIME

Wat is Banking time?

Banking Time is ontwikkeld door Dr. Carolyn Webster-Stratton, grondlegger van het *Incredible Years*-programma. Het is gebaseerd op het idee dat kinderen zich veilig en emotioneel stabiel ontwikkelen wanneer ze een sterke, positieve relatie hebben met een betrouwbare volwassene. Banking Time richt zich op het bewust investeren van tijd in het opbouwen van deze relatie. Door regelmatig individuele aandacht te geven, bouw je vertrouwen op en creëer je een veilige basis voor het kind, wat het gedrag en de leerprestaties positief kan beïnvloeden.

Hoe zet je Banking time in op school?

1. Kies een activiteit
Laat het kind iets kiezen dat hem interesseert, zoals een gesprek over hobby's of een creatieve activiteit, zonder prestatiedruk.
2. Frequentie
Plan 1-2 keer per week een moment van 10-15 minuten.
3. Rustig moment
Kies een rustig moment, bijvoorbeeld na een pauze of tussenuur, zodat het kind zich beter kan concentreren.
4. Volledige aandacht
Zorg dat je tijdens dit moment volledig aanwezig bent: leg je telefoon weg en zorg dat je niet gestoord wordt.
5. Positieve interactie
Geef positieve feedback, luister zonder oordeel en toon oprechte interesse. Vermijd corrigerende opmerkingen tijdens het moment.
6. Korte reflectie
Sluit af met een korte reflectie ("Wat vond je fijn?") om het vertrouwen en de sociale vaardigheden te versterken.

Door structureel tijd te investeren in een positieve relatie, voelt het kind zich meer gezien en begrepen. Dit vergroot het gevoel van veiligheid, zelfvertrouwen en heeft vaak een positief effect op het gedrag en de leerprestaties.

5x2 GESPREKKEN

Wat zijn 5x2 gesprekken?

De interventie *5 x 2-gesprekken* is een eenvoudige maar effectieve manier om het contact met een leerling te versterken. Het idee is dat je vijf dagen achter elkaar bewust twee minuten met het kind praat over andere dingen dan school, zoals hobby's, interesses of gebeurtenissen buiten school. Door deze korte, positieve momenten bouw je vertrouwen op en versterk je de relatie met het kind. Dit vergroot het gevoel van veiligheid en kan het gedrag en de betrokkenheid in de klas positief beïnvloeden.

Hoe zet je 5 x 2 gesprekken in op school?

1. Kies het juiste moment
Zoek een rustig moment, bijvoorbeeld tijdens een overgangsmoment of een korte pauze.
2. Praat over het kind
Richt het gesprek op het kind zelf: vraag naar hobby's, interesses, vrienden of iets wat het heeft meegemaakt.
3. Wees oprecht geïnteresseerd
Luister actief, stel doorvragen en toon oprechte interesse.
4. Vermijd schoolgerelateerde onderwerpen
Het doel is om het kind op persoonlijk vlak te leren kennen, zonder prestatiedruk.
5. Herhaal vijf dagen lang
Plan vijf dagen achter elkaar een kort gesprekje van twee minuten om het contact te versterken.

Door regelmatig oprechte en positieve aandacht te geven, voelt het kind zich meer gezien en gewaardeerd. Dit versterkt het vertrouwen, bevordert een veilige hechting en kan het gedrag en de leerprestaties positief beïnvloeden.

SUCCESMAP

Wat is een succesmap?

Een *succesmap* is een persoonlijke map waarin een leerling werkstukken, opdrachten en andere prestaties verzamelt waar hij of zij trots op is. Deze interventie is vooral effectief voor leerlingen met hechtingsproblemen of weinig zelfvertrouwen. Kinderen met hechtingsproblemen hebben vaak moeite met het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en ervaren minder snel succes. Een succesmap helpt hen om bewust stil te staan bij wat wél goed gaat en geeft inzicht in hun eigen groei en capaciteiten.

Het doel van de succesmap is om positieve ervaringen te verzamelen en zichtbaar te maken, zodat het kind leert zijn eigen kwaliteiten te herkennen. Door te reflecteren op wat goed ging en waarom het goed ging, versterkt het kind het gevoel van competentie en eigenwaarde. Het stimuleert daarnaast een groei-mindset: het idee dat je door inzet en oefening vooruitgang kunt boeken.

Een succesmap biedt het kind een tastbaar bewijs van succes, waardoor het zelfvertrouwen groeit en het kind positiever naar zijn of haar eigen kunnen gaat kijken. Het kind leert succes niet als toeval te zien, maar als resultaat van eigen inzet en vaardigheden. Hierdoor ontstaat meer motivatie om nieuwe uitdagingen aan te gaan en door te zetten bij moeilijkheden.

Hoe zet je een succesmap in op school?

1. Laat de leerling zelf kiezen
Laat het kind zelf werkstukken, opdrachten of andere prestaties selecteren waar het trots op is.
2. Structuur aanbrengen
Gebruik tabbladen of categorieën (bijv. taal, rekenen, creatief) om de map overzichtelijk te maken.
3. Reflectie toevoegen
Stimuleer het kind om kort te beschrijven wat goed ging en waarom het trots is. Stel vragen zoals:
 - *Wat vond je makkelijk of leuk aan deze opdracht?*
 - *Wat heb je goed gedaan?*
 - *Waar ben je trots op?*
4. Regelmatig aanvullen
Plan vaste momenten (bijvoorbeeld wekelijks) om de succesmap aan te vullen en te bespreken.
5. Positieve feedback geven
Geef complimenten over de inzet en vooruitgang van het kind, niet alleen over het resultaat.

Door succeservaringen zichtbaar te maken, groeit het zelfvertrouwen en het geloof in eigen kunnen. Het kind leert succes te koppelen aan eigen inspanning en capaciteiten, wat zorgt voor meer motivatie en een positiever zelfbeeld. De succesmap laat zien dat groei mogelijk is, wat bijdraagt aan een veilige en stimulerende leeromgeving.

CALM ZONE

Wat is de calm zone?

Een *Calm Zone* is een rustige plek in de klas of op school waar leerlingen zich kort kunnen terugtrekken om tot rust te komen. Voor leerlingen met hechtingsproblemen, stress of moeite met zelfregulatie kan een Calm Zone helpen om emoties beter te beheersen en het gevoel van veiligheid te vergroten. Door even uit de drukte te stappen, krijgen leerlingen de kans om hun emoties te reguleren en met meer focus en rust terug te keren naar de klas.

Het doel van een Calm Zone is niet om het probleem te vermijden, maar om het kind te helpen zich bewust te worden van zijn of haar gevoelens en deze op een gezonde manier te reguleren. Door het gebruik van de Calm Zone te structureren, leren leerlingen dat het normaal en toegestaan is om even afstand te nemen wanneer ze zich overweldigd voelen. Dit vergroot het gevoel van autonomie en emotionele veiligheid.

Hoe zet je de calm zone in op school?

1. Creëer een rustige en veilige plek
Kies een rustig hoekje in de klas of op school waar weinig afleiding is. Zorg voor zachte kussens, een zitzak of een comfortabele stoel. Plaats eventueel kalmerende materialen, zoals een stressbal, fidget toy, of sensorisch materiaal.
2. Duidelijke afspraken maken
Maak samen met de leerlingen afspraken over het gebruik van de Calm Zone:
 - Eerst toestemming vragen bij de leerkracht.
 - Kort aangeven waarom ze behoefte hebben aan een rustmoment (bijvoorbeeld "ik voel me boos" of "ik ben gespannen").
 - De Calm Zone maximaal 5-10 minuten gebruiken.
3. Stimuleer zelfreflectie
Bespreek na afloop kort hoe het gebruik van de Calm Zone heeft geholpen:
 - *Wat voelde je voordat je naar de Calm Zone ging?*
 - *Wat heeft je geholpen om weer rustig te worden?*
 - *Wat zou je de volgende keer anders doen?*
4. Gebruik kalmerende hulpmiddelen
Plaats materialen in de Calm Zone die het kind kunnen helpen om te ontspannen, zoals ademhalingsoefeningen, kleurplaten of sensorische materialen.
5. Voorkom misbruik van de Calm Zone
Wees alert op leerlingen die de Calm Zone gebruiken om taken te ontwijken. Geef positieve feedback als het kind op de juiste manier gebruikmaakt van de Calm Zone.

Een Calm Zone helpt leerlingen om hun emoties beter te reguleren en voorkomt escalaties in gedrag. Het geeft het kind de ruimte om op een gezonde manier om te gaan met spanning en frustratie, waardoor het zich veiliger voelt en beter kan functioneren in de klas.