

EXTRA'S

ENERGIEVERDELING MET BEKERTJES WATER

Als een leerling vastloopt kan het goed zijn om de huidige energieverdeling en de belastbaarheid van de leerling in beeld te krijgen. Door het verdelen van 1 fles water over de verschillende activiteiten op een dag, krijg je inzicht in de energieverdeling en de belastbaarheid van een leerling.

De fles water staat voor de gehele beschikbare hoeveelheid energie die de leerling heeft, de bekertjes water staan ieder voor een activiteit op een normale dag.

Zijn er activiteiten/ momenten op een dag die (te) veel van de leerling vragen? Dat wordt direct zichtbaar met de hoeveelheid water waarmee de leerling dat bekertje vult.... En zijn er daarentegen ook momenten/ activiteiten, die juist weinig vragen? Ook dat zul je snel zien.

Het maakt direct inzichtelijk dat de hoeveelheid energie die beschikbaar is (het flesje met water) zo GOED MOGELIJK verdeeld dient te worden wil je de dag goed doorkomen. Welke activiteiten vragen veel energie van de leerling? Dit gesprek start je met deze tool... om vervolgens ook in gesprek te gaan/komen over datgene wat hem/haar veel energie kost....

En tevens te laten ervaren dat je niet méér kunt doen, als je eenmaal alles gegeven hebt....



WAT HEB JE NODIG?

- » Flesje water
- » 10 doorzichtige bekertjes
- » Zwarte stift om streep te zetten op de bekertjes (hoeveelheid aangeven)
- » Eventueel aanvullend:
 - Rode en groene stift + papier:
 - Groene stift om helpende uitspraken van de leerling te kunnen noteren en visueel te kunnen maken
 - Rode stift om niet-helpende uitspraken te kunnen noteren en visueel te kunnen maken

Stel je voor dat jouw energie deze volle fles is? Kan jij door het water in de bekertjes te schenken aangeven, hoeveel energie jij geeft aan de verschillende activiteiten op een dag.... Houd je er rekening mee dat dit ALLE energie is die je hebt voor 1 dag... tot je 's avonds gaat slapen? Als opstaan je bijvoorbeeld veel energie kost, zul je dan ook al veel van je water schenken in het eerste bekertje....

VOORBEELDVRAGEN

- » Kun je vertellen hoe jij je dag begint? Wat doe je eerst, zodra je wakker wordt? En dan?
- » Ik zie dat je veel water schenkt in het 3e bekertje... is dat elke dag zo? Of zijn er uitzonderingen?
- » Zijn er momenten waarbij jij merkt dat het veel energie kost om te kunnen doen wat je wilt doen?
- » Ik zie dat het water uit de fles (of kan) op is... maar zijn er nog activiteiten voordat je gaat slapen? Is dat een goede verdeling of moet het anders? Wat kun je zelf als oplossing hiervoor bedenken?
- » Zou je willen dat er iemand met je meedenkt hoe je beter met je energie om kunt gaan? Of lukt het je verder alleen?