

ENGELS LEREN MET DYSLEXIE

Carolien ontwikkelde tijdens haar studie Engels haar eigen methode om de taal te leren. Deze aanpak blijkt uitermate succesvol voor leerlingen met dyslexie. Ze snapt inmiddels waarom. Zelf ontdekte ze dat ze ADD heeft en dat ze op eenzelfde manier leert als veel dyslectici.

TEKST: ANNE-MARIE HARTMANN



CAROLIEN POELS

Mindmaps voor overzicht
Ik had een grote passie voor toerisme en talen. Ik was

werkzaam in het toerisme en mijn talenpassie kwam daar goed van pas. Zo ontdekte ik mijn liefde voor de Engelse taal in het bijzonder en ik besloot om Engels te gaan studeren. Tijdens mijn studie maakte ik mindmaps om overzicht te krijgen in het systeem en de grammatica van de taal. Ik raakte zo bevlogen over het leren van een taal, dat ik mijn lesbevoegdheid haalde om zelf Engels te geven.

In mijn lessen gebruikte ik veel mindmaps en PowerPoints, waardoor ik steeds weer overzicht en structuur bood in de taal. Ik gaf

destijds les in het volwassenonderwijs en kreeg regelmatig de vraag van een cursist of ik bijles wilde geven aan zijn of haar kind met dyslexie. Dat triggerde mij. Waarom zou mijn aanpak goed werken voor dyslectici?

Zo ben ik begonnen met bijlessen Engels. Ondertussen verdiepte ik mij in hoe dyslectici succesvol leren. Ik heb van alles gelezen en ook trainingen gevolgd zoals de Kernvisiemethode. Ik Leer Anders en Snel leren = leuk leren. Dit gaf mij meer achtergrondinformatie en bevestigde wat ik al zag, namelijk dat met mijn methode leerlingen met dyslexie succes hebben in het leren van de Engelse taal. Nu begreep ik ook waarom dat zo was.

Visueel en logisch leren
Veel leerlingen met dyslexie strui-

kelen over de Engelse taal omdat ze er geen logica in kunnen vinden. De docent vertelt een heel verhaal voor de klas met veel details en het tekstboek staat vol met talige informatie over de toepassing van regels. Dat blijft niet hangen, leerlingen krijgen op die manier geen grip op de taal en zijn vaak in verwarring als het om grammatica gaat.



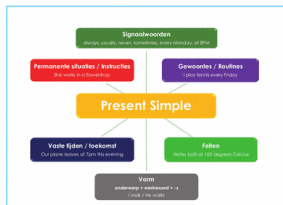
Mijn methode speelt in op het sterke visuele en logische denkvermogen van leerlingen met dyslexie. Ik maak de grammatica overzichtelijk en gestructureerd in mindmaps. In mijn mindmap geef ik meteen het hele overzicht. Wat is de betekenis en het doel van deze grammatica, hoe verhoudt het zich tot de grammatica van andere talen die je leert. Feitelijk leg ik alle puzzelstukjes in één keer op tafel en ik laat zien hoe het in elkaar past. Op school wordt dit stapsgewijs aangeleerd en krijgen ze delen van de puzzel te zien. Neem de werkwoords-tijden. In de 1e klas krijgen leerlingen bijvoorbeeld wat uitleg over de Present Simple, in de 2e klas weer wat meer en in de 3e nog meer. Op die manier hebben leerlingen met dyslexie geen overzicht en denken ze gauw dat het om drie verschillende tijden gaat en raken ze de draad kwijt. Met het totale overzicht in een mindmap is het bondig en simpel uitgelegd met het doel en de betekenis van de grammatica. Leerlingen komen er vaak achter dat het eenvoudig is in de basis. Ze weten waar ze mee bezig zijn en de stukken informatie lopen niet meer door elkaar heen.

Associërend vermogen

Daarnaast heb ik stappenplannen ontwikkeld die helderheid geven over wat je moet doen bij een grammatica-oefening. Dit biedt leerlingen structuur op een schematische en visuele manier. Elk stappenplan is een soort formule die je volgt, zodat leerlingen hun focus weten te houden en bij het goede antwoord komen. Door een sterk associërend vermogen kunnen leerlingen met dyslexie snel de draad kwijltraken bij grammatica-oefeningen. Door hun ruimtelijk denkvermogen of inlevingsvermogen bedenken ze er geheel onbewust andere dingen bij die niet in de zin staan. Met het stappenplan raken ze niet meer afgeleid en tegelijkertijd is de grammatica niet meer vaag of ongreepbaar. Leerlingen begrijpen echt hoe het zit.

Puzzelstukjes op hun plek

Zelf weet ik ook hoe belangrijk het is om overzicht te hebben in mijn werk en leven. Ik kwam er op latere leeftijd achter dat ik ADD heb, waardoor er veel puzzelstukjes op hun plek vielen. Opeens werd duidelijk waarom ik soms chaos in mijn hoofd had, mij moeilijk kon concentreren en kon verzanden



in details bij het uitvoeren van de vele plannen die ik had. Daarna werd ik vaak boos op mezelf en ik vergeleek me met anderen die het wel lukte.

Door gesprekken met de psycholoog begreep ik dat ik niet boos op mijzelf hoefde te worden. Daarnaast zag ik in dat bepaalde hulpmiddelen, zoals plannings maken, mij helpen. Dat geeft mij overzicht en rust, omdat ik weet waar ik aan toe ben. Daardoor kan ik ook flexibeler omgaan met onverwachte zaken. Ook begreep ik nu mijn behoefte tot het maken van mindmaps om grip te krijgen op de leerstof. Ik ben zelf ook een visuele en associatieve denker.

Door deze inzichten kan ik mijzelf ook als rolmodel gebruiken voor mijn leerlingen. Zij denken vaak dat de onrust of chaos die ze ervaren iets gekks is van hen zelf. Het geeft ruimte en opluchting als ze zien dat ik het herken. Dat is de basis om ze vervolgens de praktische tools aan te leren waarmee ze succes kunnen ervaren.

Over het boek van Wanhoop naar Blijdschap

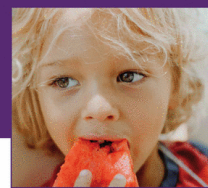
Alle Engelse grammatica overzichtelijk in mindmaps. Veel waardevolle tips en online tools om woordjes te leren.

Ook tips om vaardigheden zoals lezen, luisteren, schrijven te oefenen. 200 pagina's, € 27,50

Ledenkorting

Leden kunnen dit boek met € 4,95 korting bestellen. Ga naar <https://dyslexiacademy.nl/van-wanhoop-naar-blijdschap/>.

Vul de kortingscode IMPULS5 in. Je betaalt dan geen verzendkosten à € 4,95



Helpt een dieet bij ADHD?

TEKST: ROB PEREIRA

Onlangs kwam ineens een oude video van Eén Vandaag op sociale media voorbij over een 'nieuw' ADHD-dieet onderzoek van Lidy Pelsser. Dat deze video uit 2011 kwam, bleek nergens uit. Veel mensen hadden vragen over de stand van zaken. Verwarrend! Daarom hier even een écht actueel bericht over onderzoek naar voeding en ADHD.

Na publicatie in The Lancet van Pelssers onderzoek naar het eliminatiedieet bij kinderen met ADHD (INCA-studie) was er veel ongeloof over de resultaten. Er werd zelfs geopperd dat er sprake was van wetenschappelijke fraude. Een commissie hoogleraren ontcrachtte dit. Wel waren de gezinnen die meedeelden al min of meer geselecteerd (door de interesse van de ouders) op structuur en belangstelling voor voeding, waarmee de bewijskracht minder sterk was. Zowel in The Lancet als vanuit het RIVM kwam kritiek op de studie.

Bij het eliminatie- ofwel fewfoods dieet worden geleidelijk en stapsgewijs bepaalde voedingsmiddelen uit een dieet weggelaten. Volgens de Zorgstandaard ADHD zijn er momenteel beperkte aanwijzingen voor de korte-termijn effecten van dit dieet. Meer onderzoek is nodig en wordt ook gedaan. Er lopen in Nederland op dit moment twee studies over voeding en ADHD (alleen bij kinderen):

- De BRAIN studie www.brain-studie.nl in Wageningen, waaraan ook ondergetekende meewerkt, is een vervolg op de INCA-studie. We onderzoeken welk effect het fewfoods dieet (het effect van het dieet was wederom 60%) kan hebben op de hersenfunctie van kinderen met ADHD. De studie werd onlangs afgerond en gegevens worden verwerkt. Resultaten volgen later dit jaar. Als er aanwijzingen zijn voor een achterliggend mechanisme, dan kan in de toekomst het fewfoods dieet wellicht vervangen worden door een eenvoudigere therapie, zoals een probioticum.
- De Trace studie in Nijmegen www.project-trace.nl loopt nog en is met iets andere dieet maatregelen opgezet. Ook hier worden de resultaten nog dit jaar verwacht.

Kortom: er wordt hard gewerkt aan een antwoord op de vraag 'helpt een dieet bij ADHD?'. Maar voorlopig is er **geen nieuws**. Houd onze site en nieuwsbrieven in de gaten!