



Lieve jij,

Soms kan iets nieuws leren ingewikkeld zijn.
Dat kan met veel verschillende dingen te maken hebben.
Soms gaat de juf of meester te snel voor jou of heb je een drukke klas.
Het kan ook zijn dat jij je verveelt omdat het je het eigenlijk vaak al weet.
Misschien leer jij dingen juist door te doen in plaats van te luisteren.
Of misschien passen de opdrachten in de schoolboeken niet zo goed bij jou.

Klinkt dit bekend? Geen zorgen.
Er zijn heel veel kinderen en jongeren die dit herkennen.
Soms voor heel even en soms al heel erg lang.
Nog meer rekenen en nog een keer lezen, weer extra oefenen bij de juf of meester.
Stef's Praktijk heeft dan misschien de oplossing voor jou.

Stel je voor dat je hersenen een kasteel zijn.
En jij bent de koning of koningin van dat kasteel.
Soms komen er "breinbandieten" die je afleiden,
of het moeilijk maken om je werk te doen.
Maar er zijn ook breinbewakers die je helpen die breinbandieten te verslaan.
Zodat jij jouw breinkasteel goed kan leren beheren.
Dat kan met Beter Bij de Les.

Beter Bij de Les is een training die je probeert te helpen om beter op te letten.
Je leert hoe je je aandacht beter kunt richten op wat belangrijk is.
Ook helpt Beter Bij de Les om beter te plannen.
Je leert hoe je taken kunt verdelen in kleinere stappen, zodat ze makkelijker te doen zijn.
Daarnaast helpt Beter Bij de Les om je geheugen te trainen.
Je doet spelletjes en oefeningen die je helpen om dingen beter te onthouden.
Ten slotte leer Beter Bij de Les je hoe je doelgericht kunt werken.
Je leert hoe je je werk kunt afmaken en minder afgeleid te worden.

De training bestaat uit 25 sessies van ongeveer 45-60 minuten, meestal op school.
Je werkt samen met een trainer die je helpt.
Ook jouw ouders en leerkracht krijgen tips om je te ondersteunen.
Zo wordt leren leuker en makkelijker, en heb je uiteindelijk minder hulp nodig!

Veel liefs,