

Studievaardigheden beroeps- en omgangskompetenties MBO (niveau 3/4)

Recent hersenonderzoek, maar ook psychologisch en onderwijskundig onderzoek, vormt de basis van de lesmethoden Breingeheimen studievaardigheden en sociale vaardigheden. Breingeheimen bestaat uit een reeks lesmateriaal voor onder meer het MBO. **Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar!** Meer informatie over al het materiaal kunt u lezen op: www.breingeheimen.nl

Studievaardigheden

Leuker, slimmer, makkelijker en sneller leren, dat is het doel van Breingeheimen studievaardigheden. Voortdurend verschijnt er nieuw (hersenen)onderzoek. Veel onderzoek geeft een verklaring voor hoe we leren en informatie opslaan in ons geheugen. Tegelijkertijd biedt onderzoek meer inzicht in factoren die een rem op leren zetten. Door enerzijds gebruik te maken van inzichten om informatie gemakkelijker op te nemen en te onthouden, en anderzijds remmende factoren uit de weg te gaan of te elimineren, geeft u studenten een positieve stimulans.

In vrijwel alle lessen is recent onderzoek verwerkt. In de werkboeken onder meer in de vorm van korte stukjes tekst met de titel Breingeheimen. Studenten kunnen daar hun voordeel mee doen.

Proefles

Hierna ziet u een proefles uit de handleiding en het werkboek. De zwart/wit bladen komen uit de handleiding, de gekleurde bladen uit het werkboek. Door de handleiding te gebruiken en met uw studenten de lessen uit het werkboek uit te proberen, ervaart u zelf hoe u met het materiaal kunt werken. De pagina's van het werkboek in deze proefles kunt u printen voor uw studenten.

Filmpjes

Bij de meeste lessen zijn op internet filmpjes beschikbaar zijn die u kunt gebruiken als extra informatie tijdens de les. Bijvoorbeeld bij het inleidende onderdeel Weten. In ons digitale materiaal zijn de links naar de filmpjes al verwerkt. Werkt u met gedrukt materiaal? Dan kunt u de lijsten met filmpjes bij ons opvragen. Bij deze proefles kunt u gebruiken:

blz. 10 <https://www.youtube.com/watch?v=o-o9oiDqvqI>
Herman Finkers in College Tour (NTR) (0:00 tot 4:56 min.)

Meer weten, een gratis docentenexemplaar aanvragen of meedoen aan een studiedag?

Meer informatie over al onze materialen en studiedagen vindt u op www.breingeheimen.nl
Op de website kunt u ook een gratis docentenexemplaar van één van onze werkboeken aanvragen. heeft u interesse in meerdere boeken of heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op via: info@breingeheimen.nl

T (036) 2002139

Les 2 Van ± 16 tot 21 jaar

Didactische overwegingen

In het eerste jaar van het MBO heeft u als docent veelal te maken met ongeveer zestien-zeventien jarigen. In de periode van de adolescentie vinden er onder invloed van hormonen nog allerlei veranderingen plaats in het lichaam en het brein. En dat gaat nog een tijd door. Mogelijk tot zo rond het eenentwintigste jaar voor meisjes en voor jongens nog langer (bij hen begint de puberteit ook later). Voor de jongeren zelf, maar ook voor docenten is het van belang op de hoogte te zijn van de veranderingen die plaatsvinden in deze leeftijdsfase. Voor de jongeren zelf omdat ze hierdoor hun eigen manier van functioneren en gedrag kunnen verklaren. Voor docenten omdat ze hierdoor beter kunnen inschatten welke studie-, gedrags-, en omgangscompetenties ze bij hun studenten kunnen verwachten en welke (misschien) in mindere mate.

Er zijn tegenwoordig nogal wat meisjes die onderling voortdurend over problemen praten. Uit onderzoek blijkt dat zij een groter risico lopen om last te krijgen van depressies en angsten. Door voortdurend hun problemen te herkauwen voelen ze zich alleen maar verdrietiger, hopelozener en worden ze depressief.

Rose A. M., Carlson W., Waller E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, Vol 43, No 4, 1019-1031.)

Doel van de les

De studenten:

- begrijpen dat leren niet alleen gebeurt op school, maar een proces is dat voortdurend plaatsvindt
- maken kennis met (brein)veranderingen tussen ± 16 en 21 jaar
- kunnen de competenties die zich verder ontwikkelen tussen ± 16 en 21 jaar koppelen aan concrete situaties
- kunnen aangeven hoe ze de in ontwikkeling zijnde competenties in verschillende situaties kunnen gebruiken

Aansluiting bij L & B

Loopbaan

De student:

- heeft inzicht in eigen kwaliteiten
- denkt na over de capaciteiten die van belang zijn voor de loopbaan

Materiaal

WETEN: werkboek blz. 14 **Hersenveranderingen**

ERVAREN: * A4-tje voor ieder groepje van vier

DOEN 1: werkboek blz. 10 t/m 12 **Van ±16 tot 21 jaar**

werkboek blz. 13 Breingeheimen

werkboek blz. 14 Breingeheimen (behalve Hersenveranderingen)

DOEN 2: werkboek blz. 10 t/m 12 **Van ±16 tot 21 jaar**

DOEN 3: werkboek blz. 15 Vraag 1 t/m 5

WETEN

Vertel de studenten:

Jullie zijn misschien al volwassen. Maar in je hersenen, je besturingssysteem, verandert nog van alles. Ontdek het in deze les!

Lees samen met de studenten het Breingeheim **Hersenveranderingen** blz. 14 van het werkboek.

ERVAREN

Leren: je hersenen ontwikkelen

Vertel de studenten:

Leren doe je niet alleen op je opleiding, maar ook op je bpv en in het alledaagse leven. Eigenlijk leer je de hele dag door!

Verdeel de klas in groepjes van vier en zorg dat ieder groepje een A4-tje heeft.

Samen bespreken de studenten wat ze in de afgelopen week gedaan hebben en wat ze daarvan leerden. Het gaat om dingen die ze leerden:

- op hun opleiding
- op hun bpv (als ze daar al aan begonnen zijn)
- in het dagelijks leven (van familie, vrienden, collega's of andere mensen met wie ze in contact kwamen, bijvoorbeeld via sociale media)

Eén persoon (de verslaggever) in ieder groepje schrijft op wat iedereen geleerd heeft.

Na ongeveer tien minuten rapporteren de verslaggevers van ieder groepje wat ze hebben opgeschreven. De groepsleden mogen aanvullingen maken of hun punten verhelderen.

Afronding

1. Waarom ben je je meestal niet bewust dat je de hele dag door leert?
(*Je hersenen zijn er om te leren, het gaat vaak vanzelf.*)
2. Leren betekent niet alleen feitenkennis opslaan in je geheugen maar ook sociaal leren: goed leren omgaan met anderen, en meer inzicht krijgen in jezelf.
Wie heeft in de afgelopen week nieuwe feiten geleerd? Welke?
Wie heeft iets geleerd over omgaan met anderen?
Wie heeft in de afgelopen week meer zelfinzicht gekregen?

DOEN

1. Hersenveranderingen

De studenten kruisen bij de **vragen 1 t/m 6** van blz. 10 t/m 12 van het werkboek aan bij welke Breingeheimen de stukjes tekst horen. Ze kunnen de antwoorden vinden door de Breingeheimen **Kritisch kijken naar jezelf, Je aanpassen aan omstandigheden, Je eigenheid ontwikkelen Logisch denken, redeneren en plannen, Keuzes maken** en **Jezelf stoppen** op blz. 13 en 14 van het werkboek te lezen.

Ze kunnen als volgt te werk gaan:

- Ze beginnen met het lezen van de eerste situatie op blz. 10.
- Vervolgens lezen ze de Breingeheimen.
- Ze kiezen het Breingeheim dat bij de eerste situatie past (*Je aanpassen aan omstandigheden*).
- Ze kruisen bijbehorende hokje aan.
- Daarna zoeken ze de Breingeheimen die bij nummer 2 t/m 6 horen.

Let op! De blanco/witte schrijfgelids worden nog niet ingevuld.

Bespreek de antwoorden.

De oplossing is:

1. Je aanpassen aan omstandigheden
2. Logisch denken, redeneren en plannen
3. Keuzes maken
4. Kritischer kijken naar jezelf
5. Je eigenheid ontwikkelen
6. Jezelf stoppen

Lees na het bespreken van vraag 6 met de klas het Breingeheim **Emoties herkennen in gezichtsuitdrukkingen** van blz. 14. Emoties in gezichten herkennen kan ook helpen jezelf te stoppen. Je ziet in dit geval dat de ander iets niet leuk of goed vindt.

Afronding

1. Waarom is het belangrijk dat je weet wat er in je hersenen verandert tussen $\pm 16 - 21$ jaar? (*Je weet dat je geleidelijk beter wordt in een aantal dingen waar je nu misschien nog niet zo sterk in bent.*)
2. Van welke verandering merk je zelf iets of misschien wel veel?

2. Competenties gebruiken in andere situaties

Nu de studenten zeker weten dat ze bij Doen 1 de juiste antwoorden hebben aangekruist, kunnen ze de opdracht afmaken. Dat doen ze door op blz. 10 t/m 12 van het werkboek op de witte schrijfgelids bij **vraag 1 t/m 6** te noteren in welke situaties ze de aangekruiste competentie nog meer kunnen gebruiken. Ze kunnen de opdracht maken met degene die naast hen zit. Ze overleggen samen en schrijven de voorbeelden op die hen het meest aanspreken.

Voorbeelden:

1. **Aanpassen aan omstandigheden:** als je op vakantie in een ander land bent, als je een afspraak gepland hebt maar die gaat niet door, als je samen moet werken met iemand die een heel andere manier van werken heeft dan jij, enz.
2. **Logisch denken, redeneren en plannen:** voor het leren van een toets, voor het organiseren van een feest, voor het opnieuw inrichten van je kamer.
3. **Keuzes maken:** voor het kiezen van een opleiding, van een partner, van activiteiten die je wilt ondernemen in je vrije tijd.
4. **Kritisch kijken naar jezelf:** bij het kiezen van een studie jezelf afvragen: kan ik dat? Rijden op een scooter: rijd ik veilig? Houd ik rekening met wat anderen willen?
5. **Je eigenheid ontwikkelen:** voor nadenken over wat jij goed vindt en wat niet, nadenken over wat jij belangrijk vindt en niet, je mening durven zeggen, jezelf kunnen zijn.
6. **Jezelf stoppen:** als je boos bent geen vervelende dingen zeggen/ruzie maken, niet snoepen als je aan het lijnen bent, niet uitgaan als je een toets moet leren.

Bespreek de antwoorden.

Afronding

1. Zijn er veranderingen waarover we het niet hebben gehad die je wel merkt bij jezelf?
2. Denk je dat de veranderingen helemaal vanzelf komen of heeft wat jij doet daar ook invloed op?
(*Wat je doet bepaalt hoe sterk of zwak verbindingen in je hersenen worden. Je hebt er dus ook zelf invloed op.*)

3. Ga je vooruit?

De studenten beantwoorden individueel de **vragen 1 t/m 5** van blz. 15 van het werkboek. **Vraag 1 en 2** kunnen worden besproken met de hele klas.

U kunt een indruk krijgen van de antwoorden op **vraag 3 t/m 5** door de studenten te vragen met hun rechterarm de mate van tevredenheid over hun vooruitgang aan te geven. Hoe hoger de arm de lucht in wordt gestoken, hoe tevredener de persoon is over zijn of haar vooruitgang.

Een arm die niet hoog opgestoken wordt, impliceert dat de persoon geen groot gevoel van vooruitgang heeft. Onthoudt of noteer de namen en maak zo mogelijk op kortetermijn een praatje met de betreffende studenten om hun situatie in te schatten. Hebben ze hulp nodig of misschien alleen maar een luisterend oor of een duwtje in de rug?

Afronding

1. Hoe merk je dat je vooruit gaat?
(Je leert en kunt meer.)
2. Waarom is het belangrijk dat je het gevoel hebt dat je vooruit gaat in je leven?
(Dat gevoel geeft je energie en zelfvertrouwen, je voelt je er meestal goed door.)
3. Waarom kan het nuttig zijn om met anderen te praten over hoe zij bepaalde dingen doen?
(Je leert van elkaar.)

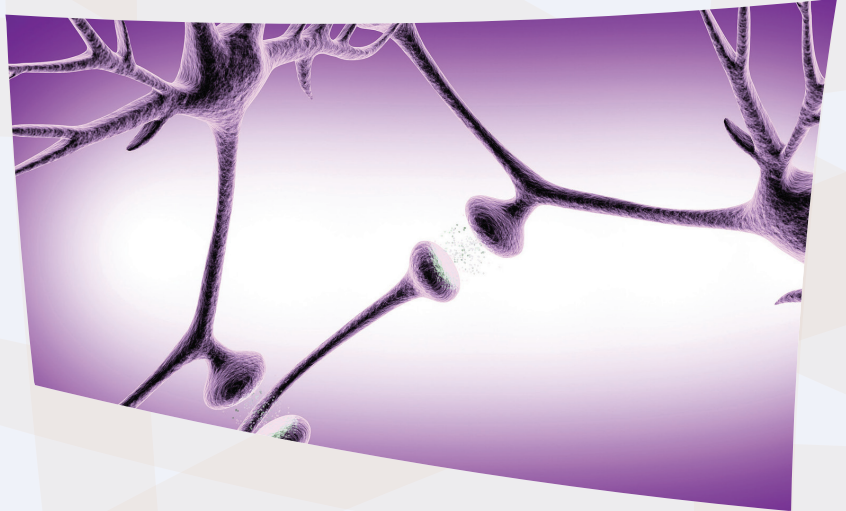
BEGRIJPEN

U kunt de belangrijke punten van de les samenvatten door de volgende vragen te stellen aan de klas:

1. Kunnen jullie een aantal competenties noemen die sterker worden tussen ± 16 en 21 jaar?
(Kritisch kijken naar jezelf, je aanpassen aan omstandigheden, je eigenheid ontwikkelen, logisch denken, redeneren en plannen, keuzes maken, jezelf stoppen en emoties herkennen in gezichtsuitdrukkingen.)
2. Welke veranderingen hebben invloed op leren?
(Vooral logisch denken, redeneren en plannen.)



Het brein van jongeren heeft minder kilometers op de teller en is nog in ontwikkeling. Wil je een idee krijgen waar je vaak beter in wordt tussen ± 16-21 jaar? Maak dan de volgende opdracht.



Lees de stukjes tekst hieronder.

Kruis aan bij welk Breingeheim op blz. 13 en 14 ieder stukje tekst hoort.

1. Je hebt afgesproken op je bpv dat je de eerstvolgende dag dat je weer komt een bepaalde klus zult aanpakken. Je hebt er echt zin in en al helemaal uitgedacht hoe je dat gaat doen. Maar als je 's morgens binnenstapt blijkt dat er een haastklus is die dezelfde dag nog af moet. Vervelend maar je zult die haastklus toch eerst moeten doen.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

2. Je komt op je bpv en ze vertellen je dat je vandaag verschillende klussen moet doen. Je ziet het even niet zitten want het is nogal veel. Maar je denkt even rustig na in welke volgorde je de klussen gaat doen. Dat lukt je en het komt allemaal prima in orde.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

3. Je hebt de laatste maanden een leuk bedrag verdiend met werken in de supermarkt op zaterdag. Je wilt het geld besteden om deze zomer een reis te maken naar het land waar je geboren bent. Dat is je grote droom. Maar je vrienden vragen je een weekend mee naar een popconcert in het buitenland. Je hebt er zin in. Maar dat betekent wel dat je een behoorlijk deel van je spaargeld kwijt bent. Wat doe je?

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

4. De baas van je bpv-bedrijf zegt dat je werktempo te laag ligt. Daar schrik je nogal van. Het was je nooit opgevallen dat je langzamer werkte dan de anderen. Je gaat toch eens nadenken hoe je dat kunt veranderen.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:



5. Je trekt nog altijd op met vrienden van je vorige school, maar hebt steeds minder zin om mee te doen met de dingen die zij leuk vinden. Je vindt ze nog steeds aardig maar hebt toch het gevoel dat jullie uit elkaar zijn gegroeid en dat je je eigen weg moet gaan.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:

6. Een vriend nodigt je uit om achterop de brommer mee te rijden naar de sportschool, maar hij heeft maar één helm en die is voor hemzelf. Je voelt er wel voor om snel en gemakkelijk op je bestemming te komen want anders moet je een stuk fietsen. Maar je weet ook dat hij al een paar keer brokken heeft gemaakt. Jammer van het gemakkelijke ritje, maar je besluit toch maar met de fiets te gaan.

Dit heeft te maken met het Breingeheim:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Jezelf stoppen | <input type="checkbox"/> Logisch denken, redeneren en plannen |
| <input type="checkbox"/> Je eigenheid ontwikkelen | <input type="checkbox"/> Keuzes maken |
| <input type="checkbox"/> Kritisch kijken naar jezelf | <input type="checkbox"/> Je aanpassen aan omstandigheden |

De aangekruiste vaardigheid kan ik ook gebruiken in bijvoorbeeld de volgende situatie:



BREINGEHEIM

Kritisch kijken naar jezelf

Rond 16-18 jaar ga je kritischer naar jezelf kijken. Dingen die je niet goed vindt aan jezelf (of dingen die anderen niet goed vinden aan jou), probeer je misschien te veranderen.



BREINGEHEIM

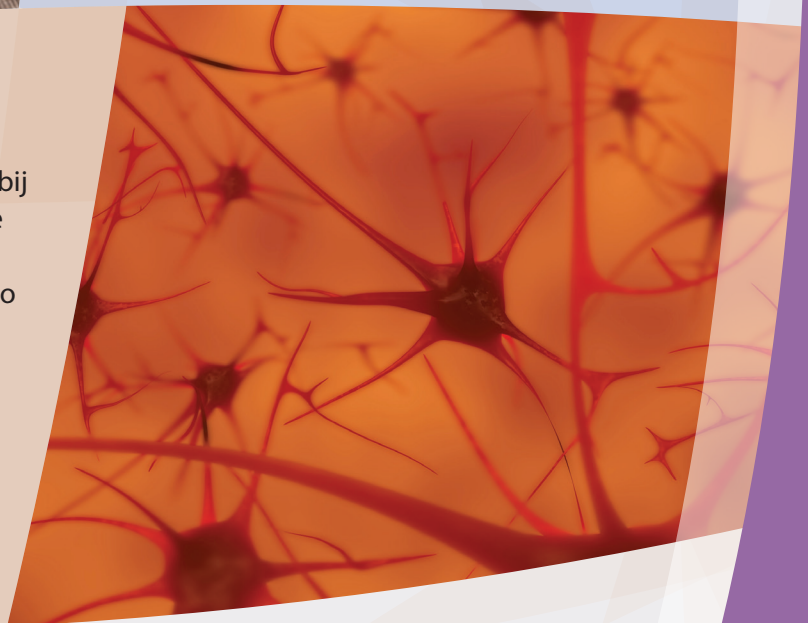
Je aanpassen aan omstandigheden

Je kunt de dingen niet altijd doen zoals jij wilt. Vaak moet je je aanpassen aan de omstandigheden of rekening houden met de wensen van anderen. Met andere woorden: je moet flexibel zijn. Dit lukt je beter als je rond zestien jaar bent dan daarvoor. Maar als je wat ouder wordt lukt het vaak nog beter!

BREINGEHEIM

Je eigenheid ontwikkelen

Je herinnert je vast nog wel hoe belangrijk je het als puber vond om erbij te horen. Je droeg misschien hetzelfde merk kleding als klasgenoten en luisterde naar dezelfde muziek. Maar zo rond achttien jaar word je je veel bewuster van jezelf en ga je je meer onderscheiden van anderen. Bij volwassen worden hoort dat iedereen zijn eigenheid ontwikkelt en dat je waardering krijgt voor de eigenheid van anderen.



BREINGEHEIM

Logisch denken, redeneren en plannen

Het deel van je hersenen achter je voorhoofd noemen we de prefrontale cortex. Dit hersengebied heeft te maken met functies als plannen, logisch denken en impulsbeheersing. Tussen 16 en 21 jaar kun je situaties en problemen steeds beter analyseren. Maar ook is de kans groot dat het plannen van bijvoorbeeld je huiswerk of je werk op je bpv steeds beter lukt.

BREINGEHEIM

Keuzes maken

Als jonge kinderen moeten kiezen uit een aantal dingen, dan kiezen ze meestal voor iets dat op kortetermijn winst oplevert. Maar jongeren van 16 tot 18 jaar kijken vooruit en kiezen eerder voor iets dat op de langetermijn winst oplevert. Bijvoorbeeld als ze de keuze maken om door te studeren in plaats van te gaan werken. Bij 20-25-jarigen is dat nog sterker. Dat komt doordat jongeren steeds beter de gevolgen van een keuze op langetermijn kunnen overzien.



BREINGEHEIM

Jezelf stoppen

Zeg of doe je wel eens dingen die achteraf toch niet zo'n goed idee waren? Jongeren overkomt het vaak. Dat heeft meestal te maken met sterke emoties. Vaak hebben jongeren daar last van. Hormonen spelen daarbij een rol. Rond je achttiende lukt het meestal beter om jezelf op tijd af te remmen als je op het punt staat iets doms te doen. Het is verstandig om nog eens heel goed na te denken waar je mee bezig bent. Of slaap er een nachtje over. Dan zie je het misschien wat helderder!

BREINGEHEIM

Emoties herkennen in gezichtsuitdrukkingen

Tot ongeveer je achttiende word je steeds beter in het herkennen van emoties in gezichtsuitdrukkingen. Je kunt daardoor beter waarnemen of iemand bijvoorbeeld angstig of verbaasd kijkt. Of je merkt eerder dat iemand zich ergert aan wat je doet. Heel belangrijk, anders ga je misschien door met iets wat irritatie oproept of tot conflicten leidt.

BREINGEHEIM

Hersenveranderingen

De dingen die je doet, erfelijkheid en je omgeving bepalen je ontwikkeling. Zolang je nieuwe dingen leert of steeds beter wordt in dingen die je al kunt, blijven je hersenen zich ontwikkelen.

Beantwoord de onderstaande vragen.

1. Welke veranderingen die je op de vorige bladzijden gelezen hebt zijn belangrijk voor je studie?

2. Welke veranderingen die je gelezen hebt vind je belangrijk voor jezelf?

3. Heb jij het gevoel dat je goed vooruit gaat en dat veel dingen je makkelijker afgaan nu je wat ouder wordt? ja nee

4. Als je ja hebt geantwoord, schrijf dan op waaraan je merkt dat je goed vooruit gaat.

5. Heb je nee aangekruist omdat je het gevoel hebt dat je niet echt vooruitgaat? Waar merk je dat aan?

Wat kun je er aan doen?

Wie kan je helpen?
