

Wat helpt je, wat remt je?



Of je nu goed bent in leren of niet, er zijn altijd dingen die je helpen om te leren en dingen die je remmen. Schrijf hier een aantal dingen op die jou helpen of remmen.

1. Wat mij helpt of aanmoedigt om goed te leren: _____

2. Wat mij remt of tegenhoudt om goed te leren: _____

3. Wat kun je daar aan doen? Probeer een aantal oplossingen te bedenken. _____



Angst en het G-schema: of hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken

Een voorbeeld

- Je leraar geeft een toets op. (**Gebeurtenis**)
- Jij denkt: Dat wordt weer niks! Tegelijkertijd voel je de moed in je schoenen zakken. (**Gedachte, Gevoel**)
- Daardoor kun je niet ontspannen leren, want je bent gestrest omdat je denkt dat het toch niks wordt. (**Gedrag**)
- Het gevolg daarvan is waarschijnlijk dat het inderdaad niks wordt.
- Je hebt er, zonder het te willen, voor gezorgd dat je eigen voorspelling uitkwam.
- WAT NU? Wat kun je veranderen? Denk positief en zeg tegen jezelf: Ik kan het!
- Ontspan je! Bijvoorbeeld door een klasgenoot om hulp te vragen die wel goed is in dat vak. Hij/zij legt je uit hoe het moet.
- Wonder boven wonder gaat de toets nu goed.
- De volgende keer dat je leraar een toets opgeeft, zakt de moed je niet meer in de schoenen en denk je: het komt wel goed!

Het G-schema

Gebeurtenis



Gedachte - Gevoel



Gedrag

Uitleg: een gebeurtenis leidt tot een gedachte en gevoel (of een gevoel en gedachte).

De gedachte en het gevoel leiden tot een bepaald soort gedrag, zoals in het voorbeeld hiernaast.

Breingeheim

Problemen?

Lucht je hart. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Als iemand met respect naar je luistert neemt de neurotransmitter serotonine in je maag, darmen en bloed toe. Daardoor neemt je angst af en groeit je zelfvertrouwen.

Breingeheim

Gespannen?

Doe dan de ontspanningsoefeningen van blz. 91 t/m 93.



Leren en stress

Het leven kan soms moeilijk zijn. Vooral als er een hoop vervelende dingen tegelijk gebeuren. Daar kun je flink gestrest van worden. En dat heeft natuurlijk invloed op je leren. Maar soms kun je ook gespannen zijn zonder dat je precies weet wat de oorzaak is. Probeer je dan een beetje te ontspannen.

Lang onder stress: slecht voor je geheugen

Zorg dat je niet te lang onder stress staat. Stress remt de aanmaak van nieuwe neuronen. Daardoor wordt het geheugen van mensen die lang onder stress staan minder goed. Bovendien heb je door langdurige stress ook meer kans om depressief te worden. Zoek hulp als je vaak gespannen bent.

Kruis de zinnen aan die op jou van toepassing zijn en beantwoord de vragen.

- ☐ 1. Ik word gespannen van school.
- ☐ 2. Ik word soms gespannen van school, dat komt dan meestal doordat _____
- ☐ 3. Ik word vaak gespannen van toetsen leren. Ik denk dat dat komt doordat _____
- ☐ 4. Ik voel me eigenlijk altijd wel ontspannen. Ik denk dat dat komt doordat _____
- ☐ 5. Ik voel me tijdens toetsen vaak wel wat gespannen, maar daardoor maak ik de toets vaak beter.
- ☐ 6. Ik word vaak gespannen omdat het me veel moeite kost mijn aandacht bij mijn schoolwerk te houden.
- ☐ 7. Ik word vaak gespannen omdat ik denk dat het me allemaal niet zal lukken op school.
- ☐ 8. Ik word gespannen van school omdat ik een hekel heb aan binnen zitten.
- ☐ 9. Ik word gespannen van school omdat ik een vreselijke hekel heb aan leren. Dat komt doordat _____
- ☐ 10. Ik word gespannen van school omdat ik me niet thuis voel in mijn klas.
- ☐ 11. Ik ben gespannen maar wil niet zeggen hoe dat komt.



Misschien kunnen anderen er ook hun voordeel mee doen!

Relax!

Gespannen? Of kun je niet slapen? Probeer deze ontspanningsoefening eens.

- Ga op je rug op bed of een zachte ondergrond liggen, zodat je lekker ligt.
- Begin met het aanspannen van je spieren in je voeten, tel rustig tot tien, adem diep en langzaam vanuit je buik en laat dan je spieren los en ontspan.
- Span vervolgens de spieren van je benen, je onderlichaam, je maagstreek, je borst, je armen, je nek en je gezichtsspieren. Tel steeds rustig tot tien en ontspan.
- Herhaal dit eventueel nog een paar keer.
Zorg dat je goed uitademt anders kun je je licht in je hoofd gaan voelen.

Ik heb deze oefening uitgeprobeerd en geef er het cijfer ____ voor omdat _____

Breingeheim

Te weinig slaap veroorzaakt stress

Stress is slecht voor je geheugen las je op de vorige bladzijde. Te weinig slaap veroorzaakt stress. Zorg dus dat je voldoende slaapt en probeer stress te verminderen.

Rekken en strekken

- steek je armen in de lucht, maak je zo lang mogelijk en vouw je handen achter je hoofd
- buig zover mogelijk naar achteren, ga weer rechtop staan, houd je handen achter je hoofd en beweeg je hoofd zachtjes van links naar rechts en van rechts naar links.
- strek je armen in de lucht, beweeg ze langzaam richting vloer en laat je armen ontspannen naar beneden hangen, blijf zo een minuutje staan

Ik heb deze oefening uitgetoetst toen ik aan het leren was en geef er het cijfer _____ voor omdat _____

Ademhalingsoefening

Deze oefening ziet er misschien wat gek uit, maar na ongeveer twee minuten merk je vaak dat je ontspant. Probeer maar eens. Gebruik je duim, wijsvinger en middelvinger van je linker- of rechterhand.

Als je **rechts** bent:

- druk met je duim je rechterneusgat dicht
- adem diep en langzaam UIT door je linkerneusgat
- adem diep en langzaam IN door je linkerneusgat
- laat je duim los en druk met je wijs- en middelvinger je linkerneusgat dicht
- adem langzaam UIT door je rechterneusgat
- adem IN door je rechterneusgat

Begin daarna opnieuw met je rechterneusgat. Het is dus steeds UIT en IN door HETZELFDE neusgat en dan wisselen van neusgat. Doe het ongeveer vijf minuten

Als je **links** bent:

- druk met je duim je linkerneusgat dicht
- adem diep en langzaam UIT door je rechterneusgat
- adem diep en langzaam IN door je rechterneusgat
- laat je duim los en druk met je wijs- en middelvinger je rechterneusgat dicht
- adem langzaam UIT door je linkerneusgat
- adem IN door je linkerneusgat

Begin daarna opnieuw met je linkerneusgat. Het is dus steeds UIT en IN door HETZELFDE neusgat en dan wisselen van neusgat. Doe het ongeveer vijf minuten.



Ik heb deze oefening uitgeprobeerd en geef er het cijfer ____ voor omdat ____

Breingeheim

Gestrest tijdens toetsen?

Span je spieren aan, even vasthouden en ontspan ze. Adem diep en langzaam. Zorg dat je goed uitademt.
