

Wat helpt je, wat remt je?

Didactische overwegingen

Remmende factoren voor leren kunnen grote invloed hebben op schoolprestaties. Alle aanleiding om hier bij stil te staan.

Leerlingen met faalangst kunnen baat hebben bij de uitleg en toepassing van het G-schema. Het helpt om leerlingen van een situatie van onbewust onbekwaam te leiden naar bewust bekwaam.

Binnen het G-schema wordt er vanuit gegaan dat een gebeurtenis tot een gedachte en een gevoel leidt. Voor sommige mensen lijkt deze redenering niet juist. Zij vinden juist dat er eerst een gevoel ontstaat en daarna een gedachte. Hoe het ook zij, gevoelens en gedachten over die gevoelens, zijn waarschijnlijk niet van elkaar te scheiden. Dus kunnen we met evenveel recht zeggen dat een gebeurtenis leidt tot een gevoel-gedachte als tot een gedachte-gevoel.

Doel van de les

De leerlingen:

- kunnen enkele ontspanningsoefeningen ondergaan en daar hun mening over geven
- kunnen aangeven wat hun helpt en remt om goed te leren
- kennen het G-schema dat zowel de remmende factor van faalangst beschrijft als de gevolgen van een positieve instelling die kan leiden tot succes
- kunnen aangeven op welke wijze spanning of stress voor hen een rol speelt bij school en leren

Materiaal

WETEN: werkboek **Problemen?**

ERVAREN: werkboek **Even ontspannen**

DOEN 1: werkboek **Wat helpt je, wat remt je?**

DOEN 2: werkboek **Hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken**

DOEN 3: werkboek **Leren en stress, Lang onder stress: slecht voor je geheugen, Te weinig slaap veroorzaakt stress en Gestrest tijdens toetsen?**

Lesvoorstel

WETEN

Lees samen het Breingeheim **Problemen?** Vertel dat bijvoorbeeld lachen ook kan helpen om je beter te voelen. Vraag de klas wie een leuke en nette korte mop kent en wil vertellen.

Leg uit dat de leerlingen in deze les de kans krijgen om te ontdekken wat hen helpt en remt om goed te leren.

Kijk eventueel:

www.vdogo.nl/smartphone

Een Vandaag sprak met ouders, leraren en leerlingen over de smart phone (6:47 min.)

www.vdogo.nl/leren

Wat nou... Hersenvriendelijk leren (**Let op!** aanbevolen van 0:00 tot 2:16 min.)

ERVAREN

Even ontspannen!

Leg uit dat stress en spanning goed leren in de weg kunnen staan. Naast andere dingen waar de leerlingen in deze les meer over zullen horen, kunnen ontspanningsoefeningen helpen om minder last te hebben van stress.

Probeer alle ontspanningsoefeningen van **Even ontspannen (Relax!, Buikademhaling en Rekken en strekken** in het werkboek aan het einde van deze les) kort uit met de klas. Liggen is in de klas waarschijnlijk niet mogelijk. De leerlingen doen de oefeningen **Relax!** en **Buikademhaling** dan zittend.

Geef na de oefeningen aan dat ze deze als huiswerk op krijgen. Ze proberen thuis alle oefeningen nog eens (liggend) uit en geven iedere oefening een cijfer. Zie Huiswerk.

De leerlingen denken na over wat hen helpt om te ontspannen en schrijven dat op bij **Wat helpt jou om te ontspannen?** Bespreek wat ze opgeschreven hebben.

Afronding

1. Hoe hielpen deze oefeningen je om te ontspannen?
2. Waarom is het belangrijk dat je ontspannen bent als je moet leren of een toets hebt?
(*Stress heeft een slechte invloed op je geheugen en leren.*)

1. Wat helpt je, wat remt je?

De leerlingen schrijven bij **Wat helpt je, wat remt je?** wat hun helpt om goed te leren en wat hun remt. Ze proberen zelf een aantal oplossingen te bedenken.

Vraag leerlingen die aangeven dat ze geen zin hebben om te leren wat hun remt. Is er sprake van groepsdruk? Hebben ze andere belangstellingen, faalangst, is het niet chill, willen ze de macho spelen, enz.

Bespreek de opdracht.

Afronding

1. Waarom is het belangrijk dat je weet wat je helpt en remt bij het leren?
(Je kunt van je kennis gebruik maken om beter te leren.)
2. Heb je van klasgenoten oplossingen gehoord die ook voor jou nuttig kunnen zijn?

2. Angst en het G-schema

Lees samen met de leerlingen **Hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken.**

Vraag de leerlingen of ze zichzelf hierin herkennen. Hebben ze dit wel eens of misschien wel regelmatig? Geef aan dat het een van de remmende factoren voor leren kan zijn.

Afronding

1. Welke andere redenen kunnen er zijn die je remmen om te leren?
(Bijvoorbeeld problemen thuis en gezondheidsproblemen.)
2. Wat denk je dat het beste zou helpen om iedereen met plezier te laten leren?

3. Leren en stress

De leerlingen beantwoorden de vragen van **Leren en stress.**

Lees vervolgens (voorafgaand aan het bespreken van de opdracht) samen met de klas de Breingeheimen **Lang onder stress: slecht voor je geheugen, Te weinig slaap veroorzaakt stress** en **Gestrest tijdens toetsen?**

Deze informatie maakt duidelijk waarom het belangrijk is stress te verminderen.

Bespreek dan de antwoorden van **Leren en stress.**

Leerlingen die aangeven dat ze bang zijn omdat het hun niet zal lukken (vraag 7), zich niet thuis voelen in de klas (vraag 10) of niet willen opschrijven waarom ze gespannen zijn (vraag 11), kunt u na de les vragen of u misschien kunt helpen of dat ze eventueel met de vertrouwenspersoon op school willen spreken.

Afronding

1. Waarom kan stress een slechte invloed hebben op leren?
(Je energie en aandacht gaat naar angsten en niet naar het leren.)
2. Een beetje stress tijdens het leren kan je helpen om beter te onthouden. Hoe zit dat met langdurige stress?
(Langdurige stress is slecht voor je geheugen en dus ook voor leren.)

BEGRIJPEN

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

1. Noem eens een aantal manieren waardoor je je kansen vergroot om succes te hebben met leren.
(Ontdekken wat je zwakke punten zijn, inzet en aandacht, remmingen wegnemen, ontspannen, iemand vragen je te helpen enz.)
2. Wat is vaak de reden dat je bang bent om iets niet te kunnen?
(Dat je denkt dat je het niet kunt.)
3. Wat moet je volgens het G-schema doen om ervoor te zorgen, dat je je angst om iets niet te kunnen kwijtraakt?
(Jezelf moed inspreken en denken dat je het wel kunt!)

HUISWERK

De leerlingen proberen thuis op hun gemak alle ontspanningsoefeningen van **Even ontspannen** nog eens uit en geven iedere oefening een cijfer.