

Wat helpt je, wat remt je?

Er zijn altijd dingen die je helpen om te leren en dingen die je remmen of tegenhouden om te leren.

Schrijf hier een aantal dingen op die jou helpen of remmen.

Overleg eventueel met degene die naast je zit.

1. Wat mij helpt om goed te leren:

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

Wat kun je daar aan doen? Probeer oplossingen te bedenken.

Breingeheim

Problemen?

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



Hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken

Ben jij ook wel eens bang dat je iets niet kunt en het daardoor ook niet lukt?

Lees dan wat hieronder staat.

Een voorbeeld

- Je leraar geeft een toets op. (**G**ebeurtenis)
- Jij denkt: Dat wordt weer niks! Tegelijkertijd voel je de moed in je schoenen zakken. (**G**edachte - **G**evoel)
- Daardoor kun je niet ontspannen leren, want je bent gestrest omdat je denkt dat het toch niks wordt. (**G**edrag)
- 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! (**je reageert nu met positieve gedachten en gevoelens op de gebeurtenis**)
- 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. (**je zoekt een oplossing**)
- 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 - **G**evoel



Gedrag



Uitleg: Jouw gedachten en gevoelens over een gebeurtenis bepalen je gedrag. En jouw gedrag bepaalt meestal of iets prettige of vervelende gevolgen voor je heeft.

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.

Kruis de hokjes aan bij de zinnen die bij jou passen.

- ☐ 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.

Breingeheim

Lang onder stress: slecht voor je geheugen

Stress remt de aanmaak van nieuwe hersencellen. Daardoor wordt het geheugen van mensen die lang onder stress staan minder goed. Maar je hebt door langdurige stress ook meer kans om depressief te worden. Zoek hulp als je vaak gespannen bent.

Even ontspannen

Op deze en de volgende bladzijde lees je een aantal dingen die je helpen ontspannen. Probeer ze allemaal uit en geef iedere manier om te ontspannen een cijfer.

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, 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 uitgetrueerd en geef er het cijfer voor omdat

Wat helpt jou om te ontspannen?

Schrijf het hier op.

A simple, cartoon-style illustration of a person lying on their back on a green blanket. The person is wearing dark green shorts and is holding a blue cup with a straw in their right hand. Their legs are extended to the right. In the upper left corner, there is a bright yellow sun with several short lines radiating from it. The background is white with horizontal green and blue lines, suggesting a beach or outdoor setting.

Buikademhaling

Ga ontspannen op je rug liggen en adem bewust vanuit je buik diep en langzaam in en uit. Je moet je buik op en neer voelen gaan. Houd dit enige tijd vol.

Je kunt de buikademhaling toepassen waar je ook bent.

Ik heb deze oefening uitgetoetst en geef er het cijfer voor omdat

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 en geef er het cijfer voor omdat

Breingeheim

Te weinig slaap veroorzaakt stress

Zorg daarom dat je voldoende slaapt. Maar probeer ook andere oorzaken van stress te verminderen. Natuurlijk is dat moeilijk wanneer mensen in je omgeving de oorzaak van je stress zijn. Praat er dan over met iemand die je kan helpen. Bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon op school.

Gestrest tijdens toetsen?

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