



**UNIVERSITY
OF CURAÇAO**
DR. MOISES DA COSTA GOMEZ



Symposium

Zelfregulerend leren met 14 leerstrategieën

dr. Pieterneel Dijkstra

Datum: 12 en 13 april 2018

Locatie: UoC

	Leerstrategie	Omschrijving
Metacognitieve kennis	Overzien	Het inzetten van kennis over leren en hoe je dat het best kunt doen. Het houdt in dat je weet welke leerstrategieën je tot je beschikking hebt om een leertaak uit te voeren en wanneer het verstandig is om deze in te zetten. Je gebruikt die kennis tijdens het leren.
	Jezelf kennen	Het inzetten van kennis je over jezelf hebt als het gaat om leren. Je hebt inzicht in je zwakke en sterke punten met betrekking tot school en weet hoe jij het best leert. Je zet deze kennis optimaal in tijdens het leren.
Metacognitieve vaardigheden	Vooruitkijken	Het plannen van leerwerk in termen van taken, tijd en prioriteiten.
	Bijhouden	Het nagaan en bijhouden van de voortgang in het leren tijdens een leertaak (zowel in termen van resultaten als in termen van concentratie en inzet).
	Terugkijken	Het terugkijken op de leertaak en het leerproces en daaruit een conclusie of les trekken.
Cognitieve vaardigheden	Herhalen	Het letterlijk herhalen van de leerstof.
	Verdiepen	Actief iets doen met de leerstof en erover nadenken.
	Structureren	Het inperken en organiseren van informatie en leerstof in de vorm van geschreven tekst of visuele weergaven.
Organisatievaardigheden	Jezelf organiseren	Het in goede banen leiden van de eigen inspanningen ten behoeve van het leren.
	Omgeving organiseren	Het creëren van een leeromgeving waarin optimaal geleerd kan worden.
	Anderen organiseren	Het beïnvloeden van anderen zodat je van hen krijgt wat je nodig hebt om goed te kunnen leren.
Motivatie	Jezelf vertrouwen	Het hebben of verkrijgen van vertrouwen in het eigen kunnen om een leertaak tot een succes te brengen en dat zelfvertrouwen gebruiken om jezelf te motiveren.
	Het nut zien	Het verkrijgen van inzicht in de waarde van leerstof of een leertaak en dat gebruiken om jezelf te motiveren.
	Jezelf motiveren	Het aanboren van de eigen (intrinsieke) motivatie voor leren en deze inzetten tijdens het leren.

Bron: Dijkstra, P. (2015). *Effectiever leren met leerstrategieën*. Amsterdam: Boom.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategie 'Overzien'

Oefening 1: Algemene strategie-instructie (klassikaal)

Instructie voor de docent:

Het volgende klassikale stappenplan kan leerlingen helpen de aanpak van een opdracht of taak onder de knie te krijgen.

- *Stap 1 – Bespreken leerstrategieën:* zet alle leerstrategieën op een poster of flap-over die je ophangt in de klas, zodat hij de hele dag zichtbaar is. Leg uit wat deze leerstrategieën inhouden en vraag voorbeelden te verzinnen van wanneer je ze zou kunnen gebruiken.
- *Stap 2 – Toespitsen leerstrategieën:* grijp bij elke belangrijke opdracht of taak terug op de poster met leerstrategieën. Welke strategie kan je het best gebruiken?
- *Stap 3 – Oefenen:* laat leerlingen zelf aan de slag gaan met een opdracht of taak en hen daarbij de leerstrategieën toepassen die zijn besproken.
- *Stap 4 – Evalueren:* bespreek niet alleen de opdracht of taak inhoudelijk na maar bespreek ook hoe het ging met de ingezette leerstrategieën. Mogelijke vragen die je kan stellen:
 - Hoe heb je dit probleem opgelost/de opdracht uitgevoerd? Welke stappen heb je gezet? Welke leerstrategie(ën) heb je gebruikt?
 - Hoe beviel dat? Vond je het moeilijk of makkelijk?
 - Wanneer is het handig om het op deze manier te doen?
 - Wanneer kun je het beter niet zo doen? Wat kun je dan beter doen?
- *Stap 5 – Steeds meer loslaten:* herhaal gedurende een aantal weken stap 1 tot en met 4 voor een bepaalde opdracht of taak, met een steeds kleiner inbreng van jouw kant. Leerlingen nemen steeds meer zelf het stokje over, zodat het toepassen van leerstrategieën iets van henzelf wordt.

Besteed echter, voordat je over gaat tot een uitleg van leerstrategieën, aandacht aan de sfeer in de klas. Uit wetenschappelijk onderzoek¹ blijkt dat leerlingen meer openminded worden en creatiever zijn in het gebruik van leerstrategieën als ze in een goede stemming zijn en positieve emoties ervaren. Kijk dus eerst bijvoorbeeld samen naar een grappig filmpje of zorg op een andere manier dat de sfeer in de klas goed is.

Oefening 2: Metacognitieve vragen stellen (klassikaal, individueel)

Instructie voor de docent:

Stel leerlingen vragen die hen laten nadenken over de aanpak van een taak of oplossing van een probleem, zoals:

- Wat is hier het probleem?
- Begrijp je het probleem?
- Wat is het verschil tussen dit probleem en soortgelijke problemen die je eerder tegenkwam?
- Op welke manier zou je dit probleem kunnen oplossen en waarom op die manier?
- Welke stappen zou je kunnen zetten?
- Op welke andere manieren zou je dit probleem kunnen oplossen?

Oefening 3: Voorbereiden voor een toets (klassikaal, individueel)

Instructie voor de docent:

Komt er een toets aan, leg leerlingen dan uit wat voor soort opdracht of vragen ze kunnen verwachten. Geef ze voor thuis de volgende vragen mee en bespreek deze, als je wilt, in de volgende les na.

Vraag: Welke van onderstaande bronnen kun je inzetten om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de toets/proefwerk, gezien de soort vragen/opdrachten die je kunt verwachten?

Bron	Gebruiken? Ja/nee	Zo ja, waarom is deze bron belangrijk om te gebruiken?	Zo ja, hoe en wanneer ga je deze bron gebruiken?
Aantekeningen			
Oefeningen			
Studieboek			
Geschreven informatie op internet			
Filmpjes op internet			
Beeldmateriaal			
Oefenvragen			
In de klas vragen stellen			
Materialen uit eerdere periodes			
Extra uitleg of hulp van iemand			
...			
...			

Pas als docent deze tabel aan aan de situatie. Zijn er bijvoorbeeld geen oefenvragen beschikbaar, dan haal je die bron weg uit de tabel. Zijn er geen oefenvragen dan kan je leerlingen vragen om zelf oefenvragen met antwoorden te maken en deze met elkaar uit te wisselen.

Deze opdracht zorg ervoor dat leerlingen moeten nadenken over de voorbereiding van een toets/proefwerk, in plaats van 'zo maar wat te doen'.

Oefening 4: De rollen omdraaien

Instructie voor de docent:

Spreek met een leerling af dat je de rollen omdraait: jij bent de leerling, de leerling de docent. Maak een som of andere opdracht en denk hardop. Maak tijdens dat hardop nadenken en de uitwerking van de som of opdracht expres een redeneringsfout. Laat de leerling corrigerend optreden, de fout in je redenering ontdekken en uitleggen hoe het dan wél zit of moet.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategieën Vooruitkijken

Vooruitkijken. Oefening 1. In stappen opdelen (klassikaal, individueel). Instructie voor de docent:

Vindt een leerling een taak of opdracht moeilijk of gaat het om een nieuwe taak of opdracht, breek deze dan in brokjes. Vul hiertoe, samen met de leerling, onderstaande tabel in. Een dergelijk stappenplan geeft houvast en zekerheid.

Taak/opdracht:....
Stap 1:.....
Stap 2: :....
Stap 3: :....
Stap 4:.....
.....
.....
Laatste stap: Lees alles nog een keer door/loop alles nog eens bij langs. Mist er nog iets? Ben je tevreden zo? Schaaf de opdracht of uitwerkingen nog bij als je dat nodig vindt

Ook kan je in groepjes leerlingen samen de volgende zaken laten bespreken:

- Hoe ga je deze opdracht aanpakken?
- Welke stappen zet jij? Beschrijf ze zo precies mogelijk.
- Wat kan je hierin van elkaar leren?

Vooruitkijken. Oefening 2. Een tijdlijn maken (klassikaal, individueel, groepjes). Instructie voor de docent:

Een tijdlijn maken kan handig zijn om schoolwerk te plannen. In een tijdlijn geef je aan wat je wanneer gaat doen en wanneer het af moet zijn. Laat leerlingen het volgende stappenplan uitvoeren.

Stap 1. Neem in gedachten een opdracht waar je de komende tijd aan moet werken. Denk aan een opstel, verslag, presentatie, etc.

Stap 2. Teken op een vel papier een grote lijn. Zet helemaal links bij de lijn de datum van vandaag en helemaal rechts de datum waarop de opdracht af moet zijn. Hieronder zie je een voorbeeld.

datum _____ datum
vandaag deadline

Stap 3. Zet op een rij wat je allemaal moet doen voor deze opdracht.

Stap 4. Zet deze activiteiten op de tijdlijn. Wanneer moeten ze af zijn?

Laat leerlingen ook elkaars tijdlijnen bekijken en erover praten (bijvoorbeeld over hoe realistisch de tijdlijn is). NB. In plaats van een tijdlijn kan je leerlingen ook een mindmap laten maken.

Vooruitkijken. Oefening 3. Eisenhower model (individueel, klassikaal)
Instructie voor de docent:

Laat leerlingen een lijst maken van de activiteiten in een bepaalde periode, bijvoorbeeld een week, zoals huiswerk, sport, gamen, etc. Laat ze zichzelf dan de volgende 2 vragen stellen

- Hoe *dringend* is een taak? Een taak is dringend als er snel om actie wordt gevraagd.
- Hoe *belangrijk* is een taak? Een taak is belangrijk als er vervelende dingen gebeuren als je hem niet of slecht uitvoert.

Op deze manier zijn er vier soorten taken te onderscheiden (zie tabel). Laat leerlingen onderstaande tabel invullen voor de komende periode (week):

Dringend en belangrijk • ... • •	Dringend maar niet zo belangrijk • ... • •
Niet dringend maar wel belangrijk: • ... • •	Niet dringend en ook niet zo belangrijk: • ... • •

Leidraad:

- activiteiten uit het eerste kwadrant (dringend en belangrijk): doe deze als eerste.
- activiteiten uit het tweede kwadrant (niet-dringend en belangrijk): plan deze in.
- activiteiten uit het derde kwadrant (dringend en niet belangrijk): doe ze meteen (als je tijd hebt) of vraag of iemand anders ze op korte termijn kan doen.
- activiteiten uit het vierde kwadrant (niet-dringend, niet belangrijk): doe ze als je tijd over hebt of doe ze niet.

Vooruitkijken. Oefening 4. Planning maken (groepjes).

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen deze opdracht doen in groepjes van 2 of 3 leerlingen. Vraag groepjes te praten over de volgende vragen:

- Wanneer is het nodig om een planning te maken? Bijvoorbeeld voor welke vakken of activiteiten?
- Welke voor- en nadelen heeft het maken van een planning?
- Stel iemand weet niet hoe hij een planning kan maken voor school. Geef hem of haar een advies. Hoe kan hij of zij een goede planning maken? Wat helpt daarbij? Maak samen een lijst met tips.

Bespreek als docent de lijst met tips onder C plenair na.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategieën Bijhouden en Terugkijken

Bijhouden. Oefening 1. Prompts aanbrenge

Instructie voor de docent:

Stel leerlingen, tijdens de uitvoering van een taak, de volgende vragen of zet deze vragen op het bord en maak leerlingen er tijdens de uitvoering van de taak attent op:

- Begrijp ik de kernpunten uit de stof?
- Concentreer ik me voldoende op de stof?
- Pak ik het bestuderen van de stof of het maken van de opgaven op de juiste manier aan?

Laat leerlingen de vragen beantwoorden op een schaal, bijvoorbeeld:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nee,
helemaal
niet

Jazeker!

De antwoorden op de schaalvragen kun je tijdens de les nabespreken. Leerlingen kunnen dan bijvoorbeeld tips uitwisselen om zich beter te concentreren of informatie uitwisselen over de kernpunten van de stof en wat je kunt doen om deze beter te begrijpen. NB. Denk niet dat dit soort vragen leerlingen uit hun 'flow' halen. Dat is namelijk amper het geval.

Bijhouden. Oefening 2. Logboek huiswerk

Instructie voor de docent:

Vraag leerlingen om tijdens het huiswerk maken in een schriftje bij te houden hoe het gaat. Bijvoorbeeld door hen, tijdens het huiswerk maken, de volgende vragen te laten beantwoorden:

- Hoe gaat het leren?
- Wat vind ik lastig?
- Wat leidt me af?
- Wat kan beter en hoe?

Besprek de antwoorden in de volgende les na en laat leerlingen tips en ervaringen uitwisselen.

Bijhouden. Oefening 3. De 5-minuten test

Instructie voor de docent:

Dit is een luchtige opdracht, maak er dus iets leuks van. Geef leerlingen elk een papier met daarop de volgende lijst met activiteiten. Ze moeten deze uitvoeren binnen 5 minuten. Ze moeten dus opschieten! Belangrijk: leerlingen mogen NIET met elkaar praten tijdens het uitvoeren van de opdracht.

1. Schrijf je naam op een blaadje.
2. Lees alle vragen eerst goed door.
3. Hoeveel is $3:1+5$?
4. Schrijf drie Engelse woorden op.
5. Hoe veel minuten is een uur? Schrijf het op.
6. Tik drie maal met je pen of potlood op de tafel.
7. Denk aan je opa van je moeders kant. Hoe heet de vader van die opa zijn oudste kind? Zeg de naam hardop.
8. Teken een vierkant, teken in dat vierkant een cirkel en in die cirkel een vraagteken.
9. Hoe laat is het? Schrijf het op.
10. Wat is op Curacao de meest voorkomende achternaam? Schrijf het op.
11. Hoe oud ben je? Schrijf het op.
12. Waar woon je? Schrijf het op.
13. Hoeveel uur heb je vannacht geslapen? Zeg het hardop.
14. Schrijf drie tv programma's op waar je graag naar kijkt.
15. Sta op, maak een koprol en ga zitten.
16. Hoeveel is: $10 \times 7 + 18$? Schrijf het op.
17. Zit je vaak achter de computer? Zeg hardop ja of nee.
18. Internet je vaak? Zeg hardop ja of nee.
19. Roep door de klas: 'Ik ben bij de laatste vraag!'.
20. Sla punt 3 tot en met 19 over en wacht tot de 5 minuten om zijn!

Alleen de leerlingen die eerst alles goed hebben doorgelezen gaan niet de mist in. Bij punt 20 staat immers dat je punt 3 tot en met 19 mag overslaan en niks hoeft te doen. Wat je zult zien is dat sommige kinderen dit door hebben maar veel niet. Die gaan hals over kop aan de slag en er pas bij punt 20 achter komen dat het voor niks was. Trek uit dit alles een les: Eerst een opdracht helemaal goed doorlezen voordat je eraan begint.

Terugkijken. Oefening 1. Leren van fouten (klassikaal, individueel)

Instructie voor de docent:

Krijgen leerlingen een toets of opdracht terug, bespreek deze dan inhoudelijk na. Laat leerlingen bovendien per onderdeel (of opgave) het volgende opschrijven:

- Wat ga ik de volgende keer weer zo doen? Waar kan ik trots op zijn?
- Wat ga ik de volgende keer anders doen, en hoe?

Bespreek de antwoorden op de vragen na en zet een aantal zaken (hoe kan het anders?) op het bord.

Terugkijken. Oefening 2. Check! (klassikaal, individueel)

Instructie voor de docent

Vraag leerlingen, vlak voordat ze een toets, huiswerk of opdracht, inleveren om:

- alle onderdelen (opgaven met antwoorden) nogmaals bij langs te lopen op fouten of vergissingen
- te checken of ze niks vergeten zijn
- te checken of ze tevreden zijn

NB. Doe dit wel op tijd, zodat leerlingen de gelegenheid hebben om een ontdekte fout nog te herstellen.

Terugkijken. Oefening 3. Zelfcorrectie (klassikaal, groepjes, individueel)

Instructie voor de docent

- Laat leerlingen een proeftoets maken.
- Geef ze het antwoordmodel met daarin het correcte antwoord en uitleg over waarom dit antwoord correct is.
- Laat leerlingen daarmee hun eigen toets of proefwerk nakijken.

Zelfcorrectie stimuleert leerlingen om veel actiever na te denken over hun antwoorden en fouten dan als jij hun werk nakijkt.

Terugkijken. Oefening 4. Voorbereiding en uitvoering toets (klassikaal, individueel)

Instructie voor de docent:

Geef leerlingen het volgende tabelletje om in te vullen. Het helpt ze bewust worden van de manier waarop ze leren voor een toets en een toets maken. Je kunt het laten invullen vlak na een toets. Het is de bedoeling dat leerlingen, achter elke stelling, steeds aangeven hoe vaak ze het betreffende gedrag laten zien. Ze kunnen dat doen door in het vakje dat hun mening het beste weerspiegelt een kruisje te zetten.

	Nooit	Soms	Geregeld	Vaak
<p>Tijdens het <i>leren</i> voor de toets heb ik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. goed nagedacht over wat ik moest doen om een goed cijfer te halen. 2. gecontroleerd of ik het leren wel goed aanpakte. 3. mijn aanpak verandert toen ik merkte dat ik vastliep of het niet meer snapte. 4. om hulp gevraagd toen ik merkte dat ik vastliep of het niet meer snapte. 				
<p>Tijdens het <i>maken</i> van de toets heb ik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. goed nagedacht over de vragen die werden gesteld. 2. de vraag eerst helemaal goed doorgelezen voordat ik deze beantwoordde. 3. goed nagedacht over het antwoord dat ik wilde geven. 4. de antwoorden doorgelezen om te kijken of ik er tevreden over was, voordat ik de toets inleverde 				

Bespreek het ingevulde tabelletje na. Discussieer aan de hand van de ingevulde tabel over de volgende zaken:

- Waarom is het belangrijk om goed na te denken over wat je moet doen voor een toets en om te controleren of je het leren wel goed aanpakt?
- Waarom is het belangrijk om tijdens een toets de vraag goed te lezen en het antwoord dat je geeft te controleren?

NB. Voor het maken van een opdracht kan je als docent zelf een soortgelijk tabelletje maken.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategieën 'Herhalen', 'Verdiepen' en 'Structureren'.

Herhalen. Oefening 1. Kernwoorden (klassikaal, individueel).

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen, in een tekst, kernwoorden onderstrepen of arceren, en daarna op een blaadje onder elkaar op een rijtje zetten. Bespreek de kernwoorden na.

Herhalen. Oefening 2. Definities (klassikaal, individueel).

Instructie voor de docent:

Leerlingen onthouden onbekende woorden of termen beter als je er een definitie aan toevoegt. De procedure is eenvoudig:

- Vertel: 'Dit is het woord dat je moet onthouden. Het betekent: ...' Bijvoorbeeld: 'Dit is het woord dat je moet onthouden: domesticatie. Dat is het temmen van wilde dieren tot huisdieren.'
- Vraag dan aan leerlingen: 'Dus, welk woord moet je onthouden? En wat betekent het?'

Leg leerlingen ook uit dat het verbinden aan een definitie helpt om een woord te onthouden. Ze kunnen dit dan ook toepassen als ze thuis stof moeten leren.

Herhalen. Oefening 3. Zingend herhalen (klassikaal, individueel).

Leerlingen onthouden onbekende woorden of termen beter als ze deze hardop uitspreken dan alleen in hun hoofd herhalen. Door ze bovendien te zingen op een bekende melodie, blijft de stof bovendien beter hangen. Gebruik een vrolijke melodie, bijvoorbeeld de melodie van 'Er is er een jarig...'. Je kan leerlingen er ook een dansje bij laten maken of bepaalde bewegingen bij laten doen. Kijk ter inspiratie bijvoorbeeld op: https://www.youtube.com/watch?v=Fh_BqcXEfMs

Of laat leerlingen zelf een soortgelijk filmpje maken.

Verdiepen. Oefening 1. Beelden opzoeken.

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen, bijvoorbeeld als huiswerk, over een onderwerp of bij een stuk tekst:

- plaatjes zoeken
- een filmpje zoeken

Laat tijdens de les daarna bijvoorbeeld:

- verschillende van die filmpjes zien
- leerlingen een collage maken van de plaatjes
- leerlingen uitleggen waarom ze juist dat plaatje of filmpje hebben gekozen
- leerlingen, hetgeen ze in een filmpje zien, samenvatten
- leerlingen vragen beantwoorden zoals: 'Kan iemand samenvatten wat de man in dit filmpje beweert?', of: 'Welke maatregel wordt in dit filmpje voorgesteld om het probleem op te lossen?'

Verdiepen. Oefening 2. Toetsvragen maken

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen, bijvoorbeeld als huiswerk, over een onderwerp of bij een stuk tekst twee toetsvragen bedenken voor een medeleerling. Laat ze:

1. een feitelijke vraag verzinnen (bijvoorbeeld: Welke soort loofbomen komen het meeste voor in de bergen?)
2. een vraag over een verklaring bedenken, dus een waarom-vraag (bijvoorbeeld: Waarom groeien in Zweden vooral naaldbomen?)

Naast de vragen moeten leerlingen ook de antwoorden opschrijven. In de klas kan je de vragen plenair bespreken of leerlingen deze in groepjes aan elkaar laten stellen.

Verdiepen. Oefening 3. Voorbeelden bedenken.

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen, bijvoorbeeld als huiswerk, over een onderwerp of bij een stuk tekst:

- twee voorbeelden verzinnen uit hun eigen leven
- twee voorbeelden zoeken in de vorm van een plaatje
- twee voorbeelden verzinnen van iets wat ze op televisie hebben gezien.
- twee voorbeelden verzinnen van eerder behandelde stof waar de tekst of het onderwerp hen aan doet denken.

Besprek een aantal voorbeelden plenair na of laat leerlingen dit in groepjes doen. Leerlingen kunnen ook veel hebben aan de voorbeelden van anderen.

Structureren. Oefening 1. Samenvatting maken

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen, bijvoorbeeld als huiswerk, over een onderwerp of bij een stuk tekst:

- een samenvatting maken in eigen woorden
- een stripverhaal maken van de kern van de stof
- een mindmap maken met woorden of plaatjes
- een Powerpoint- of Prezi-presentatie maken van de hoofdlijn

In de klas kan je leerlingen hun uitwerkingen laten uitwisselen en vergelijken. Hebben ze er bijvoorbeeld dezelfde belangrijke punten uitgepikt? Gaat het om een Powerpoint- of Prezi-presentatie laat dan een aantal leerlingen hun presentatie tonen.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategie 'Jezelf vertrouwen'.

Oefening 1. Complimenten geven

Instructie voor de docent:

Geef leerlingen geregeld complimenten. Maar geef **procescomplimenten**, geen persoonscomplimenten.

- Persoonscomplimenten zijn complimenten met relatief vaststaande eigenschappen van een leerling, zoals diens uiterlijk of intelligentie. Bijvoorbeeld: Wat ben je slim! Het probleem met persoonscomplimenten is dat ze faalangst kunnen stimuleren. Het kan namelijk het idee in de hand werken dat je geen fouten mag maken, je bent immers zo slim.
- Procescomplimenten zijn complimenten met hoe een leerling een opdracht heeft aangepakt of met diens inzet. Bijvoorbeeld: Ik vind dat je dat verslag heel overzichtelijk hebt ingedeeld, of: Ik vind het ontzettend goed dat je zo je best hebt gedaan voor deze presentatie. Het prettige van procescomplimenten is dat:
 - je ze altijd kan geven, ook al heeft een leerling een laag cijfer.
 - ze leerlingen stimuleren om zich vaker zo te gedragen.

Een compliment wordt nog sterker als je ook aangeeft *waarom* je iets vindt. Bijvoorbeeld: 'Ik vind dat je dat verslag heel overzichtelijk hebt ingedeeld. Dat maakt het veel makkelijker om het te lezen'. Geef ook alleen gemeente complimenten én geef ze ook niet te vaak.

Oefening 2. Faalangst verminderen (individueel).

Instructie voor de docent:

Deze oefening is geschikt voor leerlingen die weinig zelfvertrouwen hebben of die last hebben van faalangst. Vaak komt dat omdat door negatieve gedachten zoals: 'Dat kan ik toch niet', 'Ik mag geen fouten maken', of 'Het lukt me nooit'. Leerlingen positiever laten denken is soms moeilijk en helpt vaak maar even. Een betere techniek is om leerlingen te helpen inzien dat negatieve gedachten maar gedachten zijn, en geen waarheden of feiten. Het zijn maar gedachten en je hoeft er niks mee. Dat kan je als volgt doen.

Laat de leerling zich voorstellen dat er een papegaai op zijn/haar schouder zit. Die papegaai roept allerlei dingen waaronder negatieve gedachten. Roept de papegaai iets negatiefs, dan kan je bijvoorbeeld zeggen: 'Het is mijn papegaai maar, die roept wel vaker wat dingen'. Op die manier raakt de leerling minder ontmoedigd door negatieve gedachten. De leerling kan, mét de papegaai op de schouder, dan toch de dingen doen die moeten gebeuren.

Oefening 3. Positieve schoolervaringen opdoen (individueel)

Instructie voor de docent:

Leerlingen met weinig zelfvertrouwen letten vaak vooral op wat ze niet goed doen op school, op wat er misgaat en wat ze niet goed kunnen. Positieve informatie komt vaak slecht binnen. Om de balans tussen positieve en negatieve schoolervaringen te herstellen kan je het volgende doen:

- Geef een leerling die last heeft van een gebrek aan zelfvertrouwen de opdracht om de komende week, elke dag, 2 dingen op te schrijven die goed gingen op school, die leuk waren of waar hij of zij trots op is. Elke gebeurtenis kan het beste op steeds een apart post-it papiertje worden opgeschreven. De post-its kunnen dan in een schrift of op een poster worden geplakt, zodat het aantal positieve schoolervaringen zienderogen groeit. Je kan dit geheel bespreken met de leerling.
- Vraag de leerling ook om, op het moment dat ze gebeuren, positieve schoolervaringen zo bewust mogelijk mee te maken door er de aandacht op te richten en ze als het ware 'op te zuigen'. Dit alles zorgt ervoor dat de leerling meer oog krijgt voor wat het wel goed kan, en voor de leuke dingen die er op school gebeuren en de eigen rol daarin.

Oefening 4. Inspiratie opdoen (groepjes, klassikaal).

Instructie voor de docent:

Stap 1. Laat klassikaal het volgende filmpje zien over Nick Vujicic, een man zonder ledematen: <https://www.youtube.com/watch?v=CKj5oUHbRQE>

Stap 2. Laat leerlingen dan in groepjes discussiëren over de volgende vragen:

- A. Hoe zou het zijn om geen armen en benen te hebben?
- B. Zou jij zelf het lef hebben om te leren zwemmen als je geen ledematen zou hebben?
- C. Wat vind je ervan dat deze man zoveel heeft bereikt?
- D. Welke eigenschappen hebben hem daarbij geholpen?
- E. Wat zou je van deze man kunnen leren?
- F. Wat houdt jou tegen om te gaan voor wat je wilt? Hoe zou je die obstakels kunnen tackelen?

Stap 3. Bespreek het filmpje plenair na.

Oefeningen voor het trainen van de leerstrategie 'Jezelf motiveren'.

Oefening 1. Richten op de eigen ontwikkeling (individueel, klassikaal).

Instructie voor de docent:

Leerlingen trekken zich vaak veel aan van medeleerlingen of vrienden. Zijn die niet gemotiveerd dan zijn zij dat ook niet. Of ze voelen zich tekort schieten omdat iedereen een voldoende haalt behalve zijzelf. Soms is het daarom goed dat leerlingen zich wat meer afsluiten voor wat leeftijdsgenoten doen en zich richten op hun eigen ontwikkeling. Dat kan met de volgende stappen.

Stap 1. Laat een leerling aangeven, op een schaal, hoe goed het gaat met een bepaalde opdracht. Bijvoorbeeld als volgt.

Van Nederlands naar Engels vertalen lukt:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet goed										heel erg goed

Stap 2. Stel dan de vraag: Wat heb je nodig om op deze schaal een getalletje hoger te komen? Bijvoorbeeld van een 2 naar een 3? Praat samen over wat de leerling zelf kan doen en wat hij van anderen nodig heeft. Maak op basis hiervan een actieplan.

Stap 3. Laat de leerling geregeld de schaal invullen voor de opdracht, bijvoorbeeld elke maand. Kijk samen met de leerling naar de positieve ontwikkeling die een leerling maakt in termen van deze schaal. Wat eerst een 3 wordt misschien een 4. Dat is, in vergelijking met andere leerlingen misschien nog niet zo hoog, maar wél een vooruitgang.

Oefening 2. Je motivatie kennen (groepjes)

Instructie voor de docent:

Laat leerlingen deze opdracht doen in groepjes van 2 of 3 leerlingen. Ze beantwoorden, in hun groepje, om beurten de volgende vraag:

Wat is waar voor jou als het gaat om leren? Kies uit onderstaande antwoorden.

- A. Ik doe mijn best voor school
- B. Voor het ene vak doe ik meer mijn best dan voor het andere
- C. Ik doe zo weinig mogelijk voor school.

Hebben leerlingen B of C gekozen, dan beantwoorden ze de volgende vragen:

- In hoeverre helpt dit me verder op school, en voor mijn toekomst?
- Maakt dit school leuker of juist minder leuk?
- Wat zou ik anders kunnen doen en wat zou me dat opleveren?
- Wat zou ik kunnen doen om (het leren voor) bepaalde vakken leuker te maken?

Als docent kan je de tips klassikaal nabespreken.

Oefening 3. Wat is wel leuk? (individueel, klassikaal).

Instructie voor de docent:

Leerlingen hebben vaak een zwart-wit beeld van wat ze leuk vinden en wat niet. Wiskunde vinden ze bijvoorbeeld heel stom, en tekenen leuk. Dus zijn ze voor wiskunde niet gemotiveerd. Daag leerlingen uit een genuanceerder oordeel (en daarmee motivatie) te vormen over een vak. Stel ze vragen zoals:

- Wat vind je precies niet leuk aan dit vak en waarom?
- Hoe zou dit leuker kunnen worden voor jou?
- Is er ook iets aan dit vak wat je wél leuk vindt? Waarom vind je juist dit wel leuk?

Je kan leerlingen hierover ook in groepjes laten praten en laten komen met voorbeelden.

Het is daarbij belangrijk om te benadrukken dat:

- een vak zelden in zijn totaliteit stom of saai is. Naast stomme of saaie onderdelen zitten er bijna altijd ook leukere aspecten aan;
- dat het niet erg is om iets stom of juist leuk te vinden. Dit laatste is ook belangrijk, omdat onder sommige leerlingen het idee leeft dat school, leren of een bepaald vak per definitie stom en 'niet cool' is. Het is belangrijk om hieraan tegenwicht te bieden.

Oefening 4. Maak schoolwerk leuker (klassikaal).

Instructie voor de docent:

Maak schoolwerk voor leerlingen leuker door er een uitdaging of creatieve activiteit aan te verbinden. Je kan leerlingen zelf laten nadenken over wat een opdracht voor hen leuker zou maken. Je kan ook zelf instructies geven. Voorbeelden:

- Een docent aardrijkskunde geeft bonuspunten voor leerlingen die tijdens het analyseren van de aarde en dat op film hebben gezet, zo vies mogelijk zijn geworden.
- Laat leerlingen er een sport van maken om een opdracht binnen een bepaalde tijd af te hebben, zonder dat de kwaliteit daar teveel onder lijdt. Een leerling die bepaalde opgaven bijvoorbeeld eigenlijk heel makkelijk vindt wordt weer uitgedaagd als hij een timer aanzet en met zichzelf afspreekt dat hij de opgaven binnen 5 minuten af moet hebben.
- Het maken van een verslag voor bijvoorbeeld geschiedenis wordt leuker als je leerlingen vraagt er mooie plaatjes bij te zoeken.
- Het leren van Nederlandse spreekwoorden wordt leuker al je leerlingen vraagt om bij de letterlijke betekenis een tekeningetje maakt (denk aan 'iemand op het oog hebben', 'door het oog van de naald kruipen', etc).

Je stimuleert leerlingen dan om bij een opdracht wat meer out-of-the box te denken waardoor deze uitdagender en leuker wordt.