



Titel van deze les: **Helpende en remmende gedachten 1**

Uitdaging: Overtuigingen

Denkwolk onderwerp: overtuigingen

Vakgebied(en): psycho educatie, omgaan met HB

Doelgroep: MB/BB

Maker: Marianne van Zetten

Doel: Welke vaardigheid of welk inzicht leren kinderen?

De kinderen krijgen inzicht in hoe overtuigingen zich vormen en welk effect ze hebben op het leren.

De kinderen kunnen remmende gedachten herkennen, verwoorden en omzetten naar helpende gedachten.

Benodigheden:

- Boek 'Ben jij een cheetah' + prenten digibord
- Filmpje overtuigingen
- Werkblad 'aangeleerde hulpeloosheid' (bijlage 1)

Vorbereiding leerkracht:

Bekijk deze Engelse video:

<https://www.youtube.com/watch?v=gFmFOmprTt0>

Beschrijving activiteiten:

Inleiding:

Werkvorm: voorlezen, kring, filmpje

Lees het boek 'Ben jij een cheetah?' voor t/m blz. 13. Laat hierbij de prenten op het digibord zien.

Bespreek daarna in een kringgesprek de denkwolk overtuigingen blz. 12

Kern:

1. filmpje overtuigingen:

Bekijk het filmpje met uitleg over overtuigingen. Laat de kinderen de

oefening in het filmpje doen.

2. arm-druk-oefening:

Laat de kinderen tweetallen maken en een plek in de ruimte zoeken. Laat hen kiezen wie nr. 1 en 2 is.

De nummers 1 doen hun arm op zij en hun ogen dicht. De nummers 2 leggen hun handen op de arm van de nummers 1. Zij gaan straks op een zelf gekozen moment de arm van nr. 1 naar beneden duwen. Nr. 1 weet niet wanneer dit zal zijn, vandaar belangrijk dat de handen van nr. 2 al op de arm van nr. 1 liggen. Belangrijk dat er goede concentratie is.

De nummers 1 proberen aan negatieve dingen te denken, remmende gedachten. Ze proberen zich echt in te leven. Als leerkracht noem je er een paar op:

- Ik kan dit niet
- Ik voel me slap
- Dit gaat me toch niet lukken
- Ik heb weinig energie
- Ik heb geen kracht in mijn armen
- Ik ben slecht in dit soort oefeningen
- Mensen begrijpen me niet, vinden me niet aardig enz.



Of laat ze aan een negatieve gebeurtenis denken.

Als iedereen dit gedaan heeft doe je dezelfde oefening nog eens maar dan met positieve gedachten:

- Ik ben sterk
- Ik sta als een stevige boom met wortels in de grond
- Ik voel me krachtig
- Dit gaat me lukken.
- Ik hou vol.
- Ik voel me goed.
- Ik wordt geaccepteerd door anderen, vinden me aardig

Of laat aan een positieve gebeurtenis denken.

Laat daarna de nummers 1 en 2 wisselen van rol.

3. oefening 'aangeleerde hulpeloosheid' (BB)

(om te weten hoe deze oefening gaat, kijk zonder de klas, ter voorbereiding deze Engelse video op

youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=qFmFOmprTt0>)

Laat kinderen in toets opstelling zitten, tafels los. Geef hen elk een blaadje met de opdracht nog even op zijn kop op tafel. Leg uit dat het anagrammen zijn, dus als je de letters in een andere volgorde zet vormt zich een nieuw woord. Dat woord moeten ze opschrijven. Ze mogen het blaadje omdraaien en beginnen met het eerste woord. Wie klaar is steekt zijn hand op. Dan het 2^e en hand opsteken en tot slot de 3^e.

Wat de kinderen niet weten en wat je hen na afloopt vertelt is dat er 2 versies zijn:

De linker helft van de groep heeft een blad gekregen waarvan de eerste 2 woorden niet op te lossen zijn. De rechter helft van de groep heeft een blad gekregen waar makkelijk op te lossen woorden op staan. Maar... het derde woord is bij iedereen hetzelfde!

Wat dacht de linker helft van de groep toen de rechter helft bij de eerste 2 opdrachten vlot hun hand op stak (remmende gedachten)? Wat was het gevolg voor het laatste woord dat ze moesten oplossen? Leg de link naar het konijntje uit het boek.

Slot:

Nabespreking oef. 2:

Hoe hebben ze deze oefening ervaren? Hebben ze verschil gemerkt? Op welke manier beïnvloeden je gedachten de manier waarop je een oefening aangaat?

Nabespreking oef. 3:

Wat is het effect van 2 faalervaringen op je overtuiging? Wat doet dit met je zelf vertrouwen en doorzettingsvermogen? Leg de link naar de gazelle en het voor het eerst krijgen van een moeilijkere opdracht.

Bijlage 1: Anagrammen voor oefening aangeleerde hulpeloosheid

1. tak

2. raket

3. modern



1. knap□

2. knopje

3. modern



Oplossingen anagrammen voor leerkracht:

Tak=kat

Raket=kater

Modern=dromen

de rest is onoplosbaar!