



Titel van deze les: Helpende en remmende gedachten 2

Uitdaging: overtuigingen

Denkwolk onderwerp: overtuigingen

Vakgebied(en): psycho educatie

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:

- Filmpje 'brein uitleg: overtuigingen en het effect op leren'
- Kaartjes helpende en remmende gedachten, zie bijlage 1

Vorbereiding leerkracht:

Druk vooraf het document 'kaartjes helpende en remmende gedachte' dubbelzijdig af. Lamineer ze en knip ze los.

Beschrijving activiteiten:

Inleiding:

Kom even kort terug op de vorige les. Hebben ze in de dagen er na bij zichzelf (of anderen) helpende en remmende gedachten/uitspraken opgemerkt?

Kern:

Werkvorm: mix, ruil en koppel

Geef elk kind een kaartje. De kaartjes die overblijven leg je open op een

tafel; de reserve tafel. De kinderen zoeken iemand anders op en maken een tweetal. De bedoeling is ze om beurten het kaartje voorlezen en dat de ander zegt of hij denkt dat het een remmende/helpende gedachte is. Het kind dat voorlas controleert aan de achterkant of het klopt. Zijn ze beiden geweest dan ruilen ze de kaartjes en gaan ze op zoek naar iemand anders. (je mag niet 2x met dezelfde persoon).

Komen ze iemand tegen die een kaartje voorleest dat ze al hebben gehad, dan mogen ze die bij de reserve tafel gaan ruilen voor een kaartje dat ze nog niet hebben gehad.

Als de kinderen dit ongeveer 15 min gedaan hebben, leg je het spel even stil. Leg uit dat er in het spel telkens een kaartje met een remmende gedacht en een kaartje met een helpende gedachte is die bij elkaar hoort. De opdracht is nu: zoek degene met het kaartje dat bij jou kaartje hoort. Heb je elkaar gevonden dan ga je naast elkaar in de kring staan. Sommige kinderen vinden hun partner niet en mogen kijken of het bijhorende kaartje op de reserve tafel ligt. Check daarna met de groep of alle duo's kloppen.

Slot:

Werkvorm: stellen

Deel 2 kleuren memo blaadjes uit. Bv rood en groen. Laat elk kind voor zichzelf op het rode blaadje een remmende gedachte op schrijven die hij wel eens heeft. Laat hem daarna die gedachte eens omzetten naar een helpende gedachte en op het groene blaadje noteren. Laat de kinderen de briefjes op het bord hangen, rood bij rood en groen bij groen.

Bijlage 1: Helpende en remmende gedachten

Voor voetbal heb ik gewoon geen talent.	Als je hard oefent, word je vanzelf beter in voetbal.
Mijn spreekbeurt zal wel weer net zo fout gaan als de vorige keer.	Ik doe gewoon mijn best voor mijn spreekbeurt. Ik heb me goed voorbereid. Ik zie wel of het dit keer goed gaat.
Ik kan die Chinese tekens niet leren, zucht.	Ik probeer die Chinese woorden op allerlei verschillende manieren te oefenen en te onthouden.
Talent voor tekenen zit gewoon niet bij ons in de familie, mijn moeder was er ook al slecht in.	Talent voor tekenen kun je ontwikkelen.

HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



<p>Ik ben nou eenmaal zo, dus ik kan er niets aan doen dat ik snel boos word.</p>	<p>Je gedrag kan je veranderen, als je maar wilt en doorzet. Driftbuien kun je vervangen door ander gedrag.</p>
<p>Als je talent hebt voor schaken, wordt je vanzelf succesvol.</p>	<p>Succes bereik je door veel te oefenen en je talent voor schaken te trainen.</p>
<p>Ik kan geen verhalen verzinnen, ik ben niet creatief.</p>	<p>Als ik het moeilijk vind een verhaal te schrijven, vraag ik hulp.</p>
<p>Mijn klasgenoten zullen me toch niet begrijpen.</p>	<p>Ik probeer uitleg te geven en hoop dat mijn klasgenoten me gaan begrijpen.</p>

HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



<p>Als je hulp nodig hebt ben je zelf dus niet slim.</p>	<p>Als je er alleen niet uitkomt, kan het handig zijn hulp te vragen, zodat het daarna wel lukt.</p>
<p>Het is beter niets nieuws te proberen voor je zeker weet of je het wel kan. Anders zet je jezelf voor schut.</p>	<p>Het is goed nieuwe dingen te proberen, ook als het mis gaat leer je ervan. Bovendien waarderen anderen jouw inzet.</p>
<p>Als ik hard moet werken, betekent dat ik er niet goed in ben.</p>	<p>Als ik ergens hard voor moet werken betekent het dat ik iets aan het leren ben.</p>
<p>Lastiger werk is saai, daar begin ik niet aan.</p>	<p>Te makkelijk werk vind ik saai. Als ik lastiger werk krijg, vind ik het een uitdaging.</p>

HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



HELPE
NDE
OVERTUIGING



REMMEN
DE
OVERTUIGING



<p>Ik heb buikpijn van de zenuwen. Ik kan dus beter niet meedoen met de voorstelling. Ik verzin een smoes.</p>	<p>Een beetje zenuwachtig zijn voor een voorstelling is heel normaal en helpt me alert te zijn. Ik probeer rustiger te worden door op mijn ademhaling te letten en te ontspannen.</p>
<p>Ik zal nooit goed worden in piano spelen. Je linker en je rechter hand moeten te gelijk iets verschillends doen en dat kan ik niet.</p>	<p>Als je volhoudt en vaak oefent op de piano, word je er steeds beter in om met je linker en rechter hand te gelijk iets verschillends te spelen.</p>
<p>Ingewikkelde sommen maak ik niet af, het lukt toch niet.</p>	<p>Ik probeer net zo lang te rekenen tot ik de som heb opgelost.</p>
<p>Dat meisje vindt zichzelf zeker de beste want ze geeft mij telkens commentaar. Als of zij het beter weet, puh!</p>	<p>Super, dat meisje denkt altijd actief met me mee en geeft me tips.</p>

HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING



HELPE
OVERTUIGING



REMMENDE
OVERTUIGING

