Met fl☺ir naar het secundair®

De handleiding

Tom Cox

I. Achtergrond bij het boek

Waarom dit boek?

Op wat een boeiende leeftijd zitten onze zesdeklassers! Hun wereld gaat bijna letterlijk open. Nieuwe ervaringen en uitdagingen staan op hen te wachten.

En toch zeggen we als opvoeders ook dat het zeker niet voor alle kinderen evident is om deze stap te zetten. Twijfel aan zichzelf, een context met minder prikkels en begeleiding of andere factoren kunnen ervoor zorgen dat sommige kinderen van 11 jaar worstelen met de overgang naar het secundair onderwijs.

Op een of andere manier hebben ze (nog) niet geleerd hoe ze op een goede manier contacten kunnen leggen. Ze hebben regelmatig moeite in omgang met anderen én met zichzelf. Vaak kan dit leiden tot weinig zelfvertrouwen, uit de hand lopende angsten voor alles en nog wat, streven naar perfectionisme, boos reageren, slechte resultaten behalen op school…

Op een of andere manier hebben ze (nog) niet geleerd hoe ze best hun schoolwerk aanpakken. Gevolg is dat resultaten afnemen, vaak samen met de motivatie voor school.

Ik heb dit boek gemaakt voor alle jongeren die op de vooravond staan van de stap naar het secundair onderwijs. Ik wil zoveel mogelijk jonge mensen hiervoor klaar maken. Enerzijds door te werken aan hun sociale vaardigheden. Anderzijds door hun studeervaardigheden onder de loep te laten nemen.

In dit boek wil ik zoveel mogelijk jonge mensen de basis voor leven en studeren aanleren. Ik ben dan ook erg blij dat jij, als ouder of als leraar, de uitdaging aangaat dit proces te begeleiden. Deze thema's vragen meer dan eender welk ander thema voor een uitermate groot movatievermogen van jou als begeleider. Weet dat, wanneer je een jongere kan helpen in zijn leef- en studiemethode, je veel mag betekenen voor deze jongere.

In deze handleiding geef ik geen didactische aanzet. Als professional kan jij dit veel beter dan ik aanbrengen. Ik geef je wel duidelijk de inhoudelijke achtergrond en structuur van het boek weer. Het is erg belangrijk dat jij deze van binnen en van buiten weet te doorgronden. Op deze manier zal je er meer kunnen uithalen voor de jongeren.

Veel succes met het aanleren van het leren met plezier ☺!

Tom Cox

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

1. Mijn leefvaardigneden

Heb jij ook zo van die dagen dat alles vlot loopt? Je gaat graag naar school, je hobby's zijn plezant, je hebt vrienden... Je voelt je gewoon goed! En soms zijn er dan van die dagen waar veel tegenvalt. Je voelt je niet zo goed...

In dit groene deel zullen we onderzoeken hoe dit werkt. Je krijgt inzicht hoe jezelf in elkaar zit. Ook leer je hoe je vlot kan omgaan met je leeftijdsgenoten en volwassenen.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

Dit deel gaat over hoe kinderen zichzelf vaardigheden kunnen aanleren in omgang met zichzelf en anderen.

Het is erg belangrijk dat de jongere tools krijgt aangereikt om zichzelf te kunnen inschatten en dingen te kunnen bijleren in omgang met zichzelf en de ander. Hiervoor gebruik ik het concept van de 6 G's.

Dit is een omgangsmodel dat inzicht geeft in hoe we als mens omgaan, op de eerste plaats met onszelf en op de tweede plaats met andere mensen. Wanneer je dit model begrijpt en kan toepassen, zal je merken dat het eenvoudiger wordt om je gevoelens te leren kennen, je gedachten te bepalen en bijgevolg de resultaten te behalen die je wil behalen.

Het is boeiend voor jezelf om je hierin te verdiepen. Daarna zal je de jongeren met faalangst nog beter begrijpen en op weg kunnen helpen. Het is een eenvoudige denkwijze die de jongere makkelijk begrijpt, in zijn hoofd kan zetten en bijgevolg kan toepassen in zijn leven. Het ganse boek is opgebouwd rond dit concept, dus des te belangrijker het goed te begrijpen!

Op de volgende pagina's probeer ik een goede, duidelijke achtergrond te schetsen zodat je het (denk)systeem in de vingers krijgt, zelf kan toepassen én makkelijk kan overbrengen. Ik zal dit doen door het concept uit te leggen aan jou als lezer. In het boekje vind je de toepassing op jongeren.

Het concept bestaat uit de volgende 6 G's:

1. Geschiedenis
2. Gebeurtenis
3. Gedachte
4. Gevoel
5. Gedrag
6. Gevolg

In het boek voor de basisschool spreek ik voor de kinderen slechts van vier G's. Dit om de duidelijkheid te bewaren.

I. Geschiedenis

Ieder van ons heeft een verleden. Hierin zitten zeker en vast heel veel leuke ervaringen; mooie vriendschappen, een leuke job, fijne ouders… Ongetwijfeld zal iedereen ook negatievere ervaring hebben opgelopen in zijn leven; bepaalde waarden in zijn opvoeding, contacten die verbroken werden, tegenslagen die indruk op je gemaakt hebben…

Al deze ervaringen dragen we als het ware iedere dag mee.Dit zijn zaken die ons gemaakt hebben tot wie we zijn vandaag. Het is goed om hier regelmatig bij stil te staan hoe dingen uit je verleden vandaag nog kunnen verder spelen in een aantal facetten van je dagdagelijks bezig zijn.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

2. Gebeurtenis

Vanaf het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je ogen terug dicht gaan, worden we geconfronteerd met de wereld om ons heen. Zo krijgen we te maken met

- ons gezin waar onze kinderen om veel of weinig aandacht vragen
- onze partner op een bepaalde manier in elkaar zit en ook zal reageren tegen ons
- onze collega's die op hun beurt allerlei dingen van ons verwachten
- het verkeer waar we ons een weg proberen te banen tussen alle drukt door
- om nog maar te zwijgen van negatieve berichten via kranten, radio, internet, tv

Je kan eigenlijk stellen dat we de ganse dag overstelpt worden met onvoorstelbaar veel prikkels die continu op ons afkomen.

3. Gedachte

We zetten de gebeurtenissen om tot interpretaties

De informatie die op ons afkomst, kunnen we waarnemen dankzij onze zintuigen.
We kunnen dingen:

- o smaken (het gustatorische systeem)
- o ruiken (het olfactorische systeem)
- o zien (het visuele systeem)
- o horen (het auditieve systeem)
- o voelen (het kinesthetische systeem)

Doorgaans zullen we primair drie van deze systemen gebruiken, namelijk het visuele, het auditieve, en het kinesthetische. Zij zorgen voor een overdracht van de externe stimuli naar onze hersenen. Maar er valt zoveel waar te nemen dat, als we alles wat er waar te nemen valt, zouden waarnemen, we letterlijk gek zouden worden. Ons onderbewuste kan namelijk maar tussen 6 en 9 informatie-eenheden per seconde waarnemen. En dit terwijl er miljoenen eenheden per seconde op ons worden afgevuurd! Stel je eens voor dat je ieder geluid zou horen, je bloed zou voelen stromen en alles zien wat er te zien valt…

Ons moedertje natuur heeft ons gelukkig een heel mooi hulpmiddel geschonken. We kregen een zogenaamde filter. Deze zorgt ervoor dat we (onbewust) informatie die op ons afkomt, zullen selecteren waardoor de hoeveelheid informatie goed te hanteren valt.

Ieder heeft zijn eigen model van de wereld

Doordat iedereen met zijn eigen bril kijkt naar gebeurtenissen kunnen we niet spreken van een precieze weergave van gebeurtenissen. Het is slechts een interpretatie, gefilterd door specifieke persoonlijke overtuigingen, attituden, waarden…

Zo kunnen twee mensen naar een verkeersongeval zien gebeuren maar er volstrekt verschillende getuigenissen van geven.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

We kunnen niet niet denken

Doordat we continu externe prikkels te verwerken krijgen, worden we ook continu verplicht om te denken. Onderzoekers beweren dat een gemiddeld mens per dag maar liefst 50.000 gedachten heeft. Wat nog frappanter is, is dat we maar liefst 80% van deze gedachten in negatieve termen formuleren. Dit zijn gedachten als ‘wat zie ik er toch weer dik uit’, ‘ik kan dit nooit’, ‘ik durf dit niet’ …

Moge het een vanzelfsprekendheid zijn dat we ons onmogelijk bewust kunnen zijn van al onze gedachten. De meeste gedachten werken als een conditionering: iets gebeurt en automatisch komt onze reactie hierop in de vorm van een gedachte. Je kan dit het best vergelijken met een computer. Een computer is geprogrammeerd met allerlei programma’s die ervoor zorgen dat we deze kunnen gebruiken om bijvoorbeeld een tekst te maken, te kunnen chatten of via internet te surfen naar de andere kant van de wereld. Om dit voor ons te laten werken heeft men allerlei programma’s in deze computer moeten steken. Onze gedachten werken eigenlijk niet anders. Doorheen de jaren hebben we onszelf, zij het onbewust, een verschrikkelijk groot aantal programma’s aangeleerd. Als we klein waren gebeurde dit vaak bewust: we kregen programma’s aangeleerd om te kunnen eten en drinken, om onze veters dicht te knopen, om onze kamer op te ruimen… Maar deze programma’s zijn hebben we ook onbewust aangeleerd: we leerden programma’s om met mensen om te gaan, om ons goed/slecht te voelen, om verdrietig te zijn, om succes te hebben….

4. Gevoel

Ons gevoel is de vertaling van onze gedachte. Het is erg moeilijk om je bewust te zijn van je gedachten omdat het er zoveel zijn. We kunnen ons veel makkelijker bewust worden van onze emotie. Daarom is het goed te leren stilstaan bij hoe jij je voelt omdat je gevoel je leert welke gedachte je hebt.

Als je leert afstemmen op je basisgevoel kom je er snel achter wat je denkt. Als je niet goed weet hoe dit kan, vraag dan gewoon jezelf: ‘Hoe voel ik me?’ Als je dit een paar keer per dag doet, merk je na een tijdje dat je je bewuster wordt van hoe je je voelt.

5. Gedrag

Ons gedrag is een directe uiting van ons gevoel. Gedrag bestaat uit twee componenten.

Veel mensen staan er niet altijd bij stil maar onze lichaamshouding, ademhaling, stemgebruik laten voor een héél groot stuk zien hoe we ons voelen! Met je ogen en je mond, je armen en je benen, je rug en je nek geef je de hele tijd door een heleboel tekens aan de mensen om je heen. Je denkt er niet bij na. De anderen vangen die tekens op en begrijpen ze meestal wel, omdat ze dat gewoon zijn. We noemen dat non-verbale communicatie (lichaamstaal): alles wat mensen tegen elkaar zeggen zonder woorden. Lichaamstaal gebeurt volledig onbewust. We staan doorgaans er geen enkel moment bij stil hoe we onze gelaatsspieren trekken, hoe we onze benen laten staan, hoe onze schouders hangen ...

Het tweede gedeelte van ons gedrag is wat we zeggen. Het is goed een strategie te hebben om altijd en in iedere situatie accuraat te kunnen reageren.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

6. Gevolg

Het gevolg is het resultaat van de voorbije 5 G's. Dit is de reactie die je krijgt van anderen. Wanneer deze positief is, kan je zo verder doen. Wanneer echter het gevolg voor jezelf niet ok is, wordt het belangrijk op onderzoek uit te trekken.

Zo kan je nagaan in welke G er iets schort. Wat je dan kan doen? Dat leg ik je graag uit in het vervolg.

JONGEREN LEREN LEVEN MET PLEZIER

Hierboven heb ik uiteengezet hoe de 6 G's werken. Dit was vooral bedoeld om jongeren inzicht in zichzelf te leren krijgen.

In dit gedeelte diep ik de 6 G's verder uit waardoor jongeren in staat zullen zijn om verandering te brengen in hun functioneren. Telkens wordt gewerkt met een makkelijk aan te leren strategie. Ik heb gekozen voor makkelijke namen en enkele stappen per strategie. Achtereenvolgens zullen we onderstaande strategieën uiteenzetten:

1. P-talk
2. BAS
3. E-meter

1. P-talk

Waarschijnlijk heb je er nooit bij stil gestaan maar de letter P is de belangrijkste letter van ons alfabet. Ze staat namelijk voor een aantal belangrijke woorden:

Praten

Pep

Positief

Ik wil je dan ook uitdagen om vanaf vandaag te beslissen om je eigenspraak/je gedachte te veranderen in P-talk. Als je erin slaagt om positief met je zelf te communiceren, zal je je ook goed voelen wat op zijn beurt je gedrag en dus je resultaten beïnvloedt.

2. BAS

Onderzoek wijst uit dat communicatie van een mens voor 55 % door lichaamstaal wordt bepaald. 38 % door stemgebruik en 7 % door de inhoud.

Over de juistheid en de onderlinge verhouding van deze cijfers kan men van mening verschillen, maar toch kan niemand ontkennen dat het gebruik van non-verbale communicatie (93% onbewust) héél belangrijk is wanneer we met andere mensen omgaan.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

Dus we kunnen zeggen dat niet zozeer de WAT (datgene wat we zeggen) als wel de HOE (de manier waarop we dit doen) belangrijk is. Een uiting die onzeker, aarzelend of enigszins onrustig wordt vertolkt, komt heel anders over bij de ander dan wanneer die wordt verwoord door een iemand die kordaat en zelfzeker optreedt.

We zullen de 100% menselijke communicatie onder de loep nemen. Omdat het non-verbale de belangrijkste invloed uitmaakt, zullen we hiermee starten. Dit wordt namelijk behandeld in de BAS. Dit staat voor basishouding, ademhaling en stemgebruik. Wanneer je deze drie beheerst, slaag je er al voor 93% in goed te communiceren! Daarna staan we stil bij de overige 7 %, namelijk de woorden die we gebruiken.

1.) Basishouding

Waarom zo belangrijk?

Uit onzekerheid, spanningen of gewoon ons geen houding te weten geven, spannen we vaak onze spieren van benen, armen, nek, schouders erg op waardoor we in een houding van disbalans terecht komen. Vaak wisselen we af tussen linker- en rechterbeen. Onze armen en handen hangen slap. Ons hoofd is naar één kant gericht. Het tegenovergestelde kan ook veel te gespannen. Als een stijve plank. Teveel of te weinig bewegen met je handen. Schouders omhoog getrokken. Wanneer we dan nog ons hoofd erg naar de grond gericht houden, is het plaatje helemaal volledig. Deze houding zorgt ervoor dat je je erg gestresseerd voelt en helemaal niet krachtig.

Als je met andere mensen communiceert, zend je voortdurend signalen over jezelf naar de ander. Deze non-verbale uitstraling verloopt meestal onbewust. Zij bepaalt grotendeels ‘hoe ik overkom bij de ander’ en bijgevolg zal dit ook bepalen hoe je boodschap (datgene wat je zegt) overkomt.

Aan je persoonlijke omgangsstijl werken is dus een belangrijk stap!

Hoe doe je dat?

De basishouding is de meest natuurlijke omgangshouding. Je kan deze makkelijk aanleren door

Houding van je romp

Plaats je voeten op een natuurlijke wijze naast elkaar (30 cm uit elkaar + gewicht verdeeld over beide voeten). Je heupen zet je recht boven je enkels. Hierdoor zal je niet van de ene heup op de andere gaan wiegelen. en je schouders op hun beurt recht boven je heupen. Spreken, ademhaling en stemgeving zullen hierdoor vlotter verlopen. Sta ontspannen maar fier rechtop. Namelijk alsof er een fijn onzichtbaar draadje gespannen is vanaf het plafond, doorheen uw lichaam, tot op de vloer.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

Gebaren met handen, armen en benen

Laat vervolgens je handen gewoon vallen zodat ze los naast je lichaam hangen. Ontspan daarbij zeker je schouders en je nek.

Gebruik je handen en armen op een gewone manier om met gebaren zinvol en passend bepaalde woorden te onderstrepen. Dit maakt je communicatie levendiger. Zorg via je armen en handen dat je een open houding hebt. Dit werkt uitnodigend naar de ander toe.

Gelaatsuitdrukking en oogcontact

Zorg voor de kers op de taart door je gelaat en ogen op een enthousiaste manier te gebruiken. hoofd – en dus automatisch je ogen- enkele centimeters hoger te richten.

Kijk de ander aan met grote, wijde ogen.

Want een vriendelijke, wakkere gelaatsuitdrukking werkt positief. Hou de glimlach als basis. Straal levendigheid en enthousiasme uit.

Deze houding zal ervoor zorgen dat je je veel steviger voelt en ook zo zal overkomen. Mensen zullen je ervaren als iemand die veel positiviteit uitstraalt.

2.) Ademhaling

Waarom zo belangrijk?

Naast de lichaamshouding is de ademhaling van cruciaal belang. Door een goede ademhaling reguleer je de juiste energiebalans. Een te snelle, hoge ademhaling geeft een gehaaste aanwezigheid. Om op een goede manier te kunnen ademen is ruimte nodig. Een lichaam dat in disbalans is, kan geen optimale ademhaling verzorgen.

Onderzoekers hebben bewezen dat overspannenheid en bezorgdheid verlicht worden door bewust te ademen. Buiten de fysieke voordelen van effectief ademen, kan ook emotionele stress verminderd worden door het toepassen van specifieke ademtechnieken. Namelijk door het veranderen van je ademhalingspatroon kan je je mentale en emotionele toestand wijzigen. Jawel, we kunnen bewust onze chemie, ons uiterlijk en onze houding veranderen, door diepe, ritme en snelheid van onze ademhaling te wijzigen. Als we deze aanpassingen maken, krijgen we een ander perspectief zodat we een positievere geestelijke en lichamelijke staat ervaren en verhogen we onze levenskwaliteit aanzienlijk. Het is duidelijk dat iedereen er baat bij zou hebben als hij de adem zou leren gebruiken om zijn gezondheid, emotionele staat en mentale helderheid te verbeteren.

Fysisch gezien is onze adem onze verbinding met het leven. We kunnen 30 dagen zonder eten, drie dagen zonder water, maar na drie minuten zonder adem, sterven we. De meeste mensen denken dat ze gezond zijn als ze in- en uitademen.

De waarheid echter is dat ons lichaam ondanks dat we diep en vol ademen, onvoldoende zuurstof krijgt voor een optimale gezondheid en een goed voelen. Zuurstof voedt de cellen en veel cellen krijgen niet genoeg zuurstof. Het is geen wonder dat zo veel mensen zich de hele tijd moe voelen. Dit is een groot probleem in deze drukke wereld. De oplossing kan nochtans zo simpel zijn als een bewuste heroriëntatie van ons ademhalingspatroon.

Hoe doe je dat?

Voor een optimale ademhaling adem je voluit vanuit het gebied tussen borst en onderbuik. Een buikademhaling geeft de meeste rust en evenwicht. Dit is echter niet persé nodig, zolang het een volledige ademhaling blijft. Visualiseer je longen als een open kanaal dat je krachtig vult.

Het middenrif (diafragma) en ademen

De belangrijkste spieren bij het ademen zijn de tussenribspieren en het middenrif. Zij hebben de taak de ruimte te vergroten waarin de longen zich bevinden, zodat het volume van de longen vergroot.

Hart en longen zijn omsloten door ribben, borstbeen en wervelkolom. Het middenrif is als een bodem voor hart en longen en een dak voor de buikorganen. Het is een grote koepelvormige spierplaat tussen borstholte en buikholte, die met spierweefsel verbonden aan de binnenzijde van de 6 onderste ribben, het borstbeen en de wervelkolom.

Als we inademen trekt het koepelvormige middenrif zich samen en beweegt omlaag. De koepel wordt iets platter. Lucht wordt naar binnen gezogen. Het volume in de buikholte wordt kleiner en de buikwand komt iets naar buiten.

Uitademen gebeurt spontaan. De ademspieren ontspannen. Het middenrif herneemt soepel de oorspronkelijke koepelvorm. De druk in de borstholte vergroot en we ademen uit. De beweging van het middenrif geeft daarbij een effect van massage op alle boven- en onderliggende organen, wat hun werking bevordert.

De hedendaagse leefwijze kan veel stress opleveren en resulteren in beperkt ademen, borstademen. Het middenrif wordt onvoldoende gebruikt. Vooral de tussenribspieren en rugspieren worden gebruikt. Deze manier van beperkt ademen, soms borstademen genoemd, vult alleen het bovenste deel van de longen.

Dit levert extra spierspanning op in de rug en in het gebied tussen navel en onderste uiteinde van het borstbeen (solar plexus). Het middenrif is strak en gespannen. Dit wijst op het vasthouden van ongewenste emoties zoals angst, schuld, …

Het is belangrijk te begrijpen dat als het middenrif opnieuw soepel gebruikt wordt, het ademen effectiever is. Onderzoek heeft uitgewezen dat middenrifademen een efficiënt therapeutisch instrument is in de behandeling van meerdere fysieke en mentale aandoeningen, zoals hypertensie en chronische angst.

3.) Stem

a. Hoe je iets zegt

Enkele jaren geleden deed een student stage in de klas waar ik les gaf. Inhoudelijk slaagde hij erin om behoorlijk goed les te geven. Wat hem niet lukte, was het organiseren van het klasgebeuren. Het was zelfs min of meer een ramp. Klasmanagement leek wel wereldvreemd voor hem. Dus stelde ik voor om de volgende les zelf te starten zodat hij duidelijk kon zien hoe ik de klas bij de hand nam om de les goed te kunnen starten. In de kordate en duidelijke stijl, zoals ik dat gewoonlijk deed, zei ik: 'Goeiemorgen, jongens en meisjes, ik zou graag hebben dat iedereen nu gaat zitten en zwijgt.' Zoals gewoonlijk was het onmiddellijk stil en kon de les rustig starten. Vol goede moed begon de stagair de volgende les met precies dezelfde zin als ik de dag daarvoor had gedaan. Echter het resultaat was erbarmelijk. Alsof er niemand iets gezegd had, deden de leerlingen verder met plezier maken. Hoe komt dit nu? Enthousiast heeft hij goed geluisterd naar mijn woorden en ze onmiddellijk opgeschreven. Wellicht heeft hij deze woorden 's avonds vanbuiten geleerd. En vermoedelijk dacht hij dat de klus geklaard zou zijn. Wat hij vergat, was te kijken naar de manier waarop ik stond én de manier waarop ik mijn stem gebruikte. Hierin zit een belangrijke boodschap. Namelijk niet zozeer de woorden die je gebruikt, zullen indruk maken. Maar veeleer de manier waarop je dit doet.

Waaruit bestaat de 38% van het onbewuste proces **STEMGEBRUIK:**

* VOLUME sterkte (hard/zacht)
* TEMPO ritme/snelheid (langzaam/snel)
* TIMBRE kwaliteit (rijk/arm)
* TOON hoogte (hoog/laag)

Het trainen van de vier afzonderlijke onderdelen maakt ons bewust van ons stemgebruik, zodat we het bewust kunnen hanteren.

b. Wat je zegt

Faalangstige jongeren staan vaak met de mond vol tanden en weten gewoon niet wat te zeggen in communicatie met anderen. In vier stappen kan je hen aanleren wat ze kunnen zeggen. Deze vier stappen kunnen ze volledig toepassen of ze kunnen, afhankelijk van de situatie, een of meerder stappen gebruiken.

3. E-meter

De E-meter is een systeem dat je snel laat zien welk gevoel je hebt. We kunnen stellen dat er eigenlijk maar twee grote gevoelens zijn. Ofwel voel je je goed ofwel voel je je slecht. Daartussen liggen nog wat gevoelens waar we in onze taal een bepaald begrip op plakken. In het boekje heb ik volgorde van belangrijkheid en groei in deze emoties gebracht. Ze zijn daarom ook voorgesteld op een ladder van negatief gevoel naar positief gevoel. Het negatieve zorgt voor blokkade, het positieve voor actie.

Je kan jongeren aanleren een bepaald gevoel te herkennen en te kiezen voor een beter gevoel.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

2. Op verkenning in het secundair

Voel jij ook al wat kriebels
als je aan de school volgend jaar denkt?
Waarschijnlijk zijn er in jouw buurt
een aantal secundaire scholen.
Je hebt dus keuze genoeg!

In dit oranje deel zullen
we onderzoeken hoe het komt dat die
scholen zo verschillend zijn.
In verscheidene stappen kijken we welke
school de beste 'match' met jou is.

Dit deel gaat over het secundair onderwijs en het kiezen van de school.
Via makkelijke opdrachten leren de kinderen het systeem van secundair onderwijs kennen.
Ook staan ze stil bij hoe ze de voor hen beste keuze kunnen maken.

© www.lerenmetplezier.be

3. Mijn studeervaardigheden

Je hebt al 6 jaar studeerervaring. Weet je nog in het 1ste leerjaar waar je leerde lezen en schrijven? Ga maar eens na wat je de voorbije jaren allemaal geleerd hebt... een hele boterham, hé? Binnenkort zit je in het 1ste jaar van het secundair én ook daar zal je een heleboel bij leren. Daarom is het belangrijk nu al een aantal 'studievaardigheden' te hebben.

In dit blauwe deel zullen we samen een aantal studievaardigheden bekijken. We zullen het hebben over leerstrategieën. Dit zijn manieren waarop je de leerstof en je huiswerk kan aanpakken.

ACHTERGROND BIJ DIT THEMA

1. Uitgangspunt

Ik ga er vanuit dat iedereen kan (leren) studeren. En dit onafhankelijk van zijn achtergrond, thuissituatie, lagerschoolloopbaan…

Hersenonderzoekers hebben de laatste jaren enorme inzichten gekregen in de werking van de hersenen van onze jongeren. Zo weet men ondertussen dat hun hersenen erg plastisch zijn. Dit wil zeggen dat, wanneer bepaalde gebieden van de hersenen geactiveerd worden, hier nieuwe verbindingen worden gemaakt waardoor de hersenen worden uitgebreid.

Wanneer we dit op leren toepassen, betekent dat heel goed nieuws! Als we bijvoorbeeld onze leerlingen motiveren om op een bepaalde manier woordjes te leren of een tekst te structureren, zullen ze na herhaling dit stuk in hun hersenen activeren en uitbreiden waardoor ze deze leervaardigheid ontwikkelen.

2. Definitie

Een eenvoudige definitie van ‘studeren’ is: je **nieuwe dingen*** eigen maken om deze zelf te kunnen **toepassen**** in andere situaties.

In deze definitie zitten twee componenten. Enerzijds is er de ‘wat-heb-je-te-studeren’-component*. Dit is wat iedere leraar individueel in de klas doet. De materie van zijn/haar vak overbrengen en zo goed mogelijk laten instuderen.

Het tweede stuk is de ‘hoe-doe-je-dat-component’**. Dit is de wijze waarop de leerling een bepaald stuk van de leerstof kan instuderen. Hier is het erg belangrijk dat de leraar regelmatig aan zijn leerlingen uitlegt hoe zij de materie kunnen instuderen.

Dus het lesgeven wordt op deze manier een mix van inhoud en aanpak. En voor deze aanpak vind je heel wat aanzetten in het boek. Als alle leraars van de school deze lijn volgen, wordt het voor de leerlingen gemakkelijker om de strategieën op meerdere vakken toe te passen.

De uiteindelijke bedoeling is dat ze bepaalde studievaardigheden ontwikkelen en verder uitdiepen om zo een goede studiemethode te ontwikkelen voor hun verdere studieloopbaan en leven.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

3. Vier factoren die het studeren beïnvloeden/bepalen

Bij het aanleren van een goede studiemethode bij je leerlingen hou je best rekening met deze vier factoren:

1. organisatie = hoe de leerling de zaken aanpakt om goed te kunnen studeren
2. leerstijl = hoe de leerling nieuwe leerstof verwerkt
3. leerstrategie = hoe de leerling nieuwe leerstof instudeert
4. concentratie = hoe de leerling zijn aandacht richt op de nieuwe leerstof

Alle vier zijn ze even belangrijk in functie van het studeren. Wanneer we vergeten rekening te houden met één element of niet zorgen dat deze vier aspecten ok zijn, wordt studeren moeilijk.

Het boek is volledig opgebouwd rond deze vier aspecten. Concreet vind je volgende thema's bij iedere component:

Leerstijl

- Ieder mens heeft van nature een bepaalde leerstijl. Dit is de wijze waarop hij nieuwe informatie verwerkt. Deze is aanwezig én kan verder ontwikkeld worden.
- Het is erg belangrijk om als leraar op de eerste plaats bewust te zijn van je eigen leerstijl. Beseffen dat je lesgeven hierdoor bepaald wordt, is mooi meegenomen.
- Daarnaast is het goed om te zien dat de leerstijl van vele leerlingen van je klas anders kan zijn dan die van jou. Daarom is het goed om als professional de drie leerstijlen bewust aan bod te laten komen in je lessen. Je zal hierdoor meer leerlingen aanspreken. Investeer in verschillende leerstijlen in je lesgeven. Enkele aanzetten:

  - Zie-type: maak de leerstof visueel maken
    Vb. kleuren, foto's, structuur in leermateriaal, film…
  - Hoor-type: zorg voor een aangename uitleg
    Vb. verschillende leerlingen aan het woord laten, variatie in je stemgebruik brengen…
  - Voel-type: creëer een fijne, veilige energie in de klasgroep
    Vb. zorg dat er een natuurlijke rust en orde heerst in de klas

- Het is voor jezelf interessant om er regelmatig bij stil te staan in welke leerstijl je leerlingen zitten. Zo kan je nog beter inspelen op hun leerbehoeften én zullen hun resultaten beter worden.
- Op hun jonge leeftijd is deze materie niet altijd makkelijk te vatten voor onze leerlingen. Begeleid hen daarom goed in dit proces. Laat ze vooral zien dat geen enkel type beter is dan het andere. En motiveer ze om de drie types goed te ontwikkelen bij zichzelf.

Leerstrategie

De ‘wat’ en de ‘hoe’

- Natuurlijk is het belangrijk om onze leerlingen veel inhouden mee te geven. Tegelijk, en wel licht nóg belangrijker, is het om hen uit te leggen hoe je bepaalde leerstoffen kan aanpakken om ze zichzelf eigen te maken.
- De leraar geschiedenis kan prachtige verhalen vertellen over het ontstaan van de wereld. De lerares natuurwetenschappen kan haar leerlingen boeien met de groei van de planten. De leraar Frans weet de leerlingen te motiveren om deze prachtige taal zich eigen te maken.

Stappenplan

- Echter, als we onze leerlingen niet uitleggen hoe ze dit kunnen aanpakken, zijn we hier niets mee! Het is zo belangrijk om er bij stil te staan dat onze leerlingen deze methodes dienen aan te leren. Laten we er dan ineens ook vanuit gaan dat herhaling ontzettend belangrijk is. Het is namelijk de bedoeling dat onze leerlingen onbewust bekwaam worden in hun leerstrategieën.

Onbewust onbekwaam	**Bewust onbekwaam**
Bewust bekwaam	**Onbewust bekwaam**

- Het leren studeren van onze leerlingen kan je vergelijken met leren fietsen:
  - Fase 1: onbewust onbekwaam
    Ik kan niet fietsen en ik weet zelfs niet dat ik dit niet kan.
  - Fase 2: bewust onbekwaam
    Ik kan niet fietsen en weet ook dat ik het niet kan. Want telkens wanneer ik het probeer, val ik.
  - Fase 3: bewust bekwaam
    Ik kan fietsen omdat ik het geleerd heb hoe het werkt. Ik moet me wel goed concentreren om het goed te doen.
  - Fase 4: onbewust bekwaam
    Ik kan fietsen en ik hoef hier zelfs niet meer bij na te denken.

- Voor het leren studeren werkt het dan als volgt:
  - Fase 1: onbewust onbekwaam
    Ik weet niet hoe ik deze leerstof kan instuderen en ik weet zelfs niet dat ik dit niet kan.
  - Fase 2: bewust onbekwaam
    Ik kan mijn leerstof niet ingestudeerd krijgen en ik weet ook dat ik het niet kan, want telkens wanneer ik het probeer lukt het me niet.
  - Fase 3: bewust bekwaam
    Ik kan mijn leerstof instuderen omdat ik het geleerd heb hoe het werkt. Ik moet me wel goed concentreren om het goed te doen.
  - Fase 4: onbewust bekwaam
    Ik kan mijn leerstof instuderen en ik hoef hier zelfs niet meer bij na te denken.

- Als leraar is het onze mooie uitdaging om onze leerlingen in dit leerproces goed te begeleiden. Voor onderstaande leerstrategieën kan je telkens vertrekken vanuit de vraag ‘hoe doe je dit nu?’ en kan je gaan naar ‘hoe kan je het beter doen?’

HET BOEK

I. Organiseren

Alles begint én eindigt met de schoolagenda

- Kinderen krijgen per dag heel wat informatie te verwerken; taken, opdrachten, lessen leren. Vaak zien ze door het bos de bomen niet meer. Het gevolg is dat ze dingen vergeten.Een goede organisatie begint met een goede notitie van wat ze te doen hebben. Het is ontzettend belangrijk om deze 'schoolagendavaardigheid' vanaf schooldag 1 goed aan te leren. Betrek zeker de ouders met dit proces. Geef aan als leraar wat je van hen verwacht thuis.
  Ieder school heeft zijn eigen systeem van agenda. Ik heb in het boek gekozen voor een bepaald systeem omdat ik uit ervaring weet dat dit werkt bij deze doelgroep. Gebruik je in je school een ander systeem, vervorm de tekst dan naar jullie systeem.
- Duidelijkheid en structuur zijn twee belangrijke componenten in het hanteren van de schoolagenda. Dit kan door het gebruik van doebladen:

  - Wat doe ik in de klas: overzicht van datgene wat er in de klas gebeurt.
  - Wat doe ik thuis: motiveer de leerlingen om zichzelf goed te leren inschatten. Zo kunnen ze aangeven hoe lang ze verwachten aan iets te werken. Ook bepalen ze hun eigen volgorde volgens hun motivatie. Wanneer ze klaar zijn, duiden ze dit aan. Het geeft hen een gevoel van voldoening.
    Ook worden ze gestimuleerd om vooraf te leren werken (wat doe ik extra). Daarnaast is er plaats voor extra dingen (wat breng ik mee). Ik vind het ook belangrijk dat jonge mensen leren hun vrije tijd te plannen. Vele neigen anders te vervallen in overbodig veel tv kijken of op de computer spelen. 'Hoe ontspan ik mij' leert hen hier bewust naar te kijken.

Orde begint in de boekentas

- Het is erg belangrijk dat kinderen als basishouding orde in hun boekentas aangeleerd krijgen. Dit vormt immers de basis voor een goede organisatie!
- Het is goed hen aan te leren bij de start de boekentas volledig leeg te maken en alles op orde te brengen. Dan pas kunnen ze starten met studeren. Het zal veel vlotter lopen.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

2. Plannen

Leer jongeren met tijd omgaan

- Meer en meer worden de kinderen verantwoordelijk over hun tijdsinvulling. Het is belangrijk op deze leeftijd om de kinderen daarvoor meer en meer zelf verantwoordelijkheid te laten innemen. Maar al te vaak vormt dit struikelblok en geeft het aanleiding tot (onnodige) stress. Leerlingen kunnen een gevoel hebben van de zaken niet rond te krijgen in het bestaande tijdbestek.
- In thema Tijdsindeling wordt hiertoe een eerste aanzet gegeven. Leerlingen worden zich bewust van hun tijdsbesteding: leef-tijd, school-tijd, studeer-tijd.
- In het onderdeel dagroutine wordt de leerling gestimuleerd te werken met bepaalde routines. Het voordeel daarvan is dat ze makkelijker het studeerproces kunnen starten.
- De BAAA!-methode is een makkelijk te onthouden stappenplan. In het begin kunnen ze de vier stappen op hun bord hangen. Na een tijdje zullen ze dit automatisch doen.

3. Concentreren

We zijn niet de baas over onze kinderen, we kunnen wel leren ze baas over zichzelf te zijn.

Focus

- Concentratie is dé absolute voorwaarde om te kunnen studeren. Concentreren is je aandacht richten op de leerstof waardoor de leerling zich zelf weet te motiveren deze leerstof zich eigen te maken.
- Onze leerlingen zijn nog jong en hun mate van bewustzijn van zichzelf is nog beperkt. Dit maakt het erg boeiend hen te prikkelen om meer en meer bewustzijn aan de dag te leggen.

P-talk

- Een concrete manier om leerlingen dit aan te leren is P-talk. De ganse dag zijn we in gesprek met onszelf. Het aantal zinnen die een mens tegen zichzelf zegt, kan al aardig oplopen. We hebben zo'n 50.000 gedachten per dag. Het is erg belangrijk om jonge mensen te leren positief tegen zichzelf te praten. Dit kan door P-talk, waarbij de letter P staat voor:

  - Persoonlijk: start je zelfspraak met ik
  - Positief: gebruik bevestigende zinnen
  - Pep: kies een actief werkwoord

- Motiveer je leerlingen om elkaar hierbij te helpen. Dit kan door samen een lijstje aan te leggen.

4. Structureren

- In vele vakken krijgen leerlingen teksten te verwerken. Op deze leeftijd is het nog niet evident hier makkelijk mee om te gaan. Daarom is het ontzettend belangrijk ze te leren hoe ze hier structuur kunnen in brengen waardoor ze (snel) een grote hoeveelheid tekst kunnen doorzien. De bedoeling is eigenlijk van iets groot iets klein maken.
- Dit kan op twee manieren. Het is leerling-afhankelijk voor welke methode de leerling gaat.
  - Klassieke structuur: IKS-methode
  - Mindmap

  Stimuleer leerlingen om zelf te kiezen welke methode hen het best ligt.

5. Leertrucjes

- Dé klassieker bij uitstek
- Motiveer de leerlingen om zo creatief mogelijk te zijn. Maak er een soort spelletje van. Je zou versteld staan waarmee ze op de proppen komen ☺.

4. Ik ben klaar voor het eerste jaar ☺

Ik kan bijna niet meer wachten om naar mijn nieuwe school te gaan... Het lijkt me zo fijn die nieuwe klasgenoten, verschillende leraars, nieuwe vakken!

Niet te snel... voor we écht de stap zetten, zullen we nog mooie eindwerkje samen maken. ☺ In dit gele deel word je uitgedaagd om alles wat je geleerd hebt te laten zien aan... je ouders! Spannend...

Dit afsluitende deel is een samenvatting van datgene wat de leerlingen geleerd hebben de voorbije periode. Het daagt de kinderen uit tot reflecteren over wat ze echt geleerd hebben én om dit om te zetten tot de praktijk.

© www.lerenmetplezier.be handleiding: met flair naar het secundair

Interessante achtergrondliteratuur die tevens als bronnen werden gebruikt

Bays, B. (2006). De helende REIS voor kinderen, Amsterdam: Forum

Becker, I. (2005). Liever assertiever, Utrecht: Forte

Bovee, L. & Drijfhout, S. (2006). Je kunt eer dan je denkt, Leuven: Acco

Canfield, J. (2005). De succescode, Antwerpen: The House of Books

De Bruyckere, P. & Smits, B. (2008). Is het nu generatie X, Y of Einstein?, Mechelen: Plantyn
de Vriendt, W. (2008). Leren, Tielt: Lannoo

Dinger, T. & Smit, M. & Winkelman, C. (2008). Expressiever en gemakkelijker spreken, Bussem: Coutinho

Dirksen, G. & Möller, H. (2011). Breinlink voor ouders, www.scriptum.nl

Gombeir, D. & Bosman, L. & Detrez, C. (2009). Smart kids in wonderland, Mechelen: Plantyn

Lenaerts, C. (2005). Hyperventilatie ontmaskerd, Brussel: Globe

Matthews, A. Gelukkig zijn, Aartselaar: Deltas

Palladino, L. (2007). De Focus zone, Amsterdam: Archipel

Ready, R. & Burton, K. (2004). NLP voor dummies, Indianapolis: Wiley Publishing

Robbins, A. (2002). Je ongekende vermogens, Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.

Robinson, K. & Aronica, L. (2009). Het Element, DB Houten: het Spectrum

Theys, A. & Vervecken, T. & De Smedt, K. & Van Gorp, E. (2007). Persoonlijke ontwikkeling, Antwerpen/Apeldoorn: Garant

van den Brandhof J. (2007). Gebruik je Hersens, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.

van den Brandhof, J. (2009). Leer als een speer, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.

van Kordelaar, N. & Zwaan, M. (2009). Ik en faalangst, Amsterdam: Uitgeverij SWP

www.lerenmetplezier.be