

# Les 13:

## Leren en emotie (2)

### Controle over je gevoelens

#### Waarom moet ik controle krijgen over mijn gevoelens?

Door negatieve ervaringen, gedachten of gevoelens kan het leren blokkeren. Als dit vaak gebeurt, kun je in een negatieve spiraal komen en al van tevoren bang worden dat je een black-out krijgt tijdens een toets of presentatie. Dan ontwikkel je *angst voor de angst*. Het is dan belangrijk dat je controle krijgt over je gevoelens. Want om in een toets of presentatie te kunnen laten zien over welke kennis je beschikt, moet je voldoende zeker zijn over je kennis en vaardigheden en de juiste leerstand (of *mindset*) hebben.

#### Wat leer je in deze les?

Aan de hand van opdrachten krijg je inzicht in de relatie tussen leren, presteren en spanning en ontvang je praktische tips om een geheugenblokkade te voorkomen.

 Lees de volgende tekst over wat er gebeurt als de spanning bij het leren te hoog oploopt.

#### Emoties en leren

Gezonde spanning stimuleert ons om goed te kunnen presteren en verhoogt de concentratie. Spanning verhoogt de afgifte van *adrenaline*, waardoor de aandacht toeneemt en het leren wordt bevorderd. Het geeft je een extra concentratie-boost. Maar te veel spanning werkt averechts. Als door negatieve emoties de spanningen te hoog oplopen, dan gebeurt het omgekeerde. De afgifte van een andere stof, *noradrenaline*, blokkeert het denken en het leren. Negatieve emoties en leren kunnen elkaar erg in de weg zitten. Gevoelens van demotivatie, frustratie, verdriet, woede of angst kunnen je zo sterk beïnvloeden, dat het leren en presteren een kwelling worden. Je zit wel boven je boek, je doet echt je best, maar het komt niet binnen.

## Opdracht A: Jouw emotie(s) en de gevolgen

 Beantwoord de volgende vragen:

1) Wanneer heb jij (tijdens het leren of tijdens een toets) het gevoel dat je je emotie(s) niet de baas bent?

2) Wat ervaar je dan?

Gevoelens en gedachten, zoals:

(Bijvoorbeeld: angst, paniek, boosheid enzovoort.)

Lichamelijke dingen, zoals:

(Bijvoorbeeld: huilen, benauwdheid, zweten, trillen enzovoort.)

3) Kan een ander jouw emotie(s) waarnemen?

Ja

Hoe ziet dat eruit?

Nee

Hoe komt dat?

4) Je ervaart deze emotie(s) zo heftig, dat het leren stopt of vertraagt. Weet je hoe dat komt?

5) Wanneer en waar ervaar je deze emotie(s)? (Bijvoorbeeld: tijdens een toets of spreekbeurt, als er iets onverwachts gebeurt, in een specifieke ruimte of bij een bepaalde docent.)

## Opdracht B: Jouw emotie(s) de baas

 Wat heb je nodig om ervoor te zorgen dat je deze emotie(s) de baas wordt?


1) Om mijn emotie(s) de baas te worden moet ik zelf:

2) Om mijn emotie(s) de baas te worden heb ik het volgende nodig van mijn docenten en mentor:

3) Om mijn emotie(s) de baas te worden heb ik het volgende nodig van mijn ouders:

4) Om mijn emotie(s) de baas te worden heb ik het volgende nodig:

mijn voorkennis opfrissen en de lesstof beter beheersen  
meer instructie van mijn docent  
weten hoe ik een toets goed kan indelen in de tijd  
ontspanningsoefeningen  
klasgenoten die mij kunnen helpen  
iets anders, namelijk:

 Lees de volgende tekst over wat er gebeurt bij een black-out.

### **Geheugenblokkade**

Je kent het misschien wel: heb je keihard geleerd, word je gehinderd door een black-out tijdens de toets. Je haalt informatie door elkaar, lijkt belangrijke zaken te vergeten en hebt het gevoel dat de weg naar de informatie in je langetermijngeheugen afgesloten is.

Een black-out, ook wel een geheugenblokkade genoemd, ontstaat onder te hoge spanning. Zoals je al eerder las, verstoort de stof noradrenaline het logisch denken. Is de stress weg? Dan zakt de noradrenaline en kun je meestal weer helder nadenken.



### Tips om een black-out te voorkomen

- ✓ Hoe beter je voorbereiding, hoe lager je stressniveau; hoe beter je de lesstof beheerst, hoe minder spanning.
- ✓ Zoek hulp als je de lesstof niet beheerst of vaardigheden mist.
- ✓ Is tijd tijdens een toets of examen de oorzaak van je blokkade? Vraag hulp aan de vakdocent hoe je een toets goed verdeelt over de tijd. Maak ook oefentoetsen thuis met de stopwatch op je mobiel. Train zo jezelf thuis als voorbereiding op de echte situatie.
- ✓ Stop de avond van tevoren op tijd met leren en ontspan voor je naar bed gaat!
- ✓ Ben je bang om belangrijke zaken tijdens de toets te vergeten, zoals formules en stappenplannetjes hoe je tot een berekening komt? Schrijf deze met potlood in de kantlijn van het toetsformulier, zodat je een extern geheugen hebt. Dat geeft rust.
- ✓ Beweeg als je vastloopt. Dat brengt je bloedcirculatie weer op gang. Daardoor kun je weer bij je kennis en ga je weer logisch nadenken. Vraag of je even naar het toilet mag en beweeg dan snel en intensief één minuut. Spring op en neer, ren een trap snel op, maak boksbewegingen in de lucht. Zo kun je ontladen.
- ✓ Check tijdens een toets of je ademhaling laag en rustig is. Leg je hand op je buik en adem rustig vanuit je buik.
- ✓ Zorg voor helpende gedachten. Vraag jezelf af of wat je denkt in je paniek wel echt waar is. Zijn je gedachten overdreven? Relativeer en kalmeer jezelf.

### ✓ Checklist voor het voorkomen van een black-out bij een toets

Begrijp ik de vraag?

Lees ik de vraag nog een keer en herhaal ik in mijn hoofd wat er aan mij wordt gevraagd?

Heb ik bedacht wat ik allemaal weet over dit onderwerp?

Heb ik de sleutelwoorden of gegevens (bij wiskunde of natuurkunde) in de vraag onderstreept of gemarkeerd?

Blijf ik rustig, omdat ik weet dat paniek mijn denken blokkeert? Weet ik wat ik kan doen om rustiger te worden? Bijvoorbeeld: een ademhalingsoefening of ontspanningsoefening.

Daag ik mezelf uit en vraag ik, als ik in paniek raak, mezelf af: Is deze gedachte wel waar? Bevat deze gedachte rampen of overdrijvingen?