

Les 19:

Omdenken helpt je vooruit

Waarom werkt omdenken?

Soms zie je het even niet zitten en denk je dat je de lesstof nooit gaat begrijpen, je misschien niet slim genoeg bent of je het talent gewoon niet hebt. De manier waarop je denkt over leren heet *mindset*. Een negatieve mindset (leerstand of gedachte) zorgt ervoor dat je geen oplossing ziet. Maar een positieve mindset helpt je juist om door te zetten, ook al is het moeilijk.

Wat leer je in deze les?

Je leert dat positieve gedachten je kunnen helpen bij het doorzetten en aangaan van lastige leermomenten en leertaken. Een methode om van een negatieve gedachte een positieve gedachte te maken, is omdenken. Je maakt in deze les kennis met deze methode.

Opdracht A: Nog niet zo goed

 In welk vak ben je nog niet zo goed?

Ik ben nog niet zo goed in het vak:

Dat komt omdat ik:

gewoon niet slim genoeg ben
geen talent heb voor dit vak
meer moet oefenen
meer tijd moet nemen om vaardig te worden
anders, namelijk:

Stelling

Om goed te zijn in een vak moet je vooral slim zijn en talent hebben.

😊😊 Bespreek met een klasgenoot deze stelling.

Stelling

'Students need to know that smart is not something you are, but something you get!' zegt professor Dylan William.⁹

😊😊 Bespreek met de klas wat deze professor bedoelt.

Opdracht B: Wat heb je nodig?

✎ Stel: je loopt hopeloos vast in het leren en je denkt dat het je nooit gaat lukken. Wat heb jij dan nodig om het wel te kunnen of om door te zetten?

Van jezelf:

Van je vakdocent:

Van je mentor:

Van je ouders:

¹ tinyurl.com/interviewWilliam, pagina 26.

Van je vrienden of klasgenoten:

Opdracht C: Omdenken, lukt jou dat?

😊😊 Werk samen met een klasgenoot.

✎ Bedenk voor elke negatieve gedachte een positieve gedachte:

Obstakel/negatieve gedachte	Omdenken
Dit kan ik écht niet!	Ik kan dit nog niet. Wat heb ik nodig om het wel te kunnen?
Dit is te ingewikkeld voor mij.	
Ik ben hier niet slim genoeg voor.	
Zo'n hoog cijfer is alleen voor nerds.	
Ik stop ermee, het lukt toch nooit!	
Ik geef het op.	

✓ **Checklist voor een positieve leerhouding of mindset**

Ga ik positief om met uitdagingen en laat ik mij niet uit het veld slaan?

Houd ik vol, ook als ik tegenslag ervaar?

Weet ik dat oefening en inspanning nodig zijn om verder te komen?

Geloof ik dat je door oefenen altijd beter wordt?

Sta ik open voor feedback, zodat ik kan leren van mijn fouten?

Leer ik van de aanpak en het doorzettingsvermogen van anderen?

Probeer ik positief te blijven als het tegenzit of niet gaat?

