

Les 12:

Leren en emoties (1)

Waarom moet ik iets leren over emoties?

Iets nieuws leren is niet altijd leuk. Soms krijg je negatieve gevoelens bij het leren, bijvoorbeeld als de lesstof je interesse niet of minder heeft, je het nog niet begrijpt, je de stof moeilijk vindt of gewoon doodsaai. Het gevolg van deze negatieve emoties kan zijn dat je het leren uitstelt, slordig omgaat met je leertaak of er tegenop ziet om naar de les te gaan.

Wat leer je in deze les?

In deze les leer je onderzoeken welke emoties jij voelt bij het leren, wanneer deze emoties helpend zijn en wanneer deze emoties het leren in de weg zitten. Je krijgt tips om negatieve leeremoties de baas te worden.

 Lees de volgende tekst over hoe jouw emoties het leren beïnvloeden.

Lastige vakken


Sommige vakken hebben je interesse niet of veel minder. Soms vind je een vak gewoon heel erg moeilijk. Dit levert vaak negatieve gevoelens en gedachten op. Je hebt dan geen zin om aan je huiswerk voor dat vak te beginnen, je vertoont uitstelgedrag, je kunt je moeilijk concentreren op dit vak of je vermijdt dit vak zelfs. Het gevaar is dat je te weinig aandacht aan dit vak besteedt. Het gevolg kan zijn dat je de lesstof niet voldoende beheerst en niet kunt aansluiten bij het vervolg. Je mist dan de basiskennis.

Emoties en je leermotor

Emoties en leren gaan altijd samen. Als je lesstof leuk vindt en goed beheerst, heb je eerder een positief gevoel. Dat komt doordat je over voldoende kennis en vaardigheden beschikt om met de lesstof aan de slag te gaan. Je denkt dan 'deze opdracht lukt mij wel' of 'dit is een leuke uitdaging'. Zo'n gevoel werkt motiverend, als een soort benzine voor je leermotor.

Maar als je de lesstof saai of moeilijk vindt, dan kan er een gevoel van weerstand ontstaan. Je wordt dan beïnvloed door negatieve emoties, zoals frustratie, demotivatie of irritatie. Je denkt dan 'ik kan dit helemaal niet' of 'ik heb hier geen zin in'. Deze gevoelens en gedachten werken letterlijk als een rem op je leermotor.

Opdracht A: Leuke en minder leuke vakken

 Schrijf op welk vak/welke vakken je interesse heeft/hebben en welke minder. Schrijf ook op welk vak/welke vakken je erg moeilijk vindt.

Leuk/interessant vak:

Minder leuk/interessant vak:

Moeilijk vak:

 Zet nu achter de vakken die je moeilijk vindt, welke emoties je erbij krijgt. Gebruik de letters hieronder.

Emoties:

A) spanning C) verveling E) demotivatie

B) angst D) desinteresse

anders, namelijk:

Bijvoorbeeld:

Moeilijk vak:


Wiskunde - A, B, E

 Wat heb jij nodig om bij deze vakken beter in je vel te zitten?

 Wie kan jou daar het best bij helpen?

Opdracht B: Jouw leermotor gas geven




 Wat kun je doen om te voorkomen dat je uit desinteresse een leertaak uitstelt, slordig aanpakt of helemaal niet doet? Anders gezegd: hoe geef jij je leermotor voldoende gas? Bedenk vier tips en schrijf ze op.


1)

2)

3)

4)


 Deel deze tips met de klas.

 Noteer tips die andere klasgenoten geven:


- 1)
- 2)
- 3)
- 4)


Opdracht C: Moeilijke vakken



 Wat kun je doen om te voorkomen dat je een moeilijk vak uitstelt? Bedenk vier tips en schrijf ze op.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

 Deel deze tips met de klas.

 Noteer tips die andere klasgenoten geven:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

✓ **Checklist voor als je weerstand bij een vak voelt en de neiging hebt uit te stellen**

Voel ik weerstand:

omdat ik de lesstof niet leuk vind?

omdat ik de lesstof niet beheers?

vanwege beide?

Vraag ik hulp aan mijn docent als ik de lesstof niet of niet voldoende begrijp of beheers?

Als ik de lesstof wel beheers, maar niet leuk vind, bepaal ik dan van tevoren wanneer en hoelang ik aan dit vak werk?

Als ik een vak oninteressant of moeilijk vind, doe ik dat vak dan eerst?

Probeer ik door middel van een foutenanalyse (zie les 10) erachter te komen aan welke vaardigheden ik nog moet werken?