

GWENDA SCHLUNDT BODIEN

**LES
GROEIMINDSET**

Gwenda L. Schlundt Bodien
Crystallise Books
ISBN 9789079764099
NUR 841
NSTC 501468112
Trefwoorden: lesgeven, progressiegericht, leren, floreren

© 2023 Crystallise Books
www.crystallisebooks.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° Besluit van 20 juni 1974, Stb.351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient u zich tot de uitgever te wenden.

ALL RIGHTS RESERVED

No part of this work covered by the copyright hereon may be reproduced or used in any form or by any means – graphic, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution, information storage and retrieval systems, or in any other manner – without the written permission of the publisher.

Ondanks de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan noch de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Toelichting

Deze les is geschikt voor leerlingen die een transitie doormaken, bijvoorbeeld omdat ze net zijn gestart in de brugklas. Het doel van deze les is om een groeimindset te stimuleren bij de leerlingen, zodat ze met meer ontspanning beter gaan leren en presteren. In het hoofdstuk ‘Dit is saai’ kun je lezen wat het belang is van een groeimindset en voor welke leerlingen de groeimindsetles met name positieve opbrengsten zal kunnen opleveren.

In de les beantwoorden leerlingen zelfovertuigingsvragen, ze krijgen informatie over de ontwikkelbaarheid van het brein en ze worden in de rol van mentor van een startende leerling geplaatst. Daarnaast wordt de groeimindset persoonlijk relevant gemaakt, door de leerling te laten reflecteren op wat hij zelf belangrijk vindt om te leren in zijn leven.

De les is als volgt opgebouwd:

- Gesprek: ‘waar ben ik beter in geworden?’
- Artikel of video over breinplasticiteit
- Schrijfopdracht inclusief advies aan een jongere leerling

Deze les is gebaseerd op de onderzoeken van Paunesku et al. Deze interventie wekte bij zowel goedpresterende als bij minder goed presterende leerlingen een groeimindset op. Daarnaast leidde de interventie tot het kiezen voor moeilijker lesstof. De leerlingen waren dus bereid om zichzelf uit te dagen. Er was ook een licht positief effect te zien op cijfers. Voor meer info scan de QR-code:



Onderdeel 1. Gesprek: ‘waar ben ik beter in geworden?’

Dit onderdeel bevat zelfovertuigingsvragen. Vraag de leerlingen om een activiteit in gedachten te nemen waar ze nu wel goed in zijn geworden, terwijl ze vroeger nooit hadden gedacht dat ze het konden leren. Bijvoorbeeld een sport, fietsen, rekenen, taal, een game, een hobby.

Laat de leerlingen in duo's aan de hand van de volgende vragen praten over hoe ze beter zijn geworden in die activiteit.

Geef de leerlingen daartoe de opdracht op de volgende pagina:

Waar ben je beter in geworden?

Neem een activiteit in gedachten waar je goed in bent geworden, terwijl je vroeger nooit had gedacht dat je het kon leren. Bijvoorbeeld: een sport, fietsen, rekenen, taal, een game, een hobby.

1. Waaraan merk je dat je het nu goed kunt?
2. Hoe heb je het voor elkaar gekregen om er beter in te worden?
3. Wat heeft er vooral geholpen om er beter in te worden?
4. Wat leert dit voorbeeld je dit over je mogelijkheid om ergens beter in te worden?

Onderdeel 2. Uitleg over breinplasticiteit

Dit onderdeel bevat informatie over breinplasticiteit. Door te leren over hoe het brein beter kan gaan functioneren leren leerlingen dat het realistisch is om te geloven dat iedereen met effectieve inspanning en hulp ergens beter kan worden. Deel de tekst op de volgende pagina's uit of kijk samen naar de video, die je via deze QR-code kunt vinden:



Je brein is als een spier

Net als onze spieren sterker kunnen worden als we ze trainen, kan ons brein slimmer worden. Dat komt omdat ons brein veranderbaar is. Breinplasticiteit heet dat. Breinplasticiteit betekent dat ons brein de capaciteit heeft om zijn structuren en patronen van actie te veranderen. Hoe de breinstructuren in je brein zich ontwikkelen is uniek voor jouw brein. Het proces van breinplasticiteit is afhankelijk van wat je doet en denkt en voelt. Want je brein leert van wat je doet en denkt en voelt. Dus om je brein de kant op te laten ontwikkelen die jij goed vindt, is het belangrijk om je gedrag, je gedachten en je gevoelens bewust te beïnvloeden.

Als je aan het begin staat met het leren van een bepaalde vaardigheid zijn er veel meer hersencellen actief dan als je die vaardigheid goed kunt. In het begin werkt je brein helemaal niet zo efficiënt, je brein is erg onrustig. Maar later, als je de vaardigheid goed begint te leren, dan wordt je brein ook efficiënter en rustiger. Het aantal breincellen dat dan actief is voor de betreffende vaardigheid neemt enorm af. Je wordt daadwerkelijk beter. Je brein kan van alles leren. Als je iets probeert te doen waarvoor in je brein nog geen verbindingen zijn, dan 'denkt' je brein: 'Ik moet gaan veranderen om dit te gaan kunnen.'

Stel je wilt graag leren skiën. Je doet skischoenen aan, stapt in de ski's en start aan je eerste afdaling op een heel licht hellend sneeuwvlak. Je benen gaan alle kanten op, je raakt verward in je ski's en je belandt met je neus in de sneeuw. Er zijn heel veel neuronen afgevuurd.

Maar er is geen bevestiging dat deze poging je bij je doel aan het brengen is. Je brein 'denkt' : delete this. Je probeert het nog een keer en deze keer blijven je ski's mooi parallel staan en glijd je langzaam en zonder te vallen naar beneden. Je brein registreert dat deze poging succesvoller is in het bereiken van je doel. Je brein 'denkt' : save this. Hoe vaker je skiet, hoe meer

myeline wordt aangemaakt, hoe sneller het signaal voor skiën van de ene naar de andere neuron schiet en hoe rustiger je brein is tijdens het skiën. Zo leer je.

Als we dat willen kunnen we onze breinplasticiteit zelf 'aanzetten'. De breinplasticiteitsknop wordt in vier soorten situaties aangezet. De eerste situatie is als we onze aandacht focussen. Als we ons focussen op een taak of op een doel dan krijgt ons brein de informatie dat dit belangrijk voor ons is en dat het mogelijk goed voor ons zou zijn om aanpassingen in ons brein aan te brengen. Als we dingen doen die ons dichterbij ons doel brengen, dan krijgt ons brein ook de informatie dat het verstandig is om zich aan te passen: dit werkt om het doel te bereiken, onthouden dus! Als we een stimulans of juist een remming ervaren, dan wordt ons brein ook alert. Als we fouten maken (soort straf voor het brein), dan is dit een signaal voor het brein om even goed op te letten welke aanpassingen gewenst zijn. En als we iets goed doen (soort beloning voor het brein), ook dan is dat een signaal voor breinplasticiteit. En tenslotte gaat breinplasticiteit 'aan' wanneer we ergens door verrast worden. In positieve of in negatieve zin.

Als een van deze vier triggers plaatsvindt, dan komen er neurotransmitters vrij. Bijvoorbeeld: als je merkt dat je iets hebt geleerd of je voelt je succesvol ergens in, dan wordt dopamine aangemaakt. Die neurotransmitter is belangrijk voor je geheugen en zegt als het ware tegen je brein 'bewaars dit'. Als je positief of negatief wordt verrast dan komt een andere neurotransmitter vrij: noradrenaline. Dat vertelt het brein 'Geweldig' of juist 'Kijk uit!' en daarmee wordt je brein dus alert en leert het van positieve of negatieve situaties. Als je helemaal gefocust bent op wat je doet, dan komt acetylcholine vrij. Die neurotransmitter helpt je om heel bewust bezig te zijn met wat je doet en zegt als het ware tegen het brein 'probeer dit eens'.

Zo leer je wat je moet doen of wat je moet weten in een bepaalde situatie. Deze neurotransmitters komen vrijwel

alleen vrij wanneer het brein ze nodig heeft en niet wanneer we de dingen doen die we altijd al deden en die niks nieuws van ons brein vragen.

Dus, wat kunnen we doen als we ergens beter in willen worden? Voor ons brein is ons huidige plafond het vertrekpunt voor breinplasticiteit. Pas als we gefocust oefenen met wat we nog niet kunnen dan worden er nieuwe verbindingen in ons brein gelegd. Hoe vaker we gefocust oefenen, hoe sterker de nieuwe verbindingen worden. We kunnen dus slimmer worden in de dingen die we belangrijk vinden, als we gaan oefenen met wat we nu nog niet kunnen.

Onderdeel 3. Schrijfopdracht

Geef de leerlingen tenslotte een schrijfopdracht, waarin ze de vier vragen op de volgende pagina beantwoorden. Vertel ze dat je hun teksten na afloop gaat lezen omdat je geïnteresseerd bent in hun antwoorden. Leg uit dat hun advies leerlingen die volgend jaar op school starten erg kan helpen (hun antwoorden op vraag 4).

Waar wil je beter in worden?

1. Waar zou jij beter in willen worden omdat je het leuk of belangrijk vindt om het te leren?
2. Wat vind je leuk of belangrijk aan die activiteit?
3. Wat zou het voordeel ervan zijn als je er beter in zou gaan worden?
4. Stel je eens voor dat een leerling op het basisonderwijs zich zorgen maakt of deze middelbare school niet te moeilijk zal zijn. Wat voor advies zou je die leerling kunnen geven (gebruik in je advies de uitleg over breinplasticiteit)?

Literatuur

- Gregory M. Walton et al. Where and with whom does a brief social-belonging intervention promote progress in college? *Science* 380,499-505(2023).DOI:10.1126/science.ade4420
- Gregory M. Walton and Alia J. Crum (2022) *Handbook of Wise Interventions How Social Psychology Can Help People Change*. Guilford Press
- G.L. Schlundt Bodien (2023) *Progressiegericht lesgeven, florerend leren*. Crystallise Books, IJsselstein

