

Lessenpakket : 'Wie ben ik? - Motivatie'

Werken met leerlingen aan

ATTITUDE & MOTIVATIE

Lesinhouden (blz. 2)

Werkbundel (blz. 21)

Lessenpakket : 'Wie ben ik?'

Werken met leerlingen aan

ATTITUDE & MOTIVATIE

Lesinhouden

- Les 1: Attitude
- Les 2: Attitude
- Les 3 : Motivatie
- Les 4 : Motivatie

INHOUD

Inhoud	3
Lesinhouden	4
Les 1: Attitude - wat wil ik bereiken in mijn leven?	4
Les 2: Attitude – wat wil ik bereiken in mijn leven?	8
Les 3: Motivatie – eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken	10
Les 4: Motivatie – eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken	19
Les 1: Attitude — Wat wil ik bereiken in mijn leven?	22
Oefening 1: Wat doe ik graag?	22
Oefening 2: Wat doe ik minder/niet graag?	23
Les 3: Motivatie — Eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken.....	24
Oefening 1	24
Oefening 2	26
Oefening 3	28
Oefening 4: Doelen opstellen en acties formuleren	30
Les 4: Motivatie — Eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken.....	32
Oefening 1: Doelen bereikt?.....	32
Oefening 2: Reflectie	33
Oefening 3: Ervaringen uitwisselen	34

LESINHOUDEN

Les 1: Attitude - wat wil ik bereiken in mijn leven?

Beschikbare tijd: 50 minuten

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen uitleggen welke schoolse activiteiten ze graag/niet graag doen.
- De leerlingen kunnen uitleggen hoe ze zich inzetten voor schoolse activiteiten die ze graag/niet graag doen.
- De leerlingen kunnen uitleggen hoe ze hun (schoolse) toekomstvisie zien.
- De leerlingen overwegen en beslissen welke plaats hun huidige opleiding in hun (schoolse) toekomstvisie inneemt.

Eindtermen:

- 2: De leerlingen kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren (*creativiteit*)
- 4: De leerling blijft, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven (*doorzettingsvermogen*)
- 20: De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving (*verantwoordelijkheid*)
- 21: De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten (*zelfbeeld*)
- 22: De leerlingen ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen (*zelfbeeld*)
- 27: De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander (*zorgzaamheid*).

Materiaal:

- Werkbladen voor de leerlingen (zie werkbundel)
- Divers materiaal voor creatief werk
 - Kleurpotloden, stiften, wasco's, ...
 - Tijdschriften
 - Grote papieren
 - Computers, camera's
 - ...

Informatie vooraf:

In het eerste deel van deze les krijgen de leerlingen de opdracht om na te denken over schoolse activiteiten die ze graag of niet graag doen. Het is aangewezen om met de leerlingen in gesprek te gaan over deze oefeningen. Het is belangrijk dat de leerkracht de tijd neemt om samen te praten, te reflecteren en/of te discussiëren over attitudes. Onderzoek toont aan dat er al attitudevormend gewerkt wordt wanneer de leerkracht de leerlingen verplicht om stil te staan bij hun eigen attitudes. Door na de oefeningen met de leerlingen in interactie te gaan over de inhoud, ontstaan er bewustmakingsgesprekken die leerlingen aanzetten om na te denken over hun attitudegedragingen (Vergauwen & Desarrano, 2005).

Vervolgens krijgen de leerlingen de opdracht om op een creatieve manier hun toekomstvisie weer te geven. Er werd gekozen voor een creatieve werkvorm, die aansluit bij de interesses en voorkeuren van de leerlingen. Zo wordt er autonomie-ondersteunend gewerkt en kan elke leerling zijn talenten en interesses inzetten. Door de autonomie van de leerlingen te ondersteunen, zullen leerlingen spontaan meer verantwoordelijkheid opnemen voor hun leerproces. Het is wel aangewezen om een zekere vorm van structuur aan te bieden. Dit kan je als leerkracht doen door ze een vast aantal keuzemogelijkheden aan te bieden, afhankelijk van de middelen op school. Zo is het keuzeaanbod niet te groot en krijgen de leerlingen een zicht op de mogelijkheden (Vansteenkiste, 2012; Vansteenkiste, Sierens, Soenens, & Lens, 2007).

Beginsituatie:

De leerlingen hebben de module 'Wie ben ik?' in Columbus ingevuld en brengen hun individuele feedbackrapport mee, waarin volgende tips staan:



#Tip1: Schrijf drie activiteiten op die je graag doet en drie activiteiten die je niet graag doet. Vind je het gemakkelijk of moeilijk om je hiervoor in te zetten?

#Tip2: Schrijf enkele doelen op die voor jou belangrijk zijn. Formuleer ze zo concreet mogelijk.

- Welke doelen wil je op korte termijn (binnen enkele weken/maanden) bereiken en welke wil je op lange termijn (over enkele jaren) bereiken? Op welke manieren zou je deze doelen kunnen bereiken?

- Op welke manier kan je opleiding je helpen om deze doelen te bereiken? Kan je je opleiding koppelen aan de doelen die je je stelt?

#Tip3: Als je opleiding je niet kan helpen om je doelen te bereiken, dan moet je ofwel je doelen aanpassen ofwel eens nadenken over een andere opleiding.

Tijdens les 1 kan de keuze gemaakt worden om de leerlingen enkel oefening 1 en 2 zelfstandig te laten maken. Hier kan voor gekozen worden indien er onvoldoende tijd en ruimte is om twee lesuren te spenderen aan de toekomstvisie. Het creatieve werk omtrent de toekomstvisie is enkel nuttig wanneer hier naar teruggekoppeld wordt tijdens les 2.

Lesopbouw:

(20') **Oefening 1** (zie werkbundel)

De leerlingen krijgen de opdracht om **drie schoolse activiteiten** te formuleren die ze **graag doen**. Daarna krijgen ze de opdracht om volgende vragen te beantwoorden:

- Waarom doe je deze activiteit graag?
- Vind je het makkelijk om je hiervoor in te zetten?
 - Waarom wel/niet?
- Hoe zet je jezelf in voor deze activiteit?

Oefening 2 (zie werkbundel)

De leerlingen krijgen de opdracht om **drie schoolse activiteiten** te formuleren die ze **niet graag doen**. Dan krijgen ze de opdracht om volgende vragen te beantwoorden:


- Waarom doe je deze activiteit niet graag?
- Vind je het makkelijk om je voor deze activiteit in te zetten?
- Waarom wel/niet?
- Hoe zet je jezelf in voor deze activiteit?

De leerkracht of leerlingbegeleider kan deze oefening **face to face** doen met die leerling die bijvoorbeeld erg zwak scoort op deze Columbusschaal. Dan is het aangewezen om samen met de leerling in gesprek te gaan over de activiteiten die werden geformuleerd.

De leerkracht kan er ook voor kiezen om deze les **klassikaal** vorm te geven. De oefeningen in deze les zijn op zich voor alle leerlingen relevant en interessant. Voor de leerkracht is het vaak niet haalbaar om met elke leerling persoonlijk in gesprek te gaan. Hij/zij kan er dan voor kiezen om met die leerlingen in gesprek te gaan die (erg) laag scoren op deze schaal, dus die leerlingen die een opvallend negatieve attitude hebben ten aanzien van hun opleiding. De andere leerlingen kunnen per twee of per drie hun **ervaringen uitwisselen**.

(30') *Creatief aan de slag met toekomstvisie: op welke manier maakt mijn schoolopleiding hier deel van uit?*

De focus van dit lesonderdeel is dat de leerlingen **kritisch nadenken** over hun toekomstbeeld en hoe de schoolopleiding hier deel van uitmaakt. Niet alleen het nadenken over, maar ook het **concreet** maken van die toekomstvisie is belangrijk. Daarom krijgen de leerlingen de opdracht om op een **creatieve manier** vorm te geven aan hun toekomstbeeld. Dit toekomstbeeld zullen ze aan elkaar voorstellen in les 2. Belangrijk is dat de



leerlingen in vijf minuten hun toekomstvisie kunnen tonen/uitleggen. Daarnaast wordt hen gevraagd om specifiek uit te leggen hoe hun schoolopleiding hier deel van uitmaakt. Het is ook de bedoeling dat ze dit specifiek integreren in hun creatief werk.

De leerlingen krijgen de kans om tijdens de resterende tijd van dit lesuur hieraan te werken, wie wil mag dit project thuis verder afmaken. Hoe ze dit creatief werk aanpakken mogen de leerlingen zelf beslissen. Deze werkvorm zal pas effect hebben, wanneer die aansluit bij de eigen keuze en voorkeur van de leerlingen.

Enkele **voorbeelden** die de leerkracht kan aanreiken:

- Moodboard of collage (online of op papier)
- Brief schrijven aan jezelf over 5 jaar
- Gedicht of verhaal
- Website maken
- Vlog of filmpje
- Tekening
- ...

De leerkracht geeft volgende **richtvragen** mee om de leerlingen goed op weg te helpen:

- In welk(e) opleiding of beroep heb ik interesse?
- Wat wil ik bereiken in mijn leven?
- Hoe kan mijn opleiding me helpen om mijn doelen te bereiken?
- Op welke talenten zet ik in?
- Waar ben ik goed in?
- Wat doe ik graag?
- Hoe zie ik mezelf over (minstens) 5 jaar?

Neem als **leerkracht** een **ondersteunende en begeleidende rol** aan. Help de leerlingen op weg, steun hen in het creatief proces en moedig hen aan om goed na te denken over de verschillende richtvragen. Het is belangrijk om in gesprek te gaan met de leerlingen op basis van de dingen die je ziet in de klas.

Enkele **kritische vragen** voor de leerkracht om oog voor te hebben tijdens deze les:

- Is de attitude die de leerling aanneemt t.a.v. de opleiding in verhouding met wat de leerling wil bereiken in zijn leven?
- De leerling vindt de opleiding niet belangrijk, hoe gaat hij zijn toekomstbeeld bereiken?
 - bv. als de leerling zich niet inzet op zijn stage, zal hij/zij geen zorgkundige kunnen worden.
 - bv. als de leerling zich niet inzet voor wiskunde, zal het moeilijk worden om ingenieur te worden

Les 2: Attitude – wat wil ik bereiken in mijn leven?

Beschikbare tijd: 50 minuten

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen uitleggen hoe ze hun (schoolse) toekomstvisie zien.
- De leerlingen overwegen en beslissen welke plaats hun huidige opleiding in hun (schoolse) toekomstvisie inneemt.
- De leerlingen beoordelen de vaardigheden en competenties die ze reeds bezitten om hun toekomstvisie te bereiken.
- De leerlingen beoordelen de vaardigheden en competenties waarop ze nog extra moeten inzetten om hun toekomstvisie te bereiken.
- De leerlingen kunnen actiepunten formuleren waarop ze zullen inzetten om hun toekomstvisie te bereiken.

Eindtermen:

- 2: De leerlingen kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren (*creativiteit*)
- 20: De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving (*verantwoordelijkheid*)
- 21: De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten (*zelfbeeld*)

Informatie vooraf:

Tijdens deze les zullen de leerlingen hun toekomstvisie a.d.h.v. het creatieve werk (gemaakt in les 1) voorstellen aan de rest van de klas. Tijdens les 1 hebben de leerlingen nagedacht over de vraag: hoe maakt mijn huidige schoolopleiding deel uit van mijn toekomstvisie? Het is belangrijk dat dit voldoende aan bod komt in de voorstelling. De leerlingen moeten inzicht krijgen in het belang van hun huidige opleiding voor hun toekomstvisie.

De voorstelling van de toekomstvisies mag niet opgevat worden als een klassieke presentatie, waarbij één leerling voor de klas staat en de rest toe kijkt en luistert. Een kringgesprek lijkt in deze situatie een veiligere en meer aangename optie.

De leerkracht nam tijdens les 1 reeds de rol van kritische vraagsteller aan, om op deze manier het reflectieproces bij de leerlingen te vergroten. Ook tijdens les 2 wordt deze rol aan de leerkracht toevertrouwd. Daarnaast krijgen de klasgenoten ook de kans om mee (kritisch) na te denken en vragen te stellen. Zorg met andere woorden voor voldoende tijd voor reflectie en vragen na elke voorstelling. Door een reflecterende houding aan te nemen, komen de leerlingen tot een beoordeling van hun vaardigheden en competenties: Welke vaardigheden en competenties bezit ik reeds om mijn toekomstvisie te bereiken? Op welke competenties en vaardigheden moet ik nog verder inzetten? Op welke manier kan ik dit doen?

Beginsituatie:

De leerlingen hebben elk het instrument Columbus doorlopen. Elke leerling heeft een individueel feedbackrapport ontvangen. Tijdens les 1 werd de focus gelegd op wat de leerlingen willen bereiken in de toekomst en hoe hun schoolopleiding hier deel van uit maakt.

Lesopbouw:

(50') Toekomstvisie voorstellen aan elkaar

De leerlingen presenteren in een **kringgesprek** hun toekomstvisie a.d.h.v. het **creatieve werk** dat ze gemaakt hebben in les 1. Elke leerling krijgt hiervoor vijf minuten de tijd.

Het is belangrijk dat de leerling aantoont hoe de huidige schoolopleiding belangrijk is om de toekomstvisie te bereiken. Indien dit onvoldoende naar voren komt tijdens de voorstelling, kan je als leerkracht volgende vragen stellen:

- Welke vaardigheden zet je nu al in, die belangrijk zijn om je toekomstvisie te bereiken?
 - M.a.w. wat kan/doe je al?
- Op welke manier zal datgene wat je leert in je schoolopleiding je helpen om je toekomstvisie te bereiken?
 - Denk aan kennis, maar ook studiehouding, attitudes, vaardigheden...
- Wat lukt nog niet zo goed?
 - Op welke vaardigheden moet ik nog meer inzetten om mijn toekomstvisie te bereiken?

Daarnaast is het belangrijk om samen met de leerling en de rest van de klas na te denken over volgende zaken:

- Is de attitude die de leerling aanneemt t.a.v. de opleiding in verhouding met wat de leerling wil bereiken in zijn leven?
- De leerling vindt de opleiding niet belangrijk, hoe gaat hij zijn toekomstbeeld bereiken?

De leerkracht en de klasgenoten kennen de leerling goed. Zij hebben inzicht in zijn/haar sterke en zwakke kanten. De leerkracht kan op deze manier aangeven waarop de leerling nog meer moet inzetten om de toekomstvisie te bereiken.

Wanneer een leerling bv. aangeeft problemen te hebben met tijdsbeheer, kan de leerkracht de opdracht geven om gedurende een week de tijdsbesteding te noteren (bv. in een taartdiagram). Op deze manier krijgt de leerling inzicht in het belang van tijd spenderen aan de huidige schoolopleiding om de toekomstvisie te bereiken.

Wanneer een leerling bv. aangeeft problemen te hebben met planning, kan de leerkracht hem/haar doorverwijzen naar de studiebegeleiding. De leerkracht kan er ook zelf voor kiezen om samen met de leerling een sessie over plannen op te nemen.

Les 3: Motivatie

– eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken

Beschikbare tijd: 50 minuten

Lesdoelen:

- De leerlingen kunnen identificeren welke eigen inspanningen hun (gebrek aan) studiesucces veroorzaken.
- De leerlingen kunnen SMART-doelen opstellen op korte termijn (bv. drie weken) m.b.t. de doelen die ze willen halen voor hun vakken.
- De leerlingen kunnen concrete acties formuleren m.b.t. de eigen inspanningen om de vooropgestelde doelen omtrent resultaten voor vakken te behalen.

Eindtermen:

- 4: De leerlingen blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven (doorzettingsvermogen)
- 20: De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met andere en in de samenleving (verantwoordelijkheid)
- 21: De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten (zelfbeeld)
- 27: De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander (zorgzaamheid)


Materiaal:

- De leerlingen brengen mee:
 - Een goede test van een vak dat ze graag doen en waar ze voor gemotiveerd zijn om goede resultaten te behalen. Belangrijk is dat de leerlingen enkel een test mogen meenemen waarvan ze weten dat ze zelf hebben bijgedragen tot het goede resultaat (bv. omdat ze zich goed hebben voorbereid, omdat ze goed hebben opgelet in de les, ...);
 - Een minder goede test van een vak dat ze minder graag doen en hier minder/niet voor gemotiveerd zijn om goede resultaten te behalen.
- Werkbladen voor de leerlingen (zie werkbundel)

Informatie vooraf:

In deze les wil de leerkracht/leerlingbegeleider werken aan de **motivatie** van leerlingen door hen te laten inzien dat de **eigen inspanningen** van de leerlingen bijdragen tot hun studiesucces. De leerlingen beantwoorden tijdens het eerste deel van de les vragen omtrent de acties die ze hebben ondernomen om zich voor te bereiden op de **toetsen** die ze meebrengen naar deze les. In de les zal dus de link gelegd worden tussen de **inspanningen** van de leerlingen en de **resultaten** die de leerlingen uiteindelijk behaalden op de testen. Aan het einde van deze les kunnen de leerlingen onderstaande vragen beantwoorden:

- Heb ik me goed voorbereid?
- Wat doe ik als het moeilijk/vervelend/oninteressant wordt?
- Wanneer begin ik aan mijn opdrachten/toetsen?
- Wat doe ik om deze resultaten te behalen?



De antwoorden op deze vragen kunnen vergeleken worden met het objectieve motivatiebeeld dat de leerlingen verkregen via Columbus.

In het tweede deel van de les formuleren de leerlingen **SMART-doelen** met betrekking tot gewenste schoolresultaten op **korte termijn** (drie weken). Het opstellen van doelen zorgt ervoor dat leerlingen zich een mentale voorstelling kunnen maken over wat ze willen bereiken. Dit helpt de leerlingen om richting te geven aan de acties die ze zullen ondernemen om deze doelen te bereiken (richting geven aan leergedrag). De leerlingen leren bij het opstellen van de doelen dat het voor hun motivatie belangrijk is om **leergeoriënteerde doelen** op te stellen, in plaats van prestatiegeoriënteerde doelen. Prestatiegeoriënteerde leerlingen willen iets bereiken omdat ze het beter willen doen dan anderen. Ze willen met andere woorden hun competentie tonen. Leerlingen die leergeoriënteerd zijn, willen eerder een doel bereiken omdat dit bijdraagt tot hun eigen ontwikkeling. Deze leerlingen willen hun competentie bevorderen, omdat ze zo zichzelf ontwikkelen en niet per se om dit aan anderen te kunnen tonen (Vanhoof et al., 2012). Als leerkracht is het belangrijk om er over te waken dat leerlingen voornamelijk leergeoriënteerde doelen formuleren, aangezien deze beter zijn voor het bevorderen van motivatie in vergelijking met prestatiegeoriënteerde doelen (Vanhoof et al., 2012).

Op basis van deze doelen formuleren de leerlingen **concrete acties** die ze kunnen uitvoeren in de periode van drie weken. In de laatste les van deze module, die drie weken na deze les zal plaatsvinden, bekijken de leerlingen in welke mate ze erin geslaagd zijn om hun doelen te behalen. Hierbij bekijken ze ook welke acties het meest hebben bijgedragen tot het bereiken van hun doelen.

Beginsituatie:

De leerlingen hebben de module 'Wie ben ik?' in Columbus ingevuld en brengen hun individueel feedbackrapport mee. In dit feedbackrapport kregen leerlingen reeds een objectief inzicht in hun motivatie. Hierbij kregen ze ook volgende tips mee om te werken aan hun motivatie:



- #Tip1:** Ga na voor welk vak je het minst gemotiveerd bent. Start eerst met één vak, daarna kan je hetzelfde doen voor andere vakken. Stel duidelijke leerdoelen op voor dat vak, dit wil zeggen:
- Specifieke doelen: bijvoorbeeld in plaats van te zeggen “ik wil goed presteren” stel je als doel “ik wil op mijn volgende test minstens .../10 halen”.
 - Uitdagende, maar realistische doelen: je doel mag niet te gemakkelijk zijn zodat je uitgedaagd wordt om te werken voor je doel. Vul als doel daarentegen ook geen 9/10 in als je weet dat dit onhaalbaar is. Je doel moet dus een haalbare uitdaging zijn, zo weet je dat je je doel kan behalen als je ervoor werkt en ben je dus ook gemotiveerd om te werken voor je doel.
 - Bepaal een concrete start- en afrondingstijd voor het behalen van je doelen. Splits lange termijndoelen (bijvoorbeeld “ik wil dit jaar slagen”) op in korte termijndoelen (“deze week wil ik...”).
- #Tip2:** Overtuig jezelf ervan dat enkel jijzelf verantwoordelijk bent voor het bereiken van je leerdoelen. Als je denkt dat je succes afhankelijk is van andere factoren dan jijzelf (bijvoorbeeld geluk of ongeluk, of een goede of slechte leerkracht), zal je zelf ook niet gemotiveerd zijn om inspanningen te doen om doelen te bereiken. Enkel jijzelf bent verantwoordelijk voor je resultaten.
- #Tip3:** Het is belangrijk om je score op deze schaal te bekijken in combinatie met je score op de houdingschaal. Als je problemen hebt met houding én motivatie, zal je je motivatie voor schoolse taken waarschijnlijk niet kunnen verbeteren met deze tips. Je moet er eerst voor zorgen dat je opleiding een belangrijke plaats inneemt in je leven. Scoorde je dus niet zo goed op het aspect houding, probeer dan eerst met de tips van houding aan de slag te gaan.

Lesopbouw:

Alle oefeningen van les 3 kunnen zelfstandig gemaakt worden door de leerlingen, indien ze de leerstof i.v.m. controleerbare en oncontroleerbare factoren en SMART-doelen op papier krijgen. Zowel deel 1 (successen komen niet vanzelf) als deel 2 (zonder doelen geen succes) moeten in zijn geheel doorlopen worden. Het effect van deze les zal het meest krachtig zijn indien deze les volledig doorlopen wordt.

(30') *Successen komen niet vanzelf (zie werkbundel)*

Voor deze les hebben de leerlingen een goede en minder goede test meegebracht. De goede test werd behaald op een vak dat de leerling graag doet, een vak waarvoor hij ook gemotiveerd is om goede resultaten te behalen en een test waarvan hij weet dat hij zelf die goede resultaten bewerkstelligd heeft (bv. door zich goed voor te bereiden, door goed op te letten in de les, enz.).

Wanneer een leerling zegt geen goede test te hebben waarvan hij weet dat hij zelf heeft bijgedragen tot de goede resultaten, dan brengt hij/zij gewoon een goede test mee. Het is dan de taak van de leerkracht om tijdens de les mee op zoek te gaan naar controleerbare factoren bij de leerling die hebben bijgedragen tot deze goede resultaten.

(10') *Introductie aan de hand van een voorbeeld*

De leerkracht start de les met een voorbeeld. Aan de hand van dit voorbeeld zullen de leerlingen uiteindelijk te weten komen dat het voor motivatie belangrijk is om in te zien dat onze eigen inspanningen een invloed hebben op de resultaten die we behalen op school. De leerlingen worden op deze manier aangezet tot actief denken.

De leerkracht start de les met volgende vraag:

*“Een leerling behaalt een slecht resultaat voor zijn/haar examen geschiedenis.
Wat zouden redenen kunnen zijn voor dit slechte resultaat?”*

De leerlingen mogen nu verschillende redenen opsommen, waarvan zij denken dat deze bijgedragen hebben tot het minder goede resultaat van de leerling.

De leerkracht noteert de antwoorden die de leerlingen geven op het bord. Hierbij maakt de leerkracht twee kolommen. In kolom 1 noteert de leerkracht alle controleerbare factoren. In kolom 2 noteert de leerkracht alle oncontroleerbare factoren. Je legt als leerkracht nog niet uit waarom je de verschillende antwoorden in twee aparte kolommen schrijft.

Voorbeeld:

Controleerbare factoren	Oncontroleerbare factoren
<ul style="list-style-type: none">• Het opstellen van een goede planning en je daar aan houden• Elke dag x aantal minuten/uren voor een vak werken• Eigen inspanningen• Mogelijkheden die je ontwikkelt bv. je leerde betere leesvaardigheden...	<ul style="list-style-type: none">• Geluk• Andere personen (bv. de leerkracht)• Moeilijke vragen• Aangeboren mogelijkheden (bv. intelligentie, wiskunde kan ik gewoon niet ...). Deze factoren verwijzen naar kenmerken van jezelf waarbij je van overtuigd bent dat je er niets aan kan veranderen.

Controleerbare factoren zijn die factoren die een invloed hebben op onze successen of mislukkingen en waar we zelf een invloed op hebben. Het zijn factoren die we kunnen manipuleren om zo een invloed uit te oefenen op onze resultaten (bv. inzet, studieaanpak...).

Oncontroleerbare factoren zijn factoren die een invloed hebben op onze successen of mislukkingen, maar waar we geen invloed op kunnen uitoefenen (bv. moeilijkheidsgraad van de toetsvragen, ziekte, de leerkracht...).

Wanneer de leerlingen een aantal antwoorden hebben gegeven, zegt de leerkracht dat de antwoorden binnen elke kolom iets gemeenschappelijks hebben. De leerkracht vraagt de leerlingen wat de antwoorden binnen kolom 1 gemeenschappelijk hebben en wat de antwoorden in kolom twee gemeenschappelijk hebben.

- Kolom 1: Op deze factoren heeft de leerling zelf een invloed
= *controleerbare factoren*.
- Kolom 2: Op deze factoren heeft de leerling geen invloed
= *oncontroleerbare factoren*.

De leerkracht legt hierna uit dat het voor onze motivatie belangrijk is om in te zien dat onze eigen inspanningen een invloed hebben op de resultaten die we behalen op school. Wanneer we de oorzaken van onze successen of mislukkingen toeschrijven aan factoren waar we een invloed op hebben, ook wel **controleerbare factoren** genoemd, heeft dit een **positieve invloed op onze motivatie**. We beseffen dan dat we de situatie onder controle hebben en dat we in de toekomst zelf iets kunnen doen om onze prestaties te veranderen.

Voorbeeld:


Als je niet slaagt voor je eerste examen van geschiedenis, weet je dat je jouw studieaanpak kan veranderen en dat je het beter kan doen op het volgende examen.

Wanneer we daarentegen de oorzaken van onze successen en onze mislukkingen toeschrijven aan **oncontroleerbare factoren**, kan dit een zeer negatieve invloed hebben op je motivatie. Je hebt immers toch het gevoel dat je de situatie niet in de hand hebt en er niets aan kan veranderen. Waarom zou je er dan inspanningen voor doen om je situatie te verbeteren?

Voorbeeld:

Je slaagt niet voor je eerste examen van geschiedenis, want je kan toch niet vanbuiten leren. Je bent toch niet goed in geschiedenis.

Na dit stukje theorie legt de leerkracht aan de leerlingen uit dat ze tijdens deze les de resultaten die ze behaald hebben op de toetsen die ze meebrachten, onder de loep zullen nemen. De leerlingen zullen zelf op zoek gaan naar de controleerbare en oncontroleerbare factoren die hebben bijgedragen tot hun (gebrek aan) studiesucces op deze toetsen.



Doordat de leerlingen tijdens de voorgaande oefening al stilstonden bij wat controleerbare en oncontroleerbare factoren kunnen zijn, kregen de leerlingen voorbeelden die ze kunnen gebruiken tijdens het maken van de volgende oefening.

(20') Aan de slag in de leerlingenbundel

De leerlingen gaan nu aan de slag met oefeningen 1 en 2 uit de werkbundel. Houd de tijd in het oog. Reken best 5 minuten per oefening. Houd er ook rekening mee dat bij oefening 3 op het einde nog een klassikale terugkoppeling gebeurt.

(5') Oefening 1:

De leerlingen hebben nu een idee van wat controleerbare en oncontroleerbare factoren kunnen zijn en begrijpen dat deze factoren een invloed hebben op hun motivatie. De leerlingen kunnen beginnen aan de oefeningen uit de werkbundel.

In het eerste deel van deze werkbladen beantwoorden de leerlingen de vragen uit oefening 1. Deze vragen helpen hen om in te zien hoe hun eigen acties hebben bijgedragen tot hun succes.

Let op! Loop als leerkracht rond en houd in de gaten dat de leerlingen wel degelijk eigen inspanningen en eigen acties toeschrijven als oorzaken van hun succes.

De **vragen** die de leerlingen krijgen in de bundel:

1. Hoe heb je je voorbereid op deze test? Schrijf dit op in concrete stappen. Dus niet “Ik heb goed gestudeerd.” maar wel “Ik heb mezelf overhoord na het studeren” of “Ik heb 5 dagen elke dag 20 minuten gespendeerd aan het leren van mijn woordenschat”.
2. Welke acties hebben het meest bijgedragen tot je succes?
3. Het is waarschijnlijk niet altijd makkelijk om je in te zetten en jezelf te motiveren om je voor te bereiden op een taak of test van een vak, zelfs wanneer het gaat om je lievelingsvak.
 - a. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met moeilijkere delen van de leerstof van dit vak?
 - b. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met leerstof die je minder interessant vindt in dit vak?

(5) Oefening 2:

Wanneer de leerlingen klaar zijn met oefening 1, starten ze aan oefening 2 van de werkbladen. Tijdens deze oefening nemen de leerlingen de oorzaken van hun minder goede prestaties onder de loep. De vragen die de leerlingen beantwoorden, geven hen inzicht in de controleerbare factoren waar ze een invloed op kunnen uitoefenen om goede resultaten te behalen.

De **vragen** die de leerlingen krijgen in de bundel:

1. Hoe heb je je voorbereid op deze test? Schrijf dit net als in oefening 1 op in concrete stappen. Dus niet “Ik heb goed gestudeerd.” maar wel “Ik heb mezelf overhoord na het studeren” of “Ik heb 5 dagen elke dag 20 minuten gespendeerd aan het leren van mijn vocabulaire”.
2. Welke acties had je zelf kunnen ondernemen om betere resultaten te behalen op de test?
3. Tip: kijk eens naar de acties die je onderneemt wanneer jij je moet voorbereiden op een vak waar je voor gemotiveerd bent of goede resultaten voor behaalt.
4. Het is waarschijnlijk niet altijd makkelijk om je in te zetten en te motiveren om je voor te bereiden op een taak of test van dit vak.
 - a. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met moeilijkere delen van de leerstof?
 - b. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met leerstof die je minder interessant vindt in dit vak?

(10') Oefening 3:

Deze oefening wordt klassikaal teruggekoppeld.

De leerlingen maken eerst oefening 3 (zie de werkbundel). In deze oefening vergelijken de leerlingen de antwoorden die ze gaven in oefening 1 en 2. Door de vergelijking tussen beide oefeningen te maken, krijgen de leerlingen een meer concreet inzicht in welke acties het meest hebben bijgedragen tot hun successen. De leerlingen maken deze oefening eerst individueel, zodanig dat alle leerlingen eerst zelf nadenken. Hierdoor krijgt iedereen de kans om mee te doen tijdens de klassikale terugkoppeling en worden alle leerlingen aangesproken.

Het is nuttig om als leerkracht deze oefening klassikaal te bespreken. Zo krijgen leerlingen een zicht op acties die bij anderen hebben bijgedragen tot het behalen van betere resultaten.

De vragen die de leerlingen krijgen in de werkbladen:

1. Heb jij je voor beide testen even goed voorbereid?
 - a. Zo ja, welke acties waren dan het meest bepalend voor je succes? Zijn die de moeite waard om te herhalen?
 - b. Zo nee, had je verschil in voorbereiding invloed op je bereikte resultaten?
 - c. Welke acties maakten dat je voor de ene test beter was voorbereid dan voor de andere?
2. Hoe denk je dat je resultaten er zouden hebben uitgezien wanneer jij je voor beide testen op dezelfde manier had voorbereid?
3. Wat leer je hieruit voor de toekomst?

(20') (2) Zonder doelen geen succes (zie werkbundel)

Tijdens het tweede deel van de les stellen de leerlingen specifieke doelen op met betrekking tot hun studietaken. Het opstellen en nastreven van doelen maakt immers dat we gemakkelijker gemotiveerd blijven.

(10') Introductie doelen: waarom stellen we doelen op?

De leerkracht legt uit dat het opstellen van doelen ons helpt om richting te geven aan de acties die we ondernemen om deze doelen te bereiken. Wanneer we er in slagen om goede doelen op te stellen, wordt het mogelijk te bepalen welke acties we moeten ondernemen om onze doelen te behalen.

Voorbeeld:

Een leerling houtbewerking wil later graag zijn eigen zaak opstarten. Om dit te realiseren stelt de leerling verschillende subdoelen op. Zo wilt hij zijn diploma secundair onderwijs behalen; wilt hij nadien gaan werken in een schrijnwerkerij zodat hij voldoende kan verdienen (een zaak opstarten kost geld); zal hij nog een opleiding bedrijfsbeheer volgen... Door deze subdoelen op te stellen, krijgen de leerlingen een duidelijk zicht op welke acties hij zal moeten ondernemen om uiteindelijk zijn groter doel, een eigen zaak opstarten, te kunnen bereiken.

Tip: Stem als leerkracht dit voorbeeld af op je doelpubliek. Zo wordt het voorbeeld voor hen meteen relevanter, wat een positief effect heeft op hun motivatie.

De leerkracht legt kort even uit aan welke vereisten de doelen van de leerlingen moeten voldoen, willen we dat deze een positieve invloed zullen hebben op hun motivatie.

Hoe stellen we onze doelen op?

a. SMART

Dit geldt ook voor de studies van de leerlingen. Wanneer ze Specifieke, Meetbare, Acceptabele, Realistische en Tijdsgebonden doelen opstellen, zal het makkelijker zijn om te bepalen welke concrete acties ze moeten ondernemen om deze doelen te behalen. Dit komt op zijn beurt dan weer ten goede aan hun motivatie.

b. Leergeoriënteerd

De leerkracht haalt nog een tweede belangrijk aandachtspunt aan bij het opstellen van doelen. Wanneer we doelen opstellen is het belangrijk dat we ervoor zorgen dat deze doelen gericht zijn op leren en niet zo zeer op beter presteren ten opzichte van anderen. Leerlingen moeten bij het opstellen van doelen dus stilstaan bij wat ze voor zichzelf willen bereiken, wat ze graag willen leren en waar ze graag in groeien.

Voorbeeld van een leergeoriënteerd doel:

“Ik wil elke dag 10 woorden Frans inoefenen, zodat ik zelf vaardiger word in het Frans”.

Voorbeeld van een prestatiegeoriënteerd doel:

“Ik wil mijn woordenschatlijst voor Frans sneller inoefenen, zodanig dat ik kan tonen dat ik hier beter in ben dan de rest”.

(10') Oefening 4:

Na de uitleg van de leerkracht, gaan de leerlingen aan de slag met oefening 4 uit de werkbundel voor leerlingen. Deze oefeningen helpen de leerlingen om doelen op te stellen met betrekking tot concrete acties die ze zullen uitoefenen om betere resultaten te halen voor bepaalde vakken. Het is belangrijk dat de leerkracht meegeeft dat de leerlingen na deze les met deze acties en doelen aan de slag moeten gaan. De doelen die de leerlingen formuleren moeten realiseerbaar zijn op een termijn van drie weken. Tijdens les 4 zal er op deze doelen teruggekomen worden en werken de leerlingen rond hoe ze met de doelen en acties aan de slag zijn gegaan. In les 4 zal ook gekeken worden in welke mate de leerlingen hun vooropgestelde doelen hebben bereikt.

De **vragen** die de leerlingen krijgen in de bundel:

1. Stel drie SMART-doelen op m.b.t. specifieke taken, toetsen, delen van de leerstof voor (een) vak(ken) waarvoor je minder gemotiveerd bent. De doelen die de leerlingen opstellen moeten bereikt kunnen worden op drie weken.
2. Schrijf per doel neer welke concrete acties je zal ondernemen om deze doelen te bereiken.

Tip: kijk even terug naar de vorige oefeningen (successen komen niet vanzelf). Hierin bekeek je al welke acties het meest hebben bijgedragen tot je successen.



Les 4: Motivatie

– eigen inspanningen zijn belangrijk om doelen te bereiken

Beschikbare tijd: 50 minuten

Lesdoelen:

- De leerlingen evalueren op een schaal van 0 (niets gedaan) tot 5 (doel bereikt) in welke mate ze de vooropgestelde doelen uit les 3 hebben bereikt.
- De leerlingen kunnen formuleren welke concrete acties hen geholpen hebben om hun vooropgestelde doelen te bereiken.
- De leerlingen kunnen voorbeelden vanuit hun eigen leefwereld geven van controleerbare en oncontroleerbare factoren.
- De leerlingen illustreren aan de hand van voorbeelden hun eigen verantwoordelijkheid in het bereiken van doelen.

Eindtermen:

- 3: De leerlingen ondernemen zelf stappen om vernieuwingen te realiseren (creativiteit)
- 4: De leerlingen blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven (doorzettingsvermogen)
- 8: De leerlingen benutten leerkansen in diverse situaties (exploreren)
- 20: De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving (verantwoordelijkheid)
- 21: De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten (zelfbeeld)
- 27: De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander (zorgzaamheid)

Informatie vooraf:

Les 4 vindt idealiter een drietal weken na les 3 plaats. In deze les wordt er geëvalueerd of de vooropgestelde SMART-doelen uit les 3 al dan niet bereikt zijn. Les 4 is dus enkel zinvol indien les 3 volledig doorlopen werd.

Het is belangrijk dat de leerlingen constructieve feedback krijgen op hun proces. Remediërende toelichting is essentieel, zeker voor die leerlingen die moeite hebben om hun doelen te bereiken. De leerlingen moeten begeleid worden bij dit leerproces. Verder is het ook van essentieel belang dat de leraar oog heeft voor de positieve evolutie van de leerlingen en hen aanmoedigt en bevestigt. Dit zal de leerlingen motiveren om verder hun best te doen. Ook tijdens het uitwisselen van ervaringen met klasgenoten ontstaat er bewustmaking, waardoor de leerlingen stilstaan bij hun attitude en motivatie (Vergauwen & Dessarano, 2005).

Lesopbouw:

(20') *Zijn jouw vooropgestelde doelen bereikt? (zie werkbundel)*

De leerlingen noteren per doel of ze dit al dan niet bereikt hebben tijdens de afgelopen periode (oefening 1). Daarnaast reflecteren ze over de volgende vragen (oefening 2):

- Welke acties heb je kunnen volhouden?
- Welke acties waren moeilijk(er) om vol te houden?
- Hoe komt het dat je bepaalde doelen (nog) niet bereikt hebt?
- Welke acties kan ik verder ondernemen?

Hierbij wordt de nadruk gelegd op het onderscheid tussen controleerbare en oncontroleerbare factoren. De leerlingen moeten inzetten op controleerbare factoren om hun doelen te bereiken en tot gedragsverandering te komen.

(30') *Ervaringen uitwisselen (oefening 3)*

De leerlingen worden onderverdeeld in groepjes van ongeveer 4 personen. Idealiter kan de leerkracht groepjes maken van leerlingen die dezelfde problemen op schools vlak ervaren. In de groepjes wisselen de leerlingen hun ervaringen uit. De leerkracht kan volgende richtvragen meegeven:

- Welke successen heb ik ervaren?
- Welke acties hebben mij geholpen om mijn doelen te bereiken?
- Hoe kon ik mezelf motiveren wanneer iets moeizaam verliep?
- Wat loopt er nog moeilijk voor mij?
- Hebben de andere leerlingen tips/concrete acties die mij kunnen helpen mijn doelen te bereiken?

Elk groepje koppelt dan **klassikaal** terug wat de belangrijkste zaken waren die zij hebben besproken.

De leerkracht fungeert hier als **gids/coach** die de groepjes op weg kan helpen of kan bijsturen indien nodig. Daarnaast speelt hij de rol van **moderator** tijdens het klasgesprek.



Lessenpakket : ‘Wie ben ik?’

Werken met leerlingen aan

ATTITUDE & MOTIVATIE

Werkbundel

Les 1: Attitude
Les 3 : Motivatie
Les 4 : Motivatie

LES 1: ATTITUDE — WAT WIL IK BEREIKEN IN MIJN LEVEN?

Oefening 1: Wat doe ik graag?

Formuleer drie schoolse activiteiten die je graag doet.

1.
2.
3.

Beantwoord volgende vragen:

Waarom doe je deze activiteiten graag?

Vind je het makkelijk om je voor deze activiteiten in te zetten?
Waarom wel/niet?

Op welke manier zet je jezelf in voor deze activiteiten?

Oefening 2: Wat doe ik minder/niet graag?

Formuleer drie schoolse activiteiten die je minder/niet graag doet.

1.
2.
3.

Beantwoord volgende vragen:

Waarom doe je deze activiteiten niet graag?

Vind je het makkelijk om je voor deze activiteiten in te zetten?
Waarom wel/niet?

Op welke manier zet je jezelf in voor deze activiteiten?

LES 3: MOTIVATIE — EIGEN INSPANNINGEN ZIJN BELANGRIJK OM DOELEN TE BEREIKEN


- Successen komen niet vanzelf

Oefening 1

Neem een goede test van een vak dat je graag doet en waar je voor gemotiveerd bent om goede resultaten te behalen. Je mag enkel een test nemen waarvan je weet dat je zelf hebt bijgedragen tot deze goede resultaten (bv. omdat jij je goed hebt voorbereid, omdat je goed hebt opgelet in de les...).

Beantwoord onderstaande vragen:

1. Hoe heb je je voorbereid op deze test? Schrijf dit op in concrete stappen. Dus niet “Ik heb goed gestudeerd.” maar wel “Ik heb mezelf overhoord na het studeren” of “Ik heb 5 dagen elke dag 20 minuten gespendeerd aan het leren van mijn vocabulaire”.
2. Welke acties hebben het meest bijgedragen tot je succes?

- 
3. Het is waarschijnlijk niet altijd makkelijk om je in te zetten en jezelf te motiveren om je voor te bereiden op een taak of test van een vak, zelfs wanneer het gaat om je lievelingsvak.
- Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met moeilijkere delen van de leerstof?

- Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met leerstof die je minder interessant vindt in dit vak?


Oefening 2

Neem een minder goede test van een vak dat je niet graag doet en waar je minder/niet voor gemotiveerd bent om goede resultaten te behalen.

Beantwoord onderstaande vragen:

1. Hoe heb je je voorbereid op deze test? Schrijf dit net als in oefening 1 op in concrete stappen. Dus niet “Ik heb goed gestudeerd.” maar wel “Ik heb mezelf overhoord na het studeren” of “Ik heb 5 dagen elke dag 20 minuten gespendeerd aan het leren van mijn vocabulaire”.

2. Welke acties had je zelf kunnen ondernemen om betere resultaten te behalen op de test?
Tip: kijk eens naar de acties die je onderneemt wanneer jij je moet voorbereiden op een vak waar je voor gemotiveerd bent of goede resultaten voor behaald.

- 
3. Het is waarschijnlijk niet altijd makkelijk om je in te zetten en te motiveren om je voor te bereiden op een taak of test van dit vak.
- a. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met moeilijker delen van de leerstof?

- b. Wat doe je wanneer je aan de slag gaat met leerstof die je minder interessant vindt in dit vak?

Oefening 3


Beantwoord onderstaande vragen:

1. Heb jij je voor beide testen even goed voorbereid?

a. Zo ja, welke acties waren dan het meest bepalend voor je succes?
Zijn deze de moeite waard om te herhalen?

b. Zo nee, had je verschil in voorbereiding invloed op je bereikte resultaten?

c. Welke acties maakten dat je voor de ene test beter was voorbereid dan voor de andere?

- 
2. Hoe denk je dat je resultaten er zouden hebben uitgezien wanneer jij je voor beide testen op dezelfde manier had voorbereid?

3. Wat leer je hieruit voor de toekomst?

- **Zonder doelen geen succes**

Oefening 4: Doelen opstellen en acties formuleren

1. Stel drie SMART-doelen op m.b.t. specifieke taken, toetsen, delen van de leerstof voor (een) vak(ken) waarvoor je minder gemotiveerd bent.



2. Schrijf per doel neer welke concrete acties je zal ondernemen om deze doelen te bereiken.

Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:

LES 4: MOTIVATIE — EIGEN INSPANNINGEN ZIJN BELANGRIJK OM DOELEN TE BEREIKEN

In les 3 heb je +- 3 SMART-doelen opgesteld. De afgelopen periode heb je de kans gehad om hier aan te werken. Vandaag gaan we dit proces eens bekijken.

Oefening 1: Doelen bereikt?

Noteer in welke mate jij jouw doelen (al) hebt bereikt?
Geef jezelf per doel een cijfer (0 = niets gedaan, 5 = doel is bereikt)

Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:



Oefening 2: Reflectie

1. Welke acties heb je kunnen volhouden?
2. Welke acties waren moeilijker om vol te houden? Waarom?
3. Hoe komt het dat je bepaalde doelen (nog) niet hebt bereikt?
4. Welke acties ga je verder ondernemen?

Oefening 3: Ervaringen uitwisselen

1. Welke successen heb ik ervaren?
2. Welke acties hebben mij geholpen om mijn doelen te bereiken?
3. Hoe motiveerde ik mezelf wanneer iets moeizaam verliep?
4. Wat loopt er momenteel nog moeilijk voor mij?
5. Welke tips van anderen neem ik mee om mijn doelen te bereiken?

