

# TIPS OM TE WERKEN AAN

## Zelfvertrouwen & faalangst

### **Voorzie formatieve, procesgerichte en woordelijke feedback.**

Feedback die op een formatieve, procesgerichte en woordelijke manier wordt gegeven, creëert een veilige en op leren gerichte cultuur. Leerlingen beseffen dat fouten maken mag en zullen minder faalangstig reageren. Geef dus meer aandacht aan het proces dan aan het product.

### **Prijs het proces, vermijd het prijzen van goede resultaten.**

Het prijzen van resultaten creëert een prestatiegerichte cultuur in de klas, wat faalangst in de hand werkt. Het prijzen van het proces, zorgt daarentegen dan weer voor een leergerichte cultuur.

### **Laat leerlingen succes ervaren.**

Voorzie opdrachten waarin elke leerling kan slagen. Succeservaringen opdoen, verhoogt het zelfvertrouwen. Wijs leerlingen op hun eigen aandeel in het bekomen van het eindresultaat (en focus dus wederom op het afgelegde proces).

### **Speel in op zelsaboterende gedachten.**

Reageer meteen wanneer leerlingen zelsaboterende gedachten formuleren. Spoor hen aan deze gedachten te herformuleren naar zelfbevorderende gedachten.

### **Geef je eigen fouten toe.**

Toon aan leerlingen dat ook jij fouten maakt en dat dit geen onoverkomelijk iets is. Dit verlaagt de prestatiedruk bij leerlingen en vermindert de faalangstige gevoelens. Creëer realistische verwachtingen bij leerlingen, namelijk niemand is perfect of hoeft dat te zijn.

### **Expliciteer verwachtingen.**

Vertel leerlingen onmiddellijk wat er verwacht wordt bij een evaluatie. Dit schept duidelijkheid voor de leerlingen. Zorg ervoor dat de verwachtingen realistisch, haalbaar en afgestemd zijn op het niveau van de leerlingen, dit omdat verwachtingen de percepties van de leerlingen kunnen beïnvloeden.

## Zelfeffectiviteit

### Vertrek vanuit een *growth mindset*.

Maak duidelijk dat vaardigheden ontwikkelbaar zijn. Moedig de leerling positief aan (om te studeren) en relateer je aanmoediging aan concrete voorbeelden<sup>1</sup>. Ontwikkel een positieve *mindset* t.a.v. fouten-maken-mag door negatieve ervaringen en tegenvallende resultaten als positieve leermomenten te benaderen<sup>2</sup>. Wilt falen aan veranderlijke oorzaken zoals gebrek aan moeite of vaardigheden die nog moeten ontwikkelen. Deze *mindset* verhoogt de zelfeffectiviteit, aangezien leerlingen het gevoel hebben hun leerproces zelf in handen te hebben.

### Voorzie accurate, gedetailleerde en procesgerichte feedback<sup>3</sup>

Feedback die gericht is op het proces en op de vaardigheden van de leerlingen, verhogen de zelfeffectiviteit. Vermeld welke elementen sterk en welke voor verbetering vatbaar zijn zodat ze hun proces kunnen bijsturen. Bewaak dat positieve feedback de overhand heeft.

### Voorzie zelfevaluatie.

Voeg bij taken en toetsen een zelfevaluatie<sup>4</sup> toe die de leerling aanspoort tot kritisch nadenken. Het in kaart brengen van de studeergewoontes en leerstrategieën helpt leerlingen namelijk een sterker gevoel van zelfeffectiviteit te ontwikkelen.

### Doseer.

Deel grotere doelen op in stukjes of stappen en formuleer ze SMART<sup>5</sup>. Is een stap afgerond, dan geeft dat een succeservaring. Gaat er bovendien wel iets mis, dan is niet alles misgegaan, maar alleen die ene stap.

### Zet in op modelleren.

Laat andere leerlingen voordoen hoe iets moet (rolmodellen). Zien hoe een ander succes heeft, sterkt het geloof dat een taak best te doen is. Leerlingen denken: als hij dat kan, kan ik het ook. Bovendien kan je, door te kijken naar hoe een ander iets doet veel leren: je krijgt er ideeën van hoe je een taak beter of handiger aan zou kunnen pakken.

<sup>1</sup> 'Ik weet dat je hierin kan slagen als je hard je best doet. Het is je vorige week bij dat andere vak ook gelukt'

<sup>2</sup> Overloop samen met de leerling taken en toetsen en geef aan hoe hij of zij kan leren uit zijn of haar fouten.

<sup>3</sup> Bijvoorbeeld niet 'goede paper', wel 'goede structuur', 'overgang tussen de onderdelen kan beter', 'duidelijk weergegeven ideeën', 'goede inzet tijdens de voorbereidingstijd'.

<sup>4</sup> Reflectievragen: Welk cijfer denk je te halen? Hoeveel tijd heb je besteed aan het studeren van de toets? Wat zou je de volgende keer anders doen om jezelf voor te bereiden? Wat liep moeizaam? Wat vond je van de lessen en de toets?

<sup>5</sup> Specifiek, Meetbaar, Aanvaardbaar, Realistisch, Tijdsgebonden