

HOE HELP IK MIJN PUBER LEREN LEREN
IN EEN WERELD VOL AFLEIDING?

DEELVRAGEN

1. Hoe help ik mijn puber zichzelf aan het leren te krijgen?
2. Hoe kan leren voor een puber leuker worden gemaakt?
3. Hoe kan ik als ouder iets betekenen in het leren van mijn puber?
4. Wat kan aandachtstraining voor pubers betekenen?

DOEL WORKSHOP

1. Je hebt concrete handvatten in handen waarmee je jouw kind kunt coachen en begeleiden rondom leren en organiseren.
2. Je bent je bewust van je eigen rol in de mindset-ontwikkeling van je kind en herkent kansen om een growth mindset te bevorderen.



HOE HELP IK MIJN PUBER ZICHZELF AAN
HET LEREN TE KRIJGEN?

WAT IS HET TEGENOVERGESTELDE VAN OPLEIDING?

WIE HEEFT SINDS 18:00
AL MEER DAN 3X OP ZIJN TELEFOON GEKEKEN?

**Het brein van de huidige generatie is getraind
op schakelen, niet op volhouden.**

En dat vraagt iets anders van ons:
niet méér regels, maar méér relatie!

WIE HEEFT AFGELOPEN WEEK ÉÉN VAN DEZE ZINNEN UITGESPROKEN (OF EEN VARIANT HIERVAN)?

"Zou je niet eens beginnen?"

"Je zei een uur geleden dat je ging leren."

"Leg die telefoon nou eens weg."

"Heb je überhaupt al geleerd?"

"Heb je morgen geen toets?"

"Ik doe het straks."

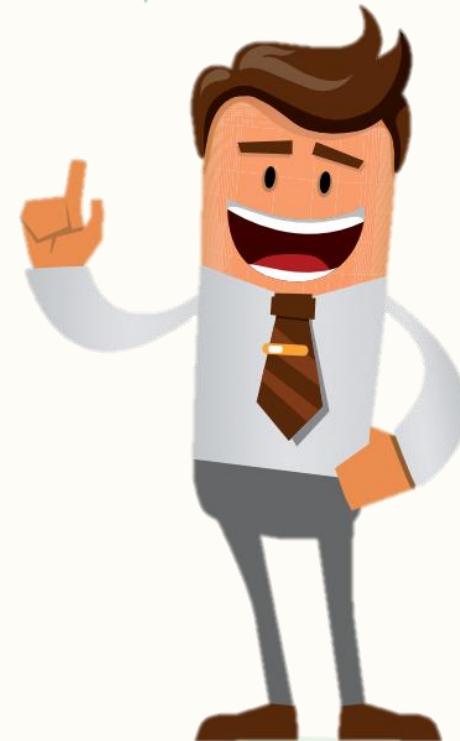
"Ik heb geen huiswerk."

"Ik heb al geleerd."

"Het is stom/ niet boeiend"

"Laat me nou."

Herkenbaar?



WAAROM BEGINT EEN JONGERE NIET GEWOON?

De jongeren van nu groeien op in een wereld waarin constant aan hun aandacht wordt getrokken.

Aandacht is het nieuwe goud!

Ondertussen is er een verwachting dat ze (uit zichzelf) taken starten en geconcentreerd blijven.

Wat vaak als ongemotiveerd gedrag wordt gezien,
is niet automatisch een gebrek aan motivatie.
Reacties als *"Ik doe het straks."* of *"Ik heb al geleerd."*
daarachter kunnen heel verschillende dingen zitten:

moeite met starten	geen overzicht
onzekerheid	niet weten hóé je effectief kunt leren
het moeilijk vinden	korte-termijn beloning die aantrekkelijker is

WIE KREEG VROEGER COMPLIMENTEN VOOR JE INZET,
NIET ALLEEN VOOR JE CIJFERS?

WIE HERINNERT ZICH IEMAND DIE IN JOU GELOOFDE
TOEN JE DAT ZELF NOG NIET DEED?

**Jongeren leren beter
als ze zich (oprecht)
gezien voelen. En dat
begint bij de relatie**



HOE HELP IK MIJN PUBER ZICHZELF AAN HET LEREN TE KRIJGEN?

Erken wat leeft

Toon je eigen menselijkheid

Vraag op zelfregulatie

Check wat zelf lukt en waar
wat hulp gewaardeerd wordt



Wat heb je nodig om in de goede (leer)stand te komen?

Hoe kun je toch aan de slag gaan ook al vind je er niets aan?

En nou ben je aan de slag en lukt het niet, wat doe je dan?

Hoe zorg je ervoor dat je je concentratie op peil houdt?

Hoe kun jij jezelf herpakken?



HOE KAN LEREN VOOR EEN PUBER
LEUKER WORDEN GEMAAKT?

DE WOORDPAREN TEST (1)



Noteer onder elkaar nummers 1 - 10



Chocola	-	Vos
Basketbal	-	Grasmaaier
Sokken	-	Koekenpan
Surfplank	-	Liniaal
Hamer	-	Mobieltje
Zonnebrand	-	Yoghurt
Blaadje	-	Chips
Auto	-	Honkbalknuppel
Schilderij	-	Bikini
Ski	-	Ventilator

DUAL CODING

Woord en beeld combineren

B.I.S.A.

KLINKT ALS DE TOREN VAN



Beeld = (ver)beeld de informatie

Interactie = op elkaar laten reageren

Synesthesie = meerdere zintuigen tegelijk inzetten

Absurd = maak het bizar of heel gek

DE WOORDPAREN TEST (2)



Noteer onder elkaar nummers 1 - 10



Tv	-	Bad
Aap	-	Gitaar
Huis	-	Ballon
Olifant	-	Ballerina
Kaars	-	Haar
Boom	-	Spijker
Kraan	-	Wortel
Appel	-	Worm
Douche	-	Coca Cola
Tank	-	Schildpad

TOP 6 EFFECTIEVE LEERSTRATEGIEËN (THE LEARNING SCIENTISTS, 2016)

1. Actief ophalen van informatie

(retrieval practice)

2. Gespreid oefenen

(spaced practice)

3. Uitleggen en verdiepen

(elaborative interrogation)

4. Tekst én beeld combineren

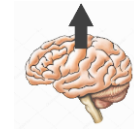
(dual coding)

5. Concrete voorbeelden gebruiken

(concrete examples)

6. Afwisselend oefenen

(interleaved practice)



Leren & oefenen leuker maken

Als je kind leren 'uit de weg gaat'
of 'er snel klaar mee wil zijn'

Om de 'sleur' te doorbreken dat
leren als saai wordt ervaren

Bijkomend voordeel:
Samen leren wordt effectiever, leuker
én kan tijdwinst opleveren



Maak een **werkplan** voor je begint met je taken

Besef dat beginnen het zwaarst is
*“De beslissing om te gaan sporten is
gevoelsmatig vaak zwaarder dan het
sporten zelf.”*

Extreem veel moeite met beginnen?
Creëer een lage instap!

Voorbeeld

Wat kan je in 5 minuten doen?

- Spullen klaarleggen
- Je aanpak / werkplan bepalen

STAPPENPLAN WERKPLAN BEPALEN

Bepaal je
werkplan



Stappenplan dagplan maken, schrijf op:

1. **Wat** heb je te doen? (taken)
2. **Hoe lang** heb je ongeveer nodig per taak? (tijd inschatten)
3. **Wanneer** houd je pauze(s)? (hersenspauze / bewegen / water drinken)
4. **Wanneer** doe je wat? (volgorde bepalen)

Let op! (1)

Mobieltijd is voor de hersenen
gewoon werktijd. Koppel
mobieltijd dus los van een pauze,
door het als (leuk) taakje in te
plannen. Laat een pauze ook echt
een hersenspauze zijn.



Let op! (2)

Houd bij je tijdschatting rekening met
de voorbereiding die je te doen hebt
voordat je aan de slag kunt.
Bijvoorbeeld: flashcards maken als je
begrijpen wilt leren met flashcards.

Voorbeeld

Volgorde	Wat	Tijd	Klaar
7	Wi: mk H3 opdr. 11 t/m 15	25 min	
4	En: lr 20 woorden, 5 zinnen	20 min	
1	AK: mk §2	15 min	
2	AK: lr §2	20 min	
3	Pauze	5 min	
6	Pauze	10 min	
5	Mobieltijd	10 min	

HOE KAN LEREN VOOR EEN PUBER LEUKER WORDEN GEMAAKT?

Passende leerstrategieën
Geheugentechnieken
Studeerspellen
Samen leren met peers
Ervaringsleren
Relatie met de praktijk



HOE KAN IK ALS OUDER IETS BETEKENEN
IN HET LEREN VAN MIJN PUBER?

WAT IS DE GROOTSTE LEERUITDAGING VAN JOUW KIND?

WAT WAS JOUW GROOTSTE LEERUITDAGING?

WAAROM ZOU JOUW KIND HET BETER DOEN OP SCHOOL DAN JIJ?

HOE HELPT JOUW KIND ZICHZELF OP DIT MOMENT MET LEREN?



EEN COACHENDE ROL
PRAATJE – PLAATJE – DAADJE

Casus: Steeds uitstellen

Het is zondagmiddag. Je zoon heeft dinsdag een toets Engels.
Je vraagt wanneer hij gaat leren. Hij antwoordt: *"Morgen. Dat kan makkelijk."*
Jij denkt dat hij onderschat hoeveel tijd hij nodig heeft.

Wat is je automatische ouderreactie?

Daarna: hoe reageer je als didactisch coach?

Casus: Ik heb al geleerd

Je dochter komt beneden en zegt dat ze klaar is met leren voor biologie.
Ze heeft twintig minuten haar boek en samenvatting doorgelezen.
Volgens haar kent ze het nu. Jij vermoedt dat alleen lezen niet voldoende is.

Wat is je automatische ouderreactie?

Daarna: hoe reageer je als didactisch coach?

Casus: De onvoldoende

Je dochter komt thuis met een 5,2 voor haar eerste wiskundetoets. Ze haalt haar schouders op en zegt: *"Maakt niet uit, ik haal het later wel op."*
Jij weet dat ze naar eigen zeggen behoorlijk had geleerd en veel geoefend.

Wat is je automatische ouderreactie?

Daarna: hoe reageer je als didactisch coach?

Casus: Overhoor me 'even'

Je zoon heeft morgen een toets aardrijkskunde en vraagt: *"Wil je me even overhoren?"* Na een paar vragen blijkt dat hij de stof nog nauwelijks beheerst.
Hij verwacht eigenlijk dat jij hem tijdens het overhoren alles gaat uitleggen.

Wat is je automatische ouderreactie?

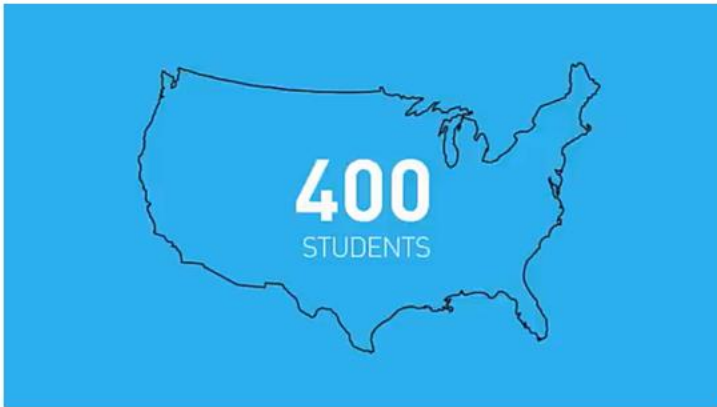
Daarna: hoe reageer je als didactisch coach?

BEN JIJ ALS OUDER MEER MET DIE 4 EN 5 BEZIG IS DAN MET DIE 7 EN 8?

Een studie naar complimentvormen op mindset ontwikkeling

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY&t=3s>

1. 400 leerlingen



2. Test + 2 soorten compliment

1. GAVE ALL THE KIDS AN EASY IQ TEST
2. PRAISED IN ONE OF TWO WAYS



3. Keuze: makkelijk of moeilijk



INTELLIGENCE



EFFORT

OPTIONS FOR NEXT TEST

1. HARDER VERSION
+great opportunity to learn and grow
2. EASY VERSION
+you will surely do well on it

4. De gemaakte keuze



INTELLIGENCE

chose the **EASIER** option

67
percent



EFFORT

chose the **HARDER** option

92
percent

5. Onmogelijke test

3. GAVE ALL THE KIDS AN IMPOSSIBLE TEST



EFFORT



INTELLIGENCE

- + WORKED HARDER
- + WORKED LONGER
- + ENJOYED IT MORE



EFFORT



INTELLIGENCE

- BECAME FRUSTRATED
- GAVE UP EARLY

6. Eindtest: het effect

4. GIVEN A FINAL TEST (AS EASY AS THE 1ST)



EFFORT

+30%

-20%



INTELLIGENCE

Casus: Oefenen met hoe je jouw kind zou prijzen

Je kind komt thuis met een 8 voor een toets, hoe reageer je?

Wat is je automatische ouderreactie?

Daarna: op welke manieren kun je meer als didactisch coach/ bewust beantwoorden?

HOE KAN IK ALS OUDER IETS BETEKENEN IN HET LEREN VAN MIJN PUBER?

Didactisch coachen: 'de ouder faciliteert het kind leert'
'Walk the talk' / goede voorbeelden geven
Naast elkaar samen aan een eigen taak
Weekafsluiting/ -vooruitblik



WAT KAN AANDACHTTRAINING
VOOR PUBERS BETEKENEN?

Focus experiment 1

Ervaar het verschil tussen singletasken en switchtasken

Taakwisselen is lastiger dan met één hand typen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 40

Aandachtresidu

Taak:

leerstof lezen

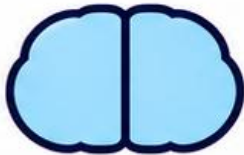


even een appje
beantwoorden



verder met
leerstof lezen

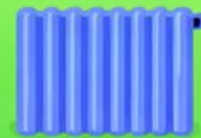
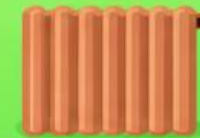
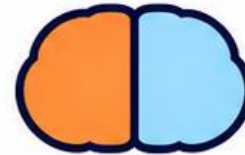
Hersen
activiteit:



normale hersenactiviteit



een deel van je hersenactiviteit
blijft bij de vorige taak



Dit noem ik het
'VERWARMINGS-MODEL'

Bij taakwisselen is je IQ 10 punten lager, **elke keer**.
-10 punten op je IQ staat gelijk aan een hele nacht niet slapen.

Gevolgen taakwisselen:

- **40% meer tijd** nodig voor je taak
- Gemiddeld **20% meer fouten**
- Hersenen hebben **elke keer 64 seconden** nodig om te **herstellen** van een onderbreking.
- Het duurt gemiddeld **23 minuten** voor we een taak op **hetzelfde concentratie-level** hervatten.



Het **wisselen** tussen **taken** en het **onthouden** van **meerdere taken** tegelijk **kost** onze hersenen **meer energie**.
Hierdoor zijn we **langer** met taken **bezig** en maken we **meer fouten**.



Wat gebeurt er in je hoofd (en met je gevoel) op zulke momenten?



3 adviezen ten behoeve van FOCUS

1. Maak een werkplan voordat je met je taken begint, waarbij je je hoofd heel houdt.



2. Zet een timer voor een taak belangrijk: zet de tijd scherp!



3. Werk met focusmuziek



One breath brake

in één ademhaling een rem op je zenuwstelsel zetten: kalmeert en versterkt focus

Focus experiment 2

focus trainen op een speelse manier → aandacht richten via je zintuigen = uit je hoofd in je lijf

https://youtube.com/shorts/Xh7cv8hkstA?si=u-04_sJ8EcD7wP91

A close-up photograph of a light-colored puppy, possibly a Labrador, looking intently at a black leather shoe. The puppy's head is turned towards the shoe, which is positioned in the foreground. The background is a soft, out-of-focus grey.

Ongetrainde aandacht is
'springerig als een puppy'

HOUDINGSKWALITEITEN

- DUIDELIJK
- VRIENDELIJK
- GEDULDIG

Steeds weer opnieuw

A small, stylized illustration of a golden key with a circular head and a simple shaft.

DE GOUDEN SLEUTEL VOOR AANDACHT TRAINEN

Het **moment van opmerken** dat je aandacht is afgedwaald, is **hét moment** dat je de **keuze weer in handen** hebt om de aandacht te richten waar je het wil hebben.



DOELEN-CHECK

1. Je hebt concrete handvatten in handen waarmee je jouw kind kunt coachen en begeleiden rondom leren en organiseren.
2. Je bent je bewust van je eigen rol in de mindset-ontwikkeling van je kind en herkent kansen om een growth mindset te bevorderen.

WAT IS ÉÉN DING DAT JE VANAF VANDAAG ANDERS GAAT DOEN
WAARDOOR JE PUBER IETS MEER EIGENAAR KAN WORDEN VAN
ZIJN EIGEN LEREN?

**Grijp je
hulpbronnen mee**



**Leven er nog
vragen?**

