

Bundel voor de leraren

Deze les duurt 1 lesuur van 50 minuten. Dit is een algemene bundel. Naargelang de leeftijd van de leerlingen zal de bundel aangepast moeten worden.

Tijd	Werkvorm + gebeurtenis	Materiaal
5'	Klassikaal Uitleg: Wat is het zelfbeeld? Waarom is een juist zelfbeeld belangrijk?	Bundel leerlingen
5'	De leerlingen worden in duo's verdeeld. Elke groep krijgt kaartjes met eigenschappen	Kaartjes (toegevoegd in de bundel)
5'	Individueel Leerlingen noteren hun eigen sterktes en zwaktes Leerlingen beoordelen hun eigen zelfbeeld	
5'	Duo De leerlingen verdelen de kaartjes met eigenschappen per persoon	
10'	Duo Feedback en tips geven 5min per leerling	
5'	Duo Zijn er bij het geven van de tips nieuwe sterktes/zwaktes naar boven gekomen? Verdeel de kaartjes opnieuw	
5'	Individueel Zijn er nieuwe sterktes/zwaktes? Bespreek ze kort Aanduiden of ze een goed of slecht zelfbeeld hebben	
5'	Individueel Noteer voor jezelf aan de hand van deze bundel je tips	
5'	Klassikaal Kringgesprek	

Instructie voor de leraar

Enkele aandachtspunten

- Je werkt best in heterogene duo's (leerlingen die niet in dezelfde dingen uitblinken).
- Een veilig klasklimaat is belangrijk voor deze interventie. Kijk in de toolkit van PXL Appwel bij pedagogisch klimaat indien er nog geen veilig klasklimaat is.
- In sommige klassen is het beter om de leerlingen eerst zelfstandig de kolommen te laten maken bij het vierde deel van de interventie. Zo voelen ze zich veiliger.
- De interventie is een ingewikkelde interventie en daarom eerder geschikt voor de tweede en derde graad.
- Print de bundel enkelzijdig af anders kunnen de leerlingen de kaartjes niet uitknippen.

Enkele zaken die u kan benadrukken tijdens het kringgesprek

- Het zelfbeeld gaat niet in een keer super goed zijn. Dit is een lang proces. Ook met het ouder worden, stijgt het academisch zelfconcept. Het is echter wel belangrijk om genoeg aandacht te schenken aan het academisch zelfconcept.
- Als je elkaar coacht, word je vaak ook zekerder van jezelf.

Op de volgende pagina start de bundel voor de leerlingen.

INLEIDING – THEORIE

Eerst een stukje theorie. Dit gaat over het zelfbeeld en waarom het schoolse zelfbeeld zo belangrijk is.

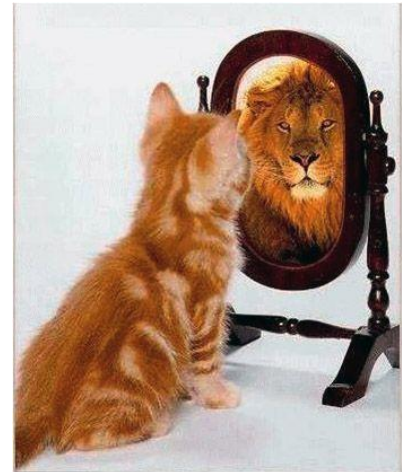
Wat is het zelfbeeld?

Het zelfbeeld is het beeld dat die persoon van zichzelf heeft. Let op: dit is niet hoe die persoon is maar hoe die persoon zichzelf ziet. Vaak wordt het zelfbeeld onbewust gevormd. Dit beeld wordt op verschillende vlakken gevormd, namelijk: het sociale vlak, het schoolse vlak of later op het werk, het fysiek vlak, het materieel vlak, enzovoort. Hoewel elk deel van het zelfbeeld belangrijk is, gaat deze bundel dieper in op het schoolse zelfbeeld.

Waarom is het schoolse zelfbeeld zo belangrijk?

Het schoolse zelfbeeld is zeer belangrijk voor de motivatie. Leerlingen die een laag schoolse zelfbeeld hebben beginnen vaak niet aan een toets of een taak omdat het 'toch niet gaat lukken'. Als het schoolse zelfbeeld te hoog is, denk je vaak 'ik heb dat niet nodig. Het gaat me toch lukken'.

Het is moeilijk te achterhalen of je een laag of een te hoog schoolse zelfbeeld hebt en hoe je daarmee om gaat. In deze bundel ga je dit ontdekken.



HOE VER STA IK? - INDIVIDUEEL

Je hebt juist geleerd wat het zelfbeeld is. In dit deel ga je je eigen sterktes en zwaktes benoemen. Waarschijnlijk heeft je omgeving zoals je ouders, je leraren, je vrienden jouw sterktes en zwaktes al eens benoemd. Denk aan complimenten of aan feedback. In de individuele delen ga je hier minder tot geen rekening mee houden. Je gaat achterhalen wat volgens jou je sterktes en zwaktes zijn en hoe hoog jij jouw eigen zelfbeeld inschat. Voor dit deel kan je de kaartjes met eigenschappen gebruiken.

Wat zijn je sterktes die je kan gebruiken in de schoolse context?

.....

.....

.....

Wat zijn je zwaktes? Welke eigenschappen mis je die van pas kunnen komen in de schoolse context?

.....

.....

.....

Duid met een sterretje op de as aan waar je je eigen zelfbeeld zou plaatsen.

Laag zelfbeeld

Goed zelfbeeld

Te hoog zelfbeeld

IN GESPREK – DUO

Dit deel maak je per twee. Je hebt voor dit deel de kaartjes nodig.

- Maak bij persoon 1 en persoon 2 elk 2 stapels (de sterktes en de zwaktes).
- Leg door in dialoog te gaan, de zwaktes en sterktes bij de juiste persoon op de juiste stapel.
- Geef elkaar feedback en tips om na deze sessie mee aan de slag te gaan om je zwaktes weg te werken. Let goed op of je geen nieuwe zwaktes of sterktes ontdekt als je elkaar tips geeft.
Eerst geeft persoon 1 tips en feedback aan persoon 2. Na 5 minuten wissel je en geeft persoon 2 tips en feedback aan persoon 1.
- Heb je nieuwe sterktes of zwaktes ontdekt? Verdeel de kaartjes opnieuw.

AFSLUITING – INDIVIDUEEL

Welke nieuwe zwaktes en sterktes heb je van jezelf ontdekt? Bespreek ze kort.

.....

.....

.....

.....

.....

Duid met een sterretje op de as aan waar je je eigen zelfbeeld zou plaatsen.



Welke tips neem je mee? Noteer ze hier.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

Reflecteren over je eigen werk	In groep werken	Plannen	Concentreren	Tijdig beginnen met een taak/toets
Afleiding weerstaan	De wil hebben om in te spannen	Zelfstandig werken	Klassikaal werken	Vragen durven stellen in de klas
Nieuwsgierig zijn	Gemotiveerd zijn	Doorzettingsvermogen hebben	Interesse	Doelgericht te werk gaan
Onderzoekend te werk kunnen gaan	Precies werken	Nauwkeurig werken	Netjes werken	Aan de planning houden
Betrokken	Sociaal	Goed reflecteren	Eigen leerproces bijsturen	Betrokken blijven in de les
Kritisch denken	Probleem oplossend denken	Bijzaken en hoofdzaken onderscheiden	Rust bewaren in stressvolle situaties	Inzet tonen
Zwaktes	Sterktes			Feedback geven

Reflecteren over je eigen werk

Ik verbeter mijn taken/toetsen?

Ik denk na een taak/toets kritisch na wat ik de volgende keer beter kan doen?

In groep werken

Luister ik naar mijn groepsleden als er een groepswerk is?

Maak ik een groepswerk alleen?

Heb ik voldoende inbreng tijdens een groepswerk?

Plannen

Maak je een planning en kan je je eraan houden?

Weet je wanneer je taken/toetsen vallen?

Ben je op tijd klaar met het maken/leren van taken/toetsen?

Concentreren

Ben je snel afgeleid door je omgeving (een tv, een raam, muziek, iemand die voorbij loopt,...)?

Tijdig beginnen met een taak/toets

Ben je op tijd klaar met het maken/leren van taken/toetsen?

Afleiding weerstaan

Kan je je gsm/laptop/tablet/... aan de kant leggen als je bezig bent voor schoolwerk?

De wil hebben om in te spannen

Wil je graag goede punten behalen?

Wil je graag iets bijleren?

Wil je aan de slag gaan met de leerstof?

Zelfstandig werken

Probeer je eerst zelf een antwoord te vinden op je vragen als je zelfstandig moet werken?

Klassikaal werken

Heb je inbreng als er klassikaal gewerkt wordt?
Denk je actief mee als er klassikaal gewerkt wordt?
Luister je naar de meningen van andere personen?
Sta je open voor andere oplossingsmethodes?

Vragen durven stellen in de klas

Durf je altijd vragen te stellen in de klas?
Vraag je enkel dingen aan je buur?

Nieuwsgierig zijn

Vraag je je vaak af 'Waarom?' tijdens de lessen?
Ben je geïnteresseerd in verdere informatie tijdens of na een les?
Wil je meer te weten komen?

Gemotiveerd zijn

Wil je goede punten halen?
Wil je je best doen om de leerstof te begrijpen?
Start je met leren of laat je het eerder wachten?

Doorzettingsvermogen

Probeer je nog een aantal keer als een oefening niet lukt?
Blijf je leren ook al lukt het niet om een hoofdstuk in te prenten?

Interesse

Probeer je je interesses uit te breiden tijdens de schooluren?
Stel je jezelf open voor nieuwe interesses?
Zoek je tijdens de lessen naar raakvlakken met je eigen interesses?

Doelgericht te werk gaan

Weet je wat de opdracht is?
Toon je initiatief?
Heb je een stappenplan voor ogen voordat je aan een opdracht begint?

Onderzoekend te werk gaan

Ken je het stappenplan om een onderzoek te doen?
Weet je hoe je informatie verzameld om te onderzoeken?

Precies werken

Ken je de afrondingsregels?
Kan je nauwkeurig tekenen met lat en passer?

Netjes werken

Werk je met potlood als je iets moet tekenen?
Schrijf je netjes?

Aan de planning houden

Kan je je aan de planning houden die je hebt opgesteld?

Betrokken

Neem je deel aan de leerlingenraad?
Zeg je tegen je leerkrachten als je feedback hebt over de school?
Neem je vrijwillig mee aan activiteiten van de school (bijvoorbeeld infodagen, Italiaanse avond,...)?

Sociaal

Ga je sociaal om met je medeleerlingen?

Ga je sociaal om met je leraren?

Goed reflecteren

Denk je kritisch na over je afgegeven taken/toetsen?

Ga je aan de slag met je eigen werkpunten?

Eigen leerproces bijsturen

Ken je je eigen werkpunten?

Ken je je eigen sterke punten?

Ga je aan de slag met je werkpunten?

Betrokken blijven in de les

Ben je snel afgeleid in de klas?

Antwoord je op vragen die gesteld worden in de klas?

Denk je actief na tijdens de les?

Kritisch denken

Neem je de antwoorden gewoon over van bord/iemands boek?

Stel je vragen over antwoorden die je niet begrijpt?

Probleemoplossend denken

Herken je snel problemen?

Ken je al enkele methodes om bepaalde problemen op te lossen?

Bijzaken en hoofdzaken onderscheiden

Is je samenvatting een kopie van je boek of heb je echt de belangrijkste zaken genoteerd?

Gaan de vragen van de toets over de zaken waar jij het meest voor hebt gestudeerd?

Rust bewaren in stressvolle situaties

Kan je je stressvolle reactie omzetten in motivatie?

Sla je snel in paniek?

Inzet tonen

Zet je je in als er iets van je gevraagd wordt in de klas of op school?

Toon je initiatief in de klas of op school?

Pak je snel dingen vast in de klas of op school?

BRONNEN

Bibliografie

Bron, N. (z.d.). Opgehaald van Pinterest:

<https://www.pinterest.com/pin/223139356520250961/>

