

Respect

In deze tweede week van dit toestel, leerlingen zetten het gesprek over mindset voort, dit keer kijken ze naar wat het betekent om een vaste mindset te hebben en hoe dit hun vermogen om respectvol te zijn beïnvloedt. Studenten krijgen de kans om na te denken over zichzelf, hun mindset te verschuiven van vast naar groei, en hun persoonlijke sterke punten te herkennen vanuit een groei mindsetperspectief.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten

START
HERE

Vaste mindset versus groei mindset

Deze les vervolgt het thema van de primaire les in week 1, waar leerlingen leerden over de hersenen en het hebben van een groei mindset. Deze week praten we over wat het betekent om een gefixeerde mindset te hebben en hoe we kunnen werken om die gefixeerde staat te overwinnen en naar een staat van groei te gaan. (Zie *pagina 3* voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Herkader de mentaliteit

Falen kan ons het gevoel geven te stoppen. Als we onszelf vertellen dat we iets niet kunnen of dat we nooit ergens goed in zullen zijn, hebben we te maken met een gefixeerde mindset. Dit is iets anders dan een groei mindset. Met een vaste mindset maken we geen plannen om te verbeteren en geloven we niet in ons vermogen om te groeien en te veranderen en te verbeteren. Een vaste mindset houdt ons vast. Een gefixeerde mindset weerhoudt ons er ook van om onszelf en anderen te behandelen met het respect dat we allemaal verdienen. Het is belangrijk om te herkennen wanneer je in een vaste mindset zit en taal te gebruiken die je in een groei mindset brengt.

Lees in kleine groepjes verschillende uitdrukkingen van een vaste mindset en herschrijf ze zodat het groei mindset-uitdrukkingen zijn.

- Ik zal hier nooit goed in worden.
- Ik heb niet wat nodig is.
- Dit is te moeilijk voor mij.
- Ik kan net zo goed stoppen.
- Ik haat dit echt.
- Iedereen is beter dan ik.
- Ik weet natuurlijk niet hoe ik dit moet doen!
- Bij mij gaat nooit iets goed.
- Dit is mijn slechtste vak!

Voor Partners
15 minuten



Van Vast naar Groei

Waar heb je een vaste mindset over? Hoe beperkt deze gefixeerde mindset je vermogen om jezelf of anderen te respecteren? Hoe kun je het veranderen zodat je een groeimindset krijgt? Op welke manieren zal dit de manier waarop u denkt en voelt over uzelf en/of anderen veranderen?

Voor individuen
15 minuten



Tijdschrift: Je Fixed Mindset herstellen

Journal: Wat is iets waarvan je weet of denkt dat je er goed in bent? Waarom denk je dat? Nu, wat is iets waarvan je denkt of gelooft dat je er niet goed in bent? Waarom twijfel je aan je capaciteiten? Schrijf een zin op waarin staat dat je GOED bent in datgene dat je zojuist hebt geïdentificeerd als een worsteling. (Als je bijvoorbeeld het gevoel hebt dat je niet goed bent in wiskunde, schrijf je: "Ik ben goed in wiskunde.") Schrijf deze zin 10 keer. Herhaal deze zin voor jezelf de volgende keer dat je hiermee wordt geconfronteerd.

Technologiegericht
15 minuten



Hoe overweldigt technologie ons?

Op welke manieren is technologie bijna 'te veel' voor onze hersenen? Hoe kunnen u en uw familie/vrienden de stekker uit het stopcontact halen en uw geest resetten als u te veel technologie tegenkomt? Hoe helpt ontkoppelen ons om respect te geven en te ontvangen?

Vaste mindset versus groeimindset

Deze les vervolgt het thema van de primaire les in week 1, waar leerlingen leerden over de hersenen en het hebben van een groeimindset. Deze week praten we over wat het betekent om een gefixeerde mindset te hebben en hoe we kunnen werken om die gefixeerde staat te overwinnen en naar een staat van groei te gaan.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

❑ Computer, projector of whiteboard

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Maak onderscheid tussen een vaste mindset en een groeimindset.
- Bespreek hoe een gefixeerde mindset ons vermogen om onszelf en anderen te respecteren belemmert.

Leraarverbinding / zelfzorg

Respect in de klas begint bij jezelf. Hopelijk heb je wat tijd genomen om te werken aan je vermogen om eerst jezelf te respecteren. Studenten zullen het moeilijk hebben om zichzelf te respecteren als ze niet zien dat zelfrespect voor hen model staat. Onthoud hoe sterk en goed en waardevol je bent! Bezit dat! Evalueer deze week ook hoe goed je anderen respecteert. Dit lijkt misschien een "no brainer" voor leraren, aangezien we houden van onze studenten en wat we doen! Maar we worden allemaal moe, we ervaren allemaal een burn-out en we hebben allemaal studenten die ons uitdagen. Dit geldt met name omdat deze kinderen van middelbare schoolleeftijd enkele grenzen beginnen te verleggen en een aantal sterke fysieke, mentale en emotionele veranderingen ervaren. Onthoud in deze tijden vooral dat iedereen respect verdient, ook al voelt het niet alsof ze het verdiend hebben. Dit betekent niet dat we afzien van klassenmanagement of discipline strategieën, maar we kunnen elke situatie met respect en vriendelijkheid benaderen. Enkele zaken om deze week bij stil te staan: Hoe luister je naar je studenten (en trouwens naar je collega's)? Luister je *naarhoren* of *luisterenantwoorden*? Hoe gaat het met je geduld tank? Behoorlijk vol of loopt het op dampen? Heb je ouders die het moeilijk maken om respect voor hen of hun leerling te willen tonen? Als je je uitgedaagd, moe, gefrustreerd of zelfs verdrietig voelt en moeite hebt om op een vriendelijke en respectvolle manier te reageren, onthoud dan dat je in orde bent. Het komt goed. Je kunt op verschillende manieren een zekere mate van respect inbrengen: gebruik actieve luisterstrategieën, haal vijf keer diep adem voordat je op een situatie reageert, gebruik ik-uitspraken in plaats van jij-uitspraken, demp je stem en benader een uitdagende situatie voorzichtig, of schakel hulp in (als je een PLC-groep of docent-partner hebt en een adempauze nodig hebt, vraag dan om hulp!). Je kunt groeien in je vermogen om respect voor anderen te tonen, en als je faalt, erken het dan, verontschuldig je en ga verder. Morgen is een nieuwe dag.



Deel

5-7 minuten

Vorige week hebben we het gehad over de hersenen en het hebben van een groeimindset. Wie kan ons eraan herinneren wat een groeimindset is? (Nodig reacties van cursisten uit.)



Inspireren

3-5 minuten

Goed! Een groeimindset betekent dat we geloven dat we slimmer kunnen worden of ons cognitieve vermogen kunnen vergroten door hard te werken, te studeren, op te letten en te leren van fouten. We hebben de kracht om meer te zijn!

Dus het tegenovergestelde daarvan wordt een vaste mindset genoemd. Als onze mindset vaststaat, zitten we vast. We gaan ervan uit dat we altijd zullen hebben, altijd zullen zijn en altijd zullen weten wat we vandaag hebben, zijn en weten. We kunnen nooit goed zijn in _____. Voor mij was het [leraar, vul in wat hij/zij gewend is om te denken dat ze niet goed waren op school als groep 8]. Maar het probleem is dat die leugens gemakkelijk te geloven zijn en daarom creëren we vaak een gefixeerde mindset voor onszelf. We kiezen ervoor vast te zitten.

Dit is echter redelijk begrijpelijk, gezien alle berichten die we regelmatig ontvangen. De media vertellen ons vaak wat we wel of niet kunnen doen of zijn. Onze ouders vertellen ons misschien wat we zijn of wat we kunnen doen; je bent een basketballer, je bent een pianospeler, je bent een theaterster, je moet thuis blijven en helpen met je broers en zussen, enz. Misschien zijn het je leraren die je vertellen wat je wel of niet kunt doen of worden. Het is veel om in je op te nemen.



Machtigen

15 minuten

De omgeving om ons heen geeft ons ook boodschappen en in werkelijkheid kunnen onze hersenen dit gewoon niet allemaal bevatten.

Laten we deze korte video bekijken over de beperkingen van onze hersenen die ons zouden kunnen helpen erachter te komen hoe we voorbij een gefixeerde mindset kunnen komen in een groeimindset:

Horloge: [Beperkingen van de hersenen](#)

Als u niet kunt kijken, benadrukken de volgende punten de primaire gepresenteerde informatie:

- Onze zintuigen helpen ons informatie op te nemen en te verwerken.
- Alleen al onze ogen nemen elke seconde het equivalent van 1 MB aan informatie op; dit is alsof je elke minuut een hele encyclopedie leest.
- Onze huid heeft meer dan vier miljoen receptoren die ons helpen informatie te verwerken.

- Ons brein moet alle informatie filteren die onze zintuigen het elke seconde geven. Het filtert het vaak door wat gevaarlijk, belangrijk, aangenaam of interessant is.
- Ons brein gebruikt onze herinneringen, ervaringen en huidige gevoelens om te raden wat de informatie die het verwerkt betekent. Vaak raden onze hersenen het goed, maar soms interpreteren we wat we zien, horen, voelen, proeven of ruiken verkeerd.
- Het kan moeilijk zijn voor onze hersenen om alle berichten die ze ontvangen bij te houden.
- Onze hersenen kunnen duizenden berichten tegelijk opnemen, maar kunnen er slechts ongeveer vier tegelijk verwerken. Dit betekent dat we de hele tijd worden afgeleid door essentiële informatie of deze missen.
- Onze ervaring van de wereld hangt af van onze aandacht en perceptie; waarneming maakt ons bewust van onze omgeving en helpt ons de details om ons heen in ons op te nemen. Aandacht helpt waarneming doordat het ons vertelt op welke details we moeten letten.
- Door te begrijpen hoe onze hersenen, perceptie en aandacht werken (en waar de beperkingen zitten), kunnen we bewuster leven en ons meer richten op onze doelen en wat er echt moet gebeuren. Dit kan ons helpen een groeimindset te hebben in plaats van een vaste.

Soms raken onze hersenen overweldigd door alle informatie die we binnenkrijgen. Het is veel werk om uit te zoeken wat waar, belangrijk en gezond is. Het kan gemakkelijker zijn om gewoon vast te blijven houden aan onze manier van denken, wat in het begin misschien comfortabel aanvoelt, maar ons er meestal van weerhoudt onszelf en anderen echt te respecteren.

Als we ons gefixeerd voelen, hebben we strategieën nodig om onze aandacht en focus te richten, zodat we kunnen leren en groeien. Wat zijn enkele van de dingen waarmee 7e klassers elke dag worden gebombardeerd die je hersenen overweldigen? (Nodig de reactie van de leerling uit.)

Hoe geven deze dingen ons een vaste mindset vs. een groeimindset? (Nodig de reactie van de leerling uit.)

Hoe voorkomt het hebben van een gefixeerde mindset dat we onszelf en anderen respecteren? (Nodig de reactie van de leerling uit.)

Wat zijn enkele eenvoudige dingen die we kunnen doen om ons te helpen onze hersenen opnieuw te focussen, zodat we beter in staat zijn om te leren en te groeien? Wat helpt je om te kalmeren en recenter te worden als je zenuwachtig of gefrustreerd raakt? (Nodig de reactie van de leerling uit. Bespreek ademhalingstechnieken, oefeningen, lezen, praten met iemand, enz.)



Reflecteer

5-7 minuten

Om af te ronden, laten we een snelle vuurreactie doen. Ik ga je enkele zinnen voorlezen en je zegt "vast" als je denkt dat het een gefixeerde mindset vertegenwoordigt of "groei" als je denkt dat het een groeimindset vertegenwoordigt. Als ik bijvoorbeeld zeg: "Ik zal dit nooit leren!" je zou zeggen: "Fixed!". Daar gaan we:

- Ik weet niet hoe ik moet spelen, maar ik ben bereid om het te proberen! - Groei
- Ik denk dat ik nooit goed genoeg zal zijn. - Vast
- Dit is te moeilijk voor mij. - Vast
- Als ik hard werk, zal ik mijn doelen bereiken. - Groei
- Ik kan alles doen waar ik zin in heb. - Groei
- Ik ben misschien niet zo goed als jij, maar ik boek vooruitgang. - Groei
- (Deze is lastig!) Ik begrijp het niet. - Groei als het leidt tot meer vragen en leren; opgelost als het leidt tot berusting en nederlaag.

De volgende keer dat je zin hebt om te zeggen dat je iets niet kunt of dat het te moeilijk is, dus je kunt net zo goed stoppen, bedenk dan dat je de kracht hebt om te groeien. En als je je overweldigd voelt door de omgeving, alsof je hersenen het niet bij kunnen houden, neem dan een pauze. Haal diep adem. Richt je aandacht en perceptie en neem dingen gewoon in je op. Je kunt reageren op je omgeving; je hoeft er niet op te reageren. Respecteer jezelf genoeg om een pauze te nemen totdat je klaar bent om alert te zijn en verder te gaan.