

- Oefen de antwoorden op open vragen door de leerlingen enkele paragrafen te laten schrijven over de stof in hun aantekeningen.
- Stimuleer dat leerlingen de onderwerpen benoemen waarvan ze verwachten dat die de meeste problemen op zullen leveren. Gebruik die informatie om vast te stellen in welke volgorde de onderwerpen worden behandeld in de klas.
- Gebruik eerdere toetsen om de leerlingen fout gegeven antwoorden te laten corrigeren.

Het volgende verhaal toont hoe een leraar een van de suggesties uitvoert.

*Meneer Zangvlied weet dat een aantal van zijn leerlingen nerveus is voor een toets. Hij wil ze helpen. Als eerste maakt hij duidelijk welke onderwerpen getoetst zullen worden. Dan vraagt hij de leerlingen om hun eerdere toetsen op dit gebied na te lopen. Hij geeft ze over elk onderwerp enkele oefenvragen waar korte antwoorden op mogelijk zijn. Daarna vraagt hij of ze hun vertrouwen in een goede afloop van de (echte) toets per onderwerp willen inschatten. Ze doen dat door een cijfer van 1 tot 4 te geven: een 4 betekent dat ze er alle vertrouwen in hebben en een 1 juist niet. De leerlingen doen dat ieder voor zich.*

“Zet de onderwerpen waar je van de toets het minst vertrouwen in hebt, bovenaan in een lijst”, zegt meneer Zangvlied. “Gebruik de lijst zodat je weet waar je moet beginnen bij je studie voor de toets. Als je meer vertrouwen krijgt in de voor jou moeilijkste onderwerpen, zal je minder nerveus worden. De andere onderwerpen gaan dan nog gemakkelijker en ook de toets zal dan meevallen.”

## Samenvatting

Dit hoofdstuk richtte zich op de conatieve vaardigheid van begrip voor de eigen interpretaties, voor emoties en voor denkpatronen. Door leerlingen bewust te maken van de kracht en het aanpassingsvermogen van interpretaties, van positieve en sterke denkhandvatten en door ze te leren omgaan met emoties als ongerustheid, kunnen zij zelfbewustzijn en zelfredzaamheid ontwikkelen. In de 21e eeuw komen leerlingen voortdurend in contact met mensen met een andere achtergrond en afwijkende meningen. Het is cruciaal dat ze voor een succesvolle communicatie op elk terrein meester zijn over hun eigen gedachten en daden.

## Hoofdstuk 6: Begripsvragen

1. Waarom zijn optische illusies een goede manier om een discussie over interpretaties te beginnen?
2. Wat zijn de belangrijkste verschillen tussen een veranderlijke en een onveranderlijke mindset?
3. Hoe kunnen lessen over emotionele veerkracht leerlingen helpen de zelfredzaamheid te vergroten?
4. Waarom is emotioneel denken een vorm van negatief denken?