

GEBRUIK JE BREIN

Herken de leerstijl



Werkboek voor leerkrachten

Je kan namelijk pas leren als je weet wat je leerstijl is (M. de Haan)

Gebruik je Brein

Herken de leerstijl



*Je kunt namelijk pas leren als je weet wat je leerstijl is.
Maaïke de Haan*

Werkboek voor Breinvriendelijk leren & lesgeven

Maaïke de Haan Juni 2013

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Copyright © 2013 Uitgever De Haan Coaching

Voorwoord

Hoeveel leerkrachten kennen niet de volgende uitspraken van een leerling:

- "Ik snap het niet, rekenen is stom."
- "Dit lukt me nooit."
- "Wat vreselijk saai."

Of:

- "Leerkrachten zijn op zoek naar motivatie om hun leerlingen in beweging te krijgen."
- "Leerkrachten weten niet welke tools ze kunnen inzetten om de lesstof te doen bekijken."
- "Leerkrachten weten zelf niet hoe ze hun lessen creatief en met effect kunnen voorbereiden."

Ik heb goed nieuws voor alle leerkrachten en leerlingen!

Met kennis over de werking van het Brein kun je leerlingen motiveren en zelf effectiever werken. In dit werkboek maak je kennis met het Brein en leer je hoe je het maximale uit je Brein kunt halen.

De afgelopen jaren hebben wetenschappers fantastische ontdekkingen over de werking van het Brein gedaan. Dit boek geeft een inkijkje in de werking van het menselijk Brein.

Daarnaast is het een verzameling van materiaal dat ik door de jaren heen heb verzameld, me heb eigen gemaakt en graag met jullie deel. Ik heb diverse boeken, films en artikelen tot me genomen en seminars bezocht. Achter in dit boek vind je een lijst van de vele boeken die gaan over het Brein.

Allemaal heel interessant, maar hoe zet je dit nu in de praktijk in?

Dit is een praktisch boek in 'jip-en-janneketaal' over het Brein, dat voor leerlingen én leerkrachten interessant en goed toepasbaar is.



Samenvatting werkboek

- Inzicht in het Brein.
- Methodieken voor Breinvriendelijk lesgeven.
- Technieken voor Breinvriendelijk leren.
- Extra informatie over het herkennen van leerstijlen middels NBI-vragenlijsten.
- Inspiratiebronnen.

Wat levert het je op?

Je leert hoe je het Brein voor je kunt laten werken, waardoor:

- leren leuker en makkelijker wordt;
- lesgeven nooit meer hetzelfde zal zijn;
- het zelfvertrouwen van leerlingen toeneemt;
- meer aandacht en motivatie bij leerling en leerkracht ontstaat.

De Haan Coaching geeft trainingen op scholen om leerkrachten dit werkboek goed te kunnen laten toepassen. Daarbij ontvang je bonusmateriaal, zoals voor iedere leerkracht een Breinvoorkeurrapport.

Hoe dit boek gebruiken?

De opdrachten in dit boek zijn zowel voor leerkrachten als leerlingen, tenzij er specifiek bij staat dat het alleen voor de leerkracht bedoeld is.

Het verdient de voorkeur om dit boek als Breinproject in te zetten: zes weken lang de module Breinvriendelijk leren & lesgeven in de klas.

Dit boek werkt alleen als je het gaat toepassen. Ga het dus vooral dóén, dan gaat je Brein voor je werken.



Hoofdstuk I

Inzicht in het Brein

Verander je gedrag, begin bij de hersenen

MaaK kennis met het Brein

Wat is het Brein?

We noemen het Brein ook wel de hersenen. In dit werkboek spreken we van het Brein. Je kunt dit vergelijken met de harde schijf van een computer. Alle gegevens komen samen in het Brein.

Hoe ziet het Brein eruit?

Je hersenen zijn je belangrijkste lichaamsdeel. Miljarden cellen regelen alles wat je denkt en doet. Zoals je bewegingen, zintuigen, gevoelens, geheugen en alles wat je zegt. Hoe meer je je Brein gebruikt, hoe beter het gaat werken.

Wat doet het Brein?

Wist je dat het Brein van de mens de meest ingewikkelde structuur op aarde is?

Je kunt jouw Brein vergelijken met een computer. Het heeft een enorme harde schijf en er lopen allemaal netwerken. Die heten zenuwen.

Alles wat jij proeft, ruikt, hoort, voelt en ziet gaat via dat netwerk van zenuwen naar je Brein.



Het Brein links en rechts

Praten

Met woorden zeggen wat je bedoelt doe je in de frontale kwab van de linkerhersenhelft.

Wetenschappelijk denken

Logisch denken en onderzoeken doe je met links.

Rationeel denken

Analyseren en problemen oplossen doe je met links.

Rekenen

De wiskundeknobbel zit aan de linkerkant.

Schrijven

Tijdens het schrijven zet je wat je hoort of denkt om in woorden. Dat doe je net als praten met je linkerkant.

Verbeelding

Je rechterkant is actief bij tekenen en het verbeelden van zaken.

Inzicht

Het combineren van verschillende ideeën, dat inzicht krijg je rechts.

Muziek

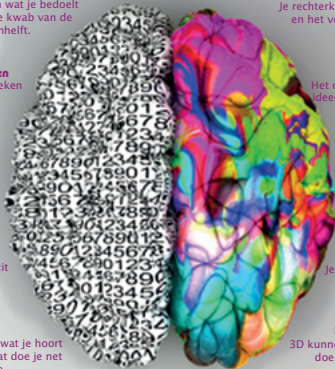
Muziek horen, maken en interpreteren doe je met rechts. Voor componeren heb je weer links nodig.

Fantatie

Je voorstellingsvermogen en creativiteit zitten rechts.

Ruimtelijk inzicht

3D kunnen zien en hiermee werken doe je met je rechterkant.



Het Brein in drie verschillende lagen

Het Brein kun je vergelijken met een oud huis; het Brein is namelijk een resultaat van onze evolutie. Als je dat weer vergelijkt met een huis, zou je kunnen zeggen dat het Brein het resultaat is van een lang bouwproces in verschillende lagen:

- De onderste laag van het huis, het fundament, noemen we het reptielenbrein.
- De eerste verdieping van het huis noemen we het zoogdierenbrein.
- De bovenste verdieping noemen we het menselijk Brein. Deze verdieping is groot en ruim, maar ook het minst veilig. Het staat namelijk het meest onder invloed van alle weersomstandigheden, zoals regen en onweer.

Reptielenbrein

Het reptielenbrein is verantwoordelijk voor het automatisch regelen van onze ademhaling, bloedsomloop, hartslag en temperatuurregeling.

Daarnaast zitten hier onze overlevingsinstincten (voeding) en voortplantingsdrang (seksueel gedrag). Met andere woorden: onze meest primitieve levensfuncties die noodzakelijk zijn voor ons eigen voortbestaan en het voortbestaan van de mensheid.

Ons reptielenbrein is het stukje Brein dat het snelst reageert. Het reptielenbrein kwam vijfhonderd miljoen jaren geleden tot stand. Daardoor konden reptielen zich honderden miljoenen jaren gemakkelijk staande houden.





Hoofdstuk 2

Breinvriendelijk lesgeven/coachen
Methodieken voor leerkrachten/begeleiders

Zijn en worden, daar draait het om



Veranderen gaat niet vanzelf

Welke tools heb je als leerkracht/begeleider nodig om te veranderen?

Dit hoofdstuk gaat vooral over jouw houding en invloed als leerkracht. Weet dat jij een spiegel bent voor je leerlingen en zelf dus al heel veel kunt veranderen door zelf te veranderen.

In dit hoofdstuk achtergrondinformatie en tools voor jouw bewustwording van jouw houding en gedrag.

Ga hiermee vooral actief om, want het werkt pas als je het gaat dóén!



Adrenaline



Dopamine





Opdracht 1 voor leerkrachten Oefening en reflectie

Wat zijn elementen die de kinderen in jouw groep spannend vinden?

Wat zijn spel-/competitie-elementen die je in jouw lessen kunt inbrengen?

Wanneer worden kinderen nieuwsgierig? Wat moet en kun je doen om nieuwsgierigheid op te wekken?

Hoe kan een kind aan jou zien dat je een open mind hebt? Wat doe je dan? Hoe ziet een ander dat aan je uiterlijk? Hoe communiceer je dan? En hoe bereid jij je hierop voor?

Nog even de verschillen op een rijtje

Vaste Mindset

Groei Mindset

Overtuiging	Capaciteiten worden vooral gezien als aangeboren talenten die slechts beperkt ontwikkelbaar zijn.	Capaciteiten worden gezien als ontwikkelbaar door inspanning en effectieve leerstrategieën.
Algemene neiging	Om te proberen zoveel mogelijk capabel over te komen.	Om te proberen zoveel mogelijk te leren en beter te worden.
Uitdagingen	Worden gemeden, omdat deze bij falen kunnen leiden tot een indruk van onbekwaamheid.	Worden omarmd, omdat deze leerzaam kunnen zijn en kunnen leiden tot groei.
Visie op inspanning	Wordt gezien als een indicatie van gebrek aan talent.	Wordt gezien als normaal en noodzakelijk voor groei.
Reactie op tegenslag of falen	Wordt gezien als een indicatie van gebrek aan talent, leidt vaak tot snel opgeven.	Wordt gezien als indicatie van de noodzaak tot meer inspanning en/of een andere strategie.
Reactie op kritiek	Slachtoffergedrag: eigen zwaktes en fouten niet onder ogen zien en niet erkennen.	Onderzoekend en geïnteresseerd, gretig om te leren en ontvankelijk voor feedback op fouten.
Succes van anderen	Wordt gezien als bedreigend, omdat anderen wellicht als meer getalenteerd worden gezien.	Wordt gezien als inspirerend, omdat hieruit lessen kunnen worden getrokken voor het eigen leren.
Effect op eigen ontwikkeling	Potentieel wordt onderbenut, wat gezien wordt als bevestiging van de eigen Vaste Mindset.	Potentieel wordt benut, wat gezien wordt als bevestiging van de eigen Groei Mindset.
Effect op anderen	Kan samenwerking belemmeren, feedback bemoeilijken en groei van anderen belemmeren.	Kan uitnodigen tot samenwerking, het uitwisselen van feedback en tips en de groei van anderen ondersteunen.

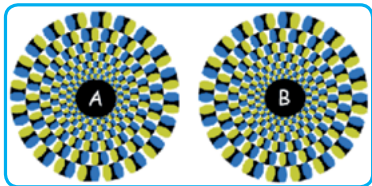
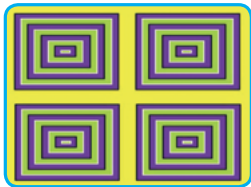


Hoofdstuk 3

Technieken voor Breinvriendelijk leren

Beweging of niet?

Kijk eens naar de onderstaande plaatjes: bewegen deze of niet?



Hoe maak je een mindmap?

In zes stappen een overzichttekening maken

Om je te concentreren en te focussen, heb je je hersenen nodig. Maar hoe?

Ik heb dit nooit op school geleerd. Je moest de lesstof stampen of heel vaak lezen, waarna de stof vanzelf zou beklijven. Uit eigen ervaring weet ik dat dit niet voor iedereen opgaat. Zo heb ik heel veel lesstof steeds maar weer overgelezen en gestampt, maar de inhoud bleef helaas niet hangen. Onvoldoendes, frustratie, onzekerheid, slechte beoordelingen en uiteindelijk clownesk gedrag waren het resultaat.

Als volwassene heb ik jaren later een manier ontdekt die werkt om je te concentreren en te focussen bij onder andere huiswerk maken, plannen, brainstormen en ordenen. Dit resulteert in goede cijfers, tijdbesparing en (zeker niet onbelangrijk) plezier in al je activiteiten.

Deze methode (mindmappen) heb ik vertaald naar een praktische werkvorm voor kinderen. Ik heb deze de naam overzichttekening gegeven.

Veel kinderen hebben last van concentratie- en focusproblemen, bijvoorbeeld bij:

- huiswerk maken;
- activiteiten plannen;
- spreekbeurten;
- de kamer opruimen;
- onthouden;
- toetsen voorbereiden en maken.



Kijk goed naar de onderstaande tekening, waarin de functies van de beide hersenhelften zijn weergegeven. Welke hersenhelft gebruik je het meest bij plannen, het maken van huiswerk en het opschrijven van aantekeningen?



Het antwoord is de **linkerhersenelft**, omdat je:

- op gelinieerd papier werkt;
- bijna alleen maar woorden gebruikt;
- waarschijnlijk probeert om logica toe te passen;
- cijfers gebruikt om woorden in een volgorde te structureren;
- opsommingen en/of lijstjes maakt.

Bovenstaande vaardigheden vinden allemaal plaats in de linkerkant van de hersenen. Je gebruikt hierbij dus maar de helft van je Brein.



Bijlagen

Breinvorkeuren NBI®

Het onderzoek naar onze hersenen heeft de laatste jaren een hoge vlucht genomen.

Verschillende denkprocessen in het brein blijken in verschillende delen van de hersenen plaats te vinden. En ook blijkt dat sommige mensen een grotere voorkeur hebben voor bepaalde denkprocessen boven andere denkprocessen. We noemen dat Breinvorkeuren. Je Breinvorkeuren geven aan op welke manier je het liefst communiceert, relaties aangaat, leiding geeft, besluiten neemt, oplossingen vindt, leert, creatief bent, onderwijst, traint en het ouderschap of de toekomst vorm geeft. Door het invullen van een online vragenlijst wordt duidelijk welk Breinvorkeurenprofiel je hebt.

Deze voorkeuren kunnen we grofweg indelen in vier kwadranten:

- Linksonder (L1);
- Linksonder (L2);
- Rechtsonder(R2);
- Rechtsboven (R1).

Breinvorkeuren NBI® vindt het belangrijk om te benadrukken dat het menselijk Brein een ongelooflijk vernuftig orgaan is en we mensen dus niet zouden moeten reduceren tot een kwadrant. Men is geen 'L1'er', maar kan wel grote voorkeuren hebben voor de denkprocessen uit het L1-kwadrant. Met daarnaast bijvoorbeeld gemiddelde of zelfs lage voorkeuren voor de denkprocessen in de andere kwadranten.

In tegenstelling tot sommige andere methoden probeert Breinvorkeuren NBI® mensen dus niet vast te pinnen in bijvoorbeeld één kwadrant of één kleur.

Waarom De Haan Coaching werkt met Breinvoorkeuren NBI®?

Er zijn veel instrumenten om het gedrag, de persoonlijkheid en de psychologische voorkeuren van mensen te bepalen. De Haan Coaching heeft gekozen voor Breinvoorkeuren NBI® en het concept Whole Brain Thinking. Dit omdat deze zich onderscheiden van andere instrumenten doordat ze relatief makkelijk zijn te begrijpen en te leren, en vooral omdat ze nauw aansluiten bij dagelijkse situaties. Hierdoor zijn ze ook eenvoudig toepasbaar en kunnen ze snel tot resultaten leiden. Met een online vragenlijst kunnen jouw Breinvoorkeuren in beeld worden gebracht.

De Haan Coaching werkt met de volgende vragenlijsten van Breinvoorkeuren NBI®

- Studenten vragenlijst (15-19 jaar);
- Leerlingen vragenlijst (10-14 jaar);
- Jonge kinderen (5-9 jaar, alleen plaatjes);
- Leerstijl;
- Leraar/trainer;
- Vragenlijst volwassenen;
- Ouderschapstijl.

U kunt deze vragenlijsten bestellen via www.dehaancoaching.net of als school via mail@dehaancoaching.net.

In dit hoofdstuk wordt per leerstijl uitgelegd wat deze betekent, wat daarvan de kernwoorden zijn en wat de manier van leren is.

De Haan Coaching heeft de acht verschillende dimensies laten illustreren door een professionele striptekenaar. Onze klanten gaven aan dat ze het fijn vonden om zich te kunnen associëren met één of meer typen. Let wel: je bent het type niet, maar hebt een voorkeur voor denkprocessen van één of meer typen. Je bent niet een dimensie, maar door de dimensie een type te laten zijn is het herkenbaarder geworden voor onze klanten.

De acht verschillende leervoorkeuren van het Brein



Hoe kun je als leerkracht leren leuker en effectiever maken? Benut de kennis van het Brein. Kennis die onvermoede mogelijkheden biedt, maar waarvan onderwijsprofessionals in het onderwijs onvoldoende de vruchten plukken. Een gemiste kans, zeker in deze tijd van opbrengstgericht en passend onderwijs.

Actuele kennis van de werking van het Brein kan een grote impact hebben op jouw manier van lesgeven. Het praktische werkboek Gebruik je Brein van Maaïke de Haan bevat achtergrondinformatie over het Brein en aansprekende, laagdrempelige opdrachten voor leerlingen en leerkrachten. Daarmee zet je in de dagelijkse onderwijspraktijk het Brein daadwerkelijk in werking.

Dit werkboek biedt jou de kans om leerlingen beter te motiveren, te laten leren en te begrijpen. Wil je Gebruik je Brein optimaal benutten? De Haan Coaching biedt een eendaagse training voor leerkrachten.

Maaïke de Haan (1976) is eigenaresse van De Haan Coaching en Werk & Gezin in balans. De ondernemende moeder van drie kinderen is gespecialiseerd in gedragsverandering middels het Brein. Denken in mogelijkheden is de spil in wat zij voor andere mensen wil betekenen.

Arbeidsdeskundige, coach en trainer Maaïke de Haan is licentiehouder van Breinvoorkeuren NBI®. Een Breinprofiel dat de voorkeuren van het Brein in kaart brengt.

Eind 2012 verscheen haar LeefRegelSpel, een spel voor jong en oud om op speelse wijze de LeefRegels in huis zichtbaar te maken.

