Brain Boosts in de klas

Brain Boosts in de klas

Omdat leren begint bij een gelukkig brein

Mariam El Ghaddioui, Manon Meijer en
Hilde van Westrhenen



ISBN: 9789403896120
www.leukerleren.org

2026 uitgegeven via: Maak je eigen onderwijsboek

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of doorgegeven in welk vorm dan ook zonder schriftelijke toestemming van de auteurs..

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 8
Affirmaties in de klas 9
Handleiding Brain Boosts 11
Waar bestaan de Brain Boosts uit 11
Ontspanningsoefeningen, activiteiten en powerboosts 11
Hoe gebruik je de Brain Boosts? 12
Brainy 13
Digitale affirmatiekaarten 13
De Brain Boosts en de kerndoelen primair onderwijs SLO 14
Burgerschap 14
Kerndoel 19: De school geeft vorm aan democratische oefenplaats. 14
Mens en maatschappij 14
Kerndoel 28: De leerling verkent hoe mensen met elkaar samenleven. 14
Bewegen en sport 15
Kerndoel 39: De leerling beweegt samen met anderen. 15
Kerndoel 40: De leerling geeft betekenis aan bewegen 15
Veilig 16
Ik voel mij veilig 18
Ik ben ik 20
Ik zeg wat ik moeilijk vind 22
Ik schitter en straal 24
Ik ben lief voor mijzelf 26
Ik ben zorgzaam 28
Ik heb lef 30
Ik laat mezelf zien 32
Ik maak mijn eigen keuzes 34

Mijn mening telt 36
Ik probeer moeilijke dingen 38
Ik heb respect voor iedereen 40
Emoties 42
Alles wat ik voel mag ik voelen 44
Ik ben mooi van binnen en buiten 46
Ik geloof in mijn eigen kunnen 48
Ik ben nieuwsgierig 50
Ik denk positief 52
Ik gebruik humor 54
Ik uit mijn gevoelens en gedachten 56
Ik geloof in mijn talenten en vaardigheden 58
Ik maak fouten dus ik leer 60
Ik leer graag 62
Ik maak van elke uitdaging een overwinning 64
Zintuigen 66
Ik luister 68
Ik laat zien hoe ik mij voel 70
Ik ervaar hoe anderen zich voelen 72
Ik let op kleine dingen 74
Ik ben open 76
Ik neem rust 78
Ik spreek mijn gedachten uit 80
Ik leer van wat er om mij heen gebeurt 82
Ik kan mijn dromen waarmaken 84
Ik neem de tijd die ik nodig heb 86
Samen 88
Ik zorg ervoor dat iedereen zich veilig voelt 90
Ik werk goed samen 92

Ik hoor erbij 94
Ik vraag hulp aan anderen om te groeien 96
Ik kan mij inleven in anderen 98
Ik maak mijn eigen keuzes 100
Ik kan overleggen 102
Ik help anderen 104
Ik mag om hulp vragen 106
Literatuurlijst 108

INLEIDING

'Het geluk van je leven hangt af van de kwaliteit van je gedachten'. Dit is een oud gezegde van de filosoof Marcus Aurelius. Hij stelt dat de kwaliteit van onze gedachten ons levensgeluk bepaalt. De moderne neurowetenschap bevestigt dit gezegde. Ons brein verandert voortdurend door wat we denken, doen en ervaren.

Alles wat we voelen, denken en doen, ontstaat in het brein. Dankzij het aanpassingsvermogen van de hersenen (neuroplasticiteit) kan het brein nieuwe verbindingen maken en bestaande patronen veranderen. Positieve gedachten (affirmaties) versterken dit proces. Door positieve gedachten regelmatig en bewust te herhalen, wordt het onderbewustzijn getraind om in mogelijkheden te denken in plaats van in beperkingen.

Maar leren begint niet bij denken — het begint bij veiligheid. Veilig voelen begint bij rust, vertrouwen en geborgenheid, waarbij iedereen zichzelf kan zijn zonder angst voor een oordeel, afwijzing of gevaar.

AFFIRMATIES IN DE KLAS

Affirmaties in de klas zijn krachtige instrumenten om een emotioneel veilige leeromgeving te creëren waarin het brein optimaal kan presteren. Wanneer stress afwezig is en leerlingen zich gewaardeerd voelen, ontstaat er ruimte voor cognitieve groei en het ontwikkelen van een positieve mindset.

De drie pijlers van de methodiek

- **Emotionele veiligheid:** Een fundament van respect en geborgenheid is essentieel. Zonder emotionele veiligheid blokkeert het stresssysteem de informatieverwerking.
- **Neurale training:** Affirmaties herprogrammeren het brein door belemmerende gedachten zoals 'ik kan dit niet' te vervangen door versterkende overtuigingen
- **Jaarplanning en structuur:** De methodiek biedt 42 wekelijkse affirmaties en werkvormen, die als een vast anker dienen gedurende het schooljaar.

Effecten op het leerproces

- **Zelfvertrouwen:** Versterkt het geloof in eigen kunnen door positieve zelfspraak.
- **Klimaat:** Bevordert wederzijds respect en een diepere verbondenheid tussen de leerlingen
- **Leren:** Zet het brein op de 'ontvangststand' door angst en spanning te verlagen

Praktische implementatie in de klas

- **Dagelijkse ankers:** Integreer affirmaties als vaste momenten, bijvoorbeeld tijdens de dagstart om continuïteit te bieden.

- **Actieve werkvormen:** Gebruik de 42 werkvormen uit de handleiding om de boodschap spelenderwijs en interactief te verankeren.

- **Rolmodel:** als leerkracht bevestig je de affirmaties door jezelf kwetsbaar en positief op te stellen.

HANDLEIDING BRAIN BOOSTS

Wat zijn de Brain Boosts?

De Brain Boosts is een methodiek bestaande uit 42 affirmaties met bijbehorende vragen (afformaties), ontspanningsoefeningen, activiteiten en bewegingen (powerboosts).
De Brain Boosts helpen bij het ontwikkelen van positiviteit, zelfvertrouwen en verbondenheid.
De affirmaties zijn ingedeeld naar vier belangrijke principes van breinvriendelijk leren: veilig, emoties, zintuiglijke ervaringen en samen. Ons brein leert het beste als we ons veilig voelen, samenwerken en onze emoties en zintuigen kunnen inzetten tijdens het leren.

Waar bestaan de Brain Boosts uit

Affirmaties en afformaties

- **Affirmaties**: Dit zijn positieve uitspraken die, door herhaling, het brein trainen om positief te denken en te handelen.
- **Afformaties**: Dit zijn vragen die het brein stimuleren om te zoeken naar hoe de affirmatie werkelijkheid kan worden. Ze helpen bij het bekrachtigen van de affirmatie door het denkproces positief te activeren. Bij elke affirmatie vind je drie afformaties. Deze kunnen afwisselend ingezet worden.

Ontspanningsoefeningen, activiteiten en powerboosts

Elke affirmatie wordt ondersteund door een ontspanningsoefening, een activiteit en een powerboost.

- **De ontspanningsoefening** helpt om rust te creëren in een dag vol prikkels en versterkt de werking van de affirmatie.
- **De activiteit** is een creatieve opdracht. Deze creatieve opdracht zoals een drama-, een teken- of schrijfopdracht, is speciaal afgestemd op de affirmatie. De activiteit helpt de affirmatie kracht bij te zetten.