

Creëer Ruimte voor Leren

Deze oefening helpt je om rustig en gefocust aan de les te beginnen. Je denkt na over je gedachten en gevoelens en hoe die je kunnen helpen of afleiden tijdens het leren.

Wat ga je doen?:

1. Adem diep in en uit

Ga comfortabel zitten. Adem drie keer rustig in en uit. Voel hoe je rustiger wordt.

2. Merk op wat je voelt

Teken een grote cirkel op je papier. Denk na: wat voel je of wat gaat er door je hoofd? Schrijf of teken deze gedachten en gevoelens binnen de cirkel.

3. Zet opzij wat je niet nodig hebt

Welke gedachten of gevoelens heb je nu niet nodig om te leren? Teken of schrijf deze aan de buitenkant van de cirkel, bij de rand van je papier.

4. Houd vast wat belangrijk is

Welke gedachten of gevoelens wil je juist gebruiken om te leren? Schrijf of teken deze in het midden van de cirkel.

5. Adem nog eens diep in en uit

Kijk naar je cirkel. Neem even de tijd om stil te staan bij wat je hebt opgeschreven.

Wat is het nut of doel hiervan?

Deze oefening helpt je:

- Rustig te worden en je te concentreren.
- Te zien wat belangrijk is en wat je nu kunt loslaten.
- Klaar te zijn om te leren met een heldere en open mindset.

Wanneer kun je dit gebruiken?:

- Als je rustig wilt beginnen aan een les of opdracht.
- Voor een toets of presentatie, zodat je beter kunt focussen.
- Na een drukke pauze of een moment dat je afgeleid bent.
- Wanneer je veel gedachten of gevoelens hebt en meer ruimte in je hoofd wilt maken.

Tips voor het gebruik:

- Neem rustig de tijd om te ademen, dat helpt je lichaam en hoofd kalm te maken.
- Schrijf of teken op de manier die jij fijn vindt.
- Je hoeft niet alles met anderen te delen, het mag ook helemaal van jou blijven.
- Probeer elke keer iets positiefs of behulpzaams in het midden te zetten, zoals nieuwsgierigheid of plezier.
- Wees trots op jezelf dat je deze oefening doet; je maakt zo actief ruimte om beter te leren.

Voorbeeld

Onderwerp: Regenbogen

Stel dat je je druk maakt over een toets later deze week, maar nu een les wiskunde hebt.

- Bij Merk op schrijf je: "Ik ben gespannen over de toets."
- Bij Zet opzij schrijf je die spanning buiten de cirkel. Je weet dat je dat later weer kunt oppakken.
- Bij Houd vast schrijf je: "Ik ben nieuwsgierig naar de les vandaag, misschien helpt het bij de toetsvoorbereiding."

