

Hoe help ik mijn kind met slimmer en gemotiveerder leren?

Stimulerende overtuigingen

Om uw kind te stimuleren om beter te worden in leren en motivatie is een 'growth mindset' belangrijk. Wanneer een kind gelooft dat hij of zij slimmer wordt door uitdagingen aan te gaan en moeilijke dingen te proberen blijkt dat hij of zij meer leert, minder snel op geeft en uiteindelijk verder komt. Een stimulerende overtuiging dus! De fixed mindset en de growth mindset kun je herkennen in het taalgebruik van uzelf of uw kind. Hieronder staan een aantal voorbeelden:

Fixed mindset

Ik kan het niet!

Ik heb een fout gemaakt

Wiskunde is niets voor mij

Ik ben hier gewoon goed in

Ik geef het op

Growth mindset

Ik kan het nog niet!

Ik heb iets geleerd

Ik ben nog niet goed in wiskunde

Ik weet hoe ik dit slim kan aanpakken

Ik probeer iets anders

- ★ Herinner uw kind aan zijn of haar vermogen om te leren en te veranderen. Zo helpt u om van een fixed mindset een growth mindset te maken!

Stimulerende omgeving

De complimenten die je geeft hebben invloed op de mindset van uw kind. U helpt uw kind om een growth mindset aan te nemen door te focussen op het proces in plaats van het resultaat.

- ★ Zeg liever: 'Goed gedaan, hoe heb je dat aangepakt?' dan 'Goed gedaan, wat ben jij slim!'
- ★ Voer hetzelfde gesprek bij het halen van een 4 als een 9: 'Hoe heb je dit gedaan? Wat zou je de volgende keer hetzelfde doen? En wat zou je de volgende keer anders doen?'
- ★ Hoe zit het eigenlijk met uw eigen mindset? Heeft u voorbeelden van situaties in uw eigen leven waarin u een growth of fixed mindset had? Praat hier eens over met uw kind. Het wordt een stuk makkelijker voor uw kind om hiermee aan de slag te gaan wanneer hij of zij ziet dat u het ook doet!

hello@remindlearning.nl

020-2611835



Gezond lijf

De hersenen wegen nog geen twee kilo. Toch gebruiken ze maar liefst twintig procent van alle zuurstof in je lichaam en een kwart van alle energie die je op een dag verbruikt! Daarom is een gezond lichaam waarin energie en zuurstof makkelijk naar de hersenen getransporteerd kan worden heel belangrijk voor het leervermogen!

- ★ Zorg dat het bloed blijft stromen. Dit kan uw kind doen door regelmatig korte pauzes te houden. Bijvoorbeeld door te leren in blokken van 25 minuten met steeds 5 minuten pauze. Dit zorgt ervoor dat de concentratie hoog blijft.
- ★ Wanneer uw kind pauze neemt helpt het om even op te staan en rond te lopen. Zo wordt de bloedsomloop gestimuleerd en krijgen de hersenen de nieuwe zuurstof en energie die ze nodig hebben om te presteren!
- ★ Regelmatig sporten heeft een positief effect op het leervermogen. Probeer daarom minstens drie keer per week een half uur te sporten. Alle soorten beweging die de hartslag gedurende langere tijd doen verhogen helpen! Denk hierbij bijvoorbeeld aan: hardlopen, voetballen, krachttraining, fietsen, etc.

Slimme aanpak

Iedereen leert anders, de truc is om er achter te komen wat voor jou werkt. Bied ruimte om je kind te laten experimenteren met leren zodat hij/zij daar achter kan komen.

- ★ Zoek op internet of in het Remind boek naar verschillende manieren van leren. Bijvoorbeeld samenvatten: probeer een keer uit of het voor je werkt om een mindmap te maken.
- ★ Geef niet meteen op: soms moet je even doorzetten voor iets voor je werkt. Je hersenen passen zich aan naar datgene dat je regelmatig doet!

Motiverend doel

Om je kind te ondersteunen in zijn/haar motivatie kan het helpen om het te hebben over grote vragen zoals: 'Wat drijft mij?'. Filmpjes en persoonlijke verhalen kunnen helpen om het gesprek te openen over dit soort onderwerpen.

- ★ Filmpjes die je kunt kijken zijn bijvoorbeeld: FC Panjee of Steve Jobs op Youtube
- ★ Vertel een persoonlijk verhaal over hoe jij iets ervaart of hebt ervaren.
- ★ Wees je daarbij bewust van je rol: soms liever de geïnteresseerde vreemdeling dan de kritische vriend.

