

# Leren leren, een cursus voor de slimme leerling met leerproblemen

De cursus "Leren leren" is onder andere gebaseerd op het "Tien-stappenplan" van Whitley (Bright Minds, Poor Grades) en op het boek "Zie je me wel?" over het POP- en TOP-project van het Stedelijk Gymnasium Nijmegen, aangevuld met de inzichten van Carol Dweck, Tessa Kieboom, Dabrowski en onze eigen inzichten.

## **Slim, maar toch slechte cijfers**

Veel slimme leerlingen doorlopen de basisschool zonder enige inspanning en verwachten op dezelfde manier door het VWO of Gymnasium heen te rollen. Regelmatig pakt dit echter anders uit. De leerling haalt de ene onvoldoende na de andere, terwijl de capaciteiten om het goed te kunnen doen wel aanwezig zijn. Regelmatig wordt de leerling voor lui en ongemotiveerd aangezien. Dit is echter vaak een verkeerde interpretatie van de signalen die het kind afgeeft. Het kind heeft op de basisschool niet leren leren en loopt daar nu op vast. Het gedrag van het kind is een noodkreet om hulp ook al beseft hij of zij vaak zelf niet wat er mis is.

Whitley heeft vele jaren ervaring met het begeleiden van deze groep jongeren en heeft daarover het boek "Bright Minds, Poor Grades" geschreven. Zijn inzichten worden gebruikt in deze cursus.

## **Vormbare intelligentie**

Naast het boek van Whitley maken we gebruik van de inzichten van Carol Dweck, deskundige op het gebied van motivatieonderzoek. Volgens Dweck zijn er twee visies met betrekking tot intelligentie: vormbare intelligentie (growth mindset) en vaste intelligentie (fixed mindset). Leerlingen die uitgaan van vaste intelligentie gaan uitdagingen uit de weg en beperken daarmee hun mogelijkheden tot groei. Wij gaan er in deze cursus vanuit dat de intelligentie vormbaar is en dragen dit over aan de leerlingen. Dit betekent niet dat er geen verschillen zijn in kennis en in snelheid waarmee personen zich kennis eigen kunnen maken. Het betekent slechts dat iedereen met inspanning en de juiste begeleiding zijn capaciteiten kan vergroten. (Hoog)begaafde leerlingen hoeven op de basisschool vaak geen inspanningen te leveren om een schooltaak te volbrengen en regelmatig ontbreekt het hen ook aan de juiste begeleiding. Het gevolg kan zijn dat ze een negatief zelfbeeld ontwikkelen.

Zelfrespect is niet iets wat we aan anderen kunnen geven door te zeggen hoe intelligent ze zijn. Zelfrespect krijg je wanneer je in iets dat jij waardevol acht, volledig opgaat en wanneer je daartoe al je mogelijkheden tot het uiterste benut.

In deze cursus proberen wij door middel van uitdagende opdrachten samen met de leerling zijn of haar grenzen op te zoeken en deze op te rekken. Hierdoor zal het zelfrespect van de cursisten toenemen. Dit is nodig omdat wij van mening zijn dat zelfrespect onlosmakelijk verbonden is met het welbevinden van de leerling.

Door het werken aan uitdagende opdrachten zal de leerling ook ontdekken welke vaardigheden hij of zij nog niet ontwikkeld heeft om succesvol te zijn. Wanneer het probleem duidelijk is kan het ook meestal opgelost worden.

## **Omgaan met anders zijn**

Veel (hoog)begaafde kinderen ervaren dat ze anders zijn. Dit gevoel van anders zijn veroorzaakt veel stress. De gevolgen kunnen variëren van psychosomatische klachten tot depressies en zelfs schooluitval. Door het kind in deze cursus te voorzien van informatie over (hoog)begaafdheid met al zijn voor- en nadelen, zoals slim zijn maar toch moeite hebben met leren en door het kind in contact te brengen met ontwikkelingsgelijken kan deze

bron van stress weggenomen worden. Ook volwassenen in de omgeving van het kind die het kind in zijn eigenheid accepteren dragen bij aan verlagen van deze bron van stress.

Daarnaast zullen we de leerlingen ook kennis laten maken met de theorie van Dabrowski die onderzocht heeft dat veel begaafde mensen een aantal sensibiliteiten hebben. Hij onderscheidt vijf sensibiliteiten: psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeelding en emotioneel. Deze sensibiliteiten worden niet alleen intenser maar ook anders ervaren dan bij de doorsnee van de bevolking het geval is. Een kind kan één of meer sensibiliteiten hebben. Begrip van deze theorie draagt bij aan het zelfinzicht en acceptatie.

### **Samenwerken**

Ook op het gebied van samenwerken kunnen (hoog)begaafde kinderen problemen ervaren. Door in deze cursus met ontwikkelingsgelijken samen te werken kan de leerling ervaren dat samenwerken niet altijd tot problemen hoeft te leiden. De leerling ontwikkelt op deze manier vaardigheden die nodig zijn om goed te kunnen samenwerken.

### **Verbeteren van de concentratie**

Yogahoudingen

Er kan gewerkt worden aan het verbeteren van de concentratie door het beoefenen van yoga. Door yogahoudingen met aandacht uit te voeren komt de geest tot rust en daarmee ook de ademhaling. De ademhaling speelt een belangrijke rol in de yoga. Het verbindt de binnen en buitenwereld, het lichaam en de geest.

Meditatie

Meditatie is belangrijk onderdeel van de les, het is het oefenen met het concentreren van de aandacht in het nu. Het verleden en de toekomst laten we even los. Het denken wordt helder.

Regelmatige beoefening van yogahoudingen en meditatie kunnen de concentratie verbeteren waardoor het kind in de les en tijdens toetsen ook beter gefocust kan blijven.

### **Kosten**

De kosten bedragen €300,= per leerling en gaat door bij een minimum van 4 leerlingen. Bij vijf of meer leerlingen wordt een tweede docent ingeschakeld. Bij meer dan 8 leerlingen wordt een tweede groep gestart. De cursus bestaat uit 8 lessen van 2 lesuren.

### **Literatuur**

Whitley, *Bright Minds, Poor Grades*

Stedelijk Gymnasium Nijmegen, *Zie je me wel?*

Tessa Kieboom, *Hoogbegaafde leerlingen op de secundaire school*

Dawson en Guare, *Executieve functies bij kinderen en adolescenten*

Daniels en Piechowski, *Living with Intensity*

Carol Dweck, *Mindset*

Sal Mendaglio, *Dabrowski's Theory of Positive Disintegration*

Taimni, *Sutra's van Patanjali*

Mukunda Stiles, *Yogatherapie*

K.P. Buteyko in Tijdschrift voor Yoga 1/08 pg 41-46, *De ziekte: diepe ademhaling*