



Achtergrond

Norman Brier geeft in *Self Regulated Learning* (2010) aan dat er verschillende factoren zijn die een rol spelen bij het motiveren van jezelf om aan de slag te gaan met schoolwerk. Deze factoren hebben te maken met keuze mogelijkheden, waarde en zelfbeeld en verwachtingen. Soms is het erg lastig om jezelf te motiveren, dan helpt het als je jezelf toch kunt aanzetten om te starten. Wilskracht kan hierbij helpen. Roy Baumeister geeft in *Wilskracht* (2012) inzicht in de factoren die van invloed zijn op wilskracht en geeft adviezen hoe wilskracht te trainen is. In *'Slim jezelf zijn'* van Remind Learning (2022) wordt aangegeven dat gebruik maken van gewoontes helpt bij het inzetten van wilskracht. Deze gewoontes bestaan uit vier te zetten stappen: opmerken, willen, doen en belonen.

Jezelf aan het werk zetten heeft ook te maken met de executieve functies, in dit geval vooral met 'taakinitiatie'. Dawson & Guare (2018) beschrijven in *'Executieve functies bij kinderen en adolescenten'* geven aan dat een deel van de executieve functies bestaan uit vaardigheden die helpen bij het vormen van een beeld van een te behalen doel, hoe daar te komen en wat onderweg kan ondersteunen. Een van deze vaardigheden heet 'taakinitiatie'. Hiermee wordt de vaardigheid bedoeld om op tijd en efficiënt te starten met een taak.

Les 1 **jezelf een het werk zetten in combinatie met motivatie**

Doel:	Leerlingen kunnen aangeven wat hen ondersteund om aan de slag te gaan met schoolwerk en wat niet ondersteunend is.
Materiaal:	vragenlijstje met betrekking tot factoren die meespelen om wel of niet aan de slag te gaan, zie bijvoorbeeld: https://b.socrative.com/teacher/#import-quiz/68508366 eventueel de template 'Jezelf aan het werk zetten', zie bijlage 1 eventueel de interventies voor taakinitiatie uit 'Interventiekaarten Executieve Vaardigheden van Leren Leren Nederland' mindmap 'Aan de slag gaan', zie bijlage 2
Tijdsduur:	45 minuten

Activiteiten:

De leerlingen vullen als eerste het vragenlijstje in. In de vragenlijst staan vier verschillende situaties, per situatie kiezen de leerlingen de factoren die meespelen om wel of niet aan de slag te gaan. Bespreek eventueel of er overeenkomsten zijn tussen de leerlingen. Laat leerlingen individueel bekijken of er zaken opvallen aan de eigen antwoorden. Dit kan in groepjes uitgewisseld worden.

Neem met de hele groep de mindmap 'aan de slag gaan' door.

Laat de leerlingen individueel op het bovenste deel van de template 'jezelf aan het werk zetten' aangeven wat wel en niet helpend is om aan de slag te gaan.

Bespreek met de hele groep wat 'taakinitiatie' inhoudt. Hierna kun je de leerlingen in groepjes laten bedenken of opzoeken wat er kan helpen om aan te slag te gaan. Een andere optie is de eerder genoemde interventies door de leerlingen te laten bekijken. Laat de leerlingen een interventie kiezen die hem/ haar helpt en dit ook invullen op de template.

Bespreek met de groep of er tips voor elkaar zijn. Ook hiermee kunnen leerlingen eventueel hun template aanvullen.

Laat ze tot slot invullen welke actie ze gaan inzetten om zichzelf aan het werk te zetten ook als ze er geen zin in hebben.



Les 2 Wilskracht

Doel:	Leerlingen kunnen aangeven wat juist wel en niet ondersteunend werkt bij het inzetten van wilskracht om te starten met hun werk.
Materiaal:	mindmap 'wilskracht' (samenvatting van het boek Wilskracht van Roy Baumeister), zie bijlage 3 mindmap 'experimenteren met leren' (samenvatting van het boek Slim Jezelf Zijn van Remind), zie bijlage 4
Tijdsduur:	30 minuten

Activiteiten:

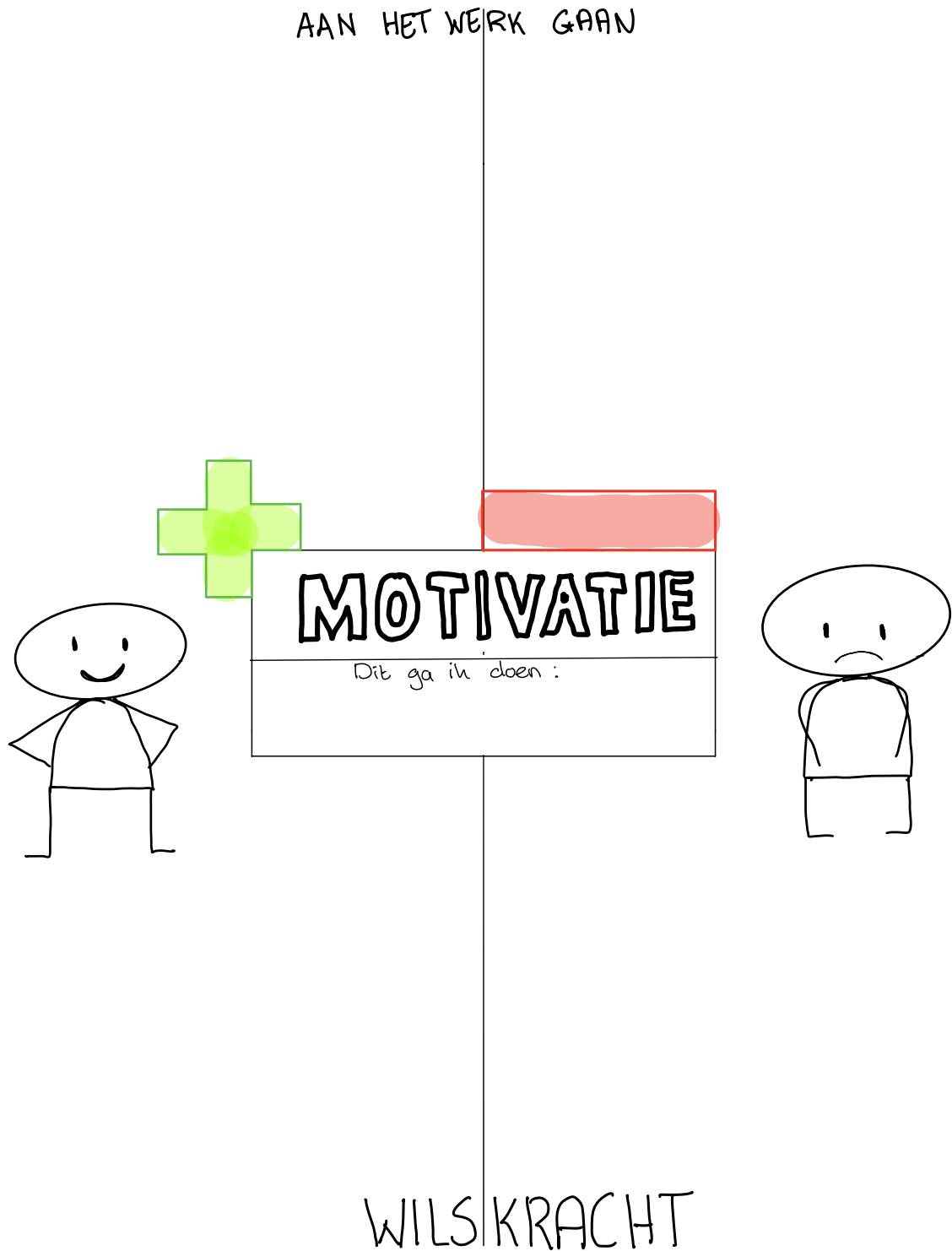
Neem de hele groep de mindmap 'wilskracht' door. Laat leerlingen op de template 'jezelf een het werk zetten' het onderste deel invullen met behulp van de vragen:

- Wat herken je bij jezelf?
- Wat helpt jou?
- Wat staat je in de weg?

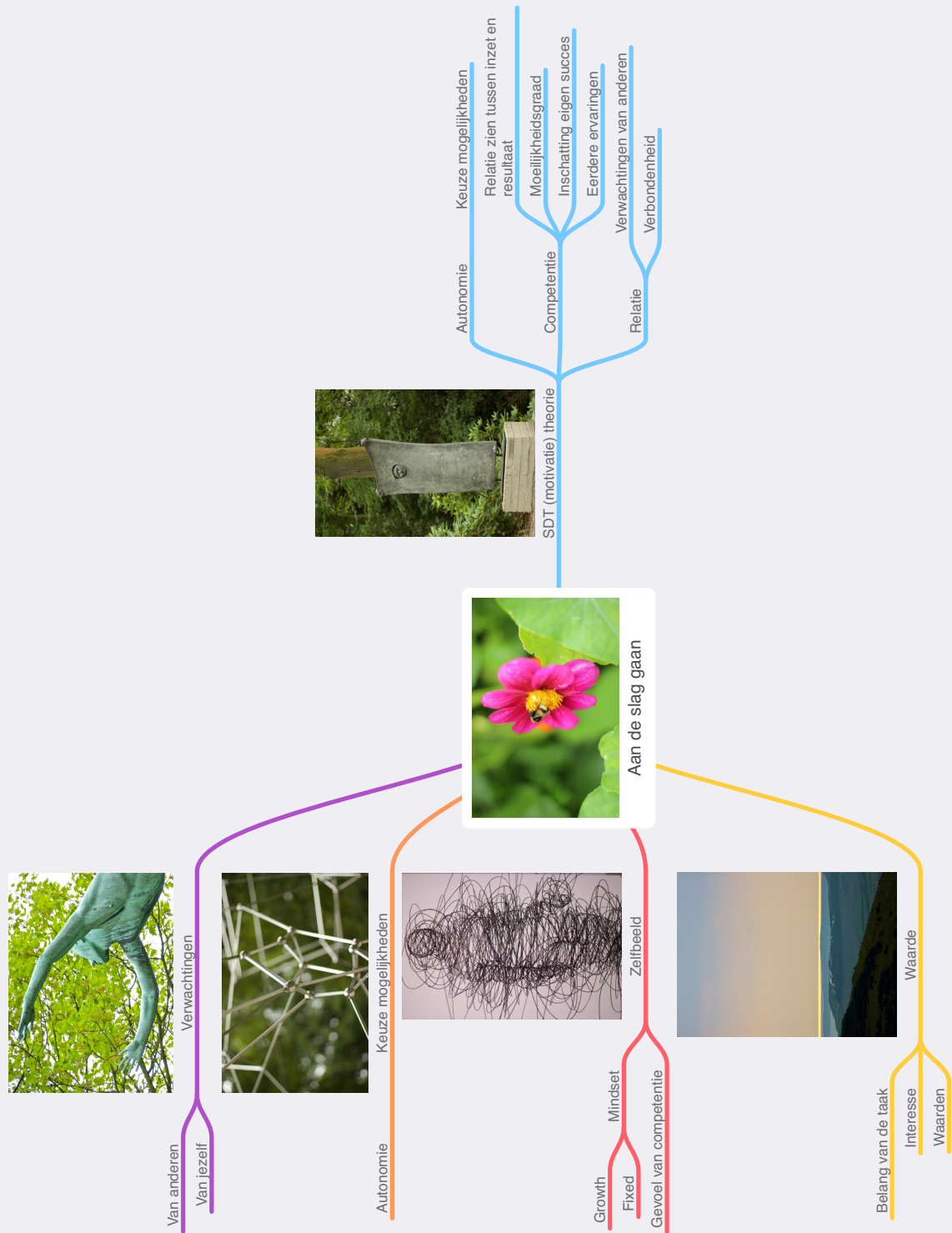
In de mindmap 'experimenteren met leren' staan voorbeelden van experimenten die leerlingen zelf kunnen uitvoeren. Een van de onderdelen is wilskracht. Laat leerlingen nadenken hoe ze hun eigen wilskracht zouden kunnen versterken. Hierbij kunnen ze een experiment kiezen die beschreven staat. Ze kunnen natuurlijk zelf ook een actie bedenken. De gekozen actie vullen ze weer in op de template. In een latere les kun je dit evalueren met leerlingen. Een idee voor een evaluatie werkvorm vind je in de les 'doelen stellen de lichtere versie'.



Bijlage 1



Bijlage 2



WILSKRACHT

- concreet vast leggen
 - koppeling aan dagelijkse praktijk
 - doelen stellen
 - oefeningen op iets kleins geeft algemene verbetering
 - gewoontegedrag veranderen
 - positieve groepsdruk
 - bindende afspraken
 - hogere doelen
 - toekomst
 - jezelf willen ontwikkelen
 - religie / levensovertuiging
 - onmiddellijke feedback
 - eigen beloning
- ondersteunend
- kracht en uithoudingsvermogen
 - beheersing
 - impulsen
 - gedachten
 - emoties
 - prestaties
 - te trainen
- heb oog voor de symptomen
 - maak kleine reële stappen
 - ken je grenzen
 - maak een to-do lijst
 - let op eten, drinken, omgeving
 - even niets doen in plaats van iets anders
 - houd je voortgang bij
 - kost energie
 - negatieve invloed
 - beslissingsmoeheid
 - slaap tekort
 - ziekte

