



Achtergrond

In 'Emotion, Motivation and Self-Regulation' van Hall en Goetz (2013) wordt het volgende gesteld:

- Emoties zijn de motiverende kracht achter menselijke gedachten en actie.
- Emoties hebben de volgende componenten in zich:
 - Affectief: het gevoel op dat moment
 - Fysiologisch: reacties in het lichaam en in het brein
 - Cognitief: gedachten die boven komen
 - Expressief: houding en gezichtsuitdrukking
 - Motivatie: trigger tot gedrag
- Dimensies van emoties:
 - Valentie: positief, neutraal, negatief
 - Fysieke reactie/ opwindings
 - Dominantie: mate van aanwezigheid

Prestatie emotie zijn emoties die direct gekoppeld zijn aan prestatie activiteiten en resultaten. Deze emoties hebben verbinding met de toekomst, verleden of huidige activiteiten met betrekking tot succes en faal ervaringen.

Dimensies van prestatie emoties:

- Valentie: positief - negatief
- Focus: activiteiten - resultaat
- Tijdperspectief:
 - Activiteit: nu
 - Resultaat: verleden of toekomst

LES 1 Kennismaken met de componenten en dimensies van emoties

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke componenten ze van emoties herkennen bij eigen voorbeelden.
Leerlingen kunnen bij prestatie emoties de valentie en de focus aangeven.

Materiaal: -

Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

In het eerste deel gaan de leerlingen aan de slag met emoties op zich. Als dit al vaak aan de orde komt in lessen, bespreek de componenten dan kort klassikaal.

Laat leerlingen individueel voorbeelden geven van situaties waarin ze een sterke emotie ervaarde. Ga met de leerlingen na of ze de componenten van emoties herkennen. Een alternatief is het gebruik van foto's waarop een sterke emotie te zien is. Laat leerlingen dan in groepjes op zoek naar de componenten van emoties, door samen te over leggen wat een passend gevoel en passende gedachten kunnen zijn, wat reacties in lichaam en brein zouden kunnen zijn en welk gedrag kan voortkomen uit de emotie.



Onder onderstaand schema staan voorbeelden van emoties. Laat de leerlingen de emoties in het bijpassende vak in de tabel invullen. Dit kan klassikaal, in groepjes of individueel. Deze oefening ondersteunt het kunnen plaatsen van emoties: wanneer ervaar je wat en welk gevoel geeft dat.

Focus	Valentie	Valentie
	Positief	Negatief
Activiteit		
Resultaat toekomst		
Resultaat verleden		

Voorbeeld emoties:

Plezier
 Hoop
 Opluchting
 Dankbaarheid
 Angst
 Hopeloosheid
 Verveling
 Frustratie
 Boosheid
 Verdriet
 Teleurstelling
 Schaamte
 Schuld

LES 2

Achtergrond

De oorzaak van emoties ligt in de interpretatie, beoordeling, van een situatie (niet in situatie zelf).

Dimensies van beoordelingen zijn:

- valentie: plezierig - onplezierig, positief - negatief
- mate van belangrijkheid
- wie of wat was verantwoordelijk
- mogelijkheid tot beïnvloeding van de situatie, mate van controle
- waarschijnlijkheid van het voorkomen van de situatie

Belangrijk hierin zijn:

- de waarde (een combinatie van valentie en mate van belangrijkheid)
- mate van controle (laag - hoog en intern (controle ligt bij jezelf)- extern (controle ligt buiten jezelf))

Mate van controle en de valentie bepalen het type emotie. De mate van belangrijkheid bepaald de intensiteit van de emotie.

Doel: leerlingen herkennen achteraf emoties bij zichzelf bij prestatie activiteiten en het behalen van prestaties.

leerlingen krijgen inzicht in welke emotie ze vaak ervaren en kunnen dit koppelen aan de waarde en mate van controle

Materiaal: -

Tijdsduur: 30 minuten



Activiteiten

Laat de leerlingen een lijst met emoties samen stellen die je kunt ervaren bij prestatie activiteiten en bij het behalen van prestaties. Dit kan klassikaal, in groepjes of individueel. Verzamel de emoties zodat ze zichtbaar zijn voor de hele groep. Vul eventueel aan met het lijstje emoties die hieronder onder het tabel staan.

Laat de leerlingen bij elke emotie een situatie schets geven, met daarin een bijbehorende activiteit en succes of falen als resultaat.

Laat daarna de leerlingen onderstaande tabel maken en invullen. Ook dit kan klassikaal, in groepjes of individueel. De invulling van de eerste twee kolommen hebben de leerlingen net verzameld. Nu wordt er per emotie en situatie de mate van controle (laag of hoog en intern of extern) aangegeven en de valentie (positief of negatief gevoel).

Emotie	Situatie	Controle: mate van en intern - extern	Valentie (+ / -)

Voorbeelden van emoties:

- Plezier
- Hoop
- Angst
- Hopeloosheid
- Verveling
- Boosheid
- Frustratie
- Trots
- Dankbaarheid
- Opluchting
- Teleurstelling
- Schaamte
- Schuld

Laat de leerlingen individueel voor zichzelf nagaan welke emotie ze vaak ervaren.

Bespreek met de leerlingen wanneer de meeste prettige emoties worden ervaren. Dit zullen emoties zijn met een hoge mate van interne controle. Je kunt in een vervolgles de cirkel van invloed laten invullen door leerlingen op het gebied van prestaties. Dat kan ze weer zicht geven op wat ze zelf kunnen doen om een hogere mate van interne controle te ervaren.