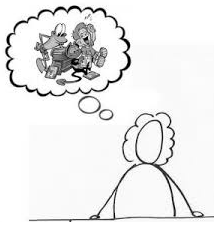
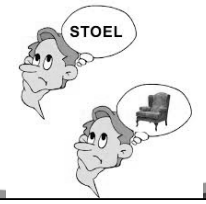
Hoogsensitief in de puberteit

Wat wil je weten over beelddenken?
En: hoe gaat huiswerk plannen, maken en leren makkelijker?

Iedereen wordt geboren als beelddenker.
Denken in beelden gaat in de eerste levensjaren langzamerhand over in taaldenken.
Kinderen bouwen in die eerste levensjaren een database van innerlijke beelden op.



- De meeste woorden vormen in je hoofd een plaatje.
- VIS HUIS LOPEN
- Je krijgt een innerlijk beeld als je deze woorden hoort.
- Soms ontbreekt zo'n plaatje. We spreken dan van lege begrippen: denk eens aan Franse les? Je krijgt vaak geen innerlijk plaatje van een frans woordje.

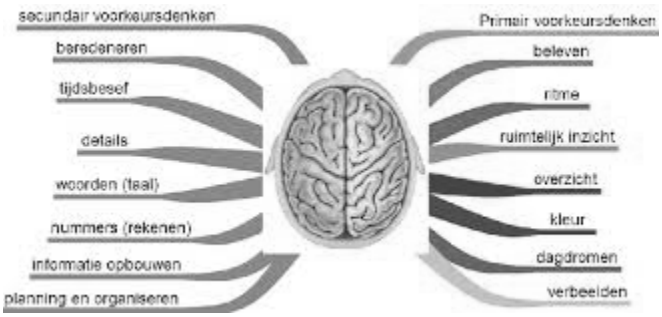


- Soms ontbreekt zo'n begrip of plaatje ook bij rekenen, taalregels, wiskunde (formules).
- Het is belangrijk om te begrijpen dat je regels het beste gewoon kunt leren uitvoeren zonder er al te veel over na te denken.

In het Power Puber werkboek worden de hersenhelften uitgelegd. Linker hersenhelft/rechter hersenhelft.

Beelddenken lijkt vooral een kwaliteit van de rechter hersenhelft te zijn:
Een beelddenker denkt in beelden/kleuren/geuren/herinneringen/ gebeurtenissen/emoties
Een beelddenker kan tot 32 plaatjes per seconde 'zien' bij het denken.
Woorddenkers denken 2-3 woorden per seconde.
Je kunt woord en beelddenker tegelijk zijn.

Als je hooggevoelig bent is het mogelijk dat je voorkeur wel meer ligt bij beelddenken.



In het hoofd van een beelddenker gebeurt van alles tegelijk. Heden, verleden en toekomst zijn er tegelijkertijd. Je geheugen speelt een grote rol in je denken en reageren.
Het kan helpen als je informatie groepeert (Packet switchen) en mindmaps of overzichten maakt van belangrijke informatie.

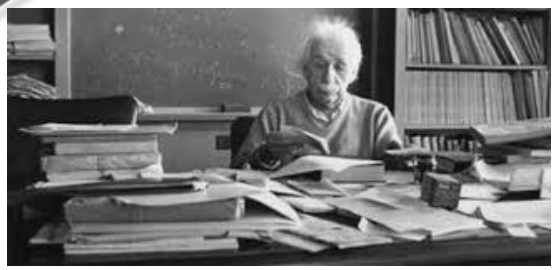
Als je meer wilt weten over beelddenken versus taaldenken: kijk dan naar de presentatie van Tineke Verdoes op Youtube

https://www.youtube.com/watch?v=osMELxtq3ZY

Beelddenkers kunnen de taal heel letterlijk nemen.
Dat kan verwarring geven want in onze taal wordt veel beeldende taal gebruikt:

Sommige beelddenkers denken graag lang na. Ze kunnen daardoor niet altijd meteen antwoord geven op een vraag.

Ze zoeken in hun hoofd eerst naar beelden en vertalen naar woorden duurt gewoon langer dan wanneer je direct een begrip krijgt.
Wist je dat het soms ook kan betekenen dat je grapjes later door hebt dan anderen?
Of dat je de taal van anderen anders opvat dan zij bedoelen?



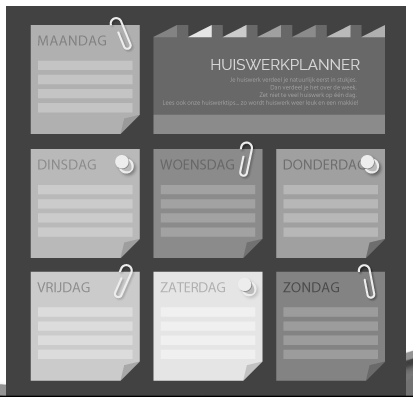
Volgordelijk →

A B C D E F G
H I J K L M N
O P Q R S T U
V W X Y Z

Ruimtelijk →

- Als je naar het vorige plaatje kijkt krijg je dan een idee hoe jij denkt en hoe je een planning maakt van wat je moet doen?
- We geven graag wat tips om je huiswerk en planning plezierig te laten verlopen.

- Je agenda of digitale agenda aanvullen met een overzicht dat je *schrijvend* met een pen maakt helpt echt! Je hersenen onthouden dat beter.



Leren gaat zo:
Je neemt informatie op
Je verwerkt de informatie
Je slaat deze goed op door te oefenen/te herhalen
En je kunt de informatie later gebruiken

- Terugspiegelen van wat je leerde is belangrijk.
- Het zorgt ervoor dat je wat je leerde beter onthoudt.
- Herhalen is daarom belangrijk.
- Tsja, leren is niet altijd leuk en het kost soms moeite.

Leer flashcards gebruiken.

Want waarom zou je woorden, betekenissen of vragen steeds herhalen al je ze al weet?

Hier zie je verschillende bakjes voor verschillende vakken. Tabbladen houden de verschillende vakken apart.
Zoek in ieder geval twee bakjes waar je de kaarten in kunt doen. Noem ze oefenen en herhalen en dit weet ik al.
Onderzoek wees uit dat het goed werkt als je steeds tien woordjes leert. Voor je voorbereiding van je Franse toets bijvoorbeeld deel je de woorden in groepen van 10 in. Leer maximaal 20 woorden ineens. Begin dus op tijd met leren voor een toets.

1:
SCHRIJVEN (ja: met je pen ;-)

Schrijf een woord, definitie of vraag op de voorkant
Op de achterkant van de flashcard schrijf je de vertaling, de betekenis of het antwoord.

2.

LEREN:

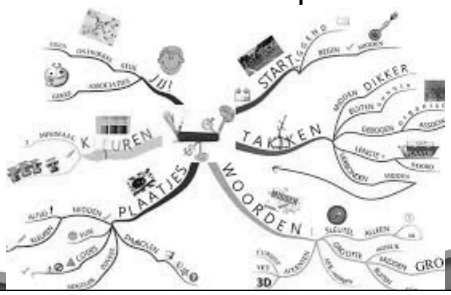
Gebruik de kaarten. Beantwoord de vragen 1 voor 1.
Als je een antwoord weet leg je kaart apart in het bakje dit weet ik al.

3:
HERHALEN:

Elke dag deze kaarten doornemen: die je nog niet kent/weet en wilt oefenen en herhalen. Leg ze in dat bakje.
Om de drie tot vijf dagen: de kaarten die je al weet.
Ben je dan toch een woord vergeten? Leg het terug in het bakje oefenen en herhalen

Een mindmap is natuurlijk ook een goed idee!

Als je een mindmap maakt leer jezelf dan aan ook tekeningetjes te maken bij de tekst. Als beelddenker onthoud je beelden beter! Kijk elke dag goed naar de mindmap om de informatie op te slaan!



Over huiswerk

ZIN IN HUISWERK

EVEN WACHTEN TOT HET WEER OVER IS

Loesje

Je huiswerkplek

Zoek een fijne plek in huis waar je kunt werken. Soms hebben pubers juist geluid nodig om zich te kunnen concentreren. Vind uit of jij het helemaal stil wilt hebben om je heen, of juist wat geluid op de achtergrond fijn vindt.

Zorg dat je alles bij de hand hebt: boeken, pennen, markeerstiften, notitieblok etc.

Begin met het makkelijkste!

Je hersenen zijn daardoor makkelijker over te halen om met je mee te doen! Daarna zullen ze in volle sterkte aan de slag gaan!

- Plan je huiswerk goed. Vraag om hulp als het niet goed lukt.
- Neem elke dag de tijd om te leren, maar maximaal 2,5 uur.
- Neem een warming up zodat je hersenen er klaar voor zijn: maak bijv. een woordpuzzel op internet, of neem de stof van vorige keer kort door zodat je hersenen gewend raken aan de les die je gaat leren.
- Drink een glas water voor je begint! Dat helpt.
- Geen lege of al te volle maag. Dat helpt niet.

Laat je hersenen daarna kraken!

- Plan liever geen huiswerk in het weekend. Gebruik het weekend om op te laden en als reservetijd wanneer je iets echt nog niet af hebt.
- Als je iedere dag huiswerk maakt benut je je werktijd heel goed. Dagelijks maximaal 2,5 uur huiswerk maken kunnen je hersenen goed aan. Het weekend is er dan om vrij te zijn!

Verdeel je huiswerk in porties:

Bijv. Engelse woordjes les 7a

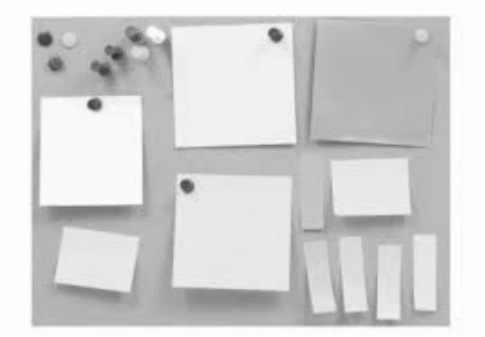
Engels vertalen les 11 regels 6-10

Engels hoofdstuk 2 alvast lezen

Maak een overzicht van wat je de volgende dag al af moet hebben.

Gebruik een prikbord om je porties zichtbaar te maken, of maak een mindmap.

- Werktijd per portie:
- Vijftien tot dertig minuten



- Wees lief voor jezelf. Heb je een huiswerkportie af, haal het van je prikbord.
- Zo, dat is klaar!
- EN: vergeet tussendoor niet te pauzeren.

Moet je lange teksten lezen?

Lees eerst de vragen die er bijstaan.
Zo kun je gerichter lezen.
Tip: dek met een blaadje tekst af zodat je gerichter kunt lezen. Een leesliniaal helpt ook.

Probeer de tekst in je eigen woorden terug te vertalen, alsof je een vriend of vriendin iets wilt vertellen over de inhoud.

Soms heeft de tekst een inleiding of staan er beelden bij: dek deze af of lees later de inleiding. Zo wordt je niet afgeleid.
Kijk goed: past dit beeld bij deze tekst? ↓
Nee? Sla het dan over!

Gebruik markeerstiften.
Onderstreep
Maak lijstjes van belangrijke onderdelen in de tekst. Of maak een mindmap.
Kortom: probeer hoofdzaken van bijzaken te scheiden.

In het boek: Zo is leren leuk!
van Wolfgang Endres vind je
nog meer handige tips.

Veel plezier!

Platform Sensikids:

www.sensikids.nl
www.sensikidsopleidingen.nl