**Leerperiode 3 SLB**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Titel opdracht: | Leren en faalangst G-schema | Opdracht nr. 3-5A |
| Behorend bij: | Studievaardigheden          |
| Bewaren in: | Portfolio ontwikkelingsgericht  |
| Planning: | Week 5 |

Wat is nu een G-schema? Een G-schema is het schema waarbij een **G**ebeurtenis leidt tot een bepaalde **G**edachte en **G**evoel. De gedachte en het gevoel leiden tot een bepaald soort gedrag, zoals in het voorbeeld.
Voorbeeld:
*\* je krijgt de datum op voor een toets AF. (****G****ebeurtenis)*

*\* jij denkt: dat wordt niks! Je krijgt een angstig gevoel omdat je vrijwel zeker bent dat het niet goed zal gaan. (****G****edachte,* ***G****evoel)*

*\* door de angst voor de toets lukt het je niet de toets ontspannen te leren, want je bent gestresst omdat je denkt dat het toch niets wordt.(* ***G****edrag)*

*\* Het gevolg is waarschijnlijk dat het inderdaad niets wordt. Je hebt er, zonder te willen, voor gezorgd dat je eigen voorspelling uitkwam. Wat NU? Wat kun je veranderen?*

*\* Denk positief en zeg tegen jezelf: ik kan het!*

*\* Ontspan! Vraag hulp van bijv. een klasgenoot.*

*\* Wonder boven wonder gaat de toets nu goed!!!*

*\* De volgende keer gebeurt het niet weer dat je in paniek raakt.*

|  |
| --- |
| Opdracht:Beschrijf een situatie uit het verleden waarin bovengenoemde situatie naar voren kwam:………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Beschrijf een situatie uit de komende week waarin bovengenoemde situatie naar voren kwam:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |