

Van wens naar werkbaar doel

Doel van de les

Leerlingen leren het verschil tussen een wens en een werkbaar doel, en maken een concreet stappenplan voor één persoonlijk doel.

Doelgroep: groep 8 / brugklas

Duur: 45 minuten

Wens of doel? (10 minuten)

Schrijf op het bord:

- 'Ik wil betere cijfers'
- 'Ik wil minder stress'
- 'Ik wil meer vrienden'
- 'Ik wil mijn huiswerk op tijd af hebben'

Vraag: Zijn dit doelen of wensen?

Bespreek:

- Een wens is iets wat je graag zou willen.
- Een doel is iets waarvoor je een plan maakt.
- Een doel maakt duidelijk wat jij kunt doen om die wens te bereiken.

Maak zichtbaar:

- Wens > vaag
- Doel > concreet + actie

Opdracht leerling

Kijk naar jouw eigen idee. Schrijf eerst jouw wens op (Mijn wens is...). Maak er daarna een doel van (Mijn doel is...).

Waarom wil je dit eigenlijk? (10 minuten)

Leg uit: Als je weet waarom je iets wilt, houd je het langer vol.

Geef voorbeeld: 'Ik wil eerder beginnen met leren, zodat ik minder stress heb voor een toets.'

Bespreek kort motivatie: Doe je het voor jezelf? Of alleen omdat iemand anders het wil?

Opdracht leerling

Beantwoord deze vragen:

- Waarom is dit doel belangrijk voor jou?
- Wat levert het je op als het lukt?

De eerste kleine stap (15 minuten)

Leg uit: Veel doelen mislukken omdat ze te groot zijn.

Stel de vraag: Wat kun je morgen al doen?

Benadruk niet: 'Ik ga alles beter doen'

Benadruk wel: 'Ik begin morgen 10 minuten eerder met mijn huiswerk'



Van wens naar werkbaar doel

Opdracht leerling

Beantwoord:

- Wat is de allereerste kleine stap die jij kunt zetten?
- Wanneer ga je die stap zetten?

Wat als het niet lukt? (10 minuten)

Bespreek dat doelen soms mislukken.

Vraag: Wat kan ervoor zorgen dat het lastig wordt?

Bespreek obstakels:

- Geen zin
- Vergeten
- Afleiding
- Geen tijd

Introduceer het idee van een plan B.

Opdracht leerling

- Wat maakt het lastig maken om je doel te bereiken?
- Wat is jouw plan B?

Afsluiting

Laat leerlingen hun eerste kleine stap (vrijwillig) delen.

Sluit af met: Een doel is geen droom. Een doel is een droom met een eerste stap.

Wat deze les extra doet (didactisch)

Deze les:

- vergroot motivatie (waarom-vraag)
- stimuleert eigenaarschap
- leert omgaan met tegenslag
- maakt doelen klein en uitvoerbaar
- sluit aan bij executieve functies (plannen, volhouden, reflecteren)

