



**OEFENING**

# Het Lex-effect

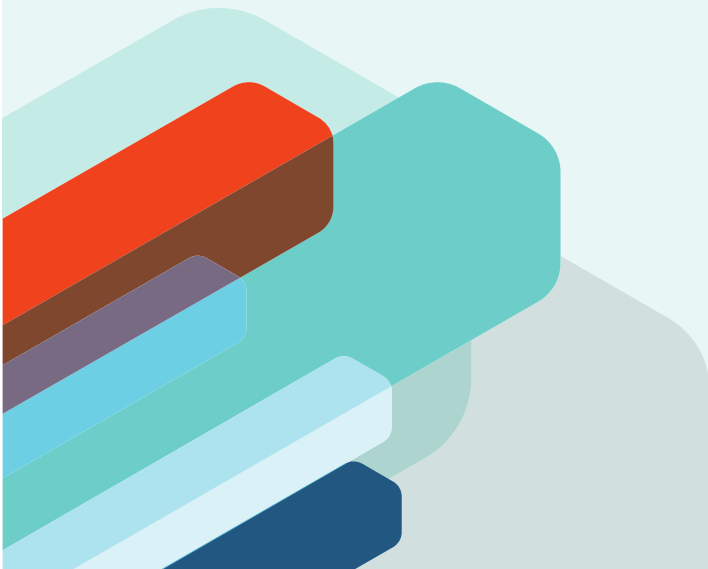
DOCENTENHANDLEIDING

**DOEL:**

- JE BEWUST WORDEN VAN DE MATE WAARIN JE DE OMSTANDIGHEDEN JE GEDRAG LAAT BEPALEN
- BEWUST KIEZEN VOOR WAT VAN WAARDE IS

**TIJD: 20-30 MINUTEN**

**ACT-PROCES: WAARDEN EN TOEGEWIJDE ACTIE**





### **Vooraf:**

Dit verhaaltje gaat over een jongen die zijn doel niet voor ogen houdt. Hij kiest voor wat op korte termijn iets oplevert, en verliest zijn lange-termijn-doel uit het oog. Uiteindelijk voelt hij zich daar rot bij. Deze oefening maakt leerlingen bewust van het feit dat zij zelf invloed hebben op hoe hun leven verloopt, ook als de omstandigheden tegenzitten. De oefening is met name geschikt voor jongeren die geneigd zijn hun tegenvallende vooruitgang aan iets buiten henzelf te wijten.

1. Lees het verhaaltje voor of laat de leerlingen het zelf lezen. Vraag daarbij wat voor hen een geweldig concert zou zijn, of iets anders waar ze graag naar toe zouden gaan, zoals een wedstrijd.
2. Laat ze de vragen beantwoorden of bespreek ze gezamenlijk.

*Wat is je eerste reactie? Wat zou je tegen Lex zeggen als je hem kende?*

De meeste leerlingen zullen hier wel zeggen dat het Lex' eigen schuld is. Je hoeft daar op dit moment nog niet op in te gaan.

*Welke factoren maken dat Lex te laat komt?*

- Lex laat zich afleiden door iets leuks, zijn vrienden. Hij neemt zich voor één potje mee te voetballen maar het worden er twee. Laat je je eenmaal afleiden door iets dat je leuk vindt, dan is daarmee stoppen altijd moeilijk. Vraag eventueel wie dat herkent. Als je bijvoorbeeld besluit tijdens het studeren even een pauze te nemen, wat zijn dan dingen die je beter niet kunt doen, omdat je er niet goed meer mee kunt stoppen?
- Lex laat zich afleiden door iets interessants, dat niets met hem te maken heeft. Zo laten we ons allemaal makkelijk afleiden door bijvoorbeeld sociale media. Willekeurige berichten proberen onze aandacht te trekken. Hoe snel laat jij je meeslepen door dingen die niet belangrijk voor jou zijn? Wat kun je doen om dat te voorkomen?
- Lex laat zich tegenhouden door iets vervelends, dat naar voelt (de regen). Als hij zich goed had voorbereid had hij regenkleding of een paraplu mee kunnen nemen. Hij had ook kunnen besluiten in de regen te lopen. Dat is niet fijn, maar ook niet onmogelijk. We hebben geen invloed op het weer, maar wel op hoe wij er mee omgaan. Als een vervelende omstandigheid maakt dat we stoppen met wat we willen doen, dan geven we veel invloed uit handen. Vergelijk bijvoorbeeld leerlingen die stoppen met werken als ze een docent niet mogen, of als het lesuur te vroeg of te laat op de dag valt, of als de stof saai is. Wie herkent dat? Wat is voor jou 'regen' (oftewel: een omstandigheid die jij niet kunt kiezen, maar die wel maakt dat jij stopt met doen wat je wil)?
- Lex komt een omleiding tegen. Hij kan er niets aan doen, maar ook als hij doorloopt heeft hij meer tijd nodig. Dit kennen we allemaal. Iets kan tegenvallen (de hoeveelheid stof, een piek in toetsen), of er kan een groot obstakel op je route liggen (liefdesverdriet, een verlies in je omgeving, ziekte, etc.). Het enige dat je kunt doen is je weg vervolgen, en accepteren dat je nu een andere route loopt. Welke obstakels heb jij het afgelopen jaar op je weg gevonden? En hoe reageerde jij? Als Lex, boos op iemand anders? Of boos op jezelf? Of paniekerig, omdat de route ineens anders bleek?



*Waar (op welk moment) had hij iets anders kunnen doen, zodat hij wel op tijd geweest was?*

Lex had zijn vrienden kunnen zeggen dat hij onderweg was en geen tijd had voor een spelletje, of het bij zwaaien kunnen laten. Hij had het geluid van de burenruzie kunnen negeren. Hij had de regen kunnen trotseren, met of zonder regenkleding of paraplu. Hij had vooraf het weerbericht kunnen bekijken om te zien of er regen verwacht werd. Hij had harder kunnen lopen. Hij had eerder kunnen vertrekken. Hij had eten mee kunnen nemen.

*In hoeverre ben jij bekend met 'het Lex-effect'? Heb jij de omstandigheden wel eens laten bepalen of je je doel bereikt?*

Vraag goed door.

- Wat zijn voor de leerlingen gevaarlijke situaties? Als er leuke dingen zijn die afleiden? Of juist als er iets vervelends gebeurt of als iets tegenzit? Waardoor stoppen ze met doen wat ze willen doen?
- Je zou kunnen vragen hoe hoog ze scoren op de 'schaal van Lex' (1= ik laat me leiden door wat er om me heen gebeurt en 10 = ik doe wat ik me voorneem)?
- Zit er een verschil in per situatie? Ben je bijvoorbeeld in je schoolwerk een Lex maar bij je bijbaan of sport een Tim, die komt waar hij wil zijn?
- Lex wilde graag naar een concert. Wat is jouw einddoel, waar ben je naar toe onderweg? (Bijvoorbeeld: een voldoende rapport, een diploma, een studiekeuze, etc.). Je kunt het ook omdraaien en zelf vragen wat een Lex zou kunnen tegenkomen op weg naar een voldoende rapport.

Benoem dat leerlingen op de middelbare school vaak de voorrang geven aan iets dat op korte termijn iets oplevert, ook als dat op lange termijn niet goed uitpakt. Dat heeft met de hersenontwikkeling te maken, die nog niet voltooid is. Het is dus normaal, maar ook iets dat je kunt trainen door er bewust mee bezig te zijn.

Na deze oefening kun je verder gaan met oefeningen op het gebied van waarden, om te bepalen waar ze naartoe willen, of op het gebied van toegewijde actie, om te onderzoeken HOE je blijft doen wat je hebt voorgenomen (bijvoorbeeld: *de Handleiding*). Of je kunt verder oefenen met Acceptatie en Bereidheid, om te leren hoe je je niet laat tegenhouden door dingen die onprettig voelen.