

Weet jij eigenlijk hoe je (zelf) leert?

Bezig zijn met het leren van anderen is ons vak, maar hoe vaak houden we ons bezig met hoe we zelf leren? Een leven lang leren hoort bij ons vak. Een goed fundament voor een leven lang leren ligt in het begrijpen hoe je leert. Inzicht in het eigen leren helpt om grip te krijgen op en sturing te kunnen geven aan je eigen leren. Door te investeren in bewustwording van het eigen leren creëer je beweging en groeikansen voor jezelf.

TEKST KARLA OKKEN
FOTOGRAFIE MARIANKA PRANGER | ILLUSTRATIES FREEPIK

Volwassenen leren anders dan kinderen. Daar waar kinderen vooral nieuwe dingen leren vanuit het nog niet weten, hebben volwassenen een grote rugzak gevuld met (leer)ervaringen. Sociale omgeving, opvoeding, persoonlijkheid en vooropleiding beïnvloeden deze ervaringen. Daarmee samenhangende overtuigingen over leren kunnen de eigen ontwikkeling stimuleren, maar ook

belemmeren. Hierdoor ontstaan denkbeelden en gedrag ten opzichte van het eigen leren die weer effect hebben op keuzes die we maken ten opzichte van leren en opleiden.

EMOTIES

Emoties spelen een belangrijke rol bij het leren en zorgen voor zowel positieve als negatieve associaties met leren en opleiden. School is een belangrijke plek waar we onze emoties ten opzichte van leren en opleiden vormen. Leraren hebben hierin een belangrijke voorbeeldfunctie. De manier waarop zij lesgeven en kinderen bejegenen, is van grote invloed op de houding die je op volwassen leeftijd hebt ten opzichte van leren en de eigen ontwikkeling.

ACHTERGROND EN OPVOEDING

Sociale achtergrond en opvoeding zijn eveneens belangrijk in je beeldvorming over leren en eigen leervermogen: je thuissituatie, hoe je ouders dachten over leren en hiermee omgingen, in welke omgeving en met welke normen en waarden je opgegroeid bent. Wanneer je veel ruimte hebt gekregen om te leren en fouten te maken ben je eerder geneigd om nieuwe dingen aan te gaan en

Wanneer je angst voor fouten en falen groter is dan je nieuwsgierigheid en drang naar nieuwe uitdagingen en groei, rem je jezelf in je ontwikkeling.

in staat te leren van fouten. Wanneer de feedback die je krijgt met name gericht is op prestaties (zowel positief als negatief) kan dit leiden tot een belemmerende mindset (faalangst). Wie opgegroeid is in een positieve foutencultuur en vooral feedback heeft gehad op doorzettingsvermogen en inzet, zal daar in zijn volwassen leven profijt van hebben.

DE MINDSETTHEORIE VAN CAROL DWECK

Carol Dweck heeft onderzoek gedaan naar de invloed van onderliggende overtuigingen en opvattingen over ontwikkelen en leren waardoor je een bepaalde mindset ontwikkelt: een statische mindset (fixed mindset) of een groei mindset (growth mindset). Feedback die een meer statische mindset in de hand werkt, gaat over prestaties, succes en falen. De feedback die een meer groei-gerichte mindset bevordert, gaat over inzet, doorzettingsvermogen en uitdagingen.

Iemand met een *statische mindset* heeft de overtuiging dat kwaliteiten je bij je geboorte zijn gegeven en dat die kwaliteiten al vroeg in je leven voorspellen welke mate van succes je hebt. Je veronderstelt dan dat je hier geen tot weinig invloed op hebt. Iemand met een *groei mindset* gaat ervan uit dat intelligentie, persoonlijkheid en karakter juist kunnen groeien door inspanning, toewijding en doorzettingsvermogen en dat je hier zelf een grote mate van invloed op hebt.

De mindsettheorie stelt dat wanneer de angst voor fouten en falen groter is dan de nieuwsgierigheid en drang naar nieuwe uitdagingen en groei, je jezelf remt in je ontwikkeling.

LEREN VAN JE FOUTEN

Fouten hebben in onze cultuur een negatieve lading. Denk maar eens aan opmerkingen als ‘Wat goed, je hebt maar één fout gemaakt’, of ‘Dat is niet oké, dat zijn te veel fouten.’ Een foutencultuur is de manier waarop er met fouten wordt omgegaan; ziet men het als een vorm van falen of als een kans om iets te leren?

Negatieve foutencultuur	Positieve foutencultuur
Verdoezelen fouten	Praten over fouten
Afstraffen fouten	Leren van fouten
Angst door fouten	Risico nemen
Fouten niet zien	Zoeken naar oorzaken
Misplaatste arrogantie	Openstaan voor reflectie

Wat er in je ‘rugzak’ zit, is bepalend voor je mindset en je mindset heeft invloed op je overtuigingen, je gedrag en je resultaat. Wanneer je je hier bewust van bent, helpt het je je eigen denkpatronen te herkennen die leren in de weg staan. Dat maakt dat je beter in staat bent het eigen leren te beïnvloeden en een bewuste keuze te maken in het hanteren van je mindset.

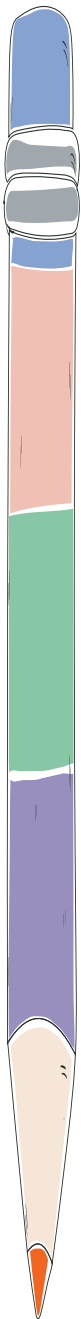
Gebeurtenissen	Persoon
Werd van de toneelschool afgestuurd met een briefje met daarop: ‘Verspilt haar tijd. Te verlegen om haar beste beentje voor te zetten.’	Lucille Ball, Amerikaanse comédienne, model en filmster.
Zijn leraar vertelde dat hij te dom was om wat dan ook te leren en dat hij beter een baan kon zoeken die paste bij zijn aardige persoonlijkheid.	Thomas Edison, uitvinder van de gloeilamp.
Ontslagen bij een krant wegens gebrek aan creativiteit en originele ideeën.	Walt Disney, beroemd filmregisseur, filmproducent, scenarioschrijver, winnaar van 22 film awards, en medeoprichter van de Walt Disney Company.
Werd ontslagen als nieuwslezer omdat ze niet geschikt was voor televisie.	Oprah Winfrey, presentatrice van beroemde talkshow en een van de meest invloedrijke vrouwen ter wereld.
Op 11-jarige leeftijd werd hij uit zijn voetbalteam gezet omdat hij door een groeistoornis te klein was.	Lionel Messi, drie keer FIFA Wereldspeler van het jaar.

Deze voorbeelden van mensen met een duidelijke groei mindset (!) komen uit YouTube-video's met de titel 'Famous Failures' zoals <https://youtu.be/6o7GZ8hP2n4> en <https://youtu.be/VAaRwtX3lW8>.

LEERVOORKEUREN

Persoonlijke eigenschappen spelen een belangrijke rol in hoe volwassenen leren en welke *leervoorkeur* zij hebben. Een leervoorkeur hebben wil overigens niet zeggen dat je niet in staat bent om andere leervoorkeuren te ontwikkelen. Het begrijpen en het je bewust zijn van je eigen leervoorkeuren helpt je om betere keuzes te maken in hoe je leert en andere leervoorkeuren te ontwikkelen.

Manon Ruiters beschrijft in haar boek *Liefde voor leren* (2006) vijf leervoorkeuren:



1. Kunst afkijken

Voor lerenden met deze voorkeur is de dagelijkse praktijk de beste leeromgeving. Ze leren door observeren en het uitproberen van best practices. Ze testen deze uit en bepalen zelf wat voor hen werkt.

Kernwoorden: rolmodellen, best practices, observeren en imiteren

2. Participeren

Mensen met deze voorkeur geloven in het leren met en van elkaar. Ieder heeft zijn eigen betekenis, samen kom je tot een gezamenlijke betekenis.

Kernwoorden: dialoog, samenwerken met anderen, gesprek, communities

3. Kennis verwerven

De voorkeur van deze lerenden gaat uit naar een leersituatie waarin zij expertkennis of vaardigheden aanleren voordat ze die in praktijk brengen. Ze lezen graag boeken of volgen cursussen van experts.

Kernwoorden zijn: objectieve kennis, overdracht, theorie, experts

4. Oefenen

In deze leervoorkeur gaat het om het oefenen, experimenteren en reflecteren/bespreken in een realistische situatie die veilig genoeg is om te leren.

Kernwoorden zijn: expliciet leren, uitproberen, herhalen, reflecteren, in een veilige en realistische setting.

5. Ontdekken

Hierin gaat men uit van: leren doe je continu, niet alleen in een leertraject. Deze lerenden zoeken graag hun eigen weg. Deze ontdekker zoekt naar inspiratie en betekenis. Er is een drang naar creativiteit en het zelf uitvinden.

Kernwoorden: betekenisgeving, doorgronden, experimenteren, produceren, kenniscreatie, inspireren, zelfsturend leren

EIGEN LEERERVARINGEN

In mijn werk als Adviseur leren en ontwikkelen vraag ik mensen vaak terug te denken aan een leerervaring uit hun jeugd en te beschrijven wat hen in die periode verwonderde of inspireerde. Het leuke van deze oefening is de grote variëteit die er zit in de antwoorden. Deze zijn vaak te herleiden naar de eigen leervoorkeur(en).

De antwoorden variëren van 'Ik zat veel liever op het voetbalveld dan op school' tot 'Ik zat altijd met mijn neus in de boeken en ik genoot van de verhalen van mijn leraar.' Het leuke van deze oefening is dat je door de ervaringen met elkaar uit te wisselen en deze te koppelen aan de vijf leervoorkeuren, ontdekt dat je een voorkeur hebt en dat die niet gelijk aan de voorkeur van de ander hoeft te zijn.

VOORBEELDEN ANTWOORDEN OEFENING EIGEN LEERERVARING

Roos

"School was voor mij veel te abstract, ik had het nodig om dingen praktisch voor me te zien.

Eén voorbeeld is dat we in de tweede klas bij de tekenles het hadden over het Louvre en dat ik met een aantal klasgenootjes riep: 'Daar willen we naartoe!' De leraar heeft toen gezegd dat dat kon, als we zelf voor de financiën zouden zorgen. Dat hebben we gedaan en we konden dus echt naar de tentoonstelling in het Louvre waar de les over ging.

Wiskunde vond ik onbegrijpelijk. Mijn vader heeft er heel wat avonden aan besteed om het mij uit te leggen met behulp van voorwerpen. De hele besteklade, de fruitschaal ... Op die manier kon ik het beeldender maken, begreep ik het beter en bleef de stof wel hangen."

Nynke

"Ik was vroeger (en nu nog steeds) erg een 'boekenleerder'. Ik haalde het grootste deel van mijn informatie uit het zelf opzoeken (toen in de bieb, nu lang leve Wikipedia en Google) en lezen.

In de laatste jaren van mijn wwo had ik een geschiedenisleerkracht die erg hield van debatteren. Hij deed regelmatig het 'Lagerhuis' met ons en liet ons met elkaar discussiëren. Bijvoorbeeld: 'Bespreek WOII vanuit het perspectief van de nazi en het perspectief van de Nederlandse burger.' Dat gaf handvatten voor een andere manier van kijken naar maatschappelijke gebeurtenissen, waar ik nog steeds profijt van heb."

LEERVERMOGEN ONTWIKKELEN

De ene leervoorkeur is niet beter dan de andere, wel zijn bepaalde doelen beter te bereiken met de ene leervoorkeur dan de andere. Wanneer je bijvoorbeeld oefenen als leervoorkeur hebt, dan zul je minder moeite hebben met het opdoen van vaardigheden dan iemand die kennis verwerven heeft als leervoorkeur en andersom werkt dat ook zo.

Leervoorkeuren die je minder hebt, meer ontwikkelen kan dan erg handig zijn. Wanneer je in teamverband samenwerkt, kan het kennen van elkaars leervoorkeuren voordeel bieden als het gaat om taken verdelen.

Verminderd leervermogen wordt ook vaak genoemd als invloed op het leren van volwassenen. Onderzoek heeft tot nu toe niet

uitgewezen dat het leervermogen van volwassenen – met uitzondering van de echt ouderen (bejaarden) – geringer is dan dat van jongeren. Wel is het zo dat veel volwassenen zelf vinden dat hun leervermogen achteruit is gegaan. Dit kun je dus met een andere mindset en leervoorkeuren beïnvloeden.

OVER DE AUTEUR



Karla Okken heeft een passie voor leren en heeft de overtuiging dat mensen een aangeboren drang naar leren hebben, zolang je maar de juiste 'bronnen' aanboort. Haar roots liggen in de zorg, waar ze ooit begon als verpleegkundige. 22 jaar geleden maakte ze de carrièreswitch richting onderwijs en opleidingskunde. Karla werkt als Adviseur leren en ontwikkelen bij E-learning Wizard. Ze houdt zich bezig met het ondersteunen en adviseren van schoolleiders en besturen om een (meer) lerende organisatie te worden.

MEER WETEN?

Mail naar karla@e-learningwizard.nl of
bel 06 - 19 63 18 32.

STRATEGIEËN OM JE EIGEN LEERVERMOGEN TE VERGROTEN

1. Wees je bewust van je eigen leervoorkeuren, en denk na hoe je deze zo effectief mogelijk kunt benutten en welke je mogelijk meer zou willen ontwikkelen.
2. Neem de moeite om in teamverband elkaars leervoorkeuren te ontdekken.
3. Neem je eigen opvattingen en overtuigingen eens onder de loep en onderzoek je mindset en emoties ten opzichte van het eigen leren. Denk na over hoe je hier invloed op wilt en kunt uitoefenen; werk wanneer nodig aan een andere mindset. Wanneer je dit regelmatig doet, word je steeds beter in het herkennen van helpende of belemmerende opvattingen in relatie tot leren.
4. Sta jezelf en anderen toe te leren van fouten en draag bij aan een positieve foutencultuur door over je fouten te praten of over de fout van een ander in onderzoekende zin. Zo worden fouten onderdeel van een leerproces.

Geraadpleegde literatuur:

- Pieter van der Haak (2020). *Groeimindset, is dat wel iets voor mij?* P&A Branding.
- Mirjam Pol (2013). *Succesvol leren! Tips en trucs voor volwassenen die een cursus of opleiding (willen) volgen*. Albert Sickler.
- Manon Ruijters (2006). *Liefde voor leren: de diversiteit van leren en ontwikkelen in en van organisaties*. Vakmedianet.
- Manon Ruijters, Rika Schut & Robert-Jan Simons (Red.) (2021). *Canon van leren & ontwikkelen: 50 concepten en hun grondleggers*. Boom uitgevers.
- Schouten & Nelissen (2020). *Het leren van volwassenen*. Lexicon mastermodule Leren en Innoveren, A2500 pp. 3-20.