Hand-out bij theatercollege

‘Zin in leren’

dr. Wilma Paulij & Helder Theater

Leren in het brein

Leren betekent dat het brein verandert. Elke keer wanneer je iets nieuws leert, verandert zowel de structuur als de werking van de hersenen. Tijdens het leren ontstaan er nieuwe verbindingen, als snelwegen, die je door oefening kunt versterken en behouden. Creativiteit is het proces waarbij iemand bestaande kennis en ervaringen op een nieuwe manier combineert om tot originele en bruikbare ideeën, producten of oplossingen te komen. Dit vraagt om een diepere manier van leren. Voor creativiteit wordt gebruik gemaakt van minder efficiënte routes door het hele *framework*. Een *framework* in het brein is het bestaande netwerk van kennis, ervaringen en verwachtingen.

De leerkuil.

De leerkuil is bedacht door James Nottingham. James wilde met de leerkuil laten zien dat worsteling en inspanning een normaal en zelfs noodzakelijk onderdeel van leren is.

Fases van de leerkuil

1. **Starten :** Je begint aan iets nieuws en denkt: *“Dit lukt me wel.”*
2. **Twijfelen:** Het wordt moeilijker dan je dacht. Je begint te twijfelen.
3. **Vastzitten:** Je snapt het even niet meer. Dat voelt lastig of frustrerend.
4. **Inzicht krijgen:** Je probeert iets anders en ineens begin je het te begrijpen.
5. **Leren lukt:** Het gaat steeds beter. Je klimt uit de “kuil”.
6. **Gelukt!:** Je hebt iets nieuws geleerd en voelt je trots.

Soms durft je kind niet te beginnen aan de leerkuil. Probeer er dan achter te komen welke gedachten niet helpend zijn en ga samen na of die gedachten realistisch zijn.
Op het dieptepunt van de leerkuil kan je kind het gevoel hebben ‘vast’ te zitten. Je kind weet dan vooral niet hoe het verder kan. Bespreek in dat geval andere strategieën, zoals iets anders proberen of hulp vragen. Creëer een veilige omgeving door begrip te tonen voor de emoties die hierbij kunnen ontstaan.
Uit de leerkuil klimmen kost inspanning, dat is normaal. Is de kuil te steil? Verdeel het klimmen dan in kleine, haalbare stapjes. Denk ook aan het nemen van rustpauzes. Bespreek de leerkuil met je kind. Zorg dat het leerproces wordt herkent zodat er vertrouwen ontstaat. Laat je kind terugdenken aan iets dat eerst niet lukte, maar later wel. Je kunt ook een persoonlijk voorbeeld geven.

Reproductie, verspreiding of publicatie van dit materiaal via internet, sociale media of andere digitale kanalen is niet toegestaan. Het materiaal mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

Gebruik van AI.
Bent alert op 'mentale luiheid'.

Vaste en groei mindset.
Carol Dweck onderzocht hoe verschillende soorten complimenten invloed hebben op de mindset van mensen. Intelligentiecomplimenten, zoals *"Wat ben jij slim"*, stimuleren een vaste mindset: het idee dat je eigenschappen vaststaan en dat fouten bewijzen dat je bijvoorbeeld níet slim bent. Inzetcomplimenten, zoals *"Wat heb je hard gewerkt"*, bevorderen juist een groei mindset: het gevoel dat je kunt leren en groeien door inspanning en dat fouten maken onderdeel is van het leerproces.
Goedbedoelde complimenten kunnen dus een tegenovergesteld effect hebben.

Vaste mindset (Ik kan het niet → dus ik ben niet goed genoeg) • Gelooft dat talent en intelligentie vaststaand zijn. • Vermijdt uitdagingen uit angst om fouten te maken. • Geeft sneller op bij moeilijkheden. • Ziet inspanning als iets voor "mensen die het niet kunnen". • Neemt kritiek vaak persoonlijk. • Voelt zich bedreigd door succes van anderen. • Denkt: *"Ik kan dit gewoon niet."*	**Groei mindset** (Ik kan het nog niet → ik kan leren) • Gelooft dat talent en intelligentie kunnen groeien door oefening. • Zoekt uitdagingen actief op om te leren. • Blijft doorzetten bij moeilijkheden. • Ziet inspanning als de weg naar verbetering. • Gebruikt feedback om beter te worden. • Laat zich inspireren door succes van anderen. • Denkt: *"Met oefenen en strategie kan ik dit leren."*

Suggesties om de leerprestaties op school te versterken.

- Ga na of je kind weet wat hij moet doen en weet wat er wordt verwacht.
- Begin met het leren van de moeilijke lesstof, zodat het leren richting de toets steeds gemakkelijker wordt.
- Geef antwoord op een vraag met behulp van een oorzaak-gevolg redenering. Wat is de oorzaak in de vraag? Wat is het gevolg? Het antwoord zit er dan meestal tussenin.
- Wie uitlegt leert het meest! Luister en stel vragen ook bij gebrek aan eigen kennis over de leerstof.

Reproductie, verspreiding of publicatie van dit materiaal via internet, sociale media of andere digitale kanalen is niet toegestaan. Het materiaal mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

Zelfdeterminatie

De zelfdeterminatietest meet hoe sterk iemand gemotiveerd wordt vanuit zichzelf in plaats van door externe druk. De test onderzoekt in hoeverre drie basisbehoeften vervuld zijn:

1. **Autonomie** – de behoefte om zelf keuzes te maken en invloed te hebben op je eigen handelen.
2. **Competentie** – de behoefte om je bekwaam en effectief te voelen in wat je doet.
3. **Verbondenheid** – de behoefte aan positieve relaties en je verbonden voelen met anderen.

De uitslag laat o.a. zien welke van de drie basisbehoeften eventueel tekortkomen.
Laat je kind de onderstaande vragen beantwoorden en bespreek de uitslag samen.

Vraag 1

Je gaat uit eten met vrienden. Wat doe je?
A. Je kiest een restaurant dat jij graag wilt proberen.
B. Je zoekt een restaurant met goede reviews.
C. Je laat de groep kiezen.

Vraag 2

Je start een nieuw project of een nieuwe opdracht.
Wat vind je het belangrijkst?
A. Samenwerken om het project succesvol te maken.
B. Zelf kunnen bepalen hoe ik het project aanpak.
C. Duidelijk weten wat er verwacht wordt en zeker zijn dat ik het kan.

Vraag 3

Je krijgt van iemand feedback.
Wat vind je het meest waardevol?
A. Een gevoel van waardering en betrokkenheid.
B. De vrijheid om zelf verbeterpunten aan te brengen.
C. Concrete tips om mijn prestatie te verbeteren.

Vraag 4

In een leertraject motiveert mij het meest dat ...
A. Ik mijn eigen leerroute mag bepalen.
B. Ik merk dat ik vooruitgang boek.
C. Ik ervaringen kan delen met anderen.

Reproductie, verspreiding of publicatie van dit materiaal via internet, sociale media of andere digitale kanalen is niet toegestaan. Het materiaal mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

Vraag 5

Een perfect werk- of leerklimaat betekent voor mij vooral …

A. Duidelijkheid, structuur en mogelijkheden.

B. Een warm teamgevoel.

C. Vrijheid en ruimte.

Vraag 6

Je vrienden willen samen met jou een spelletje spelen.

A. Je kiest een spel waarvan je weet dat iedereen het leuk vindt.

B. Je kiest een spel dat jij graag wilt spelen.

C. Je stelt een spel voor waar jij goed in bent.

Vraag 7

Je gaat winkelen. Wat doe je?

A. Je koopt wat jij mooi vindt, ongeacht trends of advies.

B. Je koopt iets dat praktisch, duurzaam of functioneel is.

C. Je vraagt iemand mee om samen te kiezen.

Vraag 8

Je kamer of huis is rommelig

A. Je bedenkt een efficiënt schoonmaakplan.

B. Je maakt het gezelliger.

C. Je ruimt op wanneer het jóu uitkomt.

Vraag	Competentie	Autonomie	Verbondenheid
1	B	A	C
2	C	B	A
3	C	B	A
4	B	A	C
5	A	C	B
6	C	B	A
7	B	A	C
8	A	C	B

Verder lezen?

- Carol Dweck: Hoe je mindset gedrag en resultaat kan bepalen https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-313-7816-6_25.
- Nederlandse vertaling van: Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work (De basisbehoeften van de ZelfDeterminatie Theorie: een samenvatting van de literatuur). Journal of Management, 42(5), 1195-1229. http://doi.org/10.1177/0149206316632058.
- Kenneth M. Heilman, Stephen E. Nadeau & David O. Beversdorf. (2010) Creative Innovation: Possible Brain Mechanisms. Neurocase Behavior, Cognition and Neuroscience Volume 9, 2003 - Issue 5 Pages 369-379 | Published online: 09 Aug 2010. https://doi.org/10.1076/neur.9.5.369.16553.

Reproductie, verspreiding of publicatie van dit materiaal via internet, sociale media of andere digitale kanalen is niet toegestaan. Het materiaal mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.