

Je leert van alles op school. Leren hoe je het beste kunt leren, daar wordt helemaal niet veel aandacht aan besteed. Terwijl een goed begin, is het halve werk. Dus wat is nou belangrijk om te weten over leren? En hoe kun je dat gebruiken als je iets nieuws wilt leren?

Om gemakkelijker te leren kan inzicht in hoe je brein werkt verhelderend zijn. Wat belangrijk is om te weten dat je brein werkt met twee systemen. Eén snelwerkend systeem, systeem één, een langzamer werkend systeem, systeem twee.

De dingen die je normaal gesproken de hele dag doet, daarvoor gebruikt je brein systeem één. Systeem één opereert min of meer automatisch en heel snel, waarbij je heel weinig moeite hoeft te doen en eigenlijk ook niet bewust bent van wat je brein aan het doen is. Systeem één is impulsief, intuïtief, reageert op mogelijke gevaren en maakt gebruik van stereotypen. Je doet waarschijnlijk best wel veel dingen in systeem één waarvan je niet eens weet dat je ze doet. Denk aan het afmaken van een zin, het oplossen van een hele simpele rekensom als 2+2, detectie van geluiden, het begrijpen van simpele zinnen of autorijden op een min of meer lege weg. Kortom we gebruiken systeem één veel vaker dan we denken. Systeem één heb je nodig om je alledaagse dingen te kunnen doen.

Systeem twee moet je veel meer zelf aanzetten. Systeem twee kan redeneren, is voorzichtig en in sommige gevallen is systeem twee best wel lui. Systeem twee heeft aandacht nodig, zodat jij mentale activiteiten kunt uitvoeren, bijvoorbeeld iets uitrekenen. Bij systeem twee ben je je bewust dat je aan het leren bent, dat je keuzes maakt en dat je geconcentreerd bent.

Om te leren heb je juist systeem twee nodig. Je moet ruimte maken in je hoofd om met iets nieuws aan de gang te gaan. Als je aan het leren bent, ga je nieuwe netwerken maken in je brein. Hoe sterker zo'n nieuw netwerk, hoe beter je iets hebt geleerd en des te beter je het ook op langere termijn onthoudt. Om systeem 2 aan het werk te zetten en te houden zijn drie factoren belangrijk: Motivatie, Mindset en Methoden.

Motivatie is waarom je iets wilt leren en hoe graag wil je dat. Je kunt jezelf makkelijker motiveren door eerst heel duidelijk doelen vast te stellen, zowel het leerdoel voor die dag, als ook het grotere doel: waarom ben je dit aan het leren? Sta stil bij wat het leren je oplevert op de korte en ook op de lange termijn. En wat betekent het als je iets juist niet zou leren, welke nadelen heeft dat op de korte en langere termijn? Denk bijvoorbeeld aan het niet door kunnen groeien naar een nieuwe functie. Als je dit heel duidelijk voor ogen hebt, boost je je motivatie, en wordt het makkelijker om gemotiveerd te zijn om voldoende tijd en ruimte vrij te maken om te werken aan je leerdoelen.

Het belangrijkste voor je start met leren is om te weten wat je leerdoel is. Stel daarbij een helder leerdoel waarbij je afvraagt: waarom moet of ga ik dit leren, ga ik het toepassen en wanneer dan? Om je leerdoel voor de dag vast te stellen, kun je een rijtje met vragen doorwerken.

- Wat wil ik vandaag gaan leren?
- Met welk doel ga ik dit leren?
- Wat weet ik al? Wat heb ik al geleerd?
- Welke vragen heb ik op dit moment?

Maak notities met het leerdoel in je achterhoofd, blijf daarop gefocust. Deel je leerdoel op in kleide stapjes. Aan het eind neem je tijd om te reflecteren. Wat heb ik vandaag geleerd? Welke vragen heb ik nog? Daarmee kun je het volgende leermoment ook weer snel opstarten. Schrijf dat op in je eigen woorden en onthoud dat schrijven beter is dan typen. Schrijf de notities uit, het liefst met een pen en niet typend, dan beklift het beter.

De tussendoelen die je maakt, kun je zo klein maken dat je ze altijd haalbaar zijn. Op die manier ervaar je iedere keer succes. Daar wordt je brein ook heel blij van! Je maakt dan dopamine aan, waarmee je je brein belooft. Je krijgt dan ook zin om vaker op zo'n manier te leren.

Je Mindset is hoe je erin staat: geloof jij dat iets kunt leren, weet je wat je vaardigheden zijn en hoever je kunt komen. Sommige mensen zitten vooral zichzelf in de weg bij het leren. Ze willen dingen bijvoorbeeld perfect doen en houden niet van het maken van fouten. Maar fouten maken is juist belangrijk, daarmee laat je zien dat je jezelf voldoende uitdaagt om verder te komen.

Je kunt ook andere gedachten hebben die je beperken in het leren. Probeer op een objectieve manier te kijken naar die gedachten. Bijvoorbeeld wanneer je bij het geven van een presentatie angst hebt om af te gaan voor de groep, probeer dan te reflecteren: Is het echt zo erg als ik nu denk of is dat hoe ik het ervaar? Hoe zien anderen dat? Probeer ook stil te staan bij hoe vaak je iets al hebt gedaan of hebt kunnen oefenen. Is het reëel om iets volkomen te beheersen? En wat gebeurt er nu eigenlijk als iets niet gaat zoals jij zou willen? Probeer de beperkende gedachten om te zetten in iets positiefs: hoe vaak gaat het wel goed? Wat weet je al? Waar ben je trots op? Ontkracht daarmee je eigen beperkende gedachten.

Om systeem 2 makkelijker aan het werk te zetten en te houden, volgen hieronder een tips of Methoden om te leren.

- Om te leren is het allereerst belangrijk om te focussen. Richt je aandacht op waar je mee bezig bent. Vergeet dat wat je niet nodig hebt, dat wat je afleidt en wat niet dringend is. Dus leg je telefoon weg, zorg dat je niet wordt gestoord en ga aan de slag.
- Ga actief bezig met de stof. Maak er voor jezelf iets uitdagends en interessants van, denk erover na, daag jezelf uit met opdrachten die passen bij wat jij leuk vindt om te doen
- Herhaal: bedenk wat je hebt geleerd en herhaal dat nog een keer. Hoe vaker je iets herhaald, hoe beter het inslijt en des te beter dat neurale netwerk wordt opgebouwd in je brein. Leer niet door in één keer te stampen en de nacht door te halen. Dat gaat je niet helpen om heel effectief te leren. Het is goed om nieuwe dingen te leren in kleine blokjes, bijvoorbeeld in blokken van 25 minuten, waarbij je tussen de blokken pauzes inbouwt. Verspreid je leermomenten over verschillende dagen en eventueel zelfs weken.
- Zorg ervoor dat je op verschillende manieren leert. Je kunt elke keer iets op één manier doen. Franse woordjes stampen bijvoorbeeld. Je kunt ook proberen om die Franse woordjes te gaan toepassen. Dus als je deze woordjes hebt gestampt, hoe zou je met deze woorden een gesprekje met iemand voeren? Of hoe zou je daar een verhaaltje over schrijven? Of wanneer jij je hebt verdiept in een onderwerp, kun je wat je hebt geleerd ook uitleggen aan een ander? Dit kun je pas goed uitleggen als je de stof beheerst. Zo merk je ook snel welke onderdelen je nog niet beheerst.
- Zet je verschillende zintuigen aan het werk en wissel daar in af. Lees een stukje, bekijk een filmpje over het onderwerp, werk notities uit, of maak een mindmap of tekening. Ga tijdens een reflectie een wandeling maken. Bewegen is ook goed voor je brein.
- Om goed te kunnen focussen en geconcentreerd aan één taak te werken, is het belangrijk om vooral niet te multitasken. Werk aan één ding tegelijk. Zorg voor een opgeruimde omgeving, zodat je niet aan andere dingen gaat denken en werken. Mocht je wel aan iets anders gaan denken, schrijf het even op een to-do-list en bewaar het voor later. Als er nu één taak de hele tijd door je hoofd spookt (een taak waar je misschien tegenop ziet), pak die taak dan eerst op of maak hier vast een plan voor. Dit noemen ze in Engelse managementtaal ook wel: Eat that frog! Oftewel: Als je je dag begint met het doorslikken van een kikker, is de rest van de dag een makkie! Als je bewust aan de slag gaat met je Motivatie, Mindset en Methoden wordt leren zoveel gemakkelijker. We wensen je veel succes met het behalen van je doelen!

+ evt referenties + verder lezen

Thinking Fast and Slow – Daniel Kahneman

Limitless – Jim Kwik

Breindidactiek – Gerjanne Dirksen et al.

Geschreven door,

Marjolein Jongbloed

Scientific Advisor

PhD



interactive performance development