

Leren door proberen



Mijn dochter zat stralend aan tafel te vertellen over haar geslaagde poging om bij zwemles door 'het gat' te zwemmen. Dat is een lastige oefening, waarbij je onder water door een opening in een zeil zwemt. De schrik van menig zwemleerling, en ook bij onze dochter was 'Het Gat' niet populair. Maar op die ene maandagmiddag lukte het ineens. Wij blij, zij blij. Vol opluchting en zelfvertrouwen verkondigde ze trots: 'Ik deed het gewoon! Ik dacht... van proberen kun je leren! Dat zegt onze juf.'

Hulde aan de juf! We laten ons maar al te vaak tegenhouden in het leren van iets nieuws of het aangaan van een uitdaging, omdat we teveel op 'presteren' gericht zijn en ons te weinig gunnen iets gewoon te 'proberen'.

Spelen en leren

Jonge kinderen zijn eigenlijk altijd aan het 'spelen'. Ze kijken, kopiëren, experimenteren... en leren zo op een vanzelfsprekende manier. Ze zijn nog niet zo bezig met wat ze niet kunnen, maar trekken vanzelfsprekend naar activiteiten waarin ze hun sterktes kwijt kunnen. Iets uitproberen is dan leuk.

Op de rand van de tienertijd worden we ons meer bewust van de buitenwereld. We gaan ons afvragen: wat vinden anderen hiervan? En: doe ik dit goed? Hoort het zo? Met alle bijbehorende verwarringen van dien.

Een dochter van een vriendin gooide op haar 9e alle Barbies in een krat, en gaf ze aan haar kleine zusje, met de opmerking 'daar ben ik nu te oud voor, niemand in onze klas heeft nog Barbies'. Om er vervolgens regelmatig op de kamer van haar zus heerlijk mee te spelen....

Op de middelbare school, en later op het werk, worden we ons nog scherper bewust van wat 'zou moeten'. We zijn alert op verwachtingen van anderen, willen dingen graag goed doen. Die focus op 'presteren' blokkeert het 'leren'.

Experimenten

De leerpsycholoog David Kolb formuleerde een beroemd geworden leermodel. Je leert van een ervaring door achtereenvolgens te:

- beleven: het begint met een ervaring opdoen...
- reflecteren: wat heb ik meegemaakt? Wat zag ik, wat deed ik, wat was het effect?
- abstraheren: wat leer ik hiervan over hoe het werkt?
- experimenteren: een nieuwe aanpak bedenken op basis van het inzicht.

En dan begint de leercirkel opnieuw.

Maar al te vaak houden we ons leren tegen doordat we niet reflecteren, maar het laten bij een oordeel: we deden het 'goed' of 'niet goed'. Dat geeft weinig aanknopingspunten voor een volgende stap.

Andere keren reflecteren we wel, bijvoorbeeld door het filmpje in ons hoofd nog eens af te draaien, of erover te praten met collega's of een vriend, maar blijft het daarbij. Dan worden we wel steeds slimmer in het 'snappen' hoe iets werkt, maar nog niet vaardiger in het anders aanpakken.

Kleine stapjes

Bewust experimenteren werkt bevrijdend, omdat het uitnodigt om in kleine stapjes te denken en te onderzoeken hoe iets werkt. Een jonge coachee die ik het model eens uitlegde, begon spontaan te stralen...: 'Wat een geweldig idee! Dat is het natuurlijk! Ik mag dus gewoon experimenteren. Iets uitproberen!' De simpele kapstok werkte. Het 'Grote Harige Doel' waaraan ze werkte werd ineens minder afschrikwekkend, omdat we gingen kijken wat een eerste stapje zou kunnen zijn in de week die voor haar lag. De keer erop reflecteerden we samen op hoe die stap gegaan was en ontwierpen een volgende.

Keer op keer merk ik de kracht van deze insteek. Bij mezelf, bij mijn kinderen, bij coachees, in leertrajecten maak ik graag gebruik van experimenten. De vraag: 'wat is de eerste stap die je zou kunnen zetten?' maakt het leren lichter en sneller, omdat mensen zich ineens de ruimte gunnen om iets uit te proberen.

- Een manager die graag meer 'spirit' in zijn team wil, begint bijvoorbeeld het werkoverleg eens met een rondje 'succesverhalen' in plaats van met het vaststellen van de agenda.
- Een adviseur die wil groeien in zijn persoonlijke authenticiteit, stelt zich bij een kennismakingsgesprek voor met een persoonlijk verhaal in plaats van met zijn functietitel en studieachtergrond.

Heb jij een experiment?

Leren door proberen vraagt eigenlijk alleen dit:

1. Zoek een eerste kleine stap, één ding dat je de komende week anders kan doen. Dat wel een beetje spannend voelt, maar niet 'te eng'.
2. Vraag iemand die je wil helpen reflecteren na afloop. Iemand die je helpt uitpluizen wat er gebeurde, aan de hand van een aantal simpele vragen als:
 - Waar hoopte je op?
 - Wat deed je?
 - Wat was het effect daarvan?
 - Met welke effecten was je blij? Wat had je liever anders gezien?

Een logboekje of een brief schrijven helpt hier ook goed bij. Let speciaal op het succes, dat wat al goed ging. En stoor je niet teveel aan wat (nog) niet lukte. Wees onderzoekend en nieuwsgierig.

3. Probeer uit het filmpje dat je zo reconstrueert een 'les' te halen uit wat er is gebeurd. Wat leer je over wat bij jou werkt? Welk inzicht of principe neem je mee?
4. En kies dan een volgend experiment....

Saskia Tjepkema