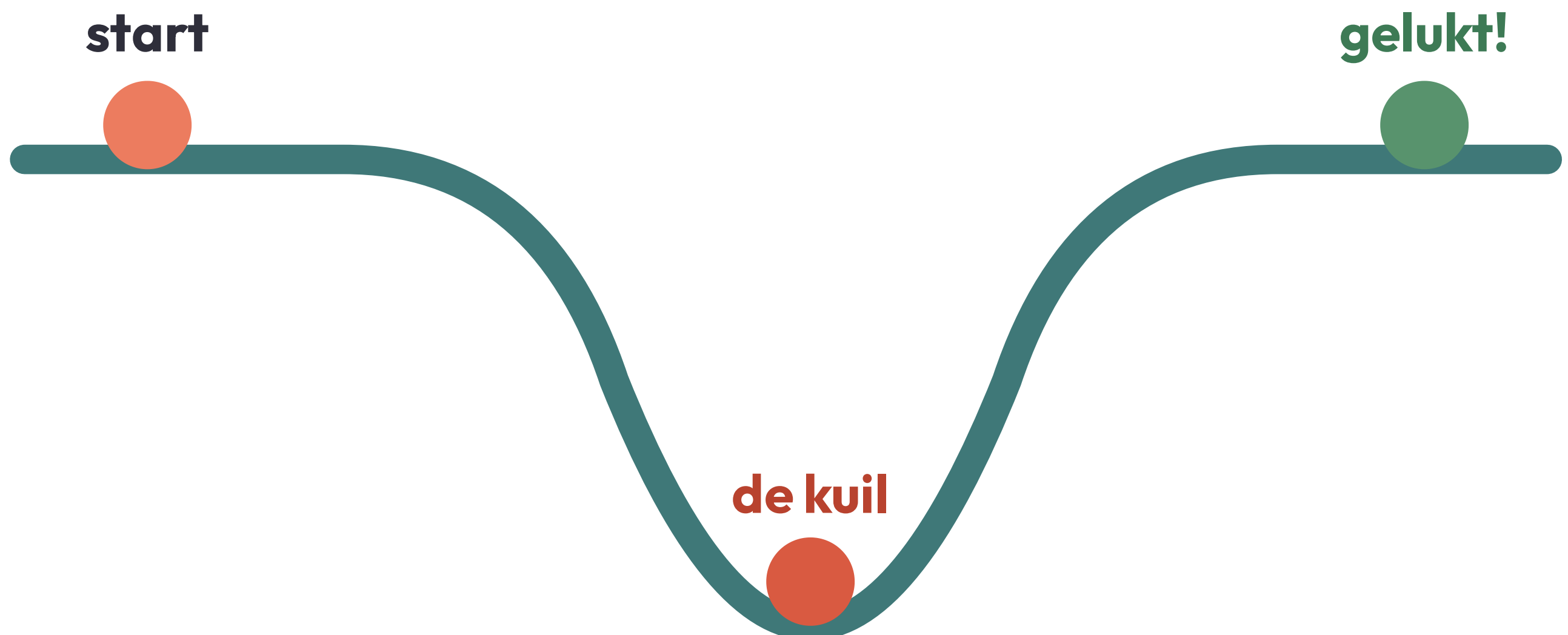


Wie in de kuil zit, is niet dom. Die is onderweg.

Iets nieuws leren voelt eerst makkelijk, dan word je onzeker en loop je vast. Dat is de leerkuil, en iedereen komt erin.

De kuil is geen teken dat je het niet kunt. Het is het bewijs dat je iets echt aan het leren bent.



In de kuil klinkt het zo

- "Dit lukt me nooit."
- "Iedereen snapt het behalve ik."
- "Laat maar, ik stop ermee."

Herken je dit? Mooi. Dan zit je precies waar het leren gebeurt.

Zo klim je eruit

- Maak de stap kleiner: wat is het eerste stukje dat wél lukt?
- Probeer een andere aanpak of route.
- Vraag hulp: uitleg van een ander is een ladder in de kuil.
- Neem even pauze en kom terug. Opgeven is de enige echte exit.

Uit de kuil klimmen oefent **deze drie vaardigheden**:



Creatief denken

Ik probeer een andere aanpak als de eerste vastloopt.



Problemen oplossen

Ik maak grote stappen klein.



Omgaan met stress

Ik blijf rustig als het even niet lukt.