# Flow Learning.

*(Deze informatie is grotendeels overgenomen van de site* [*www.sharingnature.nl*](http://www.sharingnature.nl) en verder aangepast met inzichten en werkvormen door Agnes Meijs, Bureau Natuurlijkheden*)*

Flow Learning is een simpele methode om het leren te structureren en kinderen en volwassenen uit eerste hand de natuur te laten ervaren, wat leidt tot een diepgaand gevoel van verbondenheid. Het is ontwikkeld door Joseph Cornell, docent en auteur van de Sharing Nature boeken en spelvormen, waar ook Het Bewaarde Land op is gebaseerd. Docenten en trainers van over de hele wereld maken inmiddels gebruik van de Flow Learning lesmethode en prijzen deze om haar gebruikersgemak, effectiviteit en vermogen om leerlingen en studenten te stimuleren en inspireren.

De speelse activiteiten prikkelen de nieuwsgierigheid van de deelnemers en maken deze enthousiast. Hiermee wordt het leren leuk, dynamisch en ervaringsgericht met als gevolg een beter begrip en respect voor de natuur.

Cornell onderscheidt vier fasen binnen Flow Learning waarbij iedere fase leidt naar een intensere beleving van de natuur:

1. **Stimuleer enthousiasme** – je begint met speelse activiteiten waar de energie van gaat stromen en die maken dat je enthousiast wordt;
2. **Concentreer de aandacht** – vervolgens komen activiteiten die je vragen je aandacht te richten via de zintuigen (zien, horen, ruiken, voelen);
3. **Directe (natuur)ervaringen** – in deze derde fase ligt de nadruk op de individuele beleving van de natuur. Door op te gaan in een bepaald aspect van de natuur, ervaar je verbondenheid met alle levende organismen;
4. **Inspiratie delen** – de cyclus wordt afgerond door terug in de groep met elkaar ervaringen en inspiratie uit te wisselen.

In praktijk is het mogelijk dat bepaalde werkvormen ingedeeld kunnen worden in verschillende fases. Dit hangt oa af van de uitwerking van de werkvorm (simpel of diepgaander), van het startniveau van de deelnemers (wat zijn hun eerdere natuurervaringen) en soms van de geaardheid van het terrein/seizoen of een onverwachtste gebeurtenis (bv vinden van een jong vogeltje, kikkers, een slang die een kikker opeet). Het is dus zaak in te tunen op de aard van de groep en ook op hun wens naar plezier, verwondering, ontdekking, diepgang en persoonlijke inzichten.

Duurt de activiteit bv de hele dag dan zal er een afwisseling van fasen zijn waarbij op sommige punten opnieuw fase 1 “enthousiasme opwekken” wordt ingezet bv na een pauze ( wordt ook wel energizer genoemd).

De fases kunnen ook toegespitst worden op themas bv bomen, dieren.

J. Cornell gebruikt bepaalde werkvormen die naar Nederlandse begrippen veel mentale inspanning vereisen of erg specifiek cultureel zijn ( bv, dieren-clue spel, Ark van Noah). Je kunt de essentie uit deze werkvormen wel toepassen en aanpassen naar algemenere situaties.

Ark van Noach wordt bv. het paringsspel. Clues geven kun je ook verbaal: natuurraadsel.

Zie ook boek “Het oergevoel, over vuur maken, sluipen, sporen en nog veel meer”. Agnes Meijs, 2010, A3 uitgeverij

**De 4 Fases van Flow Learning verder toegelicht**

**Fase 1: Stimuleer enthousiasme**

Kinderen leren makkelijk wanneer het onderwerp betekenis voor ze heeft, nuttig is of op een of andere manier appelleert aan hun emoties. De tijd die je besteedt aan het scheppen van een goede sfeer is bijzonder waardevol. Door nieuwsgierigheid, verwondering en persoonlijke interesses te wekken worden de leerlingen enthousiast, waardoor zij hierna in staat zijn hun energie te richten op de volgende les of ervaring.

**Kwaliteit: Speelsheid en alertheid**

**Symbool: Otter**

* voor een dynamisch begin;
* voor een enthousiaste sfeer: ‘dit wordt leuk!’;
* voor een goede groepsdynamiek;
* gaat uit van spelplezier;
* maakt open en alert;
* stimuleert betrokkenheid (iedereen wil mee doen);
* bouwt aan een goede relatie met de spelleider;
* geeft spelleider overwicht op de groep;
* als uitlaatklep bij teveel energie.

De spelvormen van fase 1 bereiden voor op de komende activiteiten die dieper gaan. Het moment om over te stappen op een fase 2-activiteit is als iedereen wakker en alert is, zich vertrouwd voelt in de groep en in de omgeving.

*Spelvormen*

* *Zoekopdracht*
* *Tikkerspelletjes : vos en eekhoorn/konijn, Uilen en muizen*
* *Geluiden in koppels*
* *Dieren uitbeelden en raden*
* *Schat zoeken (voelen)*
* *Natuurmemorie*
* *Tegenstellingen zoeken*
* *Simpel werpspel (dennenappels)*
* *Dierenraad-spell*
* *Camera game*
*
*
*

**Fase 2: Concentreer de aandacht**

Bij sommige kinderen kun je hun brein vergelijken met een horde wilde paarden waar niemand controle over heeft. Zonder het vermogen je te kunnen concentreren, kun je nooit werkelijk leren. De activiteiten in deze fase dagen de deelnemers uit op een plezierige en creatieve manier. Om de uitdagingen aan te kunnen gaan, zullen de deelnemers zich moeten concentreren op een van hun zintuigen. Hierdoor worden zij rustig en ontvankelijk voor hun omgeving en zijn ze in staat deze te observeren.

**Kwaliteit: Ontvankelijkheid**

**Symbool: Kraai**

* voor een betere concentratie;
* voor een goed waarnemingsvermogen;
* voor verdieping van het bewustzijn (door gerichte aandacht);
* bouwt voort op het enthousiasme dat is opgewekt in fase 1;
* werkt kalmerend (brengt het denken tot rust);
* om hart en hoofd af te stemmen op de schoonheid van de natuur.

In fase 2 ontwikkel je de ontvankelijkheid voor subtiele natuurbelevingservaringen. Breng de aandacht steeds naar één van de zintuigen (voelen, zien, horen) en zorg door de keuze van spelvormen dat de deelnemers zich daarop concentreren.

*Spelvormen bij deze fase zijn bijvoorbeeld:*

* *Spiegelloop*
* *Geblinddoekt boom herkennen/zintuigpad*
* *Geuren herkennen*
* *Geluidsplattegrond*
* *Kleuren zoeken*
* *Bodem/waterbeestjes zoeken*
* *Hut bouwen*
* *Vuur maken*
* *Werpspel*
* *Sporen zoeken*
* *Sluipspel*
*
*
*
*
*

**Fase 3: Directe (natuur)ervaringen**

Zodra de interesse en energie van de deelnemers is opgewekt en ze deze ook bewust kunnen richten, is de groep klaar voor een meer intense natuurbeleving. Deze experimentele activiteiten kunnen een dramatische impact hebben waarbij mensen zich direct betrokken voelen bij de natuur. Dit helpt ons om diep van binnen een gevoel van verbondenheid en begrijpen te ervaren. Wanneer mensen liefde en bezorgdheid voor de aarde moeten ontwikkelen, dan hebben zij deze directe natuurervaringen nodig; anders blijft hun weten afstandelijk en theoretisch en zullen zijn nooit werkelijk hierdoor geraakt worden.

**Kwaliteit: Opgaan in de ervaring (‘flow’)**

**Symbool: Beer**

* wekt verwondering over de natuur op;
* maakt nieuwsgierig;
* voor een persoonlijke ontdekking (zo leren mensen het beste);
* opent het hart voor een ervaringsgericht leermoment;
* stimuleert het intuïtieve weten deel uit te maken van de natuur;
* zet aan tot empathie en liefde voor de (natuurlijke) omgeving;
* voor een persoonlijke binding met ecologische idealen.

Kies voor fase 3 een plek die zich leent voor een intense natuurervaring en stem je spelvormen af op de omgeving. Door de directe natuurervaringen ontstaat een gevoel van verbinding met de natuur en gaan mensen er ook beter voor zorgen. Laat de deelnemers hun ervaring opdoen met de natuur in plaats van erover te praten. De natuur zelf is de beste leerkracht!

*Spelvormen bij deze fase zijn bijvoorbeeld:*

* *Blootvoets lopen*
* *Raam in de aarde*
* *Stiltewandeling( stille loop in een lijn)*
* *Eigen plekje*
* *Geblinddoekt parcours en eindigen op speciale plek*
* *Camouflage verstoppertje*
* *Microlandje*
* *Nachtbeleving*
* *Wildwissel volgen*
* *Dieren observeren ( bv nest spechten, konijn, ree)*
* *Stille zit*
* *Struinen (individueel)*
* *De weg zoeken*
*
*
*
*

**Fase 4: Inspiratie delen**

Deze fase voorziet de deelnemers van een interessante manier om samen te reflecteren op wat zij hebben geleerd. In onze snelle wereld haasten zowel studenten als docenten zich vaak van de ene activiteit naar de andere. Door echter voldoende tijd te nemen om een ervaring te bespreken, wordt deze sterker en intenser. Het hoeft ook helemaal niet zo lang te duren. Het kan zo simpel zijn als het beantwoorden van een paar vragen, het schrijven van een paar zinnen in een dagboek of het maken van een tekening. Goethe zei ‘gedeelde vreugde is dubbele vreugde’. Door kinderen in de gelegenheid te stellen hun ervaringen met elkaar te delen, wordt het leermoment voor de hele groep versterkt. Dit delen versterkt eveneens de onderlinge band en creëert een prettige sfeer, waardoor het voor een docent veel eenvoudiger wordt om inspirerende ideeën en verhalen te delen.

**Kwaliteit: Idealisme**

**Symbool: Dolfijn**

* voor verheldering en versterking van persoonlijke ervaringen;
* voor het delen van liefde voor, en zorgen over, de aarde;
* om inspirerende rolmodellen te introduceren;
* voor vergroting van het leereffect (door bevestiging van groepsgenoten);
* zorgt voor groepsbinding;
* maakt gebruik van het verlangen om goed te zijn;
* geeft spelenderwijs goede feedback aan de spelleider.
* deelnemers leren elkaars binnenwereld kennen.

Fase 4-spelvormen zijn een goede manier om een dag of een serie activiteiten af te ronden. Kies spelvormen die de deelnemers helpen hun ervaringen met elkaar te delen. Als spelleider kun je deze fase gebruiken om inspirerende verhalen te vertellen. Ook samen zingen past goed in deze afsluitende fase (bv het lied ‘The birds of the air’-te downloaden op [www.sharingnature.nl](http://www.sharingnature.nl) en vele andere Aarde-liederen, Nederlands en Engels).

*Spelvormen bij deze fase zijn bijvoorbeeld:*

* *Eigen plekje met terugkoppeling naar elkaar*
* *Spiegelen aan de natuur*
* *Haiku/ gedicht schrijven (individueel/doorgeef)*
* *Natuurkunstwerk samen maken*
* *Natuurschilderij toelichten/uitwisselen*
* *Ervaringen uitbeelden dmv creatieve presentatie*
* *“Praatstok “ronde met kernwoord van beleving over de activiteit*
* *Zingen, muziek maken*
* *Verhalen vertellen*
* *Levensweb maken*
* *Een boom bouwen*

Agnes Meijs Mei 2011