

LEREN STUDEREN

Praktische tips om het leren gemakkelijker te maken

Studietips

Beter studeren

Algemeen

Het is niet de bedoeling je leervaardigheden voor te schrijven. Iedereen leert op zijn eigen manier. Zolang je goede resultaten behaalt, maakt niemand zich zorgen en moet je gewoon zo doorgaan. Maar wanneer de resultaten niet zo goed zijn, wordt het anders.

Meestal hoor je na een tentamen zeggen dat het geen wonder is dat er geen voldoende gehaald is, want:

- de vragen waren te moeilijk
- de tijd om het tentamen te maken was te kort
- het tentamen zelf was te lang
- ik ben altijd al slecht geweest in ...

Zelden hoor je iemand zeggen dat hij het verkeerd had aangepakt, dat hij te laat was begonnen of verkeerd had gepland. Het lijken altijd omstandigheden van buitenaf te zijn die zorgen voor een slecht resultaat.

Mensen zijn gewoontedieren. Dat geldt ook voor studenten. Je leert op een bepaalde manier die vertrouwd is. Zolang de resultaten goed zijn is dat logisch, maar zijn de cijfers niet goed dan wordt het tijd om naar je studiegewoontes te kijken. Er worden verschillende aspecten besproken. Kijk welke voor jou belangrijk zijn.

De volgende onderdelen komen aan bod:

- Motivatie
- Concentratie
- Studieaanpak
- Plannen
- Memoriseren
- Snellezen
- Tentamens maken

Niet alles is bruikbaar. Ga op zoek naar een voor jou bruikbare en doeltreffende manier van studeren. Probeer het een en ander uit. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Zeggen is één, doen en volhouden is iets anders. Studeren gaat niet vanzelf. Het kost inspanning.

Wanneer je echt iets wilt, kun je echter heel veel. Weinig studenten hebben moeite om voor de 10^e keer een skihelling af te gaan om een sprong te leren. Sprong mislukt, ze staan op en proberen het weer. Die motivatie en kracht moet je leren op te roepen bij het studeren.

Motivatie

Motivatie heeft te maken met de bereidheid en de zin je in te zetten voor het leveren van goede studieprestaties.

Sommige studenten zien studeren of een bepaald vak totaal niet zitten. Iedere inspanning voor de studie kost hen moeite, ze vervelen zich voortdurend, zijn met andere dingen bezig. Anderen daarentegen zijn over het algemeen positief, maar hebben zo nu en dan van die aanvallen. Dan ontstaat er een weerstand tegen studeren.

Iedereen baalt wel eens, maar het zou veel minder zwaar zijn als je weet waarom je studeert, waarom je zelf iets wilt en niet omdat het van anderen moet. Dus met een goede motivatie zie je minder tegen studeren op. Een aantal tips:

1. Bepaal wat je wilt bereiken

Je moet het gevoel hebben dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat je kunt bereiken. Natuurlijk stellen studenten zich heel vaak doelen, maar vaak te laag of te hoog. Lage doelen: lekker makkelijk te halen, niet kunnen mislukken. Te hoge doelen: dan kan men vaak achteraf een mislukking verklaren of goedpraten. Je kunt zelf bepalen wat je wilt bereiken door de volgende vragen te beantwoorden:

a) Wat wil je bereiken?

Schrijf dat zo duidelijk mogelijk op. Dus niet een wens of een vaag doel, maar zo precies mogelijk. Een doel kan soms te groot of te ver weg zijn.

Splits dan het doel op in kleinere doelen. Ieder kleiner doel is dan een stap naar de uiteindelijke bestemming en daarnaast ook een controlemoment.

b) Waarom wil je dit bereiken?

Wie willen dat doel eigenlijk? Je ouders, je vrienden of ...? Een doel is iets persoonlijks, niet iets van iemand anders.

c) Wanneer moet dit bereikt zijn?

Om dit te kunnen controleren moet er een tijdstip vastgesteld worden. Het is daarmee meetbaar. Geen tijdstip, dan kun je doorgaan tot sint-juttemis.

d) Wat ga je doen om dit te bereiken?

Hier wordt bepaald wat je gaat doen. Wees duidelijk en concreet.

e) Hoe wordt de inspanning beloond?

Wanneer je jezelf een beloning in het vooruitzicht stelt, werk je gemakkelijker naar het doel toe.

f) Bij wie zoek je hulp als dat nodig is?

Je werkt beter als je iemand hebt op wie je een beroep kunt doen.

2. Werk samen

Samen studeren kan zeer motiverend zijn. Zowel om elkaar dingen uit te leggen als elkaar te overhoren. Daarnaast kan het ook gezellig zijn. Wel met duidelijke afspraken. Je kunt elkaar ook helpen om het anders aan te pakken.

3. Bedenk iets leuks

Wat moet je met al die kennis? Niet alles is even flitsend en boeiend. Toch moet ook deze stof geleerd worden. Soms helpt het om met die minder boeiende stof te beginnen, dan heb je dat alvast gehad.

4. Volg colleges

Wanneer je bij colleges aanwezig bent, begrijp je de stof beter dan dat je aantekeningen van anderen gebruikt of een boek bestudeert.

5. Gebruik schema's

Als je op vaste tijden werkt, geeft dat rust. Je weet wanneer en hoe lang je bezig bent. De tijden worden routine en voordat je het weet, is het vanzelfsprekend dat je op die tijden aan het werk gaat.

Concentratie

Alles wat je je herinnert, hangt af van de aandacht die je eraan besteed hebt. Het kan gebeuren dat het niet lukt je aandacht bij een taak te houden. Je wordt afgeleid en als je wordt afgeleid vergeet je waarmee je bezig was en is het studeren weinig effectief. Die dingen noemt men 'afleiders' en moeten opgespoord en opgeruimd worden wil je effectief kunnen studeren.

1) Spoor uitwendige afleiders op

- a) Dat zijn afleiders uit de omgeving: Facebook, Spotify, medestudenten, tv, smartphone, enz.
- b) Waar staat het bureau? Voor het raam is wellicht niet zo'n goede plek.
- c) Verwijder spullen van het bureau die niet gebruikt worden.
- d) Studeren met muziek. Uit onderzoek is gebleken dat het kan. Kies wel muziek zonder tekst. Een praatprogramma leidt af.
- e) Leg voordat je begint alles klaar wat je nodig hebt voor je taak: pen, papier, aantekeningen.

2) Leer om te gaan met 'inwendige' afleiders

Dagdromen en opkomende gedachten kunnen de oorzaak zijn dat je je niet meer herinnert wat je gelezen of gehoord hebt. Als er talloze ideeën

of gedachten door je hoofd gaan, moet je daar snel vanaf. Soms lukt dat door de ideeën op te schrijven, soms door een pauze te nemen.

a) Zorg dat de hersenen tot rust komen, zodat de stof weer opgepakt kan worden. Je een paar minuten op je ademhaling concentreren kan je helpen je te ontspannen.

b) Geef jezelf 'taakgerichte instructies'. Je kunt beter op het goede spoor blijven wanneer je je door een moeilijke taak heenpraakt. Doe dat hardop.

I. Eerst beslis ik wat ik wil onthouden

'Ik wil mij herinneren wat het boek zegt over erfelijkheidsleer.'

II. Hoeveel hoofdstukken gaan er over erfelijkheid?

'Eén hoofdstuk, dit bestaat uit 12 paragrafen.'

III. Welke paragrafen ga ik eerst bestuderen?

'Laat ik mij eerst concentreren op de eerste 4 paragrafen, daar wordt de wet van Mendel behandeld.'

IV. Hoe ga ik deze paragrafen bestuderen?

'Ik lees de tekst, kijk naar de plaatjes, kopjes, enz. Ik maak een mindmap of een samenvatting.'

3) Stel een concentratieperiode vast

Dat is de periode dat je nog geconcentreerd kunt zijn. Ga voor jezelf na wat de beste tijd is. Gebruik een wekker en kijk of je dat lukt. Na een tijdje zul je merken dat je je beste tijd hebt gevonden.

Studeer die tijd dan en neem na zo'n periode een paar minuten pauze. Zoek de tijd waarop jij het minste dagdroomt en het meeste onthoudt.

Studeer niet langer dan een uur achter elkaar. Na een uur nemen je hersenen weinig informatie meer op en dan is het zonde van de tijd die je er in stopt.

4) Stel tijdslimieten

Een klokje helpt als concentratiemiddel. Maak een schatting van de tijd die je denkt nodig te hebben om de taak te kunnen doen. Een klokje dwingt je te houden aan je geplande tijden. Soms moet je een moeilijke opdracht verdelen in kleinere doelen en tijdslimieten.

5) Multitasken

Een heel mooie term, maar het bestaat niet. Je kunt je maar op een ding concentreren. Als je multitaskt verdeel je voortdurend je aandacht over een aantal zaken, waardoor je uiteindelijk minder productief bent.

6) Verhoog je motivatie

Motivatie en concentratie houden verband met elkaar. Wanneer je gemotiveerd bent zul je beter en sneller kunnen studeren.

Studieaanpak

Sta eens stil bij de manier waarop je je werk aanpakt. Weet je wat er van je verwacht wordt? Heb je een vaste volgorde? Duidelijke structuur in het studeren? Of doe je maar wat? Welke voorwaarden schep je om goed te kunnen studeren? Hoe studeer je? Je zou hieraan kunnen denken:

1) Regelmaat

Het beste is om op vaste tijden te werken, zodat je niet in tijdnood kunt komen. Vaste tijden geven rust en duidelijk. Besteed elke dag even veel tijd aan je studie.

Veel studenten geven aan dat ze 's avonds het beste kunnen studeren, maar of dat handig is? 's Avonds zijn er vaak meer zaken die je aandacht vragen, zoals eten, sociale contacten of nog even dat programma op tv zien.

Bovendien gaat je lichaam 's avonds in de ruststand, zeker na een dag met bijvoorbeeld colleges. En dan nog intensief studeren is niet zo gemakkelijk.

2) Een goede werkplek

Kijk eens kritisch naar je werkplek. Bekijk wat er verbeterd kan worden. Studeren betekent werken en dat kun je het beste op een rustige en opgeruimde plek. Een plek waar je niet steeds naar je pen of aantekeningen moet zoeken oftewel een opgeruimd bureau.

Zorg ook voor een goede stoel, want je moet daarin goed kunnen schrijven, lezen, enz. Studeren moet actief en dat betekent rechtop zitten.

Als je leeromgeving lijkt op de omgeving waarin je je tentamen maakt, onthoud je de stof nog beter. Je legt tijdens het studeren namelijk onbewust een verband tussen deze twee. Hoe meer ze op elkaar lijken, hoe beter je scoort. Hierbij gaat het om het gebruik van al je zintuigen, inclusief geur en smaak.

3) Water

Je lichaam heeft water nodig om goed te kunnen functioneren. Zorg dat je altijd een flesje water hebt staan en neem regelmatig een slokje.

4) Voeding

Je gebruikt je hersenen om informatie op te nemen. Als je te weinig, slecht of zelfs helemaal niet eet, krijgen ze te weinig voedsel om goed te kunnen werken. Zorg wel voor balans, want te veel en te zwaar eten zorgt voor een dip. Veel energie gaat dan naar je spijsvertering, waardoor je je moe voelt en minder kunt doen.

5) Slaap

Je lichaam heeft rust nodig. De avond voor een tentamen doorhalen zorgt voor vermoeidheid en een slechte concentratie. Zorg dat je de week voor een tentamen voldoende slaapt.

6) Actief studeren

Studeren is vooral doen, toepassen. Actief studeren betekent dus: hardop lezen, aantekeningen maken, mindmaps en samenvattingen maken, vergelijkingen bedenkingen, gelezen tekst in eigen woorden vertellen, enz.

7) Oefententamens

Maak een aantal oefententamens over de stof, zodat je went aan de manier van vragen. Daarnaast ontdek je dan wat je echt beheerst en wat nog niet.

8) Mindmap

Maak een mindmap van de geleerde stof en doe dat uit je hoofd. Vergelijk deze daarna met je aantekeningen en/of het studieboek. Het is een prima test om te zien welke kennis je al in je geheugen hebt opgeslagen en welke nog niet.

9) Leren van je resultaten

Nadat je het tentamen teruggekregen hebt, ga je kijken wat er goed ging, wat beter kan en hoe je het de volgende keer gaat aanpakken.

Plannen

Het goed indelen van je tijd is een basisvoorwaarde bij studeren. Studeren betekent ook plannen.

1) Maak een weekplanning

Je hebt dan een goede kijk op je beschikbare tijd en je persoonlijke verplichtingen van de week en je weet de hoeveelheid stof die je hebt voor de komende week.

Spreek vaste tijden met jezelf af te wanneer je werkt. Dat geeft regelmaat, structuur en rust. Na een tijdje wordt het een automatisme om op die tijden te gaan werken en raak je in een flow.

2) Maak een dagplanning

De dagelijkse planning geeft aan wat jij die dag wilt, kunt en moet doen. Eerst bepaal je de stof, vervolgens de volgorde en tenslotte hoe lang je ermee bezig denkt te zijn.

3) Maak een taakplanning

De wet van Parkinson zegt dat je net zolang over een taak doet als je jezelf ervoor geeft. Dit zal niet voor 100% kloppen, maar als je van tevoren aangeeft hoe lang je over iets doet, heeft het wel invloed op hoe lang je erover doet. Als je tegen jezelf zegt dat je een uur nodig hebt voor het lezen van een hoofdstuk, doe je er langer over dan wanneer je drie kwartier plant. Blijf natuurlijk wel realistisch.

4) Maak keuzes

Heb je te weinig tijd om te studeren, dan dien je keuzes te maken. Schrijf eens op hoeveel tijd je aan verschillende zaken besteedt. Aan de hand van deze lijst zul jij keuzes moeten maken en dus dingen moeten afstoten of er minder tijd aan moeten besteden.

Memoriseren

Misschien niet zo leuk en toch is het soms heel belangrijk dat je zaken uit je hoofd leert.

Bij het stampen van definities, jaartallen of formules gebeurt het volgende:

- Na 1 uur al 45% vergeten
- Na 8 uur al 65% vergeten
- Na 1 dag 70% vergeten
- Na 2 dagen 75% vergeten
- Na 3 dagen 80% vergeten

De volgende tips zorgen ervoor dat je de stof beter onthoudt:

1) Leer actief

Hoe meer zintuigen je gebruikt, hoe beter de stof blijft hangen. Bijvoorbeeld als je begrippen, woorden of formules leert, probeer ze dan concreet te maken. In boeken staan vaak tekeningen of foto's. Kijk eens op YouTube.

2) Leer kort maar krachtig

Het gaat niet om lang maar om vaak! Echt stampen kun je niet langer dan 30 minuten. Daarna moet je even pauzeren. Vaak een beetje studeren is veel effectiever dan één keer veel.

Herhaal de stof

Studeren kost tijd, toch is herhalen meer dan de moeite waard, zeker op lange termijn. Hier volgt een systeem:

- a) Na de eerste keer studeren, ben je een dag later 70% vergeten.
- b) De 2^e keer ben je een dag later 55% vergeten.
- c) De 3^e keer ben je een dag erna 40% vergeten.
- d) De 4^e keer ben je een dag erna 23% vergeten.
- e) De 5^e keer ben je een dag erna 18% vergeten.
- f) De 6^e keer ben je een dag erna 10% vergeten.

3) Maak gebruik van voorbeelden

Wanneer je met betrekking tot de stof voorbeelden kunt geven, snap je het beter en onthoud je het beter. Probeer het zo levend mogelijk te maken. Iets wat voor jou heel herkenbaar is. De leerstof moet voor je gaan leven. Dus geen voorbeelden uit het boek maar zelfbedachte.

Snellezen

1. Leestechiek

Gemiddeld lees je zo'n 250 woorden per minuut. In dat tempo doe je ongeveer 9 uur over een boek van 300 bladzijdes. Je kunt vrij gemakkelijk sneller en beter lezen door het toepassen van een aantal technieken. Het heeft weinig met intelligentie te maken, het is vooral een vaardigheid die je kunt leren. Zie het als fitness voor je ogen.

2. Afgeleid

Raak je wel eens afgeleid tijdens het lezen? Dat is heel normaal, vrijwel iedereen overkomt dat. De oplossing is om een fractie sneller te lezen. Je stimuleert daardoor je hersenen die daardoor iets sneller moeten werken.

Je kunt het vergelijken met het rijden op de snelweg. Als je 60 km/u rijdt, heb je veel tijd over om naar andere dingen te kijken. Als je 120 km/u rijdt, moet je veel beter opletten.

Hetzelfde geldt voor lezen. Als je sneller leest, ben je beter geconcentreerd en raak je dus minder afgeleid. Het gevolg is dat je een tekst niet eindeloos hoeft te lezen. Pas wel op dat je niet te snel gaat lezen, want dan begrijp je de inhoud onvoldoende.

Het is een kwestie van balans. Lees je te langzaam, dan dwalen je gedachten af en moet je de tekst nogmaals lezen. Lees je te snel, dan begrijp je niet goed meer waar het over gaat. De snelheid is ook afhankelijk van het soort tekst die je leest.

Tentamens maken

1. Brainstormen

Als je tijdens het beantwoorden van vragen direct met schrijven begint, mis je wellicht het overzicht. Handig is het om eerst een korte brainstorm te houden.

Schrijf zoveel mogelijk begrippen, ideeën en gedachten op die met de vraag te maken hebben. Het lijkt alsof dit extra tijd kost, maar die win je later terug.

2. Mindmappen

Een mindmap kan een heel goed overzicht geven van wat je wilt gaan schrijven. Ook hier geldt dat je antwoorden of je tekst duidelijker worden en je uiteindelijk tijdwinst boekt.

3. Ontspannen

Zit rechtop op je stoel met je voeten plat op de grond. Voel waar je in je lichaam het meest ontspannen bent en verspreid dat gevoel over alle delen van je lijf.

Als je tijdens een mondeling tentamen gespannen bent, zeg dat dan even tegen de examiner. De kans is groot dat deze je geruststelt en het wellicht ook wat rustiger aan doet.

Tot slot

Indien je hierbij hulp kunt gebruiken, kijk dan op www.andrz.nl of **neem contact op** voor de mogelijkheden.

Dit e-book is een uitgave van ANDRZ Coaching & Training. Misschien kun je hiermee iemand helpen zijn studievaardigheden te vergroten.

Je bent daarom vrij om het te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het te printen. Het is ook toegestaan delen uit dit boekje te publiceren, mits de tekst wordt vergezeld van deze bronvermelding:

© ANDRZ Coaching & Training | www.andrz.nl