

SLIM LEREN

Achtergronden & Praktische tips

Studietips

Slim leren

Wat is leren

Leren is niets anders dan het maken van verbindingen (geheugensporen) tussen hersencellen (neuronen). Deze verbindingen ontstaan doordat neuronnen tegelijkertijd vuren (If they fire together, they wire together).

Verbindingen die regelmatig actief zijn worden dikker en kunnen signalen nauwkeuriger en met een hogere snelheid doorgeven. Hierdoor kun je bepaalde dingen beter en sneller.

Wanneer verbindingen langere tijd niet gebruikt worden, verdwijnen ze weer. Ze verschrompelen. Op die manier gaan kennis en vaardigheden ook weer verloren. Dit maakt dat de hersenen effectief gebruikt worden.

Leren en vergeten zijn beide belangrijk en vormen twee kanten van dezelfde medaille.

Zelfvertrouwen

Het aanleren van nieuwe kennis gaat beter wanneer je denk dat je dit gaat lukken. Denken dat je iets niet kunt, vermindert je leervermogen en je prestaties. Er is dan sprake van een selffulfilling prophecy. Je bewijst dus deels je eigen gelijk door te denken dat je iets niet kunt.

Meerdere zintuigen

Leren gaat makkelijker naarmate er meerdere zintuigen gelijktijdig gestimuleerd worden. Alleen het aanhoren van tekst of lezen is dus minder effectief dan wanneer je hier ook afbeeldingen en muziek aan toevoegt.

Wanneer je bijvoorbeeld een nieuwe taal leert, maak dan plaatjes in je hoofd wanneer je woordjes leert. Of plaats een nieuw woordje in een totale zin. Een van de geheimen achter het succes van onze opleiding praktische psychologie is het werken met meerdere zintuigen. Dit doen we door bijvoorbeeld gebruik te maken van filmbeelden.

Vergeten is normaal

Leren gaat het best wanneer je niet een te lange tijd achter elkaar leert. Het meeste rendement behaal je door 20 minuten te leren en vervolgens 5 á 10 minuten pauze te nemen.

Daarnaast is er sprake van een vergeetcurve (Ebbinghaus). Deze curve laat niet alleen zien hoeveel je weer vergeet na verloop van tijd, maar ook hoeveel makkelijker je een tweede keer de leerstof tot je neemt.

Multitasken? Doe maar niet!

Daarnaast is het doen van verschillende andere taken (multitasken) slecht voor je leervermogen. Zet je e-mail, chat, telefoon en andere bronnen van afleiding uit. Je concentratieboog is ongeveer 20 minuten.

Aan het begin en het einde van deze periode is je concentratie het best. Concentratievermogen wordt tevens beïnvloed door je fitheid en je interesse in de stof.

Vivaldi en Bach

Voor sommige mensen werkt het goed om rustige en ontspannende muziek te draaien tijdens het studeren. Naast de ontspannende werking bevordert muziek je helderheid. Voor anderen is complete stilte beter. Wanneer je echter pauzeert is het sowieso slim om lekker te ontspannen.

Walking down Memory Lane

Een manier om helder te blijven tijdens het studeren is door gedurende je studiepauses wat aan lichaamsbeweging te doen. Maak een kleine wandeling en snuif wat frisse buitenlucht op. Dit maakt je brein weer helder.

Iets niet weten, dat is pas slim!

Zelf nadenken over dingen die je niet weet is een goede manier om te leren. Uit onderzoek is gebleken dat het beantwoorden van vragen die je niet weet, gevolgd door het juiste antwoord een gunstig resultaat heeft op het onthouden van leerstof.

Studenten die een toets maakten voordat zij hem geleerd hadden, maakten logischerwijs veel fouten. Echter toen zij de lesstof eenmaal wel geleerd hadden, scoorden zij gemiddeld 10% hoger dan de studenten die de eerste toets niet gemaakt hadden.

Je kunt jezelf helpen door bijvoorbeeld voordat je een stuk leest eerst een vraag over het stuk te beantwoorden. Dit kun je makkelijk doen door de titel van een paragraaf of hoofdstuk te veranderen in een vraag.

Zelfdiscipline wint

Intelligentie is niet alles. Zelfdiscipline is belangrijker om goede resultaten te behalen. Mensen met een hoge zelfdiscipline behalen betere resultaten dan mensen met weinig zelfdiscipline. Ook wanneer deze laatste hoger scoren op een intelligentie test.

Zelfdiscipline heeft vaak te maken met het vermogen tot het uitstellen van behoeftebevrediging. Hierin kun je jezelf trainen door bijvoorbeeld een beloning in het verschiet te stellen wanneer je een bepaalde taak volbracht hebt.

To breakfast or not to breakfast?

Meisjes leren beter wanneer ze ontbeten hebben, bij jongens hoeft dat niet perse zo te zijn. Een beetje een hongerig gevoel helpt bij jongens om beter te presteren. Onderzoekers verwachten dat meisjes door het genoten ontbijt wat meer zelfvertrouwen krijgen en dat daardoor hun prestaties verbeteren.

Gek

Wanneer je na iets geleerd te hebben je ogen 30 seconden heen en weer beweegt (links-rechts-links enz.) dan onthoud je de nieuwe dingen beter.... Raar maar waar!

Herhalen

Door lesstof te herhalen verplaats je de kennis naar je lange termijn geheugen. Hierdoor heb je er lang plezier van. Aan het begin van een herhaling valt op dat je delen van hetgeen je geleerd hebt alweer vergeten ben.

Geen nood dat is normaal. Na 20 minuten ben je zo'n 40% van wat je geleerd hebt al vergeten. Door te herhalen blijft er steeds meer hangen.

Weten is weten

Herhaal geen dingen die je al weet. Dat heeft bijna geen enkel effect. Daarnaast kost het tijd en energie die je veel efficiënter kunt besteden aan dingen die je nog niet weet. Perfectionisme heeft dus niet veel zin. Je weet iets of niet. Iets dat je goed weet kun je niet nog beter weten.

Energie

Concentreren en dus ook studeren kost energie. Tijdens het studeren moet je zo nu en dan wat eten. Neem niet te veel want dan word je suf. Kleine beetjes om je bloedsuikerspiegel op peil te houden werkt het beste.

Welterusten

Goede nachtrust is nodig om dat wat je geleerd hebt in je geheugen op de slaan. Leuk detail hierbij is dat wanneer je tijdens het leren een geurtje ruikt dat je de opslag in je geheugen nog beter kan maken door hetzelfde geurtje naast je hoofdkussen te leggen.

Door niet goed te slapen nadat je gestudeerd hebt, wordt veel minder informatie in het geheugen opgeslagen. Dat is jammer van al je inspanningen.

Aandacht

Wat aandacht krijgt groeit! Dat geldt ook voor studeren. Wanneer je iets leert met je aandacht erbij, onthoud je het veel beter.

Een onsje stress

Een gezonde spanning tijdens het maken van tentamens, helpt je om beter te scoren. Externe stress factoren hebben een negatieve invloed op je prestaties. Vooral wanneer je ze niet kunt beïnvloeden.

Wanneer je tijdens een toets of een tentamen te veel stress hebt, doe dan even een ademhalingsoefening waardoor je ontspant. Slim om dit van tevoren

even voor te bereiden. Wat is voor jou, gezien de omstandigheden, een prettige manier om te ontspannen.

No way

Drugs en alcohol hebben voor bij jongeren een vernietigend effect op de hersenen. Hersendelen die nog niet volledig ontwikkeld zijn worden onherstelbaar beschadigd en het geheugen holt achteruit. Hersenen zijn bij vrouwen pas op ongeveer het 25e levensjaar uitontwikkeld. Bij mannen 5 jaar later. Alcohol, drugs en ook roken gaan je niet helpen in datgene wat je wilt bereiken.

Daarnaast hebben jongeren die voor hun vijftiende beginnen met drinken 4 maal zoveel kans om verslaafd te raken dan jongeren die het gebruik van alcohol uitstellen tot na hun 20e. Drank vermindert de ontwikkeling van de hippocampus. Het deel van je hersenen dat een belangrijke rol speelt bij de geheugenvorming.

Wanneer gaat het beter?

Het onthouden, begrijpen en soms ook kunnen toepassen van kennis en vaardigheden is de kern van leren. Hieronder een aantal zaken die van invloed zijn op het gemak waarmee je dingen kunt onthouden.

- Dingen binnen je interessegebied (neuronen vuren krachtiger)
- Dingen die je begrijpt
- Dingen die je herkent
- Dingen die te maken hebben met sterke emoties
- Antwoorden die je krijgt op vragen die je zelf gesteld hebt
- Praktische zaken
- Dingen die aan het begin (lezen) of het einde (horen) van een lijst staan.

Honderduit

Vertel aan anderen wat je geleerd hebt. Door dit te doen komt je kennis goed in je geheugen te zitten. Dus brand maar los over de stof die je hebt zitten leren. Vertel erover aan wie maar horen wil.

Oude en nieuwe kennis

Het leggen van verbanden tussen dat wat je al weet en je nieuwe kennis is een goede manier om nieuwe dingen te leren. Ook associëren werkt goed. Je zult meer onthouden wanneer je associaties hebt bij hetgeen je leert.

Beproefd

Gebruik ezelsbruggetjes. Een beproefde methode. Werkt sterk bij het onthouden van dingen die je moeilijk vindt.

Dopamine

Succesvol zijn versterkt zichzelf. Wanneer je studieresultaten goed zijn, produceer je meer dopamine. Hierdoor stijgt je motivatie. Goede studieresultaten hebben dus een motiverend effect, dankzij de dopamine die geproduceerd wordt.

Stress vermindert je geheugenfunctie

Langdurige stress is slecht voor je geheugenwerking. Door langdurige stress worden er minder neuronen aangemaakt. Hierdoor wordt je geheugen steeds minder goed. Ook te weinig slaap heeft een stress verhogende werking.

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 of haar 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