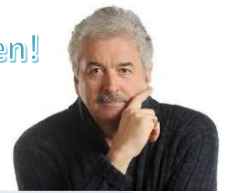




Briljanter brein: beïnvloed je leervermogen!



Achtvoudig wereldkampioen Dominic O'Brian onthield meer dan 2800 spelkaarten in de juiste volgorde. Hij had de reeks met spelkaarten slechts één keer gezien en kon ze toch bijna allemaal in de juiste volgorde opnoemen. De vier die hij fout had, kon hij ter plekke verbeteren. Vergissinkje. Onmenselijk? Niet dus. Volgens Dominic kunnen wij dat allemaal, als we

maar weten hoe we moeten leren. En wij maar zuchten boven die 100 woordjes Frans voor dat SO. Dat behoort dus voortaan tot het verleden, aldus Dominic. 'Het gaat erom dat je beseft hoe je hersenen informatie opslaan en dat je ze daarbij een handje helpt.'

Mentale spierballen kweken én tijd overhouden voor andere (ook leuke) dingen. Het klinkt

bijna te mooi om waar te zijn. Maar de laatste wetenschappelijke inzichten maken het mogelijk om sneller te leren, beter te onthouden en meer te begrijpen. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het gaat. Dat klinkt goed!

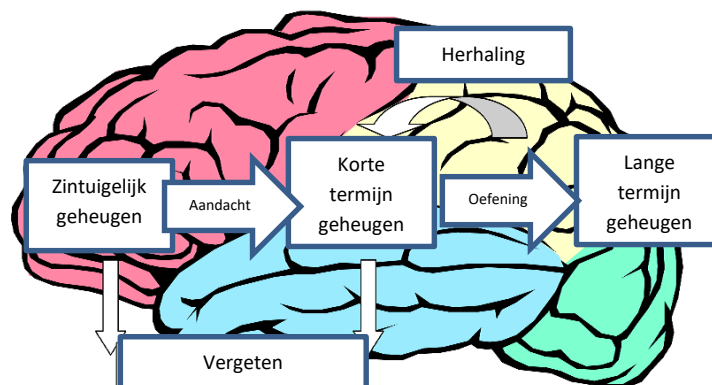
We zetten hier de belangrijkste leerstrategieën voor je op een rij.

Indrukken die we opdoen komen allereerst in ons zintuiglijk geheugen (we hebben vijf zintuigen: horen, zien, proeven, ruiken en voelen).

Met behulp van aandachtsprocessen als concentratie komt de informatie die we als belangrijk beoordelen in het kortetermijngeheugen.

Die informatie moet verwerkt worden om in het langetermijngeheugen terecht te komen.

Herhaling is nodig om iets blijvend in het langetermijngeheugen te krijgen.



Leerprocessen verlopen bewust en onbewust. De bewust opgeslagen kennis is oproepbaar en komt in ons expliciete geheugen. Het onbewuste komt terecht in het impliciete geheugen en die informatie kunnen we niet zomaar oproepen. Daar komen vaardigheden terecht waar je niet bewust over nadenkt, zoals lopen en fietsen. Ook conditioneringen komen hier terecht. Een conditionering als 'ik kan dit nu eenmaal niet' heeft ook invloed op het expliciete proces. Het maakt dat je minder open staat voor de lesstof.

Oorlogsstrategie!

Elke leertaak vraagt een eigen leerstrategie (manier van leren). Als je woordjes moet leren ben je bezig met taal. Dan is het belangrijk geen andere taalprikkels via je zintuigen binnen te krijgen. Dus uit die muziek! Wel is het belangrijk meerdere zintuigen in te zetten om de informatie binnen te krijgen: door de tekst te lezen waarin de woorden voorkomen, de woorden hardop te zeggen en de woorden op te schrijven.

Je kunt ze opnemen op je mobiel en later nog een keer naluisteren, flipkaartjes maken om jezelf te overhoren of digitale programma's gebruiken als Quizlet. Meerder keren per week kort herhalen is beter dan in één keer alles in je hoofd proberen te krijgen.

Moet je een tekst leren? Breng dan eerst in beeld wat je moet kennen en kunnen. Maak een onderverdeling in bekende en onbekende informatie.

Lees de tekst intensief door. Schrijf per alinea een paar kernwoorden op. Maak hiervan een samenvatting of schema. Zorg dat je de informatie clustert rondom een vaste structuur, zoals opeenvolging in tijd, oorzaak-gevolg of verschillen-overeenkomsten. Doe alsof je de docent bent en stel jezelf vragen.

Waarom het werkt

Onze hersenen hebben behoefte aan hapklare brokken.



Deze moeten vervolgens met elkaar in verband worden gebracht. Door die verbindingen of kapstokjes, kan de informatie ook weer opgeroepen worden.

Hoe meer verbindingen je legt, hoe meer routes er ontstaan naar de benodigde informatie.

