

7 tips over leren die je zo snel mogelijk moet vergeten

Veel kennis die je denkt te hebben over leren kan zo de prullenbak in.

Zie jou eens goed bezig zijn. Op je vaste, rustige studeerplek met een boek en een markeerstift in je hand. En nog een keer. En nog een keer. Aan je inzet ligt het in elk geval niet, dat is duidelijk. Maar erg slim ben je niet bezig, als dit jouw manier van leren is.

Wissel af, en hak je oefenstof in stukjes

De hele tijd hetzelfde kunstje. Uren achter elkaar, net zolang tot je het perfect in de vingers hebt. Dat lijkt slim, maar dat is het om twee redenen niet. Eén: studeren in stukjes werkt beter dan studeer-marathons. Het geleerde blijft veel beter hangen, blijkt uit studies. Maak daarom eerst een korte kennismaking met de stof en ga er op een later moment nog eens voor zitten. En later nog eens.

Bij die volgende sessies is de stof, al minder ongrijpbaar. Bovendien moet je die eerste stukken nogmaals doornemen, waardoor je het beter onthoudt. En twee: de kracht van herhaling wordt overschat. Ga niet de hele avond woordjes stampen als je Engels probeert te leren, maar combineer het met het oefenen van je uitspraak, het bestuderen van grammaticaregels en het lezen van een Engelse tekst. Hierdoor moet je continu scherp zijn, en kun je niet op de automatische piloot vertrouwen.

Blijf niet hangen in een 'leerstijl'

Iedereen heeft een eigen 'leerstijl', hoor je vaak. De een is meer 'visueel' ingesteld, de ander is meer talig. En zo worden er wel meer leerstijlen onderscheiden. De manier waarop mensen stof krijgen toegediend, zou op hun stijl moeten worden aangepast. Een visueel ingesteld persoon zou bijvoorbeeld gebaat zijn bij illustraties en filmpjes.

Tenminste, dat is het idee. Maar in werkelijkheid bestaat een ideale persoonlijke leerstijl niet. Uit experimenteel onderzoek blijkt weliswaar dat mensen vaak een voorkeur hebben voor een stijl, maar niet dat je prestaties verbeteren als je je ook tot die stijl beperkt.

Sterker nog: als je vooral leert in je voorkeursstijl doe je bepaalde hersendelen tekort. Conclusie: ja, we zijn allemaal anders, en het kan geen kwaad om daar rekening mee te houden, maar op iedereen een sticker met een leerstijl plakken, is niet slim. Ook omdat het ene onderwerp om een andere aanpak vraagt dan het andere.

Laat je wél afleiden (op het juiste moment)

'Laat je niet afleiden', 'zet je telefoon uit', 'zoek een stille plek'. Wat kan er fout zijn aan die tips? Natuurlijk: continu afgeleid worden, is niet handig. Maar af en toe wat poezenfilmpjes kijken tussendoor, of zelfs helemaal stoppen om iets leukers te gaan doen, kan juist positief uitpakken, zeker als je vastgelopen bent. Afleiding helpt je in zo'n geval namelijk om uit het verkeerde denkpatroon te stappen, blijkt uit allerlei onderzoeken.

Zorg voor variatie

Een vaste plek om te leren. Het klinkt als een goede tip en het helpt vast om helemaal in de studeerflow te komen. Net als andere rituelen, zoals een vast leertijdstip. Maar nee: verandering van spij is veel effectiever. Als je mensen twee keer hetzelfde laat leren, onthouden ze meer als ze dat in twee verschillende ruimten doen dan wanneer ze de sessies in dezelfde ruimte houden. Hoe dat precies komt, is niet bekend.

*Bron: Quest Psychologie
Tekst: Berry Overvelde*