

Leren leren

Tijdens de eindexamenperiode word ik altijd weer teruggebracht naar mijn eigen schooltijd. Urenlang studeerde ik; de lesstof markeren, samenvatten en weer herlezen. Wist ik toen maar hoe je effectief leert; dat had een hoop tijd, frustratie en onvoldoendes gescheeld.

Gek eigenlijk, dat we op school niet leren hoe we het beste kunnen leren. Waarom is er geen docent die zegt dat het bewezen is dat urenlang achter elkaar studeren niet werkt, dat je beter gespreid over een paar dagen kunt leren? Of dat markeren juist afleidt en tot een minder goede herinnering van leerstof leidt? Waarom leer je niet over leertechnieken die wél werken?

Enkele bewezen effectieve leertechnieken die mij helpen zijn:

- **Dual coding:** het combineren van beeld en woord. Met een mindmap schrijf ik de belangrijkste informatie op. Ik denk zo beter na over hoofd- en bijzaken. Door beelden erbij te visualiseren spreek je ook het andere gedeelte van het werkgeheugen aan en sla je de lesstof niet één keer, maar twee keer op.
- **Elaboratie:** Ik stel mijzelf vragen over de lesstof via wie-wat-waarom- en hoe-vragen. Door deze vragen komt de lesstof voor mij meer tot leven. Hoe meer ik betekenis geef aan wat ik wil onthouden, hoe beter de herinnering.
- **Retrieval practice:** In plaats van lesstof te herlezen maak ik oefenvragen over de lesstof of ik noteer alles wat ik nog weet.
- **Uitleggen aan anderen:** Ik leg de lesstof aan anderen uit en maak hierbij gebruik van eigen voorbeelden.
- **Interleaving practice:** Ik wissel de volgorde van onderwerpen af (niet: aaa bbb ccc, maar abc cab bca).

Bij het toepassen van deze leertechnieken kwam ik erachter dat het niet gaat om hoeveel tijd je boven de boeken zit, maar om de manier waarop je leert. Ik leer nu niet alleen effectiever, maar ook efficiënter. Dat betekent meer tijd voor leuke dingen! En laat voldoende slaap, gezond eten, bewegen en ontspanning nou net een positief effect op leerprestaties hebben.

*Miriam Boer, manager AVL Academie,
founder Leerpoli en docent Opleidingskunde
ICM trainingen en opleidingen*

