

SNEL EN EFFECTIEF STUDEREN DOE JE ZO

VISUALISEER INFORMATIE

De zomervakantie komt eraan en wat zou het fijn zijn om alle tentamens goed af te ronden, zodat je met een schone lei het nieuwe jaar kunt starten. Hoe zorg jij ervoor dat je alle tentamens haalt én meer tijd overhoudt voor echt leuke dingen? **Laura Janssen**

Per universiteit verschillen de lesstof en het curriculum, maar in welke stad je ook studeert en in welk studiejaar je ook zit: op elk bureau en in elke boekenkast staan tientallen studieboeken die je in relatief korte periode in je hoofd moet krijgen. Hoe bereid je je tentamens voor? En hoe worstel je je snel door de stof heen, maar wel zo dat je alles ook onthoudt? Trainer in schriftelijke en mondelinge communicatie Annemarie van der Zeeuw heeft verschillende tips en tools om sneller en effectiever te studeren.

Een bekende en veelgebruikte manier van leren is samenvatten. Een van de meest effectieve manieren van samenvatten is mindmappen. Mindmappen is een methode om bestudeerde informatie letterlijk in beeld te krijgen. Het cruciale verschil tussen een mindmap en een samenvatting is dat een mindmap meer dimensies heeft. Een samenvatting is lineair en volgt de tekst op de voet. Visuele informatie onthoud je beter. De combinatie van tekst en beeld zorgt ervoor dat je meer samenhang ziet. Bovendien kunnen we zelfgemaakte plaatjes gemakkelijker uit ons geheugen oproepen dan lappen tekst geschreven door anderen. In een mindmap zie je dus meer verbanden.

Een mindmap is een weergave van informatie zoals die ook in onze hersenen is opgeslagen: met elkaar verbonden lijnen, associaties en vertakkingen. Je onthoudt dingen beter als ze geassocieerd zijn. Dat wat je wilt onthouden, moet je verbinden aan iets dat een herkenning voor jou heeft. Een visuele weergave van een tekst maken, is een heel andere activiteit dan lezen. Je activeert ook een ander deel van je brein, omdat het namelijk iets anders moet produceren zoals plaatjes verzinnen. Annemarie: 'Mindmappen is een van de belangrijkste tools voor studeren. Naast het ouderwetse tekenen van een mindmap, kan je dit tegenwoordig ook heel gemakkelijk op je tablet of laptop doen. Voorbeelden van een app en een tool zijn iMindMap en MindNode.'



BEPAAAL JE LEES- STRATEGIE

Volgens Annemarie is de grootste fout die mensen maken bij het lezen, dat zij lezen zonder doel. Stort je dus niet meteen volledig op de tekst, maar bepaal eerst je leesdoel en begin oriënterend te lezen. Daarbij is het belangrijk dat je vooraf bepaalt welke vragen je hebt en dat je daarna pas op zoek gaat naar de antwoorden. Stel jezelf vragen als: waar gaat deze tekst over? Waarom wil ik de tekst eigenlijk lezen? Wat wil ik na het lezen weten? Zo krijg je helder wat je strategie wordt en hoeveel tijd je daaraan kwijt bent. Omdat je teksten gericht gaat doornemen, verdoe je geen tijd met het intensief lezen van informatie die je niet belangrijk vond.

Effectief studeren is onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken en details. Dat kan bijvoorbeeld door voor jezelf een piramide te maken. Begin bovenin altijd met de hoofdzaken en werk de bijzaken en details dan naar beneden uit. Minder actief, maar gemakkelijker in de praktijk is highlighten: maak de hoofdzaken geel, de interessante bijzaken groen en de details roze.



Verkeerde leesgewoontes vertragen het leesproces



VERHOOG JE LEES- SNELHEID


Snellere lezers zijn betere lezers. Ze hebben namelijk meer overzicht en zweven hoger boven de tekst, terwijl langzame lezers 'zwemmen' in de woordjes en zinnnetjes. Verkeerde leesgewoontes zorgen ervoor dat je fysiek langzaam leest. Door woorden te vocaliseren (hardop te lezen) en individuele woorden in een zin te intensief tot je te nemen, vertraag je het leesproces. Lange woorden kunnen we in een keer tot ons nemen, maar bij het vocaliseren leg je de nadruk op de lettergrepen. Zo lees je woorden langzamer en kost het je meer energie en tijd.

Dit kun je voorkomen door minder te fixeren. Tijdens het lezen nemen we de informatie op tijdens fixatiemomenten. Dan staan onze ogen even stil boven een woord of woordgroep. We nemen als het ware een foto van een deel van de tekst. Door jezelf te dwingen om twee keer per regel te fixeren, kun je je leessnelheid verhogen. Dat doe je door met een satéprikker of pen per regel twee fixatiepunten aan te tippen terwijl je met je ogen over de regel zweeft. Het helpt hierbij als je iets meer afstand van de tekst neemt. Op deze manier stuur je jezelf door de tekst en pik je direct 80 procent van de tekst op. Door een regel of zin in twee grote happen of zinsdelen te lezen, creëer je een grotere bandbreedte voor je blik en ga je in één beweging door een regel in plaats van woord voor woord te lezen. En als je jezelf traint om sneller te lezen, ga je ook effectiever lezen. Bij een lange regel kun je natuurlijk ook drie fixatiepunten hebben.

Als je dit onder de knie hebt, ben je klaar voor het echte werk. Trek in de tekst die je leest twee verticale lijnen met een potlood van boven naar beneden op eenderde en op tweederde van de pagina. Zo heb je in elke regel dus twee fixatiepunten. Stuur je ogen door de regels naar deze twee fixatiepunten. Je merkt nu dat je in woordgroepen gaat lezen en de tekst snel oppikt.

Snellezen met Spreeder

Een nieuwe, inmiddels populaire, snelleestool op internet is Spreeder. Anders dan de fixatiemethode richt Spreeder zich op het verhogen van je 'woordsnelheid'. Je kopieert de tekst die je moet bestuderen in deze tool en geeft aan wat je huidige leessnelheid is. Spreeder toont je woord voor woord de tekst. Gemiddeld lezen mensen tussen de 300 en 400 woorden per minuut. Dat is dus een goede snelheid om mee te beginnen. Spreeder dwingt je de woorden sneller te lezen dan je gewend bent. Annemarie: 'Dit is een effectieve manier om je woordsnelheid te trainen, want het brein neemt de woorden toch wel op. Het enige nadeel is dat je heel geconcentreerd moet blijven kijken, waardoor het snel vermoeiend wordt.'



Speed reading is



VÓÓRDAT JE BEGINT MET STUDEREN

Bepaal voor jezelf wat je doelen en je bijbehorende taken zijn en deel elke taak op in stapjes. Studenten die slecht zijn in timemanagement, hebben niet helder voor ogen wat hun eerste stappen zijn. Annemarie: ‘Veel studenten die een tentamen moeten leren, denken “ik begin gewoon en werk me er wel door heen”. Dat is een enorme klim. Maar als je de berg – de leertaak – waar je tegen opkijkt in kleine delen hakt, dan is het ineens wel te doen.’



VERVELENDE TAKEN EERST

Uitstellen is ‘dodelijk’, maar iedereen doet het. Vooral de taken waar we een hekel aan hebben, stellen we uit. Maak voor jezelf een lijst met (studie)taken en voer eerst die taken of handelingen uit waar je het meest tegen opziet. Dat geeft je energie en vaart aan het begin van je dag.

Geen afleiding, volg je colleges en slaap

Tot slot drie gemakkelijke quickwins waar je niets extra's voor hoeft te doen.

1. Vermijd afleiding. Elke keer als je uit je concentratie wordt gehaald, duurt het ongeveer vijf minuten voordat je weer helemaal geconcentreerd terug bent in je oorspronkelijke taak.
2. Ga altijd naar colleges. Een verhaal dat – liefst levendig – wordt verteld door iemand die je voor je ziet, terwijl je actief de grote lijn noteert, komt veel beter binnen dan ditzelfde verhaal op papier. Je brein pikt het namelijk anders op.
3. Slaap minstens 7 of 8 uur. Het is bewezen dat je meer onthoudt als je goed slaapt na het studeren. Je hersenen krijgen namelijk langer de tijd om de informatie te verwerken en vast te leggen voordat je weer met nieuwe prikkels te maken krijgt. Die nacht doorhalen lijkt je tijd op te leveren, maar werkt uiteindelijk averechts. **VvAA**



Annemarie van der Zeeuw is vaste trainer van VvAA en verzorgt onder andere de workshops Snel en effectief lezen, Timemanagement, Mindmappen en Wetenschappelijk schrijven. Meer informatie over de opleidingen en workshops van VvAA vind je op vva.nl/opleidingen. Wil je meer weten over cursussen en coaching op het gebied van schriftelijke en mondelinge communicatie? Kijk dan op focusoptekst.nl.