



Studenten, lees deze tips nu er nog tijd is

- **Posted on:** 14 January 2018
- **By:** Hans Haegeman

Het grote gevaar in de blokperiode? Denken dat je nog zeeën van tijd hebt. Of omgekeerd: panikeren dat je nooit klaar geraakt. Het resultaat is vaak hetzelfde: je stelt het studeren uit en dan kom je pas echt in de problemen. Daarom frissen we de studietips van Griet Speckaert van Teleblok nog eens op, nu er nog tijd is.

De meest gemaakte fout

“Vooraf eerstejaars moeten nog leren inschatten hoeveel tijd ze nodig hebben om hun leerstof te verwerken. Het helpt als je tijdens het jaar al bent bezig geweest met je leerstof. Raap je notities samen en maak je samenvattingen op voorhand. Zelfs al kom je dan in tijdsnood, je hebt de stof op z'n minst al eens bekeken en je voelt je zekerder.”

Nachtje door of niet?

“Dat moeten studenten natuurlijk zelf weten. Nachtrust is belangrijk, niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je brein dat informatie moet verwerken. Als je nachtje doordoet, daalt je concentratie zienderogen en is het moeilijk om te blijven onthouden en verbanden te zien. Wij raden daarom eerder aan om toch te slapen, wat vroeger op te staan en dan nog wat bij te blokken. Maar als je echt nog 400 pagina's moet doen tegen de volgende dag, moet je ook kunnen accepteren dat het te laat is.”

Planning: do's en dont's

“Een goede planning is voor elke student anders. Maar zeker als je last hebt van uitstelgedrag, kan je er best één maken. Deel die op in kleine stappen. Zet niet: “Die dag studeer ik wiskunde”, maar wel: “Ik ga die hoofdstukken samenvatten, die oefeningen maken, ...” Maak het heel concreet en stel tussendoelen. Het geeft voldoening als je die kan afstrepen. Vaak vinden studenten het moeilijk om te beginnen omdat die berg zo groot is. Door het op te splitsen en concreet te zijn, maak je het weer overzichtelijk.”

Tip voor uitstellers

“Geef jezelf een duwtje om in gang te geraken. Soms begin je ergens niet aan omdat je geen zin hebt of omdat het moeilijk is. Maar eens je van start bent, lukt het meestal wel om te blijven doorgaan. Je haalt heel veel motivatie uit prestatie. Begin er aan: hoe langer je het uitstelt, hoe groter de berg wordt waar je tegenop moet.”

Hoe studeren?

“Dat is echt voor iedereen anders. In het hoger onderwijs kom je niet meer weg met gewoon een tekst van buiten te leren: je moet het echt begrijpen en verbanden kunnen zien. Wissel daarom eens af tussen vakken: op het eerste zicht lijken ze soms niets met elkaar te maken te hebben, maar na een tijd zie je toch verbanden. Herhaal ook regelmatig wat je geleerd hebt, dat helpt om verbanden te zien.”

Markeren of niet?

“Het idee van leerstof onderlijnen of markeren is net dat je de kern gaat benadrukken. Als je dus hele volzinnen gaat markeren, maak je kleurboek waar je niet veel aan hebt. Haal dus echt de kern eruit.”



Pauze werkt!

“Regelmatig ontspannen is belangrijk: je kan geen drie uur aan een stuk geconcentreerd zijn. Een veel gebruikte techniek is om je een half uur te concentreren en dan vijf minuten te ontspannen en na vier keer een langere pauze van 20 à 25 minuten te nemen. Of vijftig minuten studeren, tien minuten pauze en na twee uur een langere pauze nemen.”

Ontspannen met Netflix of Facebook?

“Omdat je al een hele dag zit en leest, is het beter om in je pauze iets anders te doen. Ga even naar buiten, haal wat frisse lucht, ga even iets eten. Dat werkt beter dan op sociale media te gaan of een serie te gaan kijken, want dat zijn ook dingen waarbij je zit en je ogen vermoeit. Bovendien is de kans groot dat je afgeleid geraakt en je niet aan je timing houdt. Een serie hou je beter tot het einde van de dag, als beloning.”

Samen studeren of alleen?

“Ook dat is voor iedereen anders. Sommige studenten hebben echt hun rust nodig en werken liever alleen, maar er zijn er ook die met vrienden leren of naar een bibliotheek gaan. Dat heeft voordelen: je gaat uit je huis, je studeert niet op de plaats waar je slaapt, je ziet andere mensen tegen wie je eens kan ventileren. Het is een fijn gevoel om te weten dat je er niet alleen voor staat. Maar het is ook een dubbelsnijdend zwaard, want het kan stresserend zijn als je weet dat één van je studiegenoten al veel verder staat dan jij.”

Bron: Het Nieuwsblad

Bron-URL: <https://studiebegeleiding-haegeman.be/nieuws/studenten-lees-deze-tips-nu-er-nog-tijd-0>