

LEREN KUN JE LEREN

HOE KRIJG IK EEN

MORGEN TENTAMEN. NA UREN STAMPEN, SLA JE JE BOEK DICHT EN KRUIP JE IN BED. EN DAN KOMT HET: DE VOLGENDE DAG IS ALLES WEG. JE HOOFD IS HELEMAAL LEEG. TKMST STELT JE GERUST: IEDEREEN KAN BETER LEREN LEREN.

Tekst: Carolien Dircken Beeld: Eric van der Knaap

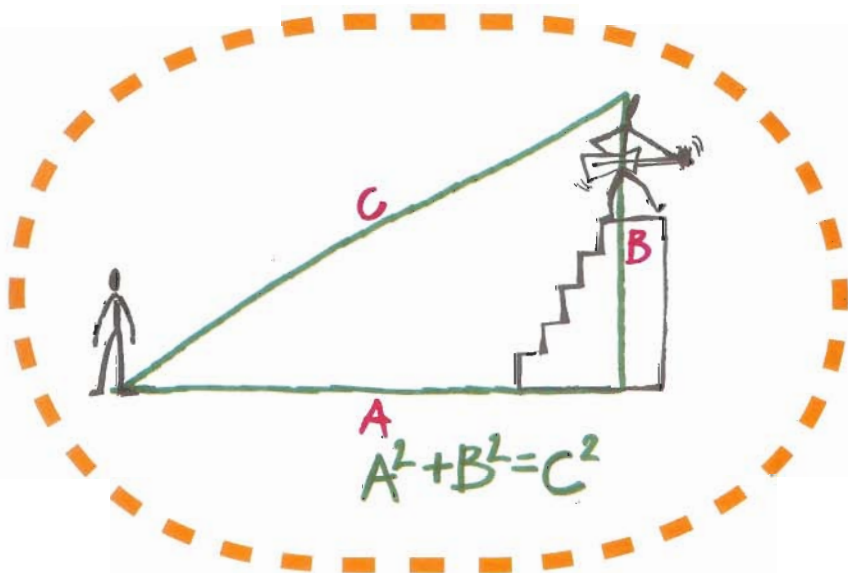
STAP 1:

Weg met stress

Goede moed, daar begint het mee. Stap fris je bed uit en bepaal je doel voor vandaag. Als je al gefrustreerd achter die lap tekst gaat zitten, is de kans groot dat je dure schoolboeken binnen een uur alle hoeken van de kamer hebben gezien.

Goede moed betekent dat je in jezelf gelooft. Weg met die faalangst. Volgens Yvonne Kleefkens van het HERA Instituut voor Snel>Leren is die namelijk nergens voor

nodig. Zij helpt mensen dagelijks met het trainen van het geheugen en de hersenen. 'Iedereen kan leren', zegt ze. 'We zijn zelfs echte leermachientjes: fietsen, lopen, zingen, praten – als kind krijg je het allemaal onder de knie. Hopeloze gevallen ken ik niet. Toch roepen mensen vaak al snel dat ze iets niet kunnen. Dan hebben ze hun hersenen ervan overtuigd dat het niet zal lukken. Als je het voor elkaar krijgt om weer rustig te worden, vertrouwen te hebben in jezelf en te kijken naar wat wél lukt, dan kun je aan de slag.' Dus kijk in de spiegel en zeg tegen je zelf: ik kán Franse woordjes leren en ik wil precies weten hoe onze bodem is gevormd door de ijstijd.



STAP 2:

Selecteer

Als je dat negatieve stemmetje in je hoofd hebt weggejaagd, je stoel op de juiste hoogte hebt afgesteld, een rustgevend muzikje hebt opgezet en je doelen voor die dag hebt bepaald, begin je aan de stof. En dan niet het hele pakket dat als leerwerk in je agenda staat, maar alleen de stukken die relevant, nieuw en belangrijk zijn.

Zoek dus uit welke stukken dat zijn. Het kost even tijd, maar die win je straks driedubbel terug: lees de inhoudsopgave, bestudeer de conclusie en besnuffel de afbeeldingen. Bijvoorbeeld het hoofdstuk over de aanleidingen voor de Tweede Wereldoorlog dat je met geen mogelijkheid kunt onthouden, maar wel heel belangrijk is tijdens je toets.

EINSTEIN-BREIN?



Stap 3:

Gebruik je zintuigen

En dan komen we nu toe tot de kern: het leren zelf. Weet je nog hoe goed je vroeger was in Memory? Haast onverslaanbaar voor volwassenen, omdat je gewend was met je oren en ogen te leren. Als we volwassen worden, zijn we automatisch meer gericht op tekst en verwaarlozen we die zintuiglijke manier. 'Terwijl juist het prikkelen van je zintuigen zo belangrijk is', zegt Yvonne Kleefkens.

Een MindMap maken

Zelfs zonder uitzonderlijk tekentalent maak jij van die ondoorgroenlijke lijst van jaartallen, landen en namen een plaatje. Kleurpotloden in de aanslag, aantekeningen erbij en de kunstenaar in je neemt het leren over. Je probeert de

sluutelwoorden en belangrijkste begrippen uit de stof voor je te zien en aan elkaar te koppelen met kleuren, lijnen en rondjes. Je kan daarvoor plaatjes of woorden gebruiken. 'Dit is het principe van MindMapping, verzonden door de Britse psycholoog Tony Buzan', legt Yvonne uit.

Aan jou nu de taak om verhalen op te roepen bij het sleutelbegrip *aanleiding* WO II. Schrijf dit woord in het midden van een groot vel papier. Gebruik een kleur, maak er een tekening bij – wat voor jou het beste werkt. Zie dan bijvoorbeeld 'Oostenrijk' voor je op de wereldkaart en verbind dat woord met een lijn aan het sleutelbegrip. Maak het rood, net als het jaartal 1939. Werk zo een voor een de begrippen af.

Zo'n tekening is makkelijker te onthouden dan de bronnen uit je lesboek. Je verbindt de woorden namelijk op dezelfde manier met elkaar als de hersenen dat doen. Hoe dat werkt? Kleefkens: 'Neem bijvoorbeeld een citroen in

gedachten. Waarschijnlijk zie je de gele schil al voor je, of proef je die zure smaak op je tong. Citroen is het sleutelwoord, dat activeert een zenuwcel in je hersenen. Zuur is een woord dat ermee geassocieerd wordt en dat een verbinding laat ontstaan met een andere zenuwcel. Hierdoor zie je het voor je, proef je het ook. Het sleutelwoord citroen roept het hele verhaal in je geheugen op.'

Geschiedenis is zo een eitje geworden, dus wordt het tijd om je ook een voorstelling te maken van de ABC-formules in je ruitjesschrift. Een simpel voorbeeld: de stelling van Pythagoras. Wat is er boeiend aan een driehoekige vorm met berekenbare lijnen? Stel je nu eens voor dat die staande lijn een podium is waarop net je favoriete band staat te spelen. De onderste lijn is jouw afstand tot het podium, want jij staat in de hoek waar de lijnen samenkomen. Teken het eens en misschien kan Pythagoras jou ineens van dienst zijn bij het berekenen van de beste staanplaats voor het volgende concert dat je gaat bezoeken.

'WE ZIJN ECHTE LEERMACHIENTJES'

Leren is leuk

Visualiseren is dus een perfect redmiddel als je de ene troonopvolger niet meer van de andere kunt onderscheiden, maar misschien heb je nog steeds dat leuk-is-andersgevoel. Ga dan overdrijven. Teken grappige poppetjes of bedenk verhalen bij de droge stof die je tot huilens toe aan het lachen maken. Had één van de koningen waarover je meer moet weten een grote neus? Teken dat dan ook en laat er een kroon aan bungelen. Wedden dat je later nog weet welke naam er bij die neus hoorde? Door meer fantasie te gebruiken in je MindMap maak je het leren makkelijker. En een stuk lolliger.

Als je dan een MindMap hebt ontworpen die als abstract schilderij in het Rijksmuseum niet zou misstaan, is het tijd om te kijken of je creatieve, zintuiglijke brein ook iets heeft opgeslagen. Neem daarom even pauze na iedere veertig minuten. Beweeg, eet wat, zing een liedje, val je ouders lastig met je opmerkelijk opgeruimde humeur en overhoor jezelf.

Hardop. Vertel de kat op je bed, je oude knuffelbeer of je denkbeeldige vrienden wat je net geleerd hebt. Op die manier laad je jezelf op voor een nieuwe studeerronde en hoor je de stof ook. Je gebruikt dus je oren en je ogen om alles in je op te nemen.

Stap 4:

Sneller lezen

Associatietechnieken, allemaal leuk en aardig. Maar over twee uur is de toets, dus voor lollige verhaaltjes heb je echt geen tijd meer. En je moet nog zo veel... De oplossing, volgens Yvonne Kleefkens: sneller lezen. 'Dat moet je alleen wel oefenen. Begin bijvoorbeeld met simpele teksten van een kolom breed. Probeer de zinnen voor je te zien en niet echt in je hoofd voor te lezen. Concentreer je op het midden van de zin en train jezelf om in één oogopslag alle woorden daarin te zien. Laat je ogen zo snel mogelijk over de pagina gaan, zonder het idee te hebben dat je iets overslaat. Dat lukt alleen als je je echt concentreert en niet met andere dingen bezig bent, maar het helpt.'

En dus is het ook handig om je concentratievermogen extra te ontwikkelen. Dat kun je elke dag oefenen, door bijvoorbeeld telefoonnummers van vrienden uit je hoofd te leren of je aandacht erbij te houden als je iemand de hand schudt. Een leuk oefeningetje om je concentratie te verbeteren, is tellen. Natuurlijk doe je dat in het Nederlands op de automatische piloot sinds je *Sesamstraat* ontgroeid bent, dus wissel het eens af met Engels of Frans. Tel: one, twee, three, vier, five, zes, enzovoorts. Je hebt daar al je aandacht bij nodig.

'Voor wie in het examenjaar zit, is het handig om nu alvast de hersenen te trainen', tipt Yvonne nog. 'En doe het dan meteen met dingen die je toch al moet leren. Tegen de tijd dat je examen moet doen, heb je het belangrijkste gehad. Herhaal dan als voorbereiding gewoon rustig de stof die je eerder al hebt geleerd. Dan gaat het helemaal lukken.' <<



KEIHARDE INFO ++ KEIHARDE INFO ++ KEIHARDE INFO ++

LEREN IS LEUK!

Er zijn genoeg spelletjes om je geheugen te trainen. Denk maar eens aan *Galje* en *Memory*, waarbij je letters en plaatjes moet onthouden. Maar ook met je hippe spelcomputer kun je tegenwoordig slimmer worden. Spelletjes als *Brain training* en *Big brain academy* zijn helemaal hot. voor mensen met een kleiner budget is er ook een oplossing: met *Sudoku's* kom je ook een heel eind.