

**Leren studeren
met pl😊zier®**



De handleiding

Tom Cox

I. Achtergrond bij het boek

Waarom dit boek?

Ik ga er vanuit dat er op onze Vlaamse schoolbanken heel wat jongeren zitten die het fijn vinden om naar school te gaan. Ze worden graag uitgedaagd door de leraar om zijn/haar vak aan te pakken. Met grote motivatie zullen ze 's avonds zich voorbereiden om 's anderendaags goede resultaten te behalen.

Ik ga er ook vanuit dat er op diezelfde Vlaamse schoolbanken zitten, die zich vervelen en school saai vinden. Dit is niet verwonderlijk want jongeren leven doorgaans jachtig en maken hun leven boeiend door heel wat prikkels op zich af te laten komen. Op zich is hier niks verkeerd mee. Toch merken we in het onderwijs dat het moeilijk om dezelfde motivatie aan de dag te brengen.

Dit boek heb ik geschreven voor álle jongeren:

- voor hen die studeren fijn vinden om het hen nog plezanter te laten vinden
- voor hen die overdreven lang studeren om hen efficiënt te leren werken
- voor hen die studeren saai vinden om hen te laten zien dat studeren écht wel leuk kan zijn

Het komt er op neer: wat iemand ook ooit in zijn leven zal doen... het is altijd fijn dat hij goed weet om te gaan met nieuwe materies die op zijn levenspad komen.

Daarom hebben wij, als eerstegraadsscholen, ook een belangrijke taak en maatschappelijke opdracht: onze jongeren een basis van het verwerven van informatie aanleren.

In dit boek wil ik zoveel mogelijk jonge mensen deze basis aanleren. Ik ben dan ook erg blij dat jij, als ouder of als leraar, de uitdaging aangaat dit proces te begeleiden. Dit thema vraagt meer dan eender welk ander thema voor een uitermate groot motivatievermogen van jou als begeleider. Weet dat, wanneer je een jongere kan helpen in zijn studiemethode, je veel mag betekenen voor deze jongere.

De grote doelstelling is om te laten zien dat studeren fijn kan zijn. Eens de jongere dit onder de knie heeft, raakt hij sneller gemotiveerd om de zaken aan te pakken.

Veel succes met het aanleren van het leren studeren met plezier ☺!

In deze handleiding geef ik geen enkele didactische aanzet. Als professional kan jij dit veel beter dan ik aanbrengen bij jouw leerlingen. Ik geef je wel duidelijk de structuur van het boek weer. Het is erg belangrijk dat jij de structuur van binnen en van buiten weet te doorgronden. Op deze manier zal je er meer kunnen uithalen voor je leerlingen.

2. De vier componenten van studeren

1. Uitgangspunt

Ik ga er vanuit dat iedereen kan (leren) studeren. En dit onafhankelijk van zijn/haar achtergrond, thuissituatie, lagerschoolloopbaan...

De hersenonderzoekers hebben de laatste jaren enorme inzichten gekregen in de werking van de hersenen van onze jongeren. Zo weet men ondertussen dat de hersenen van jongeren erg plastisch zijn. Dit wil zeggen dat, wanneer bepaalde gebieden van de hersenen geactiveerd worden, hier nieuwe verbindingen worden gemaakt waardoor de hersenen worden uitgebreid.

Wanneer we dit op leren toepassen, betekent dat heel goed nieuws! Als we bijvoorbeeld onze leerlingen motiveren om op een bepaalde manier woordjes te leren of een tekst te structureren, zullen ze na herhaling dit stuk in hun hersenen activeren en uitbreiden waardoor ze deze leervaardigheid ontwikkelen.

2. Definitie

Een eenvoudige definitie van 'studeren' is: je nieuwe dingen* eigen maken om deze zelf te kunnen toepassen** in andere situaties.

In deze definitie zitten twee componenten. Enerzijds is er de 'wat-heb-je-te-studeren'-component*. Dit is wat iedere leraar individueel in de klas doet. De materie van zijn/haar vak overbrengen en zo goed mogelijk laten instuderen.

Het tweede stuk is de 'hoe-doe-je-dat-component'**. Dit is de wijze waarop de leerling een bepaald stuk van de leerstof kan instuderen. Hier is het erg belangrijk dat de leraar regelmatig aan zijn leerlingen uitlegt hoe zij de materie kunnen instuderen.

Dus het lesgeven wordt op deze manier een mix van inhoud en aanpak. En voor deze aanpak vind je heel wat aanzetten in het boek. Als alle leraars van de school deze lijn volgen, wordt het voor de leerlingen gemakkelijker om de strategieën op meerdere vakken toe te passen.

De uiteindelijke bedoeling is dat ze bepaalde studievaardigheden ontwikkelen en verder uitdiepen om zo een goede studiemethode te ontwikkelen voor hun verdere studieloopbaan en leven.

1. Vier factoren die het studeren beïnvloeden/bepalen

Bij het aanleren van een goede studiemethode bij je leerlingen hou je best rekening met deze vier factoren:

1. **organisatie** = hoe de leerling de zaken aanpakt om goed te kunnen studeren
2. **leerstijl** = hoe de leerling nieuwe leerstof verwerkt
3. **leerstrategie** = hoe de leerling nieuwe leerstof instudeert
4. **concentratie** = hoe de leerling zijn aandacht richt op de nieuwe leerstof

Alle vier zijn ze even belangrijk in functie van het studeren. Wanneer we vergeten rekening te houden met één element of niet zorgen dat deze vier aspecten ok zijn, wordt studeren moeilijk.

Het boek is volledig opgebouwd rond deze vier aspecten.
Concreet vind je volgende thema's bij iedere component:

1. Component 1: Organisatie

1. agenda: p.8
2. organiseren: p.17
3. tijdsindeling: p.13
6. dagroutine: p.28

2. Leerstijl

4. leerstijl: p.19

3. Leerstrategie

7. zelfstandig werk: p.32
8. structureren: p.33
9. mindmap: p.36
10. van buiten leren: p.42
11. leertrucjes: p.39
13. opdrachtanalyse: p.48
14. herhalen: p.51
15. grote testen: p.54
16. e-leren: p.56

4. Concentratie

5. Focus: p.24
12. stavazakje: p.44
17. 20 prikkels: p.59

4. Organisatie

1. Alles begint én eindigt met de schoolagenda

- Kinderen krijgen per dag heel wat informatie te verwerken; taken, opdrachten, lessen leren. Vaak zien ze door het bos de bomen niet meer. Het gevolg is dat ze dingen vergeten. Een goede organisatie begint met een goede notitie van wat ze te doen hebben. Het is ontzettend belangrijk om deze 'schoolagendavaardigheid' vanaf schooldag 1 goed aan te leren. Betrek zeker de ouders met dit proces. Geef aan als leraar wat je van hen verwacht thuis.
Ieder school heeft zijn eigen systeem van agenda. Ik heb in het boek gekozen voor een bepaald systeem omdat ik uit ervaring weet dat dit werkt bij deze doelgroep. Gebruik je in je school een ander systeem, vervorm de tekst dan naar jullie systeem.
- Duidelijkheid en structuur zijn twee belangrijke componenten in het hanteren van de school agenda. Dit kan door het gebruik van doebladen:
 - Wat doe ik in de klas: overzicht van datgene wat er in de klas gebeurt.
 - Wat doe ik thuis: motiveer de leerlingen om zichzelf goed te leren inschatten. Zo kunnen ze aangeven hoe lang ze verwachten aan iets te werken. Ook bepalen ze hun eigen volgorde volgens hun motivatie. Wanneer ze klaar zijn, duiden ze dit aan. Het geeft hen een gevoel van voldoening. Ook worden ze gestimuleerd om vooraf te leren werken (wat doe ik extra). Daarnaast is er plaats voor extra dingen (wat breng ik mee). Ik vind het ook belangrijk dat jonge mensen leren hun vrije tijd te plannen. Vele neigen anders te vervallen in overbodig veel tv kijken of op de computer spelen. 'Hoe ontspan ik mij' leert hen hier bewust naar te kijken.

2. Leer jongeren met tijd omgaan

- Plots worden onze leerlingen zelf verantwoordelijk over hun tijdsinvulling. Tot voor kort werd dit proces erg geleid door de meester of juffrouw of door de ouders. Het systeem van het secundair onderwijs zorgt er voor dat ze hier meer en meer zelf voor dienen in te staan. Maar al te vaak vormt dit struikelblok en geeft het aanleiding tot (onnodige) stress. Leerlingen kunnen een gevoel hebben van de zaken niet rond te krijgen in het bestaande tijdbestek.
- In thema Tijdsindeling wordt hiertoe een eerste aanzet gegeven. Leerlingen worden zich bewust van hun tijdsbesteding: leef-tijd, school-tijd, leer-tijd.
- Thema Dagroutine kan een tijdje later worden behandeld. Hier wordt de leerling gestimuleerd te werken met bepaalde routines. Het voordeel daarvan is dat ze makkelijker het studeerproces kunnen starten.
- De BAAA!-methode is een makkelijk te onthouden stappenplan. In het begin kunnen ze de vier stappen op hun bord hangen. Na een tijdje zullen ze dit automatisch doen.

3. Orde en structuur voor verdere loopbaan en leven

- In die grote hoeveelheid informatie die op onze leerlingen afkomt op een dag is het erg belangrijk structuur en orde te brengen. Want opgeruimd staat netjes... dit vormt zelfs een basiswaarde om te kunnen studeren!
- Het is goed de leerlingen aan te leren vanaf het begin van het schooljaar orde en structuur te brengen in hun boekentas, mappen en werkplek. Dit creëert een leegte waardoor de ruimte om te studeren vrij komt.

IV. Leerstijl

- Ieder mens heeft van nature een bepaalde leerstijl. Dit is de wijze waarop hij nieuwe informatie verwerkt. Deze is aanwezig én kan verder ontwikkeld worden.
- Het is erg belangrijk om als leraar op de eerste plaats bewust te zijn van je eigen leerstijl. Beseffen dat je lesgeven hierdoor bepaald wordt, is mooi meegenomen.
- Daarnaast is het goed om te zien dat de leerstijl van vele leerlingen van je klas anders kan zijn dan die van jou. Daarom is het goed om als professional de drie leerstijlen bewust aan bod te laten komen in je lessen. Je zal hierdoor meer leerlingen aanspreken. Investeer in verschillende leerstijlen in je lesgeven. Enkele aanzetten:
 - Zie-type: maak de leerstof visueel maken
Vb. kleuren, foto's, structuur in leermateriaal, film...
 - Hoor-type: zorg voor een aangename uitleg
Vb. verschillende leerlingen aan het woord laten, variatie in je stemgebruik brengen...
 - Voel-type: creëer een fijne, veilige energie in de klasgroep
Vb. zorg dat er een natuurlijke rust en orde heerst in de klas
- Het is voor jezelf interessant om er regelmatig bij stil te staan in welke leerstijl je leerlingen zitten. Zo kan je nog beter inspelen op hun leerbehoeften én zullen hun resultaten beter worden.
- Op hun jonge leeftijd is deze materie niet altijd makkelijk te vatten voor onze leerlingen. Begeleid hen daarom goed in dit proces. Laat ze vooral zien dat geen enkel type beter is dan het andere. En motiveer ze om de drie types goed te ontwikkelen bij zichzelf.

5. Leerstrategie

De 'wat' en de 'hoe'

- Natuurlijk is het belangrijk om onze leerlingen veel inhoud mee te geven. Tegelijk, en wellicht nóg belangrijker, is het om hen uit te leggen hoe je bepaalde leerstoffen kan aanpakken om ze zichzelf eigen te maken.
- De leraar geschiedenis kan prachtige verhalen vertellen over het ontstaan van de wereld. De leraar natuurwetenschappen kan haar leerlingen boeien met de groei van de planten. De leraar Frans weet de leerlingen te motiveren om deze prachtige taal zichzelf eigen te maken.

Stappenplan

- Echter, als we onze leerlingen niet uitleggen hoe ze dit kunnen aanpakken, zijn we hier niets mee! Het is zo belangrijk om er bij stil te staan dat onze leerlingen deze methodes dienen aan te leren. Laten we er dan ineens ook vanuit gaan dat herhaling ontzettend belangrijk is. Het is namelijk de bedoeling dat onze leerlingen onbewust bekwaam worden in hun leerstrategieën.

Onbewust onbekwaam	Bewust onbekwaam
Bewust bekwaam	Onbewust bekwaam

- Het leren studeren van onze leerlingen kan je vergelijken met leren fietsen:
 - Fase 1: onbewust onbekwaam
Ik kan niet fietsen en ik weet zelfs niet dat ik dit niet kan.
 - Fase 2: bewust onbekwaam
Ik kan niet fietsen en weet ook dat ik het niet kan, want telkens wanneer ik het probeer val ik.
 - Fase 3: bewust bekwaam
Ik kan fietsen omdat ik het geleerd heb hoe het werkt. Ik moet me wel goed concentreren om het goed te doen.
 - Fase 4: onbewust bekwaam
Ik kan fietsen en ik hoef hier zelfs niet meer bij na te denken.
- Voor het leren studeren werkt het dan als volgt:
 - Fase 1: onbewust onbekwaam
Ik weet niet hoe ik deze leerstof kan instuderen en ik weet zelfs niet dat ik dit niet kan.
 - Fase 2: bewust onbekwaam
Ik kan mijn leerstof niet ingestudeerd krijgen en ik weet ook dat ik het niet kan, want telkens wanneer ik het probeer lukt het me niet.
 - Fase 3: bewust bekwaam
Ik kan mijn leerstof instuderen omdat ik het geleerd heb hoe het werkt. Ik moet me wel goed concentreren om het goed te doen.
 - Fase 4: onbewust bekwaam
Ik kan mijn leerstof instuderen en ik hoef hier zelfs niet meer bij na te denken.

- Als leraar is het onze mooie uitdaging om onze leerlingen in dit leerproces goed te begeleiden. Voor onderstaande leerstrategieën kan je telkens vertrekken vanuit de vraag ‘hoe doe je dit nu?’ en kan je gaan naar ‘hoe kan je het beter doen?’

1. Structuur in teksten

- In vele vakken krijgen leerlingen teksten te verwerken. Op deze leeftijd is het nog niet evident hier makkelijk mee om te gaan. Daarom is het ontzettend belangrijk ze te leren hoe ze hier structuur kunnen in brengen waardoor ze (snel) een grote hoeveelheid tekst kunnen doorzien. De bedoeling is eigenlijk van iets groot iets klein maken.
- Dit kan op twee manieren. Het is leerling-afhankelijk voor welke methode de leerling gaat.
 - Klassieke structuur: V-BOT
 - Mindmap

Stimuleer leerlingen om zelf te kiezen welke methode hen het best ligt.

2. Van buiten leren

- Ondanks dat leerlingen vaak een houding aan de dag leggen dat het geen zin heeft dingen van buiten te kennen ‘omdat ze alles op het net terugvinden’ is het toch een belangrijke vaardigheid om aan te leren. Heel wat vakken doen immers beroep op deze vaardigheid.
- Ook hier kan je ze een structuur aanleren: 2 L’n.

3. Leertrucjes

- Dé klassieker bij uitstek
- Motiveer de leerlingen om zo creatief mogelijk te zijn. Maak er een soort spelletje van. Je zou versteld staan waarmee ze op de proppen komen 😊.

4. Zelfstandig werk

- Een eenvoudig en gestructureerd overzicht van wat er dient te gebeuren, wanneer dit uitgevoerd wordt en wie dit doet.
- De leerling kan dit downloaden en aanpassen aan zijn taak.

5. Opdrachtanalyse

- Al te vaak zien we dat leerlingen de leerstof wel kennen maar de opdracht verkeerd lezen waardoor ze ook verkeerd antwoorden. De leraar ziet wel dat hij het kent maar kan niet anders dan het beoordelen als zijnde foutief.
- Twee stappen om de opdracht goed te analyseren:
 - Begrijp de gebruikte taal
 - Weet wat gevraagd wordt

6. Herhalen

- Herhalen is de moeder van het leren
- Herhalen door:
 - Schoolagenda: op het doeblad ‘wat doe ik voor morgen’.
 - Studeerwijzer: een gestructureerd overzicht van wat, wanneer, hoe voor welk vak kan herhaald worden.

7. Grote testen

- Het is erg belangrijk om kinderen op deze jonge leeftijd aan te leren dat het maken van proef werken/examens veeleer een moment is dat ze kunnen en mogen laten zien wat ze in huis hebben dan een moment van stress omdat ze dingen niet kunnen.
- Belangrijk daartoe is hen een hulpmiddel aan te leren hoe ze dit kunnen doen.
Hiertoe hanteren we drie stappen:
 - Verzamel alles wat je nodig hebt
 - Maak een planning
 - Zorg voor gezonde stress

8. E-leren

- Onze leerlingen zijn dan misschien wel 'internauten'. Toch is het belangrijk hen strategieën aan te leren om hun weg op het net te vinden.
- Dit kan door volgende drie stappen:
 - Vind snel de informatie die je nodig hebt
 - Kijk hier kritisch naar
 - Zet het in je eigen stijl
- Motiveer je leerlingen om met elkaar uit te wisselen welke websites interessant zijn

6. Focus

We zijn niet de baas over onze kinderen, we kunnen wel leren ze baas over zichzelf te zijn.

1. Focus

- Concentratie is dé absolute voorwaarde om te kunnen studeren. Concentreren is je aandacht richten op de leerstof waardoor de leerling zich zelf weet te motiveren deze leerstof zich eigen te maken.
- Onze leerlingen zijn nog jong en hun mate van bewustzijn van zichzelf is nog beperkt. Dit maakt het erg boeiend hen te prikkelen om meer en meer bewustzijn aan de dag te leggen.
- Een concrete manier om leerlingen dit aan te leren is P-talk. De ganse dag zijn we in gesprek met onszelf. Het aantal zinnen die een mens tegen zichzelf zegt, kan al aardig oplopen. We hebben zo'n 50.000 gedachten per dag. Het is erg belangrijk om jonge mensen te leren positief tegen zichzelf te praten. Dit kan door P-talk, waarbij de letter P staat voor:
 - Persoonlijk: start je zelfspraak met ik
 - Positief: gebruik bevestigende zinnen
 - Pep: kies een actief werkwoord
- Motiveer je leerlingen om elkaar hierbij te helpen. Dit kan door samen een lijstje aan te leggen.

2. Stavazakje

- In het bewustzijnsproces van onze leerlingen is het goed om regelmatig hen te laten stilstaan en stand van zaken te laten maken.
- Een goede aanzet hiertoe is zichzelf te laten beoordelen op tien. Dit maakt het voor jongeren concreter. Een goede vraag hierbij zou kunnen zijn: wat is nodig om jezelf 10/10 te geven. Niet simpel hierop te antwoorden, des te belangrijker om de leerling hierin goed te begeleiden.
- Een samenvattende oefening is om de leerlingen aan elkaar uit te leggen hoe hun studiemethode vandaag is. Het is een beetje een 'tussentijdse evaluatie'. Mogelijk worden ze door elkaar gestimuleerd hier en daar iets aan te passen aan hun eigen systeem.

3. 20 prikkels om nog beter te studeren

De doelstelling van dit thema is de leerlingen te prikkelen in een aantal domeinen waardoor ze zich hier meer bewust van zijn. Hopelijk zal dit leiden tot een verbetering van hun studiemethode.

7. Implementatie in de school

1. Algemeen

Gedragenheid

Het is belangrijk dat de visie achter deze studiemethode-aanbreng gedragen wordt door het ganse team. Wanneer alle individuele leraars deze methode in hun les steken, komt de leerlingen ten goede. Het wordt voor hen duidelijk hoe ze hun studie, en bijgevolg de verschillende vakken, kunnen aanpakken.

Terugkoppeling

De grote doelstelling is om de aangeleerde studiemethode bij de leerling te laten uitgroeien tot een patroon. Het voordeel is dat hij, zonder nadenken, zijn studie ter harte zal nemen.

Dit proces kan je bevorderen door de methode regelmatig te laten terugkomen. Dit kan bijvoorbeeld in de naschoolse studiebegeleiding, zaken laten herhalen na een rapport, in oudergesprekken...

2. Horizontale aanpak

Dit is het aanbrengen van de materie bij de leerlingen. Bij voorkeur gebeurt dit door 1 leraar aan de klasgroep. De school kan kiezen om dit door te klastitularis te laten gebeuren voor zijn klas. Anderzijds kan het ook gebeuren door 1 leraar over verschillende klassen. Het voordeel van dit laatste is dat je collega's kan inzetten op hun talent en interesses. De school kan dan ook investeren in het 'professionaliseren' van een beperkte groep die zich verdiept in deze materie.

3. Verticale aanpak

Dit project 'leren studeren' kan maar enkel slagen als de horizontale aanbreng (op klasniveau) 'doorsijpelt' in de 'verticale' werking van de school. Concreet wil dit zeggen dat iedere leraar van de school op de hoogte is van dit concept én dit concept ook toepast vanuit zijn eigen vak.

8. Interessante achtergrondliteratuur die tevens als bronnen werd gebruikt

- Bays, B. (2006). De helende REIS voor kinderen, Amsterdam: Forum
- Becker, I. (2005). Liever assertiever, Utrecht: Forte
- Bovee, L. & Drijfhout, S. (2006). Je kunt eer dan je denkt, Leuven: Acco
- Canfield, J. (2005). De succescode, Antwerpen: The House of Books
- De Bruyckere, P. & Smits, B. (2008). Is het nu generatie X, Y of Einstein?, Mechelen: Plantyn
- de Vriendt, W. (2008). Leren, Tielt: Lannoo
- Dinger, T. & Smit, M. & Winkelman, C. (2008). Expressiever en gemakkelijker spreken, Bussem: Coutinho
- Dirksen, G. & Möller, H. (2011). Breinlink voor ouders, www.scriptum.nl
- Gombeir, D. & Bosman, L. & Detrez, C. (2009). Smart kids in wonderland, Mechelen: Plantyn
- Lenaerts, C. (2005). Hyperventilatie ontmaskerd, Brussel: Globe
- Matthews, A. Gelukkig zijn, Aartselaar: Deltas
- Palladino, L. (2007). De Focus zone, Amsterdam: Archipel
- Ready, R. & Burton, K. (2004). NLP voor dummies, Indianapolis: Wiley Publishing
- Robbins, A. (2002). Je ongekende vermogens, Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.
- Robinson, K. & Aronica, L. (2009). Het Element, DB Houten: het Spectrum
- Theys, A. & Vervecken, T. & De Smedt, K. & Van Gorp, E. (2007). Persoonlijke ontwikkeling, Antwerpen/Apeldoorn: Garant
- van den Brandhof J. (2007). Gebruik je Hersens, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.
- van den Brandhof, J. (2009). Leer als een speer, Den Haag: Sdu Uitgevers bv.
- van Kordelaar, N. & Zwaan, M. (2009). Ik en faalangst, Amsterdam: Uitgeverij SWP

