MAAK JEZELF SLIMMER DUS

TEKST **PAUL OP HEIJ**



Wees slimmer dan je brein van cognitief psycholoog Daniel Willingham is een praktische gids vol handige tips. Leerstrategieën als markeren, samenvatten en herlezen geven allicht een vals gevoel van beheersing, omdat ze te passief zijn. Het boek biedt geen motivatiepraatjes, maar benadert leren als stuurbaar gedrag. Het boek legt de verantwoordelijkheid bij de student, maar het bevat ook paragrafen voor docenten voortgezet onderwijs, voor mentorlessen, studiebegeleiding of coaching. Ouders kunnen er betrokkener door worden. Een tip is aantekeningen voor je 'toekomstige zelf' te maken. Wanneer je les krijgt of een boek leest, begrijp je de stof op dat moment meestal prima, want je maakt gebruik van de context op dat moment: de toon van de docent, de slides op het scherm, de logische opbouw van het verhaal. Wil je achteraf, zonder die context, je aantekeningen nog begrijpen, zullen ze meer houvast moeten bieden dan alleen steekwoorden. Dwing jezelf dus om direct logische relaties te noteren, via woorden als 'omdat', 'leidt tot', of 'staat tegenover'. En loop je aantekeningen binnen 24 uur na, zolang herinneringen nog vers zijn. Vul ontbrekende verbanden direct aan, zodat de tekst ook over een maand nog leesbaar is, voor je toekomstige zelf dus. Door voor die 'vreemde' te schrijven, dwing je jezelf tot actieve verwerking van informatie.

Illusie van competentie

Zo legt Willingham ook uit hoe je te passief lezen van ingewikkelde teksten kunt voorkomen met een actieve 'ontleedstrategie': nooit direct beginnen te lezen. Bekijk eerst titel, tussenkopjes en eventueel illustraties. Hierdoor weet je (brein ha ha!) vooraf al welke concepten belangrijk zijn. Zomaar lezen om te begrijpen is te vaag; je aandacht dwaalt dan snel af. Verander een tussenkopje, zoek tijdens het lezen gericht naar een antwoord op een vraag. Het probleem bij moeilijke teksten is de illusie van competentie: je leest de woorden, herkent ze, en denkt dat je het snapt. Willingham adviseert om na elke paragraaf of tussenkop te stoppen en de tekst te ontleden via twee vragen: kan ik de kern in één simpele zin aan een denkbeeldige leek uitleggen? Een tegenargument? Een gevolg? Schrijf de relatie in de kantlijn. Hij waarschuwt ook tegen het gedachteloos inkleuren van teksten met een marker. Als je per se wilt markeren, doe het dan pas als je de hele paragraaf hebt gelezen en begrepen. Markeer dan alleen dat ene cruciale trefwoord.

Activeer je je geheugen

Om stof langdurig te onthouden zonder urenlang te stampen, moet je volgens Willingham stoppen met 'het invoeren' van informatie (herlezen, markeren) en je richten op 'eruit halen' van informatie. Dit heet in de cognitieve psychologie actief ophalen. Hoe minder moeite het kost om iets te lezen, hoe sneller je het vergeet. Door het je brein moeilijk te maken, activeer je je geheugen het meest. Onthouden doe je door jezelf te dwingen de informatie zelf te reconstrueren. Lees een paragraaf, leg de tekst opzij en schrijf of teken uit je hoofd alles op wat je nog weet. Of slaap een nacht over de stof; achter elkaar doorleren (blokken) werkt misschien even voor de toets, maar je bent alles snel weer vergeten. Studeer liever vandaag 30 minuten, herhaal de stof morgen 15 minuten en over een paar dagen nog eens. En losse feitjes onthouden is moeilijk. We onthouden betekenissen, verbanden en verhalen. Koppel daarom elk nieuw feit aan iets wat je al weet door jezelf de waaromvraag te stellen. Hoe meer haakjes een herinnering heeft, hoe makkelijker je die later weer terugvindt. Veel weten we misschien allang, maar toch fijn eraan herinnerd te worden. Een boek dat je niet ineens uitleest, maar regelmatig ter hand neemt, om jezelf mee op te frissen.