



EFFECTIEF STARTEN MET LEREN

Sjirk Zijlstra & Stijn de Graaf
In opdracht van TLN HU Begeleidt

Teaching
Learning
Network

WWW.HUBEGELEIDT.HU.NL

 HOGESCHOOL
UTRECHT

HIER KOMT
ALLES SAMEN



HOGESCHOOL UTRECHT

INLEIDING

Wat willen we met dit boek bereiken?

Studenten kunnen beter leren dan ze nu doen, door effectiever te leren en beter te starten met leren. Daarvoor moeten ze echter gewezen worden op de valkuilen en kansen die het leren bevat. Als je leren beschouwt als een reis, dan heeft de student de juiste uitrusting nodig. En iemand die de student soms vertelt welke uitrusting voor dit deel van de reis het meest nuttig is en soms helpt om samen uit te zoeken welke uitrusting nuttig is. Het doel van dit boek is precies dat: begeleiders in staat te stellen om studenten te ondersteunen bij de regulatie van het leren met effectieve leerstrategieën. In dit boek bieden we werkvormen aan waarbij de student op reis geholpen wordt met werkvormen en instructie. Deze werkvormen en instructies zijn van toepassing in zowel een periode (cursus), meerdere periodes (bijv. een semester) als volledige jaren.

Voor welke docent is dit boek geschikt?

We richten ons in dit boek aan de *HU studentbegeleider*. Begeleiders op de HU kiezen vaker voor een coachende rol, dan voor de klassieke 'frontaal klassikale' aanpak om studenten te begeleiden in een opleiding. Studenten krijgen daardoor meer vrijheid, maar ook verantwoordelijkheden om zelf hun studie in te richten. Opleidingen zijn daarom steeds meer bezig met hoe studenten effectief leren en hoe we studenten kunnen begeleiden naar zelfstandigheid. Vaak wordt er dan naar de begeleider (leerteam, slb, praktijk) gekeken om de student op koers te houden en hierin te ondersteunen. Begeleiders willen graag vaardiger worden in het ondersteunen van studenten met de competenties die zij nodig hebben in deze snel veranderende leeromgeving. Dit boek geeft praktische handvatten om vragen die begeleiders hebben te beantwoorden en met studenten mee aan de slag te gaan.

Voor welke student is dit boek geschikt?

In dit boek bieden we kennis en werkvormen aan waarmee je jouw studenten beter leert studeren. We doen dit op basis van inzichten uit het onderzoek dat uitgevoerd is onder grote groepen studenten. Dit betekent dat deze kennis en werkvormen zich het beste laat vertalen naar regulier aanbod in de opleiding. Bijvoorbeeld in het leerteamprogramma, als onderdeel van een cursus of als leerlijn in het eerste jaar. Hoewel de kennis en inzichten zich wel lenen voor gebruik bij begeleiding van studenten met een specifieke achtergrond, bijvoorbeeld neurodiverse studenten of studenten die op een ander tempo studeren, raden we deze inzichten alleen aan voor gebruik door daarvoor getrainde begeleiders. Door de extra vaardigheden in het begeleiden van deze groep, kunnen deze inzichten ook daar gepast ingezet worden.



De HU biedt veel informatie over het begeleiden van studenten aan. Op [HU begeleidt](#) vind je een grote hoeveelheid aan informatie over veel verschillende onderwerpen. De website geeft een goed startpunt voor het verkennen van mogelijke onderwerpen die je als begeleider kunnen helpen.

Wij hebben met dit boek geprobeerd op de onderwerpen Effectief leren/ Starten met leren een verdieping aan te brengen en dit te combineren met praktische handvatten. Op [mirro.nl](#) kunnen studenten en docenten veel verdiepende informatie vinden over dezelfde verschillende onderwerpen. Echter, informatie en praktische handvatten over Effectief / Starten met Leren ontbreekt in dit aanbod, iets dat wij met dit boek graag aanvullen. Kijk op beide bronnen voor aanvullende informatie die niet in dit boekje vermeld is, maar wel relevant voor het studeren is, waaronder leren omgaan met stress bij studenten en neurodiversiteit.





Hoe is dit boek opgebouwd?










Vijftig jaar onderzoek laat zien dat studenten effectief leren en starten met leren door gebruik te maken van effectieve leerstrategieën (zie ook tabel 4). Deze 50 jaar aan inzichten zijn samen te vatten de volgende 2 uitgangspunten: (1) leerstrategieën zijn effectiever als de student ze als uitdagend ervaart (effectief leren), en (2) studenten hebben ondersteuning nodig in het starten (en bezig blijven) van deze effectieve strategieën (starten met leren). In dit model heet dit het **S2D2** model (*Start and Stick to Desirable Difficulties*), in analogie met de robot R2D2 van de bekende Stars Wars filmreeks. In dit boek gebruiken we deze indeling om HU begeleiders en hun studenten te helpen met effectief leren en starten met leren.

In deel 1 van het boek leggen we uit wat effectieve leerstrategieën zijn en met welke werkvormen je studenten kan ondersteunen in het gebruiken van deze strategieën. In deel 2 van het boek leggen we uit waarom studenten deze effectieve leerstrategieën vaak ontwijken en welke werkvormen je als begeleider kan inzetten om studenten te ondersteunen om toch te starten met deze effectieve strategieën. Gebruik de onderstaande casussen om te bepalen welke van de twee delen het beste aansluiten bij jouw begeleidingscontext.

Casus 1: Een student geeft aan: "Ik besteed uren aan mijn studie, maar nog steeds haal ik onvoldoendes. Wat kan ik doen?"





Herken je als begeleider/docent deze vraag? Dan is de kans groot dat je de student kan ondersteunen met behulp van deel 1: Effectief Leren. Studenten weten vaak wel wát ze moeten leren, maar niet hoè ze moeten leren. Het resultaat: projecten die niet lekker lopen, uren kwijt aan de studie, en nog steeds onvoldoendes. En, misschien wel het ergste, een gebrek aan zelfvertrouwen. Elke keer een tegenslag verwerken, gaat je niet in de koude kleren zitten. In het deel *Effectief Leren* bieden we je 6 manieren om je studenten effectiever te laten leren. Zie tabel 1 voor een overzicht van deze 6 manieren.









Tabel 1. Overzicht werkvormen effectief leren.  = doel,  = tijdsduur,  = individueel,  = leerteam.

Effectief Leren			
Bereidheid tot verandering	Studenten inzicht geven in de belemmeringen voor verandering, waaronder motivatie.		30 min.
Leerstrategieën leren kennen	Studenten inzicht geven in de gebruikte en effectieve leerstrategieën.		60 min.
			30 min.
Onthouden met Flashcards	Studenten kennis laten maken met 1 van de meest effectieve strategieën (ophalen) m.b.v. flashcards.		30 min.
Effectief Lezen met SQ3R	De studenten kennis laten maken met de studiestrategie SQ3R, waarmee ze effectief (grote) teksten leren lezen.		30 min.
Samenvatten met Cornell	Studenten ondersteunen bij het leren samenvatten en studeren met behulp van de Cornell-samenvatting.		60 min.
Van minder effectief naar effectief	Studenten helpen om veelgebruikte leerstrategieën, effectiever in te zetten.		10-20 min.

Casus 2: Nadine heeft over vijf weken een belangrijke deadline. Het onderwerp vindt ze niet zo interessant. Voor dit onderdeel haalde ze al eerder een onvoldoende, waardoor haar motivatie is afgenomen. Als gevolg daarvan begint ze op het laatste moment met leren en voelt ze daarbij een lichte stress opkomen. Ze verwacht dat ze het ook deze keer niet haalt. Het lukt haar maar niet aan de slag te gaan. Het gevoel dat ze een slechte student is, groeit zo elke dag.

Herken je als begeleider/docent deze situatie? Dan is de kans groot dat je de student kunt ondersteunen met deel 2: Starten met Leren. Het ontbreken van motivatie speelt een grote rol, maar uitstelgedrag omvat meer. Het treedt op als een student moeite heeft met zelfregulatie. In het deel *Starten met Leren* bieden we je 6 manieren om je studenten te laten starten met leren. Zie tabel 2 voor een overzicht van deze 6 manieren.

Tabel 2. Overzicht werkvormen starten met leren.  = doel,  = tijdsduur,  = individueel,  = leerteam.

Opdracht			
Schrijven aan jezelf	Studenten na laten denken over een groter perspectief dan de opdracht die voor hen ligt.		10-30 min.
Wat is voor jou belangrijk?	Studenten laten nadenken over hun studiemethoden en motivatie om ze inzicht te geven in hoe hun huidige aanpak hen beïnvloedt.		30 min.
Jouw succesformule	Studenten inzicht geven in veelgehoorde misvattingen over succes in het leren.		30 min.
Het motivatielek	Studenten inzicht geven in hun motivatiefactoren voor het leren (deel 1) en handvatten bieden om deze positief in te zetten (deel 2).		30 min. + 30 min.
Start met Baby Steps	Studenten laten oefenen met het opsplitsen en vervolgens doseren van hun activiteiten.		20 min.
Gepaste hulp zoeken	Studenten inzicht geven in de beschikbare hulpbronnen.		10-30 min.

INHOUD

Inleiding	3
Deel I – Effectief Leren	11
Werkvorm Bereidheid tot verandering	19
Werkvorm Leerstrategiën leren kennen	21
Individueel	25
Werkvorm Onthouden met Flashcards	29
Werkvorm Effectief lezen met SQ3R	33
Werkvorm Samenvatten met Cornell-samenvatting... ..	35
Werkvorm Van minder effectief naar effectief	39
Deel II – Starten met Leren	43
Werkvorm Schrijven aan jezelf	45
Werkvorm Wat is voor jou belangrijk?	47
Jouw succesformule	49
Werkvorm Het motivatielek	51
Deel 2: Inzetten van de motivatiefactoren	55
Werkvorm Starten met Baby Steps	59
Werkvorm Gepaste hulp zoeken	63
Aanbevolen literatuur	66
Over de schrijvers van dit boek	67



EFFECTIEF STARTEN MET LEREN

DEEL I – EFFECTIEF LEREN

In dit deel van het boek leggen we uit wat effectieve leerstrategieën zijn en met welke werkvormen je als begeleider studenten kan ondersteunen in het gebruiken van deze strategieën.

Waarom leer je effectief leren in stappen?

Wat de meest effectieve leerstrategieën met elkaar delen, is dat ze zogenaamde wenselijke moeilijkheden (*desirable difficulties*) creëren. Deze leerstrategieën maken het aanvankelijke leren moeilijker en moeizamer, maar verbeteren daardoor de retentie en het begrip op de lange termijn. De uitdaging voor begeleiders is om studenten te stimuleren deze strategieën te gebruiken ondanks dat deze meer inspanning kosten. Daarbij komt ook kijken dat leren leren niet alleen een cognitieve kwestie is, maar ook een kwestie van gedragsverandering. Gedragsverandering gebeurt meestal niet in één keer, maar stap-voor-stap. Het is belangrijk om te weten hoe bereid een student is om de studiegewoontes aan te passen. Een student die nog niet heeft nagedacht over verandering is meestal nog niet klaar voor gedetailleerde informatie over leerstrategieën. Als je in zo'n geval meteen begint over de effectieve strategieën kan dat de student nog meer tegenwerken om zijn studiegewoontes te veranderen. Een betere aanpak zou zijn om de student eerst te laten nadenken over waarom veranderen nuttig kan zijn.

Alle stappen, hoe klein ook, om betere studievaardigheden te leren zijn betekenisvol, want door de kleine stappen zichtbaar te maken, wordt groei en ontwikkeling zichtbaar. Door je aanpak af te stemmen op de fase waarin de student zich bevindt verminder je frustratie, omdat je dan niet verwacht dat verandering in één keer gebeurt. Bij het aanleren van effectieve leerstrategieën kan het beste stapsgewijs worden gewerkt om effectieve leerstrategieën aan te leren bij studenten. In tabel 3 is een overzicht gegeven van de verschillende stappen en bijbehorende werkvormen die daarvoor kunnen worden ingezet.



Wat zijn de stappen naar effectief leren?

Veel begeleiders willen eerst goed aandacht besteden aan de situatie in kaart brengen en de motivatie van studenten vergroten voordat we ze leren wat effectieve leerstrategieën zijn. Mocht blijken dat studenten met iets heel anders, dan het onderwerp leerstrategieën, aan de slag willen dan kan er worden overwogen om niet door te gaan met het aanleren

van leerstrategieën, maar eerder met de onderwerpen die te maken hebben met het starten met leren, die in deel 2 worden besproken.

Als uit de eerste wstap voldoende motivatie is ontstaan om te kijken naar de leerstrategieën, wordt er begonnen met een kennismaking van de strategieën en de effectiviteit daarvan. Ook worden studenten meer bewust gemaakt van de strategieën die ze nu gebruiken. In de derde stap zullen studenten oefenen met nieuwe leerstrategieën om de kans te vergroten dat ze deze ook zullen gaan gebruiken. Studenten zullen niet zomaar hun leerstrategieën veranderen en daarom ligt vooral de nadruk op het aanleren van de meest effectieve strategieën.

Tabel 3. Overzicht van stappen t.b.v. gedragsverandering.  = doel,  =werkvorm.

Stappen t.b.v. effectief leren		
Stap 1. Blik vooruit	Zicht krijgen op behoeftes van de student en vergroten van motivatie voor verandering.	<ul style="list-style-type: none"> • Bereidheid tot Verandering
Stap 2. Inzicht	De student leert de effectieve leerstrategieën kennen en krijgt inzicht in het eigen studiegedrag.	<ul style="list-style-type: none"> • Leerstrategieën leren kennen
Stap 3. Oefenen	De student gaat nieuwe strategieën uitproberen.	<ul style="list-style-type: none"> • Onthouden met Flashcards • Effectief lezen met SQ3R • Samenvatten met Cornell • Van minder effectief naar effectief

Wat zijn effectieve leerstrategieën?

Onderwijspsychologen hebben verschillende leerstrategieën onderzocht. Tabel 4 biedt een overzicht van tien leerstrategieën. Het doel is om studiemethoden te identificeren die de prestaties van studenten maximaal verbeteren om zo goed mogelijk gebruik te maken van de beschikbare tijd.

Tabel 4. 10 Leerstrategieën en hun effectiviteit. [Download hier de tabel om af te drukken.](#)

	Strategie	Effectiviteit
	<p>Actief herinneren Actief ophalen van informatie uit het geheugen door jezelf te toetsen over de te leren stof.</p>	Hoog
	<p>Gespreid Leren Bestuderen van stof in verschillende sessies over een langere periode met herhaling van het geleerde materiaal in latere sessies.</p>	Hoog
	<p>Uitgebreid bevragen Tijdens het leren is de student actief bezig met het stellen van waarom vragen over de stof.</p>	Redelijk
	<p>Zelfverklaren De student leest een paragraaf van een tekst voor en pauzeert om de informatie te linken aan wat de student al weet of benoemt voor zichzelf de stappen die deze heeft gezet tijdens een oplossingsproces.</p>	Redelijk
	<p>Afwisselend Leren Het afwisselen van verschillende soorten informatie of problemen binnen hetzelfde vakgebied in één leersessie in plaats van een focus op één onderwerp.</p>	Redelijk
	<p>Samenvatten Het opschrijven van de belangrijkste punten van een tekst</p>	Laag
	<p>Tekst omzetten in beeld Proberen mentale beelden te vormen van tekstmateriaal tijdens het lezen of luisteren</p>	Laag
	<p>Herlezen Meerdere keren de leerstof opnieuw lezen</p>	Laag
	<p>Geheugensteuntjes Een geheugensteun (ezelsbrug) vinden als truc om de informatie makkelijker te onthouden en naar boven te kunnen halen.</p>	Laag
	<p>Markeren Belangrijke informatie markeren door te onderstrepen of te markeren tijdens het lezen van leermateriaal methoden zoals zelftesten.</p>	Laag



Actief herinneren en Gespreid leren (hoge effectiviteit)

De leerstrategieën Actief herinneren en Gespreid leren zijn in honderden onderzoeken aangetoond als zeer effectief en behoren tot de meest betrouwbare en robuuste bevindingen in de psychologie van het leren. Actief herinneren (retrieval practice) houdt in dat studenten zichzelf testen op de leerstof. Dit kan bijvoorbeeld door flashcards te gebruiken of oefenvragen te maken. Tijdens het ophalen probeert een student zoveel mogelijk materiaal te herinneren. Door actief te proberen informatie te herinneren wordt het later makkelijker om die informatie op te halen. Actief herinneren vergt niet veel tijd in vergelijking met andere strategieën en is gemakkelijk te leren met enige noodzakelijke basisinstructie.

Gespreid leren houdt in dat studiemomenten worden verdeeld over een langere periode in plaats van alles in op één moment te leren. Daardoor onthoud en begrijp je de stof beter. Door pauzes te nemen tussen leermomenten, wordt vergeten bevorderd, wat het herleren daarna effectiever maakt. Hoewel blokken (lang achtereen studeren) populair is, geeft gespreid leren op lange termijn betere resultaten. De meeste studenten hebben drie tot vier herhalingen nodig om iets te leren, maar deze leermogelijkheden zijn effectiever wanneer je simpelweg de studeermomenten spreidt over meerdere dagen, dan wanneer je dezelfde hoeveelheid informatie in één sessie studeert.

Uitgebreid bevragen, Zelfverklaren en Afwisselend leren (redelijke effectiviteit)

Een andere effectieve leerstrategie is uitgebreid bevragen. Uitgebreid bevragen houdt in dat de student antwoorden probeert te formuleren op vragen als "Waarom is dit waar?" of "Waarom is dit logisch?". Dit helpt om nieuwe informatie te koppelen aan reeds bestaande kennis, wat leidt tot dieper begrip. Deze strategie werkt beter naarmate de student al meer voorkennis heeft en werkt minder goed als het om meer complexe materie gaat.

Bij zelfverklaren stelt de student zichzelf ook vragen, zoals 'Wat is nieuw aan deze info' en 'Hoe plaats ik deze info in de kennis die ik al weet?'. Het kan ook dat de student benoemt voor zichzelf welke stappen deze heeft gezet tijdens een oplossingsproces. Zelfverklaren helpt bij het integreren van nieuwe informatie. Hoewel zelfverklaren effectief is, kan het enige tijd kosten voordat studenten het onder de knie hebben en vereist het enige instructie. Verder onderzoek moet uitwijzen of deze effecten duurzaam zijn en of de benodigde tijd die het kost de moeite waard is.

Studenten hebben verder de neiging om eerst een onderwerp af te ronden voordat ze door gaan naar het volgende onderwerp. Onderzoek toont echter aan dat afwisselend leren, waarbij studenten verschillende soorten informatie of problemen binnen hetzelfde vakgebied afwisselen in één studiesessie, effectiever is. Het helpt om verbanden en verschillen te zien tussen deze onderwerpen, waardoor studenten meer onthouden.

Samenvatten, Herlezen, Markeren, Geheugensteuntjes en Mentale beelden (lage effectiviteit)

Deze strategieën hebben een lage effectiviteit. Dat betekent dat, in vergelijking met andere strategieën, deze strategieën een kleine of inconsistente verbetering van leren oplevert. Herlezen is een van de meest populaire, maar minst effectieve leerstrategieën. Hoewel je inderdaad meer leert als je iets nogmaals leest, is deze winst vaak klein. Herlezen is een veel minder efficiënt gebruik van studietijd in vergelijking met meer actieve strategieën.

Markeren wordt als relatief ineffectief beschouwd. Hoewel markeren weinig tijd en moeite kost, blijkt uit onderzoek dat het slechts een beperkte invloed heeft op het leerresultaat. Dat komt doordat studenten vaak markeren zonder bezig te zijn met een selectie van wat echt belangrijk is. Daardoor leidt markeren er juist toe dat studenten zich focussen op losse feiten in plaats van verbanden te leggen tussen verschillende onderdelen van de leerstof. Markeren kan echter nuttiger worden als het wordt gecombineerd met andere strategieën, zoals zelftesten. Als studenten tijdens het samenvatten meer bezig zijn met het organiseren en integreren van de stof, kan markeren nuttig zijn. Het wordt gezien als een relatief ineffektieve strategie, omdat het vaak niet goed wordt gedaan. Het werkt meestal alleen voor studenten die vaardig zijn in samenvatten; wat meer training vraagt dan andere leerstrategieën.

Met geheugensteuntjes associëren studenten een woord of concept met een visueel beeld. Hoewel dit kan helpen bij het onthouden van bijvoorbeeld vocabulaire in een vreemde taal, is het effect vaak van korte duur. Daarnaast kost het veel tijd om dergelijke associaties te maken, wat de strategie minder efficiënt maakt in relatie tot de opbrengst.

Het maken van mentale beelden van wat studenten lezen om de informatie beter te onthouden kan nuttig kan zijn voor leerstof die gemakkelijk in beelden kan worden omgezet, zoals geografische of biologische informatie, maar de effecten zijn vaak inconsistent en beperkt.

Overige strategieën

Het is belangrijk om te benoemen dat er bij het bepalen van de effectiviteit van de tien leerstrategieën minder de nadruk is gelegd op hoe effectief deze strategieën zijn ten opzichte van eenmalig lezen van de stof. Ook de minder effectieve strategieën leveren winst op ten opzicht van eenmalig lezen van de stof.

Naast deze tien leerstrategieën zullen studenten ook andere strategieën gebruiken. Bij de beoordeling van deze tien strategieën is een belangrijk principe om te bepalen of deze effectief is de mate waarin de strategie cognitieve activiteit oproept. De meer effectieve en efficiënte strategieën, zoals actief herinneren of zelfverklaren, vereisen dat studenten de stof actief en met inspanning verwerken. Minder effectieve strategieën, waaronder herlezen en samenvatten, worden meestal uitgevoerd op een passieve manier die minder cognitieve activiteit vraagt. Natuurlijk kunnen studenten meer actieve processen inzetten terwijl ze bezig zijn met deze strategieën, maar dat doen ze vaak niet.





WERKVORM

BEREIDHEID TOT VERANDERING

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam, Individueel
Tijd	30 min.
Doel	Deze werkvorm geeft een snelle beoordeling van de huidige motivatie van studenten om de leerstrategieën te veranderen. Het helpt bij de bespreking van belemmeringen voor verandering en om de motivatie tot veranderen te vergroten. De werkvorm kan ook aangepast worden op andere thema's binnen het veranderen van studiedrag.

1. Vraag de studenten om op een schaal van 0 tot 10 zichzelf een cijfer te geven over hoe graag ze hun leerstrategieën willen veranderen. Dus strategieën hoe ze de te leren stof in hun studie tot zich gaan nemen en onthouden. Een 0 aan de linkerkant van de meetlat betekent "niet bereid om te veranderen", en een 10 aan de rechterkant van de schaal geeft "al bezig met veranderen" aan. Je kan ook eerst de vraag stellen: hoe tevreden ze zijn met hun huidige manier van studeren en dan pas de vraag of ze bereid zijn om te veranderen.
2. Bij individuele bespreking vraag je de student naar het cijfer. Een score boven de 5 geeft aan dat de persoon bereid is om verandering te overwegen en moet worden ondersteund en aangemoedigd.
3. In een groep is het waardevol om dit fysiek te maken door een denkbeeldige lijn te maken in het lokaal met aan de linkerkant de 0 en aan de rechterkant de 10. Laat studenten vervolgens op de lijn plaatsnemen op basis van hun antwoord. Hiermee wordt goed duidelijk waar de studenten in je groep staan wat betreft het willen veranderen van hun leerstrategieën.
4. Vraag aan de studenten waarom ze geen lager cijfer hebben gegeven. Dit kan motiverende uitspraken van de student oproepen. Dus ook aan iemand die een '1' heeft gescoord kan worden gevraagd waarom het geen '0' is.
5. Gebruik vervolgens de onderstaande vervolgvragen om door te vragen.
6. Vraag tot slot aan de groep of ze geïnteresseerd zouden zijn om meer te leren over

hoe ze kunnen studeren. (hiermee vraag je toestemming om hierna of op een later moment door te gaan naar de werkvorm 'Leerstrategieën leren kennen')

Vervolgfragen

Als het cijfer lager is dan een 4:

- Hoe weet je wanneer het wél tijd is om over verandering na te denken?
- Welke signalen zullen je vertellen om aan verandering te denken?

Als het cijfer van de persoon in de buurt van het midden staat:

- Wat zou je willen doen om jezelf een hoger cijfer te geven?
- Wat zijn redenen om niet te veranderen?
- Wat zijn de redenen dat je nu wilt veranderen?

Als het cijfer van de persoon hoger dan een 6 is:

- Wat zijn de barrières voor verandering?
- Wat zijn enkele dingen die je zouden kunnen helpen deze barrière te overwinnen?

Als de persoon een serieuze stap heeft gezet in het maken van een verandering:

- Wat deed je besluiten die specifieke stap te zetten?
- Wat heeft geholpen om het te laten werken?
- Wat zou kunnen helpen om het nog beter te laten werken?

Als de persoon is "teruggevallen":

- Wees niet te streng voor jezelf. Verandering is moeilijk en kan tijd kosten.
- Wat heb je geleerd dat zal helpen als je het nog eens probeert?



WERKVORM

LEERSTRATEGIEËN LEREN KENNEN

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam
Tijd	60 min
Doel	Deze werkvorm helpt studenten inzicht te krijgen in de leerstrategieën die ze gebruiken en stimuleert hen na te denken over welke strategieën volgens hen het meest effectief zijn. Daarnaast krijgen ze inzicht in wetenschappelijk bewezen effectieve leerstrategieën.

Stap 1: Rangschikking van effectiviteit

- Print (enkelzijdig) de kaartjes en knip ze uit. Deze kaartjes zijn in een apart document te vinden onder de naam '[Kaartjes effectieve leerstrategieën](#)'.
- Deel de kaartjes met de 10 leerstrategieën uit over de groep. Elke student heeft zo 1 of 2 kaartjes.
- Laat elk kaartje door een student voorlezen en laat ze de strategieën met elkaar bespreken wat de strategie inhoudt. Als ze iets niet snappen kan je als begeleider extra toelichting geven.
- Vraag de groep om een rangorde te maken van de strategieën van meest tot minst effectief. Dit doen ze op basis van hun eigen ervaring en wat ze denken dat werkt.
- Laat hen deze rangschikking opschrijven of fotograferen voor later gebruik.
- **Optioneel:** Geef de studenten de kans om blanco kaartjes in te vullen als ze vinden dat er een belangrijke strategie ontbreekt die door meerdere studenten wordt gebruikt.

Stap 2: Individuele beoordeling van gebruik

- Geef alle studenten een pen, of laat ze een pen pakken.
- Vraag elke student om individueel te bepalen welke van de strategieën ze het meest gebruiken. Elke student zet vervolgens op drie strategieën, die zij het meest gebruiken, een streepje/turf op het kaartje.

Stap 3: Rangschikken van meest tot minst gebruikt

- Laat de groep gezamenlijk een rangorde maken van de strategieën van meest tot minst gebruikt op basis van hoeveel een strategie is geturfd.
- Laat studenten een foto van deze rangschikking maken of laat ze deze noteren op het bord.

Stap 4: Inzicht in wetenschappelijke effectiviteit

- Start de [PowerPointpresentatie](#) over effectieve leerstrategieën. Bespreek nog niet direct de rangschikking vanuit de wetenschap.
- Ga eerst in op de slide met het onderzoek 'Wie halen de beste resultaten?'
- Laat vervolgens het filmpje van Gino Camp 'beter leren' zien over leerstrategieën en leerstrategieën.
- Vraag na het filmpje aan de studenten of ze op basis van deze informatie anders nadenken over hun rangschikking.

Stap 5: Wetenschappelijke rangschikking

- Laat nu de wetenschappelijke rangschikking van leerstrategieën zien. Leg uit dat de strategieën die als het meest effectief worden gezien, het beste bijdragen aan het onthouden van de stof en optimaal gebruik maken van de studietijd.
- Leg hierbij duidelijk uit dat hoewel sommige strategieën effectiever zijn dan andere, studenten niet gedemotiveerd hoeven te raken als een techniek, die voor hen werkt, niet zo hoog scoort. Alle besproken strategieën kunnen werken, zijn beter dan de tekst 1 keer lezen, en zijn beter dan niets doen. Als je al aan het samenvatten beter is dat super goed en doe je al meer dan de meeste studenten. Alleen misschien kan je dit nog wel effectiever doen!
- Moedig de studenten aan om open te staan voor nieuwe studiemethoden die mogelijk beter kunnen werken dan hun huidige aanpak en om deze te verkennen.

Optioneel: Extra filmpjes

- Laat indien gewenst nog enkele korte filmpjes zien die de verschillende leerstrategieën verder uitleggen. Zie de [powerpoint](#).

Reflectie:

- Sluit de werkvorm af met een korte reflectie. Dit kan met de 3-2-1 reflectie, zie tabel 5. Laat ze dit bijvoorbeeld in duo's bespreken, zodat er weer meer groepsdiscussie ontstaat in plaats van dat alle communicatie via jou als begeleider gaat.
- Vraag de studenten wat zij hebben geleerd over hun eigen studiemethoden en of ze iets willen aanpassen in hun manier van studeren. Moedig hen aan om nieuwe strategieën te proberen en hun voortgang hierin bij te houden.

Tabel 5. Voorbeeld van een tabel waarmee je studenten de 3-2-1 reflectie werkvorm kan laten uitvoeren.

[Download hier de tabel om af te drukken](#)

3 dingen die ik heb geleerd
1.
2.
3.
2 dingen die ik interessant vond
1.
2.
1 vraag die ik nog heb
1.



INDIVIDUEEL

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Individueel
Tijd	30 min
Doel	Deze werkvorm (zie tabel 6) helpt studenten inzicht te krijgen in de leerstrategieën die ze gebruiken en stimuleert hen na te denken over welke strategieën volgens hen het meest effectief zijn.

Tabel 6. Invulformulier waarmee je studenten ondersteunt bij het vormen van inzicht in de leerstrategieën die ze gebruiken. [Download hier de tabel om af te drukken](#)

Strategie	Hoe effectief is de studietechniek? Maak een rangorde van de strategieën van 1 t/m 10 (1 = meest effectief, 10 = minst effectief)	Hoe vaak gebruik je deze techniek? Geef een cijfer van 1 t/m 5 (1 = nooit, 5 = altijd)
Actief herinneren Actief ophalen van informatie uit het geheugen door jezelf te toetsen over de te leren stof.		
Gespreid Leren Bestuderen van stof in verschillende sessies over een langere periode met herhaling van het geleerde materiaal in latere sessies		
Uitgebreid bevragen Tijdens het leren is de student actief bezig met het stellen van waarom-vragen over de stof.		

<p>Zelfverklaren</p> <p>De student leest een paragraaf van een tekst voor en pauzeert om de informatie te linken aan wat de student al weet of benoemt voor zichzelf de stappen die deze heeft gezet tijdens een oplossingsproces.</p>		
<p>Afwisselend Ler</p> <p>Afwisselen van verschillende soorten informatie of problemen binnen één leersessie in plaats van focus op één onderwerp.</p>		
<p>Samenvatten</p> <p>Het opschrijven van de belangrijkste punten van een tekst</p>		
<p>Mentale beelden</p> <p>Proberen mentale beelden te vormen van tekstmateriaal tijdens het lezen of luisteren</p>		
<p>Markeren</p> <p>Belangrijke informatie markeren door te onderstrepen of te markeren tijdens het lezen van leermateriaal</p>		
<p>Geheugensteuntjes</p> <p>Een ezelsbruggetje of geheugensteuntje vinden als truc om de informatie makkelijker te onthouden en naar boven te kunnen halen.</p>		
<p>Herlezen</p> <p>Meerdere keren de leerstof opnieuw lezen</p>		



WERKVORM

ONTHOUDEN MET FLASHCARDS

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam
Tijd	30 min
Doel	De studenten kennis laten maken met flashcards door ze te maken en met elkaar te oefenen.

1. Introductie Flashcards

- Leg de studenten uit wat flashcards zijn. (zie uitleg onderaan deze werkvorm)
- Vraag wie er al eens met flashcards heeft gewerkt en laat hen kort hun ervaringen delen.

2. Kalibratie

- Kies een stuk tekst dat de studenten moeten leren voor het tentamen.
- Lees gezamenlijk dezelfde alinea uit de gekozen tekst.
- Vraag de studenten om individueel 1 of 2 flashcards te maken op basis van de gelezen alinea.
- Bespreek de gemaakte flashcards en kies gezamenlijk de twee beste uit. Hierdoor kan je als docent bijsturen op de kwaliteit van de flashcards. Hiervoor kunnen ook de tips worden gebruikt onderaan deze werkvorm.

3. Flashcards maken

- Verdeel de rest van de tekst over de studenten.
- Instrueer de studenten om flashcards te maken voor hun toegewezen tekstgedeelte.
- Je kan kiezen tussen het maken van fysieke flashcards of digitale flashcards.
- Voor digitale flashcards: laat de studenten eerst hun vragen en antwoorden in een excelbestand zetten. Een excelbestand kan je namelijk later makkelijker, dan een wordbestand, uploaden naar flashcardsoftware zoals Anki of Brainscape.
- Voor fysieke flashcards: Knip van te voren witte kaartjes uit om uit te delen aan de studenten. Ze schrijven dan op de voorkant het begrip of de vraag, en op de achterkant het antwoord.

4. Overhoren

- Laat de studenten elkaar overhoren met de gemaakte flashcards.
- Zet de studenten in duo's: de ene student stelt de vragen van de flashcards, de andere student probeert te antwoorden.
- Leg uit dat pre-testing (jezelf toetsen voordat je de tekst hebt gelezen) ook effectief is voor het leren

5. Afsluiting

- Bespreek de ervaringen van de studenten met het maken en gebruiken van flashcards.
- Bespreek of de studenten deze strategie vaker willen inzetten. Ook kan er binnen het leerteam afspraken worden gemaakt over het gezamenlijk maken van flashcards.

Uitleg Flashcards.

Flashcards zijn kaartjes (op papier of online) over de leerstof met op de ene kant bijvoorbeeld een concept en op de andere kant de verklaring of definitie, op de ene kant een Nederlands woord en op de andere (bijv.) de Engelse vertaling. Of op de ene kant een chemisch symbool en op de andere het element waarnaar het verwijst.

Je kan deze strategie het beste toepassen als je kennis moet onthouden voor een langere termijn en je meerdere dagen de tijd hebt om te leren. Dit kan gaan over feiten zoals begrippen, maar kan ook over stappen gaan zoals de 7 stappen om een doelgroep analyse uit te voeren. Door jezelf te toetsen met flashcards, versterk je de verbindingen in het brein en onthoud je de kennis beter en langer. Door dit verspreid over meerdere momenten te doen, versterk je diezelfde verbindingen nog meer.

Gebruiken van Flashcards

1. Maak flashcards van de onderwerpen die je moet onthouden. Online kan je gebruik maken van Anki, Quizlet of Brainscape.
2. Probeer elke dag een aantal flashcards. Lees de bovenkant, denk na over het antwoord of schrijf deze op en controleer jezelf.
3. Oefen elke dag een aantal flashcards. Het maakt niet uit hoeveel, als je elke dag een aantal doet, word je elke dag een beetje beter. Dit komt omdat je 2 effectieve leerstrategieën toepast: ophalen en gespreid herhalen.

Deel het overzicht in tabel 7 en de lijst '7 handige tips voor betere flashcards' met je studenten voor effectief gebruik van flashcards.

Tabel 7. Overzicht van veelvoorkomende valkuilen en tips voor optimaal gebruik t.b.v. het gebruik van flashcards.

Flashcards	Veelvoorkomende valkuilen	Tips voor optimaal gebruik
	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Flashcards niet meer herhalen als je deze één keer succesvol hebt onthouden ✗ Meteen kijken wat het antwoord is op de vraag, zonder eerst actief zelf antwoord proberen te geven op de vraag. ✗ Te complexe kaarten maken die te moeilijk zijn om actief op te halen - wat doet leiden tot het herkenning van informatie in plaats van kunnen ophalen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haal een item minstens drie keer correct op voordat je stopt met het herhalen ervan. ✓ Probeer altijd zelf een antwoord te formuleren ook als je denkt het antwoord te weten, of als je denkt dat je het antwoord niet weet. ✓ Probeer flashcards te gebruiken die lijken op de toetsvragen.

Handige tips voor betere flashcards

1. Maak eigen flashcards

Veel mensen delen hun deck met flashcards of downloaden het van internet, zodat ze meteen kunnen studeren. Vooraf gebouwde flashcards kunnen handig zijn, zeker als je veel feiten moet leren of in tijdsnood zit. Maar in de meeste gevallen helpt het je beter als je al je eigen flashcards maakt. Doordat je dan informatie moet opnemen, begrijpen en vervolgens zelf opnieuw kneden. Dit kan in je eigen woorden, afbeeldingen, voorbeelden of door het uit te leggen.

2. Mix afbeeldingen met woorden

“Een beeld zegt meer dan 1000 woorden” - een uitspraak die ook zeker geldt voor het brein. Beelden onthouden we makkelijker dan we woorden onthouden. Voeg bij je flashcards ook een afbeelding toe waar mogelijk.

3. Schrijf één vraag per kaart

Door meerdere vragen of antwoorden te hebben op één kaart, wordt het makkelijker om vals te spelen. Als je bijvoorbeeld 4 jaartallen moet geven, en je hebt er telkens 3 goed, dan denk je dat je het wel weet. Je ontwikkelt dan een ‘illusion of competence’.

4. Breek complete concepten op in meerdere vragen

Complexe vragen zoals scheikundige elementen kan je als één vraag stellen. Toch wordt het aardig moeilijk om alle elementen in een keer te leren en beantwoorden. Door voor elk element een flashcards te maken onderscheid je wat je wel en niet weet.

5. Schrijf het op of spreek het uit

In gedachten antwoorden is niet antwoorden. Heb je weleens gehad dat je iets in je hoofd hebt zitten, zoals iets wat je wilt zeggen, maar dat als je het uitspreekt je over elk woordje struikelt? Dit gebeurt als je het niet uitschrijft of -spreekt.

6. Leer je flashcards in beide richtingen

In het begin lijkt het een obstakel, maar na een paar keer oefenen geeft het je een extra optie om vragen te beantwoorden. Als je een begrip hebt met uitleg dan kan je niet alleen een begrip uitleggen, maar ook een beschrijving ondersteunen met een begrip.

7. Gebruik flashcards niet voor alles!

Flashcards gebruik je om een verbinding leggen tussen twee stukken informatie. Maar het is één manier om te leren. Er zijn ook andere mogelijkheden die je kan gebruiken om effectief te leren, afhankelijk van het type materiaal dat je moet leren en hoever je in het leerproces zit. In plaats van flashcards kan je ook:

- een uitleg in je eigen woorden schrijven
- een quiz maken
- werken aan veel opdrachten uit het boek of van een docent of een studiegenoot.

WERKVORM

EFFECTIEF LEZEN MET SQ3R

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam
Tijd	30 min
Doel	De studenten kennis laten maken met een studietechniek waarbij ze meerdere effectieve leerstrategieën kunnen inzetten: actief herinneren, uitgebreid bevragen en gespreid leren.

SQ3R staat voor survey, question (of query), read, recite, review. Het is een methode die in de jaren 1940 werd ontwikkeld om het begrijpend lezen te verbeteren. Het is een serie van stappen waarmee studenten teksten kunnen lezen om deze vervolgens beter te onthouden. Let op, deze methode is niet geschikt voor het snel scannen van teksten. Daarnaast vragen de gebruikte strategieën (bijvoorbeeld uitweiden, ophalen of gespreid leren) elk om een goede instructie om deze effectief te laten zijn. Kijk voor tips over deze instructie bij de specifieke hoofdstukken in dit boek.

Survey (Overzicht): Ga eerst door het boek en bekijk de lay-out. Kijk naar koppen en subkoppen, grafieken, gemarkeerde woorden, misschien samenvattende paragrafen. Zo krijg een overzicht.

Question/query (Vraag): Genereer vragen over de tekst die je tijdens het lezen kunt beantwoorden. Deze kunnen algemeen zijn (bijv. Waar gaat dit hoofdstuk over?), meer specifiek gericht op de inhoud van bijv. de tussenkopjes, of gericht op hoe de kennis nuttig kan zijn voor uw doeleinden. Dit onderdeel stimuleert het gebruik van elaboratie, of uitweiden, een effectieve leerstrategie.

Read (Lezen): Begin met lezen, maar gebruik ondertussen de vragen die je hierboven hebt gemaakt om een actiever leesproces te creëren.

Recite (ophalen): Beschrijf wat je net gelezen hebt. Dit kan hardop of schriftelijk, maar probeer alles in je eigen woorden op te schrijven. Dit onderdeel stimuleert het gebruik van ophalen, een effectieve leerstrategie.

Review (controleer): Keer terug naar het materiaal om het opnieuw te bekijken en probeer de vragen te beantwoorden die je eerder hebt gegenereerd. Dit onderdeel stimuleert het gebruik van gespreid leren, een effectieve leerstrategie.



WERKVORM

SAMENVATTEN MET CORNELL-SAMENVATTING

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam
Tijd	60 min
Doel	Studenten ondersteunen bij het leren samenvatten en studeren met behulp van de Cornell-samenvatting.

Stappenplan:

1. Uitleg van de Cornell-samenvatting:

- Begin met het uitvragen van eerdere ervaringen van studenten met samenvatten.
- Vraag hen hoe ze momenteel samenvatten en welke moeilijkheden ze daarbij ondervinden.
- Leg uit waarom de Cornell-samenvatting (zie figuur 1) een effectievere manier is om samen te vatten. Hiervoor kan ook het filmpje 'beter leren doe je zo tip 6' worden getoond. Dit filmpje is ook toegevoegd als slide in de powerpointpresentatie over effectieve leerstrategieën:
<https://www.youtube.com/watch?v=wDe3FXXdNuw&t=48s>.
- Bespreek de voordelen van deze strategie, zoals betere organisatie van informatie en het gemak van zelftesten.

2. Demonstratie:

- Doe voor hoe je een Cornell-samenvatting maakt over de leerstof die wordt behandeld in de studie.
- Laat de studenten meekijken terwijl je het voordoet, en leg stap voor stap uit wat je doet.
- Maak gebruik van de uitgebreide instructie over het maken van een Cornell-samenvatting, zie tabel 8. Ook is een sjabloon toegevoegd voor het maken van een Cornell-samenvatting, zie figuur 1.

3. Oefenen met Begeleiding met een keuze in onderstaande opties:

- Maak samen een Cornell-samenvatting over effectieve leerstrategieën. Ga samen met hen de kerngedachten selecteren en invullen in de rechterkolom. Of je biedt hun een modelsamenvatting aan waarin jij de rechter kolom al invulde en zij de linker kolom aanvullen.

- Laat ze een Cornell-samenvatting maken over de Cornell-samenvatting zelf of over effectief studeren, afhankelijk van wat er die bijeenkomst is besproken. Laat hen hun samenvattingen vergelijken met die van een medestudent of een modelvoorbeeld van jou en geef feedback op hun keuzes.

4. Zelfstandig Oefenen:

- Geef studenten de opdracht om een Cornell samenvatting te maken van een les komende week. Laat ze een concrete les uitkiezen en vraag ze hun samenvatting volgende keer mee te nemen naar de bijeenkomst.

Tabel 8. Uitgebreide instructie over het maken van een Cornell-samenvatting (bron: Tine Hoof, Tim Surma en Paul A. Kirschner). [Download hier de tabel om af te drukken](#)

Wat?	Je maakt een samenvatting met de Cornell-samenvatting door de belangrijkste gedachten uit een tekst of video te halen en die te herformuleren in je eigen woorden. Als je samenvat (of notities neemt) met de Cornell-samenvatting, kan je die samenvatting nadien inzetten om jezelf te toetsen.
Wanneer? Waarvoor?	Je kan mondeling of schriftelijk samenvatten, tijdens de les of tijdens het studeren, op het einde van een groter hoofdstuk of na het lezen van een kortere paragraaf. Je kan de Cornell-samenvatting trouwens ook prima gebruiken om notities te maken tijdens de les.
Hoe?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neem een blad papier en verdeel dat in drie kolommen zoals in het voorbeeld hiernaast: een brede rechter kolom, een kleinere linker kolom en schrijfruimte onderaan. 2. Noteer bovenaan het lesonderwerp. 3. Neem beknopte aantekeningen in de rechter kolom terwijl je de leerstof doorneemt of tijdens de les. Werk schematisch, met opsommingen, kernwoorden, afkortingen... 4. Noteer daarna in de linker kolom vragen of kernwoorden die aansluiten bij de leerstof in de rechter kolom. Ga op zoek naar verbanden. 5. Vat de kern van het lesonderwerp kort samen en noteer die beknopte samenvatting onderaan. 6. Dek de rechter kolom af en test jezelf: kan je op basis van de begrippen in de linker kolom de leerstof oproepen die je in de rechter kolom noteerde? 7. Controleer je antwoord. 8. Bij een volgende studiesessie dek je opnieuw de rechter kolom af en test je jezelf.
Opgelet!	Bij samenvatten kunnen we niet anders dan een grote gevarendriehoek plaatsen. Verval niet in overschrijven, maar zorg ervoor dat het een echt actief proces is. Bovendien zit de grootste leerwinst in wat je nadien met die samenvatting doet: jezelf testen.

Figuur 1. Sjabloon Cornell-samenvatting. [Download hier de tabel om af te drukken](#)

<p>Begin van de les Onderwerp - Cursus - Datum</p>	
<p>Direct na de les Vragen en kernantwoorden</p>	<p>Tijdens de les Aantekeningen</p>
<p>Wat later na de les - binnen 24 uur Samenvatting</p>	

WERKVORM

VAN MINDER EFFECTIEF NAAR EFFECTIEF

Onderdeel	Effectief Leren
Situatie	Leerteam, Individueel
Tijd	10-20 min
Doel	Studenten helpen om veelgebruikte leerstrategieën, effectiever in te zetten.

Het is belangrijk om te benoemen dat de minst effectieve strategieën nog altijd effectiever zijn dan eenmalig lezen van de stof. Met deze opdracht zorg je ervoor dat de minder effectieve strategieën effectiever kunnen zijn door ze op de juiste manier te laten gebruiken. Voor studenten die daarom liever strategieën als samenvatten of herlezen willen blijven gebruiken, is er het overzicht 'van minder effectief naar effectief' om ook de minder effectieve strategieën beter te gebruiken. Deel het overzicht van veelvoorkomende valkuilen en tips voor optimaal gebruik van minder effectieve leerstrategieën ook met je studenten, zie tabel 9 op de volgende pagina.



HOGESCHOOL UTRECHT



Tabel 9. Overzicht van veelvoorkomende valkuilen en tips voor optimaal gebruik van minder effectieve leerstrategieën. [Download hier de tabel om af te drukken](#)

Strategie	Veelvoorkomende valkuilen	Tips voor optimaal gebruik
Herlezen	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Dat je stof herkent geeft een gevoel dat je de stof ook goed hebt onthouden. Dit gevoel is alleen misleidend, en verwar herkenning niet voor dat je het ook goed in je hoofd hebt zitten. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spreid het herlezen over de tijd. ✓ Test jezelf tussen de leesbeurten door. ✓ Selectief een klein deel van de kennis die belangrijk of lastig te onthouden is nog herlezen vlak vóór een toets.
Markeren	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Te veel markeren; markeren van niet-kritische informatie. ✗ Onbewust kleurengebruik. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lees de tekst eerst helemaal door voordat je gaat markeren. Let op de tekststructuur bij het identificeren van belangrijke informatie om te markeren. ✓ Gebruik kleuren bewust, als er meerdere kleuren worden gebruikt.
Aantekeningen maken	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Het letterlijk overnemen van aantekeningen tijdens de les ✗ Later niet meer naar de notities kijken 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zorg ervoor dat je de aantekeningen doorneemt voor een examen. ✓ Parafraseer wat er wordt gezegd in eigen woorden. ✓ Noteer ook welke onderwerpen je lastig vindt. ✓ Gebruik de Cornell-samenvatting.
Samenvatten	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Een samenvatting maken zonder aandacht te besteden aan de tekststructuur. ✗ Te veel tekst uit het boek kopiëren. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificeer de belangrijkste punten nadat je het hele onderdeel hebt gelezen. Let op de tekststructuur. ✓ Parafraseer waar dat kan de tekst. ✓ Gebruik de Cornell-samenvatting.



EFFECTIEF STARTEN MET LEREN

DEEL II – STARTEN MET LEREN

Introductie

In het vorige deel van het boek hebben we uitgelegd wat effectieve leerstrategieën zijn en met welke werkvormen je als begeleider studenten kan ondersteunen in het gebruiken van deze strategieën. In deel 2 van het boek leggen we uit waarom studenten deze effectieve leerstrategieën vaak ontwijken en welke werkvormen je als begeleider kan inzetten om studenten te ondersteunen om toch te starten met deze effectieve strategieën.

Veel studenten ervaren leren in het algemeen, en effectieve strategieën in het bijzonder, als uitdagend. Deze strategieën zorgen voor effectiever en efficiënter studeren en hoger studiesucces. Door de combinatie van effectiviteit en (ervaren) uitdaging, noemen we deze strategieën ook wel wenselijke moeilijkheden. Fantastisch zou je zeggen, maar waarom zie ik mijn studenten juist minder effectieve strategieën gebruiken?

Waarom hebben studenten moeite met effectief leren?

In het S2D2 framework leggen de onderzoekers uit waarom studenten kiezen voor de minder effectieve strategieën én geven ze oplossingen om dit tegen te gaan. Studenten wegen de inspanningen die ze in een taak steken vaak af tegen alternatieve mogelijkheden. Deze handeling grijpt in op een cognitief mechanisme waarin we over het algemeen een gevoeligheid hebben voor ervaren kansen of, in andere woorden, de subjectieve indruk van winst (*opportunity cost model*). We kennen dit mechanisme vaak uit kansspelen, waar we het winnen van de loterij vaker overschatten dan de kans werkelijk is. In het kiezen voor een leerstrategie speelt dit mechanisme een vergelijkbare rol. Als een student zich voorbereidt op een tentamen, kan deze ervoor kiezen om een hoofdstuk te lezen en daarna een oefentoets te maken (een wenselijke moeilijkheid), of het hoofdstuk te lezen en vervolgens een samenvatting van een medestudent te lezen (een minder wenselijke moeilijkheid). De afweging in kosten tussen de twee opties activeert het (onrealistisch) overschatten van de werkelijke opbrengst van de eenvoudigere strategie (samenvatting) waardoor het grotere voordeel van de wenselijke moeilijkheid (oefentoets) ondergesneeuwd raakt.

Wat kan je doen om studenten te laten starten met effectief leren?

De onderstaande werkvormen kunnen de motivatie stimuleren van studenten. Ze zijn geselecteerd met het S2D2 framework als achtergrond. Ze verminderen de ervaren moeite van de student en verhogen daarmee het leren. Dit doen de werkvormen door de invloed van de overschatting (van niet wenselijke moeilijkheden) te beperken en door de ervaren moeite (van wenselijke moeilijkheden) te verminderen en zo de student meer te laten leren. Met de onderstaande werkvormen stimuleer je om toch gebruik te maken van de effectieve leerstrategieën, ondanks de grotere ervaren moeite.

Hoewel onderstaande werkvormen veel lijken op reguliere motivatiewerkvormen, zijn deze specifieke werkvormen gericht op een geselecteerd onderdeel van de motivatie: het starten met studeren. Er is een belangrijk verschil tussen de reguliere (motivatie) werkvormen en de specifieke (motivatie) werkvormen in dit boek. De reguliere werkvormen werken volgens een *one size fits all*-principe: de meeste werkvormen werken voor de meeste studenten in de meeste situaties. De in dit boek gepresenteerde specifieke werkvormen bieden gerichte hulp voor begeleiders die hun studenten willen ondersteunen om effectief te starten met leren en studeren. Daarmee vormen de hier gepresenteerde werkvormen een verbreding op het bestaande repertoire van een begeleider om zijn of haar studenten te motiveren.

WERKVORM

SCHRIJVEN AAN JEZELF

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Individueel (evt. bespreken per leerteam)
Tijd	10-20 min (optie 1) of 20-30 min (optie 2).
Doel	Het doel van deze werkvorm is om studenten na te laten denken over een groter perspectief dan de werkvorm die voor hen ligt. Deze werkvorm maakt studenten bewust van hun toekomstbeeld, maakt dat concreet en biedt vervolgens de mogelijkheid om het korte termijn doel (opdracht) te verbinden aan het grotere doel (toekomstbeeld). Door deze werkvorm leren ze het nut van doelen stellen en wordt het starten met leren eenvoudiger.

Instructie voor de studentbegeleider:

Het doel van deze werkvorm is om studenten te begeleiden bij het identificeren van hun persoonlijke ontwikkeling op het gebied van leren leren die ze willen doormaken tussen nu en 1 jaar. Door over deze ontwikkeling na te denken, stimuleer je de geleerde lessen concreet te maken en uit te kiezen. Het inzetten op deze brief-werkvorm, een veel gebruikte vorm, stel je studenten in de positie om na te denken over hun experimenten en inzichten op het gebied van leren leren. Tegelijk laat de brief voldoende ruimte om ook onderwerpen op te nemen die buiten het leren leren vallen. Op die manier ondersteun je de autonomie van de student.

Een optionele toevoeging is het aanbieden van de optie om de brief 1 jaar later naar de studenten op te sturen, voor degene die hier mee instemmen. Hiermee geef je extra lading aan de werkvorm én vormt het een herinnering over een kortere periode waarmee de student vervolgens weer aan de slag kan gaan. De ervaring leert dat de helft van de studenten hier vaak op ingaat en er veel positieve reacties op volgen.

Instructie voor de student

Titel: Wie wil ik over 1 jaar zijn? Brief aan jezelf

- **Begin je brief met een korte omschrijving zoals je jezelf nu ziet.** Beschrijf je huidige interesses, je buitenschoolse activiteiten, je plek in de klas, enz. om straks te kunnen zien hoeveel je leven is veranderd sinds je de brief hebt geschreven.
- **Bepaal je doelen en verwachtingen.** Schrijf over dingen die nu belangrijk voor je zijn en denk na over wat je in de toekomst hoopt te bereiken, zoals een opleiding halen, een wereldreis maken, werken aan een internationale film of succesvol zijn in je werk.
- **Beschrijf waar je mee wilt stoppen, doorgaan of mee wilt starten.** Misschien wil je stoppen met roken. Misschien wil je elke week een korte film maken en uploaden op Vimeo of wil je beginnen met sporten. Zet deze doelen in je brief om te zien of je ze in de toekomst hebt bereikt.
- **Stel jezelf vragen.** Met deze vragen reflecteer je op wat je moet doen om te worden wie je wilt zijn, terwijl je in de toekomst nadenkt over wat je hebt gedaan om het punt te bereiken waar je dan bent.

Je kunt jezelf afvragen

- Houd je van je werk?
- Wat doe je om te ontspannen?
- Wie is de belangrijkste persoon in je leven?
- Als je één ding in je leven zou kunnen veranderen, wat zou dat dan zijn?
- **Sluit af met een advies.** Bedenk welk advies je je toekomstige zelf wilt geven. Het advies kan eenvoudig of complex zijn. Voorbeelden hiervan zijn 'wees aardig voor mijn omgeving', 'leg iedere maand wat geld opzij', 'maak je geen zorgen, alles komt goed' of 'neem (school)werk serieus'.

Indien gewenst kan je deze opdracht op andere manieren aanbieden, bijv. in een tekening, moodboard of zelfs een playlist. Studenten kunnen deze vervolgens opstellen met behulp van dezelfde vragen.

WERKVORM

WAT IS VOOR JOU BELANGRIJK?

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Leerteam, Individueel
Tijd	30 min.
Doel	Deze reflectievorm helpt studenten bewust na te denken over hun studiemethoden en motivatie, vooral als ze de noodzaak tot verandering niet direct inzien. Het doel is om hen te activeren en inzicht te geven in hoe hun huidige aanpak hen beïnvloedt.

1. Introductie van de opdracht:

- Leg uit dat de volgende werkvorm hen kan helpen om hun studiebenadering op een manier te verbeteren die bij hen past en dat ze zelf uiteindelijk de keuze maken of ze iets willen veranderen of niet.
- Geef studenten de tijd en ruimte om na te denken over de vragen. Vertel hen dat er geen goede of foute antwoorden zijn—het gaat om hun persoonlijke ervaring en perspectief.
- Moedig hen aan om eerlijk te zijn in hun antwoorden en benadruk dat de antwoorden privé zijn, tenzij ze ervoor kiezen om hun reflecties te delen.

2. Begeleiding tijdens de werkvorm:

- Geef studenten ongeveer 15 minuten de tijd om de vragen individueel te beantwoorden.
- Als je deze werkvorm in een groepssetting doet, kun je ervoor kiezen om na het individuele schrijven een korte discussie te faciliteren waarin studenten hun inzichten kunnen delen, indien ze dat willen. Dit kan anderen inspireren en tot meer diepgang in de reflectie leiden.

3. Nabespreking:

- Vraag studenten hoe ze de werkvorm hebben ervaren en of er iets verrassends naar voren kwam in hun reflecties.
- Bespreek mogelijke vervolgstappen. Wat zouden studenten met hun inzichten willen doen? Zijn er kleine veranderingen die ze willen proberen, en hoe kunnen ze daarbij ondersteund worden?

Indien gewenst kan je deze opdracht op andere manieren aanbieden, bijvoorbeeld door studenten de vragen te laten beantwoorden in de vorm van een mindmap, tekening,

moodboard of zelfs een playlist. Studenten kunnen deze vormen opstellen met behulp van dezelfde vragen.

Opdracht: Wat is voor jou belangrijk?

Als student ben je voortdurend bezig met het balanceren van verschillende aspecten van je leven - je studie, je sociale leven, je hobby's, en meer. Soms lijkt het alsof alles goed gaat en zie je misschien niet direct de noodzaak om dingen anders aan te pakken. Toch kan het waardevol zijn om even stil te staan bij je huidige manier van studeren en na te denken over mogelijke veranderingen, zelfs als je die nu nog niet als noodzakelijk ervaart. Door te reflecteren op een aantal belangrijke vragen, krijg je meer inzicht in je eigen situatie en kun je beter bepalen of er iets is dat je wilt veranderen. Of je nu besluit om dingen anders te doen of niet, de antwoorden die je schrijft, zijn bedoeld om je te helpen bewustere keuzes te maken over je studie-aanpak. Neem de tijd om deze vragen rustig te beantwoorden en schrijf je antwoorden op.

Reflectievragen:

- 1. Wat vind jij belangrijk in hoe jij bent als persoon en wat betekent dit voor hoe jij wilt studeren?**
 - Denk na over de waarden en eigenschappen die je belangrijk vindt in jezelf. Hoe vertaal je deze naar je manier van studeren? Wat wil je dat hoe jij je studie aanpakt zegt over wie jij bent?
- 2. Stel er verandert niks aan hoe je nu studeert. Wat is dan het ergste wat er kan gebeuren?**
 - Reflecteer op de mogelijke gevolgen van je huidige studieaanpak. Wat zou er kunnen misgaan als je doorgaat zoals je nu bezig bent? Wat zijn de risico's op korte en lange termijn?
- 3. Wat zeggen mensen in je omgeving over wat je mogelijk zou kunnen veranderen aan je studiehouding en gedrag?**
 - Wat merken vrienden, familie en docenten op over je studeergewoonten? Zijn er punten waar ze denken dat je kunt verbeteren?
- 4. Wat zouden wel redenen kunnen zijn voor jou om wat te veranderen aan hoe je studeert?**
 - Denk na over de mogelijke voordelen van verandering. Wat zou je kunnen motiveren om iets anders te doen? Hoe zou een verandering je dichterbij je doelen kunnen brengen, of je leven gemakkelijker of bevredigender kunnen maken?
- 5. Neem na het beantwoorden van deze vragen even de tijd om je antwoorden door te lezen. Wat valt je op? Is er iets wat je verrast of wat je nog niet eerder zo hebt gezien?**

JOUW SUCCESFORMULE

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Leerteam, Individueel
Tijd	30 min.
Doel	Deze reflectievorm geeft studenten inzicht in veelgehoorde misvattingen over succesfactoren in het leren.

Rutger Kappe (lector Studiesucces bij Inholland) heeft in zijn werk de formule voor succes opgesteld: **Talent x Inzet x Strategie = Eindresultaat**. Deze formule beschrijft hoe het eindresultaat niet alleen afhankelijk is van talent (wat vaak gedacht wordt) of inzet (wat vaak geprobeerd wordt), maar daarnaast ook van de juiste strategie (waar te weinig gebruik van gemaakt wordt). Een simpel rekenvoorbeeld laat zien dat iemand met veel inzet en de juiste strategie veel hoger presteert ($5 \times 8 \times 8 = 320$) dan iemand die het vooral van zijn of haar talent moet hebben ($10 \times 2 \times 2 = 40$). Laat eventueel een video zien van personen die ondanks belemmeringen toch hun doel bereikt hebben door zich extra in te zetten. Bijvoorbeeld de Tedtalk door Angela Lee Duckworth, *The Power of Passion and Perseverance* (<https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8>).

- Bespreek de formule met je student door de hierboven gegeven voorbeelden. Deel evt. jouw persoonlijk succesformule en bijv. die van je partner, collega of jezelf toen je jonger was.
- Vraag je studenten om na te denken in welke mate ze leunen op de 3 verschillende factoren voor succes. Laat studenten hun eigen huidige formule invullen: in welke mate leunen ze op dit moment op de 3 verschillende onderdelen?
- Bespreek vervolgens waar evt. nog ruimte ligt in het verhogen van zijn of haar succes. Laat ook nu weer studenten hun eigen toekomstige formule invullen: in welke mate zouden ze graag gebruik willen maken van de 3 verschillende onderdelen?
- Bespreek met de studenten de verandering tussen de twee formules (huidig en toekomstig). Waarin ligt voor elke student de grootste verandering? En hebben ze al een beeld hoe ze dit kunnen veranderen? Geef daar waar nodig de tips uit dit boekje voor meer inzet (*Starten met Leren*) of de juiste strategieën (*Effectief Leren*).

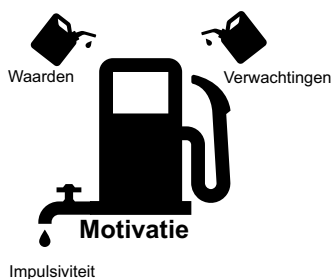


WERKVORM

HET MOTIVATIELEK

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Leerteam, Individueel
Tijd	30 min (deel 1), 30 min. (deel 2)
Doel	Deze reflectievorm geeft studenten inzicht in hun motivatiefactoren in het leren (deel 1) en biedt handvatten om deze positief in te zetten (deel 2).

Een van de meest invloedrijke theorieën over motivatie is de *Expectancy-value theory* van Eccles & Wigfield. Deze theorie vormt de basis van de Temporal Motivation Theory, waarin wordt beschreven hoe de mate van activiteit af hangt van verschillende factoren, namelijk twee motivatiebronnen (verwachting, waarde) en één motivatielek (impulsiviteit), zie ook figuur 2.



Figuur 2. Motivatie als brandstof. Motivatie hangt af van verschillende factoren: verwachtingen, waarden en impulsiviteit. Verwachtingen en waarden vormen een bron voor motivatie en vullen deze aan, terwijl impulsiviteit een lek vormt voor motivatie en deze laten leeglopen.

Een student die *verwachting* als voornaamste motivatiebron heeft, besteedt sneller tijd en energie aan een handeling of inspanning als dat resultaat oplevert. Bijvoorbeeld een voldoende als je 2 weken hard geleerd hebt of een geschreven tekst na halve dag werken achter je laptop. Een student die *waarde* als voornaamste motivatiebron heeft, besteedt sneller tijd en energie aan een handeling of inspanning als de handeling of uitkomst aansluit bij wat die persoon waardevol of belangrijk vindt in het leven. Bijvoorbeeld werken aan een verslag als opdracht voor het beroep waar de student zich graag in ziet werken, of een praktijkproject graag uitvoeren omdat deze plaatsvindt bij een stichting waar de student graag actief is. Een student die *impulsiviteit* als voornaamste motivatielek heeft, besteedt minder tijd en energie aan een handeling of inspanning als er een groot risico is op afleiding. Bijvoorbeeld bij projecten met veel vrijheid of onduidelijke stappen of doelen.

Voor het toepassen van deze theorie in de praktijk van het onderwijs zijn er twee tools ontwikkeld die je als begeleider kan inzetten om inzicht te krijgen in de bronnen voor (het gebrek aan) activiteit (motivatie) bij jouw student én om per bron tips te kunnen geven die de student wel in beweging kan brengen. In deze werkvorm vind je een vragenlijst (zie volgende pagina) waarmee je met studenten kan inventariseren waar hun motivatielek en/of motivatiebron zit.

Deel 1: Inzicht in de motivatiefactoren

1. Laat je studenten per stelling invullen in welke mate deze van toepassing zijn op hun situatie.
2. Tel vervolgens de score van de 3 categorie vragen op (zie onderaan welke vragen bij elkaar horen) en kijk op je boven de gestelde grenswaarde uitkomt.
 - Is je score 24 of hoger voor de categorie Valentijn? Ja: dan is dat een indicatie dat de factor verwachtingen bij jou(w) student de reden voor (het gebrek) aan beweging is.
 - Is je score 24 of hoger voor de categorie Will? Ja: dan is dat een indicatie dat de factor waarden bij jou(w) student de reden voor (het gebrek) aan beweging is.
 - Is je score 24 of hoger voor de categorie Ilse? Ja: dan is dat een indicatie dat de factor impulsiviteit bij jou(w) student de reden voor (het gebrek) aan beweging is.

Tabel 10. Vragen t.b.v. het inzicht van de motivatiefactoren. Geef per stelling aan in welke mate de stelling op jou van toepassing is. 1=(bijna) niet van toepassing, 5=(bijna) altijd van toepassing.

[Download hier de tabel om af te drukken](#)

#	Stelling	Mate van toepassing
1	Als ik de uren erin steek ben ik succesvol	
2	Oninteressant onderwerpen slopen mij	
3	Ik loop vast omdat ik mij laat verleiden door tijdelijk, gemakkelijke activiteiten	
4	Als ik mij aan het werk zet, zie ik resultaat	
5	Ik zou wensen dat mijn studie meer plezier gaf	
6	Ik neem nieuwe taken op mij die mij eerst leuk lijken zonder te denken aan de uitdagingen	
7	Als ik het hard genoeg probeer, behaal ik succes	
8	Mijn werkactiviteiten zien er doelloos uit	
9	Als de verleiding recht voor mij staat, kan het verlangen intens zijn	

#	Stelling	Mate van toepassing
10	Ik ben zelfverzekerd dat mijn inspanningen beloond zullen worden	
11	Het werk verveelt mij	
12	Mijn acties en uitspraken vervullen mijn korte termijn plezier meer dan mijn lange termijn doelen	
13	Ik heb doorzettingsvermogen en denk in oplossingen	
14	Ik heb gebrek aan enthousiasme om mijn verantwoordelijkheden na te volgen	
15	Wanneer een aantrekkelijke afleiding mijn kant op komt, ben ik makkelijk over te halen	
16	Wat de problemen ook zijn die mijn kan op komen, ik zal er uiteindelijk bovenuit stijgen	
17	Als een uitleg vervelend is, dan dwaal ik elke keer af en lukt het mij niet om te focussen	
18	Ik heb een moeilijke tijd met het uitstellen van plezierige momenten als ze opduiken	
19	Ik kan moeilijkheden overkomen met de noodzakelijke moeite	
20	Ik vind mijn studie niet plezierig	
21	Ik kies kleinere, meer directe pleziermomenten over de grotere maar verder weg	
22	Ik kan mijn overwinning bepalen	
23	Als de activiteit saai is, wijkt mijn aandacht af	
24	Het kost mij veel energie om een beloning uit te stellen	

Tel voor de categorie *Valentijn* je ingevulde punten van de volgende vragen bij elkaar op: 1 + 4 + 7 + 10 + 13 + 16 + 19 + 22. Tel voor de categorie *Will* je ingevulde punten van de volgende vragen bij elkaar op: 2 + 5 + 8 + 11 + 14 + 17 + 20 + 23. Tel voor de categorie *Ilse* je ingevulde punten van de volgende vragen bij elkaar op: 3 + 6 + 9 + 12 + 15 + 18 + 21 + 24. Hoger dan 24 is positief scoren op een karaktereigenschap.



DEEL 2: INZETTEN VAN DE MOTIVATIEFACTOREN

In deze werkvorm vind je een lijst met tips waarmee je met studenten kan experimenteren om actief aan de slag te gaan met effectieve strategieën.

1. Laat de studenten voor hun factor de verschillende opties (1a, 1b, etc.) doorlezen. Gebruik eventueel de [bijgevoegde kaartjes](#), waarbij studenten de interessante tips kunnen aankruisen.
2. Bespreek daarna de verschillende tips. Welke denken jullie dat zou kunnen werken om in beweging te komen?
3. Beschrijf samen hoe de toepassing van de tip er in de context van de student uit komt te zien.

Voel je vrij om de tips aan te passen op de situatie van de student om zo de intrinsieke motivatie van je student aan te spreken. De dikgedrukte titels refereren aan de categorie die uit de vragenlijst van de vorige werkvorm kwam.

Werken aan verwachtingen

1. Successpiralen

- Hoelang kan jij het opbrengen om geconcentreerd te werken achter een scherm? Meet je uithoudingsvermogen en zolang je vooruitgang maakt mag je trots zijn.
- Het behalen van de finishlijn is een mooi streven, maar vergezocht als je nog bij de startlijn staat. Maak tussentijdse doelen op de weg naar succes.

2. Voltooiingsgedrag.

- Kan je nog herinneren dat je klein was en onbezorgd kon spelen? Je hoofd was vrij van verplichtingen. Een zomerse dag, waterballonnen, een tuinslang en je dag was gemaakt. Zie zo'n situatie voor je en leg vast wat voor onbezorgde en vrije tijd dat was. Een tijd waar je niks anders te doen hebt dan uitrusten en genieten. Vergelijk dat met wat je nu doet. Door uitstelgedrag is je rustperiode minimaal geworden en is je zomerse dag veranderd in een donkere lucht met een wolk vol met onvoltooide taken. Door uit te stellen zit nu vast in de donkere lucht. Dat voelt niet goed, toch? Dit zorgt er wel voor dat je er wat aan wil gaan doen.
- Zie een situatie uit je kinderjaren voor je waarin je eerst een taak moest uitvoeren voordat je buiten mocht gaan spelen. Ondanks dat je geen zin had of het moeilijk vond is het je toch gelukt om de taak goed uit te voeren. Zie zo'n situatie voor je en leg vast wat je dacht/deed zodat je de taak wel uitvoerde. Beschrijf vervolgens het gevoel daarna, bijvoorbeeld het onbezorgde en vrije gevoel. Je kon spelen en genieten. Vergelijk dat met wat je nu doet. Door uitstelgedrag is je rustperiode

minimaal geworden en is je zomerse dag veranderd in een donkere lucht met een wolk vol met onvoltooide taken. Ga terug naar het gevoel van vroeger. Dit gevoel zorgt er wel voor dat je er wat aan wil gaan doen.

3. Plan je in voor het slechtste, hoop op het beste.

- Schat in hoelang een taak duurt. Met grotere projecten heb je grotere correcties nodig. Plan je in voor het slechtste, dus begin met het verdubbelen of driedubbelen van je verwachtingstijd. Je kan hopen dat het minder tijd in beslag neemt, maar dat gebeurt waarschijnlijk niet. Neem de opdrachten die je de komende week te doen hebt. Zet ze in een lijst en plaats de verwachtingstijd achter de opdracht. Werk de komende week aan de opdrachten en geef de reële tijd aan die je nodig had. Bespreek met een studiegenoot.

Werken aan waarden

1. Games en doelen

- Wat is eerste instantie de reden dat je achter de computer zit? Bedenk waar het echt allemaal om gaat. Schrijf de redenen op die zorgen dat je aan de slag gaat, van tijd vrijmaken voor je vrienden tot aan het uitoefenen van je hobby.
- Wanneer je specifieke schoolintenties hebt, zoals het afmaken van een verslag voor deze vrijdag, deel deze plannen met anderen.
- In plaats van de focus te leggen op de uren die je hebt verspild, focus op het verhogen van de uren die je productief bent. Hoeveel productieve werkuren kan jij vandaag of deze week uit jezelf krijgen?

2. Energiecrisis

- Wilskracht is dicht gelinkt aan je bloedsuikerlevel. Eet zoveel mogelijk gecompliceerde koolhydraten (veel vezels). Zoals een lastige sudoku, duurt het langer voordat deze koolhydraten zijn opgelost en geeft het een langzamere maar langere vrijlating van energie.
- Slaaptekort verlaagt alle cognitieve prestaties en maakt het moeilijker. In plaats van een alarmklok te zetten, kan je beter een alarm zetten voor hoe laat je gaat slapen. Wanneer je de 'buzz' hoort, begint je avondroutine.
- Verplaats de moeilijkste taken naar de tijd op de dag wanneer je de meeste energie hebt. De uren die je het best presteert zullen veranderen naar jouw dag/nachtritme.

3. Maak het zichtbaar

- Als je echt jezelf niet aan de slag kan krijgen met die ene moeilijke taak. Er zijn zeker nog andere activiteit die je ook hebt genegeerd. Vergelijk deze taak met wat je grootste taak is, en deze tweede taak lijkt ineens een stuk makkelijker om aan te beginnen. Vaak brengt dit ook motivatie en overzicht en maakt het de weg naar de grotere taak vrij.

4. Laat je passie je roeping zijn

- Hoe is het werk dat je gaat uitvoeren in de toekomst? Door steeds meer uitdagingen, cursussen en stages te ontdekken en voltooien en dit deelt met andere wordt het steeds leuker.
- Tenslotte, kunnen de ongewenste uitdagingen natuurlijk komen door een verkeerde keuze qua opleiding. Praten met experts om je heen kan helpen om inzichten te krijgen in de potentiële wegen in je carrière die je eerder nog niet had overwogen.

Werken aan impulsiviteit

1. Beloftes en zelfbinding

- Verwijder al je spellen van je computer, net als de snelkoppelingen op je bureaublad.
- Zorg ervoor dat het wachtwoord naar je sociale netwerken tussen de 30-50 letters lang is.
- Een strategie die veel plezier geeft is om meer te spelen na schooltijden. Door meer te spelen na schooltijd word je geforceerd om intensief te werken tijdens school.

2. Zorg dat het geven van aandacht wordt betaald

- Negeer het switchen tussen taken, zeker sociale media.
- Onderscheid je vrije tijd apps van studie apps. Idealiter doe al je activiteiten buiten werk op een andere computer. De Mac heeft een geweldig programma, genaamd Spaces, dat je tot aan 16 virtuele desktop creëren. Bij Windows 11 activeer je het door met 3 vingers naar boven te swipen of simpelweg door een ander profiel te gebruiken. Geef de andere desktop een andere achtergrond en evt. naam (school, thuis, gamen). Dit geldt ook voor je telefoon. Gebruik een oude telefoon en verwijder alle social media apps en installeer alle productieve apps die jij nodig hebt tijdens het leren en werken. Wil je liever niet van telefoon wisselen? iOS biedt de mogelijkheden tot verschillende schermen die je zelf kan activeren (werk, ontspanning, school, etc.) of kan instellen op GPS-locatie of tijdstippen. Handig is

dat je per profiel meldingen kan personaliseren, bijv. geen sociale mediameldingen in het door jou gemaakte profiel *school*).

- Verminder afleiding door afstand te creëren. Kom er minder mee in aanraking en voorkom onderbrekingen. Als je thuis werkt, laat dan je studieplek alleen open voor prioriteiten door een waarschuwingssignaal buiten neer te zetten (bijv. een bordje met “diep in gedachte”). Als je op school studeert zoek een tafel uit die zo staat dat het moeilijk is om oogcontact te maken als studenten langs je lopen.
- Bedenk hoeveel uur jij tussendoor op je computer zit te browsen op internet of stiekem naar Netflix zit te kijken.
- Zet reminders die jouw helpen om te focussen op je werk. Deze studiereminders kunnen van alles zijn, van to-do-lijsten naar een foto van je held of rolmodel. Zet je favoriete motiverende quote op je achtergrond van je pc of mobiel. Zet een alarm, elke dag om twaalf uur waar jij jouw sterke kwaliteiten opzet om je te motiveren.

3. Scoor goals

- Plannen zijn goed maar breek ze verder in stukken. De meeste mensen opereren het best met dagelijkse en wekelijkse doelen, zeker specifieke doelen.
- Implementeer kleine productieve taken om korte perioden op een dag te benutten. De dag is gevuld met te veel korte perioden van ongeveer 10 minuten waarin we ‘nutteloos’ bezig zijn.

WERKVORM

STARTEN MET BABY STEPS

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Individueel (evt. in een leerteam)
Tijd	20 min.
Doel	Het doel van deze werkvorm is om studenten te laten oefenen met het doseren (opsplitsen) van hun activiteiten. Deze vaardigheid is ontzettend waardevol maar vraagt oefening. Met de onderstaande werkvorm maakt je deze vaardigheid (opsplitsen) expliciet en laat je studenten gestructureerd oefenen.

Instructie docent

Het kost studenten vaak veel moeite om aan de slag te gaan met grote opdrachten zoals een portfolio, verslag of groepsopdracht. Zij ervaren vaak zo veel moeite dat het ze niet lukt om te beginnen. Het resultaat is dat zij het starten uitstellen en iets anders oppakken dat kleiner is. Tegelijk, als ze begonnen zijn, doen ze vaak verschillende taken tegelijk en/of door elkaar waardoor het resultaat minder groot is dan zij zichzelf (in gedachte) vertelde toen startten. Dit, op zijn beurt, resulteert in het uitstellen van een opdracht in de nabije toekomst. Beide kunnen aangepakt worden door een variatie op de zone van naaste ontwikkeling. Deze theorie beschrijft hoe je kan leren door aan te sluiten bij de eerstvolgende niveau van kennisontwikkeling. Deze theorie toegepast op opdrachten komt vaak voorbij in de vorm van kleine stapjes. Studenten ervaren minder moeite met het starten van deze kleine (deel-)opdrachten en zullen minder snel uitstellen.

Voor het toepassen van de werkvorm kan je kiezen uit 3 opties: (1) aan de hand van tekst, (2) aan de hand van instructie of (3) met AI.

Optie 1: Aan hand van tekst.

Laat de studenten onderstaande tekst lezen over Darwin lezen en laat ze na het lezen de opdracht maken.

Het is een zomerse dag in 1859, Charles Darwin zit diepgezonken in zijn leren stoel achter zijn schrijftafel. In zijn rechterhand heeft hij een pen, zijn ogen zijn gericht op het schrijven van de laatste letters van het boek. Hij heeft er 21 jaar over gedaan en eindelijk is het zover. Van binnen voelt Darwin een lichte trots. Na al die jaren is het hem gelukt.

*In november 1859 publiceerde Charles het boek *The origin of species*, een boek dat de evolutietheorie beschrijft en de hele wereld op zijn kop zet. De theorie beschrijft dat de dieren op aarde zich evolueren over tijd (het survival of the fittest concept). Charles begon aan zijn avontuur door rond te reizen op het schip de Beagle. Van tevoren had hij nooit gedacht dat zijn leven deze richting zou opgaan. Een boek dat godsdiensten in twijfel trekt, want de evolutietheorie gaat regelrecht tegen het Christelijk geloof in. Voor zijn tijd een groot risico, want veel mensen wilden daar niets over horen.*

*Tijdens zijn onderzoeksreis bezocht Darwin Zuid-Amerika, Australië, het zuiden van Afrika en ontelbare eilanden. Tijdens zijn reis bestudeerde hij dieren, planten en fossielen. En toen hij na 5 jaar terugkwam van zijn reis heeft hij zijn leven gewijd aan het onderzoeken van zijn verzameling. Het duurde 21 jaar na zijn reis voor hij zijn boek *The origin of species* naar buiten bracht.*

Het kostte Charles meer dan 26 jaar om de evolutietheorie naar buiten te brengen. Toen hij begon aan zijn reis wist hij nog niet dat hij een boek zou publiceren dat de hele wereld op zijn kop zou zetten. Hoe heeft hij dit gedaan?

In kleine stapjes. Elke dag een beetje. Een boek is niet in een dag geschreven. Helemaal niet een boek dat de manier van het ontstaan van de mensheid in twijfel trekt. Je kan je grootste dromen alleen behalen door elke dag stappen te zetten. Het maakt niet hoe groot of klein ze zijn. Als je ze maar zet!

Je wilt grote doelen openbreken in kleine stappen, omdat het anders overweldigend overkomt en te veel vaagheid creëert. Als iets overweldigend overkomt, dan schat je brein de kans op succes laag in. Wanneer de kans op succes kleiner is, wordt de kans op uitstel groter. Dit wil je voorkomen! Zorg dus dat je de kans op succes verhoogt. De snelste manier is door... succes te behalen. De kans op succes verhoog je door succes te behalen. Breek grote doelen op in kleine minitaken. Verklein de taken tot je het gevoel krijgt dat het haalbaar is.

Dit kan op twee manieren. De eerste manier is om de taak zelf kleiner te maken. Zoals met het schrijven van een verslag, maak een minitaak met drie artikelen zoeken. De tweede manier is de tijd te verkleinen die je aan een taak besteed. Soms willen studenten 4 uur lang aan een project werken. Ze doen het niet en vluchten door op hun mobiel te zitten. Dit komt omdat er een overweldigd gevoel ontstaat bij 4 uur. Deel het op in minitaken door die 4 uur te verdelen over de hele week en iedere dag 1 of 2 sessies van slechts een half uur te besteden. Dan ga je van een overweldigd gevoel naar het gevoel dat het doel en succes zichtbaar dus haalbaar is. Elke keer dat je succes behaalt, verklein je uitstelgedrag en verhoogt je motivatie.

Opdracht

- Kies de grootste taak uit je agenda van de komende 2 weken.
- Hak de taak op in taken die je in maximaal 30 min. kan doen.
- Schrijf de nieuwe taken in je agenda. Let op, plaats niet alles achter elkaar.
- Streep na elke taak, de taak zelf door. En, zeg nou eerlijk: geeft dat niet een goed gevoel?

Optie 2: Aan de hand van instructie.

De bovenstaande werkvorm is ook geschreven volgens het WWWH format. Je kan dit gebruiken om de studenten te instrueren.

Wat: Schrijf de verschillende stappen op een rij die nodig zijn om je taak af te ronden.

Wanneer: Pas deze methode toe als je merkt dat je tegen een taak opziet en deze vaak voor je uit schuift. Deze methode is goed te combineren met de Salamimethode, Kaasschaafmethode of Progressie vs. Product.

Waarom: De oorsprong van deze strategie komt uit een quote van Mark Twain, beschreven in het bekende boek over motivatie: Eat that Frog van Brain Tracey.

Studenten die op de HU begeleid worden om hun studievoordigheden en succes te verbeteren, geven aan dat deze tip, samen met Eet de kikker, hen het beste heeft geholpen bij het starten van vervelende taken.

De strategie helpt je om overzicht te krijgen van wat je moet doen. Door de kleine stappen kost het minder moeite om te starten en ben je in staat jezelf sneller en vaker te belonen waardoor je langer bezig kan blijven met je taak.

Hoe:

1. Bepaal precies wat je af moet hebben. Je weet wel de naam van de taak, maar hoe ziet het er uit als je dit af hebt? Wat zie je dan?
2. Schrijf de taak op. Maak de taak of opdracht op die manier zichtbaar en tastbaar.
3. Stel een deadline aan de taak. Meestal is deze gegeven door een docent of begeleider. Anders kies je deze zelf of met je groepje. Dit helpt je om de taak in hapklare brokken te splitsen.
4. Maak een lijst van alles wat je kunt bedenken dat je moet doen om je taak af te ronden. Dit hoeft niet meteen in de juiste volgorde, mag wel.
5. Als je dit nog niet gedaan hebt: schrijf de taken nu op de juiste volgorde. Markeer eventueel in het rood de taken waarvan je afhankelijk bent van een ander.

6. Begin meteen met de uitvoering van je plan. Doe iets, hoe klein ook. Om te scoren, moet je schieten.
7. Neem je voor om elke dag iets te doen wat je dichter bij het afronden van je taak brengt.

Optie 3: Met AI

Als laatste kan AI de student helpen om taken in kleine taken uit te splitsen. Een van deze tools is de Goblin tool: <https://goblin.tools/>. In deze online tool maak je een taak in, bijv. 'write an article about topic x'. Vervolgens kan je vragen aan Goblin (via de magic wand feature naast de ingevulde taak) om deze taak in verschillende items op te splitsen. Met behulp van AI maakt Goblin een lijst van 15-20 stappen, waar je student uit kan grasduinen. Zit er nog iets tussen dat wel belangrijk lijkt, maar waarvan je student niet weet hoe dit gebruikt kan worden? Klik voor die taak opnieuw op de Magic Wand feature die achter deze subtaak staat. Goblin maakt voor deze subtaak opnieuw 15-20 subsubtaken. Je kan deze actie oneindig uitvoeren en je werk steeds explicieter te krijgen.

WERKVORM

GEPASTE HULP ZOEKEN

Onderdeel	Starten met Leren
Situatie	Individueel (evt. bespreken per leerteam)
Tijd	10-20 min (optie 1) of 20-30 min (optie 2).
Doel	Het doel van deze werkvorm is om studenten inzicht te geven in de beschikbare hulpbronnen. Op momenten waarop iets niet lukt, neemt de ervaren moeite toe. Door het bieden van een alternatief biedt je de student een zgn. handelingsperspectief. Door vervolgens deze werkvorm regelmatig aan te bieden, maak je de ervaren moeite van dit alternatief lager en maak je het voor studenten mogelijk om in beweging te komen bij vastgelopen situaties.

Instructie docent

Een waardevolle strategie bij veel studenten is gepaste hulp kunnen zoeken. Hoewel het niet direct een studievaardigheid lijkt, is ook hulp zoeken essentieel in effectief leren. Hulp zoeken is een echte evenwichtsvorm. Je kunt zowel te snel om hulp vragen als te lang wachten voor je hulp vraagt.

Gepast hulp zoeken draait om de hulp die een student nodig heeft om moeilijkheden de baas te kunnen. Zo vraag je bij gepaste hulp eerder om meer uitleg en tips, dan om directe hulp zoals het geven van het juiste antwoord. De gekregen hulp zet je zo weer op weg in je eigen leerproces: door de gepaste hulp te vragen, verklein je juist de behoefte aan (meer) hulp en ben je ook minder afhankelijk van anderen.

Om hulp te kunnen zoeken, moeten studenten weten welke bronnen voorhanden zijn: jij als docent of begeleider, andere studenten, een studiegids of digitale leeromgeving zoals Canvas. Maar let op, naast de aanwezigheid van bronnen, heb je ook specifieke vaardigheden nodig die helpen om goed hulp te vragen. Zo moet je weten: (1) wat je moet vragen; (2) aan wie je het moet vragen; (3) wanneer je de hulp het beste kunt vragen.

Optie 1: uitwisselen van ervaringen

1. Introduceer de bovenstaande toelichting bij je studenten
2. Vraag een je om eerst voor zichzelf te bedenken wanneer zij hulp zoeken en op welke manier zij deze hulp zoeken.



3. Laat de studenten een voor een aan het woord. Gebruik de popcorn methode: pop when you're ready, of in andere woorden: laat de studenten zelf beslissen wie er iets deelt, en wat.
4. Vraag aan het einde van het uitwisselen wat ze aan nieuwe inzichten hebben opgedaan. Vraag eventueel of ze deze vorm vaker willen herhalen.

Optie 2: oefenen met het formuleren van hulpvragen

1. Introduceer de bovenstaande toelichting bij je studenten
2. Deel vervolgens een **A4 met de feedbackvragen uit**.
3. Vraag studenten om 1 opdracht uit te kiezen waar zij momenteel aan werken
4. Laat studenten voor die opdracht 1 hulpvraag uitschrijven (bijv. ik loop vast, wat moet ik doen) met behulp van de bijbehorende deelvragen.
5. Bespreek het uitschrijven na en informeer wie van hen de vraag gaat gebruiken. Vraag in dat geval ook of de student het resultaat wil terugkoppelen.

Optie 2: bijlage feedbackvragen (van: Renske de Kleijn, UU)

Ik loop vast, wat moet ik doen?

- P - probleemomschrijving: wat is het probleem waar ik tegen aan loop?
- O - opties of oplossingen: welke oplossingen zie ik zelf (en heb ik al geprobeerd)?
- W - weging van opties: welke voor- en nadelen hebben die oplossingen volgens jou?
- E - eigen keuze: wat zou ik kiezen zonder hulp?
- R - raad vragen: Kunt u me hier feedback op geven?

Is dit goed (genoeg)?

- C - Context: Hoeveel tijd en energie heb ik in dit werk gestoken? Is dit mijn beste versie?
- L/O - Leerdoel/Onderdeel: Op welk gedeelte wil ik feedback?
- Z/E - Zelf-evaluatie: Wat vind ik zelf al goed en nog minder goed aan dat gedeelte?
- R - Raad vragen: Kunt u me hier feedback op geven?

Wat moet ik allemaal verbeteren?

- Dit werk laat zien hoe ver ik zelf heb kunnen komen.
- Ik denk niet dat het helemaal af/voldoende is.
- En ik ben bereid om er verder aan te werken.
- Wat zijn in uw ogen de belangrijkste blinde vlekken op dit moment?

Is het nu wel goed (genoeg)?

- S - Samenvatten: Welke feedback heb ik eerder gekregen?
- U - Uitleg: Hoe heb ik die feedback gebruikt?
- P - Product / Prestatie: Hoe is dat terug te zien in mijn verbeterde product of prestatie?
- E - Emoties: Welke emoties riep het op en hoe heb ik dit aangepakt?
- R - Raad vragen: Is mijn werk hier inderdaad beter van geworden?

AANBEVOLEN LITERATUUR

De Bruin, A. B. H., Biwer, F., Hui, L., Onan, E., David, L., & Wiradhany, W. (2023). Worth the effort: The start and stick to desirable difficulties (S2D2) framework. *Educational Psychology Review*, 35(2), Article 41.

Carpenter, S. K., Pan, S. C., & Butler, A. C. (2022). The science of effective learning with spacing and retrieval practice. *Nature Reviews Psychology*, 1(9), 496–511.

Donoghue, G. M., & Hattie, J. A. (2021, March). A meta-analysis of ten learning techniques. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 581216). Frontiers Media SA.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

Rea, S. D., Wang, L., Muenks, K., & Yan, V. X. (2022). Students can (mostly) recognize effective learning, so why do they not do it? *Journal of Intelligence*, 10(4), 127.

Visser, L. (2020). *Academic Procrastination among First-Year Student Teachers* (doctoral dissertation). Vrije Universiteit, Amsterdam.

Visser, L., Korthagen, F & Nuijten, E. (2020). De student aan het roer: Zelfmanagement bij leren. *Th&ma Hoger Onderwijs*, 20(3), 54-60.

VU et al (2022) *Motivation-Achievement Cycles in Learning: a Literature Review and Research Agenda*. *Educational Psychology Review* (2022) 34:39–71.

Yang, C., Luo, L., Vadillo, M. A., Yu, R., & Shanks, D. R. (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 147(4), 399.

OVER DE SCHRIJVERS VAN DIT BOEK



Sjirk Zijlstra is onderzoeker en trainer op Zelfregulatie en 'Samenwerken met studenten' bij het Centre for Teaching & Learning (CTL) van de Vrije Universiteit Amsterdam (VU). Voor verschillende onderwijsinstellingen verzorgt Sjirk trainingen Leren Leren, voor leerlingen (PO en VO) en studenten (HO), en begeleidt hij docenten(-teams) in het versterken van docentvaardigheden en curriculumontwerp.

Contact: s.j.zijlstra@vu.nl of www.linkedin.com/in/sjirkzijlstra



Stijn de Graaf is psycholoog en docent Sociaal Juridische Dienstverlening aan het Instituut van Recht van Hogeschool Utrecht. Vanuit wetenschappelijke inzichten over effectief leren ontwikkelt hij interventies om het studiesucces van studenten te vergroten. Als leerteambegeleider zoekt hij voortdurend naar de beste manieren om studenten te stimuleren en werkt hij vanuit motiverende gespreksvoering om hen succesvol te laten studeren.

