

Studeren is hard werken. Concentreren, focussen, kritisch denken, verbindingen maken, dingen opzoeken, ... Als je aan het studeren bent, hebben alle andere dingen rondom jou plots uitzonderlijk veel aantrekkingskracht. Je staart naar een foto aan de muur, je smartphone wil gecheckt worden, er zijn nieuwe afleveringen van je lievelingsserie uit, zelfs opruimen wordt plots leuk. Die activiteit slokt je zo op, dat je geen besef meer hebt van tijd of wat er nog gaande is. Voor je het goed en wel beseft is er al een uur voorbij.

Mogelijke **oorzaken** van concentratiemoeilijkheden:

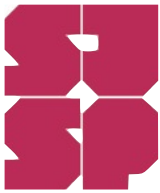
- Afleiding
- Gebrekkig timemanagement
- Onaangepaste studiemethode
- Gebrek aan motivatie
- Lichamelijk welzijn
- Psychisch welbevinden
- Concentratiestoornis



## AFLEIDING

Zowel interne als externe afleiders kunnen aan de basis liggen van concentratieproblemen.

- **Interne afleiders** zijn bijvoorbeeld: honger, piekergedachten, stress, ... Zo kan je je soms niet concentreren doordat je piekert over wat je nog moet doen.
- **Externe afleiders** zijn dingen uit je omgeving die je afleiden. Dit kan te maken hebben met je studieplek (rommel, lawaai, ...), de mensen om je heen, digitale afleiders (smartphone, sociale media, games, ...).



# TIPS OM INTEREN AFLEIDERS UIT TE SCHAKELEN

---

## 1. Eten en drinken

- Je kan best een lichte maaltijd nemen voor je begint te studeren. Een zware maaltijd maakt je moe.
- Beperk suikerrijke snacks en dranken tijdens het studeren. Eet liever tussendoor fruit en noten.
- Drink voldoende water tijdens het studeren om hoofdpijn en vermoeidheid te vermijden.

## 2. Voldoende slaap

- Een nachtje doorwerken is nooit een goed idee. Tijdens je slaap slaan de hersenen informatie op in het lange termijngeheugen. Het belangrijkste werk gebeurt dus ... tijdens je slaap.
- Als je toch te moe bent om goed te kunnen studeren, doe dan een powernap. Zet je wekker op 20 minuten. Als je langer dan een half uur slaapt, ben je nadien heel suf.

## 3. Pauzemomenten inlassen

- De (concentratie)boog kan niet altijd gespannen staan. Bij de meeste mensen bedraagt die ongeveer 45 minuten. Neem telkens een korte pauze van ongeveer 10 minuten. Geef tijdens deze pauzes je hersenen ook echt rust en die iets helemaal anders, bv. even naar buiten

## 4. Gebruik jouw concentratiepiek

- Zoek het moment waarop jij het beste kan werken: 's morgens vroeg, 's avonds, ... en gebruik dat moment ten volle.
- Houd rekening met jouw concentratieboog en pauzeer bv. elk half uur 5 minuten als dat voor jou beter werkt.
- Een gezonde stress zorgt dat je aandacht verscherpt en je concentratie piekt. Teveel of te weinig stress zorgt dan weer voor afleiding.

## 5. Piekergedachten aan de kant zetten

- Schrijf wat je bezig houdt op een briefje en zet dit letterlijk even aan de kant.
- Praat met iemand over wat je bezig houdt.



# TIPS OM EXTERNE AFLEIDERS UIT TE SCHAKELEN

---

## 1. Schakel digitale afleiders uit

- Leg je smartphone zo ver mogelijk uit de buurt, liefst in een andere kamer.
- Zet je iPad op 'niet storen', schakel 'Meldingen' van apps uit of zet jezelf in AppLock (na 50 minuten ga je er automatisch uit).
- Verwijder tijdelijk een aantal apps op je iPad of stel schermtijd in.

## 2. Zorg voor een goede studeerplek

- Zorg voor een rustige studeerplek waar je niet gestoord wordt.
- Zorg voor een goede verlichting, temperatuur (20°C) van je kamer. Zet even het raam open tijdens de pauzes.
- Ruim je studeerplek op: dit zorgt ook voor orde en structuur in je hoofd.
- Verwijder alles wat je kan afleiden, bv. alle prulletjes in een schuif, je bureau tegen een witte muur, ...

## 3. Muziek ... of niet?

- Wees eerlijk met jezelf: helpt het mij om me te concentreren of leidt het me af?
- Zorg best voor instrumentale muziek anders ga je onbewust focussen op de tekst. Beelden op de achtergrond leiden zeker af!
- Zorg vooraf voor een playlist om te studeren zodat je niet telkens op zoek moet gaan naar het juiste nummer.

## 4. Examenstudie op school ... of niet?

- Sommige leerlingen studeren beter als ze in gezelschap zijn: zien studeren, doet studeren.
- Sommige leerlingen hebben deze structuur nodig omdat ze die zichzelf niet kunnen opleggen.
- Nadeel: je moet je houden aan deze structuur en kan bv. niet tussendoor pauzeren.

## 5. Gebruik je sociale omgeving

- Breng je huisgenoten op de hoogte van je planning zodat zij weten wanneer ze je niet moeten storen of wanneer ze je moeten aanmoedigen om terug aan het werk te gaan
- Spreek met vrienden af om op hetzelfde moment te pauzeren.



## ANDERE TIPS OM JE CONCENTRATIE TE VERHOGEN

### 1. **Zorg voor een goed planning** (zie: Goed timemanagement)

- Zorg voor een goede regelmaat: dagelijks dezelfde routine vanaf dag 1 van een trimester/semester.
- Zorg voor een realistische en haalbare studieplanning.
- Zorg voor voldoende afwisseling: leren, oefeningen maken, toetsen opnieuw maken, ... of afwisseling tussen vakken
- Zet een alarm zodat je tijdig je pauzes neemt.

### 2. **Zorg voor een actieve studiemethode** (zie: Actief studeren)

- Beperk je niet tot het passief lezen van de cursus.
  - > Maak aantekeningen, samenvattingen, oefeningen, stel jezelf vragen over de leerstof, maak toetsen opnieuw, waar heeft de leerkracht de nadruk op gelegd, ...
- Betrek zoveel mogelijk zintuigen bij het studeren.
  - > Beluister ook eens een tekst i.p.v. enkel te lezen, leg iets uit aan een medeleerlingen, maak een schema of mindmap van de leerstof, gebruiken kleuren, ...

### 3. **Motiveer jezelf** (zie: Motivatie)

- Stel haalbare doelen zowel op lange termijn (bv. ik wil slagen op het einde van het jaar) als op korte termijn (bv. ik wil dit hoofdstuk samenvatten)
- Beloon jezelf
- Schrijf motiverende gedachten op en hang ze duidelijk zichtbaar op

**IK HEB MIJN  
CONCENTRATIE  
NIET VERLOREN**

**IETS ANDERS  
HEEFT MIJN  
CONCENTRATIE  
GEWONNEN**

*Loesje*