



GUUS PIJPERS-
geeft adviezen
over de inzet en
het gebruik van
informatie (ask@
guuspijpers.com).

HERHAALDE INFORMATIE

Herhaling is de sleutel tot een goed geheugen. Hoe vaker we iets herhalen, hoe meer verbindingen en associaties er worden gemaakt. We herinneren ons om niet te vergeten. Vergeten betekent immers dat we bepaalde informatie niet of niet bewust terug kunnen vinden in ons geheugen. Herhaling betekent dat we nieuwe of reeds bekende informatie vermengen met wat we al weten. Een nieuw opgeslagen herinnering is dus een herinnering van de laatste herinnering met telkens kleine veranderingen.

Enkele praktische tips

Hoe verbeter je de werking van je geheugen?

- Koppel een gebeurtenis aan een sterke emotie (lachen, geluk, twijfel, nostalgie, angst en zo). Onze primitieve hersenen herinneren bij uitstek emotionele gevoelens: dat was immers handig op de savanne.
- Praat er met anderen over. Daardoor wordt een bepaalde gebeurtenis herhaald en opnieuw in onze herinnering opgeslagen.
- Leg zoveel mogelijk associaties, liefst grappige, onverwachte of overdreven associaties. Door het internet weten we wat associaties zijn en hoe je dat moet doen.
- De kracht van herhaling werd ons op school al geleerd. 'Beter drie keer twee dan één keer zes', was een geveugelde uitdrukking bij het leren van proefwerken. Het best is bovendien om een te leren tekst op verschillende manieren te benaderen: hardop voorlezen, een samenvatting maken, aan een ander vertellen. Door de herhaling en variatie stellen we onze hersenen in staat telkens nieuwe verbindingen te maken.

- Bij een andere manier van lesgeven geeft de leerkracht 15 tot 20 minuten les en dan mogen de kinderen 10 minuten spelen. Daarna herhaalt de onderwijzer de stof enkele keren net iets anders. De gedachte achter deze methode is dat informatie effectiever wordt verwerkt wanneer je deze telkens anders aanbiedt en voldoende pauzes inlast. Het brein heeft namelijk tijd nodig om feiten te onthouden. Idealiter doen de kinderen in de pauze van tien minuten een fysieke activiteit. De belangrijkste voorwaarde voor deze manier van informatieoverdracht is dat de mentale belasting anders is. Wissel intensieve mentale activiteiten daarom af met fysieke oefeningen. Doe ook eens tien minuten helemaal niets. Gewoon lekker lummelen.

Sneeuwbaal effect

Studenten leren de sneeuwbal methode die is bedoeld om relevante literatuur op te zoeken. Verreweg de meeste artikelen hebben een literatuurlijst. Daar begin je en zo kom je via andere informatiebronnen tot een lijst met goede informatie. Vaak is het criterium dat de bron niet ouder dan vijf jaar is en dat de tijdschriften 'peer-reviewed' zijn.

Studenten leren dus al heel vroeg het belang van links en associaties. En laat dat nu net het kenmerk van het internet zijn. Ook mensen zijn al eeuwenlang gewend om in dergelijke verbanden te denken.

Overigens gaan studenten niet alleen af op verschenen artikelen. Hun eerste bronnen blijven nog altijd hun professor, medestudenten, bibliotheekpersoneel en vrienden. ✘