

© Die-'s-lekti-kus vzw - Deze tekst is auteursrechterlijk beschermd en mag alleen verspreid worden voor onderwijsdoeleinden.

**Boek :**        **S.O.S. Brein, help je tiener slimmer studeren**

**Auteur :**     **Bernard Lernout & Inge Provost**  
Antwerpen, Standaard uitgeverij, 2008  
ISBN 978-90-02-22358-7

**Bespreker :** **Yo Wouters, pedagogisch begeleider dpb Antwerpen**

**Datum :**       oktober 2008

## In een notendop

In dit boek brengen specialisten in leren Lernout en Provost hun kennis en ervaring samen over een heel pallet aan technieken die met leren en verwerken van kennis te maken hebben. Ze kaderen dit aan de hand van breinweetjes en larderen het geheel met oefeningen uit BrainGym. Lernout en Provost hebben er een boeiend verhaal van gemaakt, dat vlot leesbaar is. Het boek bevat –geheel volgens de voorgestelde technieken- een aantal opstapjes die het onthouden van de studeertips vergemakkelijkt.

De structuur van de hoofdstukken in het boek volgt een vast stramien. De auteurs zouden zichzelf niet zijn als daar geen letterwoord voor gevonden was: ABC: Anekdote, Breinweetjes en Concrete tips. Per hoofdstuk wordt er dus gestart met een herkenbare anekdote, die de link moet leggen naar de eigen leefwereld van de jongere en zijn ouders. Vervolgens wordt in de breinweetjes wat achtergrondinformatie gegeven, waarna de concrete, onmiddellijk toepasbare tips volgen die een snelle verbetering moeten geven in het leren. Het uiteindelijke doel van het boek is het verjagen van het "Me-Mo-Mo spook", dat staat voor onvolkomenheden in de studeerMethode, tekort aan studeerMotivatie en studeerMoeilijkheden. Elk hoofdstuk wordt ingeleid door een mindmap, meteen een goede kapstok (en stichtend voorbeeld wat samenvatten betreft) voor de lezer.

## De moeite?

Dit boek is een heel rijk boek, waardoor het niet zomaar op 1-2-3 tot in alle details te verwerken valt. Je kan het in stukjes lezen, er zaken in opzoeken als je op een leerprobleem botst, het van voor naar achter of van achter naar voor lezen... (in het begin van het boek leer je hoe je het beste dit boek leest: doen!) Dit is een boek om tijd voor te nemen én om telkens weer naar terug te grijpen als je kinderen wilt ondersteunen in hun leren. De manier waarop het is geschreven nodigt alvast uit om er dadelijk mee aan de slag te gaan. Zelfs al is meteen alles gaan toepassen allicht niet voor iedereen weggelegd, toch kan elkeen al heel snel technieken en tips uit het boek gaan toepassen, met direct voelbaar resultaat.

Dit is een basisboek voor opvoeders en leerkrachten, maar ook voor jongeren die belangstelling hebben in hoe mensen denken, leren en hoe die denk- en leerprocessen te verbeteren. Een aanrader van jewelste!

## Wat?

**Het eerste hoofdstuk handelt over motivatie en hoe ouders hun kinderen kunnen stimuleren.** Het gaat over de spontane leershonger die er bij elk kind is (of ooit is geweest) en het belang van intrinsieke motivatie. Er wordt verwezen naar de meervoudige intelligenties van Gardner (waarvoor ouders een "octopus radar" wordt aangereikt), je krijgt enkele tips uit de BrainGym wereld, je leert wat over OBO (Optimale Brein Organisatie) en hoe je brein functioneert bij het opvijzelen van je intrinsieke en extrinsieke motivatie.

**In een tweede hoofdstuk gaat het over planning. Hoe een evenwicht tussen inspanning en ontspanning vinden?** Vanuit het "het is 5 uur en ik heb ontspanning nodig voor ik begin te werken" probleem (welke ouder herkent niet het verhaal van de jongere die door de opeenvolging van een reeks hoogstnoodzakelijke activiteiten 's avonds niet aan studeren toekomt?) vertrekken de auteurs naar hun "plan your work, then work your plan" strategie, benadrukkend dat een goede planning de nodige rust kan geven zodat ontspanning dat ook écht kan zijn. Met BrainGym oefeningen als ondersteuning, uiteraard.

**Het derde hoofdstuk vat één van de belangrijkste thema's van het boek aan: het aankweken van een goede studiemethode die in meerdere vakken bruikbaar is.**

De auteurs presenteren hier LOTUS, dat staat voor het geheel van de gepresenteerde technieken en handvatten : Lezen-Opzoeken-Trefwoorden-Uittekenen-Studeren. Elk van deze onderdelen wordt uitgebreid behandeld. Bij het uittekenen zien we bijvoorbeeld de Mindmaps verschijnen, een onderwerp waarover de auteurs al eerder zeer succesvolle publicaties pleegden. Ook hier weer krijg je BrainGym oefeningen ter ondersteuning.

**In het vierde hoofdstuk lichten de auteurs het proces van het memoriseren nader toe.** Het letterwoord AHABI verschijnt: Aandacht – Herhaling – Associatie – Beelden – Interesse. Of is het AHA! Betere Intelligentie!...

In dit hoofdstuk passeren een aantal technieken rond memoriseren de revue. Maak een verhaaltje, een lied of een rap, associeer via beelden en verhaaltjes, via cijfer-vorm of cijfer-rijm lijstjes, of gebruik LOCI. Loci staat voor het Griekse "plek": je maakt met deze techniek een breinwandeling en hangt de te onthouden termen vast aan plekken die je in je brein bezoekt. Handig bij memoriseren van lange lijstjes! Verwijzingen naar zeer nuttige drillprogramma's via pc en de nodige BrainGym oefeningen maken het hoofdstuk compleet.

**In het vijfde hoofdstuk komt de leeromgeving aan bod.** Optimaliseer de leeromgeving van je kind via Z.I.E.L. (zuurstof-informatie-eten&drinken-lichaam). Laat zeker de anekdote lezen aan je kind als deze er niet van overtuigd is dat een ordelijke, rustige leeromgeving belangrijk is om efficiënt te kunnen studeren! Voor ouders is de checklist wel handig: is die kamer wel zo ingericht dat studeren ook makkelijk zal gaan? Enkele kleine ingrepen maken blijkbaar een serieus verschil.

**Hoofdstuk zes gaat over de ondersteuning van kinderen door hun ouders.** Zeker wat betreft omgaan met fouten hebben leerkrachten en ouders veel aan de tips die daar worden gegeven. Lezen dus, en vooral: toepassen!

Het voorbeeld van Edison en de 1000 kapotte gloeilampen spreekt voor zich: zie het leervoordeel van gemaakte fouten. Maar passen wij dit in de praktijk als ouders, begeleiders, leerkrachten altijd toe?

**Het zevende hoofdstuk gaat over leerhindernissen. Hoe zit het met leerlingen met dyscalculie, dysorthografie, NLD, dyspraxie, autisme, AD(H)D...en wat met de hoogbegaafden?** Ook deze leerlingen hebben volgens de auteurs zeker nut van de methodes die in het boek aan bod komen. In dit zevende hoofdstuk voegen zij enkele extra tips toe aan de in het boek gepresenteerde technieken, specifiek voor leerlingen met leerhindernissen. De auteurs willen in dit korte hoofdstuk zeker geen sluitende therapeutisch systeem aanbieden (ze verwijzen expliciet naar gespecialiseerde begeleiding) maar leggen enkele steentjes bij in de korf.

Komen aan bod: tips rond faalangst, motivatie, planning, methode, geheugen, omgeving. Rond faalangst is er wat extra aandacht in dit hoofdstuk, dat tenslotte ook weer eindigt met BrainGym oefeningen.

Achteraan in dit boek kan je enkele mindmaps voorbeelden vinden uit verschillende vakken. Mooi als voorbeeld!

Het feit dat deze auteurs vertrekken vanuit hun ervaringen met volwassenen (zij doen aan "brein"training en coaching van zakenmensen, in hun centrum "Het Leerhof") maakt het werk juist heel rijk en bruikbaar, niet alleen voor de jongere op de school, maar ook in het latere professionele leven. De auteurs doorprikken moeiteloos de illusie dat je brein gebruiken op school iets anders is dan je brein gebruiken in het dagelijkse leven. Hun technieken zijn veel ruimer toepasbaar dan in de schoolse context. Ouders (die volgens de auteurs best met hun kind mee-lezen, sommige delen zijn eigenlijk vooral naar ouders en begeleiders toe geschreven) zullen daarom zelf ook heel wat aan het boek hebben.

Dat de auteurs dit boek als een "samenleesboek" voor ouders en tieners profileren is wel interessant om even over na te denken. Zou het kunnen dat net op dit terrein ouders en hun rebellerende tieners elkaar gaan vinden? Of zou het contraproductief kunnen werken dat een ouder van een jongere die niet zo succesvol is in zijn of haar studies, met dit boek komt aanzetten?

**Alleszins, als cursus in het "leren leren" overstijgt dit boek de soms al te kinderachtige opzet van sommige "leren leren" werkboekjes, en geeft het een gedegen basis voor levenslang "beter leren".**

## Meer info

### over het boek....

Op de site van de [Standaard uitgeverij](#).

### over de auteurs...

De auteurs zijn verbonden aan '[Het Leerhof](#)'. Ze organiseren ook cursussen voor jongeren met begeleidende ouder.

### over leren en studeren...

op [www.letop.be](http://www.letop.be)

De fiches [leren en studeren](#) uit de map 'Leerzorg' kan je gratis downloaden. De rode map is ook in elke school basisonderwijs en secundair aanwezig. De fiches helpen bij het zelfstandiger studeren en planmatig werken. Ideaal is als zowel op school als thuis met de fiches gewerkt wordt. Leerkrachten basis en secundair, zorgbegeleiders en ouders vinden inspiratie in [deze tips](#).