



D/2025/45/64 – ISBN 978 90 209 3476 2 – NUR 840

Vormgeving omslag en binnenwerk: Gert Degrande | De witlofcompagnie

© Tommy Opgenhaffen & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2025.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veelevoudigd worden en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België
www.lannoocampus.com

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

TOMMY OPGENHAFFEN

LEREN

HOE? ZO!

VOOR OUDERS



ALLES
WAT JE MOET
WETEN OM JE KIND
TE HELPEN LEREN

Lannoo
Campus

INHOUD



INLEIDING Bestaat er een toverformule om beter te leren?	9
DEEL 1 WAAROM IS LEREN SOMS LASTIG?	14
Waarom is het belangrijk dat je kind zijn leertalent (nog meer) ontwikkelt?	17
Waarom vlot leren het ene moment wel en het andere niet?	19
Hoe stuurt je kind wat het denkt, doet en voelt in verband met leren?	23
Leren is meer dan 'just do it!'	28
Hoe begin je een gesprek met je kind over leren?	32
Hoe krijg je zicht op hoe je kind leren aanpakt?	34
Om te onthouden	40
DEEL 2 HOE WERKT DE LEERMOTOR VAN JE KIND?	44
Waarom helpt het om als ouder een beetje 'breinexpert' te zijn?	47
Hoe leert een (tiener)brein?	48
Welke breinmythes vergeet je beter?	52
Onthouden doe je niet zomaar!	54
Zeven voorwaarden om het geheugen van je kind te upgraden	59
Om te onthouden	70

DEEL 3 | HOE DENKT JE KIND OVER LEREN? **72**

Waarom zijn opvattingen over leren belangrijk?	75
Een groeimindset en geloof in 'eigen kunnen' maakt het verschil!	76
Motivatie en beloning: van moeten naar willen	82
Beter omgaan met stress en faalangst	91
Om te onthouden	101

DEEL 4 | HOE HELP JE JE KIND MET STUDEREN? **104**

Eerste hulp bij huiswerk	107
Hoe creëer je een stimulerende werkomgeving voor je kind?	110
Moet je kind altijd op dezelfde plek studeren?	111
Waarom motiveert het ene doel meer dan een ander?	111
Hoe help ik mijn kind om prioriteiten te bepalen?	113
Hoe krijgt je kind meer grip op zijn tijd?	115
Zweten, weten en vergeten of spreiden?	117
Hoe overtuig ik mijn kind om een planning op te stellen?	119
Hoe stel je een dagplanning op?	120
Hoe maak je een weekplanning?	122
Hoe plan je op langere termijn?	124
Hoe behoudt je kind het overzicht over wat het moet kennen voor een vak?	127
Wat kan ik doen als mijn kind moeilijk op gang komt?	128
Help, de planning van mijn kind faalt!	130
Waarom begint je kind beter met een braindump?	132
Mag mijn kind naar muziek luisteren tijdens het studeren?	134
Is het een goed idee dat mijn kind samen met anderen studeert?	136
Hoe help ik mijn kind om meer uit een tekst te halen?	138

Waarom is (meteen) herlezen niet de beste aanpak?	142
Is het een goed idee om de belangrijke informatie te markeren?	143
Leert mijn kind beter op scherm of op papier?	144
Waarom is het een goed idee om te noteren tijdens het studeren?	145
Noteert mijn kind beter op papier of digitaal?	150
De Cornellnoteerstrategie: notities die leren versterken!	151
Benut je kind met mindmapping beter zijn volledige brein?	155
Conceptmapping: daag je kind uit om verbanden te visualiseren!	158
Waarom onthoudt je kind de leerstof beter als het die tekent?	163
Sketchnoting: de noteerstrategie voor creatieve denkers	165
Waarom moet leren altijd een beetje lastig zijn?	168
Hoe krachtig zijn ezelsbruggetjes en andere geheugentechnieken?	172
Mag mijn kind artificiële intelligentie gebruiken tijdens het leren?	175
Waar moet mijn kind rekening mee houden voor de toets of examenperiode start?	179
Hoe stelt jouw kind een goede examenplanning op?	180
Hoe bereidt mijn kind zich optimaal voor op het examen?	182
Hoe pakt je kind het best een schriftelijk examen met open vragen aan?	184
Multiple choice, een vloek of een zegen?	186
Hoe maakt je kind een goede indruk op een mondelinge test?	188
Wat kan je kind doen bij een black-out?	190
Hoe denk je (samen) na over studieresultaten?	192
Om te onthouden	195
Dankwoord	198
Referenties	199
Op de hoogte blijven?	200

INLEIDING



BESTAAT ER EEN TOVERFORMULE OM BETER TE LEREN?

Stel dat er een magische formule bestaat waardoor je kind (of jij) alles supervlot kan leren. Zou je die dan gebruiken? Geloof je niet in magie, vervang dit idee dan gerust door een pil of superchip die je kunt inplanten. Denk aan al die frustraties die plots zouden verdwijnen. Je kind hoeft geen uren meer aan zijn bureau te zitten. Geen discussies meer thuis over die smartphone of gameconsole. Geen last meer van stress of faalangst voor die toets die eraan komt. Keer op keer schitterende leerresultaten. Wie zou dat nu niet willen?

Misschien dacht je bij het lezen van deze vraag: 'Wat zegt die nu? Zoiets kan toch helemaal niet!' Of je stelde jezelf al voor hoe dat er zou uitzien. Wat als ik je vertel dat je dan al enkele belangrijke ingrediënten van die 'toverformule' hebt toegepast? Aandacht is de sleutel tot succes. Om succesvol te leren moet je voldoende aandacht besteden aan wat je wilt leren. Bovendien helpt het als je wordt uitgedaagd (of jezelf uitdaagt) om jezelf vragen te stellen en hard na te denken over wat je leert. Als je je ook nog eens kunt inbeelden hoe iets eruitziet, dan heb je al vier krachtige leerprincipes toegepast die ook je kind kunnen helpen om beter te leren. Dat ging vlot, toch?

Maar leren gaat niet altijd zo gemakkelijk. Soms kan het behoorlijk lastig zijn. Dat kan leiden tot frustraties, discussies en een gebrek aan motivatie of zelfvertrouwen. Voor je kind is het niet eenvoudig om een 'leerexpert' te worden. Het moet niet alleen leren plannen en leerstof verwerken. Het heeft ook voldoende motivatie en doorzettingsvermogen nodig als brandstof om de leermotor op gang te krijgen. En dat lukt de ene dag soms beter dan de andere.

De uitdaging om het goed te doen op school, wordt steeds groter voor je kind (en dat zal niet veranderen). De maatschappelijke context waarin je kind leert en opgroeit, verandert razendsnel. Als je niet achterop wilt raken, ben je nooit meer klaar met leren. Technologie speelt een steeds grotere rol, zowel thuis als op school. Laptops

en andere toestellen bieden meer mogelijkheden maar zorgen vaak ook voor meer afleiding waardoor je kind minder leert. Daarom is het belangrijk dat je kind leert hoe het zelfstandig kan omgaan met deze uitdagingen. Als het de nodige kennis en vaardigheden ontwikkelt om leren in eigen handen te nemen, heeft het een grote troef in handen, niet alleen voor op school maar ook voor de toekomst. Het loont dus voor je kind om te werken aan zijn leervaardigheden. Ook als leren nu al vlot gaat, heeft het er baat bij om te weten hoe het later toch kan bijsturen als dat nodig zou blijken. Dit boek, *Leren. Hoe? Zo! voor ouders*,¹ wil je daarbij helpen. Het biedt je als ouder de nodige inzichten en handvatten om het leertalent van je kind te versterken.

Hoe is het boek opgebouwd? Het boek bestaat uit vier grote delen (figuur 1).

Deel 1: Waarom is leren soms lastig? In dit deel ontdek je waarom het belangrijk is dat je kind goede leervaardigheden ontwikkelt, waarom leren het ene moment wel vlot en het andere niet, hoe het leerproces verloopt en hoe je als ouder zicht krijgt op hoe je kind leren aanpakt.

Deel 2: Hoe werkt de leermotor van je kind? Dit deel biedt inzichten vanuit de neurowetenschap en de cognitieve psychologie over hoe het brein en het geheugen werken, en hoe je kind daar het beste rekening mee houdt.

Deel 3: Hoe denkt je kind over leren? Daarin ontdek je hoe de opvattingen van je kind over leren en aanleg zijn aanpak beïnvloeden. Je ontdekt hoe je de motivatie van je kind helpt versterken en hoe je kind leert omgaan met stress en faalangst.

Deel 4: Hoe help je je kind met studeren? Dit deel biedt praktische tips en strategieën die je kind kan toepassen om het leerproces te plannen en zich te organiseren, om de leerstof te verwerken, om zich voor te bereiden op toetsen of examens, en om na te denken over studieresultaten.

¹ Voor de leesbaarheid gebruikt dit boek de term 'ouder' maar ik wil zeker niet voorbijgaan aan de vele anderen die een belangrijke rol spelen in de opvoeding van jongeren zoals grootouders, voogden, coaches, docenten, opvoeders enzovoort. Ik gebruik ook het woord 'kind' of 'leerling' om te verwijzen naar jongeren van alle leeftijden. 'Docent' verwijst naar alle lesgevers op alle onderwijsniveaus.



- Waarom is het belangrijk dat je kind zijn leertalent ontwikkelt?
- Waarom vlot leren het ene moment wel en het andere niet?
- Hoe stuurt je kind wat het denkt, doet en voelt in verband met leren?
- In welke fases verloopt het leerproces?
- Hoe krijg je als ouder een beter zicht op de aanpak van je kind?

- Waarom heeft een tienerbrein soms moeite met plannen?
- Hoe verwerkt je kind informatie?
- Waarom bepaalt voorkennis hoe vlot je nieuwe dingen leert?
- Hoe kan je kind overbelasting van het geheugen vermijden?
- Waarom is voldoende nachtrust cruciaal om te leren?



- Waarom is zijn opvatting over leren belangrijk?
- Wat is de impact van een groeimindset?
- Waarom is een geloof in je 'eigen kunnen' cruciaal?
- Waarom is meer motivatie niet altijd beter?
- Hoe help je je kind beter omgaan met stress en faalangst?

- Hoe formuleert je kind slimme doelen?
- Wat is er nodig om een realistische en haalbare planning op te stellen?
- Welke noteerstrategieën kan je kind gebruiken?
- Waarom onthoudt je kind de leerstof beter als het ze tekent?
- Waarom leer je meer als je leren (een beetje) lastiger maakt?
- Hoe bereidt mijn kind zich optimaal voor op toetsen en examens?
- Hoe denk je na over leerprestaties?



FIGUUR 1: WELKE THEMA'S KOMEN AAN BOD IN DIT BOEK?

Je kunt het boek van A tot Z doornemen, maar voel je vrij om je eigen route te kiezen. Wil je meteen aan de slag met een concrete strategie? Begin dan bij deel 4. Wil je weten waarom een bepaalde strategie werkt? Keer dan terug naar de eerdere delen in het boek. Aan het eind van elk deel vind je de kaders 'om te onthouden'. Elk kader vat de belangrijkste punten in dat deel van het boek samen. Je kunt ze gebruiken als snelle opfrisser of om je vooraf al een beeld te vormen over wat er in dat hoofdstuk aan bod komt, tenzij je het natuurlijk net zoals bij een thriller liever spannend houdt.

Voordat je verder leest, heb ik nog een belangrijke boodschap. Hoewel de tips in dit boek op overtuigende wetenschappelijke inzichten zijn gebaseerd, is het belangrijk dat je kritisch blijft en niet overhaast te werk gaat. *No one size fits all!* Elk kind is uniek. Beschouw de tips in dit boek niet als een kant-en-klaar recept dat je letterlijk moet volgen om succes te bereiken. Zie het als een boek vol ingrediënten of een toolbox die je, afhankelijk van de situatie, kunt combineren tot een aanpak die werkt voor jouw kind! Wat ik je wel al kan verklappen, is dat 'slimmer leren' vaak niet betekent dat je als ouder nog meer moet doen, maar dat je je kind kunt helpen om met de juiste strategieën effectiever te leren.

Tommy Opgenhaffen

In de hoofdstukken vind je verschillende kaders. In die kaders vind je ...



DEEL

1



WAAROM IS LEREN SOMS LASTIG?

IN DIT DEEL ONTDEK JE ...

- **WAAROM HET BELANGRIJK IS DAT JE KIND ZIJN LEERTAENT ONTWIKKELT.**
- **WAAROM LEREN HET ENE MOMENT WEL VLOT EN HET ANDERE NIET.**
- **HOE JE KIND STUURT WAT HET DENKT, DOET EN VOELT IN VERBAND MET LEREN.**
- **IN WELKE FASES HET LEERPROCES VERLOOPT.**
- **HOE JE ALS OUDER BETER ZICHT KRIJGT OP DE AANPAK VAN JE KIND.**





WAAROM IS HET BELANGRIJK DAT JE KIND ZIJN LEERTALENT (NOG MEER) ONTWIKKELT?

Dacht jij ook toen je zelf nog op school zat dat je na het behalen van je diploma verlost zou zijn van al dat leren? Misschien stelde je je voor dat je nooit meer hoefde te studeren of examens te maken, en keek je ernaar uit om aan het werk te gaan. Maar toen je eenmaal aan de slag ging, merkte je waarschijnlijk snel dat er nog zoveel meer te leren viel – dingen die je op school nooit had geleerd. In je job en dagelijks leven heb je intussen wellicht al meer nieuwe kennis en vaardigheden opgedaan dan tijdens je jaren op de schoolbanken. Leren stopt nooit, en dat geldt ook voor je kind.

Daarom is het belangrijk dat je kind leert hoe het vlot voortdurend nieuwe kennis en vaardigheden kan verwerven op school en op de werkvloer. Levenslang leren is iets waar je niet meer omheen kunt. Om dat goed te laten verlopen, is het cruciaal dat je kind naast een grondige basiskennis (*ja, ook dat blijft heel belangrijk!*) ook de nodige skills en inzichten verwerft die helpen om zijn leerproces nu en later te managen. Daarmee bedoelen we strategieën om nieuwe informatie op te doen; om je eigen doelen te leren bepalen en je leerproces te kunnen plannen, op te volgen en te evalueren. Bovendien is het belangrijk dat je kind ook de juiste motivatie vindt om richting te geven aan dat leerproces en dat het over een flinke dosis doorzettingsvermogen beschikt om al die kennis en vaardigheden vlot in diverse contexten toe te passen.

Om je kind daarbij te ondersteunen wordt er op school steeds meer aandacht besteed aan het versterken van ‘zelfsturend’ of ‘zelfregulerend’ leren. Op school spreekt men vaak over ‘leren leren’. Dat vergt heel wat inspanningen van iedereen die bij het leerproces betrokken is op school en thuis. Die inspanningen blijken ook nodig. Jongeren weten niet altijd goed hoe ze hun eigen leren het best kunnen sturen. Wat intuïtief een goede aanpak lijkt (bv. belangrijke begrippen markeren), blijkt in de praktijk niet altijd even effectief. Soms overschat je kind hoeveel het al heeft geleerd of hoe snel het ook weer vergeet wat het kort daarvoor heeft gestudeerd. Bepaalde overtuigingen (*Wat ik ook doe, dit gaat toch nooit lukken!*) of misvattingen over leren kunnen een negatieve

impact hebben. En dan heb ik het nog niet gehad over al die (digitale) afleidingen die schreeuwen om de aandacht van je kind (en die van ons allemaal).

Als ouder wil je uiteraard dat je kind de vaardigheid om vlot te leren (of misschien zeggen we nu al beter een ‘toolbox’ van heel wat vaardigheden) in de vingers heeft. Jongeren die over goede zelfsturende vaardigheden beschikken, presteren dikwijls beter, zowel op school als later. Dat komt ook de motivatie, zelfvertrouwen, welbevinden en veerkracht ten goede waardoor je kind vaak (nog) meer geneigd is om nieuwe leeruitdagingen aan te gaan. Daarom is het belangrijk om er voldoende aandacht aan te besteden.

Vanaf welke leeftijd kan je kind leren leren? Jong geleerd is oud gedaan. Al vanaf jonge leeftijd ontwikkelt je kind zelfregulerende vaardigheden. Daarom is het cruciaal dat je als ouder je kind daar al vanaf jonge leeftijd bij ondersteunt. Jonge kinderen zijn nog heel vatbaar voor de ontwikkeling van die vaardigheden. Hun opvattingen over leren en hun leerstrategieën zijn nog volop in ontwikkeling. Het is dan ook makkelijker om minder goede leergewoontes bij te sturen omdat die nog niet helemaal zijn ‘vastgeroest’. Vaak heeft je kind op latere leeftijd al een eigen aanpak ontwikkeld en is het moeilijker (maar niet onmogelijk!) om het ervan te overtuigen om een betere strategie te gebruiken.

Maar hoe pak je dat het best aan als ouder? Dat is de centrale vraag in dit boek. Om die vraag zo goed mogelijk te beantwoorden ga ik in dit deel eerst dieper in op wat zelfsturend leren precies inhoudt en hoe het leerproces van je kind verloopt. Als je als ouder zelf beter weet hoe leren verloopt en welke factoren leren beïnvloeden, kun je je kind beter ondersteunen. Je zult beter herkennen wat er al goed loopt bij je kind en waar er (nog) meer aandacht voor nodig is. Verder in het boek ontdek je heel wat praktische tips om het leren van je kind een boost te geven!

WAAROM VLOT LEREN HET ENE MOMENT WEL EN HET ANDERE NIET?

Begint je kind soms vol enthousiasme aan een taak of project maar loopt het onderweg soms vast? Heeft het soms moeite om zich te concentreren voor het ene vak, terwijl het zich moeiteloos kan focussen op een ander vak? Waarom verloopt leren de ene keer vlot en de andere keer niet? Er zijn heel wat factoren die het leerproces van je kind positief of negatief kunnen beïnvloeden, zowel thuis als in de klas (figuur 2).



OM TE DOEN

WAT BEÏNVLOEDT LEREN?

- Vraag aan je kind om zich een specifieke leersituatie (thuis of in de klas) in te beelden. Bijvoorbeeld je kind zit thuis aan zijn bureau om een toets voor te bereiden; of je kind zit in de klas terwijl de docent iets uitlegt.
- Wie en wat zorgt er op dat moment voor dat leren vlot of minder vlot verloopt? Enkele mogelijke factoren zijn vermoeidheid, specifieke afleidingen (lawaai, gsm ...), huisgenoten (een broer of zus die lawaai maakt), de manier waarop de docent iets uitlegt of de strategie die je kind gebruikt om de leerstof te verwerken.
- Neem de tijd om zo veel mogelijk factoren te noteren waar jullie aan denken. Wat zorgt ervoor dat leren vlotter gaat? Wat zorgt ervoor dat leren minder vlot gaat? Wat valt er op als jullie de antwoorden bekijken?

Leren doe je altijd in een bepaalde context of setting! De omgeving waarin je kind leert (zowel thuis als op school), heeft een impact op hoe dat gebeurt. Zijn er bijvoorbeeld veel afleidingen of niet? Beschikt je kind er over de nodige hulpmiddelen? Het is belangrijk dat je kind ontdekt welke voor- en nadelen elke leeromgeving heeft en hoe het daar het best mee omgaat. Studeert je kind bijvoorbeeld beter in alle rust en stilte op zijn kamer? Of heeft het nood aan meer sociale controle?

Om te leren gebruiken we onze zintuigen en ons geheugen om dingen waar te nemen, te verwerken en op te slaan. Als je kind weet hoe die 'leermotor' precies werkt, kan het daar tijdens het leren rekening mee houden (zie deel 2). Zo weten we dat we informatie niet zomaar letterlijk opslaan zoals een computer dat doet. Je probeert nieuwe informatie altijd te linken aan wat je al weet. Daarom moet je ook actief aan de slag met de leerstof. Wist je trouwens dat informatie ophalen uit je geheugen door jezelf te testen er tegelijkertijd voor zorgt dat je die informatie nog beter opslaat? Daardoor kun je ze op een later moment makkelijker oproepen. We weten intussen ook dat sommige cognitieve hersenfuncties die helpen om ons denken te sturen, gelinkt zijn aan de ontwikkeling van ons brein.

Het inzicht in de werking van die leermotor helpt verklaren waarom bepaalde studeerstrategieën heel krachtig zijn en andere minder, en waarom sommige dingen (zoals plannen) op jongere leeftijd soms net iets meer inspanning vragen. Een van de uitdagingen is de ontwikkeling van een toolbox met effectieve studeerstrategieën (manieren om leerstof te verwerken) en sturingsstrategieën (zoals doelen en prioriteiten bepalen, tijd inschatten en plannen). Daarbij is het belangrijk dat je kind leert wanneer en hoe het die strategieën succesvol inzet, en regelmatig evalueert hoe dat verloopt en bijstuurt waar nodig (zie deel 4).

Daarnaast zijn er nog een heleboel belangrijke vaardigheden die je kind nodig heeft om vlot te leren, bijvoorbeeld taal- en informatievaardigheden. Als je kind een tekst niet goed begrijpt, kan het de inhoud niet goed verwerken. Je kind moet doelgericht informatie kunnen opzoeken en weten hoe het kan nagaan of de informatie betrouwbaar is. Vroeg of laat moet het aantonen wat het heeft geleerd. Daarom is het ook belangrijk dat het over de nodige toets- of presentatievaardigheden beschikt en weet hoe je het hoofd koel houdt in dergelijke situaties om te tonen wat het in zijn mars heeft. Je kind leert meestal ook in interactie met anderen. De leerkracht, klas- of huisgenoten kunnen een grote impact hebben op leerprestaties. Het is belangrijk dat je kind weet bij wie het terecht kan voor uitleg. Ook samen leren met klasgenoten kan zinvol zijn als je het goed aanpakt. Maar vrienden kunnen soms ook voor afleiding zorgen. Ook daarbij is het belangrijk dat je kind leert hoe het de kansen benut en valkuilen vermijdt.