

Sociale media halen studenten uit concentratie

Wapens tegen afleiding

Afleiding zit in je **omgeving**: een foto aan de muur om bij weg te dromen, een smartphone die 'pingt', de radio op de achtergrond, een hond die blaft, even een koffie halen, iemand die je kamer binnenkomt.

Afleiding zit ook in je **hoofd**: ik mag mijn vader niet teleurstellen; ik moet boven het gemiddelde scoren; ik moet de activiteit van de judo nog voorbereiden.

Het is heel vermoeiend voor je brein om je aandacht voor je studie constant te onderbreken met aandacht voor iets anders. Op den duur blijft er veel minder hangen van de leerstof. Net daarom, twee toptips: **schakel de afleiders in je hoofd uit en haal de verleiding weg.**

Maak je hoofd leeg

1. Probeer piekergedachten los te laten. Hoe je dat doet, is heel persoonlijk: even wandelen, mindfulness, een babbel,... Voor een anoniem gesprek kun je terecht bij Teleblok.
2. Neem regelmatig korte pauzes, zeker al na 50 minuten. Dat krikt je concentratievermogen weer op. Probeer iets helemaal anders te doen: bewegen, buiten gaan, iets drinken of eten, een babbel doen.
3. Plan je taken zo concreet mogelijk: nu hoofdstuk 3 samenvatten, daarna oefeningen maken, dan nog even chatten met Julie over een stuk dat ik niet begrijp. Zo wordt het duidelijk waar je je nu mee bezig houdt (en waarmee niet).
4. Motiveer jezelf om te focussen door beloningen vast te hangen aan afgehandelde taken: na dit hoofdstuk mag ik met de hond spelen, luisteren naar een paar favoriete nummers, een praatje maken met een kotgenoot, ...

Haal de verleiding weg

1. Smartphone, tablet, laptop aan de kant! De verleiding om toch even te gaan kijken naar foto's of likes is heel groot, dus zet je ze beter gewoon uit. Post op sociale media dat je gaat blokken en dat je pas na 3 uur terug online bent. Dan moet je niet piekeren of vrienden je onbereikbaar zouden vinden. Heb je je laptop nodig, bepaal dan vooraf welke programma's je gaat gebruiken en hoe lang je ze nodig hebt.
2. Ruim je bureau op en leg klaar wat je nodig hebt.
3. Is er te veel afleiding thuis of op kot? Misschien is een bib of blokpunt iets voor jou? Het is er stil en je bent minder geneigd om je met iets anders bezig te houden.
4. Schakel storende achtergrondgeluiden uit, bv. met instrumentale muziek of oordoppen.
5. Vraag mensen in huis om je met rust te laten. Een 'niet storen'-bord aan je deur kan helpen. Hang je planning op, zo weten anderen wanneer je examens hebt.