

Interne studiegenoten

Studenten

Doel

Leren over jezelf en reflecteren

Leren over anderen

Beschrijving

De volgende oefening komt uit Interne studiegenoten (Bijvoet, 2018). Over Interne studiegenoten horen studenten meer tijdens een van de hoorcolleges. Ook is er op DLO bij 'Studieloopbaan ABC' voor P-docenten > Blok 2: Motivatie' meer over te vinden.

In het kort (uit Interne studiegenoten_def 1, Bijvoet, ook op DLO te vinden): Studiegenoten is een methodiek die losjes is gebaseerd op het boek Patronen Doorbreken van Hannie van Genderen. Vanaf je geboorte -en misschien wel al daarvoor- word je overladen met informatie. Alle informatie is van buitenaf op je afgekomen. Langzaam is die in je gaan zitten en je bent er voor een groot deel door gevormd. Ideaal gesproken zou je alleen nuttige informatie tot je door laten dringen, maar helaas: ook informatie die je kunt missen als kiespijn, nestelt zich in je en maakt je tot wie je bent met al je goede en minder goede eigenschappen. Externe input gaat gaandeweg in je systeem zitten. Uiteraard bepaalt dat alles ook je studiekeus en in dit geval belangrijker: je studiehouding. Hoe sta je erin, wat zijn je drijfveren, hoe vlieg je de boel aan? Die zaken zijn voor iedereen anders en voor jou als individu geldt ook dat je niet altijd op dezelfde manier, met dezelfde intenties en werkwijze studeert. Er huizen als het ware verschillende personages in je. Elk personage gedraagt zich anders en levert een andere beleving op.

Voor je studie hebben we vier hoofdpersonages geformuleerd. Dat zijn je interne studiegenoten. Beslist niet compleet en je zult misschien binnen één studiegenoot weer nieuwe studiegenootjes ontdekken. Ontdekken, juist. Want in In het eerste deel van de methodiek gaat het erom je interne studiegenoten te leren (her)kennen.

Wat is er nuttig aan om die interne studiegenoten te herkennen? Dat ga je ontdekken tijdens het hoorcollege en de oefening(en) maar je hebt twee interne studiegenoten die het goed met je voor hebben. Dat zijn je interne studievrienden. Maar je hebt er ook twee die je studieplezier en je intrinsieke motivatie saboteren: je interne studievijanden. Die kun je het beste negeren. Maar om die te kunnen negeren en je studievrienden te omarmen, moet je ze eerst leren onderscheiden. Voor een beknopt

overzicht van de vier studiegenoten, bekijk het document 'Interne studiegenoten beknopt overzicht1' op DLO.

Deze oefening is er om de interne studiegenoten een gezicht te geven en ze in hun waarde en redelijkheid onder de loep te nemen.

Doel van deze 'opdracht' is dat studenten hun kernovertuiging uitdagen:

Klopt mijn zienswijze en mijn gevoel met de werkelijkheid. Of zijn het irreële reflexen, die veelal uit je verleden opdoemen? In het geval van je studievijanden is negen van de tien keer dat laatste het geval. Voor de meeste mensen geldt dat een analyse van de dwingeland en de verstopper ze al snel weer op een zijspoor doen verdwijnen (waar ze horen). Op langere termijn is het streven dat je vrijbuiters en je regisseur de dwingeland en de verstopper zoveel mogelijk buiten de deur houden. Het startpunt van het managen van je interne studiegenoten is ze herkennen. Dat is het doel van deze opdracht. Het is de bedoeling dat studenten tijdens het maken steeds uit gaan van hun interne studiegenoten als buitenstaanders.

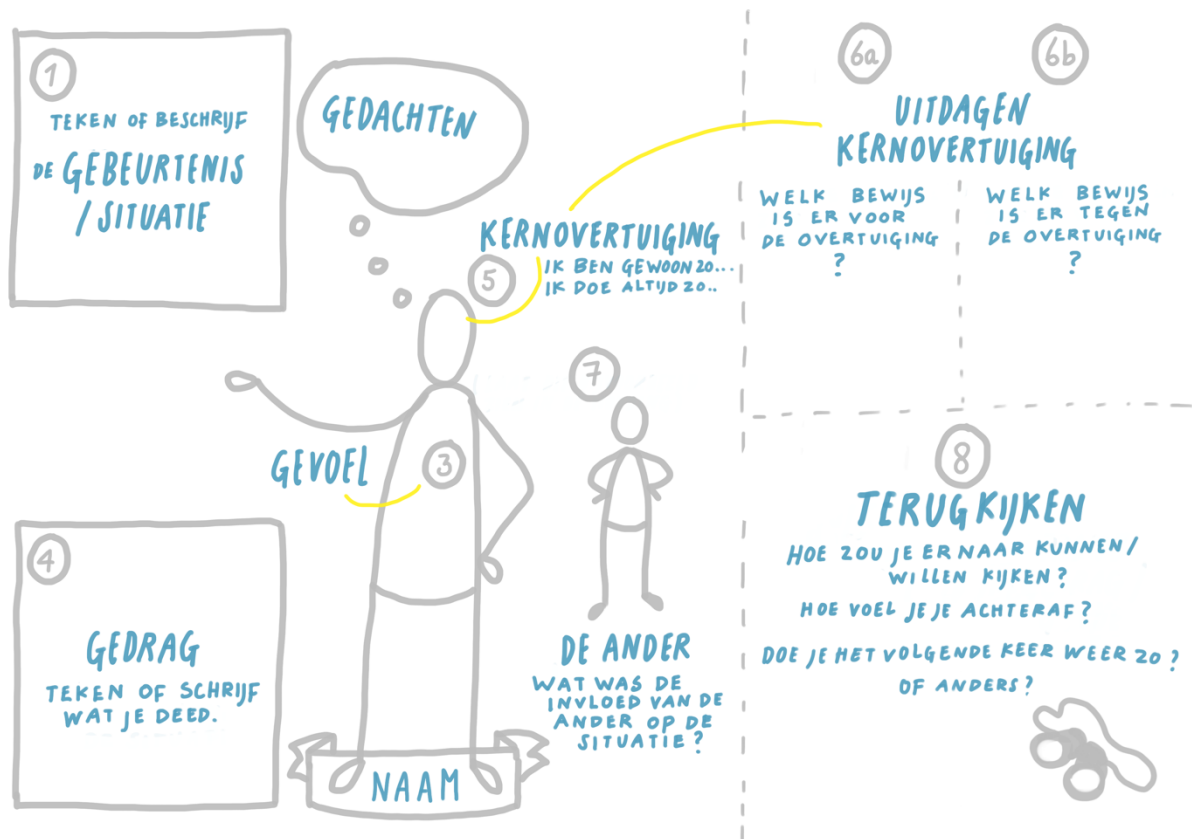
Dus je bent geen vrijbuiters, regisseur, dwingeland of verstopper. Het zijn actoren (krachten) die je gevoelens en je gedrag en gemoed beïnvloeden.

Belangrijk: als er onderdelen zijn waar ze niet uitkomen of het ligt ze nogal zwaar op de maag, dan is er geen man overboord. Dan laten ze die onderdelen even liggen.

Stappenplan

Stap 1

Vraag studenten onderstaand voorbeeld over te nemen of een eigen variatie daarop te maken.



Stap 2

Vraag ze een gebeurtenis/situatie te bedenken en te tekenen/schrijven (bij 1) die te maken heeft met hun studie. Dit mag van alles zijn: een hele positieve ervaring of juist iets wat minder lekker liep.

Stap 3

Vraag ze hun gedachten over de situatie te tekenen/op te schrijven (in het gedachte wolkje, hier moet eigenlijk 2 staan).

Stap 4

Vraag ze hun gevoel over de situatie op te schrijven (bij 3).

Let op: dit is vaak anders dan hun gedachten. Een gevoel kan bijvoorbeeld heel fysiek zijn.

Stap 5

Vraag ze te tekenen/op te schrijven (bij 4) wat ze vervolgens deden (hun gedrag).

Stap 6

Vraag ze (bij 5) op te schrijven/tekenen wat hun kernovertuiging was. Dit is iets wat je (eigenlijk altijd) over jezelf denkt: 'Ik doe altijd...' of 'ik ben altijd..'.

Stap 7

Vraag ze (bij 6) iets op te schrijven wat die kernovertuiging uitdaagt. Welke bewijzen zijn er voor en welke tegen deze overtuiging? Kan je er ook anders naar kijken?

Stap 8

Vraag ze (bij 7) om op te tekenen/schrijven wat een ander uit hun omgeving zou zeggen of denken.

Stap 9

Vraag ze tenslotte om (bij 8) te tekenen/schrijven hoe ze er achteraf op terugkijken. Dit is waar de reflectie plaats vindt, zie ook oefening 7 en 8 uit het jaarkompas.

Stap 10

Laat ze de inzichten in duo's met elkaar bespreken.

Duur

60 minuten

Benodigheden

- A4 of A3 (hangt af van voorkeur van de student)
- Een setje stiften