

Handreikingen voor studenten om thuis te werken in Coronatijd

Anneriet Boonen, IFES Nederland, april 2020

Je staat voor een uitdaging. Ineens kun je niet meer naar colleges, werkgroepen en ben je op jezelf aangewezen. Na een paar weken blijkt dat het best moeilijk is om thuis te werken. Deze handleiding geeft je een paar handreikingen voor thuis werken aan je studie.

Stap 1 Bepaal een doel

Stel je voor, het is zomervakantie. Hoe wil jij terugkijken op deze Coronatijd?

- Ik heb heerlijk drie maanden genetflixt. Altijd al eens willen doen, dus die kan van mijn bucketlist.
- Ik heb die tentamens/die thesis/die vakken af kunnen ronden.
- Ik heb me in kunnen zetten voor de mensen in mijn stad die hulp nodig hadden i.v.m. Corona.
- Ik heb eindelijk een begin gemaakt met het leren spelen van viool.
- Ik heb op creatieve manieren geïnvesteerd in de relatie met mijn familie/oma/vrienden.
- Ik heb aan mijn conditie gewerkt door hard te lopen / thuis te *exercisen* / ...
- Ik heb ervoor gezorgd dat we toch van onze vereniging hebben kunnen genieten door online activiteiten op poten te zetten.
- ...

Zomaar wat voorbeelden van hoe je op deze tijd wilt terug kijken en wat nu je doel(en) bepaalt. Let op: bedenk gewoon één of een paar doelen die jij wilt halen, die bij jou of je situatie passen. Het zet een stip op de horizon, én als het goed is ben je hiervoor gemotiveerd. Bedenk wat het je oplevert als je dit doel haalt.

Stap 2 Bepaal de route

Nu je weet wat je wilt bereiken of doen deze periode, kun je een plan maken hoe je dat aan gaat pakken.

Breek je doel in kleine haalbare tussendoelen en bedenk op welke volgorde je ze gaat doen.

Als je bijvoorbeeld aan een thesis werkt, is het handig om per dag met jezelf af te spreken hoeveel je gaat doen. Dat kan door een tijd met jezelf af te spreken hoe lang je eraan gaat werken, of een doel. Bijvoorbeeld het aantal bladzijden of paragrafen dat je gaat afmaken. Als je je doel voor de dag hebt gehaald, stop dan en ga iets anders doen.

Stap 3 Voorbereidingen treffen

Thuis werken vanwege Corona is een marathon aan het worden. Dat gaat je niet per ongeluk lukken. Het is belangrijk om na te denken hoe je dit gaat volhouden. Er zijn een aantal algemene aanwijzingen om je hierbij te helpen, maar er zijn ook persoonlijke hulpbronnen.



Algemene aanwijzingen

- Maak een plek in je kamer die bestemd is voor werken. Zorg dat het daar schoon en opgeruimd is.
- Houd je aan een bepaalde dagstructuur (zie een vb. in de bijlage). Dit is belangrijk omdat je soms niet in locatie kunt afbakenen wanneer je werkt (bijv. in de bieb) en wanneer je rust (op je kamer). Baken het dus af in tijd.
- Plan alles in waar je die dag aandacht aan wilt besteden. Zet je tussendoelen erin. Check of het realistisch is.
- Zorg voor voldoende pauzes
- Ga naar buiten wanneer het kan (en mag)
- Gebruik tijdens de dag een poosje je rechterhersenhelft voor iets creatiefs (hobby, muziek, uitvinding, koken, ...). Zeer effectief tegen stress. Daarmee creëer je ook weer ruimte in je hoofd om te studeren.
- Zorg voor een goede werkhouding:
https://www.arboned.nl/uploads/inline/ArboNed_Thuiswerken.pdf
- Wissel schermtijd af met beweging, uit het raam staren, ...
- Begin op tijd en stop op tijd.

Persoonlijk

Bedenk hoe je het normaal gesproken lukt om doelen te halen. Hier zijn een paar voorbeelden:

- Ik werk het beste als er anderen om mij heen ook aan het werken zijn.
- Ik leer het beste als ik met studiegenoten kan discussiëren
- 's Ochtends ben ik het productiefst
- Ik moet eerst sporten voordat ik stil kan zitten
- Ik moet echt stilte hebben en alleen zijn om te kunnen werken.
- Ik ga alleen aan de slag als een ander me een schop onder de kont geeft.

Organiseer dan wat je nodig hebt om het vol te houden. Ook in Coronatijd zijn met een beetje creativiteit goede oplossingen te bedenken. Spreek een zoom meeting af met je studiegenoten en studeer samen. Bespreek als je thuis bent wanneer je rust nodig hebt en wanneer je beschikbaar bent voor een spelletje met je broertje. Maak een studeer*challenge* met je verenigingsgenoten en vraag elkaar of het gelukt is om je doel voor de dag te halen. Spreek met één iemand af om de dag via Zoom met een kopje koffie te starten, vertel elkaar wat je die dag gaat doen en ga aan de slag. Je kunt ook weer samen afsluiten, of zoom op 'mute' aan laten staan en samen studeren. Of zoek op Youtube naar 'study with me'. Daar vind je allerlei films van studerende mensen (met verschillende time management technieken zoals pomodoro technique). Je kunt dan 'samen' studeren.

Stap 4 Ga het doen

Tsja, nu komt het aan op discipline. Mocht je nu toch weer snel vastlopen, dan kun je even kijken of je bij stap 3 nog dingen kunt toevoegen om je te helpen vol te houden. Gaat het een dag mis? Wees een beetje lief voor jezelf en probeer het de volgende dag gewoon opnieuw.

Stap 5 Vier!

Als je tussendoelen haalt, als je grotere doelen haalt, als je iets af hebt, als... VIER HET! Sta er even bij stil, haal een taartje bij de bakker, deel het op social media, bel je moeder, haal een grap uit met je huisgenoten, geef jezelf een schouderklopje of een extra uurtje in de zon en geniet van het feit dat jij jezelf kunt aansturen en dat je vooruit komt.



DAILY SCHEDULE

FOR STUDENTS TO STAY EMOTIONALLY
HEALTHY IN CORONA TIMES

WAKE UP | Before 09:00

Get dressed, make your bed, eat breakfast

SILENCE | 09:00 - 9:30

Pray or meditate, write 3 things you're thankful for

INTELLECTION | 09:30 - 11:30

Make a plan and begin studying/work for today. Take a short break in the middle and eat some fruit

WORKOUT | 11:30 - 12:30

Go for a walk when possible, exercise, turn on your favourite music and dance

LUNCH | 12:30 - 13:00

Prepare and have a healthy lunch

CREATIVITY | 13:00 - 14:00

Spend time on your hobby, make music, create art, invent something

INTELLECTION | 14:00 - 16:00

Study and take a little break in the middle

HELP OTHERS | 16:00 - 16:30

Write a postcard to a friend/family member/neighbour

WALK | 16:30 - 17:30

Walk to the mailbox and get your groceries

DINNER | 17:30 - 19:00

Cook with attention and enjoy dinner, clean dishes and tidy your room

SOCIAL TIME | 19:00 - 20:00

Call/Facetime/Skype with a friend or family member

INTELLECTION OR CREATIVITY | 20:00 - 22:00

Study, work on your creative project, read a book

SLEEP | 22:00

Go to bed on time