

Snellezen en lée-éés je-e rot!

Snellezen is een studievaardigheid waar iedere leerling bij gebaat zou zijn. Toch zijn er amper docenten die er in hun les iets aan doen. Wellicht door het misverstand dat een snellezer veel overslaat of minder begrijpt van een tekst dan iemand die door de tekst kruipt.

Geniet hij nog bekendheid? Martin Brozius, van het televisieprogramma 'Ren je rot'? De 35-plussers onder ons zullen zich wellicht nog herinneren hoe groepen basisschoolleerlingen zich rennend door de studio begaven, op weg naar één van de drie juiste antwoorden. Dit beeld schiet mij regelmatig te binnen wanneer het gaat over snellezen. Onze hersenen zijn namelijk tot hetzelfde in staat. Zij kunnen 'rennend' door geschreven informatie gaan, op zoek naar de juiste antwoorden. Alleen zijn velen zich daar niet van bewust en wordt er daarom voornamelijk op kruipniveau gelezen.

Een mogelijke verklaring voor de afwezigheid van de techniek snellezen in het voortgezet onderwijs, is dat er met betrekking tot snellezen twee hardnekkige misvattingen zijn. De eerste is dat je bij snellezen niet alles zou lezen en de tweede dat het begrip van de tekst lager zou worden.

Het tegendeel is waar. Iemand die snelleest, leest alles en begrijpt evenveel, of zelfs meer, van de tekst. Daarin wordt hij geholpen door de vier componenten van de techniek snellezen.

- het verbeteren van de voorbereiding van het lezen
- het tegengaan van regressie
- het vergroten van fixaties
- het beperken van (sub)vocalisatie

1 Voorbereiding van het lezen

Om geconcentreerd te kunnen lezen is het nodig om mogelijke interne en externe afleidingen vooraf uit te schakelen. Je kan dit doen door bijvoorbeeld gebruik te maken van een persoonlijke voorbereidingschecklist. Hierop noteer je de afleidingen die jij wilt uitschakelen voordat je begint met lezen. Voorbeelden van interne afleidingen die je op je checklist zou kunnen zetten zijn honger, dorst en moeheid. Bij externe afleidingen kan je denken aan gezinsleden, telefoon, mail, msn, slecht licht, te hoge of te lage temperatuur, te weinig zuurstof en ongeschikt meubilair zoals een te laag bureau of een te hoge stoel. Een leesstandaard zorgt ervoor dat iemand

actief, en met een rechte rug en nek, kan zitten.

Door het treffen van deze voorbereidingen, maak je het voor jezelf mogelijk om tijdens het lezen op snelheid te komen en zo dus 'meters te maken'. Als je auto met gemak 200 km per uur kan, wil je op de snelweg geen stoplichten tegenkomen en ook je hersenen willen gewoon door kunnen sjezen over de tekst. Want die bieden de mogelijkheid om, net als wereldkampioen snellezen Sean Adam meer dan 3800 woorden per minuut te lezen. Het komt je concentratie en daarmee je opnamevermogen ten goede wanneer je van deze potentie van je hersenen gebruik maakt.

2 Regressie

De term regressie staat voor een, bij iedereen voorkomende, schokkerigheid in de beweging van je ogen. Deze schokkerigheid vindt zowel bewust als onbewust plaats. De onbewuste regressie kun je vaststellen door aan iemand te vragen langzaam een grote cirkel om jouw hoofd heen te kijken. Je zal dan zien dat dit geen strakke cirkel wordt, maar dat de ogen bij het rondgaan kleine schokjes maken. Wanneer je vervolgens dezelfde cirkel laat kijken, maar dit keer de cirkel in de lucht aanwijst, waarbij de ander met zijn ogen jouw vinger mag volgen, zal je zien dat de oogbeweging meer geleidelijk gaat. Je ogen bewegen efficiënter!

Naast de onbewuste regressie kan je ook bewust terugspringen met je ogen. Iedereen kijkt wel eens terug naar wat al gelezen is, maar vooral onzekere lezers zoals dyslecten kunnen last hebben van deze neiging. Maar het is niet vanzelfsprekend dat je de tekst beter gaat begrijpen als je stukken opnieuw, en dus extra langzaam, gaat lezen. Sterker nog, door steeds terug te springen maak je het voor jezelf lastiger om eerst de globale lijnen te begrijpen en daar vervolgens specifieke details aan te koppelen.

Je kunt die neiging tegengaan door gebruik te maken van een geleider, met bijvoorbeeld een potlood, pen of markeerstift, ga je sneller over de tekst heen en kan je deze ook nog eens beter gaan begrijpen.

Acties om sneller te lezen

1. Maak je persoonlijke voorbereidingschecklist en maak gebruik van een leesstandaard.
2. Gebruik een geleider.
3. Maak verschillende kolommen met tekst of cijfers. Begin met smalle kolommen van vier korte woorden en maak daarna steeds bredere. Dek de eerste regel van de eerste kolom af en maak de regel vervolgens een fractie van een seconde zichtbaar. De tekst spreek je uit of

schrijf je op en vervolgens check je of het juist was. Ga zo door met de regels eronder en probeer langzaam maar zeker steeds bredere regels in één fixatie te zien.

4. Stel een metronoom in op 60 tikken per minuut en lees een minuut lang één regel per tik. Doe dit vervolgens een minuut op 80, 100 en 120 tikken per minuut. Lees tot slot weer een minuut op 60 tikken per minuut. Je zal zien dat je al meer informatie waarneemt dan de eerste keer.



3 Fixatie

Je ogen maken tijdens het lezen aan één stuk door kleine fotootjes van de tekst. Dit zijn je fixaties. Deze fixaties blijven meestal beperkt tot één woord, of misschien twee, omdat we ons niet bewust zijn van het feit dat onze ogen tot meer in staat zijn. Maar als we betekenisvolle tekst lezen, dus tekst die we begrijpen en waarvan de samenhang tussen de woorden duidelijk is, kunnen we bijvoorbeeld kolommen in tijdschriften volledig verticaal lezen. Je beweegt dan je geleider over het midden van de kolom in één rechte lijn naar beneden, zonder je ogen heen en weer te bewegen. Dit lukt je niet van de ene op de andere dag, maar je kan het trainen, door elke dag te oefenen met steeds grotere stukjes tekst (of getallen).

Wanneer je dus grotere woordgroepen per fixatie leert lezen, kan je sneller door de tekst heengaan. Uiteindelijk zal je zelfs in staat zijn meerdere regels tegelijk en achteruit te lezen!

4 (Sub)vocalisatie

Met vocaliseren wordt 'het stem geven aan' geschreven tekst bedoeld. Dit kan hardop, maar ook in je hoofd. Het in je hoofd meepraten met wat je leest wordt subvocaliseren genoemd. De meesten van ons doen dit onbewust, omdat we ooit op de basisschool via methodes hebben leren lezen die van deze vocalisatie gebruik maken. Naast de voordelen die vocalisatie biedt, zoals het aanleren van taal en het in sommige gevallen beter begrijpen van tekst, zit er ook een beperking aan. Je kan namelijk maar zo'n 300 woorden per minuut uitspreken, ook als je dat in je hoofd doet. Wanneer je dit gegeven legt naast het feit dat je hersenen in staat zijn tegen de 4000 woorden per minuut te lezen, kunnen we niet anders dan concluderen dat we onze subvocalisatie ook willen kunnen uitschakelen. Door pure oogspiertraining in de vorm van verschillende oefeningen met bijvoorbeeld een metronoom, kunnen we ons lezen van een 'woordenstroom' naar een 'ge-

dachtstroom' laten ontwikkelen en zo als het ware door de 'geluidsbarrière' van 300 woorden per minuut heenbreken. Na een aantal weken dagelijks oefenen kan je al een verdubbeling van je leessnelheid bereiken.

Zoals Martin Brozius scholieren jaren terug door de studio liet rennen, zou ik de scholieren van nu graag door hun studieboeken zien rennen. Snel-lezen is het benutten van je hersenpotentieel, met als gevolg een grotere concentratie en daardoor een betere opname van informatie. Als we dit weten, waarom wordt snellezen dan nog niet standaard op scholen voor voortgezet onderwijs aangeboden? Voor wie zich meer wil verdiepen in dit fenomeen zijn er verschillende boeken; Brandhof, J.W. van de (1998). *Gebruik je hersens*. Verba BV: Hoevelaken, Buzan, T. (1998) *Snellezen*. Tirion Uitgevers BV: Baarn, en Tigchelaar, M. Speed reading. LOI.

Ziet u de voordelen en overweegt u snellezen, aan te bieden op uw eigen school, dan kunt u contact opnemen met www.mindandme.nl. Ook kunt u rechtstreeks contact opnemen via 030 27 222 28 of 06 499 387 66.

Hoelang?

Tot slot nog één vraagje: hebt u enig idee hoe lang u over het lezen van dit artikel gedaan heeft (1354 woorden)? Het had met gemak twee keer zo snel gekund. Meet uw leessnelheid eens bij een volgend artikel. Een gemiddelde volwassen lezer leest zo'n 200-250 woorden per minuut. Dit leestempo is, na het bereiken van snelheden tot ongeveer 400 woorden per minuut in het hoger of universitair onderwijs, weer teruggezakt tot basisschoolniveau.