

8 tips van studenten over sociale media in de blok

Bijlage 2

In onze enquête vroegen we ook aan studenten hoe zij ervoor zorgen dat ze niet te veel afgeleid worden door sociale media tijdens het blokken. Dit zijn hun tips:

- 1. Zorg ervoor dat je tijdens het blokken niet gestoord of afgeleid kan worden, zelfs niet door je smartphone.**

Elke:* 'Ik verstop mijn smartphone zodat ik halverwege de zoektocht beseft dat ik verder moet studeren.'

Stijn:* 'Ik laat de batterij van mijn smartphone en laptop leeglopen en geef de opladers aan mama.'

- 2. Zoek online steun in persoonlijke chats. Ben je echt in paniek, deel dit niet met een grote groep, maar zoek een persoon waar je je goed bij voelt.**

Michiel:* 'Geef mij gewoon eens de spreekwoordelijke schop onder mijn kont. *Ik heb goed geleerd, ik moet mij geen zorgen maken. Zeg dat maar gewoon, ik durf dat zelf al eens vergeten.'*

Elisa:* 'Gewoon luisteren werkt het best. Goedbedoelde adviezen kunnen soms nog extra stress veroorzaken.'

- 3. Moedig zelf ook anderen aan. Onverwachte 'succes'-berichtjes of een gedeelde grappige gif kunnen echt deugd doen.**

Nathalie:* 'Een sms'je meer doet geen zeer.'

Mathilde:* 'Mijn vrienden en ik sturen elkaar elke keer een sms vlak voor we aan ons examen beginnen.'

- 4. Stel simpele vragen aan elkaar in beperkte groepen. Voor ingewikkelde vragen kan je beter chatten met een persoon. Ingewikkelde vragen en nog ingewikkeldere antwoorden geven anderen heel veel stress om te lezen.**

Marcel:* 'Een week voor de examens begon iedereen vragen te stellen in de groepschat. Hierdoor kreeg ik het gevoel achterop te liggen.'

Leon:* 'Als je een bericht krijgt van iemand anders waar je niet meteen een antwoord op hebt, vraag of je er later mag op antwoorden. Zo geef je jezelf wat tijd om je eigen leerstof af te

werken. Zie de vragen van een ander niet als last, het is een herhaling voor jezelf over hoe goed je de leerstof al kent.'

- 5. Vermijd al te vrolijke posts over jezelf. Fijn voor jou dat je al klaar bent of je examens al gedaan zijn, maar anderen worden niet aangemoedigd door jouw feest- of relaxfoto's.**

*Tom**: 'Zeg niet te snel dat je al super veel hebt gedaan of klaar bent met leren, dat geeft me stress, ik geraak teleurgesteld in mijzelf.'

*Karolien**: 'Op het moment dat sommige mensen al klaar waren met hun studies, schreeuwen ze dat uit op Facebook en Snapchat. Dan beseffen dat ik nog maar halverwege zit, voelt helemaal niet goed.'

- 6. Deel informatie. Samenvattingen, cursussen, extra achtergrondinformatie, voorbeeldvragen van het examen ... Zo help je elkaar weer verder.**

*Julius**: 'Ik voelde me erg gesteund toen ik op Facebook uitleg kon vragen over iets wat ik niet snapte.'

- 7. Vraag niet aan anderen waar ze al zitten in de cursus. Het antwoord zal ofwel jezelf ofwel je medestudenten stress bezorgen.**

*Elle**: 'Jaag me niet op, vraag me niet op welke pagina ik 'al' zit en praat niet telkens over wat je zelf al bereikt hebt.'

*Ina**: 'Als je verder staat dan mij, begin dan niet te zeggen dat jij er nooit door zal zijn. Wat moet ik dan wel niet denken over mijn slaagkansen?'

- 8. Deel ontspannende berichten met elkaar voor tussendoor. Grapjes, filmpjes, foto's, spelletjes ... Het moet niet altijd serieus zijn.**

*Kim**: 'Flauwe mopjes en filmpjes doorsturen is altijd perfect voor een korte en ontspannende afleiding!'

*Bert**: 'Praat niet te veel over de examens, maar juist over andere dingen, leuke dingen. Vraag me hoe het gaat en of we na een blokdag iets samen gaan drinken of eten.'

** De citaten zijn letterlijk overgenomen vanuit de enquête. De namen zijn fictief. De enquête was anoniem.*