

Ik ervaar communicatieproblemen

Problemen met sociale vaardigheden tijdens je studie

Als je moeite hebt met communiceren of het omgaan met anderen, kan dat verschillende oorzaken hebben. Je vindt het misschien moeilijk om duidelijk te maken wat je bedoelt. Je begrijpt anderen niet altijd goed of anderen begrijpen jou niet altijd goed. Dit alles kan jouw studieprestaties beïnvloeden.

Dit heb ik mogelijk nodig

Ondersteuning bij sociale vaardigheden tijdens de studie

Op de onderwijsinstelling en landelijk zijn er verschillende voorzieningen, aanpassingen en regelingen die jou goed kunnen helpen, waardoor jij jouw studie makkelijker doorkomt. Als student met problemen met sociale vaardigheden heb je mogelijk het volgende nodig:

- Begeleiding & advies. Er zijn verschillende personen op de onderwijsinstelling (studiebegeleiders, coördinatoren, decanen, steunpunten) die jou hierbij kunnen helpen. Zoek deze personen op als jij belemmeringen ervaart tijdens je studie.
- Cursussen/trainingen. Het kan zijn dat je door je problemen met sociale vaardigheden minder goed presteert op jouw studie dan je eigenlijk kan. Dit kan verschillende redenen hebben. Er zijn verschillende cursussen of trainingen die je daarbij kunnen helpen.

Bekijk ook de andere voorzieningen, aanpassingen of regelingen die jou misschien kunnen helpen.

Tips

Ruimte en studieplek

- Vaste plaats: zorg voor een vaste, geschikte en aangepaste plaats in het leslokaal.
- Opgeruimde werkplek: zorg thuis en op de campus voor een opgeruimde werkplek.
- Studieplek: bedenk wat voor jou de beste plek is om te leren zonder afgeleid te worden. Vaak hebben de universiteits- en hogeschoolbibliotheken stilteruimtes waar je rustig kunt studeren.

Colleges volgen, leren & aantekeningen, opdrachten en werkstukken maken

- Inhoud en vorm: vraag na wat de inhoud en vorm van de colleges of lessen zijn en bepaal (in overleg met de docent) waar je per se aanwezig moet zijn en welke je eventueel kunt overslaan.
- Bespreek aandachtspunten die de communicatie voor jou verbeteren, zoals: aantekeningen vooraf, visuele ondersteuning, goede duidelijke feedback, extra ondersteuning van docent.
- Studiemaatje: regel een studiemaatje bij wie je terecht kunt met vragen of met wie je samen kunt studeren.
- Mindmap: maak een mindmap voor het studeren of het maken van een samenvatting of aantekeningen (dit kan op papier zijn of met gratis software op de computer).
- Voortgangsgesprekken: spreek met je studiebegeleider voortgangsgesprekken in.
- Ondersteuning bij werkstukken/opdrachten maken: vraag extra ondersteuning van de docent. Denk hierbij aan extra instructie en feedbackmomenten.
- Presentatievaardigheden verbeteren: volg een training om je presentatievaardigheden te verbeteren. Vraag om informatie hierover aan je studiebegeleider.