

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 schoolprestaties beïnvloeden.

Dit heb ik mogelijk nodig

Ondersteuning bij sociale vaardigheden tijdens de studie

Op school 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 school 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 op school presteert 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 voor een opgeruimde werkplek.

- Studieplek: bedenk wat voor jou de beste plek is om te leren zonder afgeleid te worden.

Computergebruik

- Eén onderwerp tegelijk: houd je aandacht bij één onderwerp. Open niet te veel programma's, sluit mailboxen, blokkeer pop-ups en bezoek alleen websites die te maken hebben met het onderwerp.
- Werkgroepoverleg: zet bij een werkgroepoverleg chat, skype of e-mail in.
- Spraaksynthese: gebruik de computer om je antwoorden voor te laten lezen (spraaksynthese).

Lessen volgen, leren en aantekeningen, opdrachten en werkstukken maken

- Inhoud en vorm: vraag na wat de inhoud en vorm van de lessen zijn en bepaal (in overleg met de docent) welke lessen je per se bij moet zijn en welke je eventueel kunt overslaan.
- Bespreek aandachtspunten die voor jou de communicatie 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 software op de computer (gratis)).
- Voortgangsgesprekken: spreek met je studiebegeleider voortgangsgesprekken in.
- Ondersteuning bij werstukken/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.

Lesmateriaal

- Communicatiehulpmiddelen: gebruik een schrijfblok, soloapparatuur, versterkers of chat ter ondersteuning in de communicatie tijdens lessen en met medewerkers van bibliotheek, archief of studiecentrum.

Samenwerken en presenteren

- Uitleg aan werkgroep: leg aan de werkgroep uit hoe jij het beste werkt.
- Werkverdeling: verdeel het werk zo dat jij doet waar je goed in bent.

- Communicatiehulpmiddelen: zet communicatiehulpmiddelen in zoals spraaksynthese, versterkers, solo-apparatuur, tolk, schrijfblok.
- Vooraf oefenen: oefen de presentatie vooraf en vraag feedback, bijvoorbeeld aan medestudenten.
- Samen met medestudent: doe de presentatie samen met medestudenten.
- Kleine groep: geef de presentatie alleen voor docent of voor een kleine groep.
- Presentatiemiddelen: zet ondersteunende presentatiemiddelen in zoals sheets, PowerPoint, spiekbrieftje, video, poster, foto's, grafieken.
- Vervangende opdracht: vraag om een vervangende opdracht voor de presentatie, zoals een paper, opdracht, tentamen of een video.

Stage

- Leerdoelen: schrijf voordat je begint te zoeken naar een stageplek je leerdoelen, ambitie, benodigde hulpmiddelen en aandachtspunten op, zodat je dat zelf goed weet.
- Keuze stagedocent: kies een stagedocent die kennis heeft van jouw situatie of functiebeperking.
- Bespreken: vertel je stagebegeleider over je beperking op het gebied van communicatie.
- Keuze stageplaats: overleg met je stagedocent of het stagebureau over de mogelijke keuze van een stageplaats.
- Neem de tijd: neem voor het zoeken van een geschikte stageplaats of stagebegeleider ruim de tijd.
- Afspraken: maak afspraken over verwachtingen, mogelijkheden, beperkingen tijdens je stage op stageplaats. (Ook de opleiding kan dit voor je doen).
- Inlichten: licht je collega's op je stageplek over je functiebeperking op een positieve manier in: hoe halen ze het meeste uit jou (talenten, beperkingen, oplossingen).
- Telefonisch contact: overleg over de mogelijkheid tot regelmatig telefonisch contact met je stagedocent.
- Stagevoortgangsgesprekken: spreek extra stagevoortgangsgesprekken af met je stagebegeleider en stagedocent.
- Begeleiding: bespreek met je studiebegeleider of er (tijdelijke) begeleiding mogelijk is vanuit de opleiding op de stageplek.
- Weekplanning: maak een goede (realistische) weekplanning; vraag hier hulp bij aan je stagebegeleider.
- Andere vorm: als je niet in staat bent om een gedeelte of een bepaald onderdeel van je stage te doen, zoek dan samen met de stagedocent naar een andere manier om de gevraagde competentie aan te tonen.
- Duo-stage: vraag bij je stagedocent naar mogelijkheden van een duo-stage (met twee studenten stagelopen of samen werken aan een stage-opdracht).

- Portfolio: laat het stageverslag of portfoliopresentatie als (belangrijk deel) van beoordeling meewegen. Hierdoor ben je minder afhankelijk van de persoonlijke mening van je stagebegeleider en krijg je een extra kans om je competenties te bewijzen.

Toetsen en examens

- Voorlichting: schrijf aan de docent een instructie met uitleg wat je hebt en puntsgewijs de aanpassingen die voor jou werken, zodat je dit niet elke nieuwe docent hoeft uit te leggen.
- Hulpmiddelen: ga na of er hulpmiddelen zijn die de dingen waar je moeite mee hebt kunnen vergemakkelijken.
- Extra oefening: vraag om hulp bij het extra oefenen van practicumvaardigheden (van docent, medestudent, ouderejaars).
- Opdracht van tevoren: vraag de opdracht van tevoren op, zodat je vragen vooraf kunt stellen of kunt voorbereiden.
- Vrijstelling of vervangende opdracht: als je een opdracht echt niet kunt uitvoeren: leg uit waarom niet en vraag om een vervangende opdracht of stel zelf een vervangende opdracht voor.
- Tijd: vraag aan de docent of hij toetsen ruim van te voren kan aankondigen.
- Andere toetsvorm: vraag om een alternatieve toets en denk daarbij aan: schriftelijk tentamen, schriftelijk tentamen met mondelinge toelichting, vervangende opdracht, tentamen via chat, digitaal take-home tentamen.
- Iemand meenemen: neem iemand mee die jou goed verstaat en begrijpt en die je kan helpen om je antwoorden te verduidelijken.
- Beroepspraktijk: onderzoek wat jouw mogelijkheden zijn in de beroepspraktijk met behulp van je studiebegeleider. Vind een balans tussen het voldoen aan de eindcompetenties en de bestaande mogelijkheden in de beroepspraktijk.