

Werkbladen Multitasken

Muziek aan en huiswerk maken, eten en even telefoneren, fietsen en een Pokémon vangen. Verschillende bezigheden op hetzelfde moment. We doen het allemaal wel eens: multitasken. Op school of op het werk, thuis, in het verkeer en tijdens sociale ontmoetingen. Terwijl je dit leest, ben je misschien ook nog iets anders aan het doen? In dat geval ben je aan het multitasken. Met multitasken wordt bedoeld: het tegelijkertijd uitvoeren van verschillende activiteiten.

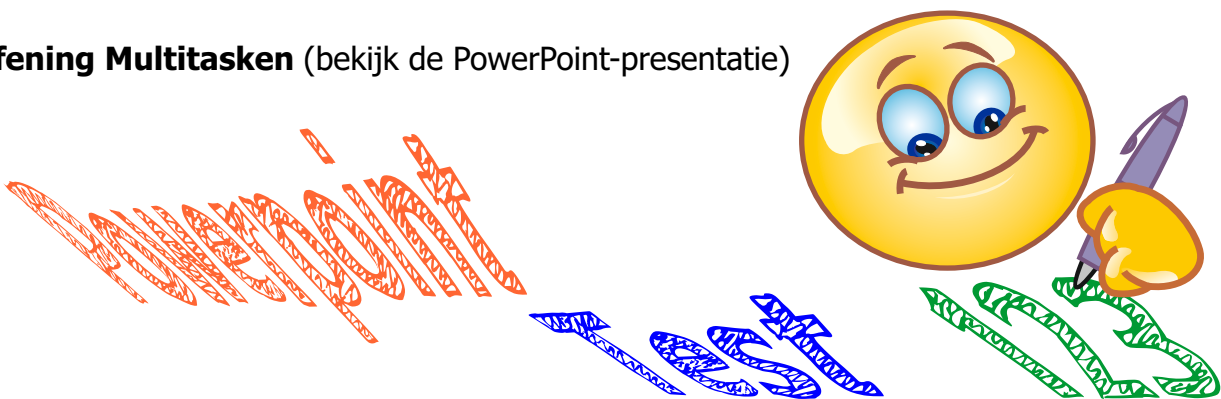


De term multitasken is afkomstig uit de computerwereld. Met multitasken wordt hier bedoeld dat verschillende computerprogramma's tegelijkertijd op één computer actief zijn.

Veel mensen willen ook graag verschillende taken tegelijkertijd kunnen uitvoeren. Als je goed kunt multitasken, dan ben je lekker bezig. Je doet van alles tegelijk. Dat lijkt knap en efficiënt. Ook een uitspraak zoals: 'Tijd kost geld' moedigt aan om te gaan multitasken.

Multitasken lijkt efficiënt. Het lijkt meer op te leveren: meer in minder tijd. Of dat ook zo is, kun je bij jezelf testen. Je gaat zo meteen een oefening maken die uit twee testjes bestaat. Na de oefening kun je zien of het beter is om te focussen op één ding tegelijk of dat multitasken net zo goed kan. Hieronder en op de volgende bladzijde staan de vakjes waar je in gaat schrijven. Tijdens de PowerPoint-presentatie wordt verder uitgelegd wat je precies moet doen.

Oefening Multitasken (bekijk de PowerPoint-presentatie)



Test 1 - Focussen (Start pas met schrijven op het teken van de docent!)

[illegible][illegible]

Tijd test 1:

[illegible][illegible]

Tijd test 2: _____

Test 2



Het menselijk brein is niet zo goed in staat om meerdere, enigszins complexe, handelingen tegelijkertijd uit te voeren. Bij het uitvoeren van een activiteit wordt een beroep gedaan op je hersenen. Je hersenen helpen je bij het correct uitvoeren van deze activiteit. Als je naast de eerste activiteit nog een tweede activiteit gaat uitvoeren, dan worden je hersenen voor die taak aan

Als je bij de taken moet nadenken of informatie moet verwerken, lukt dit niet tegelijkertijd. Je gaat dan snel schakelen tussen beide taken. Praten en rekenen bijvoorbeeld gaan niet goed samen. Bij deze taken kunnen we maar maximaal één taak tegelijk goed doen. Hoewel we het multitasken noemen, ben je eigenlijk bezig met snel switchtaken.

Switchtaken

Ook de processor van de computer voert geen taken tegelijkertijd uit, maar schakelt heel erg snel tussen verschillende programma's. Het lijkt alsof de taken tegelijk uitgevoerd worden, omdat het zo snel gaat. In principe zijn mensen goed in switchtaken, maar er zijn situaties waarbij je je moet afvragen of multitasken wel kan, omdat het te gevaarlijk is.

Nadelen van switchtaken

1- Meer fouten

Als we snel switchen lijkt het op multitasken, maar de focus op beide taken is minder. De kans op het maken van fouten neemt flink toe als men verschillende taken tegelijk probeert uit te voeren. Dit komt ten eerste doordat constant de concentratie verlegd moet worden. Bij koffie drinken en de krant lezen is dit niet zo erg, maar in het verkeer kan dit zeer gevaarlijk zijn. Je zult moeten focussen op één van de taken om deze goed (of veilig) uit te voeren.

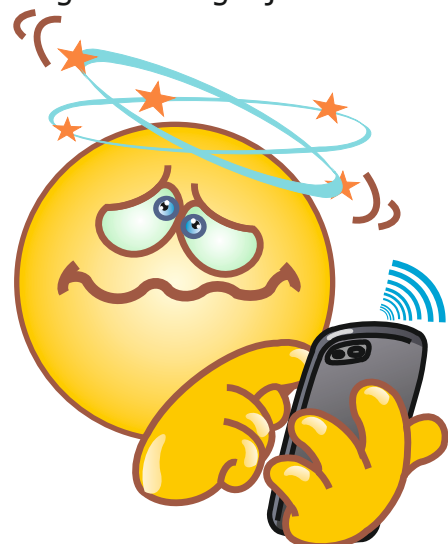
Als je een computer spelletje speelt en even niet oplet, weet je dat je verliest. Als je verder in het spel wilt komen zul je moeten focussen. Elk spel, schaken, stratego, enzovoort, vraagt om focus. Als je een game speelt zul je niet snel gaan multitasken, je wilt volledig focussen op het spel om bijvoorbeeld je race-auto op de weg te houden en het spel te winnen. Een moment van concentratie verlies of afleiding en het spel straft je af. Je wordt gebeld ..., je krijgt een berichtje ..., of je moeder roept je ... Niet nu! Oooh nee! Game over!

Bij een spelletje heb je het voordeel dat, als je een fout maakt doordat je bent afgeleid, je het spel steeds weer opnieuw kunt beginnen. Een fout maken door niet gefocust te zijn is dan nog niet zo erg. Maar, bij afleiding in het verkeer is dat natuurlijk wel heel gevaarlijk. Als je niet goed gefocust in het verkeer en je laat afleiden, dan speel je met je eigen leven en dat van anderen. Maak je dan een fout door niet goed op te letten, dan kan dat met fatale afloop zijn.

Ook als je iets wilt bereiken op je werk, in de sport, je studie of je relatie dan zul je hierop juist vaak moeten focussen.

2- Vertraging

Het schakelen tussen taken kost tijd. Je hebt dit waarschijnlijk zelf ook ervaren in de tweede test. Je deed waarschijnlijk langer over beide taken in de tweede test omdat je steeds moest switchen. Omdat je niet focuste duurde de tweede test langer en dat gaf je misschien ook irritatie of stress?



Backgroundtaken

Naast switchtaken is er ook nog backgroundtaken. Dit kun je samenvatten als allerlei vormen van afleiding waar je gedachten naartoe kunnen afdwalen. Sommige taken die je doet kunnen beter gaan met backgroundtaken. Zoals een muziekje terwijl je werkt, studeert, of sport. Je kunt je dan juist beter focussen. Maar het is afhankelijk van wat je doet en wat er zich op de achtergrond afspeelt. Wordt er bijvoorbeeld steeds tegen je gepraat terwijl je bezig bent, dan kun je juist minder goed focussen.