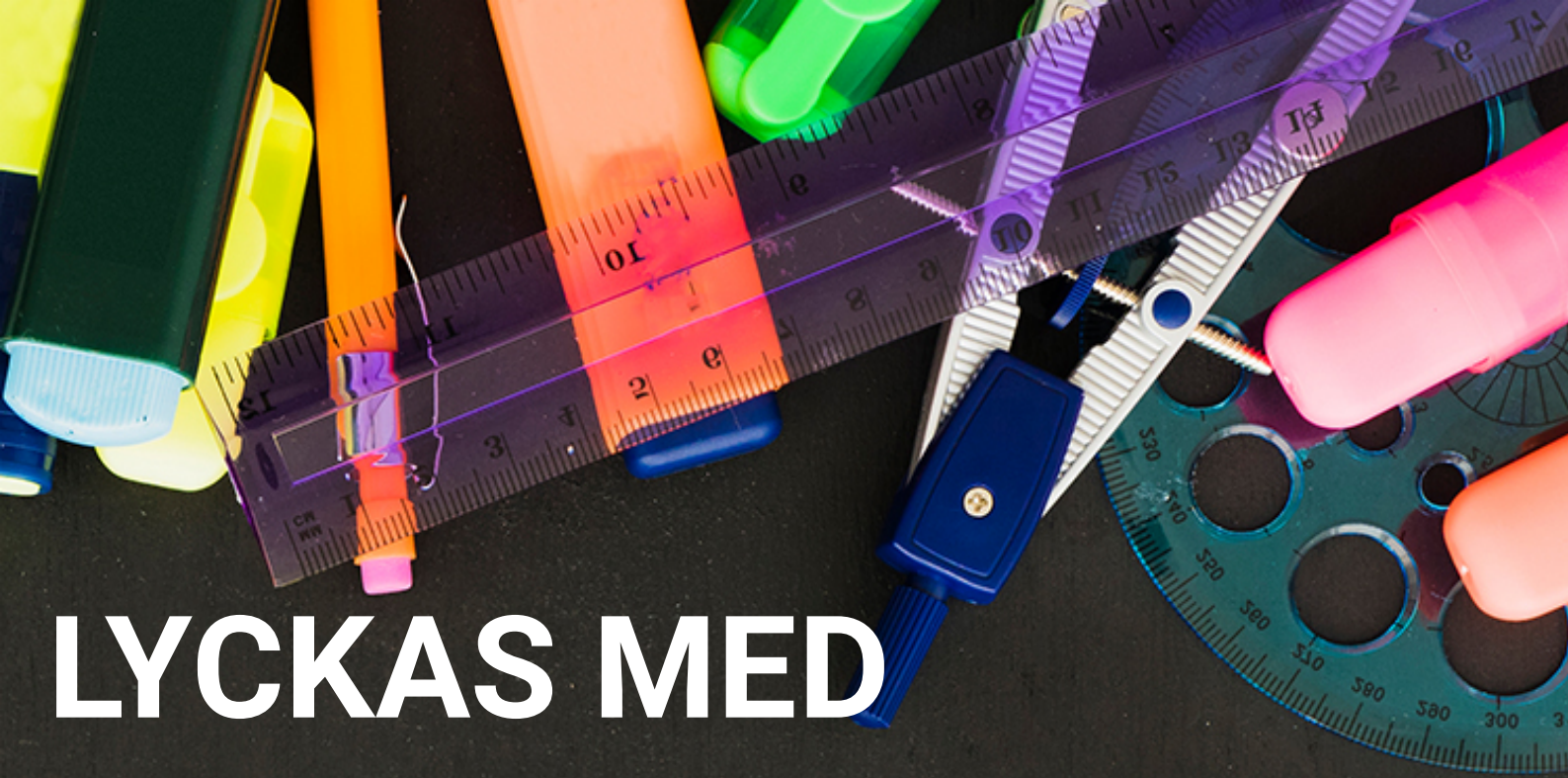




LYCKAS MED STUDIerna

ERICA APPELROS

Innehållsförteckning

01

Att studera som vuxen

02

Studera smart!

03

Ta hand om hela dig!

04

Uppgradera ditt minne!

05

Lär dig läsa effektivare!

06

Kom ihåg siffror!

07

Skaffa en accountability partner!

08

Skriv vetenskaplig text!

09

Läs mer!



Att studera som vuxen

Att börja studera vid universitetet eller någon annan utbildning som vuxen kan bli en chock. Helt plötsligt måste jag själv ta ansvar för att lägga upp mina studier. Jag kanske tidigare har fått hemuppgifter veckovis och nu får jag ett kursschema för en hel termin i taget!

Ingen annan än jag själv kommer att se till att jag portionerar ut mitt kursmaterial i lagom bitar så att jag inte sitter kvällen innan tentan med hälften av litteraturen oläst. Det är mitt eget ansvar att aktivt söka kunskap och förstå den.

För att klara av detta finns det mycket mer att göra än att bara läsa litteraturen och delta i föreläsningar, seminarier och gruppövningar.

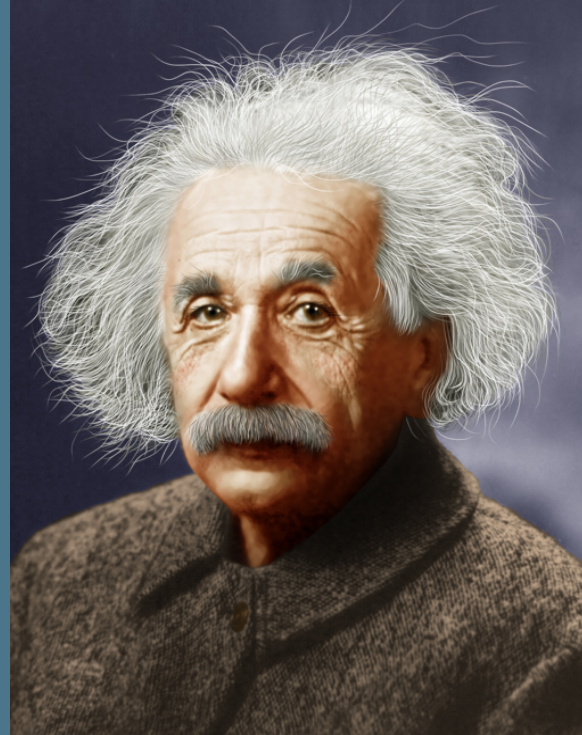
Några tips och idéer kan du läsa i denna broschyr.

Jag kan till exempel studera tillsammans med en kurskamrat. Jag kan ta mig an mitt ämne från flera perspektiv. Behöver jag hjälp med att skriva eller läsa kan jag få hjälp med det vid studieverkstäder och andra resurser via institutionens studievägledare.



Något av det allra bästa du kan göra för att lära dig något är att förklara det för någon annan!

På så sätt upptäcker du snabbt om du har några luckor. Det kan också hända att du får frågor kring ämnet som får dig mer nyfiken och studiemotiverad.



(Bild: DonkeyHotey - <https://www.flickr.com/photos/donkeyhotey/1263729434>, CC BY 2.0, Wikimedia Commons)

"Om du inte kan förklara det enkelt så förstår du det inte tillräckligt bra."

Albert Einstein

Studera smart!



Att studera som vuxen

För vuxna krävs det, enligt forskaren Malcolm Knowles, andra förutsättningar än för barn för att inläringen ska fungera optimalt.

Vi behöver se att det vi lär oss är relevant för oss.

Vi behöver se hur vi kan ha en omedelbar nytta av det vi lär oss och hur vi kan tillämpa det.

Vi behöver kunna relatera det vi lär oss till det vi redan vet.

Vi behöver ta en aktiv del i vår inäring.

Vi behöver se att det vi lär oss löser något problem.

Och vi behöver drivas av en inre motivation att lära oss det vi lär oss.

Ett par smarta tips

Ha klara och tydliga mål med dina studier – på lång och kort sikt – så ökar din motivation och du ser lättare relevansen av det du läser.

Ett SMART mål är

Specifikt – det är konkret och tydligt

Mätbart – det har mätbara kvantiteter och kvaliteter

Accepterat – du vill göra det

Realistiskt – du kan göra det

Tidsbestämt – det har tydliga tidsramar

Exempel på ett SMART mål: Den 4 oktober ska jag ha skrivit klart tre sidors introduktion till min uppsats och då diskutera dem med min studiekamrat. Inte: Jag ska skriva så mycket som möjligt på min uppsats och få feedback.

Använd pomodoro-tekniken, som innebär att du studerar störningsfritt och fokuserat i 25 minuter och därefter tar en 5-10-minuters paus och gör något annat. Efter fyra 25-minutersperioder tar du en kvarts paus. Det finns flera appar som hjälper dig att hålla koll på pomodoro-tekniken.

Ta hand om hela dig!

Ända sedan filosofen Descartes tid har vi tenderat att göra en strikt uppdelning mellan kropp och själ. Vi har trott att det intellektet kan åstadkomma är helt separerat från människans kroppsliga existens.

Idag vet vi bättre.

Hjärnan är en del av kroppen och våra intellektuella prestationer påverkas i allra högsta grad av hur vår kropp mår.

För att fungera bra behöver hjärnan:

SÖMN

BRA NÄRING

MOTION

STIMULANS

FRIHET FRÅN SKADLIG STRESS

Hjärnan behöver *8-9 timmars sömn* per natt. Sömnbrist genererar liknande problem som berusning.

Fett är bra näring för hjärnan. Socker är rena katastrofen för koncentrationen.

Motion och träning ökar hjärnans inlärnings- och minnesinlagringskapacitet under flera timmar efter träningen.

Tråkighet är något av det värsta hjärnan vet. Det är det som gör saker som Facebook så beroendeframkallande. Studera med *nyfikenhet* och upptäck nya intressen.

Hjärnan är bäst på att göra en sak i taget, trots allt du kanske har hört om multitasking. *Meditation och mindfulness* kan ge en ökad koncentrationsförmåga och större lugn.



Uppgradera ditt minne!



Vi har både ett arbetsminne och ett långtidsminne.

Arbetsminnet kan bara lagra runt fyra saker åt gången, och bara en väldigt kort stund.

Om hippocampus i hjärnan bedömer något vara tillräckligt viktigt för att lagras över tid så överförs det till långtidsminnet.

Vi minns bäst visuella intryck och framför allt är vi bra på att minnas platser.

Så hur kan vi utifrån detta förbättra vårt minne?

Skapa visuella markörer för det du vill komma ihåg!

Eftersom vi minns bilder bättre än abstrakta begrepp är det en god idé att skapa visuella markörer för det du vill ska fastna i minnet. Ju fantasirikare, desto bättre. Och ju mer bilden anknyter till sådant du redan känner till, desto fastare kommer minnet att förankras i långtidsminnet.

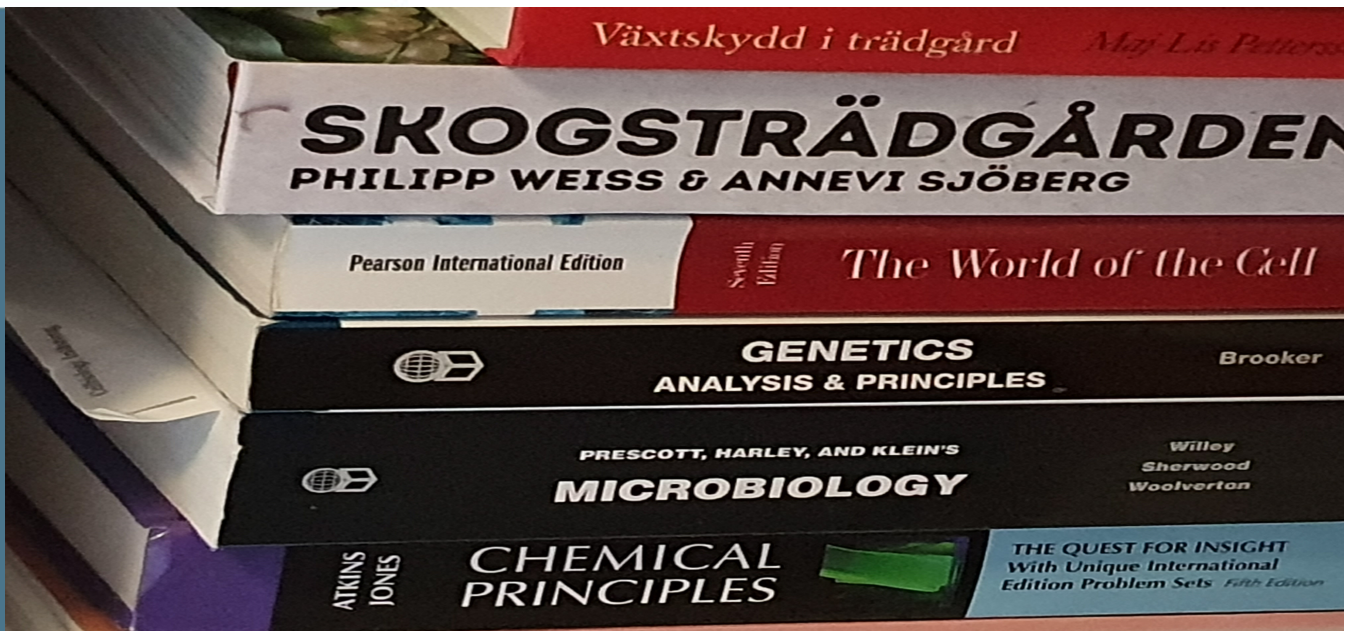
Om du till exempel vill minnas det portugisiska verbet *vertente* (sluttning) kan du föreställa dig att du *ser* (från det portugisiska verbet *ver* som betyder att se) ett *tält* (från engelskans *tent*) som klamrar sig fast vid en brant sluttning. Här knyter du dessutom an till tidigare språkkunskaper och befäster därför minnet bättre.

Strukturera det du vill minnas i grupper!

Då utnyttjar du arbetsminnets begränsade kapacitet på bästa sätt. Istället för att lagra fyra enskilda saker kan du få plats med mycket mer genom att lagra fyra grupper av hopkopplade saker.

Om du till exempel vill lära dig Sveriges statsministrar, föreställ dig ett löv som darrar i regnet när Göran Persson tar en bild. (Stefan Löfven, Fredrik Reinfeldt, Göran Persson, Carl Bildt). Och sedan en sko full av ull som står på en sten och faller Palme till golvet (Ingvar Carlsson, Ola Ullsten, Thorbjörn Fälldin, Olof Palme). I bara två visuella markörer har du nu lagrat åtta statsministrar!

Lär dig läsa effektivare!



Kurslitteraturen kan ibland vara på många tusen sidor. Om böckerna dessutom är på ett främmande språk och handlar om ett komplext ämne är det inte så konstigt om det emellanåt kan kännas övermäktigt.

En vanlig läshastighet är 200-300 ord per minut.

Vid läshastigheter över 600 ord per minut börjar förståelsen bli lidande och bara ett fåtal klarar att läsa över 800 ord per minut med någon behållning.

Men det går att förbättra sin läshastighet och sin läsförståelse.

Hur? Förbered din detaljläsning, träna dina ögon och testa din förståelse!

Förbered din läsning!

När du får en ny bok i dina händer, börja då med att titta på fram- och baksida och innehållsförteckningen. Bläddra igenom boken för att skaffa dig en överblick. Finns det illustrationer, underrubriker och annat som fångar ditt intresse? Skumma igenom kapitelintroduktioner och sammanfattningar. Fråga dig vad boken har för syfte, hur författaren argumenterar, vad du kan ha för nytta av boken och vilka delar som är viktigast för dig.

Och framför allt, skriv ner det du kommer fram till på en sida eller två, som du kan återvända till när du detaljstuderar boken!

Öka din läshastighet!

Genom att träna ögat att ta in ett större blickfång behöver du med tiden färre fästpunkter för blicken per textrad och läsningen går då snabbare.

De flesta kan fördubbla eller till och med tredubbla sin läshastighet, även om det kan ta tid och kräva mycket övning.

Testa din förståelse!

Studier visar att studenter som med jämna mellanrum lägger ifrån sig boken och ur minnet sammanfattar innehållet kommer ihåg det betydligt bättre än de som ägnar samma tid åt att bara läsa om materialet.

Kom ihåg siffror!

Att komma ihåg siffror är en utmaning för minnet. Hjärnan minns ju bäst i bilder och siffror är abstrakta.

Historiska årtal, telefonnummer, portkoder, statistiska fakta, kemiska formler– överallt finns det siffror att komma ihåg!

En enkel metod för att memorera siffror är Major metoden, som innebär att varje siffra 0-9 associeras med ett antal ljud eller bokstäver. Vokaler, j- och h-ljud kan användas utan att det påverkar siffervärdet.

0 = s och z

1 = t och d

2 = n

3 = m

4 = r

5 = l

6 = sj-ljud av alla de slag

7 = k

8 = f och v

9 = p och b

Exempel:

För att komma ihåg ett årtal översätter du siffrorna till bokstäver enligt Majormetoden och bildar ett minnesvärt ord av dem.

Carl XVI Gustav blev kung i Sverige 1973. Av siffrorna kan jag bilda ordet *tuppkam*. Så jag föreställer mig kungen med en stor röd tuppkam på huvuet istället för hår. När jag ska plocka fram årtalet igen ser jag bilden framför mig och översätter *tuppkam* tillbaka till siffror.

År 1054 skedde en brytning mellan den katolska kyrkan och den ortodoxa. Av bokstäverna t/d, s, l och r kan jag bilda orden *dissa lära*. Så jag föreställer mig påven och patriarken av Konstantinopel som ilsket står och dissas varandras läror.



Skaffa en accountability partner!

Undersökningar har visat att personer som har en accountability partner lyckas bättre med sina studier än de som arbetar ensamma. En accountability partner är någon som följer upp om du har gjort vad du har planerat och hjälper dig att nå dina mål. Någon som håller dig ansvarig och motiverad.

Så hur kan du hitta en accountability partner?

Ett sätt är att anlita en coach. En coach fungerar i förhållande till studierna som en personlig tränare gör i förhållande till din fysiska träning. En coach gör inte jobbet åt dig men ser till att du gör det och att du får det gjort på ett smart och effektivt sätt.

Ett annat sätt är att komma överens med en studiekamrat som går samma kurs eller utbildning som du själv om att träffas regelbundet och peppa varandra att lyckas med studierna.

Ytterligare ett sätt är att be en vän eller familjemedlem, som kanske inte är insatt i vad du studerar, men som du ändå kan be om hjälp.



Att jobba ihop som accountability partners:

Om du har hittat en accountability partner så kan ni lägga upp ert samarbete så här:

Bestäm en regelbunden tid att träffas på, t ex en gång i veckan. Det går också bra att träffas via zoom eller skype om ni inte finns på samma ort.

Vid första träffen delar ni era specifika mål med studierna på lång och kort sikt. T ex kan ett mål på lång sikt vara att få ett visst arbete eller uppnå en viss nivå av en färdighet och ett mål på kort sikt kan vara att klara utbildningen inom en viss tid och med ett visst resultat. På ännu kortare sikt handlar det om att sätta mål för varje vecka. Tänk på att målen ska vara SMARTa!

Vid varje träff därefter följer ni upp hur veckans planering har gått. Om någon inte har levt upp till de egna målen ställer den andre besvärliga frågor: Varför inte? Vad hade du kunnat göra annorlunda? Känner du igen det här beteendet från tidigare? Vid varje träff sätter ni också nya mål för veckan som kommer och hjälps åt att hitta strategier att nå dem.

Och även om ni inte lyckas ställa frågor som kan hjälpa er att utveckla nya studiestrategier, så kommer blotta det faktum att du vet att du kommer att sitta där med din accountability partner nästa vecka att göra att du gör den där extra ansträngningen som kanske är skillnaden mellan att lyckas och att misslyckas med studierna!

Skriv vetenskaplig text!

Att skriva vetenskaplig text skiljer sig från att skriva andra sorters texter, som till exempel skönlitteratur, poesi eller partiprogram. Det är vare sig bättre eller sämre, bara en separat genre med sina egna regler och kännetecken. När du läser en deckare eller en dikt vet du vad du kan vänta dig. På samma sätt kommer en läsare att förvänta sig vissa saker av din text. När du skriver din uppsats eller annat studierelaterat arbete inom den vetenskapliga textgenren underlättar du livet för din läsare och försäkras dig om att det du skriver tas emot seriöst.

Vad är det då som kännetecknar vetenskaplig text?

Om du påstår något som inte kan antas vara allmänt känt för läsaren, så ska du *belägga ditt påstående* genom att hänvisa till något som stöder den, t ex en vetenskaplig studie.

Om du citerar någon så ska du ange *källan till citatet*.

De flesta vetenskapliga texter använder en så kallad *notapparat* för att ange sådan information.

Texten ska vara *saklig och objektiv* i sin argumentation (jag vet, det går inte att vara helt objektiv, men en vetenskaplig text ska i varje fall inte vara som en politisk pamflett!)

Argument och undersökningar ska i princip kunna *upprepas* av andra.

En vetenskaplig text ska ha en tydlig *struktur*. Den kan variera något, men ofta finns det:

En **inledning** där du talar om vad du ska göra och vilket problem du ska behandla. Kanske redogör du också för tidigare gjord forskning.

En **metoddel** där du redogör för vilken/a metoder du använder dig av (filosofisk analys, hermeneutisk texttolkning, specifika laborativa analysmetoder, intervjumetoder etc).

En **huvuddel** där du redogör för resultaten av dina undersökningar, för en argumentation och drar slutsatser utifrån dem. Denna del är oftast den mest omfattande.

En **sammanfattning** där du sammanfattar problemet, resultatet av dina undersökningar, hur du har argumenterat och vilka slutsatser du har dragit.



Läs mer!



Smarta strategier av Lena Bosund 2018 ISBN: 9789163967313

Lena Bosunds 41-sidiga häfte **Smarta strategier** innehåller en mängd goda råd och strategier för dig som är på väg att avsluta gymnasiet och för dig som just har påbörjat dina universitetsstudier. Lena Bosunds häfte grundar sig i hennes gedigna erfarenheter av att ha hjälpt studenter i mer än 20 år och bygger på aktuell forskning.

Konsten att lyckas med sina studier av Bosse Angelöv 2003, 2:a utg. ISBN 9789127094024

Om du vill läsa en något längre bok späckad med studietips så har Bosse Angelöv skrivit just det. På 139 sidor i **Konsten att lyckas med sina studier** vänder han sig till dig som studerar på universitet eller högskola, men råden fungerar också bra för dig som studerar på gymnasiet eller annan vuxenutbildning. Bosse Angelöv har en mångårig erfarenhet av att undervisa vid universitetet.

The only skill that matters- the proven methodology to read faster, remember more and become a superlearner av Jonathan Levi 2019 ISBN 9781544504346 (på engelska)

I denna pocketbok på 196 sidor utvecklar Jonathan Levi, skapare av online-kursen Become a SuperLearner, neurovetenskapligt baserade metoder för att läsa snabbare, komma ihåg mer och lära sig mer effektivt. **The only skill that matters** fokuserar på att kunna optimera sina kognitiva förmågor.



Intresserad av att förbättra ditt minne och öka din läshastighet?

Här kan du läsa mer om nätkursen

Become a SuperLearner – the MasterClass

Om du är student kan du få 50% rabatt. Kontakta mig via nedanstående hemsida för att få rabattkoden!

**Klicka här om du vill få ett nyhetsbrev från mig
några gånger per termin med studierelaterade
tips och erbjudanden!**

Erica Appelros, docent i religionsfilosofi, Lunds universitet



www.appelroscoaching.com/svenska