



Sammanfattning - Så lyckas du med dina studier

14 september 2021

Många ord och begrepp

Oavsett om högskolestudier är helt nytt för dig eller om du kanske har läst någon kurs eller så tidigare har du en mycket spännande och utvecklande tid framför dig. Under utbildningens gång kommer du att stöta på en hel del ord och begrepp. Många av dem kanske du har hört eller känner till, medan andra kan vara helt nya.

Många upplever att studiestarten/terminsstarten är en stressad situation. Det är så det ska vara! Saker och ting kommer att falla på plats och du kommer att bli tryggare i situationen.

Det viktiga är att du lär dig att sortera i allt det här.

- Akademi
- Alumn
- Canvas
- Dugga
- Examination
- Föreläsning
- Högskolepoäng
- Kursplan
- Seminarium
- Tentamen

När du börjar en kurs

Inför varje ny kurs är det bra att du förbereder dig, till exempel genom att läsa igenom kursens kursplan. I den finns målen med kursen, det vill säga vad du skall kunna när kursen avslutats, men du kan också läsa om hur examinationen kommer att gå till, det vill säga hur dina kunskaper kommer att testas. Kursplanen är ett viktigt och bindande dokument.

Till varje kurs hör också en studiehandledning. Studiehandledningen är inte bindande men det är mer detaljerad och i den beskrivs kursens innehåll mer noga. Studiehandledningen kommer du att återkomma till flera gånger under kursens gång.

Träna på att det är du som äger din situation. Ta kommandot. Man brukar säga att man för att lyckas med högskolestudier framförallt behöver rätt attityd, inställning och studieteknik och att det faktiskt inte handlar så mycket om talang som man skulle kunna tro. Att ni har talang har ni alla redan bevisat genom att faktiskt ta er hit.

På föreläsning

Föreläsningar på högskolan är ofta inte obligatoriska, det innebär att du väljer själv om du vill gå på dem eller inte. Jag vill ändå poängtera betydelsen av att faktiskt närvara, det ger ofta väldigt mycket.

Kortfattat kan man säga så här:

- Förbered dig inför föreläsningen – vad kommer den att handla om, kan det vara idé att läsa något innan så du har en del förförståelse.
- Anteckna gärna under föreläsningen.
- Och repetera efter...och bearbeta gärna dina anteckningar.

Underskatta inte repetition. Det finns massor av forskning som styrker att det är bra. Repetera gärna - direkt efter, efter ett dygn och efter en vecka.

Man brukar säga att: "Glömskan märker man inte, den bara smyger sig på".

Läsa kurslitteratur

En vanlig och mycket befogad fråga är: **Hur ska jag kunna plöja så mycket litteratur?** Många gånger är det väldigt mycket text som du behöver läsa.

Det finns de som upplever att de lägger timtal på att läsa utan att varken förstå eller minnas...och då blir ju tiden som avsatts i princip bortkastad.

Så här kan du tänka när det gäller kurslitteraturen.

Du kan inte läsa kurslitteratur på samma sätt som skönlitteratur. Våga tänka lite annorlunda. Skaffa en helhetssyn av kurslitteraturen. Lär känna böckerna.

- Läs innehållsförteckning
- Läs sammanfattningen
- Blädderläs
- Anteckna (i marginalen) Anteckna ! eller ? – stryk inte under/över sida för sida.
- Ringa in nyckelord

Se kursboken som ett pussel, som bildar en helhet. Det är SVÅRT att lägga ett pussel rad för rad. Ofta börjar du med hörnbitarna, fyller på med kantbitarna och sedan fyller du pusslet till en helhet.

Uppskjutandeproblematik

"Prokrastinering är att medvetet välja att fördröja ett tilltänkt handlingsförlopp trots vetskapen om att det kan leda till negativa konsekvenser."

Det är på ett sätt väldigt motsägelsefullt, dvs att vi väljer att skjuta på en uppgift trots att vi vet att det leder till någonting dåligt för oss på ett eller annat sätt. Prokrastinering är ett växande problem, mycket pga dagens samhälle, att vi helst skall vara "lyckade" på så många områden i livet. Vi ska ha ett extrajobb vid sidan av studierna, vara vältränad, resa mycket, ha ett modernt hem och så vidare.

När det gäller högskolestudier så finns det forskning som visar på att ungefär varannan student berättar om betydande problem att slutföra sina studier. Med det inte sagt att varannan student prokrastinerar, men åtminstone har sådana tendenser.

Fokus och motivation

Fokus är något du behöver för att kunna hänga med på föreläsningar, men också för att kunna arbeta med självstudier och läsa kurslitteraturen.

Att **VARA** fokuserad är inte svårt – tvärtom är det egentligen väldigt enkelt och en skön känsla. Att vara inne i ett flow.

Att **BLI** fokuserad är det som kan vara svårt, men det kan man träna på. Det handlar kort om att identifiera vad som distraherar just dig och motverka det men också om att planera smart och hållbart.

Om motivation kan det vara idé att ställa sig frågan om det är något du behöver för att kunna agera eller om det faktiskt är något som uppstår till följd av vad du gör? Troligtvis är det det sistnämnda, något som kommer på köpet när du tar kontrollen över din situation. Det är ingen idé att vänta på motivationen.

Att planera

Studier handlar mest om din attityd till studier och din teknik och inte nödvändigtvis lika mycket om din talang som man skulle kunna tro. Jag skulle nog vilja säga att det faktiskt så att många studenter lägger timmar på något som liknar studier men som i själva verket inte leder dem framåt, mot målet.

Men hur gör du då för att skapa en bra planering?

Börja med att skaffa dig en överblick över kursen. Läs kursplanen och studiehandledningen. Vilka uppgifter du har framför dig och vilken tid du har till ditt förfogande?

När du gjort det kan du lättare börja med din planering.

Det viktigaste är att det finns en rimlighet i studiebelastningen i den planering som du gör. Att det du planerar faktiskt går att genomföra. Det tjänar inget till att göra en "superplanering" som är "dömd att misslyckas".

Planera gärna baklänges, det vill säga börja med att planera in pluggfria dagar, gärna två sammanhängande dagar i veckan. Men planera också in andra aktiviteter utanför studierna, bio-daten med kompiserna, festen eller släktkalaset som du skall gå på.

Fortsätt sedan med baklängestänket och börja från kursens slut. Planera in tentor, sista datum för inlämning, seminarier och likande. Och så planerar du givetvis in dina föreläsningar.

När det sen gäller själva självstudietiden är det bra att våga vara detaljerad. Skriv exakt vad du planerar att göra istället för att bara skriva "plugga". Eftersom du då vet exakt vad du skall göra kommer du lättare igång när det är dags.

Och om det inte gick som hade planerat vet du genom detta sätt också vad som inte blev gjort och vad du behöver planera om.

Det är också bra att ha en tid avsatt för just planering, så du kan vara säker på att planeringen bli gjord.

För att lättare att komma ihåg alla planeringstips kan du tänka att du behöver planera S M A R T.

S – Specifikt – VAD skall du göra? Med andra ord: Var detaljerad.

M – Mätbart – Du behöver kunna avgöra om du faktiskt gjorde det du skulle.

A – Accepterat – Du planerade kanske för studier sent en kväll i veckan, men det känns OK, du accepterar det, då du ju faktiskt ska till gymmet på förmiddag istället.

R – Realistiskt – JA det är faktiskt rimligt att du hinner med det du planerat idag. R kan också stå för relevant, det vill säga JA det är precis det här som du behöver göra just nu.

T – Tidsbegränsat – NÄR skall du plugga, när börjar du och när är du klar?

Du kan också behöva fundera på VAR du skall plugga? Hur och var lär du dig bäst? Ordna gärna med en arbetsplats, kanske ett skrivbord, en del av köksbordet, eller en favoritplats på högskolan – ett grupprum eller i biblioteket. En plats som du helt enkelt avsätter för plugg. Undvik att plugga i soffan eller framförallt i sängen. Låt sängen vara en plats för vila. Sitt inte så att du ser ut över sådant som kan distrahera, t ex så att du bara måste kika ut genom fönstret för att se vem det var som gick förbi, eller se en diskbänk full med odiskad disk som behöver tas om hand.

En effektiv studieplanering är en viktig faktor för att komma åt sitt uppskjutande beteende.

Extra viktigt att tänka på vid distansstudier

Behåll dina rutiner

Behåll samma rutiner så gott det går genom att gå upp i vanlig tid, gör dig i ordning och ät frukost. Om du brukar cykla eller gå till skolan kan du gärna ta en cykeltur/promenad innan du sätter igång att studera.

Utse en arbetsplats

Gör i ordning en plats vid skrivbordet eller köksbordet där du har allt du kan tänkas behöva inom räckhåll, till exempel litteratur, pennor, studiehandledning och kalender. Att utse en arbetsplats avsedd endast för studier brukar göra det lättare att komma igång.

- Låt sängen vara en plats för vila och inte en arbetsplats.
- Det är bra om du har möjlighet att variera din arbetsställning, till exempel genom att stå upp emellanåt.

Planera din tid

När du planerar din tid skapar du en överblick över dagen, veckan och kursen. Du ser tydligare vad du behöver göra och det brukar vara lättare att komma igång. En annan fördel med att planera är att du inte behöver komma ihåg allt, utan du kan släppa det när du väl skrivit ner det i planeringen. Det är viktigt att du hittar ett sätt som fungerar för just dig, och om planeringen inte håller, ge inte upp utan planera om istället.

- Gör en rimlig planering som går att hålla.
- Planera in tid för återhämtning, gärna två dagar per vecka.
- Bestäm en tid när du ska sluta för dagen och efter den tiden släpper du fokus på studierna.
- Planera in tid för att göra en ny planering.
- Använd någon form av kalender (i pappersform eller digital), eller använd våra veckoscheman i pappersformat.
- Skriv Att-göra-listor

Ta paus regelbundet

Både för hälsan och koncentrationen är det viktigt att ta paus i pluggandet. Det är lätt att bli stillasittande när du pluggar hemma, så ställ gärna en timer på 25-45 minuter och ta en kort paus när klockan ringer.

- Gör gärna lite benböj eller spring upp och ner för trappan ett par gånger under pausen.
- Planera också in en längre paus för lunch. Då kan du med fördel även passa på att gå en promenad.

Minska på dina distraktioner

Du kommer ha lättare att behålla fokus på studierna om du minskar på dina distraktioner. Börja med att identifiera vad det är som distraherar just dig. Här är några generella tips som brukar hjälpa de flesta studenter:

- Stäng av ljudet på telefonen och lägg den gärna i ett annat rum när du inte använder den. Det finns även inställningar i telefonen så du på olika sätt kan begränsa din skärmtid.

- Sitt inte framför tv:n och plugga.
- Stäng ner flikar på datorn med sociala medier och annat som kan locka.
- Sitt inte så du ser disk som behöver diskas eller tvätt som behöver tvättas.

Håll kontakten med studiekamraterna

Se till att hålla kontakten med dina studiekamrater. Skapa gärna studiegrupper där ni kan utbyta tankar och idéer. Ta en fika tillsammans över nätet, gärna med video så ni kan se varandra.

Rör på dig

Det finns många fördelar med att vara fysiskt aktiv och all form av rörelse påverkar din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Träning både minskar stress direkt och har en förebyggande effekt mot stress. Dessutom sover du bättre. Så försök få rörelse och fysisk aktivitet som en del av din vardagsrutin. Det kommer påverka dina studier positivt.

- Få in rörelse i vardagen och undvik stillasittande långa stunder.
- Träna gärna 2-3 gånger i veckan. Promenader är bra att börja med.
- Träna hemma. Googla på hemmaträning så hittar du massor av tips och träningspass.

Fyll på med bra energi

Om du fyller på med bra energi regelbundet så orkar du plugga hela dagen. Ät frukost, lunch, middag och gärna något mellanmål.

Använda smarta appar

Det finns en mängd smarta appar och digitala hjälpmedel att använda i studierna. Använd gärna appar som hjälp men låt inte tekniken ta för mycket av tiden.

- Pomodorotekniken - 25-minutersmetoden, plugga i 25 min, ta 5 minuter paus.
- Time Timer - håll koll på hur lång tid det är kvar.
- My Noise - studera till ljud som du gillar.
- Forest - behåll koncentrationen medan du låter trädet växa.
- Appar för att hantera din skärmtid - få en daglig översikt av dina digitala vanor (Exempel: Digitalt välmående, Moment och Checky).

Föreläsare:

Sofia Lagerberg Alfredsson

Samordnare för pedagogiskt stöd

ps@hig.se

026-648100