

## Det finns inget kylskåp på biblioteket! Att kunna koncentrera sig

En teknolog ringde mig en gång. Han sa ungefär så här:

*Hej. Jag går i E2 på KTH. Jag hörde på din föreläsning här på KTH i höstas och den har verkligen hjälpt mig och mina kompisar. Vi följer dina artiklar i Fri Teknik (Fri Media) med stort intresse och får flera tips, som vi testar. En hel del fungerar sedan bättre. Jag lade om mina rutiner. Innan hade jag konstant haft 2-3 tentor i baken. Nu har jag klarat allting. Inga resttentor. Vi följer läsordningen med Förtag-intag-omtag-Nytag. Det som kanske hjälpt mig mest är avspänningspausen. Jag sitter still och spänner av ca 15 min nästan varje dag. När jag gjort det, känner jag mig lugnare. Otroligt att så lite kan ge så mycket! Men jag har svårt att sitta still när jag ska plugga. 40 min sedan 5 min paus osv det fungerar ibland. Men inte alltid. Speciellt när jag räknar uppgifter av typ matte. Då kan jag sitta i kanske 2 tim och tankar flyger iväg: obetalda räkningar, olösta konflikter, vad man ska göra i morgon osv. Helt plötsligt kan jag bara stiga upp och göra något annat: sätta på TV, ta en macka, ringa till nån, pula med datorn. Det är som en stark kraft bara drar upp mig. Värst är det på helgerna. Om jag var mer effektiv skulle jag få tid till allt möjligt annat. Ha kul. Vara med tjejen och kompisar.*

Många teknologer klandra sig själva för att de läser för lite, trots att de pluggar varje dag. Några som jag möter i enskilda samtal här uppe i Luleå har till sin stora förvåning fått rådet: läs kortare tid. En dag i veckan utan plugg. Och sluta plugga en timme tidigare en kväll i veckan. För att unna sig leva. Och det har hjälpt. Fast det är ju klart: det finns de som läser för kort tid också!

Det är en vanföreställningen att man måste ha pluggat ett visst antal timmar för att ha nått förståelse. Ungefär som att man måste sova minst 8 tim för att kunna arbeta effektivt dan efter. Allt detta är mycket individuellt. Man behöver inte vara koncentrerad långa stunder för att lära sig något. Däremot kan man ibland behöva ägna en hel del tid åt en uppgift eller en teori innan man tycker sig ha förstått.

Som allting annat är effekten lika med produkten av kvantitet gånger kvalitet. Vid studier har vi tre faktorer:

$$E = T \times I \times P$$

**Effekten av studier är produkten av Tid för studierna, Intensiteten i de sinnestryck som pluggämnet skapar och mängden Positiva tankar om dig själv.**

Är du låg på en behöver du kompensera med att vara hög på de andra.

### T - Att hantera tiden

Arbeta hårt endast under en viss tid. Prova dig fram. Börja med att jobba i 10 min och repetera sedan det lästa. Har du god förståelse så kan du kanske höja tiden till 15 min, och arbeta dig upp till din ideala längd. För de flesta ligger den på ca 15-30 min.

Ta paus innan du blivit trött. Se fram mot pausen. Läser du för länge så att du blir less, kan du få det svårt att starta om igen. När du tar paus kan du gärna känna i kroppen som om du skulle vilja fortsätta lite till. Du ska ha ett sug i kroppen att komma tillbaka till pluggandet efter pausen. Pausen får bli högst 10 min, annars kan det bli svårt med din omstart. Hjärnan har fått annat roligt att tänka på.

### Välj tidpunkt för studier

Reservera en viss tid på dagen till studier. T ex kl 18-21 Och håll fast vid att enbart studera då. Även om du någon gång har svårt för att koncentrera dig, så sitt kvar och jobba med några av metoderna som beskrivs här. Tillåt dig inte att fly från studierna under den avsatta tiden: "Det verkar gå tungt just nu. Jag tar och tvättar (eller något annat nyttigt) och läser sedan." Nej, det kan leda till avancerat studiesmitande och tröttande nattplugg.

## **I - Att öka intensiteten**

### **Följ studieordningen**

FÖRtag-INtag-OMtag-NYtag, som har presenterats i annan artikel. Dela upp avsnittet i lämpliga mumsbitar på ca 10 - 30 min läsande.

Repetera efter varje mumsbit. Övertyga dig om att du lärt dig tillräckligt. T ex att med stängd bok göra anteckningar över det du läst.

Om du kört fast på en uppgift är det möjligt att dina tankebanor är blockerade. Prova att läsa om uppgiften när du har texten upp och ner. Det blir helt andra "hjärnvågor"! Du kan helt plötsligt se det du missat.

### **Välj plats och miljö**

Några söker sig till ställen som ger press, eller som en kille sa: "Det finns inget kylskåp på biblioteket! Där sitter jag tills jag fått in så mycket att jag kan plugga hemma med framgång. Minst en timme om dan."

### **"Myror i kroppen"**

En del har pirrande muskler. Kan bara inte sitta still och läsa. Man behöver inte sitta still på en stol för att inläring ska fungera. Det var fröken i småskolan som ville ha ordning på barnen och som krävde att alla skulle sitta stilla. Många jag mött har haft god hjälp av att stå och plugga omväxlande med att sitta. Det gör jag själv ofta när jag vill ha tryck i hjärnan. Jag har en ölback (utan öl!) och ovanpå den en skiva från en standard garderob. Den är lagom att rymma både bok och anteckningspapper.

### **Låt din studieplats vara helig.**

Betinga dig på att vid din studieplats ska dina tankar vara samlade. Om tankarna flyger och far, så res dig upp och gå ett (1) varv runt bordet eller stolen och säg till dig själv: "När jag sätter mig ner dominerar de tankar som hjälper mig att lära lättare. Här finns endast studie-tankar!" Tillåt dig inte att sitta och dagdrömma vid arbetsbordet. Det bästa är ifall man kan ha ett bord endast för studier. Så att man på en annan plats kan sitta och äta eller slöläsa osv.

Allt du ser, hör och upplever omkring dig ska förenkla din inläring. Framför dig på din studieplats ser du: klarade tentor, böcker du tenterat av, tankekartor över inlärd avsnitt. Alla föremål som får dina tankar att associera iväg, tar du bort.

### **Kroppens behov**

Trötthet är kroppens signal på att vila behövs. Trötthet är ingen bristsjukdom på kaffe som en del tycks tro. Kaffets giftverkan kan ge sken av att man blir pigg. Vid en kortare insats t ex bilkörning på natten kan det vara OK, men bör undvikas vid studier. Maten påverkar vår sinnesstämning kraftigt. Om du är regelbundet trött vid en viss tidpunkt när du borde vara vaken, så prova att äta annan mat. Själv blev jag vegetarian när jag upptäckte att jag var piggare när jag ätit fil och macka eller vegetarisk mat.

## **P - mängden Positiva tankar om dig själv**

### **Avspänningspaus**

Gör som KTH-aren: sitt 15-20 min och bara låt tankar komma och gå. Utan att fundera. Som om tankarna vore moln som du ser sväva tvärs över horisonten. Ha gärna mjuk musik på. Tidpunkt på dagen spelar ingen roll. Välj det som passar dig bäst. T ex innan du börjar plugga på kvällen. Om du vill kan du i slutet av avspänningen peppa upp dig med positiva tankar.

### **Positiv tankecirkel**

Få slut på negativt självprat av typ: "Hu, vad tråkigt. Så svårt! Ska jag orka hela denna bok?" Hjärnan är inte dum. Den lyder det du säger till den. Och säger du sådana här saker, så hittar ditt undermedvetna ett sätt att tråka ut dig. Prova istället så här:

Börja med att säga något till dig som du tror på och som drar dig mot målet, t ex: "Ska bli skönt att ha lärt detta kapitlet. Då kommer jag närmare en klarad tenta. Detta verkar intressant. Undrar hur det är med...Om två timmar kan jag det här."

Säg till dig själv: "Bra, nu kan jag detta. Det kunde jag inte innan. Jag går framåt."

Unna dig att glädjas åt din framgång. Sätt en guldstjärna i boken!

Lästips: Björn Ringom, Tänk positivt.

Bosse Angelöw, Träna mentalt och förbättra ditt liv. Månpocket.