

Är du kamel eller dromedar?

Attityder till inläring

Att starta rätt

Vilken är din inre tanke under en föreläsning?

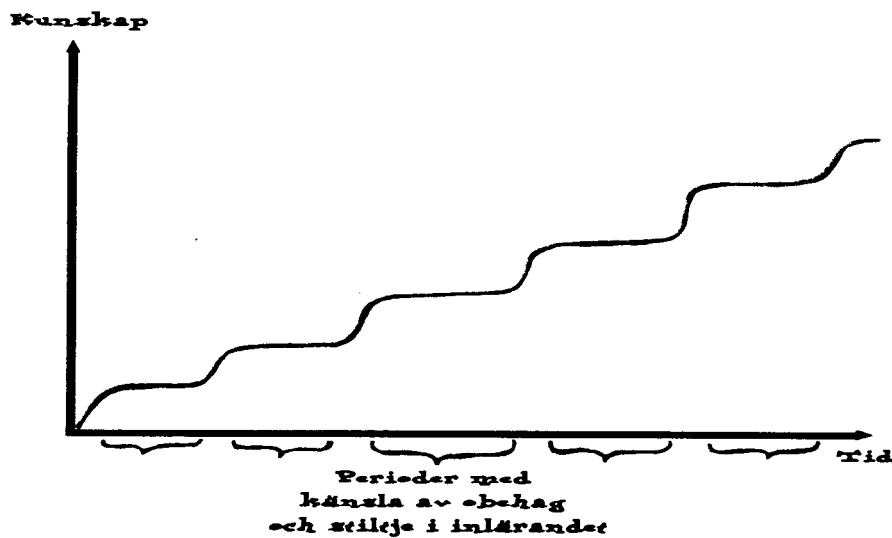
Titta på dessa tre typer och markera vilken som är mest lik dig:

1 "Jag skriver ner allt som läraren skriver på tavlan och visar på OH... Sedan när jag kommer hem så tittar jag igenom och lär mig."

2 "Jag skriver ner vad läraren skriver och jag försöker sammanfatta det han säger.... Sedan när jag kommer hem så lär jag mig."

3 "Nu vill och kan jag lära mig allt. Jag antecknar och ritat bilder för att öka min inläring nu. Sedan när jag kommer hem repeterar jag och lär mig ändå mer."

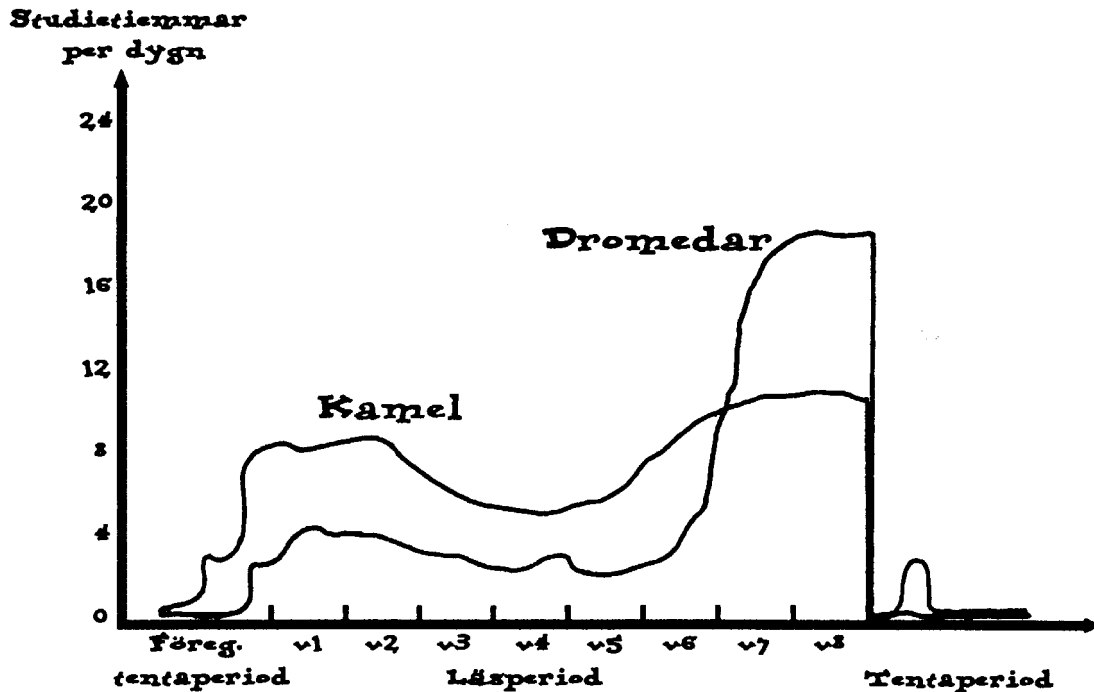
Det tre inställningarna kan karakteriseras av att nr 1 har stora likheter med en kopieringsmaskin. Nr 2 liknar en videobandspelare. Nr 3 är en aktiv människa: en inlärare. Denne söker ständigt tecken på sina framsteg. Han vet att framstegen kommer etappvis och kan hantera osäkerheten under studierna. Tittar man på hur kunskapen växer under en kurs så ser man att perioder av stiltje och osäkerhet dominerar. Det är lätt att bli nedstämd och tycka att man inte lär sig någonting.



Låt oss undersöka hur man kan göra trappstegen kortare.

Dromedarer och kameler

Fördelningen av antalet studietimmar per dag över läsperioden kan variera kraftigt mellan studenter. En del studenter är dromedarer dvs har en puckel och en del är kameler dvs har två pucklar. Båda kan vara mycket ihärdiga på var sitt sätt. Båda kan klara tentor. Dock finns det stora skillnader.



Dromedaren går på första föreläsningen helt oförberedd. Han hänger med lite lagom. Åtminstone tycker han det. Han läser en del när kursen startat men när han upptäcker att han bara fattar en del blir han lätt less och läser ändå kortare tid. "Jag fattar ändå inte allt nu. Bättre att vänta med att plugga till strax före tentan! Jag går bara på de obligatoriska momenten." Veckan före tentan kan han plugga 24 tim per dygn. Som i ett rus går han till tentan. Efteråt är han så uttråkad på läsning att han känner olust bara av att se en pluggbok. Nästa kursstart får han släpa sig till första föreläsning.

Kamelen skaffar kursboken veckan före och har bläddrat igen boken inför första föreläsningen. Han känner igen en del av stoffet du läraren går igenom. Han känner då tillfredställelse över att ha lärt sig lite direkt. På det hela taget så trivs kamelen bättre med sig själv än vad dromedaren gör.

Observera att båda ägnar lika mycket tid totalt över läsperioden åt plugg. Ytorna under kurvorna är lika stora. Kamelen är ingen plugghäst som bara läser och läser och inte ägnar någon tid åt kompisar, disco eller hobby. Nej, kamelen kopplar gärna av på helger och en bit in i läsperioden när han märker att han har fattat tillräckligt för att kunna gå på labbar t ex. Och han hinner gå ner i varv efter tentorna, så att både fysisk och psykisk ork är mobiliserade inför nästa kursstart.

Tentamen är det viktigaste inläringstillfället. Detta förstår kamelen för han plockar fram kurslitteraturen och tittar noga igenom sina svar på tentan. Se den lilla toppen på kurvan under tentamensperioden!

Att starta en kurs rätt

Skaffa kurslitteraturen senast veckan före kursstarten.

Ibland finns inte litteraturen tillgänglig vid starten, utan kommer under första läsveckan till studentbokhandeln. Acceptera inte detta! Klaga högljutt inför läraren, till studierektorn och via studeranderepresentanterna i institutionsstyrelser samt hos andra berörda. Naturligtvis kan det ske misstag och felleverenser. Det får man ju acceptera, men bara om det sker sällan.

När du väl fått litteraturen i din hand kan du göra följande. Lägg märke till hur du bör tänka under de olika momenten. Det mentala är viktigt här.

Dromedaren ser främst det som han inte kan och påminner sig om sin okunnighet: "Jaha, vad var det jag sa! Inte kan jag nått mer nu. Fan vad svårt!" Låt oss se vad en renrasig kamel säger till sej själv.

Inkörning av kurs!

1 Bryt in boken så att det blir lättare att bläddra och så att boken stannar uppslagen när du lägger den på bordet. Börja med en brytning mitt i boken och gå omväxlande framåt och bakåt när du gör brytningarna. Ta ca 10 nya sidor i taget. Då brukar man klara så att limningen håller.

2 Läs innehållsförteckningen och tänk "Vad har jag sett tidigare? När ... ?" Nu aktiveras hjärnan på de ställen där du har lagrat din tidigare kunskaper och erfarenheter.

3 Blädderläs hela boken. 1 - 3 ögonkast på varje sida ca 1 sek i varje ögonkast. Dvs 50 - 60 sid per minut. En bok på 300 sid får inte ta mer än ca 6 min. Det är viktigt att du håller jämnt tempo och inte stannar upp och börjar läsa eller titta på figurer. Det kan du göra sedan och gå tillbaka till det intressanta. Du ska sträva efter att få översikt över hela boken. Din mentala inriktning är att söka det du känner igen. "Vad har jag sett tidigare? När ... ?" Automatisk registrerar du vilka ögonkast som hamnar på känt stoff. Efteråt kan du uppskatta hur många ögonkast i procent som hamnade på känt stoff. T ex om det på var 10:e sida fanns något bekant, så har du kontakt med 10% av stoffet. Var 3:e sida ger ca 30%. Känns skönt att konstatera innan du ens börjat läsa kursen.

4 Gör så en vandring i fantasin framåt i tiden: Tänk dig att du sitter på tentan. Se hela skrivningssalen framför dig. Ställ samman en inre tenta som täcker det som du hittills känt igen i kursen. Föreställ dig att du svarar på frågorna och lämnar in dina svar. Hoppa så framåt i tiden och föreställ dig att du får besked om att du klarat tentan. Känn inuti dig den sköna känslan. Fånga den känslan. Säg till dig själv: " Ja, just det. Så är det."

5 Välj så det avsnitt eller kapitel där du känt igen mest. Eller det som du tror att du kan bäst. Blädderläs detta i takten ca 10 ögonkast per sida. Konstatera varje gång som du känner igen något: "Ja, det kan jag." Efter var annan sida säger du: "Detta ämnet ska jag klara!"

Viktiga 10 minuter!

Likaväl som att kamelen bläddrar igenom för kursen, så bläddrar han igenom nästa text före varje föreläsning och lektion. Utan tvekan mycket väl använda 10 min! Igenkännandets glädje kommer någon gång vid varje lektion.

Och på kvällen när det är tid att sova tänker de så här:

Dromedaren: "Jag borde egentligen ha pluggat mer. Jag begriper inget av det som läraren gick igenom idag. Det blir nog nåt svårare i morgon. Nä, det blir till att ta krafttag i tentaveckan!"

Kamelen: " I dag har jag lärt det ... och det.... och det ... Nu har jag kommit närmare en klarad tenta. I morgon kommer jag att lära ändå mer!" En känsla av framgång är bästa huvudkudden!