

Effektiv studieteknik tillåter oss använda höger hjärnhalva

– Det går att lägga ner mindre tid och ändå lära sig mer, bara man lär sig några studietekniska knep som fungerar för en själv, säger Eva Griffith på Svenska Studieteknikförlaget.

Företaget anordnar seminarium om effektiv studieteknik och inbjudna var denna gång alla elever i årskurs 9 och gymnasiet på ett antal orter. Den fem timmar långa föreläsningen kostade 400 kr för elever och 200 kr för medföljande förälder. Vägledaren var såklart på plats.

Föredraget koncentrerades kring fyra metoder; speedreading (att läsa snabbare), effektiv lästeknik (konsten att läsa studielitteratur), minnestekniker (att ta in information på ett sådant sätt att man lär sig snabbare och minns den längre) samt mindmapping (att göra anteckningar i tankekartor för att bättre kunna återkalla minnesbilderna). Alla deltagare fick boken ”Studieteknik” där metoderna beskrivs mer utförligt.

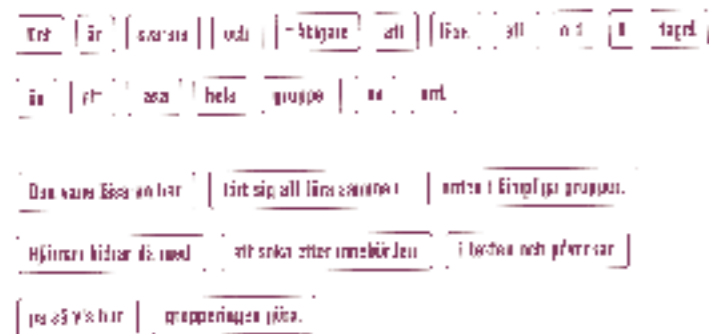
Föreläsningssalen på KTH i Stockholm var fylld till sista plats av elever och föräldrar. Uppenbarligen hade väldigt många sett sig kallade till detta föredrag för att om möjligt förbättra sina chanser till högre betyg.

Metoderna i sig är inte nya. Mindmapping har funnits länge och används flitigt i de yngre årskurserna i många skolor under namnet tankekartor. Speedreading tillämpas av många, vissa kan fördubbla eller tredubbla sin läshastighet. Många universitet håller kurser i studieteknik för eleverna, Handelshögskolan i Göteborg är ett exempel.

Högra hjärnhalvan får tråkigt

I traditionella studier är det den vänstra hjärnhalvan som står för den större delen av arbetet. Den högra får då ”tråkigt” och vi blir okoncentrerade. Om man istället släpper in även den högra hjärnhalvan i arbetet så får man en villig kandidat till att plocka fram den information som man en gång har lärt sig. Den högra hjärnhalvan tar hjälp av våra fem sinnen, bilder, symboler, färg och form.

Eva Griffith inledde med några generella knep; vi minns bäst fakta i början och slutet av ett pass – ta därför kortare studiepass.



Skillnaden mellan en person som läser långsamt och en som lärt sig snabbläsning. Hjärnan kan ta till sig flera ord per ögonrörelse.

Och en paus innebär att vi måste byta miljö annars uppfattar inte hjärnan detta som en paus.

Vi minns också bättre det som avviker, när vi associerar ”ny” kunskap med ”gammal” kunskap samt det som repeteras.

Repetition av ett material bör ske inom en timme och inte senare än 24 timmar efter en föreläsning. Därefter bör man repetera efter en vecka och sedan en gång per månad fram till tentan. Utan repetition försvinner det mesta av det man hört in i glömskan.

Att alkohol försämrar förmåga att hämta kunskaper från långtidsminnet känner nog alla till som försökt spela Trivial Pursuit efter en halv flaska vin. Men även adrenalin kan förhindra minneshämtning på liknande sätt. Många elever vittnar om att sitta på ett prov och plötsligt ”inte minnas någonting” trots att man pluggat på ordentligt. Då finns det knep även för detta.

- Ett knep är att lägga ifrån sig provet utan att öppna det, ta ett tomt papper och ”brainstorma”. Anteckna allt du minns om ämnet, kom ner i varv och sätt sedan igång med själva tentan, tipsar Eva Griffith.

Vid studier av exempelvis en diger kursbok är hemligheten att först skaffa sig en översikt och förstå helheten.

- Försök lägga ett pussel med 1000 bitar utan att först titta på bilden på förpackningen, så förstår ni vad jag menar. Det är tyvärr så många gör när de pluggar. De läser kursboken som en skönlitterär bok, menar Eva Griffith.

Få en översikt först

Istället gäller det att först bläddra igenom boken, några sekunder per sida. Därefter ska vi uppskatta tidsåtgång för varje del och lägga upp en studieplanering där vi eliminerar risken för stress inför provet.

Därefter vidtar en fördjupad översikt då man ser på innehållsförteckning, inledning, sammanfattning, bilder med mera. Bara att ha läst samtliga rubriker gör enormt mycket för hjärnans förmåga att sedan uppleva igenkänning, ett av de viktigaste sätten att knyta an ny information till gammal.

Därefter vidtar skumläsningen, då läser vi rakt igenom utan att stanna upp om vi inte förstår. Först därefter går vi in på fördjupad läsning, då vi markerar i kanten och skriver upp formler etc på post-it lappar. Därpå följer frågeställningar och repetitioner. När sedan själva tentan kommer, börja med brainstorm och ta därefter de lätta frågorna först.

Höger hjärnhalva gillar också metoder som bygger på att siffrorna förknippas med bilder. Eva Griffith skrev upp ett 16-siffrigt kontonummer och hävdade på fullaste allvar att vi allihopa skulle minnas detta utan några större problem. Åhörarna fnissade nervöst, ingen trodde på allvar att det skulle fungera.

VÄNSTER

Den akademiska

Språk
Ord
Matematik
Logik
Analys
Förklararen
Tidsuppfattning

Sekventiell (detaljer)

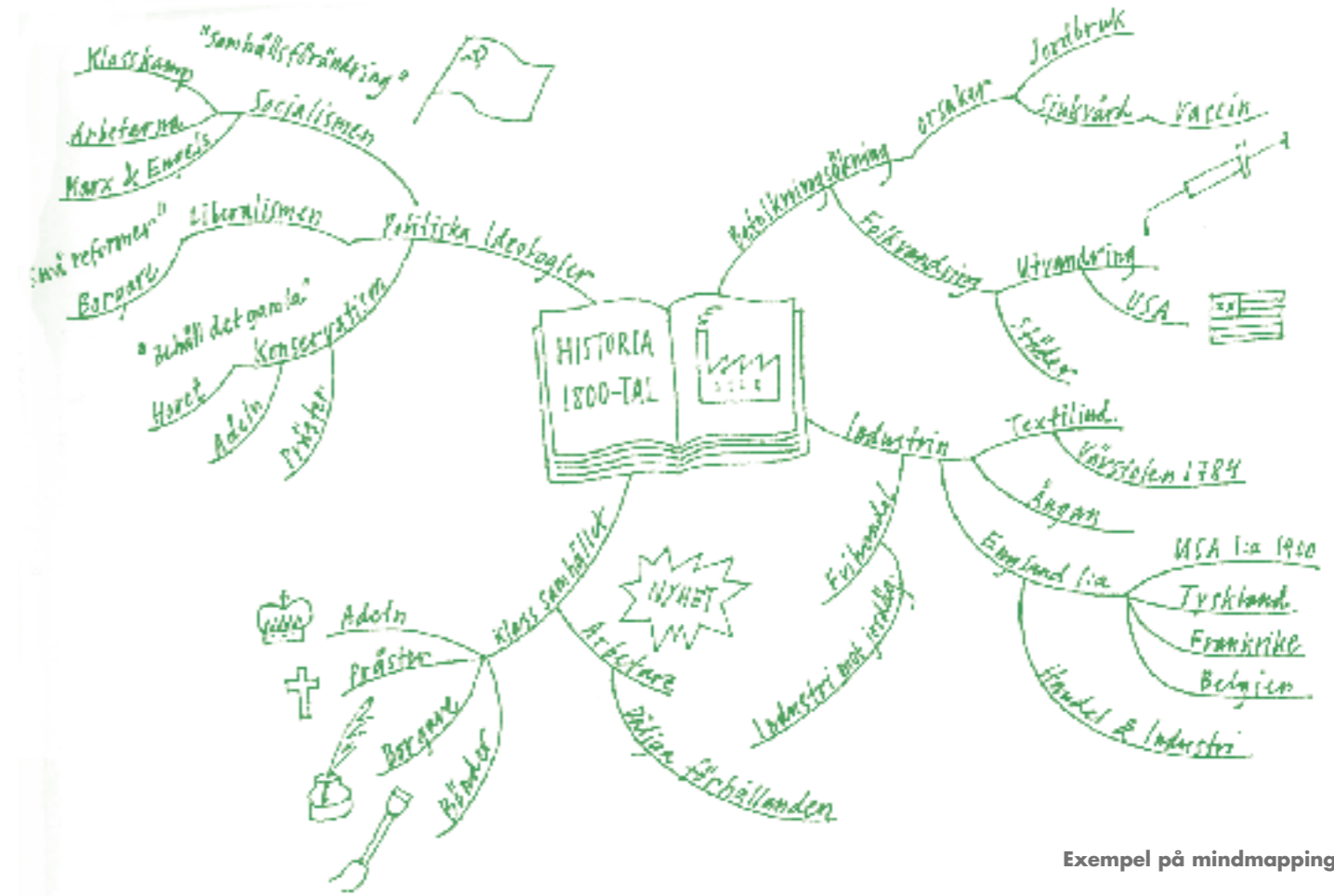
HÖGER

Den konstnärliga

Färg
Form
Bilder
Fantasi/Kreativitet
Teckna/Måla
Intuition
Musik/Rytm
Drömmar
Känslor

Holistisk (helhet)

Våra hjärnhalvor kompletterar varandra.



Exempel på mindmapping.

Men givetvis hade Eva rätt, jag minns fortfarande numret flera dagar senare. Tekniken var att man tilldelar en bild till varje siffra eller sifferpar, eller till och med grupper om tre eller fyra siffror. 13 kan vara Lucia, 007 kan vara James Bond, 850 är en Volvo, 2412 kan vara julafton osv. Sedan skapar man sig en inre bild av dessa föremål tillsammans i en viss sekvens.

Formler i form av bokstäver kan bli begynnelsebokstaven på personer vi känner. Upphöjt till 2 innebär tvillingar, plustecken betyder att två personer är ett par osv.

Mindmapping utgår från bilder

Mindmapping innebär att du utgår från mitten på ett liggande pappersark. Där skriver du rubriken på föreläsningen eller ämnet. Sedan dras linjer ut från mitten med nyckelord. Dessa förgrenar sig i sin tur i detaljer. Symboler, färger, bilder och pilar används flitigt för att involvera höger hjärnhalva. Man får inte skriva långa meningar utan lita till hjärnans förmåga att genom nyckelorden kunna hämta upp en mängd detaljfakta från långtidsminnets skrymslen och vrår.

Fördubblad läshastighet

Under avsnittet om speedreading lyckades de flesta av oss fördubbla vår läshastighet från cirka 250 till 500 ord i minuten, genom en enkel teknik. En liten biverkan var dock att vi inte riktigt förstod det vi läste...

- Ja, detta är ingenting man lär sig på en dag. Man måste öva några gånger per dag under ett antal veckor. Men sedan behärskar man metoden och kan läsa sin kurslitteratur dubbelt så snabbt,

kanske till och med tre gånger så snabbt, sade Eva Griffith.

Metoden utgår från det faktum att de flesta av oss gör fyra fel när vi läser. För det första fixerar ögonen alldeles för många punkter per rad. Det räcker med två eller tre, vi kan träna oss att se 3-5 ord runt fixeringspunkten.

- Öva på tidningsartiklar, de har ofta korta spalter med kanske fem ord per rad. Träna att bara fästa blicken i en punkt per rad, tipsar Eva Griffith.

För det andra hoppar vi ofta tillbaka i texten, vi hakar upp oss på enskilda ord. Det måste man sluta med, det är bara att fortsätta läsa.

Inre rösten måste tystna

För det tredje har många – inklusive artikelförfattaren – en ovana att tyst ljuda texten i form av en inre röst. Det säger sig själv att det då är svårt att öka takten.

Och för det fjärde så ägnar sig många av oss åt visuell vandring – det är när höger hjärnhalva får tråkigt. Vi börjar titta på bilderna eller fundera över vad vi ska äta till middag.

Sammanfattningsvis verkade de flesta elever med föräldrar mycket inspirerade efter dagen och många var fast beslutna att börja tillämpa de nyvunna kunskaperna.

Text: Anna Tengvall
Illustrationer: Svenska Studieteknikförlaget
Mer info: www.studieteknik.se