



Studietips!

För dig som behöver stöd för koncentration och planering

Ibland behövs stöd för att planera och strukturera studierna, till exempel på grund av diagnoser som ADHD, Autism eller Asperger. Det kan också bero på stress, psykisk ohälsa eller studieovana. Nedan guidar vi dig till några tips för att göra din studiegång enklare.

Få dina studier att fungera bättre!

Här kommer några tips och förslag för att få dina studier att fungera bättre.



Planera:

- Använd kalender (i dator/telefon eller i pappersformat). Skriv in alla fasta aktiviteter som studier, eventuellt arbete, hämta-lämna på förskola skola etcetera.
- Skriv in när du har lektioner, seminarier, grupparbete, egna studier och så vidare.
- Titta i din kalender varje dag.
- Ha alltid din kalender med dig.
- Utvärdera varje dag.

Att-göra-lista för dina studier:

- Vad behöver du göra? När ska du göra det? Var och hur ska du göra detta? Gör också en att-göra-lista för privata aktiviteter som till exempel att boka tandläkartid, bjuda in till en middag och så vidare.

Prioritera:

- Gör en prioriteringsordning av det du skrivit upp på dina listor.
- **A-uppgifter** är akuta, de gör du direkt.
- **B-uppgifter** är inte akuta, men bör göras den närmaste tiden,
- **C-uppgifter** ska göras men är de uppgifter som är lägst prioriterade.

Bocka av eller stryk över de uppgifter du är klar med. Titta över din att-göra-lista för dina studier varje vecka på en bestämd dag och gör en ny för nästkommande vecka.





Organisera dina studier

Ha koll på viktiga papper. Bestäm en plats där du alltid lägger dina viktiga papper, kursböcker och anteckningar.

Skapa mappar på datorn för dina olika studieuppgifter och namnge dem tydligt, till exempel "Ellära" eller "Ventilationsteknik". Planera även tid för att rensa och sortera bort filer du inte längre behöver.

Tids-och planeringsverktyg

antingen analogt eller digitalt är bra att ha! Anteckna att-göra i stort och smått, deadlines för inlämningar med baklängesplanering (vad behöver jag göra varje vecka eller varje dag för att faktiskt vara färdig för inlämning ett visst datum).

Tydlig struktur vid egna studier

Använd den planering som finns i din studiehandledning och gör upp en egen planering för när och hur du ska arbeta med dina uppgifter och examinationer.

Raster och pauser

Planera in regelbundna pauser när du studerar själv. Be om kortare pauser vid längre lektioner och föreläsningar.

Vila, motion och kost

Det kan vara extra viktigt att du ser till att planera in tid för sömn/vila och återhämtning när du studerar. Det är också viktigt att du rör på dig och äter regelbundet.

Du vet väl om att du kan ha rätt till särskilt pedagogiskt stöd?

- Prata med din utbildningsledare om du behöver särskilt pedagogiskt stöd!
- Tänk på att du då på något sätt behöver påvisa/intyga dina svårigheter.

Studieteknik i skolan

Zoomlektioner

Grundregeln är att ha kameran på!

Om du behöver ha kameran avstängd någon gång så är det bra att meddela din lärare och din klass om detta.

Försök då att vara aktiv i chatten.

Tips!

Aktivera "*speaker view*" och "*hide self*" så behöver du bara titta på den som talar.

Studieteknik

- Träna på att göra mind maps/tankekartor
- Spela in korta minnesanteckningar
- Använd dina starka förmågor
- Ta även del av allmänt material om studieteknik som finns här på Startsidan

Regelbundna avstämningar med lärare

Se alltid till att du vet vad, när, hur och varför du ska göra en uppgift eller examination. Om du har svårigheter i dina studier är det viktigt att du direkt pratar med din utbildare och/eller din utbildningsledare. God relation och kommunikation med lärare/utbildningsledare underlättar för dig genom skolgången.

Hjälp samma verktyg

Koncentrationsstöd

Det finns olika hjälpmedel som kan hjälpa till med koncentration vid studier.

- Ett tips är att använda stressbollar, Rubiks kub eller att färglägga bilder för att kunna behålla fokus.
- Det finns också speciella sittdynor som fungerar bra för en del och som kan bidra till ökat fokus.

Flippade klassrum och inspelat material

När detta finns så är det bra att använda!

Motivationsstöd.

Vad motiverar dig? Vem skulle kunna vara ditt motivationsstöd? En person i klassen, vän eller familjemedlem?



Minska yttre störningsfaktorer

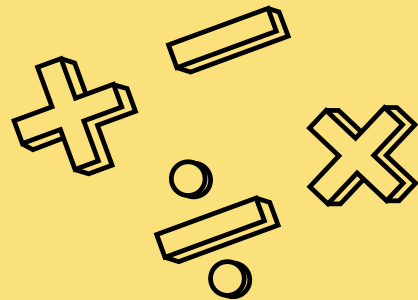
Lägg bort mobiltelefonen när du inte använder den, stäng av TV, podd, musik eller radion om du inte aktivt lyssnar eller tittar.

Minska inre störningsfaktorer

Ta först reda på hur länge du orkar fokusera på till exempel att läsa i din kursbok innan tankarna far i väg eller du börjar med något annat. Testa vid kanske fem olika tillfällen, skriv upp hur många minuter du fokuserat per tillfälle och dela med antalet tillfällen.

Som exempel:

- Dag 1: fyra minuter
- Dag 2: sex minuter
- Dag 3: åtta minuter
- Dag 4: tolv minuter
- Dag 5: fem minuter



Detta blir sammanlagt 35 minuter. Delat nu detta med antal dagar, alltså med fem. Det blir 6. Din tid för uppmärksamhet i snitt är 6 minuter.

Nästa gång du ska läsa sätt då en timer på 6 minuter. Ha penna och papper bredvid dig och varje gång en störande tanke kommer så skriver du upp den. När timern ringer, läs igenom vad du skrivit, och prioritera om du behöver göra detta direkt eller inte. Skriv upp på din att-göra-lista. Fortsätt så och utöka sakta den tid som du ställer timern på.

Källor:

Autism och Aspergerförbundet

Start - Autism och Aspergerförbundet

Mer struktur

Börja här | Mer struktur

Riksförbundet Attention

Hem - Riksförbundet Attention

Socialstyrelsen:

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd - Ett kunskapsstöd (socialstyrelsen.se) Hämtat 24081016

Specialpedagogiska skolmyndigheten:

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med adhd (spsm.se) Hämtat 24081016

