




EN SKICKLIG STUDERANDE MOTIVERAR SIG SJÄLV

Vad är inläring? Hurdana erfarenheter, attityder och invanda rutiner har du i fråga om inläring och studier?



Att lära sig är att förändras

När man lär sig förändras ens kunskaper, uppfattningar, färdigheter, attityder och beteende. Var öppen mot förändring. Låt lärandet påverka dig, men var också kritisk mot det nya.





Ny information möter gammal

Inläringen blir meningsfull och effektiv när man medan man lär sig nytt funderar på vilka uppfattningar man tidigare hade om ämnet. Dina tidigare kunskaper, uppfattningar och attityder inverkar på hur du förstår den nya informationen och hur du behandlar och tolkar den. När du studerar kan du stöta på uppfattningar och påståenden som står i konflikt med dina tidigare uppfattningar. Då behövs vidsynthet, flexibilitet och mod att överväga de invanda synsätten.



Känslor och attityder

Studier och inläring hör också ihop med känslor, sinnesstämningar och attityder. Inläring väcker glädje och iver, men ibland också känslor av osäkerhet, till exempel om den nya kunskapen står i stark konflikt med vad du lärt dig tidigare. Också dina attityder till det du studerar och till studierna inverkar på hur mottaglig du är för ny information och hur du lär dig.

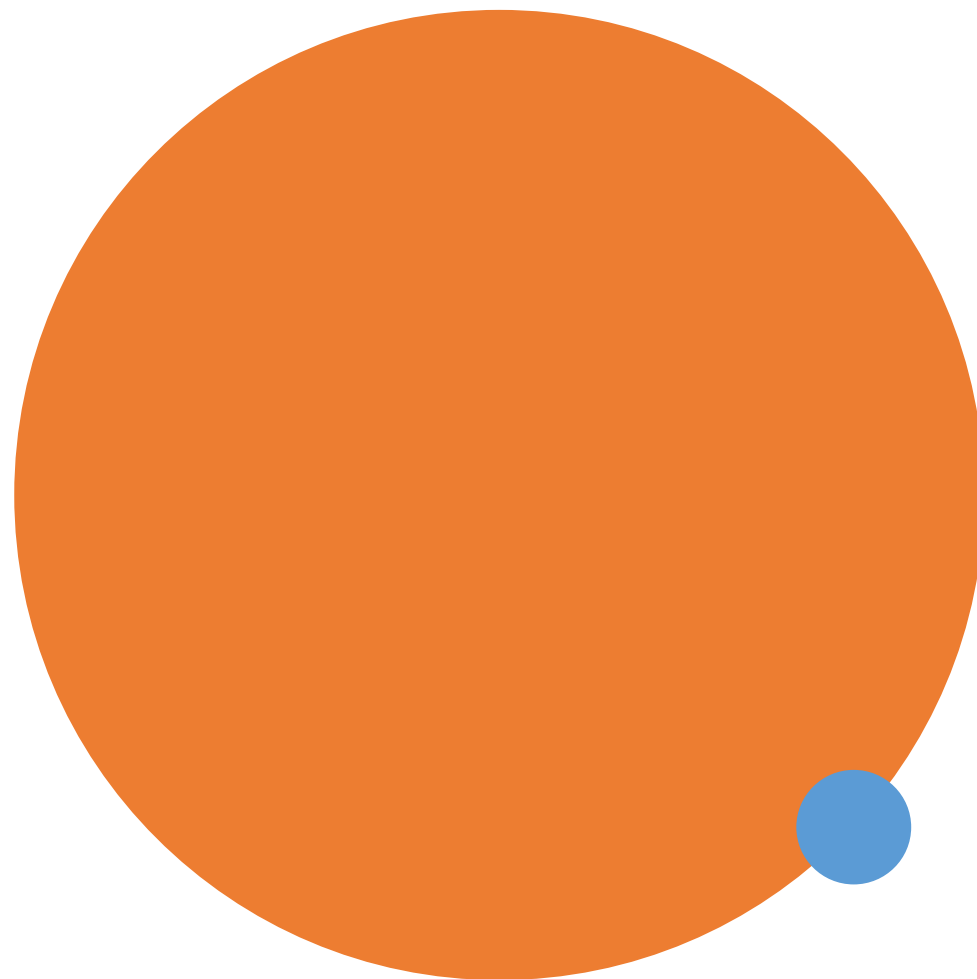


Jag som studerande

Hurdan uppfattning har du om dig själv som studerande? Hur tolkar du och förklarar för dig själv dina framgångar och misslyckanden? Du kan stärka eller rubba din självkänedom som studerande med dina egna tolkningar. Det är bra om du låter dig entusiasmeras av studier och inläring och kan glädjas över till och med små framgångar och fundera på var du ännu kan utvecklas.

Också studiemiljön har betydelse för inläringen. Om du märker att miljön inverkar på dina studier kan du fundera på hur du kunde ordna så gynnsamma omständigheter som möjligt för dig.

Du är den bästa experten över ditt eget lärande.



Mål och motivation

Din inre motivation, dvs. viljan och behovet av att lära dig och studera samt intresset för det du studerar, hjälper dig att nå de mål du ställt upp för studierna. När du är intresserad av det du studerar är det lättare att anstränga sig för studierna. Om du känner brist på motivation kan du fundera på vad det kan bero på. Kunde du utveckla ditt sätt att studera? Är tidsschemat för stramt eller målen för högt uppsatta? Har du tid att i lugn och ro tänka på det stoff du studerar?

Även yttre motivationsfaktorer kan vara till hjälp. Fundera, vilken nytta dina studier har. Du kan också spjälka större mål i mindre och rikta energin mot ett etappmål åt gången.



Att studera tillsammans

Att studera behöver inte nödvändigtvis vara en individuell gren. Det kan vara ytterst givande och fruktbart att studera i en grupp och diskutera, jämföra uppfattningar och dela med sig av sina kunskaper. Tillsammans kan man komma underfund med sådant som man kanske inte skulle komma att tänka på ensam. Andra studerandes uppmuntran och stöd och känslan av att tillhöra en grupp kan i sig vara en belönande faktor som håller upp studiemotivationen.

