



Et kig i mestringsbanken

Studieteknik



AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Her er 10 tips til dig, som skal begynde at studere. Artiklen er blevet til med inspiration fra "Survival Guide for College Students with ADD or LD" af Kathleen G. Nadeau.

1 Acceptér, at du vil komme til at bruge mere tid og arbejde hårdere end dine medstudere

På grund af din ADHD vil du bruge mere tid og energi på dine studier sammenlignet med andre. Derfor kan en uddannelse være mere krævende for dig, og det er et vilkår, som du ikke kan ændre. Men du kan tilrettelægge dit studieliv, så det tager hensyn til din ADHD.

2 Find et "distraktionsfrit" sted at studere

Når du har ADHD eller ADD bliver du lettere forstyrret, for du er mere sensitiv overfor lyde, lys, lugte eller andre sanseindtryk - og du har sværere ved at sortere dem fra. Derfor kan det være en hjælp for dig at finde et sted, hvor du kan arbejde uforstyrret, når du skal forberede dig til timerne, læse, løse opgaver eller lave skriftlige afleveringer.

3 Arbejd i kortere sekvenser, hold pauser og beløn dig selv

Vær bevidst om, at du ikke kan koncentrere dig i lige så lang tid som andre og indret din studietid derefter. Lad være med at planlægge meget lange arbejds-sessioner, som udfordrer din koncentration. Arbejd hellere i mange korte sessioner og hold mange pauser for at bevare dit fokus og koncentration. Giv dig selv en belønning efter hver fuldført session.



Hvis du alligevel har svært ved at holde fokus, kan du overveje at veksle mellem forskellige opgaver. Fx forberedelse eller opgaver til tre forskellige fag. Hvis du arbejder i sessioner, som varer 20 minutter, så arbejder du først 20 minutter med forberedelse til fag 1, så en pause, så 20 minutter på fag 2, så pause og derefter 20 minutter på fag 3. Herefter starter du forfra.

Du kan også gøre dine pauser til energi-boostere ved at gøre noget, som giver energi, fx fysisk aktivitet.

4 Skab dig en studierutine og hold fast i den

Du har brug for rutiner i hverdagen og derfor kan det hjælpe dig at have en fast rutine i forhold til dit studiet. Din rutine afhænger af, hvilken uddannelse, som du er i gang med. Nogle har et fast skema og mange timer, andre har kun undervisning få dage om ugen. En rutine kan fx være at du studerer hver dag i et bestemt tidsrum eller laver dit hjemmearbejde på et bestemt tidspunkt hver dag. Mange har glæde af, at arbejde med studiet hver dag, så man ikke kommer for langt væk (mentalt) fra det fx over en weekend eller de dage, hvor du ikke har undervisning. Samtidigt er det dog også vigtigt at holde fri og reservere tid til dette.



5 Find ud af, hvad der er din foretrukne læringsstil

Vi har alle forskellige præferencer i forhold til, hvordan vi bedst lærer nyt stof. Nogle kan bedst lære, hvis det involverer praktik (at have tingene i hænderne), mens andre har en langt mere teoretisk tilgang og har brug for at reflektere over emnet. For nogle sidder stoffet bedst fast, hvis man kan dele det med andre eller arbejde aktivt med det på eller anden måde. Når du kender din læringsstil, vil du blive opmærksom på, at undervisningen nogle gange slet ikke matcher din læringsstil. I sådanne tilfælde må du overveje, hvad du kan gøre for at imødegå dette eller om du har brug for også at tilegne dig andre læringsstile.

6 Brug aktiv indlæring og find en god notatteknik

Mange studerende med ADHD og ADD har glæde af en mere aktiv indlæring, hvor du arbejder aktivt med stoffet frem for blot passivt at lytte eller læse. Der er mange måder at gøre det på. Når du læser en tekst, så har måske brug for at tage noter og brug for at finde ud af, hvordan du bedst tager noter. Der findes mange bøger om studie- og notatteknik, hvor du kan blive inspireret til en række nye og anderledes måder at læse en tekst på. Når du er til undervisning kan det være svært at arbejde aktivt med stoffet, fordi man tænker, at man ikke både kan tage noter og lytte. Her kan det være en hjælp at optage undervisningen, så du kan lytte til den derhjemme og arbejde aktivt med den.

Tænk på, at du gerne skal have teksten eller undervisningsstoffet i hænderne flere gange. Det er altså ikke nok at læse dagens tekst en gang. Den skal måske læses tre gange, men på tre forskellige måder. Det samme med undervisningen. Den skal måske høres i klassen, derefter høres igen hjemme og endelige skal den deles op i mindre bidder, som skal genhøres mens der skrives noter.

7 Overvej at bruge huske-teknikker

Nogle uddannelser betyder, at du skal lære nogle ting udenad og mange med ADHD og ADD oplever, at det kan være særligt udfordrende. Du kan derfor overveje, om det kan hjælpe dig at lære en teknik til at huske, en memo-teknik. En teknik kan være, at man omsætter det, som man skal huske, til mentale billeder, som er nemmere at huske end ord. Det må gerne være sjove eller anderledes billeder. Man kan også forestille sig, at de ting, som man skal huske, er placeret rundt omkring i et velkendt rum eller langs en rute, som man kender godt. Der findes gode bøger om memo-teknikker eller du kan finde inspiration på nettet.

8 Tænk over hvor du sidder i undervisningslokalet

Når du sidder længst fremme og midtfor i undervisningslokalet, er det nemmere for dig at bevare fokus, fordi du er tæt på underviseren. Samtidigt minimerer du distraktioner, fordi du ikke kan se de andre studerende. Men hvis du synes det er ubehageligt, at sidde med ryggen til alle andre, så vælg hellere en plads, hvor du kan se, hvad der forgår, da det ellers vil stjæle din energi og dit fokus.



9 Find en studiegruppe

Find en studiegruppe eller tag selv initiativ til en gruppe. I studiegruppen får du mulighed for at praktisere aktiv læring, når I diskuterer, reflekterer og sammen forbereder jer til undervisningen. For mange kan det være rigtigt godt for indlæringen, at høre andre fortælle, hvordan de forstår stoffet og selv få lov at genfortælle eller forklare for andre. Det kan også være en hjælp at lave skriftlige afleveringer eller gå til eksamen som en gruppe, fordi gruppen vil være med til at skabe rammer og struktur omkring jeres proces og produkt.

10 Involver andre mennesker

Involver andre mennesker ved at være åben om dine vanskeligheder, når du kan se, at folk omkring dig ikke forstår dine reaktioner eller ikke synes, du gør, som de forventer. Fortæl fx dine medstuderende og undervisere om din ADHD, men vær specifik og forklar hvordan du er udfordret, eller hvad du har brug for. Undersøg om du kan få en professionel støtte fx en mentor eller en SPS støtte – snak med studievejledningen om dette og om, hvilke andre tilbud de har.

