

Lär dig (nästan) **ALLT** på nolltid

Jo, det går faktiskt att träna upp hjärnan så att du kan lära dig precis vad du vill. Läs vidare om hur du gör.

AV MY ULVANDER

► Sy, prata franska, dreja lerkrukor och dansa salsa. Listan över saker man vill lära sig kan (minst sagt) göras lång. Kanske har du redan varit inne och nosat på några ämnen som intresserar dig, och kanske har du i besvikelse redan strukit dem från listan när saker och ting inte riktigt gick som du ville.

– Varje termin brukar jag få för mig att jag ska lära mig något nytt, säger Emilia, 27. Jag har anmält mig till kurser, laddat ner appar och köpt böcker. Och jag är lika taggad och entusiastisk varje gång, men i nio fall av tio har det slutat med att jag gett upp halvvägs.

Som tur är kan du träna upp din förmåga att ta in ny information. Det menar i alla fall **John Steinberg, filosofie doktor i pedagogik och författare** som hävdar att det kan finnas en förklaring till varför vi ibland misslyckas med våra försök att bredda vår kunskapsrepertoar.

– Jag brukar säga att det finns tre nyckelingredienser till lärande, säger han. Och att du misslyckas med någon av dem kan vara en förklaring till att du inte lär dig som du vill. Kanske begriper du inte vitsen med studierna, och tror att du inte kan, eller så är du kanske inte fokuserad nog. Det vanligaste felet är däremot att man inte har någon metod för hur man ska lära sig.

Hitta din teknik

Säg till exempel att du vill bli bättre på ... tyska. Vi förutsätter att du har viljan och en avsatt tid för inlärningen, men hur gör du sedan för att bli så där fantastiskt flytande i språket?

– Att medvetet lära dig något kräver ofta en viss ansträngning, struktur och repetition, förklarar John Steinberg. För en del människor går det lättare och för andra tar det längre tid. Det allra viktigaste är att du har en metod för hur du ska ta in kunskapen och om du verkligen vill få den att fastna ska du jobba i korta, upprepade pass snarare än några få och långa.

Var det inte så länge sedan som du lämnade skolbänken vet du kanske vilken teknik som brukar fungera bäst för dig. I annat fall kan det vara bra att prova på så många metoder som möjligt – du kanske till och med lär dig bäst av en kombination?

– Man vet att hjärnan jobbar mycket med associationer, säger John Steinberg. Därför är det många som brukar tycka att det är lättare att minnas om de kan länka ihop olika saker som de ska lära sig med varandra.

Att anteckna och gärna göra mind-maps över det du vill lära dig kan alltså vara ett bra knep, oavsett vilken inlärningsmetod som fungerar bäst för dig. Är det däremot något praktiskt som du försöker lära dig kan det fungera att skapa små "fotografier" av det där ackordet eller datorprogrammet som du vill komma ihåg. Eftersom bilder ofta är lättare att minnas så underlättar det inlärningen. Kopplar du sedan ihop fotografierna har du en liten instruktionsfilm (ja, det må låta flummigt – men testa!).

”Att medvetet lära dig något kräver ofta en viss ansträngning, struktur och repetition”


Stimulera hjärnan med rörelser

Koncentration, disciplin och en metod för att bearbeta informationen, alltså. So far, so good. Men vad många inte tänker på är kroppens del i det hela.

– Hela kroppen hänger ju ihop och vi använder alla våra sinnen för att kunna ta in information, säger **Susanne Wolmesjö, pedagog** med neurovetenskaplig bakgrund som driver företaget Education in motion. All den här informationen bearbetas sedan i hjärnan och sätts ihop till ett sammanhang. Och då handlar det om att kunna ha väl fungerande sinnen, och att träna hela kroppen.

Som flera tidigare studier har visat så stärker fysiska aktiviteter inte bara kroppen utan även hjärnan och din förmåga att snappa upp och komma ihåg saker. Men även det som du kanske inte tycker är regelrätt fysisk träning kan hjälpa hjärnan.





Så mycket kunskap att ta in! Dags att effektivisera din inlärningsprocess!

– Stress är en vanlig orsak till att vi har svårt att ta in saker, säger Susanne Wolmesjö. Är du spänd i kroppen så tror hjärnan att du är på väg någonstans, och då har den inte tid att ta in och bearbeta information. Vi är helt enkelt inte lika bra på att tänka kognitivt, fatta beslut och komma ihåg saker när vi är uppe i varv.

Yoga- och avslappningsövningar får kroppen att gå ner i varv och ökar chanserna för hjärnan att kunna ägna sig åt det du vill, men uppenbar stress är inte heller det enda som hjärnan kan reagera på. Är du understimulerad låser sig nämligen hjärnan på samma sätt.

– Sitter du stilla en lång tid stimulerar du inte hjärnan, som i stället blir trött, säger Susanne Wolmesjö. Det är en annan sorts stress för hjärnan. Så lägger du in lite aktivitet och rörelser under dagen får du mer stimulans och kan lättare koncentrera dig och vara alert.

Utnyttja alla sinnen

Är det du ska lära dig egentligen inte världens mest intressanta ämne, utan mer av en nödvändighet? Försök att göra den avsatta studietiden så rolig som möjligt, då är det lättare för information att fastna. Prova till exempel att pynta skrivbordet eller möblera om lite i din arbetshörna, så att den blir mer kreativ och inspirerande och försök också att aktivera så många sinnen som möjligt när du nöter in det du ska lära dig.

– Om du dessutom kan variera sättet du tar in informationen på, och kan kombinera det med andra metoder, så ökar chanserna att du ska komma ihåg mer, förklarar Susanne Wolmesjö.

Studier utförda av den amerikanske utbildningspsykologen William Glass visar att om du får ta del av information genom att läsa en text så kommer du ihåg 10 procent. Får du däremot både se och höra informationen (till exempel på film), så kommer du ihåg 50 procent. Får du å andra sidan aktivera din kropp under inläringen tar du till dig hela 80 procent.

– Fler och fler forskare pratar dessutom om betydelsen av metakognition, som innebär att du gör dig medveten om din inlärningsprocess och funderar kring den, förklarar John Steinberg. Får du berätta för någon vad du har lärt dig, och hur du har lärt dig det, så har du verkligen fått informationen att fastna.

Så kom igen, dela med dig av dina nyvunna kunskaper. Du vinner på det! ■

5 KNEP SOM AKTIVERAR HJÄRNAN

Kört fast? Pedagogen Susanne Wolmesjö tipsar om enkla sätt att öppna upp hjärnan för lite tankeverksamhet igen.

● **Nudda höger knä med vänster hand** (och tvärtom), och variera tempot från långsamt till snabbt. Korsövningar, där du gör diagonala rörelser, ökar samarbetet mellan hjärnhalvorna.

● **Ta en promenad!** Förutom syretillförseln till hjärnan är även benen och armarnas diagonala pendlingar en bra korsövning.

● **Sträck på dig** så mycket du kan, och sträck upp armarna som om du plockade äpplen. Du öppnar upp kroppen och löser upp spänningar så att det blir lättare att slappna av.

● **Andas ordentligt** Det kan låta banalt, men det är ofta det första man glömmar bort under stress. Bli medveten om din andning

och ta djupa tag för att syresätta hjärnan och lättare kunna slappna av.

● **Skärp hörselsinnet** genom att med hjälp av fingrarna rulla övre delen av öronen uppifrån och ner ett antal gånger. Det stimulerar de zonerapeutiska områden som finns i örat, väcker liv i hörselmekanismen och hjälper minnet på traven.