

FORTBILDNING

för

ELEVER

Studieteknik och livsval



JOHN STEINBERG

Hej!

Följande Fortbildningsbrev riktar sig till lärare att använda med sina elever. Även föräldrar kan ha nytta av dessa brev om studieteknik och livsval. Hjälpa ungdomar att träna sin studieteknik och prioritera för framtiden.

Det finns tio olika PDF-böcker i denna serie för olika målgrupper inom skolan. Dessutom finns ytterligare fem e-böcker i en annan fortbildningsserie.

I dessa serier finns fortbildningsbrev och samtalsunderlag för skolledare, fritidspedagoger, assistenter och resurspersoner, vikarier och naturligtvis alla lärare och andra pedagoger.

V.g. ta hänsyn till sedvanliga copyrightbestämmelser. Sök licens om du vill få kopieringsrätten till din skola. Information och beställning via www.steinberg.se.

Må dessa Fortbildningsbrev bidra till konstruktiva samtal om yrkets utmaningar och möjligheter.

John

Med passion för pedagogik och pedagoger.

Foto: michaelsteinberg.se

Illustrationer: anne-u.com

© 2020, John Steinberg och Steinbergs Utbildnings AB

ISBN 978-91-985923-5-1

Kontaktinformation:

John Steinberg
Steinbergs Utbildnings AB
Norrvägen 3
19391 Sigtuna
[john\(at\)steinberg.se](mailto:john(at)steinberg.se)
0702110900



FORTBILDNING för SKOLLEDARE

Checklista för kvalitetsutveckling



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för ELEVER

Studieteknik och livsval



JOHN STEINBERG

COACHA VARANDRA TILL FRAMGÅNG

CO-COACHING FÖR ELEVER



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för ASSISTENTER OCH RESURSPERSONER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 1

Idéer för pedagogiska samtal



JOHN STEINBERG

COACHA VARANDRA TILL FRAMGÅNG

CO-COACHING FÖR KOLLEGIALT LÄRANDE



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för VIKARIER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 4

De första fyra minuterna



JOHN STEINBERG

FORTBILDNINGSHANDBOKEN

GUIDE TILL EFFEKTIVT KOLLEGIALT LÄRANDE



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för FÖRÄLDRAR

Samarbete mellan skolan och hemmet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 3

Förståelse för sitt uppdrag



JOHN STEINBERG

MAKRO-MIKRO MODELLEN FÖR ORGANISATIONSUTVECKLING

GUIDE TILL SKOLUTVECKLING



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 2

Med fokus på undervisningskvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för FRITIDSPEDAGOGER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

VAD ÄR BRA UNDERVISNING?

GUIDE TILL UNDERVISNINGSKVALITET



JOHN STEINBERG

Studieteknik och livsval

1. Skolan är ett uthållighetstest

Välkommen till en serie arbetsblad som handlar om hur du kan lyckas i skolan – och i livet. Det är ju ditt liv och det gäller att se över vad du kan kontrollera och påverka.

Dina skolresultat kan du absolut påverka. Skolan har mycket lite med intelligens att göra. Hurså? De flesta tror att skolresultat och begåvning hör ihop. Det är klart att något lättare blir det, om man har ett bra korttidsminne. För det mesta är skolan ett test på din uthållighet, ditt tålamod och din förmåga att tänka långsiktigt.

De som lyckas bäst i skolan har en plan – de ser bortom årets studier och vet vad de siktar på i livet. Nej, du behöver inte veta exakt vad du ska "bli" men de som klarar skolan väl har förmågan att planera sin tid, blicka framåt och vet ungefär vart de vill komma i livet.

Jo, det finns de som klarar skolan utan att studera särskilt mycket, men för de flesta av oss gäller det att gå dit, lyssna, anteckna, ställa frågor och repetera, repetera, repetera. De lyckosamma vet vad som förväntas, sköter sina eventuella läxor och lämnar in sina uppgifter i tid.

Nog vore det enklare om man bara kunde lägga sig med boken under kudden och allt gick in i hjärnan, men innan en metod för det blir uppfunnen, gör upp en plan och följ den.

Att tänka på eller göra

1. Nämn något som är enkelt att göra, och som kan leda till bättre resultat för dig i skolan.
2. Har du en klar idé om vad du vill göra i livet? Det är inget *måste*, men när du tänker långsiktigt och ser studierna som en del i en lång resa, blir det lättare att ta itu med dina vardagliga skoluppgifter.
3. Har du fått information om studieteknik? Fler idéer för detta finns i dessa arbetsblad.



Studieteknik och livsval

2. Pengar eller livet?

Jag gissar att du svarar – både och. Du vill leva ett bra liv och ha råd att köpa och göra saker som är viktiga för dig. Att du lyckas med dina studier är ingen garanti för lycka och framgång, men det ger dig flera val. Du kan ju läsa vidare om du vill. När du klarar skolan väl, leder det till bättre betalda arbeten och det leder absolut till en större förståelse för hur samhället fungerar. *Du får helt enkelt mer kontroll över ditt liv.*

Jag som skriver är en erfaren yrkesman med tre vuxna söner, alla i mediebranschen. Ibland kommer jag att skriva om enkla metoder som hjälper dig med dina studier. Ibland skriver jag om tråkiga – mycket tråkiga – råd om hur du kan lyckas.

Ett bra exempel är att påstå att vem som helst kan bli rik! Problemet är bara att det tar tid. Du kan ha en otrolig tur. Du kan komma på världens bästa företagsidé (låt, bok, spel) som får genomslag. Men om inte, gäller det att alltid spara 10-15 procent av ALLA eventuella inkomster du får från sommarjobb och sedan från ett eventuellt riktigt jobb. Se till att pengar automatiskt går till en sparplan, aktiefond eller liknande så att du aldrig ser pengarna eller har pengarna i handen. Vips – om trettio år har du minst en miljon!

Planera dina studier – och vips, om några år har du fått en bra examen som är eftertraktad på arbetsmarknaden, eller också har du startat en egen rörelse som med dina envisa steg växer sakta men säkert.

Att tänka på eller göra

1. Vad är lycka, eller vad betyder "framgång" för dig?
2. Ge exempel på saker och ting som ibland är tråkiga att göra men som ofta leder till ett bra resultat (till exempel idrottsträning).
3. Är du en målmedveten person? Tror du att det hjälper att vara målmedveten?



Studieteknik och livsval

3. Det första magiska ordet: Tro

Det finns tre magiska ord för att underlätta din inläring och för att underlätta för dig att klara skolan.

Det första ordet är TRO. Tro handlar om ditt mentala tillstånd – hur du tänker. Säg att du har fått i uppgift att lära dig femton nya glosor eller begrepp. Hur låter din inre dialog, det vill säga, det du säger till dig själv?

Låter det så här? "Det *ska* gå bra. Jag vet att jag kan lära mig. Det är nyttigt att lära mig detta. Jag ser hur jag kan använda mig av denna information. Om andra kan, så kan jag. Jag vill lära mig detta. Jag vet hur jag ska plugga in detta."

Eller låter det så här? "Jag är inte bra på detta. Det brukar inte gå så bra. Jag lär mig för långsamt. Det var för mycket information. Min 'hårddisk' till hjärna är full. Det är inte kul och dessutom tror jag aldrig att jag kommer att få någon nytta av detta."

Det är rätt lätt att förstå att de som tänker att de vill och kan och inser nyttan lär sig lättare. Men ibland är det tråkigt eller meningslöst – du fattar inte vitsen. Ta det som en lek eller en teaterpjäs i så fall. Låtsas som du tycker det är intressant och viktigt. Låtsas som om du kan. Att tro sig kunna och att prata till sig själv som om man kan är en bra början. Tro är ju ett magiskt ord.

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på saker som du har lätt att lära eller lista ut och saker som du har svårt att lära eller lista ut. Ser du skillnaden i dina inre tankar och ditt inre prata med dig själv? Ändra din "inre dialog" med dig själv, så kommer det att ändra dina möjligheter att lära dig det du tycker är svårt. "Det kan ta tid, men jag ska klara det."
2. Hur kan du peppa dig själv denna vecka gällande något du ska göra?



Studieteknik och livsval

4. Det andra magiska ordet: Kropp

Det finns tre magiska ord för att underlätta din inläring och för att underlätta för dig att klara skolan.

Det första ordet är TRO. Det andra ordet är KROPP. Ordet "kropp" står för det som kallas för ditt fysiologiska tillstånd. Det handlar om din koncentration och ditt fokus.

Det kan vara svårt för äldre personer som jag själv att begripa att man kan lära sig en sak när tio andra saker händer samtidigt. Du pluggar med musik i hörlurarna, TV:n i bakgrunden, chat-sidor och sociala medier igång, en bok framför dig, din mobil som ringer och ett dataspel som frestar din uppmärksamhet. Jodå, många klarar av extrem multitasking. Jag vet. Men jag tvivlar...

Förmågan att fokusera är en framgångsfaktor såväl för att lyckas med studier och för att lyckas i livet.

När du vet var du ska plugga, när du ska plugga, vad du ska göra, vad du behöver för material och vad som förväntas av dig, har du en rimligare chans att ta till dig informationen som du ska studera in.

Mina råd handlar om att öka sannolikheten för att lyckas i skolan och i livet. Fokus är definitivt en sak som hjälper. Det hjälper att studera på samma plats och samma tider. Det är inte helt nödvändigt, men det hjälper dig att fokusera.

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på saker som du har lyckats med som ett resultat av fullt fokus.
2. Ge exempel på tillfällen då du hade önskat att du hade haft bättre fokus.
3. Ge exempel på vad du kan göra för att öka ditt fokus när du pluggar eller jobbar på en uppsats eller redovisning.



Studieteknik och livsval

5. Det tredje magiska ordet: Metodik

Det finns tre magiska ord för att underlätta din inläring och för att underlätta för dig att klara skolan.

Det första ordet är TRO. Det andra ordet är KROPP. Det tredje är METODIK. Sanningen är den att det alltid är lättare att lära sig och minnas om man har en metod för hur man ska göra. Man är systematisk. Ett bra exempel på detta är hur ofta och på vilket sätt du repeterar.

Det finns en gammal sanning om inläring som säger att "Repetition är kunskapens moder." Om det är så, gäller det att vara systematisk med dina repetitioner. Du kan till exempel snabbt titta igenom föregående kapitel i en bok innan du börjar med nästa kapitel eller titta på gamla anteckningar strax innan du ska göra nya. Det är bra med många korta repetitioner före ett prov.

Det finns andra saker du kan göra när det gäller din metodik för att lära dig. Till exempel att du gör anteckningar eller tankekartor över en lektion eller ett kapitel i en bok. Du kan göra en egen kunskapstest. Du kan be en kompis ställa frågor.

Vissa saker lär man sig utan att tänka på det, till exempel hur ett spel går till eller texter till en sång, men skolan handlar ofta om saker som någon annan har sagt åt dig att du "måste" lära dig. För att lyckas med det är det ofta bra att ha en plan, att jobba systematiskt och att repetera regelbundet. Tråkigt? Kanske det. Men det hjälper.

Att tänka på eller göra

1. Hur systematisk är du med att anteckna under en lektion?
2. Hur systematisk är du med att repetera?
3. Vad har du för strategi strax innan ett prov?
4. Vilka metoder för att lära dig nya saker tycker du fungerar för dig? Vad skulle du kunna göra mer systematiskt?



Studieteknik och livsval

6. Intraprenörskap – vad är det?

Du har hört talas om entreprenörskap. Du vet att en entreprenör är en person som driver ett företag. Men det finns också personer som är så kallade intraprenörer. En intraprenör är en person som är anställd, men som tar ansvar som om personen ägde stället.

Du har träffat många intraprenörer i ditt liv – den där extra vänliga och hjälpsamma busschauffören, den där läraren som gör det där extra för att hjälpa dig att förstå, den där supertrevliga personen som jobbar hos Pressbyrån.

Man blir en intraprenör när man inser att man själv måste ta ansvar och det är jag själv som ser till att mina studier eller mitt arbete eller min träning blir så trevligt, lärorikt och intressant som möjligt. Man kan alltid önska sig trevligare klasskamrater, trevligare lärare och trevligare butikspersonal eller busschaufförer, men intraprenörer säger till sig själva, "Jag ska göra mitt bästa att hjälpa mig själv genom att hjälpa andra."

Både potentiella arbetsgivare och dina lärare idag uppskattar när en person agerar som en intraprenör. Man satsar och gör så gott man kan även om det tar emot.

Nej, jag lägger inte skulden på dig: "Var trevlig, annars går det illa!" Jag säger bara vad jag ser – att de som klarar sig bra i skolan och i livet är beredda att ta ett stort ansvar – och är trevliga under tiden de gör det!

Att tänka på eller göra

1. Håller du med mig i mitt resonemang?
2. Berätta om intraprenörer som du har träffat på!
3. Vad skulle behöva hända eller hur skulle du behöva tänka annorlunda, om du skulle bli mer intraprenör-lik?



Studieteknik och livsval

7. Nej, livet är inte rättvist!

Vi önskar alla att vi hade mer tur i livet. Vi önskar alla att livet vore mer rättvist. Till exempel finns en självklar önskan när man engagerar sig att det genast ska leda till bättre resultat.

Livet är ju inte alltid rättvist. En del har stödjande föräldrar, andra inte. En del föds med pengar på banken. En del är mer attraktiva än andra. En del är mycket duktiga socialt och har ofta många vänner. En del tycks alltid ha tur. Jag har en bekant som slarvade mycket med pengar, men varje gång han blev pank, tycktes han ärva lite till. Det var irriterande, minst sagt!

Men vad är alternativet till att inte jobba på, sköta sig, följa en plan och engagera sig? Livet blir knappast mer rättvist om du låter bli att anstränga dig eller göra satsningen som krävs för att klara skolan väl och få en kompetens som är eftertraktad. Det är trots allt, bara en på sex miljoner som vinner högsta vinsten på Lotto.

Nu pratar jag inte käckt om positivt tänkande. Som man säger på mitt modersmål, "If life gives you lemons, make lemonade." Att tänka positivt är bra, men det finns ingen garanti att saker blir bra. Det du ska tänka på är att anstränga dig och göra så gott du kan. Det finns inga garantier för "framgång" men utan ansträngning är det bara fråga om tur. Lita inte på turen. Lita på dig själv och dina egna ansträngningar.

Att tänka på eller göra

1. Vad väcker detta för tankar? Förstår du vad jag menar?
2. Berätta gärna irriterande exempel på andra som har tur!
3. Man säger ibland inom idrottsvärlden att tur är en konsekvens av hårt arbete. Hur kan du öka sannolikheten att du lyckas och "har tur?"



Studieteknik och livsval

8. En annan syn på intelligens

Vem tjänar mest/minst på en fin restaurang? Det brukar vara ungefär i följande ordning, från lägst lön till högst lön:

- Diskaren
- Lokalvårdaren
- Servitrisen
- Hovmästaren
- Kocken
- Ägaren

En teori om intelligens säger att ju bättre en persons förmåga är att planera sin tid, desto intelligentare blir man och desto större är sannolikheten att "komma sig upp i världen." Diskaren har ofta en 20-minuters tidsram, lokalvårdaren en timme i en del av lokalen, servitrisen ofta två timmar med sina gäster. Hovmästaren planerar hela kvällen. Kocken planerar ofta två veckor i förväg. Ägaren behöver planera för restaurangens utveckling och marknadsföring för det kommande året – eller längre.

Återigen slår jag ett slag för god planering. Du vet när provet ska komma eller uppsatsen ska lämnas in. Planera din tid framöver. Då "äger" du dina studier.

Att tänka på eller göra

1. Hur kan du förbättra din förmåga att planera din tid?
2. Ge andra exempel från andra branscher om hur förmågan att disponera tid påverkar hur långt upp i en hierarki som du kan komma.
3. Gör en provplanering. Exempel: Du vill bli polis eller driva en ridskola. Planera "baklänges", alltså från ett tänkt lyckat projekt för att avslöja vad du behöver göra för att komma till målet. Vad gjorde du året innan du lyckades nå det? Kanske även året före det? O.s.v.



Studieteknik och livsval

9. Hur får du information att fastna?

Det finns tre faser i inlärningsprocessen att ha i åtanke. Den första är input – hur du tar in information. Den andra handlar om hur du lagrar information. Och den tredje handlar om hur du får ut informationen igen, till exempel på ett prov.

Hur kan du öka sannolikheten för att informationen fastnar? Jo, genom att ta in information på så många olika sätt som möjligt. Du läser. Du läser högt. Du berättar för någon annan. Du stryker under. Du gör en tankekarta. Du konstruerar ett prov. Du skriver en sammanfattning. Du ritar bilder. Nja, du kanske inte orkar göra allt det här, men du ökar sannolikheten för att du kommer att minnas ju mera variation du har när du tar in information. När du repeterar, ökar "lagringen" av information.

Knepet är också att få ut det. Vi kan prata om tre primära sinnen för inläring – du ser, du hör och du gör. Problemet dyker upp när du lagrar på ett sätt, till exempel genom att läsa och berätta för någon annan, men förväntas skriva ner dina kunskaper på provet. Du tar in genom öronen, men förväntas få ut det i skrift på ett papper. Man brukar säga att skolan är oerhört visuell. Du förväntas minnas saker du har läst eller sett och sedan skriva ner dem.

Ta reda på hur du förväntas redovisa dina kunskaper – skriftligt, muntligt, ensam, i grupp. När du repeterar, gör det på samma sätt som du förväntas använda för att bevisa att du kan. Skriftligt prov: Skriv. Muntligt prov? Berätta för dig själv eller andra eller spela in en sammanfattning med din mobil.

Att tänka på eller göra

1. Hur brukar du försöka lagra information? Vilka olika sinnen använder du?
2. Vad kan du göra för att öka sannolikheten för att informationen fastnar?
3. Hur brukar du bli ombedd att visa vad du kan? Hur skulle du helst vilja visa vad du kan? Hur blir det nästa gång när du ska bevisa att du kan? Hur kan du förbereda dig ännu bättre?



Studieteknik och livsval

10. Är lagom bäst?

Jag som skriver kommer ursprungligen från USA. Du kanske anar detta i mina "käcka" och ofta hurtiga utmaningar till dig att ta tag i dina studier och ditt liv!

I Sverige har jag lärt mig det mesta om Jante-lagen (och blev faktiskt vald till Sveriges första Anti-Jante). I Sverige har jag många gånger fått höra att "lagom är bäst" och att ordet *lagom* inte finns i något annat språk än svenska.

Det vore på sin plats för en amerikan att säga att lagom – det är inte alls bra. Men ibland är ju lagom helt enkelt bäst. Lagom står för balans. Livet är ofta en kamp för att ha en god balans. Du eftersträvar säkert till exempel en god balans mellan dina studier, tid med familjen, med en hobby eller idrott som du har, tid med vänner, tid för kanske lite extrajobb, och tid för avkoppling.

Vad vill du göra mera av och mindre av? Är det alltid möjligt att göra vad du vill? Nej, livet består ofta av kompromisser, hur "amerikanskt" det än vore av mig att säga att du alltid kan få det du vill ha, bara du kämpar.

Jag har nytta av att tänka så här – jag siktar på att ägna allt mer tid åt saker som jag själv vill göra och som jag tycker är viktiga. För att komma dit är jag beredd att ägna ca 30-40 procent av min tid åt saker som jag inte alltid vill syssla med, för att det tillhör grovjobbet som behövs som en grund för det jag vill göra. Tänk idrott, musik och annat som kräver hård träning. Tänk så kring dina studier.

Att tänka på eller göra

1. Håller du med mig i mitt resonemang eller inte?
2. "Plugga först. Leka sedan" fick jag lära mig som ung av mina föräldrar. Jag blev ett slags effektivitetsnörd. Det är bra ibland men kanske inte alltid. Vad skulle *du* kunna göra mer effektivt?
3. När tycker du att lagom (som jag tycker liknar "balans") är bra eller inte bra?



Studieteknik och livsval

11. När har du lyckats lära dig?

Det är bra att analysera dina egna erfarenheter. Ange till exempel några saker som du tycker du har lärt dig bra. Skriv gärna upp två saker som gäller skolan, till exempel två ämnen som du har ganska lätt för och två saker utanför skolan, till exempel att lära sig nya dataprogram, spela ett musikinstrument eller kunna reglerna i en idrott.

Försök att sätta ord på hur du har lärt dig, till exempel, kemiska formler eller att spela gitarr. Finner du några likheter eller finns det ett mönster? Det kan vara så att du har lärt dig dessa ting på väldigt olika sätt, men ofta finns det något slags mönster som ger dig en idé om hur du lättast kan lära dig. Några frågor att tänka på:

- Lyckas du lära dig mest på egen hand eller tillsammans med andra?
- Brukar du läsa dig till hur du ska göra, eller bara kasta dig på det för att prova?
- Vill du ha tyst omkring dig eller kan du fokusera bättre med musik i bakgrunden?
- Är det viktigt för dig att fatta syftet, meningen och bakgrunden eller går det lika bra för dig att bara lära dig oavsett vad det handlar om?
- Vill du ofta ha en vän eller lärare till hands för att kunna ställa frågor?

Att tänka på eller göra

1. Försök att se ett mönster i ditt lärande.
2. Hur kan du använda detta mönster för att bättre klara nästa utmaning i skolan och förbättra din studieteknik?
3. Kom på flera frågor att fråga dig själv om hur du lär.



Studieteknik och livsval

12. När trivs du bäst i skolan?

Nog är det lättare att lära sig när man trivs, men inte alltid. Du kan till exempel trivas med att jobba ihop med en kompis, men märker att ni inte får särskilt mycket gjort. Du kan trivas med musik i hörlurarna när du pluggar, men upptäcker kanske att musiken inte hjälper dig att koncentrera dig. Helst ska du både trivas och vara effektiv, men ibland måste effektiviteten gå före för att klara en kurs eller ett prov.

Vilka undervisningsmetoder trivs du bäst med? Du är till exempel inte bra på grupparbete utan vill oftast göra saker själv. Men helst ska någon vara i närheten som du kan fråga. Är detta mönster i mycket av det du gör eller är du ensamvarg? Det går mycket fortare för dig att läsa boken än om du ska lyssna på boken på band. Även videos på YouTube går för långsamt. Du är bra på att scanna av, men måste repetera många gånger för att det ska fastna.

I dessa arbetsblad om studieteknik har jag tjatat rätt mycket om betydelsen av att du lär känna dig själv och upptäcker mönster och vad som fungerar bra för dig.

Ibland kan man faktiskt fråga sin lärare om man får jobba själv och inte i grupp. Du kan också kolla om boken är inspelad om du trivs bättre med det istället för att läsa. Du kan be om att få jobba ihop med någon i klassen som du vet hjälper dig att fokusera. Lärarna vet att de ska försöka individualisera även om det är svårt med många elever i gruppen. Hjälp dig själv genom att upptäcka när du både trivs och lyckas lära dig.

Att tänka på eller göra

1. Vilken undervisningsform gillar du bäst?
2. Vilken undervisningsform gillar du minst?
3. Vilka råd skulle du kunna ge dina lärare om hur de kan hjälpa dig att lyckas med dina studier?



Studieteknik och livsval

13. Hitta dina styrkor?

När du vaknade i morse och såg dig själv i badrumsspeglarna, vad var det första du sade till dig själv? "Kul att se dig!" eller "Som du ser ut – fy!" Det är rätt vanligt och rätt normalt att hitta fel hos sig själv. De flesta vill bli snyggare, ha fler talanger eller vara smartare.

Det är viktigt att då och då påminna sig själv om sina styrkor – och alla har styrkor, som i rätt sammanhang kan göra stor skillnad. Skolan hittar dem som är bra på att minnas, klara prov, skriva uppsatser, sjunga och idrotta. Sådant kan man få betyg på. I verkligheten – ja, i livet – finns ofta andra styrkor som man kan ha stor nytta av: att vara envis, att vara social, att vara en lojal vän, att organisera aktiviteter, att bli bra på att få en grupp att fungera, att ha empati eller att få andra att må bra.

Skolan och livet är inte samma sak. Det är bra att vara bra i skolan. Det är bättre att vara bra i livet. Det gäller att se på dina kompetenser och dina styrkor i ett bredare perspektiv än bara skolan. Visst är skolan viktig – jag säger inte emot. Men de styrkor som du har som människa är det som kommer att bära upp dig i livet och ofta någonting att bygga ett yrke på. En frisör, till exempel, behöver vara både bra på att klippa och att prata med sina kunder. En turistguide behöver vara välorganiserad. En fotograf bör kunna få andra att må bra och vara avspända.

Tänk på att en styrka inte är vad du gör (spela landbandy) utan hur du gör det (bra på att uppmuntra lagkompisarna eller ha en bra speluppfattning).

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på styrkor du har som hjälper dig klara skolan.
2. Ge exempel på styrkor du har som även är bra för "livet".
3. Ge ett exempel på en styrka som dina lärare inte ofta upptäcker.
4. Ge exempel på en styrka du skulle vilja ha.



Studieteknik och livsval

14. Djup eller ytlig kunskap?

Djup kunskap kan sägas vara det som du upplever att du behärskar väl. Man kan alltid bli bättre – bättre fotbollsspelare, svetsare, snickare, vårdare eller kemist. Alla har vi våra områden där vi har en djup kunskap. Det kan röra sig om allt möjligt, från att vara proffs på att organisera och fixa fester till att kunna mycket om fiske, dataspel eller mangateckning.

I längre projektarbeten i skolan får man tillfälle att göra en djupdykning, men mycket skolarbete stannar på ytan på så sätt att man ofta glömmer efter ett prov om det man har lärt sig inte snart kommer till användning. Skolan försvarar matematik som ämne inte bara för att det är bra att kunna tekniker, utan även därför att kunskap i matematik hjälper dig att tänka bättre och förstå hur saker och ting är uppbyggda och fungerar – förutom att det finns många yrken där matematiska kunskaper är viktiga att ha.

Poängen är att alla har vi flera djupa kunskaper, fast kanske inte alltid i det som skolan värderar. Men genom att utgå från den djupa kunskapen du har fått, till exempel om dataspel, kan du försöka se vad du har gjort för att skaffa dig den. Du har kanske tränat mycket, tävlat mot kompisar, studerat hur duktiga spelare gör eller kanske läst om spelet och fått större inblickar i strategier och hur spelet är uppbyggt.

Det här kan göra att du plötsligt får insikter som kan hjälpa dig med dina studier – att träna, att se hur andra gör, att läsa lite till, att tävla mot en kompis.

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på djup kunskap som du har och analysera hur det gick till att få denna kunskap.
2. Ge exempel på hur det du gjorde då kan hjälpa dig med det du studerar nu.
3. Vilka ytterligare djupa kunskaper skulle du vilja skaffa dig? Hur kan du börja?



Studieteknik och livsval

15. Var aktiv under din inlärnin

Om du nu har bestämt dig för att det ska gå bra i skolan, gäller det att vara aktiv under din inlärnin. Du lyssnar och ställer ibland frågor. Du tar ansvar för din uppgift i ett grupparbete. Du stryker under, ritar tankekartor och repeterar. Allt detta har jag påpekat tidigare.

Jag vill påminna dig om de magiska orden: Tro, Kropp och Metodik. Din attityd som elev är grunden. Du behöver inte tycka om alla dina lärare eller ens ämnet eller kursen du ska klara, men du behöver ta ett aktivt beslut att "du ska klara det." Du förstår fördelarna och ser hur det hjälper dig inte bara att klara kursen utan även att inse nyttan av att lära dig nya saker.

Du har materialet du behöver, vet var du kan hämta instruktionerna och har bestämt tid och plats för ditt lärande. Du ska inte behöva gå omkring och leta efter saker. Du säger inte, "I morgon ska jag," utan följer din plan att läsa lite varje dag.

Du klarar av det du ska klara av steg för steg, målmedvetet och med en stark tilltro på att det kommer att gå bra. Du är metodisk och systematisk i din inlärnin och har system för att anteckna, skriva om dina anteckningar och för att repetera.

Sedan får man också hoppas att lärarna gör sitt genom att organisera lärande på ett bra sätt med meningsfulla uppgifter och tydliga instruktioner. Men beslutet att vara aktiv under din inlärnin ligger hos dig. Ta det beslutet.

Att tänka på eller göra

1. Tycker du att du är aktiv under din inlärnin? Hur kan du vara ännu mer aktiv och ännu mer systematisk?
2. Hur tycker du att lärarna kunde bli bättre på att undervisa eller ge instruktioner?
3. Vilken är din "metod" nummer ett som brukar hjälpa dig?
4. I vilka situationer brukar du bäst kunna koncentrera dig?



Studieteknik och livsval

16. Från nöje till nytta

Här är de vuxnas mardröm – de frågar dig vad du vill och du svarar, "Vet inte." De frågar dig vad du är intresserad av och du svarar, "Ingenting". De frågar dig vad du vill göra i framtiden och du svarar, "Ingen aning." De frågar dig vad som är roligt och du svarar, "Allt är tråkigt."

Visst är det irriterande att få intetsägende svar och jag hoppas du kan förstå de vuxnas frustration. Allt är enklare om du skulle råka ha ett stort intresse, en stor passion eller tydliga livsmål. Men om du inte har det, hur ska du tänka då?

Tänk på de små sakerna som du trivs med. Det är helt OK att svara: lyssna på musik, spela spel, umgås med kompisar, vara ute på nätet eller sova! Intressen kommer och går när man är ung. Det är nog nyttigt att ha ett starkt intresse men det är också bra att prova sig fram. Att ligga på sängen kan leda till spännande dagdrömmar. Att lyssna på musik kan ge dig inspiration. Att spela spel kan väcka din lust att lyckas. Att vara ute på nätet kan ge dig kontakter över hela världen. Att umgås med kompisar kan ge dig erfarenhet av hur relationer fungerar.

Du kan även ta ett steg vidare och fundera på en uppgift som du skulle kunna ha inom musikindustrin, spelindustrin, IT-världen och även avspänningsindustrin (från yoga till sängdesign eller till att bli personlig tränare). Du behöver inte alltid förvandla ett nöje till någonting nyttigt, men du kan öppna ögonen för möjligheterna.

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på människor du känner som har en stark passion.
2. Om du vore tvungen att välja ett yrke idag, vad skulle det bli?
3. Om du har svårt att komma på något, tänk efter vad du ägnar mycket tid åt, kan mycket om och som verkar intressant.



Studieteknik och livsval

17. Häst och fotboll

Låt oss säga att du har ett stort intresse för hästsport eller fotboll. Av alla som rider eller alla som spelar fotboll är det ytterst få som tjänar bra med pengar på det. Det man ofta glömmer är att fotbollsvärlden och hästvärlden är fyllda av tiotusentals människor som får bra inkomster genom att finnas i nära anslutning till de bästa utövarna.

Älskar du fotboll och vill hålla dig nära den sporten? Hur kan du göra? Du kan bli tränare, fystränare, taktikmästare, videoanalytiker, statistiker, manager, PR-konsult, agent, gräsmästare, planansvarig, domare, kläddesigner, klädsäljare, bolltillverkare, speaker, styrelsemedlem, stadion-ansvarig, reseplanerare, scout, m.m.

Älskar du hästar och vill hålla dig nära dem? Hur kan du göra? Du kan arrangera tävlingar, bli hästskötare, hästtränare, stalljobbare, stallägare, banansvarig, tävlingsledare, domare, videoanalytiker, dressyrrutinsuppfinnare, näringsexpert, hästvagnstillverkare, hästmassör, sadelmakare, kläddesigner eller försäljare, hästbutiksägare, m. m.

Alla kan inte bli kända skådespelare men det är många som behövs för att en film eller en teaterföreställning ska fungera. Det finns många personer omkring en popstjärna. Det är många också omkring en läkare, byggingenjör, ett dataspels-”proffs”, en miljötekniker eller politiker. Det gäller att utveckla dina tankar om vad som är möjligt genom att bredda din syn på olika uppdrag inom den bransch eller industri som du tycker verkar rolig och intressant.

Att tänka på eller göra

1. Gör denna övning i en bransch eller industri som du själv väljer, det vill säga att du och kanske några kompisar brainstormar alla möjligheter som finns för att försörja sig nära det du tycker är roligt. Titta, till exempel, på hur många olika befattningar det finns runt omkring dig på en skola, förutom alla lärare.



Studieteknik och livsval

18. Kvalitet, kvalitet, kvalitet

Sverige har länge klarat sig väl i en global konkurrens. Utmaningen idag är att de länder som förr kallades för utvecklingsländer snart är i kapp och kanske förbi. Hur ska vi kunna klara oss på en global marknad? Det första vi (och du!) måste förstå är att allt fler jobb utsätts för global konkurrens. En av mina söner är stillbildsfotograf, ett yrke där det är näst intill omöjligt att få ett permanent jobb. Han frilansar som många andra och konkurrerar inte bara med hundratals om inte tusentals andra fotografer i Stockholm och i Sverige utan även med fotografer i hela världen via olika internationella bildbyråer. Om han ska ha en chans, måste han inte bara vara halvbra utan mycket bra inom sin nisch. Han måste leverera i tid, överträffa kundens förväntningar och vara trevlig och tillgänglig.

Det enda sättet att klara sig i denna globala konkurrens, om man nu inte kan uppfinna någonting helt världsunikt, är att leverera utmärkt kvalitet i en upp och nervänd värld där en sydkoreansk läkare via video och fjärrstyrning kan operera en patient på lasarettet i Uddevalla. Eller där man kan gå ut som frilansare på Upwork.com och erbjuda sin kompetens till potentiella kunder i hela världen.

Kvalitet, kvalitet, kvalitet bör vara ditt mantra. Om det är värt att göra, är det värt att göra det väl. Det gäller allt från ditt skolarbete till hur du engagerar dig i dina intressen. Tänk kvalitet. Andas kvalitet. Bli så bra du kan bli. Det är det som kommer att attrahera arbetsgivare och blivande kunder.

Att tänka på eller göra

1. Håller du med om min analys av kvalitetsens betydelse?
2. Ge exempel på någonting du har lagt ner extra tid eller möda på för att göra det så bra som möjligt.
3. Ge exempel på saker och ting du slarvar med som du borde ta mera på allvar.
4. Ge exempel på en person eller ett företag som du tycker levererar utmärkt kvalitet.



Studieteknik och livsval

19. Grupp hit... och grupp dit

Det finns fördelar och nackdelar med grupparbete, projektarbete, temaarbete och allt man förväntas göra tillsammans med sina skolkamrater. Det är lite av framtidens melodi. Det är svårt att åstadkomma underverk helt på egen hand. Vi behöver samarbeta med andra.

Några råd för att lyckas ännu bättre i ett grupparbete.

- Se till att du vet målet, syftet och vad ni förväntas göra och kunna redovisa. Fråga, om ni i gruppen inte vet.
- Se till att varje person i gruppen har en uppgift eller roll. Några exempel är ledare, sekreterare, någon som kollar fakta, grafisk designer, presentatör, hejarklack, ifrågasättare, m.fl. Bestäm roller som kan vara viktiga för att gruppen ska lyckas med sitt uppdrag.
- Bestäm en tidsplan. Håll tidsplanen. Bestäm vem som ska göra vad till nästa träff. Kräv att alla respekterar tider och tar ansvar inom gruppen.
- Det blir aldrig exakt som man har tänkt sig. Justera både det ni gör och hur ni jobbar under tiden men sträva efter att hålla er plan.
- När ni är klara, se till att ni utvärderar. Vad har ni lärt er? Vad kunde ni ha gjort ännu bättre?

Att tänka på eller göra

1. Tänk igenom grupparbeten eller projektarbeten du har deltagit i som gick väldigt bra. Det blev ett bra resultat och arbetet i gruppen fungerade bra. Vad tror du att det berodde på?
2. Finns det något som dina lärare kunde bli bättre på när de ska lägga upp och ge struktur för ett grupparbete?
3. Vad kan du personligen göra för att bli en ännu bättre gruppmedlem och bidra till att driva gruppen framåt till ett bra resultat?



Studieteknik och livsval

20. Håll reda på vad du kan

Det borde vara obligatoriskt för varje elev att ha en egen digital portfolio – det kan vara i form av en hemsida, en blogg eller någon form av loggbok. Där ger du exempel på vad du har lärt dig och kan. Här kan du tala om vilka kurser och utbildningar du har deltagit i och klarat.

För omvärlden, till exempel en blivande arbetsgivare, är det mer intressant vad du kan snarare än dina betyg. Du kan mycket mera än vad du har klarat av i skolan. En digital portfolio blir ett slags CV som talar om för andra och visar upp för andra vad du har gjort och vad du kan. Här lägger du in intyg, referensbrev från andra, bilder, texter, filmer, ljudfiler och annat som är goda exempel på vad du har gjort och vad du kan. Här talar du om för andra lite om dina erfarenheter som gör dig till en intressant och kompetent person. Har du sommarjobbat? Det ska med. Kan du flera språk? Det ska med. Har du byggt en hemsida? Det ska med. Har du lärt dig lite kodning eller programmering? Det ska med. Har du komponerat en låt? Det ska med. Är du bra på schack? Det ska med.

Idag pratar man om att vara "anställningsbar" – och det är en person som inte bara kan saker utan kan också ta ansvar, ta initiativ och vara bra på att samarbeta med andra. Din digitala portfolio eller hemsida blir ditt fönster ut mot världen. Här kan andra titta in och se varför du är intressant. Nätet fungerar som så att man aldrig kan veta vem som "tittar in" till dig. Du vill att de ska tänka tanken att just du är en person som de vill samarbeta med.

Att tänka på eller göra

1. Gör en lista på allt som skulle kunna ingå i din egen digitala portfolio eller hemsida.
2. Gör en lista över olika kompetenser som du har och kom ihåg att även små saker har sitt värde.
3. Vilka personliga egenskaper har du som gör att andra kan tro att du är en person som man kan lita på och samarbeta med?



Studieteknik och livsval

21. Ta hjälp av tekniken

Du som elev är alldeles säkert medveten om alla möjligheter till stöd för din inläring via nätet. Det finns otroligt många appar som hjälper dig att plugga allt från matematik till språk till kemi.

Det finns många sajter på nätet där man kan lyssna och titta på lärare som förklarar begrepp. Det kan fungera utmärkt som en repetition. Det är också bra att höra från andra och inte bara din vanliga lärare i skolan. Den mest kända i världen är Khan Academy. I Sverige finns, till exempel, matteguiden.nu.

Sedan finns mängder av onlineutbildningar, Man kan lära sig i princip vad som helst man har intresse av, inte nödvändigtvis det du behöver för skolan.

Dessutom är det möjligt att läsa in högstadie- och gymnasiekompetens helt online. I Sverige finns, till exempel sofiadistans.nu. Glöm inte heller bort alla appar som finns för att digitalt spara dina anteckningar som t.ex. Evernote.

Det som är bra att veta är att appar och program ofta representerar det som på teoretiskt språk kallas en instrumental syn på lärande. Det betyder att de kan hjälpa dig "plugga": förstå och repetera begrepp, termer, glosor, med mera. Det som är svårare är ofta möjlighet att förstå på ett djupare plan eller att få hjälp med analyser och reflektioner. Gör både och – plugga för att klara kursen *och* försök att förstå på djupet.

Men vill du träna grundbegrepp, se en lektion ännu en gång, få en snabb repetition är det bara att ta fram din mobil och söka, lyssna, titta och öva.

Att tänka på eller göra

1. Ge exempel på hur du använder digitala repetitionsmöjligheter redan nu.
2. Gör tillsammans med klasskamrater sökningar på nätet så att ni inventerar sajter, appar och program som kan hjälpa er att klara skolans olika kurser.
3. Utforska även sajter som erbjuder kortkurser i allt möjligt som du är nyfiken på.



Studieteknik och livsval

22. Ta dig själv på allvar

Med denna rubrik vill jag uppmuntra dig att förstå att du kan påverka din egen livssituation. Jag menar inte att flummigt säga, "Du kan om du vill." "Tänk positivt." "Alla hinder är till för att övervinna."

Nej, livsomständigheter kan vara mycket svåra för många ungdomar idag. Det jag menar är att du har bäst chans att klara dina studier och finna ett meningsfullt arbete om du förstår att det krävs en stor dos disciplin.

Det låter pråktigt – men kom ihåg vad bra målvakter brukar säga, "Det är mycket arbete bakom tur." Livet är ett slags sannolikhetspel. Hur kan du öka sannolikheten för att det går bra för dig?

Håll dig nära de människor i ditt liv som ger dig energi, tror på dig, hjälper dig och vill dig väl. Håll dig längre ifrån de människor som inte har respekt för din vilja att klara skolan väl och som inte vill dig väl.

Sök upp och umgås med människor som vill framåt, tänker "kvalitet" och har ambitioner.

Ha respekt för livets motgångar men tro på morgondagens möjligheter, möjligheter som ofta är ett resultat av engagemang, disciplin och ansträngning.

Må bra under din resa och lycka till!

Att tänka på eller göra

1. Hur kan du bli ännu mer disciplinerad i dina studier och livsansträngningar?
2. Vem bör du umgås mera med eller mindre med?
3. Hur kan du ta dig själv på ännu mer allvar?

