

## **Transkribering: BAKOM BOKHYLLAN Podd #33**

### **Så fixar du plagget på distans – tips, trix och strategier**

#### **Signatur:**

Bakom bokhyllan.

#### **Anslag, blandade röster:**

Man måste liksom vara sin egen mamma eller sin egen chef lite grand när man jobbar eller pluggar hemma. Det är bra gå upp i samma tid varje dag. Det är jättebra att göra sig i ordning som om man skulle till universitetet. Jag vet också från en del institutioner att det är många studenter som har svårt att klara studierna helt enkelt. Vad det nu kan tänkas bero på om det bara har med distansarbetet att göra det är svårt att säga.

Gå tillbaka och fundera på varför gör jag det här egentligen, ställa sig frågan: Vad är målet med mina studier. Vad vill jag åstadkomma med studierna och försöka hitta den glädjen eller den anledningen till att du faktiskt pluggar helt enkelt.

*[Ljudeffekt i Zoom]*

Eva, hallå.

#### **Programledare Cecilia:**

Ja det där var jag och min kollega Eva som hördes via videosamtaltjänsten Zoom som jag gissar att många av er redan har bekantat er med. Men om inte, så lär ni snart få göra det i alla fall om ni pluggar på ett universitet eller högskola, för just nu sker i princip all undervisning på högre utbildningar online, även här på Stockholms universitet. Det här innebär ju att de flesta sitter hemma och pluggar och det är inte alltid så lätt.

I det här avsnittet av universitetsbibliotekets podd Bakom bokhyllan ska vi prata om studieplanering och motivation.

Hur fixar man plagget på distans egentligen.

Ni kommer att få möta Kristina Schött som är skrivpedagog på studie- och språkverkstaden på Stockholms universitet som delar med sig av några konkreta råd till dig som studerar eller arbetar hemifrån. Sedan kommer vi också att fördjupa oss lite i det här med studiemotivation och vad det är som gör att vi faktiskt lär oss saker och hur man själv skapar goda förutsättningar för sitt lärande när man är helt utlämnad åt sig själv hemma på kammaren. Det gör vi tillsammans med lektorn och forskaren Maria Öhrstedt som utbildar lärarstudenter.

Jag som leder programmet i dag heter Cecilia Burman.

#### **Kristina Schött:**

Jag heter Kristina Schött och jag jobbar på Studie- och språkverkstaden på Stockholms universitet. Jag är kan man säga skrivpedagog. Jag är expert på hur man skriver akademiskt och på studieteknik, och studenter kommer till oss för att få hjälp med de två

sakerna helt enkelt. Antingen genom att komma på individuell handledning eller genom att komma på några aktiviteter, föreläsningar och workshops och liknande.

**Programledare Cecilia:**

Alla tjänster som studie- och språkverkstaden erbjuder studenter ges numera digitalt. Man kan till exempel boka in individuell handledning om man vill att någon som Cristina Schött ska ta en titt på ens text eller komma på öppen studio via Zoom på måndagar mellan klockan 9 och 10 och starta igång veckan tillsammans med andra. Många frågor som kommer in till Studie- och språkverkstan handlar om studieteknik generellt. Hur lång tid tar det att läsa kurslitteratur? Hur ska man läsa? Men allra vanligast är: Vad är det i mina arbeten som saknas?

Hur höjer jag mitt betyg? Den typen av frågor är lika vanliga nu som förut.

**Kristina Schött:**

Jag tycker inte vi får så väldigt många frågor om själva distansarbetet. Däremot så märks det ju att studenter tycker att många saker har blivit jobbigare och att man känner sig ganska ensam. Jag vet också från en del institutioner att det är många studenter som har svårt att klara studierna helt enkelt. Vad det nu kan tänkas bero på, om det bara har med distansarbetet att göra det är svårt att säga, men det verkar vara fler som har det jobbigt helt enkelt.

**Programledare Cecilia:**

Bilden som Kristina Schött målar upp bekräftas av studier som har gjorts på Stockholms universitet och andra lärosäten. Många upplever att det är svårare att plugga när undervisningen sker digitalt och när man varken kan träffa sina lärare eller kursare fysiskt. Tyvärr så ligger ju mycket utanför den enskilda individens makt som varken kan påverka pandemin eller undervisningsformerna.

Så vad kan man göra själv?

**Kristina Schött:**

Dels måste man prata lite om planering för planeringen är väldigt viktig för motivationen, och sen får man prata generellt om hur motivation fungerar. Att den liksom kommer inte av sig själv för att man sitter och väntar på den utan man måste börja göra saker, så kommer motivationen igång. Precis som kreativitet eller inspiration. Det är inte något som bara kommer flygande utan man måste jobba för att få motivationen. Så det är lite som Nike, "just do it".

**Programledare Cecilia:**

Men det är såklart lättare sagt än gjort "Att bara göra det". Därför har studie- och språkverkstan tillsammans med studenthälsan här på Stockholms universitet satt ihop nio råd till dig som pluggar hemma.

Häng med nu för nu går vi igenom punkt för punkt.

**Kristina Schött:**

Det första rådet är att ha fasta rutiner. Det här bygger ju också på vad vi själva har erfarit nu när vi jobbar hemma hela tiden. Jag tycker att det är jättebra att man har en bra dagsrutin. Man måste liksom vara sin egen mamma eller sin egen chef lite grand när man jobbar eller pluggar hemma. Det är bra att gå upp i samma tid varje dag. Det är jättebra att göra sig i ordning som om man skulle till universitetet. Det är jättebra att ha en fast tid där man bestämmer att till exempel mellan 9 och 11, eller 9 och 12 sitter jag och läser. Och sedan tar jag lunch och efter lunchen tar jag en promenad och sedan så tar jag en stund på eftermiddagen. Och när man jobbat in den där rutinen så blir det lättare att hålla sig vid det och faktiskt få saker och ting gjorda.

Och det andra rådet handlar om att låta arbetet ha en egen plats. Att man försöker hitta en hörna i hemmet som blir liksom arbetsplatsen och så får resten av hemmet vara i fred för arbetet så att man inte sitter och jobbar i sängen eller sitter och jobbar i tv-soffan om det går att undvika.

Tredje rådet är att ta regelbundna pauser. Att man inte får glömma att man fortfarande behöver återhämtningspaus. Om du sitter på en föreläsning eller ett seminarium då är det oftast paus var 45 minut. Så ta de pauserna även när du sitter jobbar hemma för att få tid för återhämtning.

**Programledare Cecilia:** Här skulle jag vilja bryta in och tipsa om gratisverktyget "Tomato timer" som hjälper dig att hålla koll på tiden. Gå in på [tomato-timer.com](http://tomato-timer.com) och tryck på knappen för tidtagning. Efter 25 minuter. låter det så här när tiden för arbetspasset är slut och det är dags att ta en paus.

**Kristina Schött:** Nästa råd är att följa undervisningen. Att vara med på föreläsningarna när så sker digitalt och att vara med ordentligt. För jag ser en tendens att man kan slå på föreläsningen och så gör man något annat under tiden och tänker att man lyssnar ändå. Det finns faktiskt inga psykologiska bevis för att vi har simultankapacitet på det sättet. Så koncentrera dig på det du lyssnar på. Häng med, anteckna, ställ frågor, engagera dig i det du vill lyssna på. Det är ju också ett socialt tillfälle faktiskt, föreläsningen. Råd nummer fem med hjälp för din koncentration. Det är lite svårare att koncentrera sig när man sitter hemma eftersom det finns så mycket som distraherar. Många är ju vana att plugga hemma annars också men nu måste man göra det hela tiden och då är det bra att man inte har till exempel en tvättmaskin som låter när den har gått klart eller att man har program som skickar puffar och grejer. Så försök plocka bort sådant som tar utrymme. Det som stör din koncentration.

Bakom bokhyllan, allt utom boktips.

**Kristina Schött:**

Råd nummer sex handlar om att utnyttja de digitala verktyg som universitetet erbjuder. Naturligtvis att man använder Athena och Zoom och Office sådant och att man ser till att man har saker och ting nerladdade. Det finns också tips om ett verktyg som heter StavaRex och det kan man ladda ner gratis från [su.se](http://su.se). Det är en lite bättre rättstavningskontroll som man kan använda när man skriver. Så finns det också en talsyntesfunktion i ett program som heter Claro med C. Det kan man också testa. Punkt nummer 7 eller råd nummer 7 är då att hålla kontakten. Det är jättelätt att känna sig

isolerad, man träffar ju ingen. Jag tycker att man ska ta alla chanser till att vara med på sånt här zoom-evenemang av olika slag. Att gå in i grupper där man kan prata med sina kurskamrater är jätteviktigt. Det behöver inte vara att man pratar om kursen, det är naturligtvis också bra, men att överhuvudtaget ha någon form av kontakt med dem. För det är lätt att känna sig isolerad. Däremot så tycker jag nog inte att ni ska träffas fysiskt. Råd nummer åtta var att prata ihop om ni är flera hemma. Man kanske behöver komma överens om, det är ganska självklart och de flesta har säkert redan gjort det, men att man kanske måste komma överens om vem som ska jobba var och när. Sedan har vi sista rådet. Det känns jätteviktigt att få med och det handlar om att vara snäll mot sig själv. Att tänka på att det här är en ganska unik situation, förhoppningsvis unik situation i vår livstid. Så man behöver ta hand om sig själv. Vi ser att psykisk ohälsa ökar och har ökat under den här perioden. Så tänk på sådana här enkla saker som att komma ut en liten stund varje dag. Behöver inte så lång tid, men att se dagsljus. Rör lite på dig. Se till att fortfarande äta tre mål mat om dagen och schyst mat.

Ta en dag i sänder, att inte kanske ha så vansinnigt höga krav på sig själv, men få jobbet gjort ändå. I möjligaste mån.

**Programledare Cecilia:**

Okej, så att planera är nyckelordet. Det kan man se som det första steget mot att klara sina distansstudier. Men låt oss då gå ännu djupare och nysta i själva lärandeprocessen. Vad är det som gör att man blir engagerad och sugen på att lära sig saker. Och vad kan man vinna på att lära känna sig själv lite bättre.

Det ska vi undersöka tillsammans med Maria Öhrstedt.

**Maria Öhrstedt:**

Ja jag heter Maria. Maria Öhrstedt och jag jobbar som universitetslektor här på Stockholms universitet och jag är knuten till Institutionen för pedagogik och didaktik. Jag jobbar mycket med lärarutbildningar på olika nivåer och är involverad i den universitetslärarutbildning som vi har på Stockholms universitet. Jag kommer ifrån psykologi som ämne och jag är intresserad av pedagogisk psykologi och framför allt intresserad av högskolestudenter och hur de tar sig an sitt lärande.

**Programledare Cecilia:**

Okej så hur tar du dig an ditt lärande.

Det är en ganska knepig fråga för det beror ju på ämnet. Vilken lärare du har och hur engagerad du känner dig. Men enligt Maria Öhrstedt som i sin forskning tittat på och jämfört olika lärstrategier är det viktigt att börja med sig själv. Vem är du och hur fungerar du.

**Maria Öhrstedt:** Det är ju centralt och jag skulle säga att det är ännu viktigare nu när vi har så mycket undervisning på distans än vad det var tidigare, och förut var det också jätteviktigt. Men nu är du ju utlämnad så otroligt mycket till dig själv.

Du kanske inte ens kan gå till biblioteket. Du måste sitta hemma och plugga, det är det enda stället där du kan vara.

Du har kanske inte lika mycket support ifrån kursare eller så heller, utan du är mer utlämnad till den digitala informationen som du får och att du faktiskt kan ordna runt omkring hemma så att du får en bra lärandemiljö. Det är ju oerhört centralt skulle jag vilja säga för att kunna lyckas med den här distansundervisningen, att man har förstått det.

Att man lär känna sig själv: sina styrkor och sina svagheter när det gäller att plugga. Och att man klarar av att kompensera för de här svagheter och vara lite tuff mot sig själv och säga att jag vet att jag blir störd av det här. Eller att den här personen älskar jag att umgås med privat, men när vi pluggar tillsammans lär jag mig ingenting. Så att man också förstår den skillnaden. Men rent generellt kan man ju säga så här att det här med studieteknik och lärstrategier det är ju ingenting som man är född med. Utan det här med att plugga det är någonting som man lär sig precis som man lär sig allting annat. Så det kan man visst lära sig och man kan lära sig mer eller mindre medvetet.

#### **Programledare Cecilia:**

Det går alltså att lära sig att lära och alla gör nog det på sitt sätt. Men finns det några generella sanningar om lärande.?

#### **Maria Öhrstedt:**

Om man använder sig av kognitiv psykologi som bas och forskning i kognitiv psykologi, så skulle jag vilja säga att det finns tre principer som man kan försöka använda som guide för sitt lärande.

Den första är att försöka plocka fram sina kunskaper så ofta som möjligt. Så att i stället för att försöka att koda in kunskaper genom att kanske läsa en artikel om och om igen, så lägg mer tid på att försöka plocka fram de här kunskaperna, alltså att diskutera artikeln med med vänner eller försöka skriva en sammanfattning på artikeln. Berätta om vad du har lärt dig hemma vid middagsbordet varje kväll: "nu ska ni få höra det jag har lärt mig i dag". Alltså försök hitta alla möjliga olika sammanhang att plocka fram de här kunskaperna i. För det är ju det du vill, du vill bli duktig på att plocka fram och använda kunskaperna. Då ska du också träna på att plocka fram och använda kunskaperna. Den andra principen, det är att sprida ut lärandet över tid och då handlar det om - när jag pratar om bra lärande här- då handlar det om lärande som står sig över längre tid och som du kan plocka fram och använda dig av i ett längre perspektiv. Det kanske inte handlar om att du ska skriva bästa möjliga resultat om tentan är om två timmar, utan vi pratar om ett längre perspektiv. Så sprid ut lärandet över tid, så att du får möjlighet att komma tillbaka till lärandet flera gånger och repetera och se det här som du har lärt dig ur olika perspektiv.

Och som sagt återkom gärna till lärandet. Den tredje principen som jag skulle vilja lyfta fram och som man pratar mycket om i kognitiv psykologi är att man försöker hänga på ny kunskap på gammal kunskap.

Försök fundera på hur den här kunskapen som jag nu försöker ta in hänger ihop med det som jag redan vet sedan tidigare. Är det någonting som är lika eller något som skaver? Vad är i sådant fall som skaver? Hur ska jag förstå det här? Hur ska jag förstå det här

exemplet? "Jag har också varit med om det här" och försök att reda i det här, försök att bråka med materialet.

Elaborera. Engagera dig kognitivt med det här materialet så mycket som möjligt.

Bakom bokhyllan. Allt utom boktips.

**Programledare Cecilia:**

Så vad kan man då göra själv om man är less och känner att det är svårt att komma vidare? Finns det någon mirakelmedicin mot pluggdepp?

**Maria Öhrstedt:**

Ett sätt är att gå tillbaka och fundera på "varför gör jag det här egentligen?". Alltså ställa sig den frågan. Vad är målet med mina studier? Vad vill jag åstadkomma med studierna? Är det jurist som är mitt drömyrke? Det dit jag ska. Eller jag vill forska i fysik liksom, det är dit jag ska. Vad är det för någonting som driver dig? Eller har du... Jag har alltid varit intresserad av historia och nu får jag äntligen nörda ner mig i det här materialet. Att försöka hitta den glädjen eller den anledningen till att du faktiskt pluggar, helt enkelt. Sedan tänker jag också på, det har ju visat sig nu när vi alla har tvingats till distansundervisning, det är inte någonting som vi har valt utan vi har tvingats till det. Att det många studenter tar upp när man försöker utvärdera vad som hänt under den här perioden, det är att man saknar de sociala kontakterna med andra studenter och det tror jag kan vara nyckeln för många: att hitta andra studenter att plugga tillsammans med, att planera sitt pluggade tillsammans med och utbytet. Där kan vi prata på och plocka fram sina kunskaper. Utbyta det här pluggandet med andra och få bråka lite med de här tankarna som man har, för att väcka intresset. Och då kan man ju också få.. då blir det ju också lite press på en, och man har kommit överens - om hur man är några stycken som pluggar tillsammans -att nu läser vi de här två kapitlen och så jobbar vi var och en med de här frågorna och så ses vi på tisdag klockan 10. Och så diskuterar vi det här. Då får man ju också en liten press på sig att man måste sätta sig in i det här. Eller att man hjälper varandra att förstå olika saker: "jag fattar inte det här riktigt, kan du hjälpa mig förklara?" Då tvingas man ju också sätta sig in i någonting och ofta blir det ju roligt när man har satt sig in i någonting och när man har nördat ner i någonting så blir ofta roligt liksom att hålla på med det här.

**Programledare Cecilia:**

En annan viktig aspekt av lärandet är förstås lärarna. Hur har de skött sig i den här snabba omställningen till digital undervisning? På CeUL, Centrum för universitetslärarutbildningen, här på Stockholms universitet anordnar man kurser och workshops för lärare som behöver stöd. Och man bevakar den internationella forskningsvärlden där många tycks ställa sig samma fråga. Hur ser framtidens undervisning ut?

**Maria Öhrstedt:**

Det många har fått göra hittills det ju att bara flytta undervisningen från klassrummet in i zoom, till exempel. Man har liksom inte hunnit utveckla undervisningen på ett sätt som passar bäst i det digitala formatet. Men lärare har ju gjort en enorm arbetsinsats för att få det här funka och studenter har ju varit otroligt tillmötesgående och förstående. I det här

nödläget som vi har hamnat i, men på sikt handlar det ju inte bara om att kasta, alltså byta, flytta klassrummet ut som på Zoom, eller vilken vilken digital miljö man nu än pratar om, utan det handlar ju om att hitta ett sätt att organisera undervisning och lärande som är lämpligt för just det formatet som man är i för tillfället. Nu kan vi verkligen börja utveckla metoderna för att lära på distans och upptäcka vad är det som funkar bättre med de här digitala verktygen än på campus till exempel. Vad är det som fungerar bättre på Campus än i de digitala verktygen? Så att när vi kommer tillbaka sedan så vet vi mycket mer om hur vi ska använda den här paletten av verktyg för att lära oss olika saker och ting på bästa möjliga sätt. Där behöver vi ju naturligtvis lärares erfarenheter och vi behöver forskning om vad som tycks funka bra för olika håll i olika situationer. Det kan ju också vara olika för olika studier.

**Programledare Cecilia:**

Du har lyssnat på det 33:e avsnittet av podden Bakom bokhyllan.

Där vi har försökt att ingjuta lite studiepepp till er som försöker ro hem ett godkänt betyg eller en examen i dessa distanstider. Information om musiken som vi har spelat i det här avsnittet hittar du på vår webbplats, [su.se/biblioteket](https://su.se/biblioteket). Där hittar du också bibliotekets digitala tjänster som kan vara till nytta för dig som pluggar hemifrån. Och följ oss gärna i sociala medier där vi tipsar om våra digitala föreläsningar och liknande.

Tack för att du har lyssnat, hej så länge.