



Hjernevenlige studievaner

Teknikker til en bæredygtig studiehverdag

Freja Petersen, Psykolog hos SPS





-
- Hjernetræthed
 - Energiforvaltning
 - Energikurven
 - Røde, gule og grønne aktiviteter
 - Intervaller
 - Hjernepauser
 - En bæredygtig uge



Hjernetræthed

- Udmattelse
- Overvældelse (følelser)
- Svigtende koncentration
- Svigtende hukommelse
- Svært at tage beslutninger
- Frustration og selvkritik ("dum og doven")

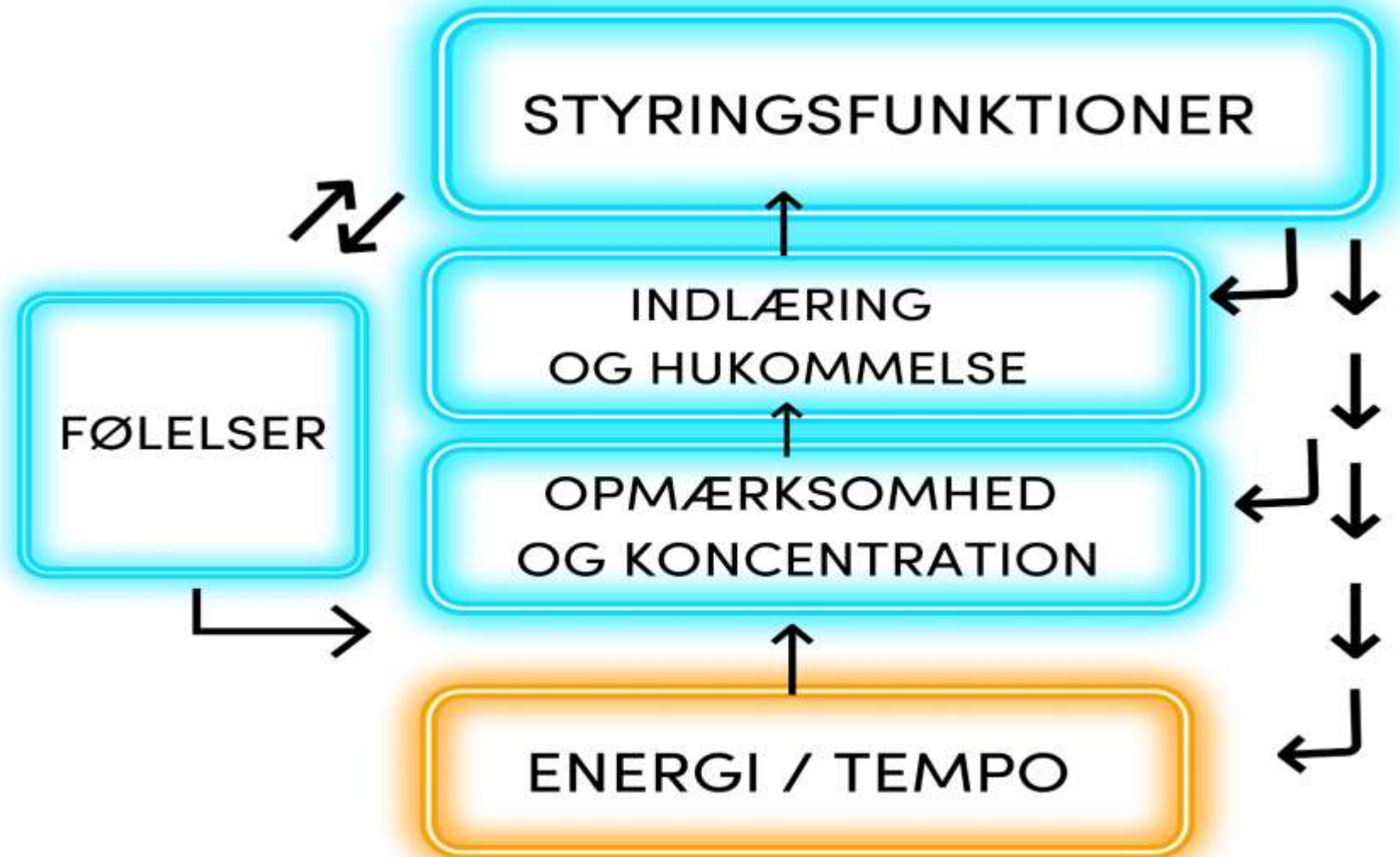


"Jeg læser det samme igen og igen, uden at det går ind"

"Det føles umuligt at tage en beslutning – jeg kan slet ikke overskue det"



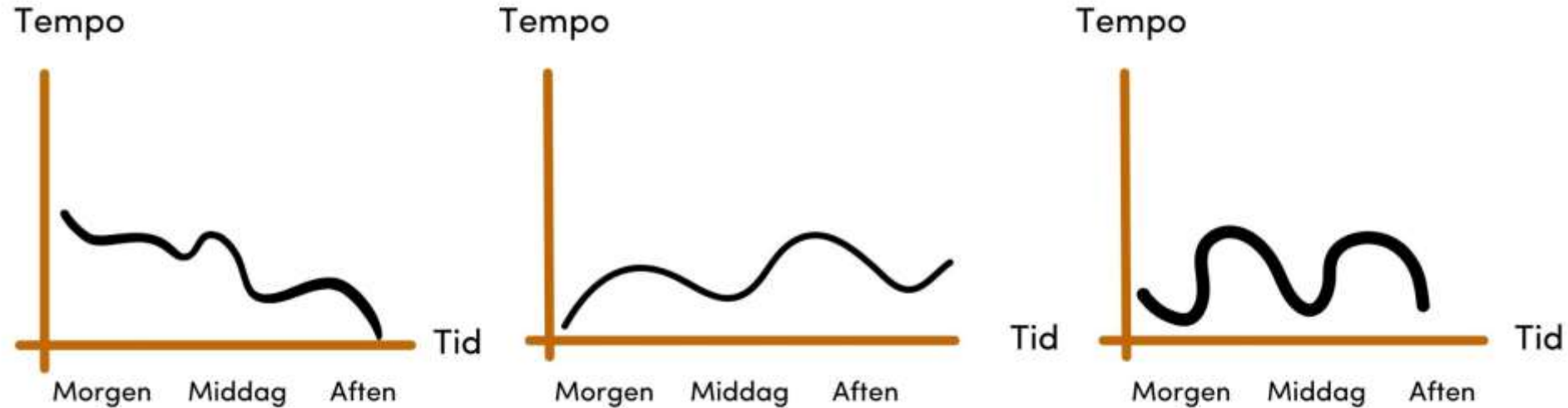
Energiforvaltning – hjernens batteri



— Vores mentale batterier er forskellige. Men ved at kende os selv, og vide hvad der tager og giver energi, og hvornår vi kan løse hvilke opgaver, kan vi undgå at løbe tør for tit



Energikurven – lær den at kende

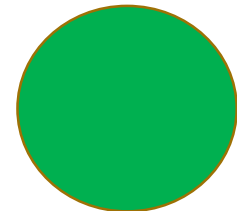
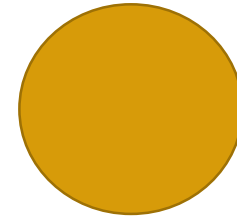
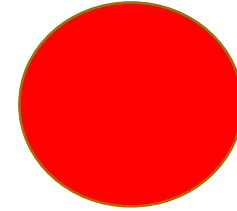


Læg, så vidt muligt, krævende aktiviteter, når dit energiniveau er højt



Røde, gule og grønne aktiviteter

- Hvad tager *meget* energi?
- Hvad tager *noget* energi?
- Hvad giver energi, eller er neutralt?



Skemalægning

- Start med et tomt ugeskema
- Læg obligatoriske aktiviteter ind først
- Læg resten ind med din energi-kurve in mente
- Ikke mange røde aktiviteter samme dag/lige efter hinanden
- Nogle har det bedst med faste tidspunkter som går igen hver uge – andre fungerer bedre med fleksible "blokke" de kan flytte rundt på.
- Evt. brug en tavle og magneter, eller post-its som kan flyttes rundt



Mest energi sidst på dagen?

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8							
8-9	Undervisning		Undervisning		Undervisning		
9-10	Undervisning	Pause	Undervisning	Pause	Undervisning		
10-11	Undervisning	Kontortid	Læsegruppe	Undervisning	Forberedelse		
11-12	Undervisning		Læsegruppe	Undervisning	Forberedelse	Indkøb	
12-13	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause		
13-14	Fritidsaktivitet	Undervisning	Pause	Undervisning	Forberedelse		Rengøring/tøjvask
14-15		Undervisning	Fritidsaktivitet	Undervisning	Pause		
15-16	Pause	Undervisning		Forberedelse	Fritidsaktivitet	Fritidsaktivitet	
16-17	Forberedelse		Forberedelse	Forberedelse			Forberedelse
17-18							Forberedelse
18-19	Forberedelse	Forberedelse	Forberedelse		Fritidsaktivitet		Planlægge ugeskema for næste uge
19-20	Forberedelse	Forberedelse	Forberedelse			Fritidsaktivitet	



Mest energi først på dagen?

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7-8							
8-9	Undervisning	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse	Undervisning		
9-10	Undervisning	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse	Undervisning		
10-11	Undervisning	Forberedelse	Læsegruppe	Undervisning	Forberedelse	Indkøb	Rengøring/ tøjvask
11-12	Undervisning	Forberedelse	Læsegruppe	Undervisning	Forberedelse		
12-13	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause	Frokostpause		
13-14	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse		
14-15	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse	Undervisning	Forberedelse		
15-16	Kontortid	Undervisning	Forberedelse	Pause	Pause	Fritidsaktivitet	
16-17	Pause	Pause	Pause				Planlægge ugeskema for næste uge
17-18							
18-19							
19-20	Fritidsaktivitet		Fritidsaktivitet	Fritidsaktivitet		Fritidsaktivitet	



Uden tider – fokus på opgave over tid

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Undervisning	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Indkøb	Rengøring
Forberede til tirsdag	Forberede til onsdag	Forberede til torsdag	Forberede til fredag	Forberede til mandag	Hygge	Fritidsaktivitet
Læsegruppe	Læsegruppe	Kontortid	Tøjvask			Ugeplan
Tandlæge	Fritidsaktivitet	Pauser	Fritidsaktivitet	Pauser		
Pauser	Pauser		Pauser			



Intervaller

- Hvor længe holder dit fokus naturligt?
- Hvad sker der, hvis vi ignorerer hjernens signaler?
- Timer-test
- Brug af apps – planty, study bunny...
- Mål eller tid?



Markér afslutningen af din studiedag: Pak bøger og computer væk, forlad din studieplads, ring til en ven eller lav noget hyggeligt med det samme, så du kan mærke, at du har fri.



Hjernepauser



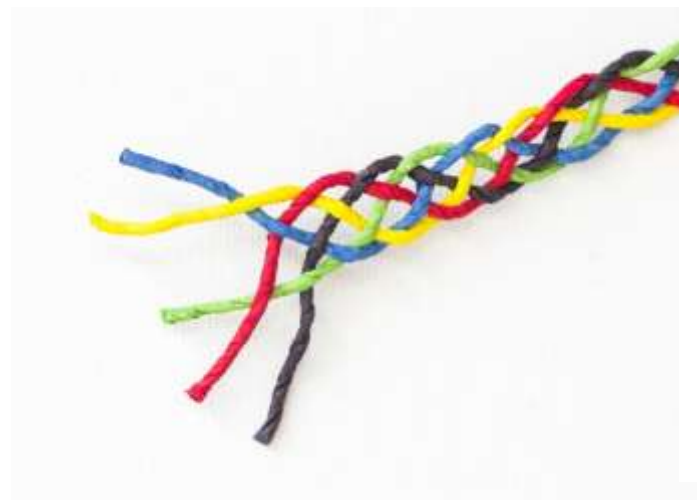
Hjernepauser er aktiviteter, som ikke kræver, at du skal tænke nyt eller løse problemer, og hvor du bare kan lade tankerne vandre.

De genoplader dit mentale batteri.



JA

- At nyde en kop kaffe eller en snack
- Klappe din hund, fodre din kat
- Lytte til musik
- Gå en tur/strække ud
- Ligge og døse på sofaen
- Kigge ud ad vinduet...
- Praktiske rutiner - tømme opvaskemaskinen, lave håndarbejde...



NEJ

- Sociale medier/nyheder
- Gaming
- Kalendergymnastik
- Emails/beskeder
- Online shopping
- Online banking



Belønninger – gør det rart at være i gang

Brug godbidder: Vær forsynet med tyggegummi, drinks eller snacks, når du skal i gang med en slidsom opgave, så du oplever noget rart gennem dine sanser.

Hold dig selv i gang: Hvis din krop falder i søvn, når du sidder stille, så brug dine hænder (strik, brug fidget toys, sid med et træ-armbånd..), sid på en yogabold, stå op og læs, eller lav små stræk-øvelser med ben og arme.

Små og store gaver: Giv dig selv små daglige belønninger (f.eks. en kop kakao i pausen) og større gaver at se frem til, når et projekt er færdigt (en vandretur med en ven, et par nye sko).

Hjernetrættende belønninger: Hvis du elsker gaming, serier, sociale medier og nyheds-scrolling, så gem det, til studiedagen er slut, eller når du går på weekend. Og mærk efter, om du rent faktisk nyder det, eller om du mere gør det per automatik. Måske er der noget, du ville nyde mere?

FLOT KLARET! Husker du at rose dig selv? Anerkend dig selv, når du har gjort en indsats, i stedet for at fokusere på alt det, du endnu ikke har gjort.



En bæredygtig uge

- Hvilke (2) strategier er vigtigst for dig?
- Sæt dem i system
- Brug ugeskema, kalender, apps
- Sæt og hold grænser
- Burde vs. Kan



Tak for i dag!

Flere redskaber:

