

Att hantera sitt eget lärande del 1

Varför och hur?

Syftet med dagens arbete: Att skapa förståelse för hur du kan tänka och agera för en optimal lärandeprocess.

Varför "hantera sitt eget lärande"?

Att hantera sitt eget lärande är mer komplext än vad många tror. Det beror på att hjärnan är komplex och påverkas av en mängd olika faktorer. Faktorer som påverkar lärandet är till exempel om du väljer att vara producent eller konsument, hur mycket sömn du får, vilken kost du äter, om du är stressad, hur mycket du rör på dig, om du ger dig tid för återhämtning och ditt val av studieteknik. Du behöver ha koll på dessa faktorer och "hantera ditt eget lärande" för att lära dig olika saker så bra som möjligt.

Hur kan du främja lärandet?

Anna Tebelius Bodin har en Master examen från Harvard University. Vidare är hon forskare på hjärnan och har skrivit flera böcker om bland annat inläring och motivation. Bodin tycker att man vid inläring ska agera som en producent istället för en konsument. Om du tex sitter på en föreläsning så lär du dig inte bara av att vara där och konsumera information. Du behöver vara en producent genom att tex lyssna aktivt, ställa frågor utifrån dina funderingar och göra anteckningar. Språkinläring kan fungera annorlunda då hon menar att människan främst lär sig språk genom att "bada" i det och ha språket runt omkring sig. ¹

Enligt Bodin har människan alltid och kommer alltid att söka efter stimulans. Stimulans kan vi få antingen genom att vara konsument eller producent. I sin natur söker människan efter trygghet, då det sparar energi och då ligger rollen som konsument nära till hands. I det här sammanhanget menar Bodin att konsument innebär att passivt konsumera information. Men för att främja inläring och utveckling behöver människan ta på sig rollen som producent, dvs vara aktiv genom att tex agera, samarbeta, anteckna, diskutera och engagera sig. ²



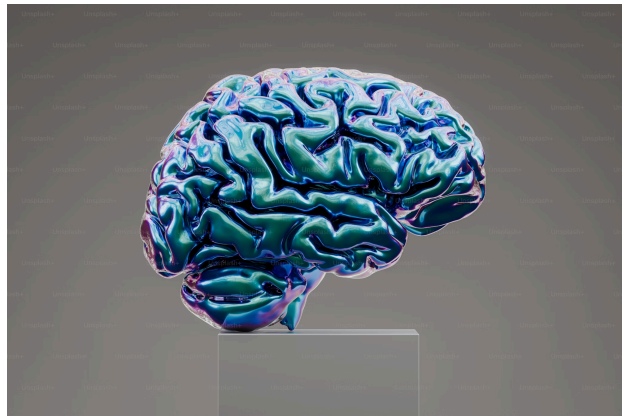
¹ Tebelius Bodin, Anna "Förstå och optimera din hjärna", [Framgångspodden](#), hämtad 2025-01-18

² Ibid, hämtad 2025-01-18

Hur fungerar minnet?

Enligt universitetslektor och neuropsykolog Åke Pålshammar tar hjärnan emot information från våra sinnen för att sedan omvandla informationen till nervimpulser i hjärnan som vi kallar för minnen. Han menar att några minnen försvinner snabbt medan andra stannar beroende på om det finns känslomässiga aspekter eller upprepningar. När vi övar något får vi en större mängd nerver och celler aktiva vilket gör att vi blir duktigare på det vi tränar på.³

Pålshammar menar att genom att ta hjälp av våra olika sinnen, öva och upprepa, skapas goda förutsättningar för att minnas. Vid ung ålder har hjärnan en hög plasticitet och är kapabel till att lära sig mer än när man blir äldre. Miljön är av stor betydelse för hur mycket man lär sig. Ju rikare miljön är på stimulans desto större möjlighet har vi att lära.⁴



³ Pålshammar, Åke "Hur fungerar minnet?", [Hjärnkanalen](#), hämtad 2025-03-20

⁴ Ibid, hämtad 2025-03-20