

Checklista

inför studentskrivningarna

Varva läsningen med uppgifter som främjar både ditt välmående och dina studier!

Lycka till!



Före du börjar studera för dagen:

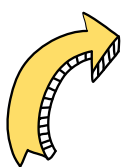
- ☐ Fundera vilka **styrkor** du kunde använda för att ta dig igenom dagens studier?
- ☐ Ställ ett **SMART delmål** för dagens eller veckans studier. Fundera på vilket sätt ditt delmål är:
Specifikt? T.ex. Idag läser jag kapitel 1-3 kl 9-12 och gör inget annat under tiden.
Mätbart? T.ex. Jag kan mäta det i sidor och kapitel jag läst.
Användbart? T.ex. Om jag lyckas hinna jag ut och idrotta före det blir mörkt.
Realistiskt? T.ex. Jag klarar av att läsa tre timmar i taget, ett kapitel i timmen är inte för mycket.
Tidsbestämt? T.ex. kl 9-12 (och om jag läser till skrivningarna i denna takt hinna jag repetera allt)

När du känner dig rastlös och omotiverad:

- ☐ **Ta pauser!** Prova på att använda timer: varva 25 minuters studiepass med 5 minuters pauser. Efter 3-4 studiepass och pauser kan du ta en längre, 30 minuters vila.
- ☐ Välj din pausaktivitet med medvetenhet. **Vad skulle du må bra av just nu?** Är det bättre för dig att stiga upp, sträcka på dig och njuta av din favoritlåt på full volym, eller att spendera pausen på sociala medier? Du kan också prova på övningar i medveten närvaro, t.ex. här: <https://oivamieli.fi/sv/ovningar.php> (Googla: "Oiva övningar"!).
- ☐ **Iaktta din mindset!** När det känns som att du inte kan något och att du bara vill ge upp: tänk på något, vad som helst, som du redan är bra på. Hur blev du bra på det? Låt dig inspireras av dina tidigare erfarenheter av inläring för att välja en lämplig strategi till det du behöver lära dig just nu. Kanske du kan fråga någon om hjälp eller inspireras av en artikel eller en dokumentär om det ämne du håller på att studera?
- ☐ Stanna upp och känn efter hur du känner dig just nu. Kanske du lägger märke till känslor som får dig att må bra. Ta vara på dem och låt dem dröja kvar när du fortsätter dagen. Eller kanske du känner igen känslor som får dig att må dåligt. Fundera då: hur skulle du bemöta en vän som berättade till dig om liknande känslor? **Bemöt dig själv på samma sätt som du skulle bemöta en bästa vän!** Trösta dig själv med medkänsla - och kanske en mugg varm dryck?

När du avslutar studierna för dagen:

- ☐ Avsluta dagen med en tacksamhetsövning. **Vad känner du dig tacksam för idag?** Tacksamhet får oss att må bra. Öva på tacksamhet genom att hålla tacksamhetsdagbok (skriv upp det du är tacksam för efter studier eller före du lägger dig), eller genom att skicka tacksamhetsmeddelanden till dina nära och kära, alltid när det känns lämpligt!
- ☐ **Planera in något du verkligen njuter av.** Ett besök till ett café, en utflykt till naturen, idrott, bio... Och när du utför aktiviteten: stanna upp, ta in upplevelsen och njut!



Kom också ihåg att varva med helt studiefria dagar!



Kommer du ihåg det här från Studera starkt?

Statiskt mindset vs. dynamiskt mindset

- Jag är inte bra på det här
- Jag är sjukt bra på det här
- Jag ger upp
- Det här är för svårt
- Aaargh! Jag begick ett misstag! (Jag är inte perfekt!)
- Vad är det jag inte ännu har fattat?
- Jag är på god väg
- Jag kan ta till en annan strategi
- Det här kommer att kräva tid
- Jag kan lära mig av mina misstag. (Det finns något jag inte ännu kan — spännande!)



Självmedkänsla

Består av:

- 1) **Medveten närvaro:** att vara medveten om sina svåra tankar och känslor och acceptera dem istället för att undvika, älta eller överidentifiera sig med dem
- 2) **Vänlighet mot sig själv:** att vara förstående och vänlig mot sig själv istället för att kritisera och döma
- 3) **Medmänsklighet:** att se det mänskliga i sina egna upplevelse, istället för att begrunda dem som onormala och isolerade fenomen