

KONSENTRASJON

Konsentrasjon er en viktig ingrediens når man som student skal sette seg ned og lese pensum eller skrive en oppgave. Det er like viktig når man sitter i forelesning eller seminar, men det er ofte vanskeligere å konsentrere seg når man jobber på egen hånd.

For å oppnå konsentrasjon, bør man først fokusere oppmerksomheten sin mot den oppgaven man skal gjennomføre. Hvor mange ganger har du ikke opplevd å sette deg ned for å skrive en oppgave eller lese en artikkel, og så har du kommet på at du skulle vaske klær eller bestille den flyreisen? Så for å ikke glemme andre gjøremål, har du avbrutt studeringen og gjort disse alternative «skal bare»oppgavene.

Oppmerksomheten din var da delt mellom flere ting, og konsentrasjonen klarte ikke å slå rot.

Hvordan kan man rette oppmerksomheten mot studiene og holde den der? Det finnes ulike metoder for å fokusere på én ting, blant annet meditasjon og friskriving.

Meditasjon

Meditasjonsteknikken [Acem](#) er en ikke-religiøs, vitenskapelig undersøkt metode for å slappe av, som kan hjelpe med konsentrasjon, stress og søvn. Ved denne metoden anbefales det at man mediterer i en halv time to ganger om dagen, morgen og kveld.

Det finnes også andre meditasjonsteknikker og -hjelpemidler. Det finnes for eksempel mange app'er til smarttelefon som kan veilede deg i meditasjon.

- Insight Timer (app, på engelsk, gratis)
- Headspace (app, på engelsk, gratis)
- iMindfulness (app, på norsk, koster 14 kr)

Friskriving

Mange sliter med å fokusere på studiene fordi man skal huske på alt som skal gjøres både på de ulike fagene, sosialt, husarbeid, og jobb. En teknikk for å slippe taket på stresset man kjenner rundt alt som skjer, er å friskrive. Friskriving er en enkel øvelse som kun krever penn/papir eller et nytt dokument på PC'en. Når du setter deg ned for å lese eller skrive, begynn med å skriv ned alt du tenker på og alt som stresser deg.

Eksempel:

«I dag er det mye som skjer på jobb. Jeg må huske å komme et kvarter tidligere, for jeg lovet Andrea at jeg skulle avløse henne tidlig. I tillegg kommer sjefen innom kl 19, og til den tid må jeg ha gjort alle oppgavene som er satt. Når jeg kommer hjem må jeg lage lunsj til i morgen, og vaske den buksa jeg skal ha på meg. Jeg har forelesning kl 8 i morgen, så jeg håper at jeg kan legge meg litt tidlig slik at jeg får ei god natts søvn. Nå skal jeg prøve å skrive ei side på arbeidskravet jeg jobber med i PED-1001. Klokka er 13:05, og jeg skal prøve å gjøre meg ferdig til kl 15:00.»

Hvis man starter med å «tømme hjernen» for alt man tenker på, kan det være lettere å starte på de oppgavene man har planlagt å gjøre. I tillegg slipper man å bruke energi på å huske ting, fordi man har skrevet dem ned.

Ressurser

Det finnes også mange ressurser som du kan bruke for å hjelpe deg med konsentrasjonen. Her er noen slike ressurser:

- SelfControl (www.selfcontrolapp.com)
- ColdTurkey (www.getcoldturkey.com)
 - o Både SelfControl og ColdTurkey er programmer du kan laste ned til PC'en eller Mac'en, og de blokkerer selvvalgte nettsider for en tidsperiode du selv velger. F.eks. kan du velge å blokkere Facebook i tre timer.
- Hold (app)
 - o Hold gir deg poeng for den tiden du sitter på universitetsområdet uten å bruke mobilen. Når du har samlet opp flere poeng kan du bruke dem til å få en gratis brus i kiosken eller få rabatt på netthandel osv.
- www.writtenkitten.net
 - o Denne nettsiden har en tekstboks hvor man får opp et bilde av en søt katt (eller hund/kanin) for hvert 100. ord man skriver.
- www.writeordie.com
 - o Denne siden er for deg som trenger en frist å jobbe mot. Her velger du hvor mange ord du vil skrive, og hvor lang tid du vil bruke. Hvis du ikke når målet ditt, slettes hele teksten.