

Bliv en bedre læser: Sådan får du klæbehjerne



(Foto: Foto: Jimmi Larsen/free)

Tag fem simple råd til dig og understøt hele din indlæringsproces. Underviser og forfatter Line Sander guider til at blive en bedre læser.



Oliver Batchelor
23. oktober 2015 09:19

Kniber det med at huske persongalleriet fra bogen på natbordet? Eller har du glemt, hvad de forskellige partier sagde i avisen om dagpengereformen?

Så vil du uden tvivl få glæde af at kende et par simple tricks til at huske bedre - eller decideret memoteknik, hvis du er ekstra ambitiøs.

Line Sander, der til daglig driver kursus- og konsulentvirksomheden Supplement A/S, har skrevet bøger om studieteknik og gennem 18 år undervist i emner, der handler om at få hjernen til at yde bedre.

- Vi kan alle sammen øge vores hukommelse og læsestrategier temmelig markant blot ved at kende nogle tricks og teknikker. Så er det blot et spørgsmål om, hvor meget man har lyst til at raffinere værktøjerne, siger Line Sander til Ritzau Fokus.

Hjernen fungerer bedst, hvis du er bevidst om det, du læser, og hvis du har et formål, fortæller Mads Brøbech fra kursusvirksomheden Apprehendo. Han underviser i blandt andet husketeknikken Mindmap og står bag Brughjernen.dk.

- Hvis jeg kun må komme med ét råd, skulle det være, at du skal have et formål med din læsning. Spørg dig selv, hvad du vil have ud af det, du læser. Hvis du stod på en motorvejsbro og kiggede ned på bilerne, ville du måske bagefter kun huske en masse biler. Men hvis du nu kiggede efter alle de sorte biler, kunne du måske ovenikøbet huske, hvilke mærker og modeller de sorte biler var, siger han.

Men skal du for alvor få dig en klæbehjerne, bør du lære memoteknik, som er en særlig disciplin for sig, mener Line Sander.

- Hvis du læser inden for et særlig svært fagområde og skal huske en masse svære termer, så er hele feltet memoteknik ret effektivt.

Det handler om at skabe billeder af faglig information. Hvis du skal huske Einsteins berømte ligning $E=MC^2$, kan du forestille dig, at E'et står for Einstein, mens MC står for motorcykler, hvor han står på to af dem, siger hun.

Her er Line Sanders fem råd til at blive bedre til at huske tekster.

1) Find din prime time

Undersøg, hvornår i løbet af døgnet, du er skarpest. Det kaldes for prime time. Er du studerende, kan du selvfølgelig ikke nøjes med at læse to timer om formiddagen. Men du kan måske læse de tekster, der er mest komplicerede i din prime time.

2) Fjern støjen - også den mentale

Skab de optimale betingelser, når du skal læse. Sæt dig et sted, hvor der er ordentligt belysning, og hvor der ikke er for meget baggrundsstøj. Men sørg også for at fjerne den mentale støj ved for eksempel at skrive alle dine tanker ned på et papir. Lad også være med at blive forstyrret af Facebook og mail.

3) Varm hjernen op

Hvis du har sporet din hjerne ind på det, du skal læse, øger du også chancerne for at kunne huske det igen. Når du samler et puslespil, giver det heller ikke mening at dykke ned i kassen og finde en blå brik og derefter bare lede efter de brikker, den hører sammen med. Det er bedre at kigge på kassen først, så du får det fulde billede og derefter finder kantbrikker, hjørner osv. På samme måde skal du bruge lidt tid på at læse resume, indholdsfortegnelse og forord.

4) Er du auditiv, visuel eller taktil?

Du husker bedst, når det er noget, du har set, hørt eller rørt. De visuelle har stor glæde af at bruge overstrekningsstusser og at have farvekoder såsom gul, til det vigtige, og rød til det, man ikke forstår. De auditive har stor fornøjelse af at fortælle det, de lige har læst til nogen eller bare til læselampen. Og så er der de taktile, der har godt af at tegne det, de har læst.

5) Repeter, repeter, repeter

Mange af os oplever, at vi let kan huske telefonnumre til barndomsvenner og deres forældres fastnettelefoner, men kan have svært ved at huske mobilnummeret til vores livs udkårne, fordi vi ikke får det repeteret. Så vær venlig til at genfortælle til andre, hvad du har læst.