Studentenes egne mestringsstrategier!

Et lite tipshefte for deg som er student og som har utfordringer med:

- Organisering/Strukturering
- Startvansker
- Konsentrasjonsvansker
- Riktig fokus
- Motivasjon
- Døgnrytme

Rådgivningstjenesten for studenter
med funksjonsnedsettelse
Seksjon for Studentservice

NTNU
100 skapende år

Studentenes egne mestringsstrategier!

Vi i rådgivningstjenesten for studenter med funksjonsnedsettelse og student-veilederne på Studentservice har ofte kontakt med studenter som har kommet skjevt ut med studiene. Årsakene til at ting kan gå galt er mange, men det er alltid mulig å gjøre noe for å forbedre din egen studiesituasjon.

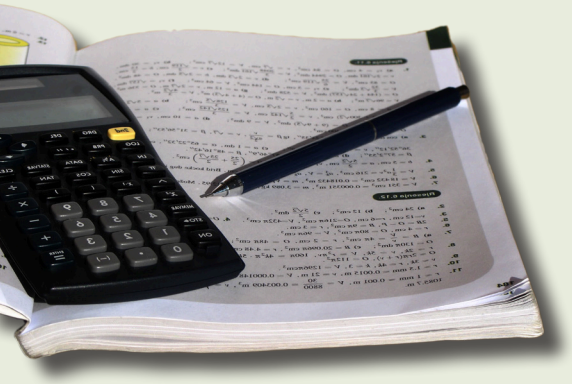
Dette heftet er laget med utgangspunkt i studenters egne tips om hvordan man skal takle utfordringer som organisering/strukturering, konsentrasjonsvansker, startvansker, motivasjon, døgnrytme og det å ha riktig fokus. Derfor har vi valgt å kalle heftet for "Studentenes egne mestringsstrategier".

Vi håper at også du vil få nytte av disse tipsene og at dette vil hjelpe deg gjennom studiene på en bedre måte.

Hvis det er slik at det ikke hjelper med disse tipsene eller at det er andre problem-stillinger du sliter med, så er ikke veien lang for å få drøftet situasjonen med en av våre studentveiledere på Studentservice.

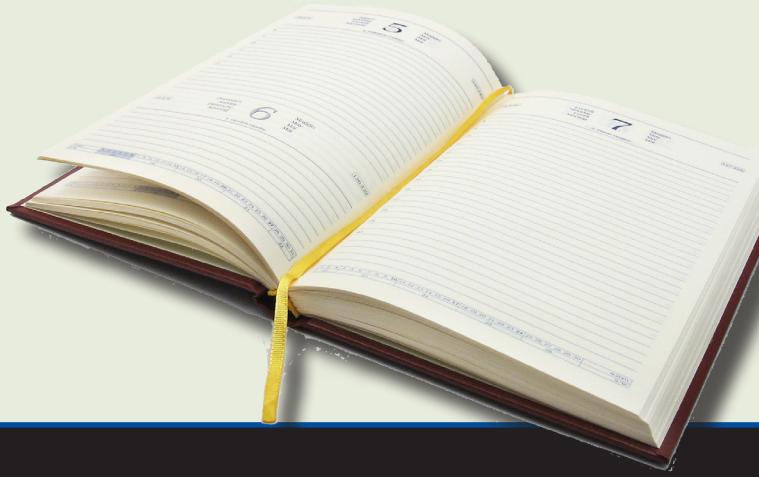
Vi vet sannsynligvis også hvem som kan hjelpe deg videre hvis vi ikke kan hjelpe til. Vi har god kontakt med studieveiledere på fakultetene, psykosoial helsetjeneste (SiT) m.fl.

Vi tar gjerne imot nye tips, slik at vi kan fylle på samlingen i heftet med flere gode mestringsstrategier.



Lykke til med studiene!

Utfordring:	Tips til mestring:
Organisering/ Strukturering	
Selvorganisering Strukturering	• Få hjelp til å lage en realistisk plan (semesterplan/ukeplan), ha "rapporteringsplikt" overfor denne personen. "Hvordan ligger jeg an i forhold til planen" • Bruk systemer som varsler, for eks. google calendar kan sende melding til mobil ved avtale • Kjøp en whiteboard og heng opp hjemme, skriv ukeplan på denne. Dette kan ikke oversees. Skru event. fast klokke i whiteboarden og skriv opp gjøremål rundt klokkeslettene • Søk hjelpemiddelsentralen om elektroniske hjelpemidler som for eksempel Falck Igel
Overorganisering, bruker uhensiktsmessig mye tid på selve organiseringen	• Skill planlegging og gjennomføring. Legg plan for hva som skal gjøres og organiser denne da, ikke når planen skal gjennomføres

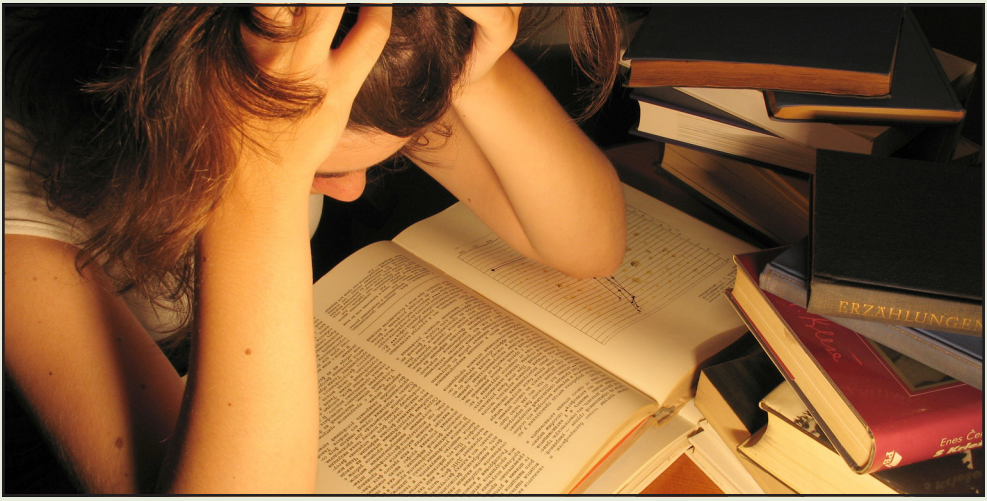


Utfordring:	Tips til mestring:
Døgnrytme	
Komme seg opp om morgenen	• Ulike typer vekkeklokker, eks. med svært høy lyd, vekkeklokke som kaster puslespillbrikker når den ringer, legg håndduk til dusjen klar over vekkerklokka • Komme seg i seng om kvelden • Stå opp til samme tid hver dag • Gjør avtale om å ha "meldeplikt" overfor noen, for eksempel. stikk innom Rådgivningstjenesten/studieveileder og si fra at nå er du her • Avtale med de en bor sammen med om å vekke hverandre
Legge seg om kvelden	• Melatonin gjør deg trøtt og produseres når det begynner å bli mørkt. Lys hindrer melatoninproduksjon, unngå derfor tv eller PC før du skal legge deg, lyset fra disse kan holde deg våken • Vekkeklokke som simulerer solnedgang

Utfordring:	Tips til mestring:
Startvansker	
Sette i gang med nye oppgaver	• Bryt ned oppgaver i mindre deloppgaver • Lag avtaler med andre om små, konkrete ting som skal gjøres • Bestem deg for en klar ting du skal gjøre, enten trening eller skole, ikke begge deler • Hvis du skal ta pause under arbeidet, begynn litt på ny oppgave før pausen. Ikke ta pause midt mellom to ulike oppgaver, da er det vanskeligere å komme i gang • Bruk impulsiviteten til noe konstruktivt; NÅ drar jeg til campus, NÅ begynner jeg å lese • Finn noe som motiverer deg eller setter deg i bra stemning før du begynner med det du skal gjøre, ta så med denne gode følelsen over i oppgaven etterpå, eks. hør litt på musikk som setter deg i god stemning før du begynner å lese
Utsettelse	• Bestem deg for en klar ting du skal gjøre, enten trening eller skole, ikke begge deler • Lag avtale med andre • Gjør avtale om "meldeplikt" når du har gjort ulike oppgaver, for eksempel mail/meld studieveileder/Rådgivnignstjenesten/venner/familie når du har gjort det du skal • Bruk impulsiviteten til noe konstruktivt; NÅ drar jeg til campus, NÅ begynner jeg å lese

Komme seg på campus	• Gjør avtale om å møte noen på campus • Bruk impulsiviteten til noe konstruktivt; NÅ drar jeg til campus

Utfordring:	Tips til mestring:
Konsentrasjonsvansker	
Holde konsentrasjon på lesing	• Ikke ta med PC på lesesalen. Hvis du trenger den for å lese, så unngå internett • Ta med deg noe du kan fikle med, stressball, strikking eller tegn under forelesning. Obs. noe som ikke bråker • Undersøk mulighet for fast leseplass (Rådgivningstjenesten) • Les i 15. min, ta pause 15. min. les 15. min, osv. Det er bedre å lese i kort periode og være konsentrert, enn å lese i flere timer, men samtidig være ukonsentrert • Bruk oppgaver i læreboka (event. les sammendrag og still deg selv spørsmål) som utgangspunkt for lesing, dvs. se på oppgaver, let etter svar i boka • Skaff deg lydbøker hvis det finnes (undersøk med Rådgivningstjenesten • Legg til rette forholdene på lese-/arbeidsplassen, skjerm deg • Sitt bakerst i lesesalen eller annet sted hvor det er roligere • Bruk lesesal på ettermiddag/kveld, når det er mindre folk der



	• Bruk en lesesal hvor du ikke kjenner så mange, for eksempel på en annen campus
Holde konsentrasjon i forelesninger	• Ikke ta med PC i forelesning. Hvis du trenger den for å notere så unngå internett • Les pensum som gjennomgås før forelesning, still deg selv spørsmål som du vil forsøke å få svar på gjennom forelesningen • Still foreleser spørsmål til stoffet i forelesningen
Blir lett distrahert	• Skaff en bok hvor du noterer ned innspill, ideer og tanker, og ta dem senere • Ikke les hjemme
Utholdenhetsvansker	• Bo et stykke unna campus, slik at du ikke rekker å gå hjem mellom forelesninger • Ta hyppige, korte og effektive pauser, eks. gå en tur, trekk frisk luft

Utfordring:	Tips til mestring:
Riktig fokus	
Fokus på feil ting, henge seg for mye opp i uviktige detaljer	• Hopp over eller legg bort detalj-problemene, for eksempel en del i en vanskelig regneoppgave, i alle fall en stund, slik at det er mulig å jobbe med andre ting som gir framdrift • Ta pause, gjør noe annet og la under-bevisstheten jobbe, da kan løsningen komme • Undersøk muligheten for å få litt faglig hjelp (studieveileder, Rådgivning-stjenesten)
Uproduktiv grubling og engstelse	• Skaff en bok hvor du noterer ned tanker som dukker opp, da vet du at du kan ta dette senere

Utfordring:	Tips til mestring:
Motivasjon	• Skaff deg en "sparringspartner" • Faste avtaler om kollokvier • Delta i, og bruk ressursgruppe • Bruk studieveileder eller Rådgivningstjenesten (ha noen å "rapportere" til) • Studentassistent/mentor (Rådgivningstjenesten) • Delta på motivasjonskurs/"våkne opp kurs" når motivasjonen begynner å dale ute i semesteret
Lytte og ta notater samtidig i forelesning	• Forsøk å få tak i powerpointer og annet før forelesning, snakk gjerne med faglærer og forklar behovet • Notathjelp (Rådgivningstjenesten)
Mangel på sosialt nettverk, spes. hvis en har blitt hengende etter og dermed ikke "følger klassen sin" lenger	• Undersøk muligheter for fast lesesalsplass • Delta i ressursgruppe

Generelt

Meditasjon kan øke konsentrasjonsevnen. Vær sammen med andre studenter, sitt gjerne på lesesal sammen med studenter fra klassen/samme fag, de kan fungere som "drahjelp", i tillegget til at en lærer mye av å ha noen å diskutere fag sammen med.

Egne notater

Ta gjerne kontakt med Studentservice hvis du ønsker

- Veiledning i forhold til studievalg
- Samtale om motivasjon og studieteknikk
- Karriereveiledning
- Tilrettelegging av eksamen og studier pga funksjonsnedsettelse
- Tilrettelegging for toppidrettsutøvere (samarbeid med Olympiatoppen)
- Noen å prate med

Vi har kurs i

- Studieteknikk
- Eksamensmestring
- Jobbsøking
- Jobbintervjuteknikk
- Presentasjonsteknikk
- Motivasjon

Studentservice NTNU Gløshaugen/Dragvoll
73 59 52 00/73 59 67 00
studentservice@adm.ntnu.no
http://www.ntnu.no/studentservice