

## Pedagogik och studieläsning - om att läsa och lära sig effektivt

Att lära sig så mycket som möjligt, på kortast möjliga tid, och komma ihåg det, och kunna använda det!

*Denna sammanställning gjorde jag i samband med ett märkligt sammanträffande i mitt liv för många år sedan. Jag hade precis läst en bok om "speed-reading" (vem vill inte kunna läsa fortare?) och konstaterat att den tyvärr var ovederhäftig. Någon dag senare passerar jag Psykologiska institutionen vid Stockholms Universitet, där jag ser en affisch om en föreläsning i läsning och studieteknik. Föreläsningen ska just börja, så jag går in och lyssnar. Föreläsaren, en professor Åke W. Edfelt, ger en lysande presentation, där det blir uppenbart att det är en dålig idé att försöka läsa fortare, åtminstone om man vill komma ihåg något av det man läser. Efteråt läser jag en lika lysande bok av honom, Om lusten att läsa och konsten att förstå. Därefter skrev jag nedanstående guide, som vanligt främst för att själv tillägna mig tankarna och förhoppningsvis hyfsa mina läsvanor.*

### Praktisk läsguide

1. Gör tre läsningar av den enda.
  - Skumma först snabbt och ytligt för att väcka nyfikenhet och förförståelse. Vad handlar det om, och vad ska det vara bra för? Vad kan jag ha för glädje av det här?
  - Läs därefter långsamt och eftertänksamt och snacka hela tiden med texten, med det gamla du redan vet och med dig själv. Jämför, fundera, ställ frågor till texten.
  - Berätta efter läsningen för dig själv – vad stod det, vad har du "tagit in" i dig själv?
2. Skapa en förförståelse, fråga dig själv vad du redan vet och varför det nya är intressant. Vad vill jag ha ut texten, varför läser jag detta? En god läsare är redan i förväg inne i texten, har redan satt igång en dialog med texten.
3. Bearbeta, relatera, snacka med dina egna reaktioner samtidigt som du läser. Ta det långsamt, ta pauser, reflektera, diskutera gärna med någon. Det är så man läser "långsamt".
4. *Jämför* det du läser med det du redan vet. Vad vet jag redan, vad är nytt, vad passar in, vad passar inte in? När det inte stämmer överens med det du redan "vet": vad är "felet", hur kan jag tänka nu? "Bearbeta" hela tiden det nya med hjälp av det gamla. Och bearbeta det gamla med det nya – kanske stämmer inte det gamla längre? Detta är det bästa sättet att göra det lästa till *min egen kunskap*.
5. M a o samma tillvägagångssätt som jag per automatik använder när jag läser något jag verkligen är mycket intresserad av.

### Bakgrunden

#### 1. Ytläsning, djupläsning och vad som egentligen sker vid läsning och inläring

- "Ytläsning" och "snabbläsning" är värdelöst. Det blir "lånad" kunskap man inte kommer åt eller kan använda.
  - Lëshastigheten är ett *symtom* på graden av läsförståelse.
  - Att träna lässnabbhet stör läsprocessen och minskar läsförståelsen.

- I stället ska man träna *läsförståelsen*.
- Läsning är f f a en analytisk process. Principstyrning och en analytisk process dominerar läsprocessen. Den totala idén, meningen - inte ordet - kommer först i språket och läsningen. Vi söker efter sammanhanget och meningen.
- *Djupläsning* innebär att du gör kunskapen till din egen. Arbetar du aktivt med materialet så räcker en läsning väldigt långt.
- Arbeta och läs med hela din själ och hela din biologiska organism, och i ständig dialog med det du läser. Det tar längre tid att läsa så – dialogen tar tid – men det är ändå det mest ekonomiska sättet att läsa, för sedan sitter det.

## 2. Relatera alltid till tidigare kunskaper

- Att läsa innebär egentligen att hela tiden (sker huvudsakligen omedvetet) *jämföra det nya med det gamla*, med vår förförståelse, att "checka av" och kontrollera att det "stämmer".
- Inläring innebär integrering av gammalt och nytt på långtidsnivå, där det inte kan påverkas medvetet. Inläring fordrar att du alltid relaterar det nya till tidigare kunskap och erfarenheter, till sådant som du redan vet.
- Effektiv läsning handlar om att få in det vi läser i långtidsminnet, och det gör vi genom att relatera det nya till det som redan finns i minnet så att det kan kopplas ihop med detta och bli kvar.
- Aktivera därför alltid först dina gamla kunskaper i samband med att du ska lära dig något nytt inom området. Vad vet jag faktiskt redan, som jag kan relatera det nya till?
- När man kombinerar det nya med det gamla uppstår nya strukturer som gör det möjligt att assimilera (ta in och passa in i "mönstren") liknande fenomen i framtiden.
- När man läser "öronmärker" man det nya med det gamla, och det gamla med det nya. De båda färger alltså varandra.
- Om vi har öronmärkt materialet följer mycket av det gamla med när vi drar i någon ände/tråd av det, ibland ända upp till medvetandets nivå. Dra i tråden så följer ibland "hela paketet" med.
- Nytt inlärande är alltså ingen "börda" som tar upp onödigt utrymme, utan ett hjälpmedel för att aktivera och minnas det vi lärt oss tidigare.
- När det nya avviker tillräckligt mycket antingen ignorerar vi det helt (och lär oss då inget nytt), eller anpassar vi de underliggande tolkningsschemana, föreställningarna och kunskaperna för att göra plats för det nya. Dvs det gamla förändras en smula för att vi ska "få ihop" det.

## 3. Hur vårt minne och våra tolkningsscheman fungerar

- Omedvetna tolkningsscheman styr vad vi tar in, och hur vi tolkar och omtolkar det. Våra scheman förvränger ibland det nya kraftigt för att det ska stämma bättre överens med vad vår hjärna redan "vet" ("Du ska inte bry dig om något annat tolkningsschema än mig!")
- Långtidsminnets funktion är att relatera, sätta ihop, integrera och strukturera.
- Vi kan inte komma åt innehållet i långtidsminnet direkt från vårt medvetande. Det mesta är omedvetet för vårt vanliga tänkande.

- Minnen och upplevelser, samt våra känslor och reaktioner på dessa, lagras tillsammans i långtidsminnet. Det är därför vi ibland hittar saker i minnet genom att leta efter känslan vi hade när vi upplevde det.
- Vårt korttidsminnes huvudfunktion är att *bespara oss* att lägga in saker i långtidsminnet! Det skulle bli onödigt överbelastat. Så om du ytläser och bara får in det lästa i korttidsminnet går mycket litet vidare till långtidsminnet, bara det viktigaste tillåts ta upp utrymme. Sättet att "lura" din hjärna till att flytta in det nya i långtidsminnet är att tala om för hjärnan att detta är viktigt, och det kan du bara göra genom att tycka att det nya verkligen är intressant, spännande, roligt och viktigt. Det du tycker är tråkigt men tänker försöka minnas ändå, just nu, för att du behöver det till ett prov, vägrar hjärnan efter bästa förmåga att tilldela utrymme och lägga in. Tvärtom kommer hjärnan att göra sitt bästa för att snarast aktivt ta bort det nya eftersom den behöver spara utrymme för det viktigaste och se till att du lätt hittar just detta. Hjärnan "köper" helt enkelt inte att vi talar om för den att detta är viktigt, den styrs istället av våra underliggande, sanna känslor inför materialet. Hjärnan har konstruerats på detta vis för att hjälpa oss överleva genom evolutionen. Hitta fort det viktigaste när du behöver det, eller dö!
- "Strukturellt lärande": Om man t ex slår ett barn får det en uppfattning - helt omedvetet, utan någon medveten kunskap om det – om att det är rätt att slå barn, med åtföljande rationaliseringar osv. Det uppstår en omedveten föreställning som följer barnet genom livet.

#### 4. Om vikten av förförståelse och att "titta runt hörnet" under läsningen

- Motivation är absolut grundläggande för att lära sig något nytt. Vill du lära dig något – tala om för dig själv varför du vill kunna det!
- Vi lutar oss hela tiden litet "framåt", mot nästa fas, när vi läser (och i livet). Tolkningsschemana talar hela tiden om vad som sker just nu samt vad detta kan ha för effekt på det som ska ske härnäst. Ett tolkningsschema som inte tolkar med en sidoblick mot vad som händer härnäst är inget effektivt schema.
- Goda läsare har bättre och mer aktiva tolkningsscheman, sämre läsare har "ingen fart framåt".
- En god läsare ligger en bit före det lästa ordet med sin blick och förförståelse och är redan långt framme i tolkningsschemat, "tittar runt hörnet".
- Fråga därför alltid före läsningen vad du (eller läsaren du vill ska läsa texten) ska använda texten till. Vad vill jag ha ut av texten? Vad vet jag redan om detta?
- Därmed aktiveras den förförståelse som möjliggör bearbetning och integrering och förbättrar ihågkommandet.
- Din medvetna uppgift är att sätta dig i optimalt läsförståelseläge genom att aktivera tidigare vetande och göra dig medveten om *varför* du verkligen vill lära dig det nya.
- Själva läsningen och tolkningen sker sedan på omedveten nivå. Att tänka "jag måste verkligen komma ihåg detta" och liknande skapar en stress som bara stör och försämrar läsförståelsen och inläringen.
- Vill du hjälpa någon att lära sig något nytt ska du leda in honom mot textens innehåll först. Därmed minskar du hindren i form av störningar och fysiologiska spärrar.
- Gestaltpsychologiska principer - "varje oavslutad handling har en tendens till fullföljande" - förklarar en del av det som sker vid lyckad läsning. Principen innebär att vi har en stark drift att

alltid vilja avsluta det oavslutade och fullborda det ofullständiga för att skapa helhet och förståelse, "gestalter".

- När vi skummar texten börjar vi omedvetet undra hur det hela hänger ihop, det uppstår ett oavslutat inlärande som "drar" och vill ha en fortsättning. Ungefär som en bra bok – vi måste få veta hur det går!
- När du behöver läsa något du inte är så intresserad av så börja ändå snacka med texten innan du läser den, ställ frågor. Det skapar en biologisk suggestion som påminner om den effekt som uppstår när vi verkligen är intresserade av området.

*Michael Rangne, med tack till Åke W Edfelt för kunskapen och inspirationen*