



Sprid ut pluggandet

Visste du att vi behöver glömma för att minnas bättre och längre?
Visst låter det lite motsägelsefullt?

Att sprida ut pluggandet anses vara en av de mest effektiva studieteknikerna.

Genom att **sprida ut i tid** utnyttjar vi "glöm lite och minns bättre"-fenomenet.

Genom att **sprida ut i rum** (barnet utnyttjar olika platser vid olika tillfällen då samma kunskaper pluggas) kan fler synapser skapas (kopplingar mellan hjärnceller), fler minnesstigar till minnet.

Har ni där hemma varit med om att barnet lärt sig hela ordlistan med engelska ord då hen hade dem som läxa, men måste plugga dem på nytt inför provet tre veckor senare? En hel del av orden som barnet kunde tidigare är nästan som bortblåsta.

För att minnas det vi lärt oss bättre och längre behöver vi repetera, plocka fram så mycket som möjligt ur minnet med så lite hjälp som möjligt. Vi behöver anstränga oss att minnas för att minnena ska bli starka.

På samma sätt som du måste anstränga en muskel för att den ska bli starkare. Vi måste alltså låta kunskapen falla lite i glömska, för att sedan plocka fram den igen för att minnas bättre.

Exempel på hur du kan hjälpa ditt barn med ordläxan som ska vara gjord om tre dagar:

- **Planera in ett tillfälle per dag** under dessa tre dagar då orden ska pluggas istället för att ta itu med läxan enbart sista kvällen.
- **Sätt upp delmål** för de två första dagarna - dela alltså upp läxan.
- **Innan barnet börjar med läxan** ska hen täcka för de engelska orden och **testa sig själv** hur många ord hen kan översätta från svenska till engelska - anstränga sig och plocka fram ur minnet. Sedan fortsätter barnet jobba mot delmål 1.
- Den andra dagen väljer barnet **ett annat utrymme** (t.ex. någon annans rum, köket, bastun, ute på gården...) att plugga på. Barnet täcker för de engelska orden igen, läser de svenska orden och anstränger sig att plocka fram ur minnet så många engelska ord som möjligt. Sedan fortsätter barnet jobba mot delmål 2.
- Tredje dagen väljer barnet igen ett nytt ställe att plugga på, täcker för de engelska orden igen och **anstränger sig att minnas** så många ord som möjligt. Sedan fortsätter barnet plugga tills alla ord sitter.
- För att barnet inte skall behöva plugga orden på nytt några veckor senare inför provet, behöver det läggas in **repetitionstillfällen** en gång i veckan. Under dessa tillfällen ska barnet repetera genom att täcka för de engelska orden, läsa de svenska orden och anstränga sig för att minnas vad orden är på engelska.

Om barnet får en läxa idag och den ska vara gjord inför imorgon, kan barnet sprida ut sitt pluggande på samma sätt men under tre skilda tillfällen under samma eftermiddag och kväll.

Spridningseffekten fungerar bättre om det får gå längre tid emellan pluggstillfällena.