



LUNDS
UNIVERSITET

PROKRASLINERINGSGRUPP PÅ
STUDIEVERKSTADEN

Datum 2020-11-16

Studieverkstaden
Lunds universitet

Prokrastineringsgrupp på Studieverkstaden

Många studenter prokrastinerar, och det är inte så konstigt med tanke på att studier ofta är ett ensamt arbete med mycket ansvar för att lägga upp exempelvis sin egen läsning och sitt eget skrivande. Ofta har man kanske inte så mycket lärarledd undervisning och måste själv arbeta med att dela upp stora uppgifter i mindre delmål utan att ha tränat så mycket på det. Ofta dröjer det också länge innan man får respons på sitt arbete av någon annan.

Metoden som används i prokrastineringsgruppen är utformad för att stödja en beteendeförändring. Upplägget hjälper till att skapa yttre kontroll, dela upp studiearbetet i delmål och belöna goda studievanor. Vi försöker efterlikna miljön på en arbetsplats, där ens arbete kontinuerligt kontrolleras. Tanken är att studiemotivationen ska påverkas positivt och att du steg för steg kan ta dig ur den onda prokrastinerings-cirkeln.

Modellen för prokrastineringsgruppen är hämtad från universitetet i Leiden, Holland, som använt den under många år med goda resultat. Modellen bygger på att gruppens deltagare är med och ansvarar för varandras framsteg. Det är alltså en grupp för studiestöd och inte gruppterapi. Upplägget har använts under några terminer på Studenthälsan vid Lunds universitet och sedan vårterminen 2019 finns även en grupp i Studieverkstadens regi.

Prokrastineringsgruppen kommer att ha upp till 12 deltagare och vara igång under hela läsåret. Vi kommer att träffas varje vecka i Studieverkstadens lokaler, tisdagar kl. 16.15–18.15. Gruppen pågår under terminstid.

På varje träff bestämmer du tre egna delmål för den kommande veckan. Hur stora delmålen är och vad de består av diskuterar du fram med en medstudent. Varje vecka kontrolleras dina studieförsteg i gruppen.

Några viktiga utgångspunkter för gruppen är:

- När du väl gått med i gruppen tar du ansvar för att komma varje vecka om du inte har mycket goda skäl att frånvara.
- Du tar ansvar för ditt eget arbete.
- Du tar ansvar för att stötta din medstudent.
- Under träffarna ligger eventuellt medhavda mobiler, datorer och liknande tekniska apparater avstängda i väskan.

Träffarnas upplägg

Träffarna består av fyra olika moment.

1. Arbete i par

Den första halvtimmen består av två rundor. I de rundorna arbetar ni i par. I den första rundan är du ”coach”. Här pratar du med en medstudent om hans delmål. I den andra rundan jobbar du med en annan student, och då är hen din coach, och ni pratar igenom dina delmål. I varje runda tas följande aspekter upp av coachen:

- Hur gick det med delmålen från förra veckan?
- Vilka delmål ska sättas upp för kommande vecka?
- När ska coachen ringa sin medstudent under den kommande veckan för att följa upp delmålen?

2. Stormöte

Efter de två rundorna i par följer ett stormöte. Här går vi tillsammans igenom alla deltagares mål från föregående vecka och skriver in i en personlig översikt hur det har gått. I översikten antecknas också om du är närvarande, har kommit i tid, har stängt av mobil och dator under passet och om du har ringt din medstudent under veckan. Du får ett plus (+) för det du klarat av och ett minus (-) för det som inte fungerat.

Därefter presenterar varje deltagare sina nya delmål för den kommande veckan och får eventuellt hjälp med att precisera om det behövs.

3. Fika

Sedan fikar vi med kaffe/te och någonting till. Gruppens deltagare turas om att ta med något gott till fiket. Fikan blir en trevlig stund för att prata om allt möjligt, men också ett tillfälle att diskutera studieplanering, effektiva inlärningsmetoder, tentaångest och så vidare. Om nya deltagare har tillkommit passar det bra att lära känna varandra då.

4. Arbetspass

Den sista halvtimmen ägnar vi åt att börja arbeta med veckans delmål. Tanken är här att du får en liten hjälp på traven med att komma igång. Här kan man vid behov plocka fram sin dator om man behöver den för arbetet, men mobilerna bör fortfarande vara undanlagda.

Regler och villkor för prokrastineringsgruppen

För att gruppen ska fungera bra och du ska nå målet med prokrastineringsgruppen behövs bestämda regler och villkor.

- Du gör alltid dina delmål.
- Du kommer på alla träffar. Frånvaro är bara tillåten med ett giltigt skäl (till exempel sjukdom, semester, tenta eller obligatoriska moment i studierna). Sådana skäl ska anmälas före träffen till kikki.nillasdotter@nordlund.lu.se,

alternativt genom att du säger till om det veckan före. Dessutom ska du mejla nya delmål till Kikki före klockan 12.00 dagen efter träffen. I mejlet berättar du också hur det har gått med veckans delmål och om du ringt din medstudent som avtalat.

- Du kommer alltid i tid.
- Du stänger av och plockar undan mobilen innan gruppen börjar.
- Du ringer din medstudent varje vecka som ni avtalat.
- Du är respektfull mot de övriga deltagarna i gruppen vilket exempelvis innebär att det som sägs inom gruppen stannar inom gruppen.

Vad händer om man bryter mot reglerna?

Du kommer att få en personlig översikt där vi tillsammans följer upp hur det går för dig. Där kommer du varje vecka att få plus om du följt reglerna. Om du missar att följa någon regel får du ett minus. När du totalt har två minus är det s.k. ”skarpt läge”. Därefter måste du ha plus på allt tre veckor i rad. Om du får något mer minus när du är i skarpt läge måste du lämna gruppen. Om du däremot klarar av allt under tre veckor, alltså bara får plus, nollställs räkningen.

Vill du delta i prokrastineringsgruppen?

Anmäl ditt intresse genom att mejla

kikki.nillasdotter@nordlund.lu.se. Vi kontaktar då dig för mer information.

Om du går med, förbinder du dig att delta i minst tio veckor (eller terminen ut). Det kostar ingenting att delta i gruppen. Som längst får du delta ett halvår i sträck. Sedan gäller det att kunna studera på egen hand, utan stöd från gruppen. Men märker du att det inte fungerar, kan du anmäla dig på nytt när tio veckor har gått. Detsamma gäller om du fått lämna gruppen efter att ha fått tre minus.

Inför första tillfället

- Titta på Studenthälsans film om prokrastinering:
www.youtube.com/watch?v=MNW5BMr7cEA
- Ta med penna och ett anteckningsblock som du kan använda som loggbok.
- Ta med material att arbeta med sista halvtimmen.
- Stäng av mobiler och datorer om du har dem med dig.

Välkommen!