

# MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR GYMNASIET  
LÄRARHANDLEDNING



## Innehållsförteckning

|                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduktion</b>                                                                                        | <b>SID</b> |
| Introduktion till Motivationslyftet (ML).....                                                              | 3-8        |
| Beskrivning av verktyg.....                                                                                | 9-17       |
| <br><b>Lärrarhandledning – Modul 1</b>                                                                     |            |
| Introduktion till Modul 1.....                                                                             | 18-21      |
| Förmåga 1: Förmågan att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val.....                  | 22-36      |
| Förmåga 2: Att välja sitt förhållningssätt/mindset.....                                                    | 37-42      |
| Förmåga 3: Att förstå vikten av att skapa målbilder.....                                                   | 43-47      |
| <br><b>Lärrarhandledning – Modul 2</b>                                                                     |            |
| Innehållsförteckning Modul 2.....                                                                          | 49         |
| Introduktion till Modul 2.....                                                                             | 50-52      |
| Förmåga 1: Förmågan att öka sin motivation.....                                                            | 53-67      |
| Förmåga 2: Förmågan att bevara sitt engagemang.....                                                        | 68-73      |
| Förmåga 3: Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration.....                                           | 74-85      |
| <br><b>Lärrarhandledning – Modul 3</b>                                                                     |            |
| Innehållsförteckning Modul 3.....                                                                          | 87         |
| Introduktion till Modul 3.....                                                                             | 88-90      |
| Förmåga 1: Förmågan att förhålla sig till olika viljor.....                                                | 91-105     |
| Förmåga 2: Förmågan att ta beslut.....                                                                     | 106-116    |
| <br><b>Lärrarhandledning – Modul 4</b>                                                                     |            |
| Innehållsförteckning Modul 4.....                                                                          | 118        |
| Introduktion till Modul 4.....                                                                             | 119-121    |
| Förmåga 1: Att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation.....                               | 122-136    |
| Förmåga 2: Förmågan att skapa goda förutsättningar för inläring.....                                       | 137-159    |
| <br><b>Lärrarhandledning – Modul 5</b>                                                                     |            |
| Innehållsförteckning Modul 5.....                                                                          | 161        |
| Introduktion till Modul 5.....                                                                             | 162-164    |
| Förmåga 1: Förmågan att förstå hur du kommunicerar med din omgivning.....                                  | 165-176    |
| Förmåga 2: Förmågan att ta ett personligt ansvar och att kunna samarbeta för en socialt hållbar miljö..... | 177-186    |

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

## Du kan bara du vill! Det kan låta enkelt – men hur gör man?

Hur använder man hjärnan effektivt för att hitta motivationen efter ett misslyckat prov eller efter ännu ett "NEJ" på en jobbsökan? Hur tränar man sin mentala styrka och motivation och rustar hjärnan inför livets stora och små utmaningar?

Vi lever i en tid med hög förändringstakt och oändligt med valmöjligheter, vilket ställer höga krav på oss. I många branscher likställs redan idag vikten av personliga kompetenser med kunskapsmeriter. Människors krishanteringsförmåga, uthållighet, självdisciplin och kreativitet är egenskaper som värdesätts. Även förmågan att kunna prioritera och återhämta sig är kompetenser som framtidens arbetsgivare kommer att värdera högt.

Målet med detta arbetsmaterial är att träna ungas förmåga till självledarskap. Att eleverna med hjälp av sina egna drivkrafter får en ökad prestationsförmåga, och sedan lyckas behålla denna förmåga. På så sätt ökar förhoppningsvis också elevernas fysiska och psykiska välmående långsiktigt. Motivationsträning handlar precis som fysisk träning om att stärka konkreta förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka den mentala konditionen. Och precis som i den fysiska träningsvärlden så hänger resultatet och effekten samman med graden av kontinuitet. Det finns ingen genväg till bättre självkänsla eller motivation. Men hjärnan är formbar och kan tränas oavsett ålder och utgångsläge.

### Tips till dig som pedagog

Att arbeta med mental träning och motivationsträning är precis som med alla nya kunskaper. I början kanske du är rädd att göra fel och vill följa övningarna till punkt och pricka. Men efter ett tag kommer du att få egna idéer för nya övningsvariationer. Kom ihåg att effekten bygger på kontinuiteten och tydligheten. Ge dig själv tid att bli trygg med metoden och bolla gärna idéer med dina kollegor.

För att lära oss något nytt eller ändra en tanke- och beteendevana krävs ofta många repetitioner. Våra vanor blir som asfalterade motorvägar i hjärnan. För att omvärdera eller tänka på ett annat sätt måste en ny "motorväg" skapas genom att användas ett antal gånger tills den blir det självklara valet som vår hjärna vill använda. Därför brukar punktingsatser i värderingsarbete sällan leda till en långsiktig effekt. Den bästa avkastningen av motivationsträning i skolan kommer när avsatt träningstid kombineras med ämnesintegrering, där ämneslärare förstärker effekten genom att använda och integrera verktygen i sin undervisning. Materialet innehåller många tips om hur detta kan ske i praktiken. Det rekommenderas att regelbundet stämma av träningen med Motivationslyftet i arbetslaget och samla idéer för hur detta kan implementeras i undervisningen. Även här gäller samma grundtanke som med vår fysiska träning. Ett tufft träningspass ersätter aldrig den dagliga vardagsmotionen. Det är kombinationen av dessa två som ger långsiktigt resultat.

### Hur kommer eleverna att reagera?

Det skulle vara fel att lova att eleverna direkt kommer att engagera sig i denna typ av träning. Precis som i all undervisning finns det en grupp elever som förstår kopplingen till verkligheten direkt och uppskattar träningen som en hjälp på vägen till hållbar motivation och bättre självkänsla. Men det är långt ifrån alla som vi når direkt. Vissa kan i början ifrågasätta meningen med programmet, vilket kan bero på att de inte förstår syftet med övningarna. Då är det viktigt att stanna upp och bemöta det.

Att reflektera över sina egna beteenden är inte heller alltid roligt och glädjefyllt vilket kan leda till motstånd och bristande engagemang. Här är det viktigt att ge det tid och att skapa diskussioner och reflektion kring likheten med fysisk träning. Precis som att uthållighetsträning kan vara utmanande och tråkig, så är även motivationsträning och arbete med personlig utveckling ibland jobbig och även smärtsam. Det viktiga i början är att skapa ett gruppklimat som tillåter öppenhet och trygghet. Grundtanken är att du arbetar med en modul per termin, men det är din pedagogiska fingertoppskänsla som avgör när gruppen är redo för nästa steg. Ge dig själv och eleverna tid att bli trygg med materialet och metoden.

Den stora skillnaden i jämförelse med andra kunskapsundervisningar i skolan är att effekten och resultatet inte går att mäta i ett nationellt prov eller direkt efter avslutat kapitel. För vissa elever kommer förståelsen för effekten av arbetet kanske först långt efter skoltiden. Det är därför viktigt för din egen motivation att påminna dig om att det handlar om förebyggande och främjande arbete där vi siktar mot långsiktiga mål. Eleverna ska rustas med personliga kompetenser som ska hjälpa dem på framtidens arbetsmarknad och i sina kommande livsval.

## Stöd i styrdokumentet

Skolan ska i samarbete med hemmet främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare. (Skollagen 2010:800)

Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt vilja till att pröva egna idéer och lösa problem. Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra.

Utbildningen ska främja elevernas utveckling till ansvarskännande människor, som aktivt deltar i och utvecklar yrkes- och samhällslivet. Den ska bidra till elevernas allsidiga utveckling. Vidare ska skolan utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso-, livsstils- och konsumentfrågor. Skolan ska även sträva efter att ge eleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter. (Gy 11)

Förmågorna som tränas utgår från kapitel 1 och 2 i Gy 11, Skolans värdegrund och uppgifter och de övergripande målen, samt till artiklar i Barnkonventionen.

### Gy 11 kap 1–2

I de övergripande målen anges de kunskaper samt de normer och värden som alla elever bör ha utvecklat när de lämnar utbildningen. Målen anger inriktningen på utbildningen.

Skolans mål är att varje elev:

- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga
- har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa
- har förmåga att kritiskt granska och bedöma det han eller hon ser, hör och läser för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor
- kan observera och analysera människans samspel med sin omvärld utifrån perspektivet hållbar utveckling
- respekterar andra människors egenvärde och integritet
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv
- utvecklar sin självkänedom och förmåga till studieplanering,
- ökar sin förmåga att analysera olika valmöjligheter och bedöma vilka konsekvenser dessa kan ha

### Barnkonventionen

- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. (§6)
- Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad. (§12)
- Barnet har rätt till gratis grundskoleutbildning. Undervisningen bör förbereda barnet för livet, utveckla respekt för mänskliga rättigheter och fostra i en anda av förståelse, fred, tolerans och vänskap mellan folken. (§28–29)
- Varje barn har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. (§31)



**Vad är Motivationslyftet?**

Motivationslyftet är en metodik som tränar både elevernas och personalens mentala förmågor, självkänsla, motivation och ansvarstagande för sin egen framtid. Med hjälp av ett tydligt pedagogiskt material får skolor möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med värderingar, drivkrafter, inläring och självledarskap. Metodiken har utformats och anpassats till olika målgrupper.

**Idag erbjuder Motivationslyftet:**

- Elevprogram (för högstadie- och gymnasieelever)
- Personalprogram (för pedagoger, studievägledare och elevhälsa)
- Informationsmaterial till vårdnadshavare.

Syftet är att befästa kunskap och åstadkomma en långsiktig och förankrad förståelse för möjligheten att påverka sin personliga utveckling och framtid. Metoden bygger dels på vetenskaplig forskning kring hjärnan, skolan och inläring, samt även på psykologiska arbetsmetoder och aktuell motivationsforskning. Skolforskningen har de senaste åren kommit fram till en lista av olika konkreta mentala förmågor som elever behöver träna för att kunna prestera och samtidigt må bra. Metoden är uppbyggt kring några av dessa olika förmågor, som också återfinns i kapitel 1 och 2 i GY11 samt i Barnkonventionen. Arbetet är även kopplat till FN:s globala hållbarhetsmål.

- "Utbildningen syftar också till att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare" (Skollagen 2010:800)
- "Skolans ansvar att varje elev kan observera och analysera människans samspel med sin omvärld utifrån perspektivet hållbar utveckling" (Gy11)
- "Skolans mål är att varje elev utvecklar sin självkännedom och förmåga till studieplanering" (Gy 11)
- "Skolans mål är att varje elev kan bedöma sina studieresultat och utvecklingsbehov i förhållande till kraven för utbildningen." (Gy11)

Motivationslyftet för gymnasiet är uppdelat i fem arbetsmoduler:

1. Värderingar och målbilder (Åk 1 HT)
2. Motivation och drivkraft (Åk 1 VT)
3. Vilja och beslut (Åk 2 HT)
4. Hälsa och inläring (Åk 2 VT)
5. Kommunikation och hållbar utveckling (Åk 3)

**Material**

Programmet är uppbyggt för att användas av alla ungdomar inom de nationella programmen. Materialet integrerar teoretiska kunskaper, reflektionsövningar och emotionell förankring genom praktisk – estetiska lärprocesser. Undervisningen blir varierad och tack vare övningarna bredd kan de lätt anpassas till elevgrupp och behov. Den pedagogiska handledningen är indelad i avsnitt utifrån olika förmågor. Varje förmåga inleds med syftes- och faktatext för läraren och fortsätter sedan med instruktioner till de olika uppgifterna. Man väljer själv som lärare hur mycket man vill läsa på och berätta för eleverna utifrån faktatexterna i lärarhandledningen. Eleverna har faktatexter i sin bok som ger dem tillräckligt med information för att förstå syftet med övningarna. Förhållningssättet är att stimulera eleverna till självreflektion med en öppen och tillåtande grundinställning. Det är viktigt att eleverna känner att de själva ska komma fram till svaren istället för att fylla i det som de tror förväntas av dem. Undervisningen inom Motivationslyftet förstärks genom att kunskaperna förankras genom estetiska lärprocesser och integreras i olika ämnen. Det finns en digital elevbok där eleverna dokumenterar och reflekterar. Det finns även informationsmaterial till vårdnadshavare på intranätet som kan användas på föräldramöten.

På Motivationslyftet.se finns ytterligare arbetsmaterial som kan beställas.

**Förslag på upplägg och struktur:**

Elevarbetet innebär kontinuerlig träning i klassrummet med ett schemalagt tillfälle (cirka 45 min) per vecka. Utöver det ska metodikens olika delar, övningar och verktyg integreras i samtliga ämnen och geomsyra hela verksamheten för bästa effekt.

**Utvärdering och systematiskt kvalitetsarbete:**

Arbetet med Motivationslyftet utvärderas efter varje modul via en enkät. Länken till enkäterna finns på intranätet, via Motivationslyftet.se. Vid start i Åk 1 får eleverna göra en "Baseline" som utgångspunkt inför arbetet. Dessa enkäter kan användas som mätinstrument och som en del av det systematiska kvalitetsarbetet på skolan. Resultatet visar hur eleverna befäster kunskapen och förmågorna samt om de använder verktygen i verkligheten. Gå in på [www.motivationslyftet.se](http://www.motivationslyftet.se) för mer information.

Ur Skolverkets aktuella analyser 2013  
**Betydelsen av icke-kognitiva förmågor**

[https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?\\_xurl\\_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2981.pdf%3Fk%3D2981](https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2981.pdf%3Fk%3D2981)

Den svenska skolan har ett brett uppdrag. Vi ska bidra till kompetenta, kunniga och kreativa personer som fungerar väl i samhälle och i arbetsliv och som vill fortsätta lära livet ut. Men hur främjas och fångas individers utveckling mot dessa mål? Senare forskning kring förmågor och färdigheter (skills) har visat vilka faktorer hos individer som är förknippade med framgång i fråga om studier, arbetsmarknad, hälsa etc. Forskningen här skiljer mellan så kallade kognitiva och icke-kognitiva förmågor där de senare utgörs av socio-emotionella faktorer, attityder, självbild, motivation, självdisciplin och samarbetsförmåga. Skolverket resonerar på följande sätt:

Icke-kognitiva förmågor såsom självvärdering, motivation, uthållighet, riskmedvetenhet och självkontroll har visat sig i ett stort antal studier ha en direkt inverkan på följande aspekter:

- skolgång och studieresultat
- senare löneutveckling
- tonårsgraviditeter
- rök- och hälsovanor etc.

Till detta kommer det viktiga resultatet från många studier att icke-kognitiva förmågor inverkar på och bidrar till kognitiva. Sådant som uthållighet, samvetsgrannhet och motivation spelar en direkt roll för individers resultat på kunskapsorienterade tester, men påverkar också i sig utvecklingen av den kognitiva förmågan. En viss komplexitet föreligger alltså: Skolgång bidrar till att utveckla icke-kognitiva förmågor som påverkar graden av senare socioekonomisk framgång; samtidigt som icke-kognitiva förmågor bidrar till skolresultaten.

Det finns en stor samstämmighet mellan läroplaner både över tid och mellan skolformer när det gäller icke-kognitiva färdigheter. Analysen från Skolverket leder till en tydlig slutsats att arbetet med dessa viktiga kompetenser ligger inom skolans uppdrag och är en viktig förutsättning för goda studieresultat på lång sikt. Sett utifrån skollag och läroplaner har skolväsendet under lång tid haft och har ett uppdrag som handlar om att utveckla barns och elevers personlighet, egenskaper och förhållningssätt (vilket kan benämnas som icke-kognitiva förmågor). Oftast uttrycks det inte som konkreta mål utan som en riktning som ska främjas. Det pedagogiska arbetet ska främja utvecklingen av en självständig, ansvarig, kreativ, kritiskt tänkande, aktiv, empatisk, trygg person med social och kommunikativ kompetens, med tilltro till egen förmåga och med förmåga till anpassning.

Forskningen stödjer att vi inom skolan behöver fånga bredden i våra styrdokument och påpekar att det inte är meningsfullt att skilja på utvecklandet av icke-kognitiva och kognitiva färdigheter. Dessa går in i varandra.

## Litteraturlista

### MODUL 1

1. ATT BLI MEDVETEN OM SINA VÄRDERINGAR OCH KUNNA GÖRA MEDVETNA VAL
2. ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT
3. ATT FÖRSTÅ VIKTEN AV ATT SKAPA MÅLBILDER

#### Källor till texter i Modul 1:

Jo Boaler, 2017, Matematik med dynamiskt mindset - hur du frigör dina elevers potential, Natur och Kultur  
Dweck Carol, 2015, Mindset du blir vad du tänker, Natur och Kultur  
Gospic Katarina och Falk Stefan, 2016, Neuroledarskap - effektivt ledarskap byggt på hjärnforskning och beprövade metoder, Natur och Kultur  
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag  
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär - Synligt lärande och vetenskapen om våra lärprocesser  
Hjort Simon och Furenhöj Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur  
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante  
Rozental Alexander och Wennersten Lina, 2018, Dansa på deadline - uppskjutandets psykologi, Natur och Kultur

### MODUL 2

1. FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION
2. FÖRMÅGAN ATT BEVARA SITT ENGAGEMANG
3. FÖRMÅGAN ATT ÅTERHÄMTA SIG OCH HITTA INSPIRATION

#### Källor till texter i Modul 2:

Dweck Carol, 2015, Mindset - du blir vad du tänker, Natur och Kultur  
Duckworth Angela, 2016, GRIT konsten att inte ge upp, Natur och Kultur  
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs  
Gärdsell Per med flera, 2007, Instruktionsboken till livet, Hälsa+Kunskap! Bunkeflomodellen  
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget  
Khaneman David, 2011, Att tänka snabbt och långsamt  
Klingberg Torkel, 2016, Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur och Kultur  
Kenttä Göran, 2014, Smartare återhämtning, SISU Idrottsböcker  
Lundberg Tommy, 2016, Motivationskoden, Roos & Tegner  
Tebelius Bodin Anna, 2017, Vad varje pedagog bör veta, Hjärna Utbildning AB

**MODUL 3**

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR
2. FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

**Källor till texter i Modul 3:**

Byréus Katrin & Snickars Kjell, 2005, Ta chansen! Livskunskap för killar, Gleerups Utbildning AB  
Falk Stefan och Gospic Katarina, 2016, Neuroledarskap, Natur och Kultur  
Gospic Katarina, 2012, Välj rätt! En guide till bra beslut, Brombergs bokförlag  
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag  
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget  
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante  
Klingberg Torkel, 2016, Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur och Kultur  
Lundqvist Thomas, 2008, Det biologiska ledarskapet, Uppsala Publishing House  
Tebelius Bodin Anna, 2017, Vad varje pedagog bör veta, Hjärna Utbildning AB

**MODUL 4**

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION
2. FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

**Källor till texter i Modul 4:**

Andersson Christina, 2016, Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet, Natur och Kultur  
Hansen Anders, 2016, Hälsa på recept, Fitnessförlaget  
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget  
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär - Synligt lärande och vetenskapen om våra lärprocesser  
Hedwall Kjell och Helena Bergmark, 2019, Hälsa för lärande-lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket  
Hjort Simon och Furenhed Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur  
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante  
Kenttä Göran, 2014, Smartare återhämtning, SISU Idrottsböcker  
[Missinglinks.se/forskningsbanken/](http://Missinglinks.se/forskningsbanken/)  
Nottingham James, 2017, Utmanande undervisning i klassrummet, Natur och Kultur  
Nyberg Lars, Nilsson Lars-Göran och Letmark Peter, 2016, Det åldrande minnet - nycklar till att bevara hjärnans resurser, Natur och Kultur  
Tebelius Bodin Anna, 2016, Tänk - studiestrategier för gymnasiet, Hjärna Utbildning AB

**MODUL 5**

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING
2. FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT ANSVAR OCH KUNNA SAMARBETA FÖR EN SOCIALT HÅLLBAR MILJÖ

Modul 5 tränar samma förmågor som Modul 1-4 fast i ett vi-perspektiv och bygger därmed på litteraturen i Modul 1-4.

## Beskrivning av verktyg

Vi använder olika verktyg för att konkretisera hur vi kan träna våra mentala förmågor.



### = Värderingsbyrå

Verktyget hjälper oss att förstå och sortera våra erfarenheter som våra värderingar bygger på.



### = Uppskattning

Verktyget påminner oss om vikten av att få och ge uppskattning.



### = Skattkistan

Verktyget lär oss vad vi kan påverka eller inte påverka.



### = Helikopterperspektivet

Verktyget lär oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.



### = Tidslinjen

Verktyget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



### = Livspusslet

Verktyget lär oss att förstå vikten av att ha drömmar för olika områden i livet och att sortera dem.



### = Isberget

Verktyget lär oss att "se under ytan", vad som ligger bakom våra beteenden.



### = Värderingslinjen

Verktyget hjälper oss när vi ska ta beslut genom att vi kan sortera vad som stämmer minst/mest.



# VÄRDERINGSBYRÅN

Verktøget hjälper oss att förstå hur hjärnan sorterar våra erfarenheter som skapar våra värderingar.

Om vi gör oss medvetna om vilka värderingar vi har och varifrån de kommer, så har vi större möjlighet att påverka vem vi vill vara och hur vi agerar/reagerar i olika situationer.





## SKATTKISTAN

Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

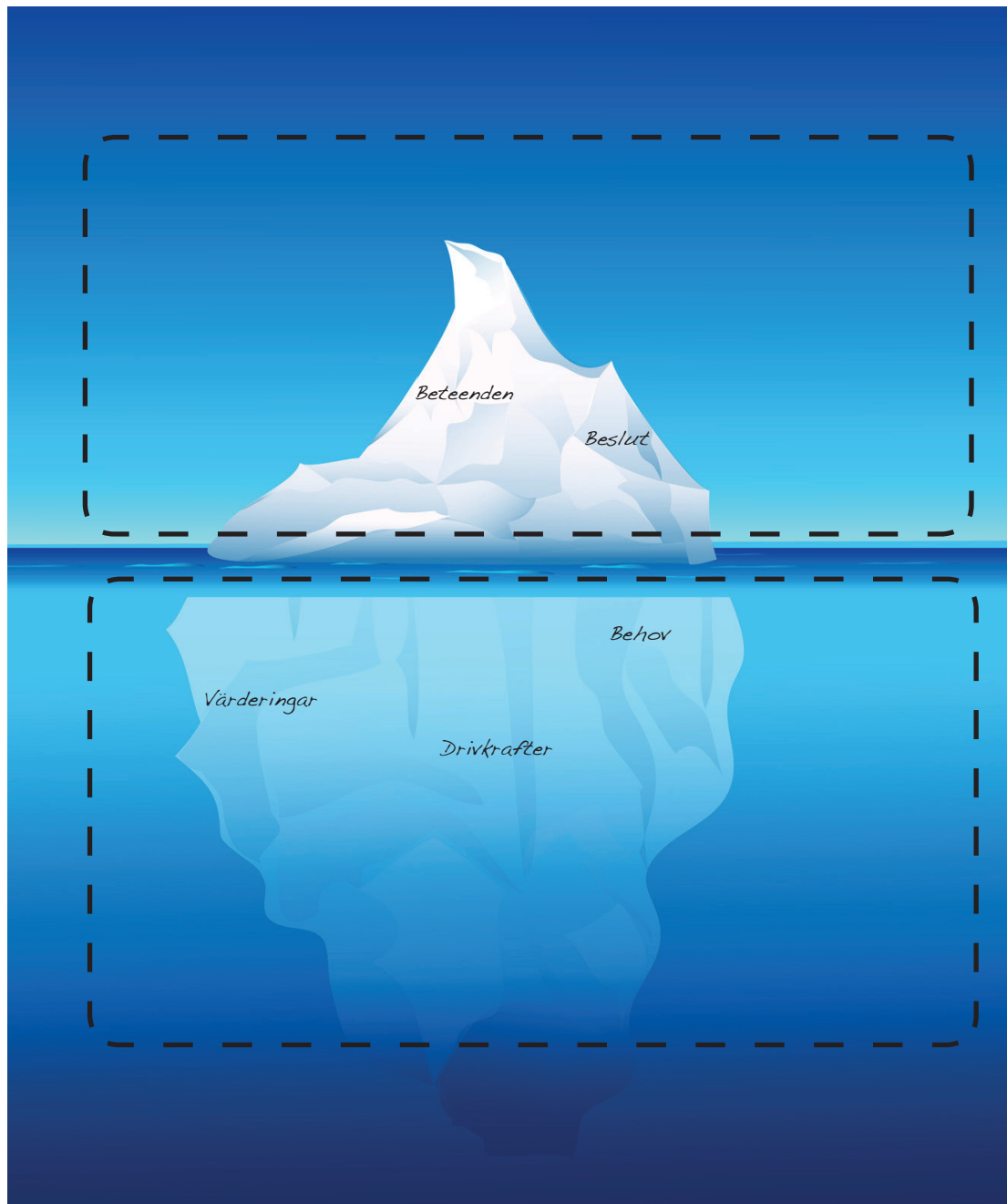
Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



# ISBERGET

Verktøget hjälper oss att "se under ytan".

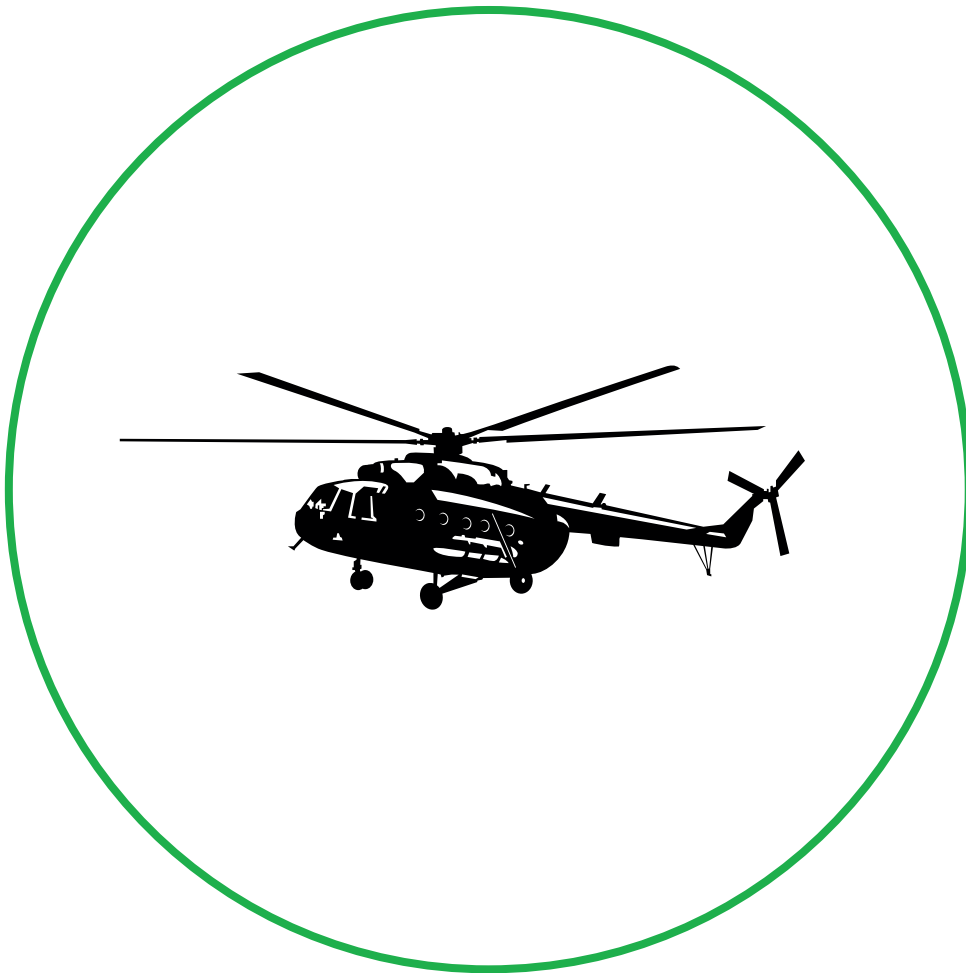
Varför gör vi som vi gör?



## HELIKOPTERPERSPEKTIVET

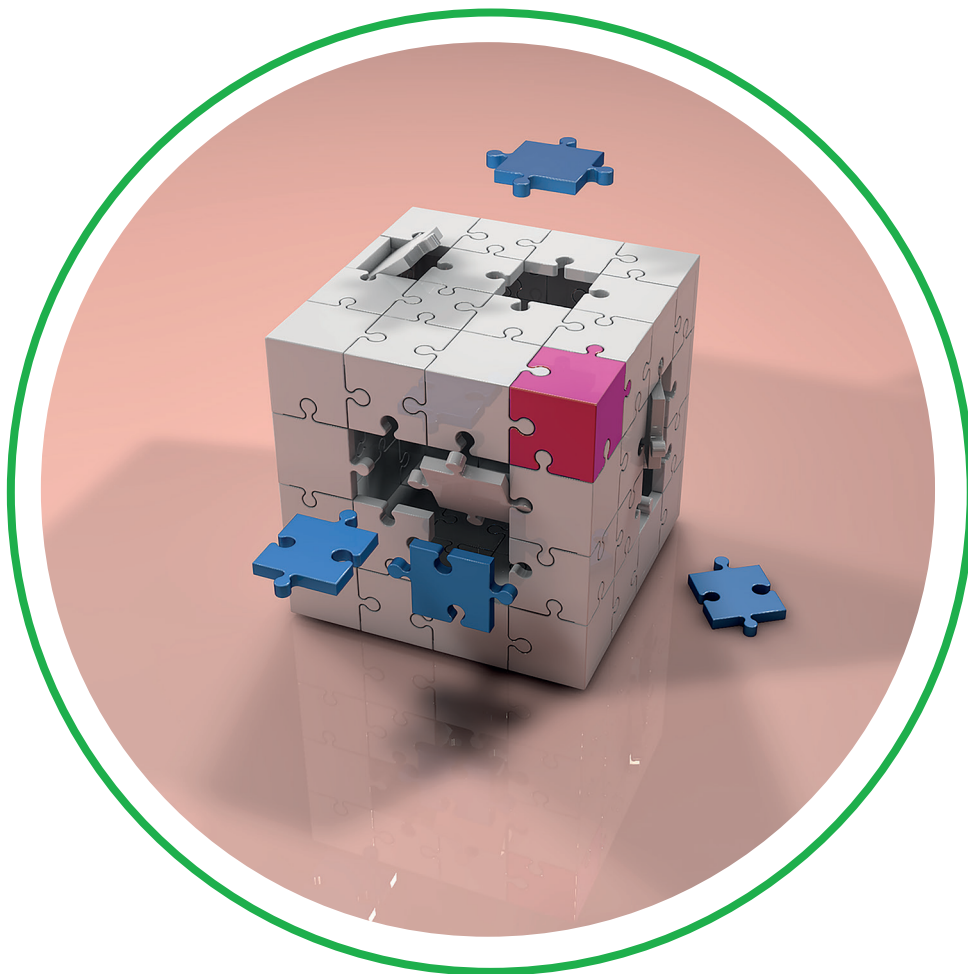
Verktyget hjälper oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.

När vi stannar upp och reflekterar ser vi ofta flera lösningar.



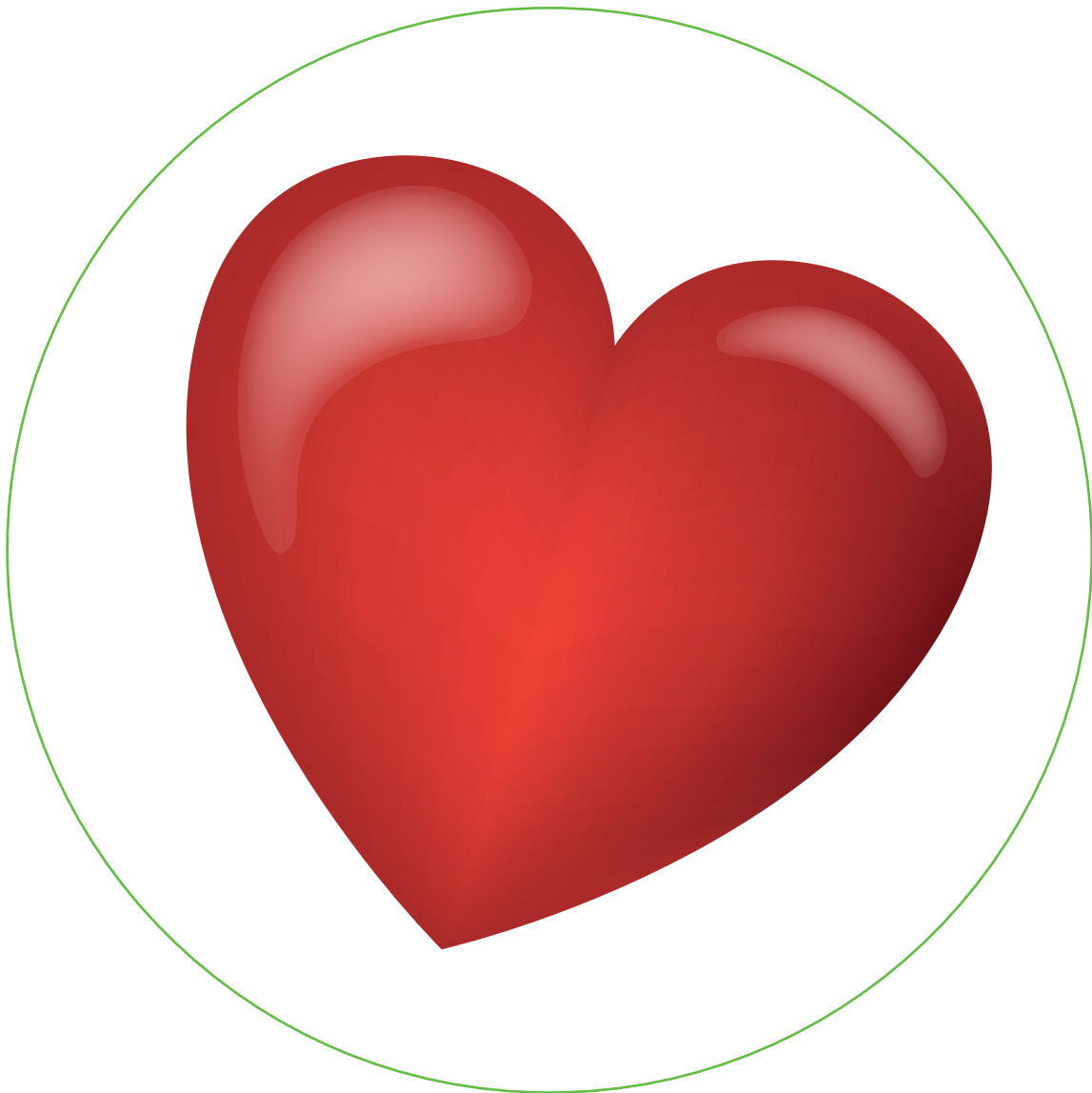
# LIVSPUSSLET

Verktyget lär oss att förstå vikten av att ha drömmar för olika områden i livet och att hitta en balans i vår vardag.



## UPPSKATTNING

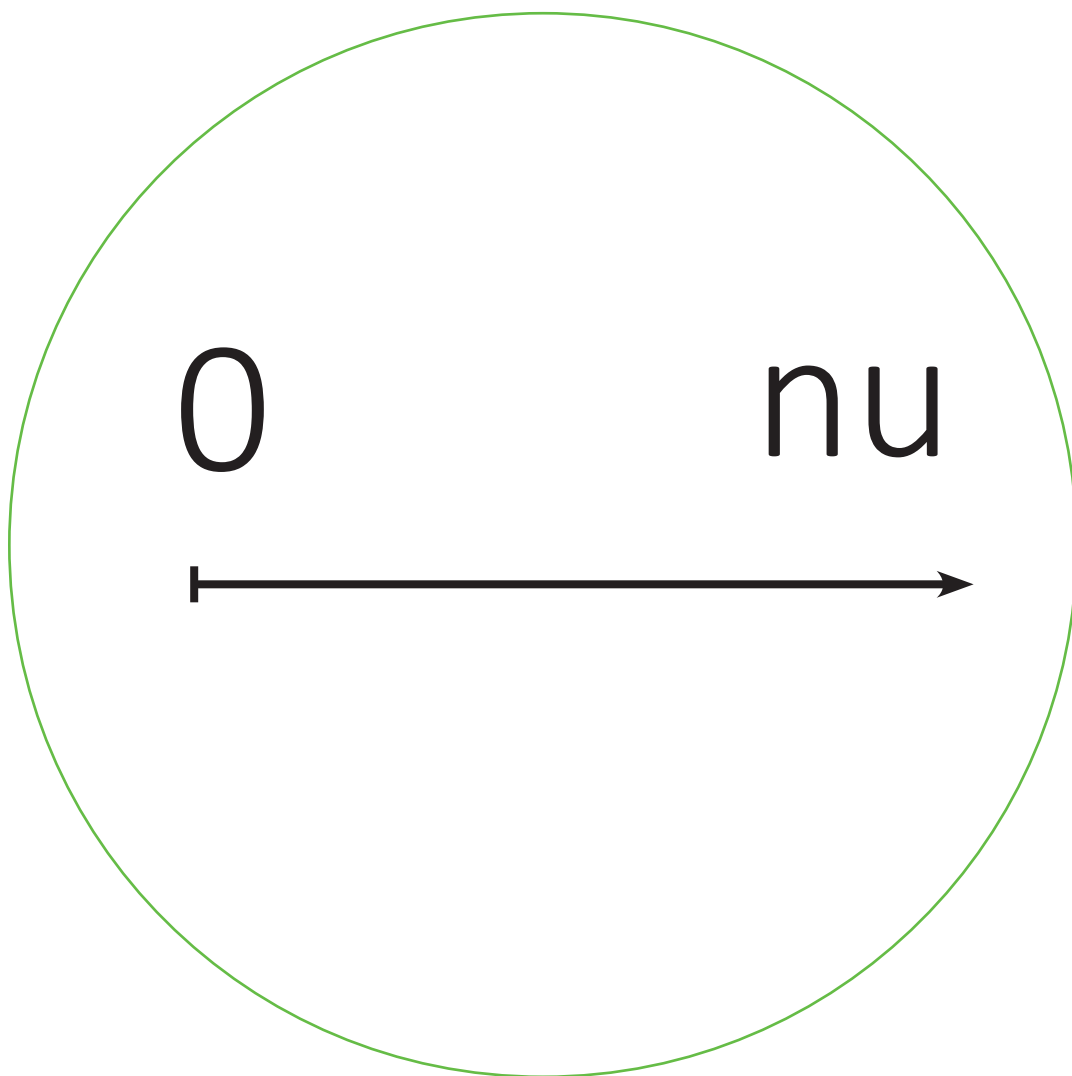
Verktuget påminner oss om vikten av att  
få och ge uppskattning,  
både vad gäller  
självkänsla och självförtroende





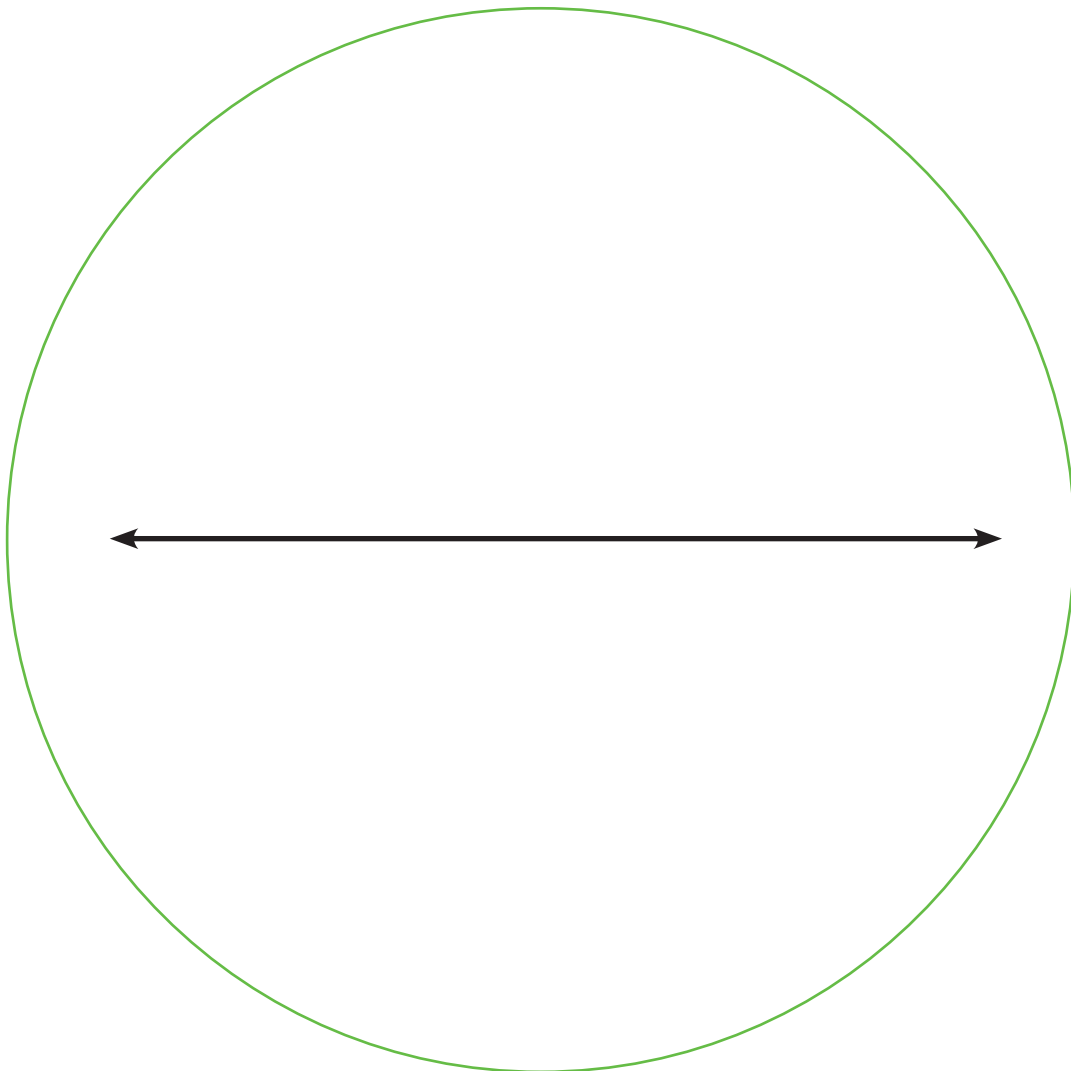
# TIDSLINJEN

Verktyget hjälper oss att se och lära  
av tidigare erfarenheter  
och att använda den erfarenheten i nya situationer.



# VÄRDERINGSLINJEN

Verktøget hjälper oss när vi ska ta beslut  
genom att vi kan sortera  
vad som stämmer minst eller mest.



# LÄRARHANDLEDNING

## MODUL 1

GYMNASIET

## VÄRDERINGAR OCH MÅLBILDER

Förmågan att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val

Förmågan att välja sitt förhållningssätt

Förmågan att förstå vikten av att skapa målbilder



## Innehåll Modul 1

|                                                                                           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Introduktion till Modul 1.....                                                            | 18-21 |
| Förmåga 1: Förmågan att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val..... | 22-36 |
| Förmåga 2: Att välja sitt förhållningssätt/mindset.....                                   | 37-42 |
| Förmåga 3: Att förstå vikten av att skapa målbilder.....                                  | 43-47 |

*Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.*

**Syfte med modul 1:**

Förmågor som tränas:

**1. ATT BLI MEDVETEN OM SINA VÄRDERINGAR OCH KUNNA GÖRA MEDVETNA VAL**

- Att bli medveten om och välja sina egna värderingar
- Att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar
- Att välja en egen åsikt och att stå för den

**2. ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT**

- Att välja sitt förhållningssätt i olika situationer med konkreta verktyg
- Att kunna se på en situation utifrån
- Att fokusera på det som kan påverkas
- Att träna på att vara närvarande i nuet
- Att träna på att förstärka positiva erfarenheter (minnen) för att kunna återvända till dem för att hämta kraft och självförtroende i nya situationer
- Att skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende
- Att hantera kritik konstruktivt, samt att ge och ta emot uppskattning

**3. ATT FÖRSTÅ VIKTEN AV ATT SKAPA MÅLBILDER**

- Att förstå betydelsen av konkreta målbilder för vår hjärna.
- Att skapa egna och gemensamma målbilder med konkreta verktyg.

**AKTIVITETER I AVSNITT 1:**

- ✓ **Reflektionsövning kring värderingar** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Vad hör du?** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Hur fel kan det bli?** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Tror jag mig veta...** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Alla som...** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Inspirationskort** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Vem vill jag vara?**
- ✓ **Vad definierar dig?**
- ✓ **Vilka egenskaper kräver ett visst yrke?**

**AKTIVITETER I AVSNITT 2:**

- ✓ **Förhållningssätt (faktatext) samt övningarna**  
Reflektera kring förhållningssätt  
Dynamiskt eller statiskt?
- ✓ **Skattkistan (faktatext) samt övningarna**  
Skattkistan, vad kan du påverka?  
Skattkistan och ett dynamiskt förhållningssätt
- ✓ **Självkänsla och självförtroende (faktatext) samt övningarna**  
Allting är svårt innan det är enkelt (självförtroende och självkänsla i Elevboken)
- ✓ **Mental träning genom affirmationer (faktatext) med reflektion**
- ✓ **Bekräftelse och uppskattning (faktatext) samt övning**

**AKTIVITETER I AVSNITT 3:**

- ✓ **Tio saker innan jag fyller...**
- ✓ **Mitt livspussel (faktatext) med övning**
- ✓ **Verbalisera och visualisera (faktatext) med övningar**  
Verbalisera ett mål  
Visualisera ett mål
- ✓ **Aktivera en känsla medvetet (faktatext) med övning**
- ✓ **För att komma dit jag vill**
- ✓ **AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 1**



## BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I MODUL 1

I Modul 1 tränar eleverna några grundläggande mentala förmågor som är förutsättning för det fortsatta arbetet med sitt personliga ledarskap i de kommande modulerna. Förmågorna i Modul 1 handlar om att skapa och medvetandegöra sina personliga värderingar, att fokusera och prioritera effektivt samt att medvetet välja sitt förhållningssätt i olika situationer och att sätta konkreta mål och skapa visuella målbilder.

Att förstå och kunna styra över sina undermedvetna beslutsprocesser stärker ungdomars trygghet och självmedvetenhet i en komplex värld. Trygghet både i sig själv och i gruppen samt förmågan till självstyrning är dessutom viktiga pelare för att inläring och utveckling ska kunna ske. I slutet av modul 1 ska eleverna kunna förstå skillnaden mellan självkänsla och självförtroende, dvs. mellan sitt självvärde och sin inneboende prestationsförmåga. Utifrån denna skillnad är det lättare att se sina styrkor och upptäcka utvecklingsområden. De psykologiska träningsmetoderna som rekommenderas i övningarna i modul 1 sträcker sig från enskild reflektion och pararbete till kognitiva beteendeträningar (KBT) samt användning av visuella verktyg. Arbetet i klassrummet kompletteras med fördjupande enskild reflektion i den digitala arbetsboken. Alla aktiviteter syftar till att eleverna ska lära känna sig själva och sina klasskamrater på ett djupare plan och att skapa en ökad trygghet i gruppen. Det är lärarens individuella bedömning som lägger grunden för urvalet av vilka övningar som passar gruppen/klassen. Målsättningen är inte att alla övningar behöver hinnas med, och ibland kan man även välja att göra en övning flera gånger med bara små förändringar i upplägg eller innehåll.

**Varje aktivitet består av tre delar:**

Syfte  
Genomförande  
Utvärdering

**Källor till texter i Modul 1:**

Jo Boaler, 2017, Matematik med dynamiskt mindset - hur du frigör dina elevers potential, Natur och Kultur  
Dweck Carol, 2015, Mindset du blir vad du tänker, Natur och Kultur  
Gospic Katarina och Falk Stefan, 2016, Neuroledarskap - effektivt ledarskap byggt på hjärnforskning och beprövade metoder, Natur och Kultur  
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag  
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär - Synligt lärande och vetenskapen om våra läroprocesser  
Hjort Simon och Furenhed Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur  
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante  
Rozental Alexander och Wennersten Lina, 2018, Dansa på deadline - uppskjutandets psykologi, Natur och Kultur

## BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

**1. FÖRMÅGAN ATT BLI MEDVETEN OM SINA VÄRDERINGAR OCH KUNNA GÖRA MEDVETNA VAL**

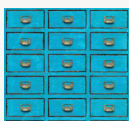
- Förmågan att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val.
- Att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar.
- Att välja en egen åsikt och att stå upp för den.

Målsättningen är att öka antalet medvetna val och att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar (kognitiv dissonans). Eleverna ska tränas i att kunna välja en egen åsikt och stå för den.

Våra underliggande värderingar börjar att utvecklas redan i barndomen, men fortsätter att formas hela livet. I vuxen ålder bygger majoriteten av våra beslut och reaktioner på inlärd värderingar och automatiserade beteenden. Vid varje ny situation letar hjärnan automatiskt först efter en referensram utifrån våra erfarenheter, det vill säga en tydlig värdering eller ett tydligt förhållningssätt utifrån tidigare upplevelser. Detta beror på att hjärnan strävar efter att vara effektiv och helst följer gamla vanor. Hur vi reagerar och agerar på det som händer beror alltså till stor del på de värderingar och attityder som vi har sedan tidigare i livet. De kan vara både undermedvetna och medvetna. Värderingar och attityder behöver uppdateras och anpassas hela livet, eftersom de lägger grunden för vilka vi är, våra upplevelser, reaktioner och vår fysiska och psykiska prestationsförmåga. Om vi gör oss medvetna om vilka våra värderingar och inställningar är och varifrån de kommer, så har vi större möjlighet att påverka vem vi vill vara och hur vi agerar/reagerar i olika situationer.

Eftersom hjärnan har samma plastiska förmåga som våra muskler så växer olika områden i hjärnan ju mer vi tränar mentala förmågor. Att ersätta gamla värderingar med nya medvetna tankesätt kräver kontinuerligt arbete för att skapa nya förbindelser i hjärnan. Därför är det viktigt att arbeta fokuserat med alla förmågor under en längre period i varje modul.

I början av denna modul ska eleverna förstå hur hjärnan fungerar och hur vi undermedvetet skapar värderingar.



Det visuella verktyget som används för denna förmåga är en "värderingsbyrå", som ger eleverna en förenklad bild av hur hjärnan arbetar.

**AKTIVITETER I AVSNITT 1:**

- ✓ **Reflektionsövning kring värderingar** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Vad hör du?** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Hur fel kan det bli?** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Tror jag mig veta...** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Alla som...** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Inspirationskort** (Inget i elevboken till denna övning.)
- ✓ **Vem vill jag vara?**
- ✓ **Vad definierar dig?**
- ✓ **Vilka egenskaper kräver ett visst yrke?**

## AKTIVITET

## Reflektionsövningar kring värderingar



**SYFTE:** Att genom gemensam diskussion och reflektion få förståelse för begreppet värderingar. Detta ger i sin tur en ökad förståelse för syftet med övningarna och eleverna tar lättare till sig kunskaperna.

**GENOMFÖRANDE:** Du läser (eller projicerar på tavlan) syftestexten för avsnittet som finns på nästa sida och ber dem att två och två reflektera över texten och med egna ord förklara innebörden av texten. Nedan finns även förslag på en **övning** och ett **filmklipp** som du kan använda för att öka elevernas förståelse för begreppen.

**UTVÄRDERING:** Kontrollera att eleverna har förstått innebörden av stycket. Berätta att våra grundläggande värderingar har vi övertagit från andra människor som betytt mycket för oss, men vi ser dessa värderingar som våra egna. Värderingarna styr våra handlingar och hur vi förhåller oss till situationer och människor vi möter. Förklara begreppet värderingar med hjälp av bilden på nästa sida. Våra värderingar styr våra attityder. Attityd är en generaliserad inställning till saker och personer, vilket gör att vi har vissa förväntningar på eller fördomar mot något/någon. Attityderna påverkar vårt beteende och våra åsikter, våra synliga signaler, som kan tolkas av omgivningen.

**ÖVNING:** Projicera en bild på tavlan och be eleverna att tyst för sig själva koppla bilden till en känsla. Det kan vara bra att ha en lista med olika känslor på tavlan som eleverna kan inspireras av. Be dem att fundera över VARFÖR de kopplar ihop bilden med känslan. Därefter får de parvis berätta för varandra. Upprepa med några bilder och fråga avslutningsvis om de kan koppla ihop denna övning med bilden på nästa sida här i handledningen.

**FILMKLIPP:** Du kan även visa följande filmklipp: <https://youtu.be/dfccrwUIROU>

Klipppet är cirka 2,5 minuter långt och visar på ett rörande sätt hur våra fördomar kan spela oss ett spratt.

**Diskussionsfrågor:**

Vad är budskapet i denna film?

Vad kan vi lära oss?

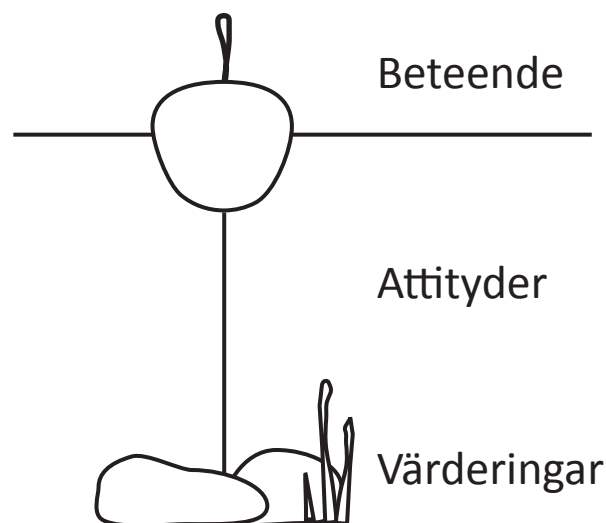
**Sammanfatta övningarna** för eleverna genom att berätta att våra värderingar bygger på samlade livserfarenheter och har som funktion att underlätta för oss att fatta beslut. Utan värderingar skulle många vardagliga beslutsprocesser ta oändligt lång tid (till exempel att gå och handla mat). Däremot kan felaktiga, negativa värderingar påverkar ditt beteende negativt och eleverna kan gå miste om fantastiska upplevelser eller möten.

**Syfte:**

Förmågan att känna trygghet och att lära känna både sig själv och andra är en förutsättning för att inläarning ska kunna ske. Att dessutom få kunskap om dina egna (och andras) undermedvetna och medvetna **värderingar** är viktigt för att kunna göra medvetna val. Våra värderingar är grunden för vilka vi är, för våra upplevelser och våra reaktioner. Om vi blir mer medvetna om vilka våra värderingar är och varifrån de kommer så kan vi lättare välja vilka vi vill vara och påverka hur vi reagerar – och agerar – i olika situationer.

Följande övningar tränar din förmåga att:

- stärka ditt medvetande om dina värderingar och öka din trygghet i dig själv och i gruppen.
- bli medveten om och välja dina egna värderingar.
- förstå varför du känner obehag när du gör något som inte stämmer överens med din vilja eller dina värderingar.
- välja en egen åsikt och att stå för den.



## AKTIVITET

## Vad hör du?



**SYFTE:** Denna aktivitet kan du inleda eller avsluta en lektion med för att fånga elevernas uppmärksamhet och intresse. Här uppmärksammas eleverna på hur våra grundvärderingar finns med i allt vi upplever. De blir även bekanta med "värderingsbyrå", som hjälper eleverna att förstå begreppen när de ska arbeta med värderingar.

**GENOMFÖRANDE:** Börja med att spela upp ett ljud, till exempel ljudet från en fläkt. Fråga eleverna vad de associerar till och be dem berätta vad de tror att de hör och varför. Ställ gärna följdfrågor, till exempel om de har någon situation eller några minnen kopplade till ljudet, vilken känsla de får när de hör ljudet.

**UTVÄRDERING:** När du har spelat upp ett eller flera olika ljud (se förslag nedan) berättar du för klassen:

Allt vi har varit med om, våra erfarenheter, ligger till grund för våra värderingar. Våra värderingar avgör i sin tur vad vi tycker och tänker om det vi ser och upplever. En del värderingar är gemensamma för oss och andra helt olika. Alla våra intryck (syn, hörsel, smak, lukt och känsel) kopplas direkt till våra tidigare erfarenheter och värderingar. Vid nya intryck vill våra hjärnor ha kontroll och arkivera intrycket på rätt sätt och då använder den sig oftast automatiskt av tidigare erfarenheter.



Tänk dig en byrå med lådor. För att kunna hitta dina kläder snabbt och enkelt är det bra om du lägger alla byxor i en låda, alla tröjor i en annan och så vidare. Det blir då mer effektivt för dig när du skall leta efter ett visst plagg, eftersom du inte behöver dra ut och leta i varje låda. På samma sätt vill hjärnan vara effektiv och sorterar nya upplevelser enligt tidigare erfarenheter, så att de hamnar i rätt låda i din "värderingsbyrå". Förklara för eleverna att på samma sätt som vi sorterar ljud och andra intryck sorterar vi även människor vi möter – inte för att vara elaka utan för att hjärnan vill vara effektiv. Det är viktigt att vara medveten om att vi fungerar på detta sätt.

Gör gärna samma övning, men med andra sinnen, som dofter eller genom att låta eleverna känna på olika material.

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Borrmaskin     | Fläktljud            |
| Kaffemaskin    | Regn                 |
| Myggor, syrsor | Babygråt             |
| Matsalsmiljö   | Jazz                 |
| Storstad       | Sms-meddelandesignal |
| Vågor          | Egna förslag         |
| Motorljud      |                      |



## AKTIVITET

**Hur fel kan det bli?**

**SYFTE:** I denna övning får eleverna ha roligt tillsammans vilket skapar sammanhållning och trygghet i gruppen. Syftet är att demonstrera hur lätt det är att missuppfatta och feltolka varandras budskap, samt att skapa grogrund för diskussion efteråt som kopplas till källkritik.

**GENOMFÖRANDE:** Detta är en variant av "viskleken", ett sätt att gestalta vad som händer när vi berättar något i andra, tredje och fjärde hand. Klassen delas in i grupper om fem till sex personer, där varje person får varsitt A4-papper där du har skrivit ett ord överst på varje papper. (Varje elev i gruppen ska ha ett eget ord. Alla grupper får dock samma uppsättning av ord.) Alla elever läser ordet tyst för sig själva. När de har läst ordet viker de "bak" pappret så att ordet inte syns. Därefter försöker de på tid (1 min) att rita en (liten) bild som föreställer ordet. När alla i gruppen är klara skickar de sitt papper till kompisens vänster. Kompisen tittar på bilden, viker "bak" pappret så att bilden döljs, och skriver det ord som den tror att bilden föreställer. Pappret skickas sedan till alla i gruppen. Eleverna skriver och ritat alltså varannan gång. När alla papper har gått runt så berättar en elev i taget om sitt ord och visar sedan upp vad som skrivits och ritats. Ha gärna några extra ord på lager för de grupper som vill fortsätta.

Förslag på ord: gemenskap, fest, kubbspel, äppelpaj, match, fika, midsommarfirande, nyårsafton

**UTVÄRDERING:** Låt eleverna diskutera i smågrupper utifrån frågorna på nästa sida. Poängtera att de alltid ska motivera VARFÖR de tycker som de gör eftersom det är först då som de går hela vägen från sin åsikt via sina erfarenheter och på så sätt upptäcker sina värderingar. Inled med att berätta följande för eleverna:

Denna övning kan beskriva hur rykten och "sanningar" uppstår. På samma sätt som att du måste vara källkritisk till det du hör, måste du vara kritisk till det du läser. Innan Internet fick sin spridning fick vi våra nyheter via papperstidningar, radio eller TV. En del medieforskare ser positivt på den ökade valfriheten som finns idag, medan andra hävdar att den personliga anpassningen av nyhetsföldet gör att vi hamnar i en "filterbubbla". För att kunna värdera nyheter måste vi nås av dessa nyheter. Personer som medvetet väljer bort nyheter för att istället ägna sig åt annat, till exempel underhållning, kallas "nyhetsundvikare" och några forskare menar att antalet nyhetsundvikare ökar i Sverige medan andra menar att rädslan är överdriven.

Diskussionsfrågorna på nästa sida är från: <http://kollakallan.blogg.skolverket.se/2016/01/13/diskussionsfragor/>

**DISKUSSIONSFRÅGOR OM MEDIER, NYHETER OCH KÄLLKRITIK**

*Kom ihåg att MOTIVERA varför du tycker som du gör.*

1. På en skala 1-5, hur mycket litar du på nyheter i :

- papperstidningar
- radio
- TV
- sociala medier
- bloggar
- tidningar på nätet

2. Om du litar på en nyhetskälla tror du då på allt som kommer från den källan? Hur bedömer du en enskild nyhets trovärdighet?

3. Minns du något exempel då du tänkte "Nej, det här kan inte vara sant!" eller "Nej, det här kan inte vara hela sanningen!" Berätta! Vad var det som gjorde att du inte trodde på det?

4. Idag bevakas olika händelser medan de pågår. Du kan följa händelseförloppet minut för minut på nätet och slipper vänta till nästa nyhetsinslag eller nummer av tidningen. Skulle något bli fel i rapporteringen är det lätt att uppdatera och ändra. Vilka för- och nackdelar finns med detta?

5. Idag kan du välja att bara ta del av inlägg, bilder och filmer som stämmer överens med dina egna värderingar. Som exempel väljer du vem du vill vara vän med eller följa i till exempel instagram, facebook eller snapchat. Vilka fördelar ser du? Finns det några risker i att välja bort det som strider mot din egen övertygelse eller dina egna intressen? Vilka i så fall?

6. Ställ källkritiska frågor till den nyhetskälla du litar mest på (de här frågorna är mest kopplade till traditionella medier samt tidningarnas nätupplagor)

- o Vem står bakom?
- o Är urvalet av nyheter brett och varierat?
- o Presenteras nyheterna (text, radio, film etc) på ett objektivt sätt eller försöker nyhetskanalen/mediet få dig att tycka något/sympatisera med något?
- o Anges källor till olika påståenden eller används uttryck som "Rapport erfar", "Insatta källor meddelar..." etc
- o Hur används bilder?
- o Hur är inslaget filmat?
- o Redovisas bildkällor?

## AKTIVITET

## Tror jag mig veta...



**SYFTE:** Ett syfte med övningen är att de ska lära känna varandra bättre, vilket skapar en trygghet i gruppen och därmed ger goda förutsättning för inläring. Här passar version A bäst. Ett annat syfte är att skapa en medvetenhet om sina egna och andras värderingar genom en diskussion om hur vi kategoriserar olika människor. Här passar Version B bäst. I båda versionerna blir eleverna mer medvetna om att våra värderingar styr hur vi reagerar och att ingen är fri från att värdera sin omgivning och människor vi möter.

**GENOMFÖRANDE:** Dela ut lappar (se efterföljande sidor) till eleverna med påståenden som nedan. Välj version A eller B beroende på vad du tycker passar bäst för din grupp. Para ihop eleverna två och två och uppmana dem att gå på intuition när de gör övningen.

**Version A:** Elev 1 gissar svaret på de sju påståendena om elev 2. Elev 2 sitter tyst och lyssnar på alla gissningar och berättar därefter de rätta svaren om sig själv. Eleverna byter sedan roller.

**Version B:** Eleverna turas om att vara den som säger sin åsikt först. Här har de en diskussion efter varje påstående. Här är det viktigt att eleverna **motiverar** sin åsikt. Till exempel: Jag tycker att "De som läser mycket böcker..." är intressanta människor DÄRFÖR att då tänker jag på min morfar som alltid läser och han kan så otroligt mycket. Eller: Jag tycker att "De som tränar kampsport..." är inskränkta EFTERSOM den första jag kommer att tänka på en kille som inte gör annat än tränar eller pratar om träning.

När de motiverar sina åsikter går eleverna hela vägen och kopplar ihop sina åsikter med tidigare erfarenheter och får då tydligare koll på sina värderingar. Det blir då också lättare för eleverna att bemöta varandra när de har olika åsikter.

## A Tror jag mig veta om dig

- din favoritfärg är...
- på fritiden håller du helst på med...
- din favoritmat är...
- ett yrke som du skulle vilja prova är...
- du skulle helst vilja resa till...
- din favoritmusik är...
- du drömmer om att...

## B Tror jag mig veta om andra

- de som bor på landsbygden är...
- busschaufförer är...
- de som läser mycket böcker är...
- vegetarianer är...
- de som kör BMW är...
- de som tränar kampsport är...
- de som sminkar sig mycket är...

**UTVÄRDERING:** I diskussionen efteråt är det viktigt att få fram att vi alla kategoriserar vår omgivning och människor vi möter. Det gör hjärnan för att förstå omgivningen, spara energi och få kontroll på alla nya intryck. Detta sker omedvetet och gör att vi agerar enligt gamla värderingar. Genom att bli medvetna om denna process kan vi välja om vi vill uppdatera våra värderingar eller om vi tycker att de fortfarande stämmer. Ha en diskussion i helklass eller låt eleverna diskutera i grupper om fyra. De kan inledningsvis presentera några gissningar för varandra och samtala om hur de tänkte när ni antog saker i övningen.

Låt dem sedan besvara följande frågor:

- Vad baserade ni era gissningar på?
- Vad blev rätt eller fel i version A? Eller: Vad grundade du dina åsikter på i version B?
- Vilka för- och nackdelar ser du med att vi kategoriserar vår omgivning?
- Vad innebär det att ha en "förutfattad mening" om något?
- Vad bygger man sina antaganden och förutfattade meningar på? Vilka risker kopplar du till detta?
- Har du någon gång varit med om att ditt första intryck senare visade sig att vara helt fel – och hur kände du då?
- Har du någon gång värderat dig själv fel?
- Vad har ovanstående med våra värderingar att göra?

## Tror jag mig veta om dig VERSION A

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om dig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• din favoritfärg är...</li> <li>• på fritiden håller du helst på med...</li> <li>• din favoritmat är...</li> <li>• ett yrke som du skulle vilja prova är...</li> <li>• du skulle helst vilja resa till...</li> <li>• din favoritmusik är...</li> <li>• du drömmer om att...</li> </ul> |

## Tror jag mig veta om dig VERSION B

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> |
| <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> | <p><b>Tror jag mig veta om andra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de som bor på landsbygden är...</li> <li>• busschaufförer är...</li> <li>• de som läser mycket böcker är...</li> <li>• vegetarianer är...</li> <li>• de som kör BMW är...</li> <li>• de som tränar kampsport är...</li> <li>• de som sminkar sig mycket är...</li> </ul> |



## AKTIVITET

## Alla som...



**SYFTE:** Lära känna varandra, skapa trygghet, samt att skapa ökad medvetenhet om hur och varför vi värderar och kategoriserar människor och intryck runt omkring oss. Övningen förtydligar också våra valmöjligheter som vi har i varje möte – att antingen rikta fokus på det som förenar oss eller på det som skiljer oss åt.

**GENOMFÖRANDE:** Introducera med en kort övning för att få igång eleverna.

**Alternativ 1:** Eleverna sitter i en ring och läraren står i mitten. Läraren säger "Alla som drömmer om att åka till USA byter plats". Alla som drömmer om att åka till USA måste byta stol och personen i mitten, läraren i det här fallet, ska försöka hitta en ledig plats. Koppla denna övning till "Tror jag mig veta" och använd samma påståenden.

**Alternativ 2:** Som ovan, men eleverna står i en ring och alla som instämmer med ett påstående ställer sig i mitten av ringen. När man gör det som en grupperingsövning på detta sätt ser man tydligare det vi har gemensamt, det som förenar oss.

Titta sedan på följande klipp: [https://www.youtube.com/watch?v=B3\\_52CULpJg&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg&t=8s)

Klippet är en dansk TV-reklam som vill få oss att utmana våra fördomar i tider när motsättningar mellan olika människor stärks. I stället för att se skillnaderna mellan oss vill reklamen att vi ska se det som förenar oss.

**UTVÄRDERING:** Efter klippet diskuterar ni utifrån nedanstående frågor. För lite bakgrundsfakta, se nästa sida.

- Var det någon av de som gick fram vid något tillfälle som du blev förvånad över?
- Någon som du tyckte var modig?
- Har du upplevt något liknande i verkligheten?
- Vilka risker finns det med att vi kategoriserar människor så som klippet visade?
- Vilka fördelar finns det?
- Har du någon gång varit med om att ditt första intryck senare visade sig vara helt fel – och hur kände du dig i så fall då?

## FAKTA

**Behov av samhörighet är ett av våra grundläggande behov**

Vi människor är flockdjur och har ett behov av samhörighet och bekräftelse. Enligt Mazlows behovsmodell finns det fem nivåer av grundläggande behov. De tre översta räknas som bristbehov och de två nedersta som utvecklingsbehov.

1. Fysiologiska behov
2. Trygghetsbehov (psykologiska behov)
3. Samhörighets- och kärleksbehov (sociala behov)
4. Självkänslöbehov (egobehov)
5. Behov av självförverkligande

**Fysiologiska behov** (luft, vätska, mat, värme, sömn) måste tillfredsställas först eftersom människokroppen främst är inställd på överlevnad.

**Trygghetsbehov** (struktur, stabilitet, skydd, fred, trygghet) har mycket att göra med att skapa stabilitet i en föränderlig omvärld, och vi tänker oftast inte på dessa behov förrän bristen på tillfredsställelse blir uppenbar.

**Samhörighet och kärlek** (kärlek, vänskap, grupptillhörighet, förståelse, acceptans) är ett grundläggande behov hos oss människor. Även om man visserligen kan överleva ensam, så är människan ett flockdjur och strävar nästan alltid efter att minimera känslan av ensamhet.

**Varför kategoriserar vi?**

Fritt från :<https://sv.wikipedia.org/wiki/Kategorisering>

Orsaken till att vi kategoriserar är för att vi vill kunna skapa ett mer hanterbart underlag för våra antaganden och handlingar. Vi måste kategorisera det vi upplever för att kunna använda våra tidigare erfarenheter. Utan kategorisering skulle exempelvis varje ny bilmodell vi möter på gatan vara ett fullständigt okänt fenomen som vi inte skulle kunna förhålla oss till förrän vi lärt känna just den modellen. Vår självklara kategorisering av bilar i vardagen visar hur snabb och omedveten kategoriseringsmekanismen kan vara. Genom kategorisering förenklar vi all den information vi ständigt utsätts för. Det skyddar hjärnan mot överbelastning, och gör det möjligt för oss att snabbt få en uppfattning om företeelser i vår omgivning så att vi kan välja ett förhållningssätt till dem. När vi har lyckats förenkla något, upplever vi att vi har förstått det.

Kategorisering av objekt, exempelvis stolar och bord, brukar vara ganska neutralt och okontroversiellt. Däremot har kategorisering av människor ofta en stark social laddning därför att det innebär en gruppdefiniering. För varje sätt att dela in människor i kategorier skiljer vi noga mellan den grupp vi själva tillhör (ingruppen, ibland egengruppen) och andra grupper (utgrupper, ibland främlingsgrupper). När vi ställs inför en situation, avgör vi snabbt om vi själva tillhör den kategorin eller inte. Sociala grupper ger oss en social identitet, och denna identitet påverkar hur vi ser på andra grupper. Att kategorisera människor gör vår mentala bearbetning snabb och hjälper oss att upprätthålla en positiv social identitet, men kan också orsaka misstag.

För att kunna kommunicera med andra måste vi använda kategorier som är gemensamma. Annars blir vi inte förstådda. Det är mycket som vi anser underförstått när vi pratar med varandra och det kan ibland leda till missförstånd.

## AKTIVITET

## Inspirationskort



Materialet till denna aktivitet finns att köpa i webbshopen på <http://www.svenskasfl.se>. Instruktionsbok medföljer. Inspirationskortet kommer att kunna användas med många olika syften i de olika modulerna i boken.

**SYFTE:**

I samband med denna modul är syftet att tydliggöra våra värderingar, och genom olika övningar befästa verktyget värderingsbyrån, men nu med hjälp av bilder och övningar till dessa. Eleverna kommer att få bekanta sig med kognitiv dissonans, det vill säga den känsla som uppstår när man har flera motsägelsefulla idéer samtidigt eller när våra värderingar inte stämmer överens med verkligheten. Människan har en drift att minska sin dissonans genom att anpassa sina attityder, åsikter och handlingar till verkliga förhållanden.

## AKTIVITET

**Vem vill jag vara?**

**SYFTE:** Eleverna får möjlighet till tyst självreflektion i sina arbetsböcker om vilka egenskaper de har och vilka de skulle vilja utveckla. Detta är även en förberedelse inför övningen då de ska skriva ett personligt brev som en del i en arbetsansökan.

**GENOMFÖRANDE:** Börja med att diskutera/ visa olika egenskaper från listan nedan. Därefter får eleverna gå till sina arbetsböcker och fylla i övningarna. Påpeka för eleverna att detta är endast till för dem själva och inget som de ska redovisa. De får gärna sprida ut sig så mycket det är möjligt så att de känner att ingen ser vad de skriver. Se till att det är tyst arbete, kanske till musik, i klassrummet. Uppmana eleverna att först sitta tysta en stund och tänka kring vilka egenskaper som beskriver dem på bästa sätt, innan de börjar skriva. Då använder de nätverket i hjärnan som brukar kallas "the default mode network" (DMN). När de sedan börjar skriva kopplas prefrontala cortex in och "den fria tanken" får då inte lika stort utrymme.

**UTVÄRDERING:** Berätta för eleverna att för att kunna skapa förändring/utveckling så måste man först bli medveten om hur man är och tänker i nuläget. När man är medveten om hur man fungerar i dag så kan man skapa en målbild för framtiden. (De kommer senare få verktyg för hur de kan tänka och hur de kan motivera sig, samt att hitta drivkrafter för att skapa den utveckling och nå de mål som de vill åstadkomma.)

**Förslag på olika EGENSKAPER:**

Envis, velig, beslutsam, långsam, snabb, effektiv, noggrann, ordningsam, nyfiken, kreativ, pratsam, tystlåten, tidsop-  
timist, metodisk, stort kontrollbehov, punktlig, ansvarsfull, analytisk, drivande, lyhörd, otålig, kritisk, försiktig, social,  
modig, ensamvarg, pessimist/optimist, naiv, slarvig,  
gott självförtroende, god samarbetsförmåga, effektiv, noggrann, ordningsam, empatisk, självständig, ofta glad, unik,  
kärleksfull, energisk, glädjespridare, rolig, händig, hälsosam, flitig, lugn, teknisk, ambitiös, vågar visa känslor, litar på  
mig själv, har humor, lätt/ svårt att koncentrera mig, antar utmaningar, lätt/ svårt för att tala/skriva/lyssna, har förmå-  
gan att kompromissa.

## AKTIVITET

## Vad definierar dig?



**SYFTE:** Eleverna får möjlighet till tyst självreflektion samt diskussion om värderingar för att i samband med detta bekanta sig med vår gemensamma värdegrund. (Se under utvärdering nedan.) De får reflektera kring hur de värderar/definierar olika begrepp. Begreppen relaterar till områden som arbetslivet värdesätter. På så sätt förbereds eleverna inför övningen då de ska skriva ett personligt brev som en del i en arbetsansökan.

**GENOMFÖRANDE:** Be eleverna att först göra övningen enskilt i sina arbetsböcker, för att sedan diskutera med klasskamraten bredvid.

**UTVÄRDERING:** Berätta för eleverna om skolans och samhällets värdegrund.

De grundläggande värden som förskolans och skolans värdegrund omfattar ligger i linje med de värden som vårt demokratiska samhälle vilar på, som ska främja respekten för människans egenvärde och vår gemensamma miljö.

Värdegrund för skola och omsorg:

- människolivets okränkbarhet
- individens frihet och integritet
- alla människors lika värde
- jämställdhet mellan könen
- solidaritet mellan människor

Detta är den gemensamma värdegrund som vi utgår ifrån och det är viktigt att vi lyssnar till varandras tankar utan att döma, samt att vi visar nyfikenhet och tolerans inför hur andra tänker och fungerar. Vi respekterar varandras egenvärde och vår gemensamma miljö.

Be eleverna att reflektera tyst för sig själva (de ska inte berätta för varandra) en minut kring hur deras beteende var under denna lektion:

- Lyssnade du utan att döma?
- Var du nyfiken kring hur din klasskamrat tänkte?
- Var du tolerant kring att man kan tänka olika?

Låt dem sedan fundera utifrån följande scenarier och reflektera kring hur de skulle ha agerat.

Till exempel:

- Du har en diskussion kring Förintelsen med en nazist
- Du ska skriva en rapport om hur köttproduktionen påverkar vår miljö. Du är vegan och ska arbeta tillsammans med en klasskamrat vars föräldrar driver ett lantbruk med nötkreatur

Skulle du då svara ja på dessa tre frågor? Skulle du:

- Lyssna utan att döma?
- Vara nyfiken kring hur den andre tänker?
- Vara tolerant kring att man kan tänka olika?

Avsluta med att poängtera att vi ofta har olika åsikter och behöver tänka på att visa varandra tolerans för dessa åsikter. Vi ska stå för det vi tror på, men samtidigt vara nyfikna på hur andra tänker och VARFÖR de tänker som de gör. Tänk på vad du har lärt dig denna lektion och ta med dig det om du någon gång hamnar i en konflikt, och försök att vara nyfiken och lyssna utan att döma.

## AKTIVITET

**Vilka egenskaper krävs för ett visst yrke?**

samt

**Personligt brev**

**SYFTE:** Eleverna får sätta ord på och sammanfatta de som de övat på hittills och får se att de har praktisk nytta av det som de lärt sig.

**GENOMFÖRANDE:**

Berätta för eleverna:

När man söker ett arbete efterfrågas ett CV och ett personligt brev. I ett CV finns alla tidigare yrken, utbildningar, kurser och annan relevant erfarenhet som kan vara intressant för en arbetsgivare. I det personliga brevet finns en beskrivning av vem du är, alltså dina egenskaper. Detta brev är mycket viktigt och det är första möjligheten för en arbetsgivare att förstå om du skulle passa på den aktuella arbetsplatsen.

Två vanliga frågor som arbetsgivare ställer är:

Vilka är dina fem viktigaste egenskaper?

Vilka är dina utvecklingsområden?

Be eleverna att svara på frågorna i sin arbetsbok. De reflekterar först tyst var och en för sig, skriver sedan ner sina tankar och kan därefter gärna diskutera med grannen.

Sedan ska de få prova på att skriva ett personligt brev där de berättar kort om sig själva, sina erfarenheter och sina värderingar. De beskriver sina starka egenskaper och även sina utvecklingsområden. Det kan vara lättare om de har en konkret situation att utgå ifrån. Därför kan du låta eleverna söka upp autentiska jobbannonser och svara på dessa, eller så författar du egna annonser.

**UTVÄRDERING:** Detta var den sista aktiviteten kring den första förmågan: "Förmågan att bli medveten om sina värderingar och att kunna göra medvetna val". Erfarenheterna tar vi med oss in i nästa avsnitt som handlar om "att välja sitt förhållningssätt".



## BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

## • 2. ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT



- Att välja sitt förhållningssätt i olika situationer med konkreta verktyg.
- Att kunna se på en situation utifrån.
- Att fokusera på det som kan påverkas.
- Att träna på att vara närvarande i nuet.
- Att träna på att förstärka positiva erfarenheter (minnen) för att kunna återvända till dem för att hämta kraft och självförtroende i nya situationer.
- Att skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende.
- Att hantera kritik konstruktivt samt ge och ta emot uppskattning.

Personligt ledarskap och mental styrka bygger oavsett ålder på en rad olika förmågor som vi människor behöver för att göra bra val och för att fullt ut kunna ta ansvar för vårt liv. En av dessa förmågor som tränas i detta avsnitt handlar om möjligheten att se en situation och sig själv utifrån – från ett ”helikopterperspektiv” – och att därifrån välja sina reaktioner eller förhållningssätt. Det är svårt att ha ett helikopterperspektiv i en situation där vi är emotionellt engagerade. I sådana situationer handlar vi ofta impulsivt. När det gått en stund och känslorna har lagt sig kan vi lättare inta ett helikopterperspektiv och se de handlingsalternativ vi hade. Helikopterperspektiv är förmågan att medvetet välja att ha självdistans i en situation för att lättare kunna se helheten och agera långsiktigt. Denna förmåga kan tränas upp. Man kan börja med situationer där man inte är så känslomässigt engagerad, försöka bryta en vana och välja en annan väg, som till exempel att i stället för att tryggt följa vanan att sätta dig bredvid den kompis man känner bäst, kan man aktivt välja att sitta bredvid en annan klasskompis vid lunchen för att vidga din personliga horisont.

Tack vare ett helikopterperspektiv blir det också tydligare vilka saker i en given situation som kan påverkas, och vad som ligger utanför vår personliga makt. Denna förmåga gör att man lättare kan lägga energi på det som man kan påverka, och acceptera det som inte går att påverka. Du har kanske varit med om saker i ditt liv som väckt sorg eller gjort dig ledsen, men du behöver inte låta det dränera dig på energi. Det förflutna ligger inte längre i din makt, men framtiden däremot gör det. Acceptans handlar om förmågan att medvetet kunna välja att inte lägga energi på saker utanför vår kontroll, vilket i sin tur ger oss styrka och uthållighet.

Även om det finns mycket kvar att besvara när det gäller hjärnans arbetsprocesser så har forskningen de senaste åren gjort stora framsteg i att förklara varför medvetenhetsträning stärker vår förmåga att hantera stress och prestationskrav. Att hjärnan gör det lättare att fatta beslut genom att undermedvetet luta sig mot tidigare erfarenheter kan många elitidrottare vittna om. När man har förlorat de tre senaste matcherna är det lätt hänt att självförtroendet sviktar, och det krävs en medveten viljeanstängning i uppladdningen för att skapa en positiv grundinställning inför nästa match. Det är just detta sätt att tänka i positiva kedjor av minnen som effektivt kan utnyttjas i coachande syfte.

Till exempel när en lärare konstruerar ett prov: Om du startar och avslutar provet med lättare uppgifter leder det till att eleven känner att den redan har klarat någonting i början av en prestation. Då skapas en positiv grundattityd som påverkar självförtroendet positivt inför det som kommer efter. De lättare uppgifterna i slutet av provet gör att eleven lämnar situationen med en positiv mental inställning inför nästa utmaning. På samma sätt kan möten bli mer konstruktiva och engagerande om de inleds med ett kort firande av positiva resultat. En krävande dag kan med fördel inledas på morgonen med en medveten reflektion över ditt senaste minne av hur du lyckades med en prestation. Det som händer i hjärnan är en undermedveten förlängning av erfarenheten som kan ge en kick och en känsla av ”Klarade jag det så klarar jag det här också...”.

När man delar in mental träning och motivationsträning i konkreta förmågor som kan tränas upp så kan detta jämföras med fysisk konditionsträning. När vi tränar styrke- och konditionsträning bygger vi upp kroppen så att vi får goda förutsättningar för ett hälsosamt liv. På samma sätt har vi lättare att prestera på ett matteprov när vi kan hålla nerverna under kontroll, kan hantera stress genom fokus och har förmågan att kunna välja vår inställning till utmaningen. Inom motivationslyftet arbetar vi alltid med ambitionen att både stärka elevernas självkänsla (medvetenhet om sitt eget värde som människa) och deras självförtroende (medvetenhet om sin prestationsförmåga). En balans i förhållandet mellan självförtroende och självkänsla leder till ett ökat välbefinnande.

**AKTIVITETER I AVSNITT 2:**

- ✓ **Förhållningssätt (faktatext) samt övningarna**  
Reflektera kring förhållningssätt  
Dynamiskt eller statiskt?
- ✓ **Skattkistan (faktatext) samt övningarna**  
Skattkistan, vad kan du påverka?  
Skattkistan och ett dynamiskt förhållningssätt
- ✓ **Självkänsla och självförtroende (faktatext) samt övningarna**  
Allting är svårt innan det är enkelt (självförtroende och självkänsla i Elevboken)
- ✓ **Mental träning genom affirmationer (faktatext) med reflektion**
- ✓ **Bekräftelse och uppskattning (faktatext) samt övning**

## AKTIVITET

**Förhållningssätt (mindset) samt övningarna****Reflektera kring förhållningssätt och Dynamiskt eller statiskt?**

**SYFTE:** Eleverna får kännedom om begreppen dynamiskt och statiskt mindset.

**GENOMFÖRANDE:** Läs tillsammans faktatexten i elevboken och reflektera gemensamt i klassen. Be eleverna reflektera tillsammans utifrån frågorna i "Reflektera kring förhållningssätt" på nästa sida. De kan diskutera nu och sedan kan de som hinner fylla i senare. De gör sedan övningen "Dynamiskt eller statiskt?" på efterföljande sida. Gå först igenom ett exempel med dem så att de förstår hur de ska skriva. Exempel på tankesätt: "Jag har så dålig kondition så att jag inte orkar vara med på fysträningen/orienteringen/sticka ut och jogga...". Konsekvensen av detta sätt att tänka blir: att man struntar i träningen och konditionen blir i förlängningen ännu sämre och man kanske slutar i laget/får ont i kroppen...

**UTVÄRDERING:** Be eleverna att summera två och två vad de lärt sig. De ska också berätta för varandra om sig själva, har de oftast ett statiskt eller dynamiskt förhållningssätt, och vill de förändra sitt beteende/sätt att agera? Be dem att beskriva en situation för varandra där de skulle kunna ha ett mer dynamiskt förhållningssätt. Uppmana dem att få med VARFÖR de brukar göra som de gör och VARFÖR de vill göra en förändring, samt vad de tänker att deras nya agerande kommer att leda till. På så sätt kommer de åt sina inre värderingar som vi tränade på i avsnitt 1. Slutligen kan de som vill fylla i sina svar på "Reflektera kring förhållningssätt" i elevboken.

## AKTIVITET

**Skattkistan**

**SYFTE:** Eleverna får ett effektivt verktyg för att agera mer konstruktivt och dynamiskt.

**GENOMFÖRANDE:** Läs tillsammans faktatexten i elevboken och reflektera gemensamt i klassen. Berätta för eleverna att ju mer tid och energi de lägger på det som är utanför deras skattkista ju mindre blir skattkistan och desto sämre mår de. Om de å andra sidan väljer att acceptera det som de inte kan förändra och fokuserar på det som de kan påverka så växer deras skattkista och de mår bättre.

Rita upp nedanstående bild på tavlan. Berätta för eleverna att problem på latin betyder "före lösning". Om de inte har någon lösning på sitt problem så kan de välja mellan att stanna kvar och älta sitt problem eller att acceptera och gå vidare. Be eleverna att fylla i övningen på efterföljande sida. Gå först igenom ett exempel med dem så att de förstår hur de ska skriva.

**UTVÄRDERING:** Summera tillsammans syfte och fokus med aktiviteten.



AKTIVITET

## Skattkistan och ett dynamiskt förhållningssätt



**SYFTE:** Träna på att ha ett dynamiskt förhållningssätt genom att använda verktyg som skattkistan och helikopterperspektivet.

**GENOMFÖRANDE:** Gå igenom övningen med eleverna, be dem att arbeta först individuellt, och sedan två och två då de redovisar för varandra.

**UTVÄRDERING:** Summera tillsammans syfte med aktiviteten och be eleverna att reflektera kring hur de kan använda det som de lär sig inom Motivationslyftet på sin fritid utanför skolan.

## AKTIVITET

**Självkänsla och självförtroende**  
samt**Mental träning genom affirmationer**

**SYFTE:** Att förstå begreppen självkänsla och självförtroende, och att skapa en hållbar balans dem emellan. Att välja sitt förhållningssätt och bli medveten om vikten av att vara närvarande i nuet.

**GENOMFÖRANDE:** Läs gemensamt igenom texterna i elevboken och reflektera tillsammans i klassen. Berätta för eleverna att detta är en övning i mental träning och att det innebär att de får träna på att tänka på ett så konstruktivt och positivt sätt som möjligt. Ju mer de tränar på olika situationer, desto bättre kommer de att bli på att hantera olika situationer. I förlängningen innebär det att eleverna får ett mer vinnande sätt att tänka, och att de då har större möjlighet att handla på ett sätt som minskar risken för onödiga blockeringar.

Läs gärna nedanstående text för eleverna om Pygmalioneffekten. Det kommer från den grekiska mytologin där Pygmalion förälskade sig i den skulptur som han själv hade skapat efter sina egna önskningar. Ibland kallas fenomenet också för Rosenthaleffekten. Den amerikanska forskaren Robert Rosenthal vid Harvard University gjorde 1968 en studie i San Francisco. Där låtsades Rosenthal mäta elevernas IQ med hjälp av ett test. Sedan berättade han för skolans lärare att några slumpvis valda elever skulle komma att förbättra sig avsevärt under det kommande året. När Rosenthal kom tillbaka ett år senare hade dessa elever också förbättrat sig mer än övriga elever. Lärarna på skolan hade via ord, leenden och blickar visat att de förväntat sig mer av dessa elever och på så sätt påverkat eleverna till att prestera mer.

**Pygmalioneffekten**

Pygmalioneffekten handlar om hur ogrundade förväntningar (förutfattade meningar) blir självuppfyllande. Om en person upplever sig som hopplös, blir hen ofta det. Får hen i stället veta att den är betydelsefull, infriar hen i stället sannolikt våra förväntningar. Förväntar du dig framgång, får du framgång. Förväntar du dig att misslyckas, misslyckas du.

Helst vill du att dina medmänniskor ska uppfylla dina förväntningar, det du tror om dem, vare sig de är positiva eller negativa. När du uppfattar en person på ett visst sätt så uppträder du undermedvetet enligt dina tankar och det i sin tur framkallar det beteende som du förväntar dig hos den andre. En person som du uppfattar som trevlig bemöter du på ett öppet och trevligt sätt. Ditt vänliga sätt gör det lätt för den andre att vara trevlig tillbaka. Du tycker att du är en bra människokännare och inser inte att det är ditt trevliga sätt som bidragit till den goda stämningen.

På samma sätt innebär det att när du tror att något bra eller dåligt ska inträffa, så påverkar du ofta undermedvetet situationen så att resultatet blir som du förväntat dig. När du ser att din uppfattning visar sig stämma känner du en trygghet och blir belåten över att du verkar ha en förmåga att kunna förutsäga vad som kommer att hända. På motsvarande sätt så känner vi oss otrygga när något avviker från våra förväntningar. Vi har då en tendens att skylla på tillfälligheter som att det berodde på tur/otur eller någon annans oärlighet och fusk.

**UTVÄRDERING:** Sammanfatta betydelsen av självförtroende och självkänsla. Berätta för dem att förändring tar tid och störst chans att lyckas har de om de skriver ner sin affirmation på lämpliga ställen, till exempel har den som löserord på datorn, en symbolisk bild som bakgrundsbild på mobilen, en lapp vid sängen och så vidare. De kan också berätta för andra vad de vill fokusera på för att ytterligare öka chanserna att lyckas.

## AKTIVITET

**Allting är svårt innan det är enkelt**

**SYFTE:** Att träna på att förstärka positiva erfarenheter (minnen) för att kunna återvända till dem för att hämta kraft och självförtroende i nya situationer, samt att skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende.

**GENOMFÖRANDE:** Skriv på tavlan; "Allt är svårt innan det är lätt", ett citat från författaren J.W.Goethe och diskutera med eleverna:

Vad menas med citatet? Vad betyder det egentligen?  
Hur ska något svårt bli enkelt? När blir det enkelt?  
När det är något ni inte kan, vad gör ni då?

Berätta för eleverna att precis som att vi måste träna på att göra kullerbyttor innan vi kan det, så måste vi träna vår hjärna för att den ska nå sin fulla potential. För att saker och ting ska bli enkla och rutinmässiga måste vi träna.

De ska nu göra övningen i sin bok och fundera ut förmågor som de är stolta över och andra som de vill utveckla. Både när det gäller självförtroende (vad de vill bli bättre på att göra) och självkänslan (vad de vill förändra hos sig själva, vilka egenskaper vill de stärka).

**UTVÄRDERING:** Denna övning avslutar detta avsnitt, men är starten på en förändring, så de behöver ta med sig sina nya färdigheter och kunskaper in i nästa avsnitt.

## AKTIVITET

**Bekräftelse och uppskattning**

**SYFTE:** Att förstå hur man ger konstruktiv kritik, samt träna på att ge och ta emot uppskattning.

**GENOMFÖRANDE:** Läs texten i elevboken tillsammans och reflektera gemensamt. Gå även igenom övningen på efterföljande sida så att alla förstår innan de börjar fundera och skriva i sina böcker.

**UTVÄRDERING:** Avsluta övningen med att be eleverna fundera kring vilka fördelar de kan ha av att stärka varandras självförtroende och varandras självkänsla. Prata om att vi är varandras arbetsmiljö och att vi alla påverkar varandra. Vi är alla en del av den här klassen, den här skolan, kommunen, landet, och också en del av ett internationellt sammanhang. Vi har ett ansvar för varandra och för vårt samhälle, i dag och i framtiden. Betona för eleverna att de kan använda sig av detta med feed back och feed forward när de ger varandra kritik i andra ämnen, till exempel i samband med kamratbedömningar. (Om du som lärare använder dig av "Two starts and a wish" i samband med redovisningar så kan du koppla detta till att de ger feedback när de ger stjärnor till sina klasskamrater och att de uttrycker sig genom feed forward när de ger utvecklingsmöjligheter inför nästa redovisning.)



## BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

**3. ATT FÖRSTÅ VIKTEN AV ATT SKAPA MÅLBILDER**

- Att förstå betydelsen av konkreta målbilder för den mänskliga hjärnan.
- Att skapa egna och gemensamma målbilder med konkreta verktyg.

Kognitiva målbilder ger oss förmågan att mentalt kunna förflytta oss in i framtiden, och aktiverar vår motivation att kunna styra vårt liv i en önskad riktning. Genom tydliga visuella målbilder påverkas även vår hormonproduktion som inte bara ger oss drivkraft att leda våra tankar till handling mot våra mål, utan som också ger oss en belöning i form av dopaminfrisättning (vårt må bra-hormon) när vi når målen. Majoriteten av våra dagliga val baseras på rutiner eller emotionella impulser. Tydliga målbilder hjälper oss att stå emot en kortsiktig impuls, som att sätta oss i soffan i stället för att genomföra det träningspass vi planerat, och vi kan agera mer konstruktivt, långsiktigt och strategiskt.

Att förstå betydelsen av konkreta målbilder för vår motivation, och att ha förmågan att kunna styra oss själva och våra handlingar utifrån egna drömmar är en viktig framgångsfaktor för ett meningsfullt liv. I detta avsnitt tränar eleverna sin fantasiförmåga genom tydliga visuella målbilder som förutsättning för studiedisciplin, uthållighet och även långsiktigt välmående. Inom idrotten känner man sedan länge till den positiva effekten av kognitiva målbilder som bas för långsiktig träningsmotivation. Det är självvalda målbilder som tar idrottare genom skadeperioder och pressade tävlingssituationer.

När hjärnan skapat en motiverande bild av framtiden (kortsiktigt eller långsiktigt) så frisätts hormoner som endorfiner och dopamin som får oss att agera åt det önskade hållet. Utan målbilder saknar vi lätt orken, blir handlingsförlamade eller lever med andras målbilder som kompass för våra egna liv.

Eleverna får även en bra förståelse för skillnaden mellan mål och tydliga målbilder. Mål handlar alltid om mätbara resultat baserade på fakta. De kan beskriva den konkreta vägen för att åstadkomma ett önskat resultat, till exempel att springa på en viss tid i en tävling eller att uppnå ett konkret resultat på ett viktigt prov för att få ett bra betyg. Målbilder däremot handlar om den visuella bilden eller filmen vi ser framför oss och som är kopplad till måluppfyllelsen, det vill säga att du ser dig själv börja på en viss skola, hur du står på prispallen efter en tävling eller äntligen har löst en konflikt genom ett samtal som du skjutit upp en tid.

För att effektivt kunna utnyttja effekten av målbildsträning lär sig eleverna de viktigaste kriterierna för fungerande målbilder:

- a. Målbilder måste vara konkreta visualiseringar av framtiden.
- b. Hjärnan behöver en balans mellan kortsiktiga och långsiktiga målbilder.
- c. Vi behöver sprida våra drömmar och målbilder över olika dimensioner i livet.
- d. Du behöver se dig själv i den önskade bilden och känna engagemang för det du vill uppnå.
- e. Du behöver veta VAD du vill och inte vad du INTE vill.

Dragkraften av tydliga målbilder utnyttjas av reklambranschen sedan länge. När vi ser en reklamfilm för ett bilmärke som visar emotionella bilder av den perfekta familjesemestern, kan hjärnans undermedvetna slutsats lätt bli att man kommer att kunna uppnå samma lyckokänsla som familjen i filmen, bara genom att köpa en likadan bil. När en läskedryck marknadsförs genom lyckligt dansande ungdomar på en karibisk ö kan detta lätt leda till slutsatsen att läsk ger dig vänner och festkänsla, vilket påverkar vad vi konsumerar. Reklambilder skapar därmed behov som påverkar vårt konsumentbeteende och våra köpbeslut. Vi köper ofta en produkt utifrån känslan som vi förknippar med produkten, och därför är det viktigt att ungdomar lär sig tidigt att granska sina drömmar, och skilja mellan egna självvalda målbilder och andras. Även läkemedelsbranschen vittnar om kraften och effekten av tydliga målbilder. Patienter upplever ofta stora förbättringar i läkningsprocessen efter intag av placebotabletter, utan aktiva substanser. Tankens kraft är alltså ingen floskel utan den medvetna användningen av hjärnans kognitiva förmåga.

I samband med att vi pratar om drömmar och målbilder är det viktigt att poängtera balansen i livet. Vi ska ha drömmar och målbilder, men det kan lätt bli glorifierat, "Live your dream", när de flestas drömmar faktiskt handlar om att vara nöjd i sin vardag. Samhället (och vi själva genom sociala medier) förmedlar ofta en bild av ett lyckligt liv utan sorger och bekymmer. Men verkligheten rymmer alla sorters känslor, livet är inte fullkomligt utan att tråkiga saker händer, det ingår i livet. Därför är det viktigt att tänka på att ett sätt att må bra är att leva i samklang med sina värderingar och vara nöjd med sin vardag. "Den som kan glädjas åt lite har mycket att vara glad över."

**Slutligen kan följande berättelse påminna om drömmarnas kraft:**

Tre män står vid ett stenbrott i den heta solen och hugger sten med svetten rinnande i ansiktet. Den förste ser mycket arg och missnöjd ut, den andre förefaller mer neutralt inställd och den tredje ser trots värmen och det hårda arbetet glad och nöjd ut. En förbipasserande frågar männen vad de gör. Den förste svarar ilsket att han står och hugger en massa sten för att han inte har något val. Den andre svarar att han arbetar för att försörja sin familj. Den tredje rätar på ryggen, pekar mot en stor byggnad som håller på att byggas en bit bort och säger med ett lyckligt leende att han är med och bygger världens vackraste katedral.

**Människor kan göra samma sak, men se det på helt olika sätt. För att bli motiverad och känna arbetsglädje behöver man se helheten, se att det man gör är en bit i ett pussel för att nå en större målbild.**

**AKTIVITETER I AVSNITT 3:**

- ✓ Tio saker innan jag fyller...
- ✓ Mitt livspussel (faktatext) med övning
- ✓ Verbalisera och visualisera (faktatext) med övningar
  - Verbalisera ett mål
  - Visualisera ett mål
- ✓ Aktivera en känsla medvetet (faktatext) med övning
- ✓ För att komma dit jag vill
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 1

## AKTIVITET

**Tio saker innan jag fyller...**

**SYFTE:** För att kunna sätta upp mål och målbilder i livet behöver vi först träna på att hitta våra drömmar. Sedan kan vi konkretisera våra drömmar och sätta upp mål.

**GENOMFÖRANDE:** Introducera uppgiften för eleverna och låt dem sedan arbeta enskilt. Uppmana dem att tänka först en stund innan de börjar skriva.

**UTVÄRDERING:** Sammanfatta för eleverna att vi behöver våra egna drömmar för att kunna ha en riktning i våra liv. Om vi inte har några egna drömmar kommer vi i stället att följa andras önskningar. Här kan du hämta information till diskussionen genom faktatexten på föregående sidor.

## AKTIVITET

**Mitt livspussel**

**SYFTE:** Att tydliggöra för eleverna att allt hänger ihop, att vi behöver "ha drömmar på flera plan" och hitta en balans i livet för att må bra.

**GENOMFÖRANDE:** Ha en kort diskussion med eleverna om att man inte kan prestera i skolan om man inte har sovit tillräckligt och ätit en bra frukost. På samma sätt hänger det ihop i hela livet, vi behöver några nära relationer och en god hälsa för att kunna må bra och prestera på ett jobb. Flera av dessa saker tar vi för givet, men som taletsättet lyder: Som frisk har man tusen önskningar, som sjuk har man bara en.

På samma sätt som vi tar vår hälsa för given kan vi också ta vår familj och våra vänner för givna. Prata om att våra drömmar ofta handlar om karriär eller saker som vi vill göra när vi har lov/semester. Större delen av våra liv består dock av vardag (även om den kan se väldigt olika ut för olika personer), och be eleverna att också beskriva vad de har för drömmar om sin vardag när de är 50 år. Hur ser en vanlig dag ut för dem då?

Läs instruktionerna för eleverna och be dem sortera in sina drömmar från den förra övningen. Se om de har pusselbitar som är tomma och ta upp det till diskussion i utvärderingen.

**UTVÄRDERING:** Fråga eleverna vad de gjorde för reflektioner när de sorterade och fyllde på med drömmar. Repetera syftet med aktiviteten.

## AKTIVITET

**Verbalisera och visualisera**

**SYFTE:** I denna, och nästkommande övning, får eleverna träna på att verbalisera och visualisera ett mål. När man gör det ökar chanserna att man når sina mål. Det är dessutom då som vi känner om vi verkligen brinner för våra mål eller om det rentav är någon i ens omgivning som påverkat oss att vilja något.

**GENOMFÖRANDE:** I elevboken finns faktatexter kring ovanstående. Läs dessa tillsammans. Be eleverna att ge exempel på verbalisering och visualisering inom idrotten. Denna övning är sedan en individuell övning där de först reflekterar och funderar, och sedan skriver och ritat. När de verbaliserat sitt mål och visualiserar det så får de en ännu tydligare målbild. Visualiseringen behöver inte vara en "fin teckning", utan det viktiga är att det blir en tydlig målbild för dem själva. De kan också använda bilder på nätet som hjälp. Uppmana eleverna, liksom tidigare, att inte börja skriva direkt utan att först sitta tysta en stund och tänka. Då använder de den delen av hjärnan som brukar kallas "the default mode network", när de börjar skriva kopplas prefrontala cortex in och "den fria tanken" får då inte lika stort utrymme.

**UTVÄRDERING:** Genom att berätta om sina mål för andra, så håller eleverna sina målbilder levande. Då håller de även kvar sin motivation och chanserna att de når sina mål ökar avsevärt. Uppmana dem också att göra detta för andra mål de har i livet, stora som små.

## AKTIVITET

**Aktivera en känsla medvetet**

**SYFTE:** Denna övning bygger vidare på föregående avsnitt med syftet att ge eleverna ett verktyg för att öka chanserna att nå målen.

I elevboken finns en faktatext om att hitta sina drivkrafter genom att aktivera en känsla. När eleverna gör detta ska de samtidigt vara uppmärksamma på hur engagerade de är i sin dröm. Inom psykologin kallas detta för "desidentifikation", det vill säga när du får en distans till dina drömmar. Denna metod har som effekt att du kan känna på hur mycket du verkligen brinner för din dröm. Ibland kan du då komma på, när du hör dig själv prata om det du vill uppnå, att du egentligen inte vill det längre eller att du vill något mest för någon annans skull. Att skriva ner och prata om sina mål skapar ett känslomässigt engagemang, vilket är en framgångsfaktor.

**GENOMFÖRANDE:** Läs texten i elevboken och reflektera kring detta gemensamt i klassen. Berätta för eleverna om desidentifikation och be dem när de berättar om sina mål för varandra att de tänker på att de samtidigt riktar fokus på sina egna kroppssignaler medan de pratar. Be dem tänka på vad de känner när de berättar och hur engagerade de känner sig. Om de inte känner någonting, eller väldigt lite, kan det vara värt att reflektera över om det verkligen är något som de vill uppnå. Om de känner att de är engagerade så går de vidare och fyller i tre anledningar till varför de vill uppnå målen. På samma sätt kan den som lyssnar vara uppmärksam, för när någon berättar något som engagerar dem, så syns det oftast på personens kroppspråk.

Eleverna får sedan parvis berätta för varandra om sitt mål och därefter fylla i sin motivering nederst på sidan i elevboken. Alternativt får de i läxa att berätta för någon hemma om sitt mål och därefter fylla i sina tre anledningar till att fortsätta att arbeta för att uppnå detta.

**UTVÄRDERING:** Berätta för eleverna att för att ha största möjliga nytta av denna övning, ska de återkomma till dessa beskrivningar så att de håller bilderna levande och på så sätt håller kvar motivationen.

## AKTIVITET

**För att komma dit jag vill (Inklusive UPPDRAG...)**

**SYFTE:** Denna övning avslutar avsnitt tre om målbilder och har som syfte att få eleverna att ta ett första steg mot sina mål. Deras funderingar utifrån denna övning passar bra att ha som diskussionsunderlag vid **utvecklingssamtal**.

**GENOMFÖRANDE:** Läs tillsammans igenom texten i elevboken och be dem exemplifiera vad man skulle kunna skriva. Det kan till exempel vara: Mindre skärmtid, mer pluggande, mer träning...

**UTVÄRDERING:** Utvärderas effektivast genom enskilda samtal där ni diskuterar de tre punkter som de har fetmarkerat. Hjälp dem att konkretisera sina mål genom att se till att de svarat på frågorna:

- VARFÖR är det viktigt för dig
- HUR ska du se till att detta blir möjligt?
- VAD ska du göra först?
- NÄR ska du göra det?

Denna diskussion kan dokumenteras i elevboken på sidan "Uppdrag- för att komma dit jag vill".

**AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 1**

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundarbete som Läroplanen föreskriver. Vi kommer kunna identifiera sådana resultat på ett tydligt sätt först efter tre år, efter att programmet avslutats. Men vi kan redan nu samla in information som ger oss värdefulla indikationer på vad som tycks fungera bra, och vad som behöver förbättras. Nu när du har avslutat Modul 1 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 1. Du hittar en länk till enkäten på intranätet. Vi ställer fyra till fem frågor som eleverna behöver cirka fem minuter att svara på. Elevernas svar kommer hjälpa oss att förstärka programmet, underlätta för er lärare och, så småningom, bedöma till vilken grad vi har nått de förväntade resultaten. Tack för din hjälp!