

LÄRARHANDLEDNING

MODUL 2 GYMNASIET

MOTIVATION OCH DRIVKRAFT

Förmågan att öka sin motivation

Förmågan att bevara sitt engagemang

Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration

Innehåll Modul 2

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

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 2:

Förmågor som tränas:

1. FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION



- Att få en ökad förståelse för begreppet motivation
- Förstå hur vår hjärna motiveras och hur vi kan använda kunskaperna om hjärnan på bästa sätt

2. FÖRMÅGAN ATT BEVARA SITT ENGAGEMANG



- Öka sin uthållighet (grit)
- Förstå att vi behöver drivkrafter och hur vi kan använda dem

3. FÖRMÅGAN ATT ÅTERHÄMTA SIG OCH HITTA INSPIRATION



- Förstå vikten av olika sorters återhämtning
- Att hitta inspiration som en väg att öka sin motivation

AKTIVITETER I MODUL 2:

1. Förmågan att öka sin motivation

- ✓ Finding your life's purpose - Passion (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Vad är motivation?
- ✓ Hur motiveras vår hjärna?
- ✓ Kemiska substanser som leder oss framåt
- ✓ Kopplingen mellan våra behov och vår motivation
- ✓ Motivation och dess fysiska förutsättningar
- ✓ Skapa din optimala studiemiljö (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Kontrastrikt liv (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Hur kan vi använda vår yttre motivation på bästa sätt?
- ✓ Hur kan vi väcka vår inre motivation till liv?
- ✓ Är du motiverad för en förändring?

2. Förmågan att bevara sitt engagemang

- ✓ Vad är grit?
- ✓ Testa din grit?
- ✓ Går det att öka sin grit?
- ✓ Vad gör du när du stöter på hinder?
- ✓ Tidigare erfarenheter kan hjälpa dig

3. Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration

- ✓ Vad innebär återhämtning, och varför behöver du det?
- ✓ Olika aktiviteter som ger återhämtning
- ✓ INSPIRATION - Flera övningar att använda kontinuerligt (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 2

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I MODUL 2

I förra modulen arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder. Dessa förmågor tar vi med oss och fortsätter att träna tillsammans med fokus för Modul 2, motivation. Målet i Modul 2 är att eleverna ska förstå begreppet motivation, samt olika faktorer som kan hjälpa dem att öka och bevara sin motivation. De ska också förstå vikten av återhämtning, samt att fylla på med inspiration.

Med fokus på motivation får eleverna kunskap kring hur hjärnan fungerar utifrån motivation och in-lärning. Att det finns olika drivkrafter för att hålla motivationen igång samt att vi behöver fylla på med nödvändig energi för att kunna motivera oss. Eleverna får bekanta sig med begreppet grit och testa sin egen grit-faktor. I samband med att eleverna lär sig om hur de kan motivera sig och träna sin uthållighet så får de också lära sig om vikten av återhämtning. De får kunskap kring olika sorters återhämtning. Slutligen får de tips på hur de kan hitta inspiration för att kunna prestera, men samtidigt må bra, nu och i framtiden.

De psykologiska träningsmetoderna som rekommenderas i aktiviteterna i Modul 2 sträcker sig från enskild reflektion och pararbete, till kognitiva beteendövningar (KBT) samt användning av visuella verktyg. Arbetet i klassrummet kompletteras med fördjupande enskild reflektion i den digitala arbetsboken.

Lärarens individuella bedömning är viktig vid upplägget av aktiviteterna. Det finns alltid ett (eller flera) förslag på genomförande för varje aktivitet, men vi rekommenderar att du som lärare läser igenom aktiviteten och därefter lägger upp det på det sätt som blir bäst med avseende på din elevgrupp och hur långt lektionspass du har. I Modul 2 är det många texter som eleverna behöver få arbeta med på olika sätt för att ta till sig innehållet. Även här finns exempel på hur detta kan göras, men använd gärna varandra i kollegiet för att hitta bra vägar som passar era elever. I slutet av Modul 2 har vi samlat olika tips på hur vi kan "tanka" inspiration, dessa används med fördel kontinuerligt under hela Modul 2 exempelvis som ett avbrott eller en "starter" på en lektion för att skapa engagemang och lust till lärande.

Varje aktivitet består av tre delar:

Syfte

Genomförande

Utvärdering

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

Hur får du eleverna engagerade? En utmaning för dig som pedagog

Vi vet att eleverna behöver utveckla sina mentala förmågor för att kunna ta sig fram i samhället och må bra nu och i framtiden. Det är en utmaning att engagera eleverna, och de behöver bli engagerade för att börja träna sina mentala förmågor. De utsätts för mängder med intryck under en dag och det är inte säkert att de tycker att det du ska berätta är det mest intressanta. **Hur gör vi då för att nå fram i bruset av information?**

Det är inte lätt, men här kommer några tips. Utgångspunkten är att det ska kännas bra för dig som pedagog och att du tror att upplägget passar din elevgrupp.

Det gäller att fånga elevernas intresse. De behöver känna att det är relevant för dem, kanske att det löser ett problem för dem eller på annat sätt ger dem en vinning. Om du kan hitta en ingång som intresserar (de flesta) i klassrummet har du en bra start för att nå fram till eleverna med ditt budskap. Exempelvis kan du:

- ✓ ha en tydlig målbild för lektionen genom ett konkret och kommunicerat syfte. Ett tydligt syfte består alltid av:
 - a) ett rationellt budskap: VAD KOMMER VI ATT GÖRA?
 - b) ett emotionellt budskap: VARFÖR SKA DU LÄRA DIG DETTA? HUR VILL JAG ATT DU/NI KÄNNER EFTERÅT?Använd gärna kollegor som bollplank när du behöver inspiration för det emotionella budskapet. Det är där vi skapar motivation för eleverna.
- ✓ ställa en fråga. När du ställer en fråga så tvingar du eleverna att tänka kring svaret, och då är de engagerade vare sig de vill eller inte.
- ✓ använda dig av storytelling. När vi inleder med en berättelse som på något sätt berör eleverna så blir de engagerade. Sedan har de en språngbräda för att gå över till det budskap du vill nå fram med.
- ✓ ge eleverna chans att uttrycka sig så att de får bearbeta sina kunskaper. Om du dessutom låter dem använda kreativa uttryckssätt och rörelse så aktiverar du eleverna på ett sätt som får dem att förankra kunskaperna lättare. Exempelvis kan du lägga in tävlingsmoment, låta dem använda musik, bild, drama, berättelser eller liknande, samt att låta dem stå upp eller vandra runt när de diskuterar.
- ✓ bryta av med moment som främjar inre reflektion. Du kan exempelvis låta dem luta sig fram över bänken medan du ber dem tänka kring något från passet. Gärna något som handlar om dem själva och deras tankar kring sig själva, för det skapar engagemang.

Slutligen är det viktigt med trygghet i klassrummet så att eleverna kan "släppa garden". Utan trygghet är det svårt att få till reflektion och engagemang. Här är "SPELREGLERNA" ett bra instrument, se AKTIVITET: "Hur ser din optimala studiemiljö ut? Hemma och i skolan."

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

1. FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION

- Att få en ökad förståelse för begreppet motivation
- Förstå hur vår hjärna motiveras och hur vi kan använda kunskaperna om hjärnan på bästa sätt

Motivation är helt avgörande för att vi ska sätta ett mål och därefter vilja göra en ansträngning att nå målet. I denna förmåga får eleverna lära sig mer om hur de kan skapa förutsättningar för att hjärnan ska ha energi nog att motivera sig. De får olika verktyg för hur de kan motivera sig själva på olika sätt.

AKTIVITETER**1. Förmågan att öka sin motivation**

- ✓ Finding your life's purpose - Passion (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Vad är motivation?
- ✓ Hur motiveras vår hjärna?
- ✓ Kemiska substanser som leder oss framåt
- ✓ Kopplingen mellan våra behov och vår motivation
- ✓ Motivation och dess fysiska förutsättningar
- ✓ Skapa din optimala studiemiljö (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Kontrastrikt liv (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ Hur kan vi använda vår yttre motivation på bästa sätt?
- ✓ Hur kan vi väcka vår inre motivation till liv?
- ✓ Är du motiverad för en förändring?

AKTIVITET

Finding your life's purpose - Passion

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: En introduktion till Modul 2 med syfte att skapa inspiration och lust att lära sig om hur eleven kan öka sin motivation och uthållighet.

GENOMFÖRANDE: Filmklipp: http://youtu.be/_mLn99CQubI

Filmklippet på fem minuter heter "Finding your life's purpose - Passion" och vill inspirera till att "leva livet väl och fullt ut". Där berättas att man ska leva varje dag som om den var den sista, men filmen vidgar också perspektivet genom att ta upp att man ska finna sin passion och att man kommer att stöta på motstånd på vägen. Att man kan göra sitt liv bättre genom att hjälpa andra att göra sina liv bättre i stället för att bara önska sig prylar och pengar. Låt eleverna diskutera nedanstående frågor, samt att välja sitt favoritcitat från filmen. Be dem motivera sina svar.

Diskussionsfrågor:

Vad tyckte du om filmen? Varför?

Vad är budskapet i denna film?

Filmtiteln "Finding your life's purpose - Passion" uppmanar oss att hitta vår passion, meningen med våra liv. Tycker du att det är viktigt? Varför/varför inte?

Vilket är ditt favoritcitат från filmen?

It is not the things we do in life that we regret. It's the things we do not.

The only way to survive eternity is to be able to appreciate each moment.

If you live each day as if it was your last someday you'll most certainly will be right.

Purpose is the reason you journey. Passion is the fire that lights your way.

He who says he can and he who says he can't are both usually right.

I want the world to be better because I was here.

The first step before anybody else in the world believes, it is you have to believe it.

It's your road, and yours alone. Others may walk it with you, but no one can walk it for you.

UTVÄRDERING: Om det inte kommit fram i diskussionerna, vidga gärna elevernas perspektiv genom att berätta för dem om vad Angela Duckworth skriver i sin bok "GRIT konsten att inte ge upp". Där skriver hon om passion som en del i att nå framgång. Hon är professor i psykologi och har studerat grit och andra egenskaper som borgar för ett framgångsrikt liv. Hon berättar att många ser framför sig att de ska upptäcka sitt livs passion utifrån ett livsavgörande ögonblick. Som i en filmscen där huvudpersonen plötsligt utifrån en situation andlöst förstår meningen med livet – det är det här jag ska ägna resten av mitt liv åt! Hon menar att det i själva verket är något som växer fram. Genom att odla många intressen kan det så småningom bli ett intresse som växer till att bli en passion. Kanske är det ett intresse som man inte alls trodde att man skulle fastna för från första början som utvecklas till en passion. När hon skriver om hur man kan "odla" sin grit inifrån och ut beskriver hon det i fyra steg där intresse som gror till en passion är en del, övning med disciplin är en, att man ser ett syfte med det man gör och sist men inte minst "hopp". Det är hoppet som gör att vi fortsätter när det bär emot. Vi kommer att prata mer om detta i nästa förmåga.

AKTIVITET

Vad är motivation?

Inget material (med samma namn) i elevboken till denna aktivitet. Dock läser de inledningstexterna till Modul 2.

SYFTE: Att bekanta sig med begreppet motivation och vad Modul 2 kommer att handla om.

GENOMFÖRANDE: Börja med att visa nedanstående filmklipp för eleverna.

Filmklipp: <https://youtu.be/f7UYUAWzV20>

Filmklippet är 3 minuter och tar upp vad motivation är och att motivation kräver energi. I filmen får vi reda på hur vi kan göra för att fylla på samt spara på vår energi.

Berätta sedan: I Modul 1 arbetade ni med att tänka kring olika mål i livet och med att skapa tydliga målbilder för hjärnan. I vissa fall så räcker det med att vi pratar om våra mål för att vi ska fyllas av energi och motivation. I andra fall måste vi arbeta lite extra för att skapa en drivkraft för att fortsätta arbeta mot ett mål trots att vi stöter på motstånd. Vi är oftast väldigt motiverade i början när vi har ett nytt mål, men efterhand kan motivationen dala och vi kanske till och med ger upp. I filmen fick vi reda på hur du kan tänka för att se till att du har energi att fortsätta att jobba mot dina mål, även när du stöter på hinder. **Vad fick vi för tips i filmen?**

I filmen får vi reda på att motivation (viljan att vilja anstränga oss) kräver energi. Vi kan öka vår motivation genom att:

- sova och äta ordentligt
- minimera antalet beslut genom att göra saker på rutin
- via ovanstående få energi över till att göra saker som vi tycker är roliga och som då ökar vår motivation

Låt eleverna läsa inledningstexterna till Modul 2 i elevboken. "DET HANDLAR OM DIG", samt de två inledningstexterna för den första förmågan: "Förmågan att öka sin motivation".

Reflektera tillsammans kring vad de vet nu och vilka förväntningar de har inför det som de kommer att få jobba med i Modul 2.

UTVÄRDERING: Avsluta med en inspirationsövning eller be eleverna rita en sammanfattande bild kring vad de har lärt sig/tänkt kring i dag. Inspirationsövningarna hittar du längst bak i lärarhandledningen för Modul 2.

AKTIVITET

Hur motiveras vår hjärna?



SYFTE: Få grundläggande kunskaper kring motivation och hur vår hjärna fungerar. Använda ISBERGET (verktyget som hjälper oss att få koll på våra behov och drivkrafter). Se nästa sida.

GENOMFÖRANDE: Reflektera tillsammans, se frågor nedan, innan ni läser texten (med samma rubrik) i elevboken.

Reflektionsfrågor:

- Hur motiveras vår hjärna? (rubriken för dagens pass)
- Vad innebär motivation för dig?
- Tänk på en situation där du ofta känner dig omotiverad? Vad brukar hända?/Vad gör du då?

Läs texten i elevboken gemensamt eller be eleverna läsa texten med uppdraget att sedan kunna sammanfatta innehållet för en klasskamrat utifrån de olika bilderna kopplade till varje stycke.

Låt nu eleverna parvis hjälpa varandra med en situation där de har svårt att motivera sig. De får lyssna på varandra, ställa fördjupande frågor om situationen, fråga vad som händer när de har svårt att motivera sig. Syftet är att hjälpa varandra att hitta en lösning på problemet. Vi har ofta lättare att hitta lösningar på andras problem. Det innebär att det här är en bra övning att göra innan eleverna sedan ska göra en självreflektion. De får sedan reflektera kring om deras lösning var ett exempel på yttre eller inre belöning.

TIPS! Vi hittar lättare lösningar på våra problem om vi rör oss framåt, så eleverna kan med fördel gå ut i korridoren/utomhus/runt i klassrummet och diskutera med varandra. På så sätt får du även in lite rörelse i passet, vilket underlättar för kreativitet och engagemang. Låt dem använda isberget som verktyg när de ställer fördjupande frågor till varandra. Se nästa sida.

UTVÄRDERING: Be eleverna att prova något av de tips de fått av sina klasskompisar innan nästa pass.

NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG**Motivation genom hjärnans förmåga att tänka i kedjor (Haloeffekten):**

Haloeffekten är hjärnans förmåga att tänka i kedjor och att associera liknande egenskaper på liknande stimuli. Titta på nedanstående rader och läs alla symboler snabbt i varje rad tyst för dig själv.

A 13 C

11 12 13

Läste Du bokstäverna A B C i rad ett och siffrorna 11 12 13 i rad två så har du precis upplevt hur din hjärna snabbt drar slutsatser genom antagandet att ett föregående stimuli påverkar det som följer efter. Men sanningen är att 13 kan likaväl tolkas som bokstav som det kan vara en siffra.

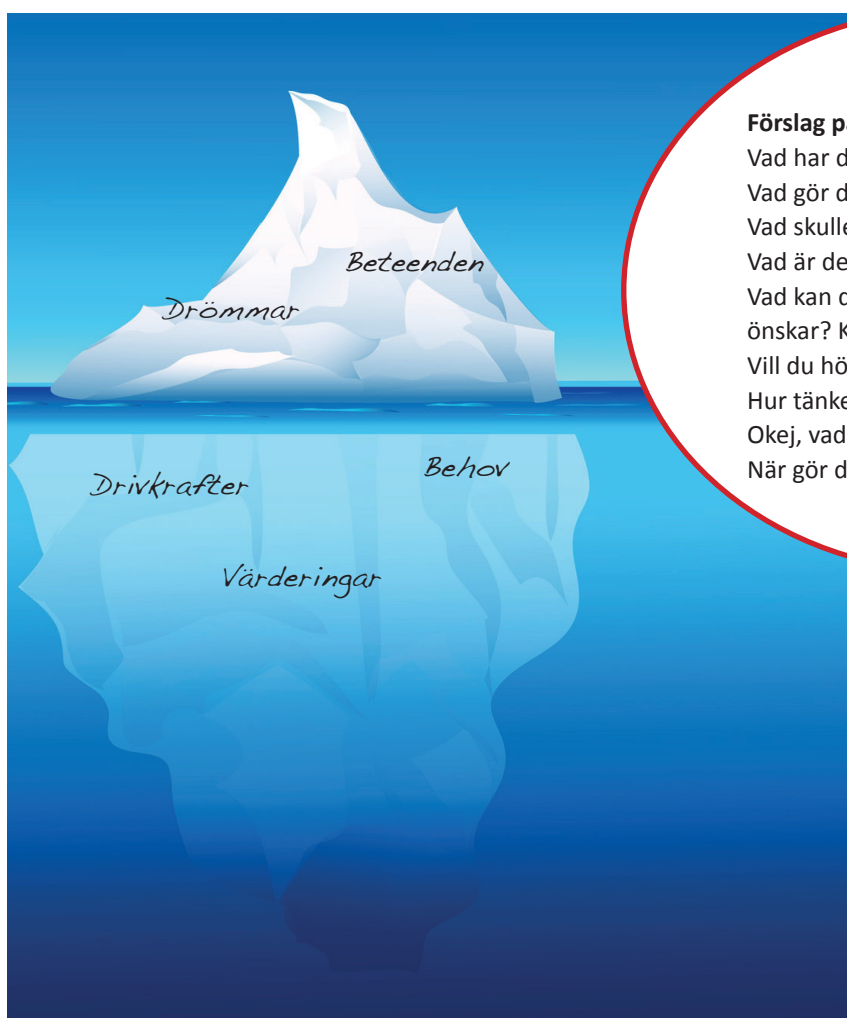
Att förstå Haloeffekten öppnar för möjligheter hur man genom pedagogisk planering kan öka elevers motivation i en undervisningssituation eller vid provsituationer. Att inleda på ett inspirerande sätt som väcker intresse påverkar elevens inställning för resten av lektionen. Precis som att en dålig inledningsscen i en film skapar en negativ förväntan på filmens fortsättning så är en bra introduktion av en lektion mycket viktig.

Möten som börjar med till exempel positiv storytelling, präglar ofta gruppens inställning och engagemang resten av mötet. När det gäller prov så är det mer motiverande att lägga svåra delar i mitten av provet och inleda och avsluta med lättare frågor. Det sista intrycket kommer att påverka elevens inställning inför nästa lektion och självförtroendet växer när vi känner att vi redan har klarat några utmaningar.

ISBERGET

Människan kan liknas med ett isberg. Det som är synligt över vattenytan motsvarar våra beteenden och våra drömmar. Gömt under ytan finns våra drivkrafter, värderingar och behov som är orsaken till vårt beteende. Att hitta sin egen väg i dagliga beslutssituationer och att ta ansvar för sitt eget liv handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta.

Ta en situation där du skulle vilja göra något, men du lyckas inte motivera dig tillräckligt för att få det gjort.



Förslag på frågor:

Vad har du svårt att motivera dig inför?

Vad gör du i stället? **Varför?**

Vad skulle du vilja göra? **Varför?**

Vad är det som hindrar dig?

Vad kan du göra för att det ska bli så som du önskar? Kan någon hjälpa dig?

Vill du höra vad jag har för förslag på lösning?

Hur tänker du själv?

Okej, vad blir ditt första steg?

När gör du det?

Nu har jag beslutat mig för att:

Det första jag kommer att göra är:

AKTIVITET

Kemiska substanser som leder oss framåt



SYFTE: Ökad kunskap kring olika "må bra-hormon" och hur vi kan göra för att må bra långsiktigt. Den avslutande övningen har också som syfte att ge ett inslag av kreativitet och glädje.

GENOMFÖRANDE:**1. Berätta följande två situationer för eleverna och ställ därefter frågan nedan.**

- "Hannes gör som han har gjort varje lunchrast den senaste månaden. Han tar upp mobilen och konstaterar att det är många som sett hans story på Snapchat."
- "Hannes gör som han har gjort varje lunchrast den senaste månaden. Han lånar gitarren utanför musiksalen och tränar på låten som han ska spela upp för musikläraren. Han konstaterar att den sitter fint nu."

Ställ frågan: Vilket (jag är ute efter samma i båda situationerna) av hormonerna/signalsubstanserna skulle ni säga att han får av dessa handlingar? Låt eleverna läsa om de olika hormonerna på sidan med samma rubrik i elevboken.

2. Rita upp följande på tavlan och berätta med hjälp av exemplet om Hannes det som står i rutan nedan.

TIDSLINJE: -----x-----> (x = dopaminkick)

Det frisätts ofta flera hormon samtidigt men jag tänkte just nu på dopamin. Hannes får ett påslag av dopamin från båda dessa handlingar, men ändå ger de lite olika effekt:

Dopamin, som både är ett hormon och en signalsubstans, frisätts när vi når ett mål. Eftersom hjärnans främsta mål är att överleva frisätts dopamin av mat och av att ha sex. Dopamin frisätts också av olika beroendeframkallande ämnen som alkohol, fet mat, socker och spel av olika slag.

Man kan dela upp situationerna som ger dopamin i två kategorier.

Kortsiktigt

I vår jakt på belöning/bekräftelse, som ger ett dopaminpåslag, så är det mycket effektivt att ta upp mobilen. Vi tar upp den, enligt vissa studier upp till 140-180 gånger per dag, för att få en dopaminkick. Vi får en kick av mobilen, men den kicken ebbar snabbt ut och vi tar snart upp mobilen igen för att få en ny kick. När du tänker tillbaka på denna handling så får du antagligen ingen ny kick utan du känner snarare tvärtom, vilket leder till att du behöver en ny kick av dopamin.

Långsiktigt

Om du kan tänka tillbaka på den situation/det ögonblick som gjorde att du fick dopaminpåslag och minnet ger dig ett nytt dopaminpåslag så är det ett exempel på ett långsiktigt påslag. Det är sådana händelser där vi kan tänka tillbaka på situationen flera gånger, under en lång period, och där minnet vid upprepade tillfällen ger oss en ny dopaminkick som ger oss en god psykisk hälsa. Dessa dopaminkickar kräver lite mer av oss, men fungerar å andra sidan längre. Jämför med exemplet om Hannes.

Att ta upp mobilen eller att ta en bit choklad kan dock vara exempel både på kort- och långsiktigt påslag. Det beror helt på hur vi känner när vi tänker tillbaka på ögonblicket. Om det sker med korta mellanrum så är det antagligen kortsiktigt eftersom det inte räcker med att tänka tillbaka på förra tillfället. **Det är alltså mer intressant hur du uppfattar en kort händelse i efterhand än vad som ger dig kicken för ögonblicket.**

3. Låt eleverna gruppvis hitta på en händelse som ger dopaminpåslag. De får exempelvis 3 minuter på sig. Sedan spelar de upp en liten pjäs, gör en pantomim, gestaltar eller på annat sätt redovisar sin situation för publiken. Publiken får sedan gissa om det är ett exempel på ett långsiktigt eller kortsiktigt påslag.

4. Vill eleverna fortsätta kan de få välja ett valfritt hormon och redovisa på samma sätt.

UTVÄRDERING: Ge eleverna i uppdrag att fylla på med en dopaminkick av den långsiktiga varianten varje dag till nästa pass.

AKTIVITET

Kopplingen mellan våra behov och vår motivation

SYFTE: Ökad kunskap kring vilka som är våra grundläggande behov och hur vår drivkraft är kopplad till dessa.

Denna aktivitet kan du använda som en kort introduktion där du berättar innehållet och låter eleverna läsa texten enskilt hemma för att därefter gå vidare till nästa aktivitet eller välja en inspirationsaktivitet.

GENOMFÖRANDE:

1. Följ upp föregående pass. Låt sedan eleverna läsa igenom texten i elevboken eller ta upp en bild av Maslows behovstrappa på tavlan och förklara innebörden.
2. Berätta att drivkraften för att tillfredsställa behoven sjunker uppåt i pyramiden. Vi är mycket starkt motiverade att tillfredsställa våra grundläggande, fysiologiska behov om något att dessa skulle fattas oss, men sedan sjunker drivkraften uppåt i pyramiden.
3. Be eleverna placera in "plugga" på den nivå som de tycker att den ska vara i behovstrappan. Ju högre upp de placerar den desto mer är de i behov av att jobba med sin motivation för att få pluggandet gjort.

UTVÄRDERING: Be eleverna att slå ihop datorn och rita upp/skriva ner våra behov i ordning. Berätta för eleverna att när de pluggar hemma så är små test då och då väldigt effektiva som alternativ till repetition. (När du måste återge ett stycke med egna ord/förklaringar så kommer du åt den kognitiva processen, och inläringen ökar eftersom du måste tänka kring det som du har läst.) Låt dem jämföra med en klasskompis och sedan komplettera med hjälp av boken. Berätta att de kommer att få göra samma sak då och då vid olika pass.

AKTIVITET

Motivation och dess fysiska förutsättningar

SYFTE: Här får eleverna lära sig mer om de fysiologiska förutsättningarna på nedersta trappsteget i behovstrappan och får sedan reflektera över hur bra förutsättningar de ger sig själva. (Vill du få med mer av sömn, mat, vatten och motion på ett mer djuplodande sätt kan du titta i Modul 4 där vi tar upp det mer ingående.)

GENOMFÖRANDE: Inled med ett filmklipp eller en "Sista minuten", se nedan. Låt sedan eleverna läsa texten "Motivation och dess fysiska förutsättningar" i elevboken, samt göra övningarna kopplade till denna text, i sin egen takt. De kan med fördel gå runt och intervjua varandra och få tips från varandra när de ska motivera sig till en förändring vid den sista frågan.

Inled med:**Filmklipp från utbildningsradion:**

- <https://urskola.se/Produkter/195726-Orka-plugga-Darfor-ar-det-viktigt-att-sova>
Ett klipp på knappt en minut om vad som händer i hjärnan när vi sover.
- <https://urskola.se/Produkter/195727-Orka-plugga-Tips-till-dig-som-har-svart-att-sova>
Ett knappt 3 minuter långt klipp om vad man kan göra om man har svårt att somna.

Sista minuten:

Inled (och/eller avsluta) med en "Sista minuten". Det går till så att du plockar olika begrepp från texten och gör en presentation med ett ord (eller bild) per sida i din presentation. (Exempel på ord: sömn, dygnsrytm, jetlag, koncentration, mat, vatten, fysisk aktivitet, morgonpigg, kvällspigg, mysbelysning, plugga...) Eleverna ställer upp sig två och två, där den ena eleven ser begreppet som är projicerat på tavlan. Den som ser begreppet ska beskriva ordet, utan att säga det eller delar av det. När de lyckats så byter de plats med varandra. När du ser att de flesta bytt plats med varandra säger du att tiden är ute. De som inte hunnit bli klara byter ändå plats med varandra och du tar fram nästa begrepp.

UTVÄRDERING: Avsluta passet med att eleverna parvis berättar för varandra om sin "förändringsplan". Den som lyssnar har i uppdrag att lyssna aktivt samt att ställa följdfrågor om det behövs. Alla får i uppgift att göra något av det de tänkt till nästa pass.

*Illustrerad Vetenskap skriver om hur sömnen (djup- och REM-sömn) stärker minnet på olika sätt i denna artikel:
<http://illvet.se/manniskan/hjarnan/minne/somn-starker-ditt-minne>*

AKTIVITET

Hur ser din optimala studiemiljö ut? Hemma och i skolan

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Syftet är att eleverna efter att ha funderat kring de fysiska förutsättningarna ska få tänka kring övriga förutsättningar för att få till en bra studiemiljö. De får fundera både kring sin studiemiljö hemma och den gemensamma arbetsmiljön i skolan. I diskussionen om klassrumsklimat kommer vi in på viktiga frågor som respekt för varandra.

GENOMFÖRANDE: Berätta inledningsvis för eleverna följande: Nu vet ni **när** ni borde plugga och nu ska ni få fundera på **hur och var** ni kan göra det för att nå bästa resultat. På Utbildningsradion finns många små filmklipp där ni kan hämta inspiration.

(På UR: <https://urkola.se/Produkter?q=orka%20plugga>)

Arbetet hemma

Utifrån följande frågor, och med hjälp av filmen och varandra, får de söka tips, samt komma på lösningar på just det som de behöver förändra. De kan göra en mindmap och sätta upp hemma på ett bra ställe.

- Var brukar jag sitta när det fungerar som bäst? Varför fungerar det bra då?
- Hur brukar jag göra när pluggandet flyter på?
- Vilka ämnen fungerar bäst att plugga? Kan jag på något sätt använda mig av det i andra ämnen?
- Vad kan jag tänka på under lektionerna för att underlätta mitt pluggande hemma?
- Har jag lätt för att skjuta upp pluggandet till en annan dag?
- När har jag lätt att komma i gång?
- Brukar jag känna att jag aldrig blir klar?
- När har jag lätt/svårt att behålla fokus?
- Brukar jag känna mig rastlös?
- Hur länge ska jag sitta? När ska jag lägga in en paus?

Arbetet i skolan, vilka SPELREGLER ska vi ha?

- Alla elever skriver ner fem saker de behöver för att ha en bra studiemiljö och ett bra klassrumsklimat i skolan. Be dem även skriva ner vad de tror att andra behöver.
- Försök gemensamt att komma fram till ungefär fyra saker som de flesta tycker är viktigt. Samtala om vad dessa fyra saker betyder så att ni alla har samma värdering. Exempelvis "Lugn och ro", vad innebär det? "Komma i tid", vad innebär det? Att visa varandra "respekt", hur gör man det i ett klassrum?
- Skriv upp dessa "SPELREGLER" så att det finns synligt i elevernas klassrum.
- Ge eleverna i uppdrag att bestämma sig för vilken att de gemensamma reglerna som just de själva ska tänka extra på under följande vecka. Alla är olika och utmanas av olika saker. De får fokusera på den av de gemensamma reglerna som just de har en utmaning att klara.

UTVÄRDERING: Återkoppla till denna aktivitet vid flera tillfällen så att det blir en varaktig förändring.

För att få till en bestående förändring behöver vi kontinuitet. Det är därför eleverna behöver arbeta med sitt tänkande, och utveckla sina mentala förmågor under hela sin utbildning och inte bara vid enstaka tillfällen. Vi vet alla att värdegrundsarbetet i skolan behöver integreras i elevernas utbildning och inte vara en isolerad ö. John Steinberg skriver i en artikel "Värdeprat räcker inte - kräv artighet" i Lärarnas tidning Nr2/18 om detta med våra förväntningar på varandra. Han skriver att vi bör betona vikten av att hälsa, hålla upp dörren för varandra, säga uppmuntrande ord till varandra och att inte prata rakt ut. Han skriver att det är viktigt att personalen är överens om detta och att signalerna är tydliga mot eleverna. När vi är tydliga förebilder för eleverna ökar chanserna till bestående resultat.

AKTIVITET

Kontrastrikt liv

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Övning där eleverna får reflektera kring sina rutiner med syfte att:

- återupptäcka glädjen och uppskatta saker som de tar för givet
- reflektera kring saker som de gör och som är konstruktiva/destruktiva för dem själva/andra/miljön
- göra små förändringar för att skapa kontraster i vardagen, med positiva konsekvenser som följd

GENOMFÖRANDE: Läs igenom texten "Fördelarna med ett kontrastrikt liv" på nästa sida innan passet.

1. Ställ nedanstående frågor till eleverna och reflektera tillsammans. Eller så väntar du med att reflektera tillsammans och ber dem först skriva ner exempel på rutiner, se punkt 2 nedan. Gör på det sätt som känns bäst med tanke på elevgruppen.

- Vilka rutiner har du i din vardag? (Vad gör du på rutin? Vad gör andra på rutin för din skull?)
- Varför gör vi människor så mycket på rutin? Vilka för- och nackdelar finns det att göra mycket på rutin?

2. Låt dem nu skriva ner exempel på olika rutiner på post it-lappar. De får därefter gå runt i klassrummet och sätta sina post it-lappar vid den kategori (se nedan) som de tycker passar bäst. (Du väljer själv om du berättar om kategorierna innan eller inte).

3. Diskutera var det kommer upp flest lappar och vad det beror på. Försök fylla på med exempel under de kategorier där det inte finns så många lappar. Berätta gärna att ett effektivt sätt att själv må bra är att hjälpa eller att ge något till andra. Kanske något att ha som rutin?

4. Läs upp texten eller berätta för eleverna om fördelarna med ett kontrastrikt liv.

5. Ge dem i uppdrag att göra EN förändring kring en rutin om dagen fram till nästa pass.

Förslag på olika kategorier som du kan sätta upp på väggarna i klassrummet:

1. JAG GÖR - Rutiner där vi själva gör något som är bra för oss själva eller för andra i vår omgivning
2. JAG FÅR HJÄLP - Rutiner där andra har gjort något för oss. (Saker som de kanske tar för givet och har slutat att uppskatta) .
3. JAG GÖR, MEN BORDE INTE - Rutiner som inte är bra för oss själva, för andra i omgivningen eller för miljön i stort. (Saker som man gör utan att reflektera/ifrågasätta om det kan ha negativa konsekvenser för andra/miljön).

Exempel på rutiner ur olika kategorier:

- Går upp och går till skolan varje vardag
- Sopsorterar (eller *inte* sopsorterar)
- Får lagad mat varje dag
- Går på träning
- Får skjuts till fritidsaktiviteter
- Borstar tänderna, duschar
- Konsumerar i form av fika/godis/smink/kläder
- Tar upp mobilen utan att reflektera över det

UTVÄRDERING: Be eleverna sammanfatta syftet med övningen. De får också berätta för en klasskompis vilken förändring de ska göra redan i dag. Berätt att de vid nästa pass kommer att få skriva ner de saker som de gjort annorlunda sedan förra gången. Vid nästa pass reflekterar ni tillsammans kring vilka effekter de har upplevt. Bara i och med att de kommer ihåg det som de gjort annorlunda, kommer att bekräfta att det som "sticker ut" minns man på ett annat sätt än det som går på rutin. Detta är ett sätt att öka närvaron i vardagen.

Fördelarna med ett kontrastrikt liv

Allt vi tänker, känner eller gör utgår på ett eller annat sätt från vår hjärna. Hjärnan behöver sömn, näring, vatten och motion för att överhuvudtaget fungera. Den behöver också hållas igång, aktiveras och utmanas – både för att komma ihåg det vi redan har lärt oss, och för att utvecklas. Hjärnan – och därmed vi själva – mår bra av att vi hela tiden lär oss nya saker och lever ett kontrastrikt liv.

För att skapa fler minnen i vår vardag som är fylld av rutiner, så kan man tänka på att göra små förändringar. Detta är ett sätt att med små medel skapa lycka och välbefinnande.

Vi har tidigare pratat om hur vi "vänjer oss" vid vår nya månadspeng, nya fina tröja och att lyckokänslan försvinner efter ett tag. På samma sätt fungerar det om du vinner en stor summa pengar. Först blir du jättelycklig, men efter ett tag är du tillbaka på samma lyckonivå som innan, eller kanske till och med på en lägre nivå. Det är inte för att du tröttnat på att vara rik utan för att du har anpassat dig till ett nytt normalläge. Tolernasnivån för vad som skapar lycka är justerad efter de nya förutsättningarna. Ett vanligt sätt att hantera en sådan situation är att jaga ännu större belöningar för att skapa en ny lyckokänsla. Ett mer konstruktivt sätt är att försöka sänka toleransnivån igen. Det kan vi göra genom att skapa kontraster, se till att vi inte gör på samma sätt hela tiden.

Våra liv är fyllda av rutiner, på gott och ont. Vi behöver våra rutiner för att minska antalet beslut och på så sätt spara tid och energi, men omväxling förnöjer och genom att bryta av med något nytt så kan vi minska risken för avtrubbnings av våra sinnen.

Det som ställer till det för oss är vårt behov av trygghet. Vi vet vad vi har men inte vad vi får. Vår hjärna är programmerad på att scanna av hot. Nyheter (kontraster) innebär ett hot för hjärnan. Vi har också förmågan att notera det negativa mer än det positiva, vi grämer oss mer när vi blir av med 100 kronor än när vi får 100 kronor. Detta gör att vi kan dra oss för att våga testa något nytt.

Att använda kontraster som en källa till välbefinnande.

Genom att utsätta dig för ett annat intryck (till exempel ta en annan väg till skolan/jobbet, plugga på biblioteket i stället för hemma) så har du vunnit oavsett om du gillade den nya upplevelsen eller inte. Om du inte gillade den så har du skapat en kontrast och kommer uppskatta den gamla vägen till skolan lite mer än vanligt nästa morgon. Du har också skapat en kontrast i din vardag och på så sätt ett minne som skiljer ut den dagen från en annan. Det är ett billigt och enkelt sätt att skapa fler minnen och lite mer lycka i din vardag.

(Källa: Henrik Fexeus, Konsten att få mentala superkrafter. 2011)

AKTIVITET

Hur kan vi använda yttre motivation på bästa sätt?



SYFTE: Diskussion utifrån reflektionsfrågor i elevboken med syftet att förstå begreppet yttre motivation, dess för- och nackdelar, samt hur eleverna kan använda den på bästa sätt. Det är värdefullt för eleverna att diskutera tillsammans hur de ställer sig till olika situationer. Genom diskussionen får eleverna bättre koll på sina egna värderingar. De får träna på att lyssna nyfiket, förstå orsaken till andras åsikter och förhållningssätt, samt att träna på att argumentera för sin åsikt.

GENOMFÖRANDE: Läs igenom texterna i rutorna här nedan samt på nästföljande sida innan passet. Låt eleverna börja med arbeta med reflektionsfrågorna i elevboken och därefter med exemplet här i lärarhandledningen. De behöver inte anteckna något utan kan först fundera enskilt en stund, därefter parvis och slutligen har ni en helklassdiskussion. Berätta att det inte finns några rätt eller fel utan att eleverna ska fundera kring hur det fungerar för dem. Syftet med frågan kring "risker för samhället" är att de ska granska kritiskt. Låt dem reflektera kring hur belöningar kan leda till att "mycket vill ha mer" och hur det kan kopplas till exempelvis ekonomisk brottslighet eller minskad medmänsklighet.

Calle är sjuksköterska med en månadslön på 28 000 kronor. Han bor i en mindre stad i Sverige tillsammans med sin partner och deras två barn. En dag vinner han tolv miljoner.

Låt eleverna sätta sig in i Calles nya situation. De ska beskriva ett scenario för hur Calles liv förändras inom loppet av två år och fundera på om han blivit lyckligare än innan. Uppmana dem att lyssna på varandra samt att ställa följdfrågor till varandra.

UTVÄRDERING: Summera genom att läsa upp eller berätta om något ur följande text, samt texten på efterföljande sida. Alternativt ber du eleverna berätta för varandra något nytt som de fått ut av texten och diskussionerna. De kan till exempel parvis, växelvis, säga något nytt de lärt sig/någon slutsats som de dragit utifrån diskussionerna. De fortsätter tills någon av dem inte kan komma på något mer. Den som sist kan komma på något nytt vinner. Du kan sedan återkoppla till detta pass när de lärt sig mer om inre motivation.

Artikel från Aftonbladet den 20 juni 2011**Högre lön ger dig större chans att bli lycklig. Men den magiska lyckonivån går vid drygt 40 000****kronor i månaden. Tjänar du mer än så blir du inte lyckligare. Det visar en ny studie.**

Enkät svar om lycka och materiell standard från 450 000 amerikaner ligger till grund för en studie gjord av forskare vid Princetonuniversitetet i USA. Studien visar att mer pengar gör dig lyckligare, att en inkomstökning kan tränga undan känslor av sorg och stress. Men gränsen går vid en inkomst på drygt 40 000 kronor i månaden. Om du tjänar mer än så kan du visserligen köpa fler och dyrare saker, men de gör dig inte lyckligare. Forskarna menar att du som har en större inkomst visserligen kan bli mer tillfredsställd med din livssituation, men det påverkar inte din känsla av glädje och livsnjutning eller sorg och stress.

Förklaringen kan ligga i att människor som tjänar cirka 40 000 kronor i månaden har möjlighet att ägna mer tid åt det som betyder mest i deras liv. Som att vara mer med familjen eller ägna sig åt en fritidssysselsättning. Studien visar också att en låg, och särskilt en minskande inkomst, gör oss mer sårbara vid exempelvis skilsmässor eller sjukdom. Enligt tidningen Dagens industri låg en genomsnittlig svensk månadslön på omkring 28 000 kronor i månaden år 2011.

Motivation 1.0, 2.0 och 3.0.

Här nedan kan du läsa om Motivation 1.0, 2.0 och 3.0.

(Motivation 3.0 motsvaras av "inre motivation" här i lärarhandledningen och elevboken.)

Källa: <https://wolkify.com/motivation-3-0-daniel-pink/>

Motivation har förändrats och utvecklats som en följd av förändringarna i samhället. Från motivation 1.0 till motivation 2.0 och nu, ganska nyligen, till motivation 3.0. Denna förändring till motivation 3.0 kommer att förändra hur företag fungerar, hur människor gör sitt arbete och hur samhället fungerar i allmänhet.

Motivation 1.0

För omkring 50 000 år sedan var vi fortfarande mycket primitiva varelser. Våra prioriteringar var att äta, odla och undvika att dö. Detta var drivkraften bakom alla mänskliga handlingar på den tiden. Drivkraften var att överleva och reproducera sig. Det var ett ganska enkelt operativsystem.

Motivation 2.0

Det är precis vad mänskligheten gjorde efter ett tag, överlevde. Folk ville ha mer, behoven hade utvecklats. Samhället hade blivit mer komplext och med ökande komplexitet kom ett nytt motivationssystem. När människor började bilda samarbeten och företag blev det nödvändigt att hitta något som skulle motivera människor att arbeta även när arbetet inte var direkt relaterat till överlevnad och reproduktion. Detta var framväxten av motivation 2.0. Den bygger på att motivera genom belöning och straff, även känd som morötter och piskor. Det här fungerade bra, speciellt under hela den industriella revolutionen, som medförde ett enkelt och standardiserat arbete för många.

Motivation 3.0

Nyligen gick vårt arbetsliv igenom ett massivt skifte igen. Det värdefulla arbetet i dag är av den kreativa typen som inte kan automatiseras. Här är motivationsfaktorerna autonomi, kompetens och syfte. Så om företag vill locka till sig och behålla sina mest värdefulla medarbetare är det nödvändigt för företagen att byta ut belöning och straff och ersätta med ett ledarskap som främjar medarbetarnas självtillfredsställelse.

Sammanfattningsvis: Yttre motivation (Motivation 2.0) var effektiv under industrialiseringen. Vi har mycket kvar av det systemet i samhället. Nu och i framtiden är det andra kvaliteter som efterfrågas i samhället och då är den inre motivationen (Motivation 3.0) som behövs. För att hitta sin inre motivation behöver man lära sig mer om hur man själv fungerar och träna på att använda sina inre drivkrafter. Det tränar vi bland annat här i Modul 2.

AKTIVITET

Hur kan vi väcka vår inre motivation till liv?



N= NULÄGE

Ö= ÖNSKAT NULÄGE

H= HINDER

R= RESURSER

A= AGERA



SYFTE: En övning där vi får träna i helklass på hur vi kan processa för att komma åt vår inre motivation och göra en handlingsplan för en förändring.

GENOMFÖRANDE: Starta med en kort **enskild och gemensam reflektion** kring frågan i elevboken:

1. Är det fel att bara vara nöjd? Är det fel att bara "njuta av nuet" utan att tänka kring vilka mål jag vill uppnå?

- Jämför med de fysiska förmågorna som styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet. Om man är nöjd i dagsläget kan man då sluta "underhålla" dessa förmågor och samtidigt behålla dem? På samma sätt är det med de mentala förmågorna.
- De flesta av oss går dessutom inte genom livet utan att uppleva någon form av kris. Vid en krissituation behöver man sitt "tänkande" och har man inte tränat sina mentala förmågor har man svårare att ta sig igenom krisen på ett bra sätt. (Jämför rehabilitering vid en fysisk kroppsskada.)
- Om man är nöjd med nuläget så är det också bra att uppmärksamma det och njuta av det. Samtidigt är det ovanligt att vi är nöjda med nuläget i alla olika delar av livet, tänk livspusslet.

2. Läs **texten** om vår inre motivation gemensamt i elevboken och gör sedan följande övning tillsammans.

3. **Övning:** Helklassövning med en coachmodell som kallas NÖHRA. Lägg ut fem stycken lappar med en stor bokstav på varje lapp: N, Ö, H, R, och A framför tavlan i klassrummet. Rita upp bilden med pilen så att den sträcker sig över hela tavlan och förklara innebörden av de olika "stationerna". Ni ska nu tillsammans göra en handlingsplan utifrån en situation som eleverna kan vara med och hitta på. Det kanske exempelvis finns någon i klassen som vill plugga mer än den gör i nuläget. Ta fram en frivillig elev som får ställa sig på de olika lapparna medan du och klassen ställer frågor och du antecknar på tavlan vid de olika bokstäverna.

Om vi tar pluggsituationen som exempel, så kan följande frågor ställas vid de olika stationerna:

- **Nuläge:** Hur gör du när du ska plugga? Vad fungerar bra? Hur länge pluggar du? Vad händer/gör du i stället? Hur känner du när du tänker på "nuläget"?
- **Önskat läge:** Hur ser ditt önskade läge ut? Vad vill du uppnå? Vilka känslor kommer du att känna när du är i ditt önskeläge? (*Det måste vara en känslomässigt avstånd mellan nuläge och önskat läge för att det ska finnas en drivkraft till förändring*)
- **Hinder:** Vad hindrar dig från att nå ditt önskade läge? Vilka svårigheter finns? (Få med frågor kring yttre omständigheter och inre begränsningar)
- **Resurser:** Vilka resurser har du själv? Vilka resurser har du runt omkring dig? Vilka kan hjälpa dig och hur? Vill du ha tips från publiken?
- **Agera:** Titta nu på allt jag skrivit ner på tavlan. Hur kan du gå vidare för att ta dig till det önskade läget? Lista upp vad du kan göra. Vad blir ditt första steg? När gör du det?

4. Om ni hinner kan eleverna göra samma övning i smågrupper eller parvis.

UTVÄRDERING: Sammanfatta syftet. För att få till en varaktig förändring så behöver vi komma åt vår inre motivation. I nästa övning kommer vi att prata om att vår inre motivation drivs av att vi känner:

- att vi förstår och kan påverka.
- meningsfullhet
- delaktighet

AKTIVITET

Är du motiverad för en förändring?

SYFTE: Här får eleverna pröva att väcka sin inre motivation. De har de tre sammanhangen i molnen som är grundförutsättningar för ett långsiktig inre motivation. De har även en tydlig användning av NÖHRA-övningen som de gjort i helklass. (Se även avslut av förmåga 1 längst ner).

GENOMFÖRANDE: Enskild reflektion i elevboken liknande NÖHRA. Du kan välja att ge denna övning i läxa till nästa pass.

Förklara gärna drivkrafterna för vår inre motivation som finns i de tre molnen, kopplat till frågorna i elevboken. Vi behöver känna:

- att vi **förstår och kan påverka**. Vi behöver känna oss kompetenta och känna självständighet (autonomi), att vi kan vara med och påverka en situation
- **meningsfullhet**. För att känna motivation i längden behöver vi ha ett syfte med det vi gör som är större än att tjäna pengar
- **delaktighet**. Vi är flockdjur och behöver se helheten och känna att vi är en del i något större. Vi behöver även ha goda relationer till, och känna bekräftelse från, människor i vår omgivning

UTVÄRDERING: Sammanfatta tillsammans med eleverna och prata om att de säkert kommer att få en inre belöning via dopamin när de når ditt första delmål. Fråga om de även ska ge sig själva en yttre belöning? Vad ska de göra då? Summera sedan arbetet med den första förmågan, se nedan.

AVSLUT: FÖRMÅGA 1 "FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION"**SUMMERING:**

Denna aktivitet avslutar den första förmågan. Summera gärna för eleverna:

De har nu fått bättre koll på begreppet motivation och lärt sig mer om vilka grundförutsättningar som behövs för att vi ska kunna motivera oss över huvud taget. Eleverna har lärt sig om yttre och inre motivation, hur dessa är kopplade till hjärnans belöningssystem, samt hur eleverna kan använda sig av dessa för att motivera sig själva. De har även fått reda på att vi kan öka vårt egna välbefinnande genom att göra något bra för andra.

UPPGIFT:

Be eleverna, antingen på lektionen eller som uppgift till nästa gång, att titta i tidningar, andra medier eller i sin omgivning efter exempel på när enskilda människor gör något för att hjälpa andra, utan att ha någon egen vinning som mål. Har de själva någon idé om vad de kan göra för andra människor i sin närhet?

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

2. FÖRMÅGAN ATT BEVARA SITT ENGAGEMANG

- Öka sin uthållighet (GRIT)
- Förstå att vi behöver drivkrafter och hur vi kan använda dem

I många situationer faller det sig naturligt vad vi ska göra för att nå våra mål. Det är när vi upplever motstånd som vi behöver arbeta lite extra för att skapa en drivkraft för att behålla vårt engagemang och fokus. Att ha förmågan att inte ge upp trots motstånd brukar benämnas grit (uthållighet).

Att ha ett känslomässigt engagemang för det vi vill uppnå hjälper oss att fortsätta arbeta mot vårt mål. Vi kan träna på att aktivera våra känslor. Rädsla eller lust/längtan är två effektiva drivkrafter. Med insikt om drivkrafterna och dess funktion kan vi genomföra förändringar snabbare och nå bättre resultat för både oss själva och vår omgivning.

Som alternativ till känslorna är det viktigt att vi skapar goda vanor och rutiner som kompletterande verktyg för att vi ska fortsätta att arbeta mot våra mål.

AKTIVITETER

2. Förmågan att bevara sitt engagemang

- ✓ Vad är grit?
- ✓ Testa din grit?
- ✓ Går det att öka sin grit?
- ✓ Vad gör du när du stöter på hinder?
- ✓ Tidigare erfarenheter kan hjälpa dig

AKTIVITET

Vad är grit?

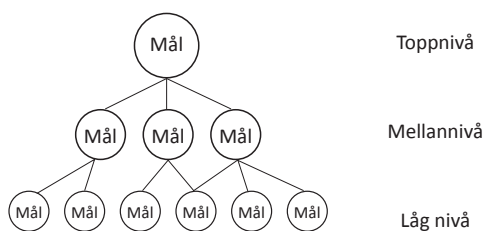


SYFTE: En introduktion till begreppet grit där de genom en intresseväckande introduktion, information med reflektionsfrågor tvingas tänka kring det som de ska få lära sig mer om. Berätta gärna i början av passet om hur lektionen kommer att avslutas (se UTVÄRDERING) för större effekt av den avslutande övningen. Blir det för mycket teori för ett pass så flytta över lite till nästa aktivitet som är en uppföljning av detta.

GENOMFÖRANDE:

Inledande övning: Frigör golvyta så att du kan skapa en linje över klassrummet. Lägg ut fyra lappar med texten: "Ärftligt", "Mest ärftligt", "Något du kan öva upp" och "Något du övar upp, har inget med ärftlighet att göra". Ställ frågan "Vad tror du om GRIT?" och be eleverna att placera sig på linjen. Påpeka för eleverna att det inte finns något rätt eller fel svar i denna övning. Be dem inte heller motivera eller förklara varför de ställt sig där de gjort. (För de som inte hört ordet grit tidigare så kan du säga att man till exempel kan översätta det med kämpaglöd, att inte ge upp). Be dem sedan ställa sig längs samma linje, men utifrån frågan "Hur mycket grit (generellt sett) tycker du att du har? Där ena änden på linjen representerar "Inget alls" och den andra representerar "Mycket". Be eleverna sätta sig ner.

Teori + diskussion: Läs gemensamt igenom sidan med samma rubrik i elevboken. Det är flera frågor och reflektionsuppgifter inbakade i texten. Låt eleverna fundera enskilt först. Var noga med att ge dem en exakt tidsbegränsning för den egna reflektionen. Sedan får de diskutera med bänkgrannen, i smågrupper eller i helklass.



Om eleverna har svårt att reflektera kring "Helin" rita gärna upp denna bild från Angela Duckworths bok på tavlan. Målen på den lägsta nivån är de som står på vår "att göra-lista". Ett lägre mål är mer ett medel på vägen för att nå ett högre mål. Ju högre upp målet ligger desto mer abstrakt, men viktigt är det. Grit innebär att hålla fast vid samma toppnivåmål en lång tid.

10 000-timmarsregeln är nu avlivad som en myt, men låt eleverna ta reda på mer om "regeln" och dess innebörd och låt dem utifrån detta diskutera talang kontra ansträngning.

<https://traningslara.se/regeln-om-10-000-timmar-ar-en-myt/>

<https://kit.se/2017/06/09/88981/nej-du-blir-inte-bra-pa-nagot-bara-av-att-trana-10-000-timmar/>

Berätta för eleverna:

10 000-timmarsregeln (tiotusentimmarsregeln) är ett uttryck myntat av Malcolm Gladwell baserat på forskning av K. Anders Ericsson. Enligt Gladwell innebär 10 000-timmarsregeln att vem som helst kan bli expert på vad som helst med 10 000 timmars övning. Uttrycket har inspirerat ett flertal verkliga personer, däribland Dan McLaughlin, vars projekt The Dan Plan väckt stor uppmärksamhet. McLaughlin försöker gå från att aldrig ha svingat en klubba till att bli golfexpert med 10 000 timmars övning. Det har dessutom inspirerat till den svenska filmen 10 000 timmar, där den 30-åriga huvudpersonen säger upp sig från sitt jobb för att försöka bli fotbollsspelare genom 10 000 timmars träning.

UTVÄRDERING: Låt eleverna att på varsitt papper (eventuellt tillsammans två och två) förklara vad dagens lektion handlat om genom att rita några bilder på sitt papper. De kan sedan titta i elevboken och komplettera om de vill. Slutligen skriver de namn på sina papper. Dessa blir sedan introduktionen till nästa pass. Berätta gärna att ett effektivt sätt att lära sig något är att lära någon annan. När de sammanfattar dagens lektion (gärna med bilder) så som de skulle presentera det för någon utomstående, så är chansen större att de tar med sig lärdomar från passet.

AKTIVITET

Testa ditt grit?



SYFTE: Få ett mått på sin egen grit-faktor samt genom diskussion vidga perspektiven.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att återkoppla till förra passet genom att låta eleverna parvis (så som de ritade förra passet) berätta för ett annat par vad de illustrerat och vad de tyckte var viktigt.

2. Därefter fyller de i övningen på sidan "Testa ditt grit!" i elevboken och du som lärare ger instruktionen som finns i textrutan nedan.

Poängen från fråga 1, 3, 5, 7, 9 reverseras genom att du tar 6 minus den poäng du har satt på den frågan. För att få din totala "gritpoäng" räknar du ihop alla dina poäng och delar med 10. Medelvärde för vuxna amerikaner är 3,8. Har du 4,5 eller högre befinner du dig bland de 10 procent som har högst grit. (Klingberg 2016)

3. Hjälp eleverna att få perspektiv på testet, som är taget från Torkel Klingbergs bok "Hjärna, gener och jävlar anamma", med hjälp av följande tips:

- Jämför med mindset: Ibland är vi statiska och ibland dynamiska. Samma här. Ibland har vi grit och ibland inte. Så får det naturligtvis vara, men det är alltid bra att känna sig själv och veta att en förändring är möjlig. Återkoppla även till bilden (här i lärarhandledningen) i förra övningen som förklarar att det är toppnivåmålet man ska hålla fast vid, och det målet har de kanske inte formulerat för sig själva redan
- Alla låter sig nedslås av motgångar, det är helt normalt. Dynamiskt tankesätt är en följd av framgång. På samma sätt är grit en följd av framgång. Därför behöver man tänka på att uppmärksamma sina framgångar. Det kommer en tidslinjeövning ("Tidigare erfarenheter kan hjälpa dig") senare i elevboken där de får träna på detta
- Få med att det finns många vägar till framgång. Rutiner och goda vanor hjälper när uthålligheten och engagemanget tryter.
- Grit bottnar i att man hittat sin passion och det är inte säkert att eleverna har gjort det än. Vägen till att hitta sin passion är att prova många intressen. På samma sätt kan vi se på inläring, man beövar prova många vägar för att hitta det som fungerar för en själv
- Ge eleverna även tips ur rutan "NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG" på nästa sida

UTVÄRDERING: Ställ frågan "Går det att öka sin grit?" som leder in på nästa övning.

NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG**Motivation genom snabb belöning**

Grit tolkas i dag som uthållighet och förmåga att hålla fokus på en uppgift trots motgångar. Här menas främst högre mål. När vi behöver uthållighet för en kortare uppgift motiveras vi lättast genom att belöningsdelen i hjärnan känner stimulans. Vi har tidigare pratat om dataspelindustrins uppbyggnad kring hur barns uthållighet i dataspel kan tränas genom snabba belöningsystem (nästa spelnivå, fler poäng, medaljer som återkoppling).

Hur kan denna kunskap användas i pedagogisk syfte?

- Be eleverna att testa 20:5 metoden när de ska plugga inför ett prov. De bryter ner studietiden i 20 minuters intervaller som varvas med 5 minuters pauser. När hjärnan upplever att belöningen ligger nära, så ökar motivationen att engagera sig.
- De kan också tänka ut små belöningar som de ska få när de är klara. Viktigt är då att de inte får sin belöning om de inte lyckats. Om de till exempel bestämt sig för att när de har pluggat två gånger 20 minuter så ska de få kolla mobilen i en kvart eller gå och ta en bulle i köket. Om de då tillåter sig själva att ta upp mobilen/äta bullen även om de inte har pluggat den utsatta tiden, så kommer det inte att fungera som en belöning nästa gång.
- På samma sätt kan vi bryta ner våra lektioner i mindre moduler med klara avgränsningar i form av korta rörelseövningar för att sedan komma tillbaka till fokus igen. Det kan också handla om reflektion i bikupa. Viktigast är att byta fokus för att kunna komma tillbaka. Vi kan även lägga in belöningar i form av inslag som vi vet att eleverna uppskattar.

AKTIVITET**Går det att öka sin grit?**

SYFTE: Att lära sig mer om hur grit fungerar och reflektera kring sin egen person och hur eleverna agerar i relation till andra människor.

GENOMFÖRANDE: Läs tillsammans igenom texten fram till reflektionsfrågan. Stanna upp och ha en diskussion. Se nedan för tips på följdfrågor som kan fördjupa diskussionen.

REFLEKTION: Hur viktig är förmågan till grit i samband med mänskliga relationer som kärlek och vänskap? Finns den enda rätta? Finns det perfekta jobbet?

Be eleverna fundera kring sina nära relationer. Exempel på frågor:

- ✓ Har de gamla vänner eller bara nya vänner? Vad beror det på? (Det kan ju finnas flera anledningar som de inte själva rår över. De får ha skattkistan i huvudet när de reflekterar).
- ✓ Hur betar de sig i en konfliktsituation? Tenderar de att ge upp vänskapen, såvida inte kompisen ber om ursäkt, eller jobbar de för att hitta en lösning på konflikten?
- ✓ När de tänker på kärlek, ser de den perfekta framför sig eller tänker de att man kan växa ihop? Hur var det för vuxna i deras närhet? Har de någonsin frågat någon om det var kärlek vid första ögonkastet och sedan konfliktfritt resten av livet, eller om kärleken grott fram?
- ✓ Hur ser det ut med framtida jobb? Går det att hitta ett jobb som är roligt hela tiden?

UTVÄRDERING: Be eleverna sammanfatta texten utifrån korsordet överst på sidan i elevboken. Fråga vad de tar med sig från diskussionen kring relationer.

AKTIVITET

Vad gör du när du stöter på hinder?

SYFTE: Denna aktivitet summerar arbetet vi hittills har gjort i Modul 2, att öka sin motivation och bevara sitt engagemang. Här får eleverna använda det de lärt sig genom att reflektera kring en valfri situation.

GENOMFÖRANDE: Texten i elevboken återkopplar till att aktivera känslor för att få drivkraft och motivation. Förutom känslor som drivkraft, nämns vårt förhållningssätt samt rutiner och vanor i texten.

När ni läst igenom texten, låt eleverna fundera och diskutera följande:

1. Vilka är hindren?

Tänk tillbaka på ett tillfälle när du själv misslyckades med något. Kan du förstå vad som hindrade dig?

Var det brist på:

- motivation (engagemang)
- uthållighet
- kunskap
- vilja
- tydlig målbild
- goda vanor och rutiner
- fysiska förutsättningar (till exempel sömnbrist)

eller berodde det på att:

- du var rädd för något
- det var ett orealistiskt mål
- du hade ett för statiskt förhållningssätt och inte trodde att du hade förmågan att fixa det
- du inte kände stöd från människor i din omgivning

eller var det en annan orsak? Vilken i så fall?**2. När du vet vad som hindrar dig är det lättare att hitta en lösning.**

Fundera kring om det är något som du fortfarande skulle vilja lyckas med, och vad du skulle kunna göra för att nå detta mål.

UTVÄRDERING: Sammanfatta syftet med övningen och be eleverna fundera över något som de i stället **lyckats** med. Det kommer att vara i fokus vid nästa pass.

AKTIVITET

Tidigare erfarenheter kan hjälpa dig



SYFTE: Genom en tidslinjeövning träna på att uppmärksamma positiva händelser och sedan använda sig av positiva minnen för att hämta kraft i nya situationer.

GENOMFÖRANDE: Titta igenom klippet innan lektionen och fundera på om du vill använda tipset om att skriva en berättelse som en del av passet. I övrigt ska de göra en tidslinjeövning i elevboken där de får tänka kring något som de har lyckats med.

Filmklipp: <https://urskola.se/Produkter/203839-Orka-plugga-Styrkefokus>

Ett tre minutersklipp om hur vår hjärna är utformad för att fokusera på brister och fel, men hur vi för att prestera i stället behöver fokusera på våra styrkor.

1. Visa filmklippet och läs tillsammans igenom texten vid övningen i elevboken.
2. Låt eleverna fylla i övningen. Skulle de inte komma på något får de ta hjälp av varandra. Kanske behöver de då också reflektera lite extra kring att de skulle må bra av att fokusera mer på sina goda prestationer och att inte vara så hårda mot sig själva.
3. Följ eventuellt upp med tipsen från filmklippet.

UTVÄRDERING: Repetera syftet med övningen och sammanfatta även avsnittet "Förmågan att bevara sitt engagemang" med hjälp av följande text.

AVSLUT: FÖRMÅGA 2 "FÖRMÅGAN ATT BEVARA SITT ENGAGEMANG"**SUMMERING:**

Denna aktivitet avslutar den andra förmågan. Summera gärna för eleverna:

Nu har vi pratat om uthållighet och vad du kan göra när du stöter på hinder. Vi har även pratat om uthållighet i förhållande till dina nuvarande och framtida relationer. Som komplement till uthållighet behöver du goda rutiner och vanor. Du behöver också fokusera på dina framgångar så att du kan hämta kraft ur dessa när du står inför nya utmaningar. Berätta för kompisen bredvid dig vad du tar med dig från detta avsnitt.

Ladda eleverna med positiv energi, för det viktigaste är att tänka positivt. Det låter som en klyscha, men det är en av de största framgångsfaktorerna. Eleverna kommer absolut att stöta på hinder som gör att de ger upp. Då behöver de tänka positivt och se till det som de lyckats med, som i tidslinjeövningen. De behöver peppa sig själva, vara stolta över de svåra saker som de klarat av och tänka att de därför också kan klara andra svårigheter. De ska vara stolta över det som de har fixat.

Ur Dagens Nyheter den 13 november 2015:

Misslyckanden, lek och tur – utan det hade det aldrig blivit några pris, konstaterar årets fyra amerikanska Nobelpristagare.

– Man måste förstå sambandet mellan framgång och misslyckande. Misslyckande är ett normalläge. Utan misslyckanden når man ingen vart, säger medicinpristagaren William Campbell, som fått pris för sina upptäckter av mediciner mot sjukdomar orsakade av parasitmaskar.

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

3. FÖRMÅGAN ATT ÅTERHÄMTA SIG OCH ATT HITTA INSPIRATION

- Förstå vikten av olika sorters återhämtning
- Att hitta inspiration som en väg att öka sin motivation

I detta avsnitt kommer de få lära sig mer om vad som kan skapa stress och vad eleverna kan tänka på för att få rätt sorts återhämtning. De får även fler tips på hur de kan fylla på med inspiration för att få ny energi. Inspirationstipsen finns endast i lärarhandledningen.

AKTIVITETER

3. Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration

- ✓ Vad innebär återhämtning, och varför behöver du det?
- ✓ Olika aktiviteter som ger återhämtning
- ✓ INSPIRATION - Flera övningar att använda kontinuerligt (*Inget i elevboken till denna övning.*)
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 2

AKTIVITET

Vad innebär återhämtning och varför behöver du det?

SYFTE: Syftet med denna text är att eleverna ska få mer kunskap om vikten av återhämtning för att sedan, i efterföljande övning, få reflektera kring vad de gör när de "slappar". Om det är effektiv återhämtning eller inte?

Vi tar medvetet inte upp något om skärmtid i texten eller efterföljande övning. Fokus är att de analyserar om de faktiskt låter hjärnan få en återhämtning genom de aktiviteter de gör eller om de ger hjärnan nya intryck att processa. Om de då själva kommer fram till att skärmtiden inte fyller rätt funktion så har de bättre förutsättningar för en förändring än om vi berättar det för eleverna. Det kan också vara så att för någon är skärmtiden avkopplande, det beror på hur länge de sitter och vad de gör. Precis som att lägga patienten med kort kan vara avkopplande för vissa, så kan liknande spel på mobilen ge avkoppling. Det beror på om den som spelar triggas igång och kanske vill sätta ett nytt rekord eller inte.

GENOMFÖRANDE: Jobba med texten så att eleverna får processa innehållet. Förslagsvis på något av följande sätt:

- Läs tillsammans och diskutera i helklass
- Låt dem läsa för varandra två och två och sedan berätta innebörden av varannat stycke för varandra
- Läs texten tillsammans. Låt eleverna gå en promenad på tio minuter med uppdraget att diskutera vad de tyckte var de viktigaste budskapen i texten. Dessa får de sedan skriva upp på tavlan när de kommer tillbaka. Diskutera gemensamt

UTVÄRDERING: Repetera syftet och be dem reflektera kring vad de gör för att få återhämtning.

AKTIVITET

Olika aktiviteter som ger återhämtning

SYFTE: I denna övning får de fundera över vad i deras vardag som skulle kunna stressa dem och vilken sorts återhämtning de behöver.

GENOMFÖRANDE: Läs igenom texten i elevboken tillsammans så att eleverna förstår övningen. Berätta att de inte ska tala om för varandra vad de skriver - det här är bara för dem själva.

UTVÄRDERING: Prata med eleverna vad de kan göra om de känner att de ofta är stressade. Tipsa om att de kan gå och prata med någon vuxen, kuratorn på skolan, eller någon de känner privat. Ge dem i uppdrag att prova en ny aktivitet för återhämtning som de helst kan göra redan samma dag.

TANKA INSPIRATION

På följande sidor kommer förslag på aktiviteter som syftar till att ge inspiration, dels för stunden, men också som en bank för eleverna när de behöver tanka inspiration i vardagen.

GEMENSAMT FÖR DESSA ÖVNINGAR:

Inget material i elevboken till dessa aktiviteter.

ÖVERGRIPANDE SYFTE: Dessa övningar finns endast i lärarhandledningen och tanken är att du som pedagog ska kunna välja en aktivitet som en inledning på ett pass, eller som en längre aktivitet under ett helt pass när du bedömer att eleverna behöver få tanka inspiration. Arbetet i elevboken är stundtals krävande för eleverna och därför är dessa aktiviteter frikopplade från elevboken för att de ska bryta av så mycket som möjligt.

Berätta för eleverna att händelser, företeelser och människor påverkar oss både positivt och negativt. Det kan vara viktigt att identifiera vad och vilka som ger energi och inspiration, så att vi kan använda oss av det när vi behöver det som mest. Att tanka inspiration kan ha flera syften:

- ge påfyllning av energi som återhämtning för att sedan kunna prestera igen, vid ett senare tillfälle
- ge inspiration för stunden när vi behöver stärka vårt engagemang och motivation
- hjälp att hitta känslomässigt engagemang för våra drömmar och därmed ge dem en djupare förankring i oss
- ge oss den balans i livet som vi behöver för att må bra nu och i framtiden

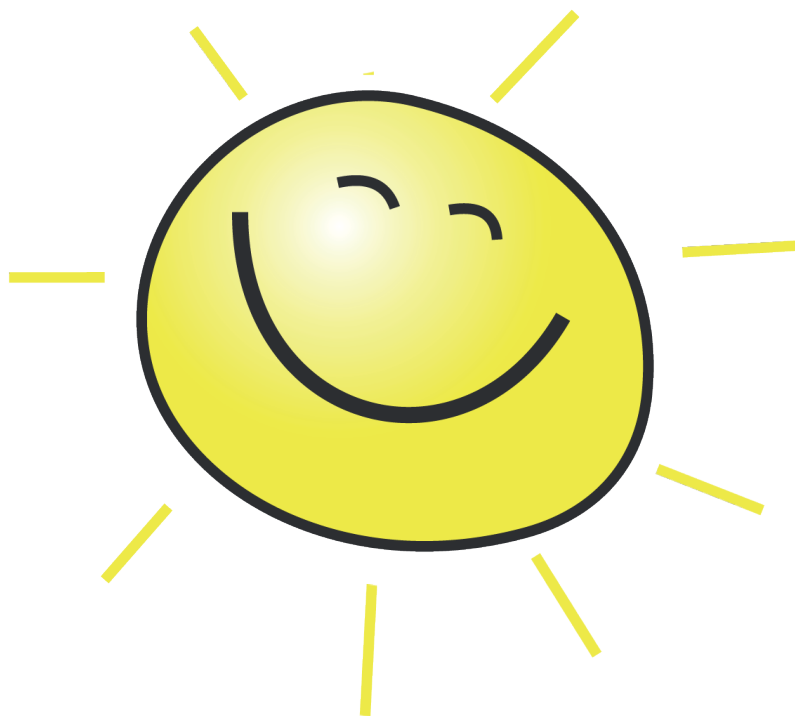
OLIKA INSPIRATIONSÖVNINGAR

Inspirationssolen



SYFTE: Få eleverna att se att man kan tanka inspiration på många olika sätt. När de delar med sig till varandra så ökar det även tryggheten i gruppen.

GENOMFÖRANDE: Rita en sol på tavlan. Berätta att det är en inspirationssol. Låt eleverna komma med olika förslag på sådant som inspirerar och ger oss energi till exempel händelser, musik, personer, aktiviteter och så vidare. Därefter får eleverna rita sin egen sol där de kan vara mer specifika och ge detaljerade exempel på vad som inspirerar just dem.



Utifrån INSPIRATIONSSOLEN kan du sedan vid olika tillfällen gå in på olika "strålar" och prata mer ingående om dessa.

Vilket föremål (eller plats) inspirerar dig?



GENOMFÖRANDE: Visa gärna/berätta för eleverna om ett föremål som betytt mycket för dig personligen. Be eleverna att fundera på om de har något föremål som betyder mycket för dem. Om de inte har något så be dem fundera kring OM de hade haft ett föremål, vad skulle det vara och vilket syfte (tröst, lyckobringande) skulle det ha? (Detta lilla ord "OM" har en förmåga att få oss att börja fundera även om vi inte tror oss kunna.)

AKTIVITET

Inspirationskort



Har ni köpt inspirationskortet kan dessa användas i samband med denna övning. Eleverna får välja ett kort som visar en plats som de gillar och beskriva varför. De kan också få välja musik som de tycker passar till sitt kort.

Personer som inspirerar



SYFTE: Få koll på vilka egenskaper vi uppskattar hos andra - kändisar eller människor runt omkring oss. Vi behöver tanka inspiration ofta och då är det viktigt att vi omger oss med människor som inspirerar oss, i tanken och i verkligheten. Vi kan också träna oss på att se de positiva egenskaperna hos människor vi har runt omkring oss och fokusera på dessa sidor. Syftet med övningen är även att hjälpa eleverna att stärka sin egen och andras självkänsla.

GENOMFÖRANDE: Inled gärna med att berätta om en person som inspirerar dig (kändis eller någon i din närhet) och vilka egenskaper du uppskattar. Be sedan eleverna att först tänka var och en för sig för att därefter berätta för varandra. (Denna övning kan sedan utvecklas till en svenskauppgift, där eleverna berättar om en händelse när dessa egenskaper blir tydliga).

Alternativ 1

Har du haft någon idol när du var liten?

Har du det i dag? Varför/varför inte?

Vilka egenskaper har den här personen som gör/gjorde att du har/hade den som en förebild?

Alternativ 2

Vilka personer är viktiga i ditt liv i dag?

Vilka personer inspirerar dig? Varför?

Vilka egenskaper blir du inspirerad av?

UTVÄRDERING: Avslutningsvis kan du läsa upp eller berätta om innehållet i nedanstående text för eleverna.

Lyssna på det här och fundera på hur det fungerar för dig och människor i din omgivning. Självkänsla är en viktig förutsättning för att må bra och känna sig trygg i olika situationer. Den står för vår inre trygghet och stolthet över vem vi är. Självförtroendet däremot handlar om vår medvetenhet om våra förmågor.

Det är viktigt att hålla balansen mellan självkänsla och självförtroende. Vi kan stärka varandra, och även oss själva, genom att visa uppskattning. När vi får beröm för något vi gör stärks vårt självförtroende. När vi får beröm, eller på annat sätt blir uppskattade för en egenskap vi har, så stärks vår självkänsla. Vi känner att vi duger (och mer därtill) som vi är.

Vi är ofta bättre på att uppmärksamma när någon gör något bra jämfört med när vi uppskattar en person för den de är. På samma sätt har ofta yngre barn lättare att säga att de är bra på olika saker. Av någon anledning är det svårare för många av oss att göra det när vi blir lite äldre. Hur är det för dig?

Aktiviteter som inspirerar



SYFTE: Vidga elevernas tankar kring vad de gör på sin fritid för att fylla på med energi.

GENOMFÖRANDE: Inled med att berätta syftet och att vi kan få tillbaka energi och engagemang genom att göra saker som vi tycker är roliga och tillfredställande. Berätta gärna för eleverna vad du gjorde i deras ålder för att ladda batterierna, eller vad du gör nu.

Be eleverna skriva ner tre till fem olika aktiviteter som ger dem energi och gör dem glada.

UTVÄRDERING: Låt eleverna reflektera kring vad de lägger ner mycket tid på och om det stämmer överens med det som de skrev ner som exempel på saker som ger dem energi.

Musik som inspirerar



SYFTE: Kunskap om hur musik är ett effektivt verktyg för att påverka hur vi mår på många olika plan.

GENOMFÖRANDE: Gör någon (eller båda) av nedanstående aktiviteter. Använd eventuellt materialet på nästa sida och projicera det på tavlan. Där finns även inspirerande extrauppgifter.

AKTIVITET 1

Spela upp ett musikstycke eller låt och be eleverna beskriva vilken känsla den förmedlar. Om det är en egen favoritlåt - berätta varför du gillar den.

Be eleverna fundera någon minut på dessa frågor:

- Vilken musik lyssnar de på?
- Lyssnar de på viss musik vid vissa tillfällen?
- Använder de musik medvetet för att uppnå en viss känsla - i så fall vilken?

AKTIVITET 2

Spela upp följande filmklipp: <https://youtu.be/ecYgqLml89c>

Det är ett klipp på fyra minuter från filmen Lejonkungen där en scen spelas upp med olika typ av musik.

Be eleverna fundera någon minut på dessa frågor:

- Vad har musiken har för inverkan på budskapet? Förmedlar den olika känslor?
- Har eleverna sett en skräckfilm någon gång? Vad händer om de skruvar ner musiken i en sådan film?
- Kan vi på samma sätt använda musik vid andra tillfällen för att få oss att få fram olika känslor?

UTVÄRDERING: Avsluta gärna med att läsa nedanstående för eleverna.

Musik aktiverar vår hjärna och påverkar hur vi mår

Musik ger oss människor över hela världen rika och känslomässiga upplevelser. Musikens kraft påverkar vårt välbefinnande, och har även *kognitiva effekter*. Forskare i Finland har sett hur musicerandet aktiverar hela hjärnan och öppnar upp nya nervbanor i hjärnan. Man vet också att musiken aktiverar i hög grad samma områden i hjärnan som koncentration och empati. Forskningsstudier både i Sverige och Finland visar att unga människor som musicerar har större koncentration förmåga och bättre arbetsminne än andra barn. Dessa förmågor kan i sin tur leda till ökad motivation för skolarbete.

Vi behöver inte vara aktiva musiker för att vår hjärna ska aktiveras av musik. Att bara lyssna på andras musicerande påverkar också vårt välbefinnande. Dock visar ingen forskning att vi skulle lära oss bättre med bakgrundsmusik. Fel vald musik som bakgrundsmusik kan till och med bli påträngande och störande i inlärningsituationer. Enligt skolforskaren John Hattie kan musik användas som verktyg för att skapa en ny stämning, till exempel ett lugn, där musiken lockar fram positiva känslor och situationen blir mer gynnsam för oss. Andra forskare stöder detta resonemang och menar att beroende på vilken musik vi väljer kan vi till exempel peppa oss själva vid depression, känna mindre smärta eller somna lättare. **Det gäller alltså att välja rätt sorts musik efter situation.**

Pepplåt!

Vilken låt kan peppa dig och inspirera dig allra mest?

Artist:

Låt:

Hur använder du musik?

När lyssnar du på musik?

- *Vad styr ditt val av musik?*
- *Genre/stil?*
- *Artist?*
- *Text?*
- *Känslor?*
- *Humör?*
- *Aktivitet?*

Vilken låt är du? 🎵

Vilken låt är representativ för dig, vilken låt är du?

Varför? Vilken känsla vill du förmedla? Vad betyder texten?

Kanske behöver du göra ett medley för att beskriva dig? Hur skulle skivomslaget om dig se ut?

Ord, citat och texter som inspiration



SYFTE: Att genom diskussion (första övningen), tyst reflektion (andra övningen) och argumentation (tredje övningen) arbeta kring hur ord, citat och texter kan ge oss inspiration.

GENOMFÖRANDE:

AKTIVITET 1

Fråga eleverna:

- Har ni något exempel på egna peppande ord som ni plockar fram i viktiga situationer?
- Vad säger ni till er själva inför en viktig match, viktigt möte, uppträdande eller ett prov för att peppa er själva?
- Om ni inte använder er av några uppmuntrande ord, kan ni komma på något som ni skulle vilja höra från någon annan som skulle peppa er?

Återkoppla gärna till övningen om affirmationer som eleverna gjorde i Modul 1. På samma sätt kan de hitta på en peppande mening som påverkar dem i riktning mot en viss känsla.

AKTIVITET 2 – att verbalisera våra tankar och känslor

Fråga eleverna om de brukar skriva dagbok eller dikter och diskutera nedanstående med dem.

Ett sätt att göra våra drömmar konkreta och mer verkliga är att sätta ord på (verbalisera) det vi drömmer om. På samma sätt kan vi förstå våra egna funderingar och känslor till exempel genom att skriva dagbok eller dikter. I din dagbok kan du välja att skriva om allt möjligt, eller välja ett visst område, till exempel om träning för att se din utveckling, om relationer och händelser i ditt liv eller kanske sådant som du är tacksam för.

Forskningsstudier från UC Berkeley visar att just tacksamhetsdagböcker har en stor möjlighet att påverka våra liv i en positiv riktning: Vår hälsa förbättras - till exempel genom ett sänkt blodtryck och ökad förmåga att hantera smärta; vi får ett stabilare socialt liv eftersom tacksamhet är en känsla som uppstår i ett socialt sammanhang; vi blir mer närvarande i nuet och stärker vår förmåga att uppskatta och vara närvarande i viktiga och lyckliga ögonblick; vi blir mer stresståliga och mer uppskattande mot oss själva. Bara för att man skriver tacksamhetsdagbok innebär det inte att man slutar utmana sig själv - snarare tvärtom. Genom att se och uppskatta sådant som fungerar får vi kraft att orka ta tag i sådant som är svårt. För att tekniken ska fungera är det dock viktigt att man gör det vid upprepade tillfällen, även om det inte är varje dag.

Fråga eleverna om de låt eleverna fundera ut tre saker som de är tacksamma över just i dag. Be dem att lägga sig ner mot bänken, blunda och tänka kring tre saker som de uppskattar. De ska inte berätta för varandra vad de kommit fram till. Ge dem exempel medan de blundar. De kan tänka kring personer i deras närhet, saker som de tar för givet i sin vardag, men som de uppskattar väldigt mycket nu när de tänker efter eller något som de ska göra senare i dag eller gjorde i går, och så vidare.

Uppmana eleverna att prova hemma en period, som en rutin när de ska somna. Om man har svårt att komma på tre saker kan man ta samma saker och så småningom blir man bättre och bättre på att komma på fler saker och på att fokusera på det som man uppskattar.

AKTIVITET 3 – övning med citat

Vad behöver du höra för att bli glad, kämpa vidare, tagga till eller orka lite till?

Fråga eleverna om de har ett favoritcitat. Berätta att vi kan använda oss av andra människors texter för att hitta inspiration. Det kan vara längre texter som inspirerar oss, eller korta och kärnfulla citat som sammanfattar något som vi känner igen oss i. Vissa människor hittar favoritord eller citat som de till och med förgyller sina hem med, eller tatuerar in på kroppen.

Övning: Dela in eleverna i smågrupper och be dem leta citat som de gillar. De får sedan berätta för varandra i gruppen vilka citat de hittat och varför de valde ut just dessa. De kan sedan använda värderingslinjen på nästa sida och tillsammans rangordna sina citat genom att skriva in dem längs linjen. Längst till höger skriver de in det citat som gruppen gillar allra bäst. Avslutningsvis kan de läsa upp sitt favoritcitat för klassen och berätta varför de tycker att det är det bästa.

Avslutningsvis kan de göra ett "citatkort" med sitt egna favoritcitat att ha på valfri plats.



Uppskattande egenskaper hos varandra



SYFTE: Stärka varandras självkänsla.

GENOMFÖRANDE: Diskutera nedanstående med eleverna.

- **När fick du senast återkoppling som stärkte din självkänsla?** Till exempel: "Vad glad jag är att se dig!" eller "Jag är glad att du finns".

Kanske tänker du att det har aldrig någon sagt till mig. Men tänk då, hur ofta säger jag det till någon annan? Vi tänker säkert detta om andra, men säger det alltför sällan. Ju mer vi ger desto mer får vi tillbaka.

- **Bekräftelse för den vi är kan ske genom bland annat ord och handlingar. Det är vanligt att många tycker det är svårt att ta emot en komplimang.** Vissa av oss behöver öva på att säga tack när vi får uppskattning. Genom att vara snäll mot andra och dig själv ökar din självkänsla.

Om någon säger "Åh, vad du var fantastisk i dag!" Vad svarar du? "Tack så mycket, vad glad jag blir!" eller "Äsch, det där var väl inget speciellt".

Övning: Ge eleverna en instruktionen: Nu ska du vända dig om till den som sitter bakom/framför och ge den personen en komplimang. Den som får en komplimang ska svara "Tack, jag vet!". De byter sedan roll så att den som fått en komplimang får ge en komplimang. Detta dels för att träna på att ge/ta emot en komplimang, men också för att skapa lite lust och glädje.

Låt eleverna sitta två och två och diskutera:

Vilken feedback dominerar vårt samhälle? Feedback för den vi är eller den för våra prestationer?

Vilka konsekvenser kan det ha för vår självbild?

Fundera vidare på hur ni bekräftar varandra:

- i familjen
- bland vänner
- i föreningen eller klubben
- bland klasskompisar

Fortsätt diskussionen i helklass och försök diskutera tillsammans vad vi kan göra för att fler i vår omgivning ska känna sig uppskattade för den de är.

Övning: Ge varandra uppskattning

Syftet med denna övning är att alla elever ska få tre uppskattade egenskaper av sina klasskamrater samlade på en lapp. Detta kan genomföras olika beroende på gruppkonstellation och klimat i klassrummet. En variant kan vara att alla har en lapp på ryggen och eleverna fyller på positiva egenskaper på varandras lappar. Pedagogen går runt och kollar så att alla har tre goda uppskattade egenskaper på sina lappar innan eleverna själva läser på lapparna. En annan variant är att eleverna gruppvis ger varandra en uppskattad egenskap var, skriftligt eller muntligt. En tredje variant är att eleverna får skriva uppskattade egenskaper hos alla sina kamrater i klassen. Sedan samlar läraren in dem, läser igenom och ger dem till eleverna vid nästa lektionstillfälle.

Det viktigt att diskutera vad som händer i oss när vi får uppskattning av andra. Låt eleverna läsa upp för varandra vad som står på lapparna och **att de tränar på att säga tack**, samt be dem att reflektera kring hur det känns att få uppskattning som stärker självkänslan.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 2

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundssarbete 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 2 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 2. 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!