

LÄRARHANDLEDNING – HÖGSTADIET

Modul 2 Motivation och drivkraft

Motivation och drivkraft är
avgörande för vår måluppfyllelse.

Hur skapar du engagemang och
hur ökar du din motivation?



Innehållsförteckning

Lärarhandledning – Modul 2

Innehållsförteckning Modul 2.....	58
Introduktion till Modul 2.....	59-62
Förmåga 1: Förmågan att öka sin motivation och att hitta inspiration.....	63-82
Förmåga 2: Att behålla sitt engagemang.....	83-93

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.

Introduktion till Modul 2

Motivation och drivkraft

I Modul 1 arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder.

I Modul 2 kommer vi att lära oss mer om hur vår motivation är avgörande för att vi ska kunna sätta realistiska mål och hitta kraft för att nå målen. Motivation kan ses som bränsle för våra handlingar. En fantastisk bil fyller ingen funktion om den inte fylls med bränsle för att kunna köras. Tydliga drömmar och målbilder fyller heller ingen funktion om vi inte kan frigöra energi för att nå dem. Därför behöver vi förstå hur vi kan styra våra inre drivkrafter. Precis som olika bilar behöver olika typer av bränsle har också vi människor olika drivkrafter som hjälper oss att hitta vårt engagemang.

Motivation i sig kräver energi. Vi människor behöver fylla på vår tank med bränsle såsom mat, sömn och motion, men vi fyller även vår tank med andra drivkrafter. Vissa människor utför ett arbete enbart för att tjäna pengar. Andra engagerar sig främst för att uppnå en viss status eller för att få bekräftelse för sin duktighet. En annan grupp drivs av teamkänslan för att gemensamt åstadkomma något. Vi är helt enkelt olika.

FYLL TANKEN!

Mat, sömn och motion...

Lust att...

Rädsla för vad som händer om jag inte...

Inspiration från...

Människor omkring mig som...

Rutiner och vanor får mig att...



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 inlednings-scen 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.

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 motivations-system. 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 idag 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.

Stöd i styrdokumenten

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.

Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling. Skolans mål är att varje elev kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden. (Lgr 11)

Förmågorna som tränas utgår från de övergripande målen i kapitel 1 och 2 i Lgr 11, samt artiklar i Barnkonventionen.

Lgr 11 kap 1–2

Eleven

- tar ett personligt ansvar för sina studier och sin arbetsmiljö,
- utövar successivt ett allt större inflytande över sin utbildning och det inre arbetet i skolan,
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra,
- kan känna tillit till sin egen förmåga
- respekterar andra människors egenvärde
- har fått kunskaper och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor, kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.

I lärarhandledning finns genomgående olika uppgifter kopplade till vårt gemensamma SYV-uppdrag, att förbereda och ge eleverna en valkompetens:

- Att eleven kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden.
- Att eleverna kan göra medvetna och väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning.

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)

Modul 2: Motivation och drivkraft

Denna modul handlar om att förstå och hitta vad eleverna tycker är kul. Gillar de att träffa kompisar, träna eller spela spel? Hur får de energi? Motivation och drivkraft är avgörande för vår måluppfyllelse. Hur skapar man engagemang och hur ökar man sin motivation?

Den är uppdelad i 2 förmågor:

- Förmågan att öka sin motivation och att hitta inspiration
- Förmågan att behålla sitt engagemang

Förmåga 1:

FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION OCH ATT HITTA INSPIRATION



Vissa övningar finns bara i lärarhandledningen medan andra är knutna till uppgifter i elevboken. Alla övningar är beskrivna i lärarhandledningen. Genom övningar som görs gemensamt i klassen förbereds det enskilda arbetet i elevboken.

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

Vad är motivation?

Motivation

Tanka inspiration

Fördjupningsuppgifter kring "Musik som inspirerar"

- Listen to your heartbeat
- Ledmotiv/trailer
- Egen låt och skivomslag
- Yrken

Hjärnan använder sig av bilder

Fördjupningsuppgifter kring "Bilder som inspirerar"

- Visualisera yrken
- Bildspel

Citatkort

Välkommen till klass 1A

Fördjupningsuppgifter kring "Ord, citat och texter som inspirerar"

- Ledmotiv "Här är ditt liv"
- Skrivande yrken

Fördjupningsuppgifter kring inspiration

- Klassens dans
- Klassens maskot
- Framtida yrken

Uppgifter i elevboken

Fyller du din tank med grundbehoven?

Drivkrafter

Vad inspirerar och engagerar dig?

Musik som inspirerar

Bilder som inspirerar

Händelser som inspirerar

Ord, citat och texter som inspiration

Tacksamhet som inspiration

Tanka oftare:

- Personer som inspirerar
- Aktiviteter som inspirerar
- Föremål som inspirerar

Vad är motivation?

Syfte: Att bekanta sig med begreppet motivation och vad modul 2 handlar om.

Genomförande:

1. Börja med att visa ett filmklipp från Orka plugga:

- <https://urskola.se/Produkter/196307-Orka-plugga-Vad-ar-motivation-eller-via:>
<https://www.youtube.com/watch?v=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 vår energi.
- I modul 1 fick eleverna arbeta med att tänka kring olika mål i livet och att skapa tydliga målbilder för hjärnan. I vissa fall räcker det med att vi pratar om våra mål för att vi ska känna motivation och energi. I andra fall behöver vi arbeta extra för att skapa en drivkraft och fortsätta arbeta mot vårt mål trots att vi stöter emot motstånd.

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

Frågor/uppgifter till eleverna kring filmen:

- Vad är motivation?
- Vilka tips fick ni?
- Skriv ner tre saker som hjälper dig med motivationen.

2. Eleverna får bläddra igenom Modul 2 för att få en överblick av vad den handlar om. De får titta 5 sekunder per uppslag. Du styr tiden och ber eleverna vända blad efter fem sekunder. De får sedan berätta vad de kommer ihåg, säga ord eller bilder de minns. Skriv upp orden eller gör en mindmap på tavlan med vad de kommer ihåg. Detta hjälper eleverna att få en överblick över vad modulen handlar om. Att se helheten och inte fastna i detaljer.

3. Läs tillsammans faktarutan i elevboken: Vad är motivation? Ställ frågan: Vad behöver ni göra för att komma ihåg det ni hör, ser eller gör?

Vad är motivation?

Motivation är ett mått på ditt driv, din ansträngning och vilja att göra något. Motivation brukar delas in i yttre och inre motivation. Med yttre motivation menas att du drivs av yttre belöningar för att nå ditt mål, till exempel komplimanger, förväntningar, pengar eller betyg. Dessa belöningar fungerar som drivkraft till uppgifter du redan kan och som du kanske behöver göra oftare. Vid inre motivation kommer drivet inifrån dig själv - du vill något på riktigt för din egen skull, för att känna utveckling, delaktighet eller stolthet. Denna belöning fungerar när du behöver göra eller tänka nytt.

Behövs motivation för inlärning?

För att du ska minnas det du hör, ser eller gör så måste du reflektera över intrycken för att det ska bli ett minne. Det du ska komma ihåg måste du alltså tänka själv. För att orka tänka behövs ett driv: motivation.

Motivation kräver energi

Hjärnans drivkraft är syre och näring i form av sockerarten glukos. För att din hjärna ska fungera och orka prestera, så behöver vi ge den goda förutsättningar genom våra mest grundläggande behov såsom luft, värme, mat, vatten och sömn. Genom att öka produktionen av dopamin (ett må-bra-hormon) får vi ytterligare energi till vår motivation. Så genom att ta reda på vad som ökar ditt dopaminpåslag kan du hjälpa dig själv att öka din motivation.

Utvärdering: Samtala och sammanfatta vad eleverna lärt sig/tänkt på/fått till sig kring motivation. Rita en sammanfattande bild på tavlan.

Motivation

Syfte: Att skapa inspiration och lust att lära sig om hur man kan öka sin motivation och uthållighet.

Genomförande: I förra modulen tränade eleverna på att skapa en så tydlig målbild som möjligt. I denna modul försöker de hitta strategier för att skapa ett känslomässigt engagemang och hur de kan hålla den känslan vid liv för att de ska orka kämpa för sina drömmar. Engagemang och motivation är viktigt för att sätta mål och kämpa för att nå dem. Men vad är egentligen engagemang/motivation och vad kan man göra för att öka den? Motivation och engagemang är inre drivkrafter och en vilja eller önskan att göra någonting med sitt liv. Utan känslomässigt engagemang och drivkraft blir det mycket svårt att lyckas eftersom vi tappar motivationen och ger upp.

Tips på filmklipp! Här kommer ett klipp om inspiration som du kan visa för klassen.

Titta igenom det själv först och välj ut delar eller visa hela klippet. http://youtu.be/_mLn99CQubI

Filmklippet är på 5 minuter och heter "Finding your life's purpose - Passion" och vill inspirera till att "leva livet väl och fullt ut". Där berättas det 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. Eleverna diskuterar sedan nedanstående frågor. 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?

Utvärdering: Sammanfatta det som kommit fram i gruppdiskussionerna. 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 ens 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.

Fördjupningsuppgift:

Genomförande: Gå igenom begreppen i faktarutan nedan och sätt sedan upp tre stycken A3-ark i klassrummet med de tre rubrikerna på var sitt papper. Eleverna får diskutera dessa ord i mindre grupper. Vad betyder de och vad kan de själva påverka? De får ge konkreta förslag på hur de under skoldagen kan känna SJÄLVSTÄNDIGHET, MENINGSFULLHET och DELAKTIGHET. Eleverna skriver gruppvis förslag på de olika A3-arken.

För att vara motiverade behöver vi känna:

- **SJÄLVSTÄNDIGHET:** 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 den del av något större. Vi behöver även ha goda relationer till, och känna bekräftelse från, människor i vår omgivning.

Fyller du din tank med grundbehoven?

Syfte: Att förstå våra grundläggande behov och att vi behöver fylla på dem kontinuerligt.

Genomförande:

1.

- Läs tillsammans inledningstexten till förmåga 1, "Vad tycker du är kul?..."
- För att få saker att hända behöver vi något som driver oss framåt – vi behöver drivkraft. En bil behöver drivmedel som till exempel diesel, bensin eller el för att ta sig fram. En fulltankad bil kan kanske köra 80–90 mil, men sedan måste vi tanka annars tar det stopp. På samma sätt fungerar det för oss människor. Vi behöver också fylla på tanken – så att vi orkar hela vägen fram.
- Vi behöver till exempel äta för att få energi och orka hela dagen. Vad händer/vilka konsekvenser får det om vi inte äter, till exempel frukost eller skollunch? Samtala i helklass.

2. Eleverna får diskutera i mindre grupper och ge varandra tips kring mat, sömn och rörelse för att få energi och motivation som räcker över tid. Därefter får de skriva i elevboken om sömn, mat och motion/rörelse.

Utvärdering:

Sammanfatta i helklass och kom också överens om "klassens tips" för att få in mer rörelse under skoldagen.

Mat, sömn och motion...

Lust att...

Rädsla för vad som händer om jag inte...

Inspiration från...

Människor omkring mig som...

Rutiner och vanor får mig att...



Drivkraft

För att få saker att hända behöver vi något som driver oss framåt. Vi behöver drivkraft och engagemang som räcker lika länge som det tar att genomföra det som vi har tänkt. Genom att tanka oss själva med olika typer av drivkraft kan vi hålla motivationen uppe.

Vi har två olika känslor som vi kan använda som effektiva drivkrafter. Det är lust/längtan och rädsla.

Lust/längtan

Det är lätt att göra saker som är roliga, det vi har lust med just för tillfället, här behövs inte så mycket drivkraft. Men ibland krävs det att vi gör något som vi tycker är tråkigt för att vi ska få det vi längtar efter. Det kan vara någonting vi längtar efter att göra i framtiden eller en sak som vi skulle vilja ha. Denna längtan efter något kan fungera som en drivkraft som får oss att ta tag i saker trots att det är jobbigt för stunden.

Rädsla

På samma sätt är rädsla en effektiv drivkraft. Vi kan motivera oss att göra saker av rädsla för vad som kan hända om vi inte gör det. Oro eller rädsla är inte en lika härlig drivkraft som lust och längtan, men den kan fungera bra för att få tråkiga saker gjorda och som en startmotor.

Att använda sig av rädsla är som sagt effektivt, men inte alltid så lämpligt. I vissa fall blir rädslan så stor att den hindrar oss från att göra någonting alls, då behöver vi aktivt byta drivkraft.

För att vi ska lyckas uppnå mål och genomföra förändringar i våra liv, behöver vi vilja det själva. Det är svårt att ändra beteende om förändringen inte är förankrad i oss själva, utan bara en önskan från någon annan. Vi behöver ha en egen känsla (längtan eller rädsla) som hjälper oss att genomföra det vi vill. (Inre motivation)

Drivkrafter

Syfte: Genom att bli medveten om vad som driver oss framåt och varför, samt att särskilja på dessa båda effektiva drivkrafter (lust/längtan och rädsla) kan vi också aktivt arbeta för att byta drivkraft i de fall då det behövs.

Genomförande:

1. Börja med att ge konkreta exempel på vad som driver oss att göra olika saker. Till exempel att borsta tänderna: Gör vi det för att lukta gott i munnen (lust/längtan) eller för att inte få hål (rädsla)? Fortsätt att göra en gemensam brainstorming-mindmap av saker som vi gör bara för att det är kul och en annan mindmap med saker som vi gör för att vi är rädda för vad som ska hända om vi inte gör det. På detta sätt tydliggör och hjälper vi eleverna att verkligen förstå skillnaden mellan de båda drivkrafterna.

Fördjupningsuppgift: Utifrån mindmaparna kan eleverna göra små kort med dessa påståenden och lägga dem i en hög. Gör en två-hörns-övning med rädsla och längtan där ni drar ett kort i högen, läser upp det och eleverna får lägga kortet i rädslan-hörnet eller längtan-hörnet.

2. Läs faktarutan om drivkrafter, lust/längtan och rädsla och fortsätt med uppgifterna i elevboken om drivkrafter.

- Uppgift fyra handlar om vilka drivkrafter som ligger bakom drömmar/målbilder. Eleverna får fundera över och fylla i vilka drivkrafter som skulle kunna ligga bakom dessa drömmar. Sista drömbubblan är tom och där får eleverna skriva in en egen dröm/målbild och förklara drivkrafter som ligger bakom denna målbild.

Utvärdering/kommentar: Avsluta med en gemensam diskussion kring våra olika drivkrafter, med utgångspunkt i den drömbubbla som först var tom. Låt eleverna dela med sig av de drömmar/målbilder som de har valt och vilka drivkrafter som eleverna har kopplat till dessa. Finns det någon drivkraft som är kopplad till rädsla och som kanske hindrar eleven från att nå sitt mål? Kan vi tillsammans hitta lösningar till att vända rädslan till lust och längtan i så fall?

Tanka inspiration!

Allt och alla runt omkring dig påverkar dig, både positivt och negativt. Att tanka inspiration handlar om att öka ditt dopaminpåslag. Då är det viktigt att ta reda på vad och vilka som ger dig energi och inspiration så att du kan använda dig av dessa när du behöver det som allra mest. När du blir inspirerad hjälper det dig att hitta och behålla ditt engagemang och fortsätta kämpa mot dina mål.

Tanka inspiration

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

Övergripande syfte för kommande uppgifter om inspiration:

- 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.
- Hjälpa 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.
- Att ta reda på vad som inspirerar oss och hur vi kan fylla på med inspiration på många olika sätt.
- Att träna på att uttrycka sig och dela med sig av det som inspirerar. När de delar med sig till varandra så ökar det även tryggheten i gruppen.

Berätta för eleverna att händelser, företeelser och människor påverkar oss både positivt och negativt. Det är 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. Inspiration och den energi som den ger kan också hjälpa oss att hitta känslomässigt engagemang för våra drömmar/målbilder och därmed få en djupare förankring för dem.

Som start på detta område om inspiration kan du visa/spela upp/berätta om något som inspirerat dig: musik, tavla, film, citat, person, maskot: du väljer själv och berättar om dess betydelse.

Vad inspirerar och engagerar dig?

Syfte: Att ta reda på vad som inspirerar oss så att vi kan fylla på med inspiration när vi behöver det.

Genomförande:

1. Rita en sol på tavlan. Berätta att det är en inspirationssol. Låt eleverna komma med olika förslag på sådant som inspirerar och ger dem energi, till exempel händelser, musik, personer, aktiviteter och så vidare.
2. Eleverna får fylla i sin egen sol i elevboken där de kan vara mer specifika och ge exempel på vad som inspirerar just dem.

Utvärdering: Gemensam diskussion kring vad som ger inspiration. Försök till exempel att komma överens om någon aktivitet som ni kan använda som brain break för att få ny inspiration under skoldagen eller under långa lektionspass.



Musik aktiverar vår hjärna och påverkar hur vi mår

Musik ger oss härliga upplevelser och påverkar hur vi mår. Forskare i Finland har sett att när man spelar eller sjunger så aktiveras hela hjärnan och öppnar upp nya nervbanor i hjärnan. Forskningsstudier både i Sverige och Finland visar att unga människor som musicerar har bättre koncentrationsförmåga och arbetsminne än andra barn. Dessa förmågor kan i sin tur leda till ökad motivation för skolarbete.

Vi behöver inte spela själva, bara att lyssna på musik påverkar oss. Enligt skolforskaren John Hattie kan musik användas som verktyg för att skapa en stämning, till exempel ett lugn, där musiken lockar fram positiva känslor som gör att vi mår bra. Andra forskare stöder detta resonemang och menar att beroende på vilken musik vi väljer, så kan vi peppa oss när vi känner oss nedstämda eller bli lugna när vi ska sova.

Det gäller alltså att välja rätt sorts musik efter situation. Många vill ofta lyssna på musik när de pluggar. Ingen forskning visar att vi skulle lära oss bättre med bakgrundsmusik. För att använda musik som hjälp när du pluggar är det viktigt att du väljer musik som inte stör din koncentration. Det kan till exempel vara instrumental musik.

Musik som inspirerar

Syfte: Att få kunskap om att musik kan användas som inspiration, men även som ett verktyg för att påverka oss på många olika plan.

Genomförande:

1. Spela upp ett musikstycke/låt och be eleverna beskriva vilken känsla den förmedlar. Det kan vara en av dina egna favoritlåtar som du berättar om och varför den inspirerar dig. (Alternativt startar du med klippet från Pirates of the Caribbean, se under utvärdering nedan.)

2. Skriv upp dessa frågor på tavlan och låt eleverna fundera på dem någon minut.

- Vilken musik lyssnar jag på?
- Lyssnar jag på viss musik vid vissa tillfällen?
- Använder jag musik medvetet för att uppnå en viss känsla? Ge exempel.

3. Läs tillsammans faktarutan i elevboken och välj en av situationerna i elevboken och diskutera den gemensamt. Eleverna fortsätter med uppgifterna i elevboken. När alla är färdiga får de välja en av låtarna och spela upp den för klassen och be klasskompisarna gissa vilken känsla eleven kopplar till just denna låt.

4. Gör klassens pepplåtlista! Den kan ni använda på olika lektioner där eleverna behöver peppas lite extra, till exempel innan ett prov. Gör gärna klassens "lugnalåtarlista" när de behöver lugn och ro. Olika listor för olika känslor. Dessa listor kan också göras som en sol, där elevernas val av låtar utgör solstrålarna. Känslan/rubriken skrivs i mitten av solen.

Utvärdering/kommentar:

Gemensam diskussion kring filmmusik och musikens känslomässiga påverkan. Vad händer om du skruvar ner/stänger av musiken? Titta på ett klipp från "Pirates of the Caribbean" Boat Scene:

<http://www.youtube.com/watch?v=rn9V0cN4NWs>

Diskutera om/hur musiken förmedlar olika känslor i filmklippet och vad musiken har för inverkan på budskapet.

- Hur stor del spelar musiken i era liv?
- På vilket sätt finns musiken med i er vardag?
- Hur kan vi använda musiken konkret för att skapa inspiration?

Fördjupningsuppgifter kring "Musik som inspirerar"

Gemensamt syfte: Att se hur vi kan använda och ta till vara på de möjligheter som musik kan ge oss på olika sätt.

Listen to your heartbeat

Genomförande:

1. Börja med att lyssna på låten samtidigt som eleverna följer med i texten i elevboken. (Låten finns på YouTube.)
2. Översätt och analysera sedan låten, först i mindre grupper och sedan i helklass. Vilket är budskapet?

Ledmotiv/trailer

Genomförande:

1. Hitta ett ledmotiv för ditt liv. Låt eleverna fundera kring nedanstående frågor:
 - Vilken låt är representativ för dig?
 - Vilken låt är du? Varför?
 - Vilken känsla vill du förmedla?
 - Vad betyder texten?
 - Vilka aktiviteter är representativa för dig?
 - Vad gillar du att göra?
2. Gör din egen trailer – skriv ditt eget manus! Eleverna kan arbeta två och två eller i mindre grupper för att hjälpas åt att filma.

Egen låt och skivomslag

Genomförande:

1. Titta i Modul 1 där du skrivit ner dina drömmar och mål. Kopiera/skriv av på annat papper och klipp isär dem i meningar. Lägg ihop dem till en ny text.
2. Gör egen musik eller använd bakgrunder. Fundera över en bild som symboliserar dig och din låt/dröm. Gör ett skivomslag till exempel med hjälp av Microsoft Publisher.

Yrken

Genomförande:

1. Ge exempel på fem olika yrken där du får arbeta med musik. Ta reda på vilken utbildning som krävs och ge exempel på två egenskaper som är bra att ha i respektive yrke.

Utvärdering/kommentar:

Låt eleverna presentera sina arbeten för varandra. Sätt gärna upp bilder och omslag i klassrummet. Detta är också ett sätt att arbeta med målbilder och drömmar, med ett tydligt och synbart resultat.

Hjärnan använder sig av bilder

Forskning har visat att hjärnan gärna använder sig av bilder för att komma ihåg information. Många minneskonstnärer berättar hur de använder sig av bilder. Genom att till exempel ge olika siffror en unik färg och form kan de enkelt bygga upp och minnas matematiska tal/formler som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta av oss. När vi nu vet att hjärnan fungerar så här kan vi använda det för att skapa mentala knep och strategier i vårt lärande och i vår framtida utveckling, menar forskaren Torkel Klingberg.

Bilders betydelse för engagemang

I förra modulen försökte vi skapa tydliga målbilder och i denna modul försöker vi hitta strategier för att skapa och behålla ett engagemang. Hur kan vi hålla känslan vid liv för att orka kämpa för våra mål och drömmar? Här spelar bilder en stor roll, både mentala och fysiska. När vi har en tydlig bild framför oss, en målbild, frisätts hormoner såsom adrenalin, dopamin, serotonin och endorfin. Hormoner är kemiska ämnen som fungerar som budbärare i kroppen. När vi har en tydlig målbild framför oss aktiveras kroppen på olika sätt, vi mår bra och får energi som gör att vi vill göra saker. Ju tydligare målbild desto starkare känslor som också håller i sig länge. När vi gör saker skapas nya målbilder som i sin tur skapar nya känslor och så vidare. Se flödesschemat nedan.

Hjärnan använder sig av bilder

Gemensamt syfte: Att få en förståelse för att hjärnan använder sig av bilder för att komma ihåg, vilket vi kan använda som en studieteknik. Mer om det i Modul 4. Vi kan också använda oss av de känslor som inre bilder skapar för att hitta inspiration och skapa en drivkraft att jobba vidare mot det vi vill uppnå.

Genomförande:

1. Visa en bild på många föremål eller lägg fram olika föremål på ett bord. Eleverna får titta under 30 sekunder och försöka minnas så mycket som möjligt. Vilka saker kommer de ihåg? Vilken färg hade....? Ställ frågor om föremålen, inte bara vad det var.
2. Läs tillsammans den första delen av faktarutan i elevboken om "Hjärnan använder sig av bilder". Hur kan eleverna använda sig av bilder för att minnas? Ge varandra tips!

Bilder som inspirerar

1. Visa några olika bilder och be eleverna skriva ner en känsla till varje bild.
2. Läs andra delen av faktarutan om "Bilders betydelse för engagemang".
3. Eleverna fyller sedan i uppgifterna på de följande på sidorna i elevboken. Till den sista uppgiften behövs tidningar och foton. De kan också göra bildcollaget digitalt och sedan skriva ut och klistra in i boken.

Fördjupningsuppgifter kring "Bilder som inspirerar":

Visualisera Yrken

Genomförande: Eleverna får rita eller leta reda på bilder av fem yrken. Sedan får de rita, måla eller på annat sätt visualisera när de arbetar med detta yrke. Är det vanligast att vara anställd eller egen företagare inom respektive yrke? Vilka arbetsredskap används?

Bildspel

Genomförande: Låt eleverna göra ett eget bildspel med foton eller bilder på saker och personer som de gillar och inspireras av. Bildspelet kan göras som en bakgrund som de kan lägga på datorns skrivbord.

Gemensam utvärdering/kommentar: Avsluta med en gemensam diskussion kring följande:

- Hur kan man använda sig av bilder för att komma ihåg saker man ska göra/ lära sig?
- Hur kan vi använda oss av bilder i klassrummen/ skolan för att få inspiration?

Verktyg: Tidslinjen

Att använda sig av en händelse eller ett minne för att hämta kraft till något som vi ska göra, är ett användbart verktyg.

När vi tänker på något vi klarat av och lyckats med, upplever vi genom minnet samma känslor igen. På detta sätt kan vi trigga igång drivkraften lust/längtan och bli peppade att lyckas med en ny utmaning. Vi känner självförtroende, eftersom vi kommer ihåg att vi faktiskt klarat av något liknande tidigare. För att lättare kunna minnas positiva händelser behöver vi träna oss på att fokusera på situationer där vi ansträngt oss och sedan lyckats, men även händelser som fått oss att må bra och gjort oss glada.

Verktuget tidslinjen tränar vår förmåga att:

- uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i våra liv
- använda oss av positiva minnen för att hämta kraft

Händelser som inspirerar

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

Genomförande:

1.

- Rita en tidslinje på tavlan.
- Alla elever får ett papper där de får göra en egen tidslinje. Längst till vänster på linjen skriver de datum och årtal när de föddes och längst till höger dagens datum och årtal.
- Eleverna gör en markering och skriver året på tidslinjen för olika positiva händelser i sitt liv. Till exempel när de lärde sig cykla, första gången de åkte tåg/flyg/spårvagn, när de började med en sport/spela ett instrument. Detta för att de tydligt ska se att de lärt sig saker, uppmärksamma vad de varit med om och minnas roliga saker som hänt.
- Här kan ni även använda bilder för att ytterligare förstärka händelserna.

2. Ta fram elevboken och läs faktarutan, "Verktyg: Tidslinjen" tillsammans. Eleverna fyller sedan i de olika tidslinjeövningarna i boken.

Utvärdering/kommentar: Diskutera i mindre grupper vilken tidslinje som kändes lättast att fylla i och vad det kan bero på. Eleverna får dela med sig av tips som de skrivit ner. Sammanfatta i helklass.

Att verbalisera våra känslor

Ett sätt att göra våra målbilder tydliga för oss är att sätta ord på det vi drömmer om. Att sätta ord på något vi känner eller tänker kallas för att verbalisera. Ett sätt kan vara att skriva dagbok. I din dagbok kan du välja att skriva om allt möjligt eller ett visst område, till exempel att skriva träningsdagbok för att se din utveckling.

Tacksamhetsdagbok

Forskningsstudier från UC Berkeley visar att just tacksamhetsdagböcker påverkar oss positivt när vi gör det till en vana. Vi mår bättre och trivs med andra människor eftersom vi känner tacksamhet över att vara en del av en grupp och ett sammanhang. Genom att se och uppskatta små och stora saker i vår vardag, blir vi mer närvarande i nuet, uppskattar oss själva och får mer kraft att orka ta tag i sådant som är svårt.

Citat och texter

Vi kan också använda oss av andra människors texter och citat för att hitta inspiration och glädje. Det kan vara längre texter som inspirerar oss, eller korta citat som sammanfattar något som vi känner igen oss i.

Ord, citat och texter som inspiration

Syfte: Att arbeta kring hur ord, citat och texter kan ge oss inspiration genom att reflektera och skriva enskilt samt genom att diskutera i grupp.

Genomförande:

1.

- Läs faktarutan tillsammans, "Att verbalisera våra känslor". Forskningsstudier visar att just tacksamhetsdagböcker påverkar oss positivt när vi gör det till en vana.
- För att träna på detta och göra det till en vana kan ni göra en tacksamhetsrunda i klassen. Be eleverna spontant säga något som var bra förra veckan, en sak de lärt sig, något de tränat på, något de uppskattar i skolan, något de är tacksamma för, till exempel någon som finns runt omkring dem som familj eller vänner.

2. Fortsätt med uppgiften "Ord, citat och texter som inspiration" i elevboken. Här kan de även fylla på med saker under följande pass så att de får göra denna aktivitet flera gånger.

Utvärdering/kommentar: Be eleverna att tyst fundera kring hur det kändes att fokusera på saker som de är tacksamma över. Repetera även budskapet i faktarutan och uppmana dem att testa att skriva tacksamhetsdagbok under några veckor. Ni kan också göra en gemensam tacksamhetsdagbok i skolan exempelvis genom att eleverna ger en "exit-ticket" när de går ut ur klassrummet, eller att ni skriver ner vad eleverna säger under er tacksamhetsrunda.

Citatkort

Syfte: Att genom diskussion och egen reflektion arbeta kring hur citat kan ge oss inspiration. Eleverna tränar sig dessutom i att argumentera samt lyssna på och samarbeta med varandra.

Genomförande:

1.

- Ge ett exempel på ett ord, citat eller text som betyder mycket för dig.
- Fråga eleverna: Har ni något exempel på peppande ord som ni plockar fram i viktiga situationer? Vad säger ni till er själva före en viktig match, viktigt möte, uppträdande eller ett nationellt 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 av andra eller av er själva för att peppa er?
- På kommande sidor finns värderingslinje och citatkort. Dela in eleverna i mindre grupper och dela ut en värderingslinje och citatkort till alla grupper.
- De läser igenom alla citat och väljer ut fem stycken som de gemensamt kommer överens om att de tycker stämmer mest och fem stycken som de tycker stämmer minst och placerar sedan in dem på värderingslinjen.

2.

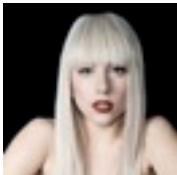
- Sedan får de välja ett "stämmer mest" citat om de läser upp för klassen. Här samlar ni klassens favoritcitat, ett från varje grupp, som ni sedan kan använda som "Veckans citat" att tänka på.
- Eleverna får välja ut ett eget favoritcitat, läsa upp det i gruppen, berätta varför de valt det och sedan skriva in det i sin bok. De kan även välja ett annat citat som inspirerar dem och skriva in det.

Utvärdering/kommentar: Fundera tillsammans i klassen hur ni kan använda veckans citat. Var ska det synas och hur?

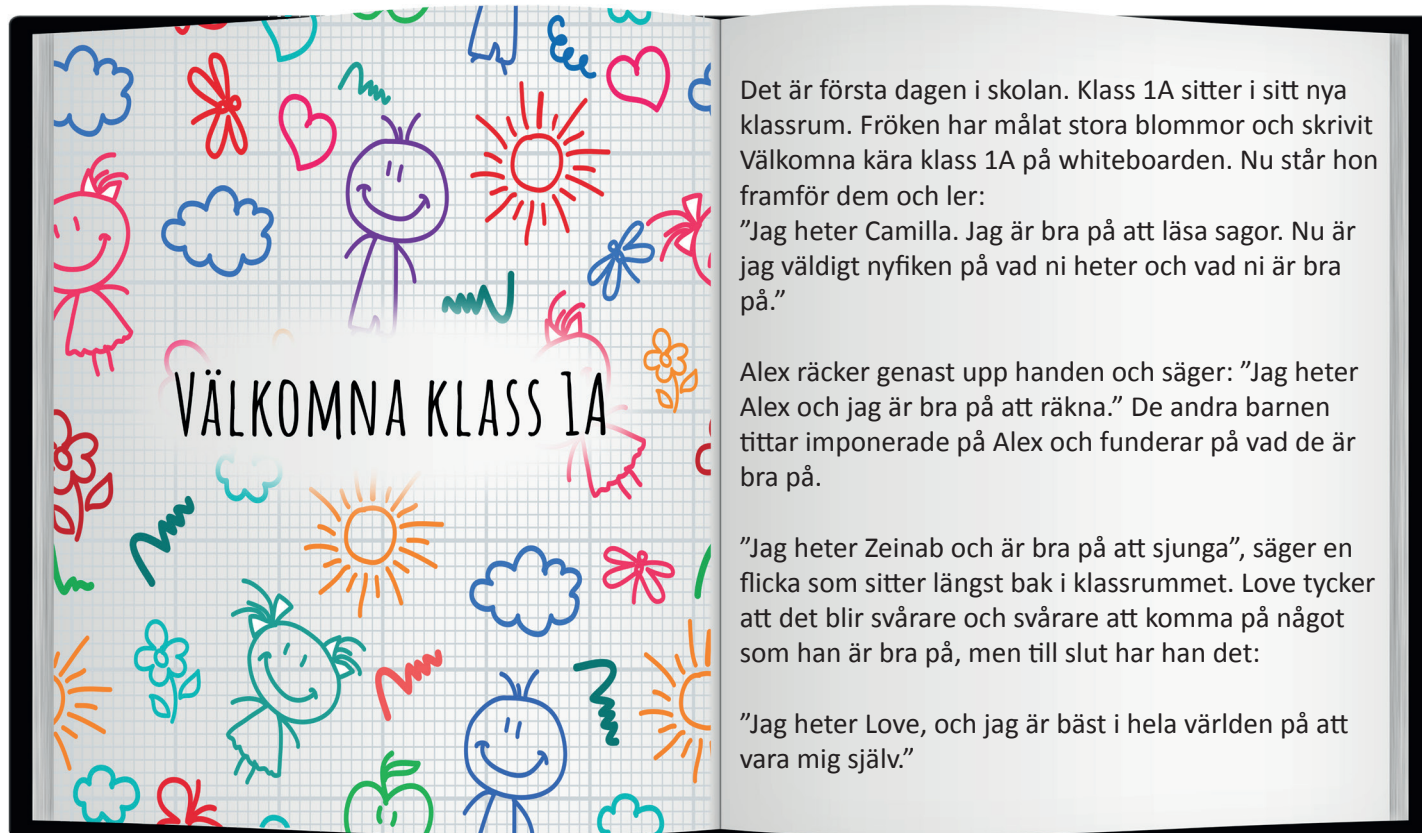
"Alla våra drömmar kan uppfyllas om vi har modet att uppfylla dem" Walt Disney 	"För att visa, att man inte alls blev rädd när man hoppade till, kan man hoppa upp och ner ett par tre gånger liksom för att motionera sig." Nalle Puh 	"Det har jag aldrig gjort så det kan jag säkert!" Pippi Långstrump 
"Om det är något du inte gillar, ändra på det. Om du inte kan ändra det, ändra din inställning" Maya Angelou 		

Citatkort och värderingslinje

"The problem is not the problem. The problem is your attitude about the problem. Do you understand?" Captain Jack Sparrow 	"Att vilja vara någon annan är slöseri med den person du är." Kurt Cobain 	"Den största glädjen i livet ligger inte i att aldrig falla, utan i att resa sig varje gång vi faller" Nelson Mandela 
"Den som drömmer på dagen vet mycket som undgår den som bara drömmer på natten" Edgar Allan Poe 	"En dröm du drömmer ensam är bara en dröm. En dröm du drömmer tillsammans är verklighet" John Lennon 	"Om du kan drömma det så kan du göra det." Walt Disney 
"Fastän det är väldigt gott att äta honung, så finns det ett ögonblick alldeles innan man börjar äta den som nästan är ännu bättre." Nalle Puh 	"Om en person du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat." Nalle Puh 	"En pessimist ser svårigheter i varje möjlighet, en optimist ser möjlighe- ter i varje svårighet." Winston Churchill 

"Ingen gör dig arg utan du väljer om en annan person får göra dig arg." Kaj Pollak 	"Människan är inte annat än summan av sina tankar. Det man tänker det blir man" Mahatma Gandhi 	"Titta aldrig ner när du tar nästa steg. Bara den som höjer blicken och fokuserar på horisonten hittar rätta vägen." Dag Hammarskjöld 
"It is our choices, that show what we truly are, far more than our abilities." - J.K Rowling 	"Do one thing every day that scares you." Eleanor Roosevelt 	"I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel." Maya Angelou 
Jag föredrar den hemska sanningen framför en vacker lögn. När någon säger sanningen till mig, det är då jag ger mitt hjärta. Shakira 	"I used to walk down the street like I was a super star... I want people to walk around delusional about how great they can be – and then to fight so hard for it every day that the lie becomes the truth." Lady Gaga 	"Not all of us can do great things. But we can do small things with great love." Mother Teresa 





Välkomna klass 1A

Syfte: I Modul 1 står det om självkänslans och självförtroendets betydelse för hur vi mår. Vi kan stärka varandra – och även oss själva – genom att visa uppskattning. Vi behöver få känna oss duktiga, eftersom det stärker vårt självförtroende. Vi behöver också få känna oss uppskattade och att vi duger som vi är, det stärker vår självkänsla. Yngre barn har ofta lättare att säga att de är bra på olika saker, men av någon anledning är det svårare för många av oss när vi blir lite äldre.

Genomförande:

1. Läs texten ovan från "Välkommen till klass 1A" samt berätta om syftet med övningen.

Fråga eleverna: Hur är det för dig och människor i din omgivning?

2. Sätt eleverna i grupper om 4–5 personer och låt dem först fundera enskilt och sedan diskutera följande frågor:

- Om du hade gått i klass 1A, vad hade du svarat på fröken Camillas fråga?
- Upplever du att det är ok att säga att man själv är bra på något?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att visa uppskattning? Kan det variera? Vad beror det på?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att ta emot uppskattning? Kan det variera? Vad beror det på?
- Ge förslag på hur vi kan visa uppskattning. (Det kan vara sådant vi säger och sådant vi gör).

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta förslagen på hur vi kan visa varandra uppskattning i helklass.

Tacksamhet som inspiration

Syfte: Att träna på att sätta ord på vem och vad som inspirerar oss, samt förstå varför det ger oss inspiration. Att uppmärksamma och lära oss att uppskatta både smått som stort i vår vardag, både hos oss själva och hos andra.

Genomförande:

1. Fundera på en person som inspirerat dig och berätta kort om denna person för eleverna.
2. I elevboken får eleverna sedan skriva två mail. De börjar med att skriva ett mail till någon/något som inspirerar dem. Det kan vara en släkting, en vän, en kändis, en låt, en bok eller en aktivitet.
3. Eleverna får föreställa sig att DE har fått ett mail från en person som har blivit inspirerad av dem. I Modul 1 fick eleverna fundera på egenskaper om sig själva och träna på olika sätt att beskriva sig själva. Nu ska eleverna skriva och berätta om vad någon annan skulle kunna skriva till dem. På vilket sätt de har inspirerat denna fiktiva person som nu skriver och berättar vad den uppskattar med eleven, vilka egenskaper och händelser som inspirerar den.

Utvärdering/kommentar: Avsluta med dessa frågeställningar, först i smågrupper och sedan i helklass:

- Vilka saker/egenskaper hos andra ger inspiration?
- Vad gör en person till en förebild?

Fördjupningsuppgifter kring "Ord, citat och texter som inspirerar"

Syfte: Att hitta ett känslomässigt engagemang för våra drömmar och därmed ge dem en djupare förankring i oss själva. Att träna på att uttrycka sig och dela med sig av sina tankar för att både lära känna sig själva och andra bättre, samt öka tryggheten i gruppen.

Ledmotiv/rollspel "Här är ditt liv"

Genomförande:

1.

- Eleverna får följande uppdrag: Tänk er att ni ska göra en talkshow som ska handla om er själva. Ni gör entré till en låt, vilken då? Eleverna får fundera på ett ledmotiv för sitt liv, vilken låt är representativ för dem själva? Varför? Vilken känsla vill de förmedla? Vad betyder texten? (Har de gjort fördjupningsuppgiften kring musik som inspirerar så har de redan tänkt kring detta.)
- Uppgiften kan även göras i mindre grupper där de skriver ett manus till en gemensam talkshow. De får välja bland intervjufrågorna och formulera svar. En elev utses till programledare, en elev intervjuar, en filmar och så vidare.

Förslag på intervjufrågor att dela ut till eleverna:

- Berätta om några relationer som har varit viktiga i ditt liv.
- Har du några förebilder? Berätta om vilka och varför de fungerar som förebilder.
- Vad gör du på din fritid?
- Vad längtar du efter att göra när du är ledig?
- Vilka yrken har du provat på eller skulle vilja prova?
- Motto för ditt liv? Favoritcitat?
- Om du hade varit en idrottsstjärna, inom vilken sport hade det varit?
- Hur uttrycker du din kreativitet helst? Dansa? Programmera? Spela? Måla? Rita? Baka? Bygga? Spela teater? Sjunga? Meka? Inreda? Tillverka?
- Vad har du för dröm för samhället/världen?

Skrivande yrken

Genomförande:

Eleverna får fundera på olika yrken där ord används som det främsta verktyget. De får sedan ta reda på mer om detta yrke genom att ta kontakt och intervjua någon som har detta yrke.

Förslag på vad de kan ta reda på mer om:

- Utbildning
- Arbetstider
- Det bästa med jobbet är

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta vad som engagerar och inspirerar eleverna för att ännu en gång lyfta det så att det tydliggörs för eleverna.

Tanka oftare!samt **Personer, aktiviteter och föremål 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 göra saker som fyller oss med positiv energi samt omge 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 övningarna är även att hjälpa eleverna att stärka sin egen och andras självkänsla.

Genomförande:**1.** Börja med att läsa och diskutera texten "Tanka oftare!".**2. Personer som inspirerar**

- Berätta om en person som inspirerar dig (kändis eller någon i din närhet) och vilka egenskaper du uppskattar.
- Be eleverna att först tänka var och en för sig, för att därefter berätta för varandra.
 - Har du haft någon förebild när du var liten?
 - Har du det idag? Varför/varför inte?
 - Vilka personer är viktiga i ditt liv idag?
 - Vilka personer finns där för dig?
 - Vilka personer inspirerar dig? Varför?
 - Vilka egenskaper har din förebild?
- Fyll i rutorna med personens namn eller initialer och därefter de goda egenskaper du uppskattar.

3. Aktiviteter som inspirerar

- Berätta att vi kan få tillbaka energi och engagemang genom att göra saker som vi tycker är roliga. Ge exempel på vad du gjorde i deras ålder för att ladda batterierna, eller vad du gör nu som ger dig energi.
- Eleverna funderar och skriver ner i sin bok vilka aktiviteter som inspirerar dem.

4. Föremål som inspirerar

- Visa/berätta gärna för eleverna om ett föremål som betytt mycket för dig personligen. Eleverna får 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, glädje) skulle det ha? (Detta lilla ord "OM" har en förmåga att få oss att börja fundera även om vi inte tror oss kunna.)
- Ett exempel kan vara en sak som inspirerar eller något vi fått av någon som tycker om oss och som påminner oss om vårt värde. Det kan vara en nalle, film, bok, sten, smycke eller en torkad ros. Ett sådant litet föremål eller maskot, som följer med en person eller en grupp/lag i syfte av känslomässig tröst, stimulans eller som en turbringande symbol är ganska vanligt inom idrotts- och musikvärlden.
- Eleverna får skriva in vilket eller vilka föremål som inspirerar dem. Om de inte har något föremål eller någon maskot som inspirerar dem – vad skulle det kunna vara?

Utvärdering: Gemensamt samtal kring vikten av förebilder och personer som inspirerar. Att fokusera på det som ger energi och inspiration hjälper oss att hålla engagemanget levande och skapar motivation för att ta sig an nya uppgifter och utmaningar, i vår strävan att nå våra uppsatta mål.

- Hur kan vi uppmärksamma/säga positiva egenskaperna hos människor vi har runt omkring oss?
- Låt eleverna reflektera kring någon av ovanstående ämnen de just arbetat med. De kan till exempel diskutera vad de lägger ner mycket tid på (både att göra och att tänka kring) och om det stämmer överens med det som de skrev ner som exempel på vad som ger dem energi.

Fördjupningsuppgifter kring inspiration

Klassens dans

Syfte: Mer rörelse, aktivitet i klassrummet och på rasterna.

Genomförande: Klassen gör en egen koreografi till en låt eller lär sig en dans som de tränar in.

Klassens föremål/maskot

Genomförande:

1. Eleverna får diskutera i mindre grupper: Vill klassen ha en maskot? Vad skulle det kunna vara? Om de vill kan de ta fram ett gemensamt förslag på maskotens utseende och göra den i slöjden. Den får vara med och stötta och inspirera ända till skolavslutningen.

Framtida jobb

Syfte: Fundera kring sitt framtida jobb utifrån inspiration, det som vi gillar att göra blir vi bra på.

Genomförande:

1. Låt eleverna fundera kring följande frågor:

- Vad får du mest/bäst inspiration ifrån: musik, bilder, ord, aktiviteter eller personer?
- Vilket yrke skulle kunna passa dig utifrån hur du tänker kring vad som ger dig bäst inspiration?
- När du bestämt dig, välj ett yrke där du får använda denna inspiration. Vilket yrke blir det?
- Vilken utbildning krävs för detta yrke?
- Vilka egenskaper krävs?
- Vad är det bästa med detta jobb?

Utvärdering/kommentar: Att fördjupa och sammanfatta vad som inspirerar och engagerar eleverna och hur det kan hjälpa dem att lära känna sig själva och deras mål och drömmar(i detta framtida yrke) och tydliggöra dem.

Förmåga 2:**FÖRMÅGAN ATT BEHÅLLA SITT ENGAGEMANG**

Hur kan du bli bättre på att behålla ditt engagemang? Hur kan du tänka för att inte ge upp? Ibland är det lätt att behålla sin motivation och engagera sig i en uppgift över en längre period. Om belöningen känns tillräckligt attraktivt och nära i tiden har vi generellt lättare att behålla motivationen. Därför kan människor sitta otaliga timmar framför dataspel med hög motivation, då snabba uppgraderingar till nästa spelnivå håller motivationen uppe. Ibland är det svårare att behålla sitt engagemang och sin motivation för en uppgift. Har du haft svårt att motivera dig att slutföra en skoluppgift någon gång, fast du visste exakt vad du borde göra? **Vad och vilka kan du ta hjälp av?**

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Engagemang och uthållighet
- Gör ett veckoschema
- Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning
- Mina egenskaper
- Uppskatta egenskaper hos varandra
- Ge varandra uppskattning
- Inspirera varandra – Ringar på vattnet.
- AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 2

Uppgifter i elevboken

- Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp?
- Hjärnkunskap och motivation
- Sammanfattning och egna reflektioner

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 pedagogiskt 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.

Engagemang och uthållighet

Forskning visar att det mest avgörande för att du ska lyckas med det du vill är att du har kämparglöd, driv och uthållighet - GRIT. Tidigare har du fått jobba med hur du kan fylla på energi, hur du hittar dina drivkrafter och inspiration. För att kunna behålla ditt engagemang behöver du strategier. För vissa krävs det en enorm insats att gå och träna och för andra är det enkelt. För någon är det självklart att arbeta koncentrerat varje lektion, oavsett om man tycker om ämnet eller inte, för någon annan kräver det en enorm insats. För att göra en uppgift och spara tid och energi, kan du behöva byta drivkraft, använda rutiner och få hjälp av din omgivning.

Aktivera en annan känslan

Det är när vi upplever ett motstånd som vi medvetet behöver aktivera eller byta våra känslor för att behålla drivet. Om drivkraften lust inte räcker till kan vi istället aktivera drivkraften rädsla: Vad skulle det innebära för oss om vi inte nådde vårt mål?? Kan det vara farligt? Kommer någon att bli arg? Kommer livet att bli väldigt tråkigt om vi inte tar tag i uppgiften? Eller om inte rädslan driver oss kan vi aktivera drivkraften längtan: Hur skulle det kännas och vad skulle det innebära för våra liv om vi fick uppleva vårt mål? Eller finns det något sätt att själv göra uppgiften mer meningsfull och rolig för mig?

I vissa fall fungerar drivkraften längtan och vid andra tillfällen fungerar drivkraften rädsla bättre. Det varierar alltså från person till person och från situation till situation.

Ta hjälp av rutiner och vanor

När vi känner att något är svårt, när det tar emot, kan vi hjälpa oss själva genom att ha rutiner och goda vanor. Med dessa kan du få till att du "bara gör" det du behöver göra utan att tänka så mycket. För de flesta är det lätt att borsta tänderna på morgonen innan vi går till skolan, vi är helt enkelt så vana vid att göra det att det går av bara farten. Om det finns något som vi borde göra varje dag men inte gör, som att äta frukost till exempel, så underlättar det om vi skapar en rutin. Det tar dock tid och kraft att skapa en ny rutin, vi behöver göra på samma sätt många gånger innan det "sker av gammal vana". Finns det en möjlighet att förhandla genom att tänka, "ska jag sova 15 minuter till eller äta frukost", så ökar risken att vi väljer det som kortsiktigt känns mer lockande. I början kan det vara bra att använda känslorna som drivkraft så att den nya rutinen får sätta sig.

Ta hjälp av omgivningen

Vi ska inte glömma bort att vi har människor runt omkring oss som vi kan ta hjälp av. Ibland använder vi oss av dessa personer utan att de vet om det: "Jag måste plugga koncentrerat och få bra betyg i skolan, annars blir mamma och pappa besvikna på mig," eller "om jag städar mitt rum blir mamma och pappa stolta och glada!"

Vi kan också ta hjälp av människor omkring oss genom att till exempel plugga, träna eller städa tillsammans. Om det inte är möjligt eller praktiskt att utföra uppgiften tillsammans kan vi ändå ta hjälp av varandra genom att sätta upp gemensamma mål, och bestämma att när målet är uppnått så gör vi något roligt ihop.

Engagemang och uthållighet

Syfte: Att få ökad kunskap om hur vi kan behålla vårt engagemang och få saker gjorda.

Genomförande:

1. Läs igenom texten om engagemang och uthållighet (föregående sida i lärarhandledningen/i elevboken) gemensamt.
2. Eleverna får, två och två, komma på frågor till texten. Du samlar in frågorna och testar sedan elevernas kunskaper genom att de får svara på frågorna enskilt på post-it lappar eller whiteboardtavlor.

Utvärdering: Diskutera om detta sätt att ta in kunskaper kan vara något som de kan använda sig av när de ska plugga till ett prov. (Forskning har visat att när man testat/förhör sig själv då och då så är kunskaperna kvar längre jämfört vid att man bara repeterar genom att läsa om samma text flera gånger.)

Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp?

Syfte: Att hjälpa eleverna att se att de kan kombinera att använda sina drivkrafter (längtan och rädsla) med att ha goda rutiner och vanor för att få saker gjorda.

Genomförande:

1. Eleverna får fundera på och skriva ner i elevboken hur de kan behålla sitt engagemang och vara uthålliga genom att byta känsla, ta hjälp av omgivningen och rutiner.

Fördjupning

Gör ett veckoschema

Syfte: Att träna på att få struktur på sin tid. Rutiner, vanor och strategier hjälper oss att orka mer och ger oss bättre förutsättningar att nå våra mål.

Genomförande:

Eleverna får göra ett eget veckoschema för att konkret se hur deras dagar ser ut och ta reda på när de behöver extra energi. Dela ut ett papper där eleverna får rita in veckans dagar i kolumner.

Att fundera på och fylla i:

- Skoltider, raster, måltider, när man går upp på morgonen osv.
- När på dagen behöver du extra energi? Vad gör du då? (rörelse, äter en frukt...)
- Pluggtid efter skolan
- Motion/rörelse
- Vilken tid går du och lägger dig?

Utvärdering/kommentar: Gemensamt samtal kring hur vår dag/vecka ser ut och vad vi kan göra för att må bra och hinna göra både det vi vill och det vi behöver. Att hitta en balans i det som fyller våra dagar (studier, fritidsaktiviteter, mat, motion, sömn) hjälper oss att behålla vår motivation och vårt engagemang, så att vi inte ger upp.

Hjärnkunskap och motivation

Om vi blir medvetna om hur hjärnan fungerar kan vi använda det för att skapa mentala knep och strategier i vårt lärande och i vår framtida utveckling, menar forskaren Torkel Klingberg. Vi minns genom att reflektera och tänka över det vi upplever, därför är det viktigt att vi tänker och sätter egna ord på det vi vill lära oss. Hjärnan använder sig också av bilder för att lagra abstrakt information, därför är det viktigt att vi skapar bilder av det vi vill lära oss.

Vårt förhållningssätt till uppgifter spelar stor roll för vår förmåga att hålla motivationen uppe. Bara att förstå att vår hjärna är utvecklingsbar och att träning ger färdighet, ökar vår motivation. Vi mår bättre av att veta att vi kan påverka vår utveckling och genom att välja goda vanor underlättar vi för oss själva. När du har goda studievanor och strategier, kör du bara igång och gör dina läxor för att sedan göra annat.

Hjärnkunskap och motivation

Syfte: Att förstå att kunskap kring hur vi och vår hjärnan fungerar hjälper oss när vi ska lära oss saker och öka vår motivation.

Genomförande:

1.

Berätta för eleverna om vikten av medvetna vanor. Hjärnan arbetar ungefär som en taxibil. När taxichauffören låter gästen välja vilken väg den ska ta – den snabbaste och billigaste eller den vackraste, så väljer de flesta den snabbaste vägen för att komma till målet. Om vi inte medvetet bestämmer oss för en förändring i en situation, så väljer hjärnan precis på samma sätt, alltid den vägen som är automatiserad och kräver minst ansträngning. Därför agerar vuxna till mer än 90 % utifrån inlärd automatiserade beteendemönster. Vi kan säga att våra vanor är som snabba motorvägar i hjärnan, men tyvärr inte alltid de som ger bäst effekt eller leder oss framåt.

Med insikt om drivkrafterna och dess funktion kan vi genomföra förändringar snabbare och med bättre resultat för både oss själva och vår omgivning. Detta leder till större glädje, effektivitet och samarbete. Det är dessutom viktigt när vi möter på motstånd för att behålla vårt engagemang och fokus.

2.

- I elevboken finns i slutet av denna modul två sidor med pluggstrategier och tips på hur eleverna kan ge sig själva de bästa förutsättningarna.
- Läs igenom faktaruta Hjärnkunskap och motivation. Fundera gemensamt och skriv på tavlan elevernas tips och strategier kring hur de lär sig, lektioner, när de pluggar.
- De får jobba enskilt i elevboken med uppgiften: Nya rutiner och vanor när det gäller att studera.

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta denna uppgift genom att varje elev får ge ett tips om pluggstrategier eller bästa förutsättningar.

Gemensamma uppgifter kring egenskaper och uppskattning

Gemensamt syfte: Stärka varandras självkänsla.

Mina egenskaper

Genomförande:

1. Diskutera nedanstående med eleverna.
 - Vad är en egenskap, kan ni ge exempel?
 - Vilka egenskaper uppskattar du hos en kompis?
 - Vilka egenskaper tycker du att du har och vilka skulle du vilja utveckla?
2. Din personlighet smittar och inspirerar andra likt ringar på vattnet. Här kan ni göra egna kort (eller köpa in) med bilder och ord på egenskaper för att synliggöra detta ännu mer. Titta tillbaka i Modul 1 där ni också hittar tips på egenskaper.
3. Ta fram korten ni gjort eller köpt och sprid ut dem på golvet och be eleverna ställa sig i en ring runt korten.
 - Varje elev får välja ett kort med en egenskap som den tycker att den har och som beskriver eleven. Alla elever tar ett kort och sedan får de berätta för varandra om det kort de valt. När de är klara, lägger de alla korten på en bänk så att du kan ta ett foto: Detta är klass... idag.
 - Gör sedan om övningen och be eleverna välja en egenskap som de skulle vilja utveckla. De berättar för varandra och lägger sedan korten på en bänk där du tar ett nytt kort. Det här är klassen om ett år!

Uppskatta egenskaper hos varandra

Genomförande:

1. **Introduktion:** Bekräftelse för den vi är kan ske genom bland annat ord och handlingar. När fick ni senast påfyllning för de ni är? Till exempel "Vad glad jag är att se dig" och "Jag är glad att du finns." En del kanske tänker: "Det har aldrig någon sagt till mig". Tänk då: "Hur ofta säger jag det till någon annan?". Vi tänker säkert detta om andra men säger det alltför sällan högt, men vi får mer tillbaka när vi ger. Det är vanligt att många tycker det är svårt att ta emot en komplimang, något uppmuntrande. Hur svarar ni på: "Åh vad du var fantastisk idag!"? Svarar ni: "Tack så mycket, vad glad jag blir när du säger det." Eller: "Äsch, det var väl inget speciellt." Vi behöver öva på att säga tack när vi får uppskattning. Genom att vara snäll mot andra och sig själv ökar vi vår egen självkänsla.
2. Låt eleverna sitta två och två och diskutera:
 - Vilken feedback dominerar vårt samhälle – för den vi är eller för våra prestationer?
 - Vilka konsekvenser kan det ha för vår självbild?
 - Hur bekräftar ni varandra? (I familjen, bland vänner, i idrottsföreningen eller bland klasskompisar.)
3. Fortsätt diskussionen i helklass och försök komma fram till vad ni tillsammans kan göra för att fler i vår omgivning ska känna sig uppskattade för den de är. Sammanfatta förslagen och skriv ner dem.

Ge varandra uppskattning!

Genomförande:

1. **Introduktion:** Alla elever ska få tre uppskattande egenskaper av sina klasskamrater samlade på en lapp. Detta kan genomföras olika beroende på gruppkonstellation och klimat i klassen. Inställningen är att det som sägs och görs ska var tryggt, snällt och schysst. Om ni gjort egna kort med egenskaper kan ni använda dem som hjälp och inspiration.
2. **Tre förslag på genomförande:**
 - En variant kan vara att alla har en lapp på ryggen och eleverna fyller på positiva egenskaper på varandras lappar. Pedagog går runt och kollar så att alla har tre goda uppskattande egenskaper på sina lappar innan eleverna själva läser på lapparna.
 - En annan variant är att eleverna i mindre grupperna ger varandra en uppskattad egenskap var, skriftligt eller muntligt.
 - En tredje variant är att eleverna får skriva uppskattande egenskaper hos alla sina kamrater i klassen. Sedan samlar läraren in dem, läser igenom och sammanställer till eleverna att delas ut vid nästa lektionstillfälle.
 - När än uppskattningen levereras är det viktigt att diskutera vad som händer i oss när vi får uppskattning av andra. Läs gärna upp för varandra och träna på att säga tack och be eleverna berätta hur det känns.

Utvärdering/kommentar: Hur kan vi tillsammans stärka och påverka varandra positivt?

Inspirera varandra – Ringar på vattnet

Syfte: Få förståelse för hur vi alla påverkar varandra samt hur vi kan stärka varandra.

Genomförande: Klassen ska få göra ett rollspel där de får en roll av dig (se kommande sidor). Vi har pratat om vad och vilka som inspirerar oss och att vi hela tiden påverkar varandra.

1. Sätt fram en tom stol. Tala om att här sitter Kim. Kim är världens bästa elev och kompis. Eleverna får säga egenskaper som Kim har. Skriv upp dem på tavlan. De egenskaper som Kim har påverkar både Kim själv och alla runtomkring. Det Kim säger och det Kim gör, påverkar omgivningen.
2. Dela ut rollkort till alla elever i klassen, se nästa sida. Observera att kort som till exempel "Du sitter tyst hela tiden" finns i många exemplar för att alla ska få ett kort oavsett klasstorlek. Var noggrann med att kort 1–7 verkligen delas ut! Fråga eleverna om någon vill vara lärare i detta rollspel? Annars spelar du denna roll.
3. Genomför rollspelet.

Diskussion: Skriv upp de positiva egenskaperna, som kom fram i övningen, på tavlan. Använd nedanstående frågor:

- Vad var det som hände?
- Vad tror ni att det står på de olika lapparna?
- Vilka egenskaper upptäckte ni som stärkte er eller andra under lektionen?
- Hur tror ni kommentarerna påverkade eleverna som svarade?
- Hur tror ni att Kim hade agerat under den här lektionen utifrån egenskaperna på tavlan.

4. Leta fram en bild med "Ringar på vattnet". Eleverna får fundera enskilt och sedan samtala i grupper om bilden. Vad kan den betyda? Vad betyder ringar på vattnet? Vad har den bilden med vårt Motivationslyftsarbete att göra?

5. En bra fråga att ställa sig då och då under dagen är "Skulle jag vilja bli smittad av mig själv just nu?"

Visa och/eller lyssna på Kedjan – Ringar på vattnet. https://www.youtube.com/watch?v=L3Xr00Evx_Q

"Tillsammans tar vi chansen att förändra
Det är upp till oss att få någonting att hända
Om vi gör vad vi kan kommer drömmen bli sann
Det krävs mod att sprida ord och få det att vända
En ring blir två blir tre blir fyra
Å dina ord blir aldrig dyra
Låt kedjan väga, växa vidare
Kan aldrig tiga måste sprida de"

Utvärdering/kommentar: Hur kan vi tillsammans stärka och påverka varandra positivt?

Sammanfattning och egna reflektioner

Avsluta modulen med att gemensamt läsa sammanfattningen i elevboken där eleverna sedan får fylla i egna reflektioner.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 2

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 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!

Inspirera varandra

Lärare 1	Välkomna hit. Förra veckan arbetade vi med lite olika saker. Jag tänkte att vi skulle försöka sammanfatta några av de ämnen vi arbetade med. Första frågan: Är det någon som kommer ihåg vad ett VERB är?
Elev 1:	Läraren säger "Är det någon som kommer ihåg vad ett VERB är?" Börja svara (fast väldigt osäkert): "Jaaaa.... Det vet nog jag....Egentligen... Ett verb är...." (Sedan blir du avbruten.)
Elev 2:	Läraren säger "Är det någon som kommer ihåg vad ett VERB är?" En annan elev börjar svara, men tvekar. Avbryt eleven, sucka, och säg högljutt: "Ååååh, vad lätt! Kan du inte den? Det gick vi ju igenom i 2:an..."
Lärare:	Ni kommer väl ihåg Goethes citat: Allting är svårt innan det är enkelt... Andra frågan: Vad är en molekyl?
Elev 3:	När läraren säger: "Vad är en molekyl?": Räck upp handen och säg glatt rakt ut (utan att få ordet): "En molekyl är en grupp av två eller flera atomer."
Elev 4:	När en klasskamrat säger: "En molekyl är en grupp av två eller flera atomer." Säg uppmuntrande och titta på eleven som just svarat – och läraren. "Oj, det fattade inte jag sist. Bra svar! Nu hänger jag med."
Lärare:	Är det någon som har någon fråga?"
Elev 5:	Titta på dina klasskamrater. En (eller flera) har fått rollen att "titta ner i golvet" hela tiden. Till den personen ska du säga: "(Personens namn), vad är det till lunch idag?" Detta gör du direkt efter att läraren frågat: "Är det någon som har någon fråga?"
Lärare:	Vi har också pratat om negativa tal. Vad blir 1 minus 7?
Elev 6:	När läraren säger "Vi har också pratat om negativa tal. Vad blir 1 minus 7?": Tänk att du är "klassens clown" och skoja genom att säga: "Negativa tal? Vadå negativa – är de ledsna eller?" Titta dig omkring och försök få folk att skratta...
Lärare:	Nja, det vet jag inte om de är. Man skulle väl kunna säga att negativa tal är tal som är mindre än noll... Vi har nog fortfarande en del kvar att jobba med nästa lektion. Tack för idag...
Elev 7:	Du är tyst hela tiden. Men: Varje gång läraren ställer en fråga går du runt. Sätt dig igen när en klasskamrat pratar.
Elev 8:	Du är tyst hela tiden. Men: Du vinkar ivrigt med handen efter varje svar. Du får aldrig svara, men är lika glad för det.

Elev 9:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ser ointresserad ut och pillar hela tiden på dina skosnören. (Om du inte har skosnören kan du pilla på skon istället.)
Elev 10:	Du är tyst hela tiden. Men: Du trummar (tyst) på knäna hela tiden.
Elev 11:	Du är tyst hela tiden. Men: Du tittar dig hela tiden omkring, på olika saker i klassrummet. (Titta inte på någon annan.)
Elev 12:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ler och nickar uppmuntrande (INTE IRONISKT!) mot den som får frågan.
Elev 13:	Du är tyst hela tiden. Men: Du tittar ner i golvet hela tiden. Titta inte upp även om någon pratar med dig.
Elev 14:	Du är tyst hela tiden. Men: Suckar så fort någon säger något.
Elev 15:	Du är tyst hela tiden. Men: Du visar tydligt att du tycker att det är intressant genom att nicka till de som sitter bredvid dig. Obs! Du får inte vara ironisk!
Elev 16:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ler och nickar uppmuntrande (INTE IRONISKT!) mot den som får frågan.
Elev 17:	Du är tyst hela tiden. Men: Du tittar ner i golvet hela tiden. Titta inte upp även om någon pratar med dig.
Elev 18:	Du är tyst hela tiden. Men: Suckar så fort någon säger något.
Elev 19:	Du är tyst hela tiden. Men: Du visar tydligt att du tycker att det är intressant genom att nicka till de som sitter bredvid dig. Obs! Du får inte vara ironisk!
Elev 20:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ler och nickar uppmuntrande (INTE IRONISKT!) mot den som får frågan.
Elev 21:	Du är tyst hela tiden. Men: Du tittar ner i golvet hela tiden. Titta inte upp även om någon pratar med dig.
Elev 22:	Du är tyst hela tiden. Men: Suckar så fort någon säger något.
Elev 23:	Du är tyst hela tiden. Men: Du visar tydligt att du tycker att det är intressant genom att nicka till de som sitter bredvid dig. Obs! Du får inte vara ironisk!
Elev 24:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ler och nickar uppmuntrande (INTE IRONISKT!) mot den som får frågan.

Elev 25:	Du är tyst hela tiden. Men: Du tittar ner i golvet hela tiden. Titta inte upp även om någon pratar med dig.
Elev 26:	Du är tyst hela tiden. Men: Suckar så fort någon säger något.
Elev 27:	Du är tyst hela tiden. Men: Du visar tydligt att du tycker att det är intressant genom att nicka till de som sitter bredvid dig. Obs! Du får inte vara ironisk!
Elev 28:	Du är tyst hela tiden. Men: Du ler och nickar uppmuntrande (INTE IRONISKT!) mot den som får frågan.
	Du är inte med i själva rollspelet. Du är tyst och observerar. Din uppgift är att: Försöka gissa vad som står på de olika elevernas lappar.
	Du är inte med i själva rollspelet. Du är tyst och observerar. Din uppgift är att: Försöka gissa vad som står på de olika elevernas lappar.
	Du är inte med i själva rollspelet. Du är tyst och observerar. Din uppgift är att: Försöka gissa vad som står på de olika elevernas lappar.
	Du är inte med i själva rollspelet. Du är tyst och observerar. Din uppgift är att: Försöka gissa vad som står på de olika elevernas lappar.
	Du är inte med i själva rollspelet. Du är tyst och observerar. Din uppgift är att: Försöka gissa vad som står på de olika elevernas lappar.

	MANUS TILL LÄRAREN
Lärare:	Välkomna hit. Förra veckan arbetade vi med lite olika saker. Jag tänkte att vi skulle försöka sammanfatta några av de ämnen vi arbetade med. Första frågan: Är det någon som kommer ihåg vad ett VERB är?
Elev 1:	Börja svara (fast väldigt osäkert): "Jaaaa.... Det vet nog jag....Egentligen... Ett verb är...." (Sedan blir du avbruten.)
Elev 2:	Avbryt eleven, sucka, och säg högljutt: "Åååååh, vad lätt! Kan du inte den? Det gick vi ju igenom i 2:an..."
Lärare:	Ni kommer väl ihåg Goethes citat: Allting är svårt innan det är enkelt...
	Andra frågan: Vad är en molekyl?
Elev 3:	Räck upp handen och säg glatt rakt ut (utan att få ordet): "En molekyl är en grupp av två eller flera atomer."
Elev 4:	Säg uppmuntrande och titta på eleven som just svarat – och läraren. "Oj, det fattade inte jag sist. Bra svar! Nu hänger jag med."
Lärare:	"Är det någon som har någon fråga?"
Elev 5:	Titta på dina klasskamrater. En (eller flera) har fått rollen att "titta ner i golvet" hela tiden. Till den personen skall du säga: "(Personens namn), vad är det till lunch idag?" Detta gör du direkt efter att läraren frågat: "Är det någon som har någon fråga?"
Lärare:	Bra. Vi har också pratat om negativa tal. Vad blir 1 minus 7?
Elev 6:	Tänk att du är "klassens clown" och skoja genom att säga: "Negativa tal? Vadå negativa – är de ledsna eller?" Titta dig omkring och försök få folk att skratta...
Lärare:	Nja, det vet jag inte om de är. Man skulle väl kunna säga att negativa tal är tal som är mindre än noll... Vi har nog fortfarande en del kvar att jobba med nästa lektion. Tack för idag...