

LÄRARHANDLEDNING – HÖGSTADIET

Modul 4 Hälsa och inlärning

Den här modulen handlar om goda förutsättningar för inlärning, motivation och att hantera motgångar.

Hur kan du ge dig själv de bästa förutsättningarna för att nå dina mål?



Innehållsförteckning

Lärarhandledning – Modul 4

Innehållsförteckning Modul 4.....	148
Introduktion till Modul 4.....	149-151
Förmåga 1: Att förstå kopplingen mellan våra behov och vår motivation.....	152-163
Förmåga 2: Att utveckla strategier för inläring.....	164-177
Förmåga 3: Att hantera motgångar och se kreativa lösningar.....	178-188
Använd Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal.....	188-193

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 4

Hälsa och inlärnin

I Modul 1 arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder. I Modul 2 fick vi en djupare förståelse för begreppet motivation, samt pratade om vikten av återhämtning och att fylla på med inspiration. Modul 3 handlade om gruppsytryck och vår förmåga att ta och genomföra beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar.

För att öka elevernas motivation behöver de få insikt i hur de ska ge sig själva bästa tänkbara förutsättningar. I Modul 4 får de nu fundera kring sina matvanor, hur mycket de sover samt rör på sig. De får också lära sig mer om hur de hanterar stress och hur hjärnan fungerar samt hur de bäst lär sig inför ett prov. Det ökar insikten om hur viktigt det är att reflektera och bestämma själv vad de vill förändra och på vilket sätt. Vi vet idag att vi har en utbredd psykisk ohälsa bland unga och vi vet att det är många som är stressade redan tidigt i skollåldern. Vi vet även att stillasittandet har ökat och att det är direkt kopplat till att vi orkar mindre, blir mer omotiverade till "måste-grejer" och mer beroende av direkta kickar och belöningar i form av det vi tycker är roligt för stunden, som exempelvis serier, on-line spel eller sociala medier.

Drivkraften att förändra behöver komma inifrån och vara äkta, annars riskerar det att bli något kortsiktigt försök som inte fungerar. Målsättningen med denna modul är att få upp ögonen för att små förändringar också räknas och att återhämtning är en nyckel till framgång.

Den första delen av Modul 4 "Förmågan att förstå kopplingen mellan våra behov och vår motivation" handlar om hur du mår och att du själv kan påverka din hälsa genom aktiva val. Mår vi bra så har vi större chans att orka plugga inför ett prov. Det handlar också om att acceptera att man ibland mår dåligt och att livet känns lite tungt men att det faktiskt är ok att "vara i den känslan" ett tag och acceptera det. Alla känner så ibland.

Den andra delen "Förmågan att utveckla strategier för inlärnin" handlar om förståelsen för hur inlärnin sker och hur du kan ta hjälp av olika studietekniker. Genom en förståelse hur kunskaper befästs kan vi skapa goda förutsättningar för en mer effektiv inlärnin.

Den sista delen är "Förmågan att hantera motgångar och se kreativa lösningar" och den handlar om att vi alla stöter på hinder och motgångar, vi lyckas inte med det vi tänkt oss. Här får eleverna träna på att hantera hinder, göra handlingsplaner och se olika lösningar.

Hur gör du för att få en klass intresserad, pigg och alert?

En utmaning för dig som pedagog

Vi vet att eleverna behöver känna sig trygga i klassen för att utvecklas och i tidigare modul har eleverna gjort olika övningar som bland annat syftar till att stärka gruppen. I denna modul kommer fokus att ligga på att eleverna lär sig att ta ansvar och ge sig själv förutsättningarna att lyckas med skolarbetet bland annat genom att tänka på hur deras dygn ser ut.

En av våra utmaningar som pedagoger är att utforma undervisningen så att den når eleverna. Vi behöver engagera eleverna så att vi vill öka sin kunskap inom olika områden. Ett sätt att "väcka" elevernas engagemang är att involvera alla sinnen och att de får upp och röra på sig så att de inte sitter hela dagarna. Elevernas hälsa har stor betydelse för hur de orkar motivera sig i skolarbetet men också för att de ska orka långsiktigt. Kunskap om återhämtning, kost och fysisk aktivitet är något som alla behöver och som vi kommer att jobba mer med i denna modul.

Samhällsdebatten som belyser elevers stillasittande handlar främst om att få till mer rörelse i vardagen. En bra start är att börja i klassrummet. Det räcker med vanlig rörelse, allt ifrån att ställa sig upp och gå och vässa pennan till att dansa till något bra klipp på youtube. En bra start att utgå ifrån är att:

All rörelse räknas och lite är bättre än ingenting!

Fortsätt att:

- ✓ stärka gruppen genom inslag av samarbetsövningar så att du bibehåller en trygg grupp.

Tänk på att:

- ✓ göra ett avbrott i din genomgång med en brainbreak. Det är bra att ställa sig upp och göra något så att eleverna får syre till hjärnan och blir pigga igen, så orkar de koncentrera sig på nytt igen. En kort paus är även bra för inläringen ur andra aspekter. Bara fyra minuters rörelse har visat sig ge effekter på koncentrationen och inläringen.
- ✓ fundera på hur du kan förändra din undervisning så att eleverna får stå upp och röra på sig mer. Det behöver inte vara så stora och påhittiga förändringar om du inte hinner med det. Bara att låta dem stå upp i små grupper, i stället för att sitta ned, när de diskuterar räcker för att ett hormon som heter lipoproteinlipas ska bildas. Det är ett ämne som fungerar som en "dammsugare" för kroppen och som har visat sig betydelsefullt ur ett hälsoperspektiv. Långsiktigt hjälper det att motverka diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar. Minst en gång i timmen behöver alla resa på sig.
- ✓ ta hjälp av materialet och övningarna som finns i boken och gör om dem så de passar ditt ämne och din undervisning. Med små nya ideér kan du göra stora märkbara förändringar kortsiktigt, men också för dina elevers hälsa långsiktigt.

Sist men inte minst:

- ✓ berätta för eleverna hur viktigt det är att röra på sig, samtidigt som ni gör det i din undervisning, det skapar förståelse för varför de ska stå upp och diskutera i stället för att sitta. Informera och påminn om att de helst behöver gå ut en gång mitt på dagen, dels för att de ska få dagsljus men också för att få röra på sig. Med andra ord, involvera och informera dem om varför de ska stå upp lite då och då och be dem själva komma med förslag på hur ni kan göra på dina lektioner.

Stöd i styrdokumentet

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

Lgr 11 kap 1–2

Eleven:

- kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden, utvecklar förmågan att själv bedöma sina resultat och ställa egen och andras bedömning i relation till de egna arbetsprestationerna och förutsättningarna
- kan lösa problem och omsätta idéer på ett kreativt sätt
- har fått kunskaper och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor

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 4: Hälsa och inläring

Denna modul handlar om goda förutsättningar för inläring, motivation och att hantera motgångar.

Den är uppdelad i 3 förmågor:

- Förmågan att förstå kopplingen mellan våra behov och vår motivation
- Förmågan att utveckla strategier för inläring
- Förmågan att hantera motgångar och se kreativa lösningar

Förmåga 1:



FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ KOPPLINGEN MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION

För att vi ska känna motivation och vara nyfikna på att lära oss saker behöver vi sova, vila, äta och röra på oss. Detta behöver vi göra varje dag. Vilket humör vi är på, hur vi känner oss eller vilken inställning vi har påverkar också om vi lär oss saker. Om vi mår bättre har vi lättare att lära oss saker och när vi lär oss nya saker mår vi bättre.

Hur kan du förbättra dina egna förutsättningar?

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

- Överblick Modul 4 och spelregler

Uppgifter i elevboken

- Maslows behovshierarki
- Motivation kräver energi
- Sömn
- Återhämtning
- Drick vatten
- Ät bra mat
- Motion
- Sammanfattning: Hur fyller du på med energi?

Överblick över Modul 4 och spelregler

Syfte: Att ge eleverna en helhetsbild kring vad Modul 4 handlar om.

Genomförande:

1. Skriv en fråga kring inläring och hälsa på tavlan som eleverna kan fundera över. Ta fram planscher som handlar om Modul 4 och sätt upp dem runt om i klassrummet/korridoren. Planschererna finns på intranätet via hemsidan, Motivationslyftet.se.

2. Låt eleverna gå runt och läsa om Modul 4. De har med sig papper och penna och skriver/ritar en bild kring varje plansch för att komma ihåg vad den handlar om. Berätta att de ska fokusera extra på fyra valfria planscher, så att de kan lite mer om dem.

3. De får varsin post-it lapp där de skriver upp fyra rubriker/centrala begrepp från planschererna.

4. Ni gör sedan en "Begreppsrunda" genom att eleverna (med sina post-it lappar) ställer sig i två ringar mitt i klassrummet. Den ena ringen är i den andra så att det blir en "dubbelring" där eleverna står två och två mitt emot varandra i en stor ring. Eleverna i innerringen håller upp sina post-it lappar och den som står mitt emot väljer ett av orden som den vill lära sig om. Eleverna i innerringen berättar i 30 sekunder om det ämnet utifrån vad den lärt sig på planschererna. Efter 30 sekunder roterar ytterringen ett snäpp åt vänster och kommer då att stå framför en ny elev med post-it lapp som berättar om det ämne som eleven i ytterringen väljer. Efter ett tag byter de roller, de som stått i ytterringen och lyssnat ska nu stå i innerringen och berätta, och tvärtom.

5. För att eleverna ska få en överblick, se helheten och inte fastna i detaljer, får eleverna bläddra igenom Modul 4 i elevboken för att se vad den handlar om.

- De får titta 5 sekunder på varje 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 eleverna kommer ihåg.
- När ni pratat igenom orden de minns får de i mindre grupper fundera på och ge exempel, utifrån er mindmap/ anteckningar på tavlan, på vad de kan göra. De kan till exempel få i uppdrag att diskutera hur de ger sig själva goda förutsättningar, vad de behöver för att vara motiverade, om de har några bra studietips till varandra och så vidare.

6. Titta tillbaka på klassens spelregler från tidigare moduler. Ha en diskussion i mindre grupper där de tittar över klassens spelregler och trivselreglerna på i skolan i stort.

- Är de anpassade så att alla kan få må bra och utvecklas?
- Efterlevs reglerna?
- Behöver de uppdateras? Hur och varför?

7. Gemensam sammanfattning om vad de pratat om i grupperna.

Utvärdering/Kommentar: Fundera på veckan som kommer och be eleverna reflektera kring hur och när de kan använda sig av det ni pratat om idag.

- Be dem berätta för grannen, som sedan berättar sitt eget tips/vidarebefordrar kompisens tips för kompisens bakom, som berättar för nästa person, och så bildas en kedja av tips genom klassrummet.
- Eller gör en gemensam sammanfattning muntligt alternativt att de får skriva upp sina förslag/tankar/idéer på tavlan eller på A3 ark/små Whiteboards.

Återkoppla till spelreglerna vid flera tillfällen under följande veckor så att det blir en varaktig förändring.

Maslows behovshierarki

Abraham H. Maslow, en amerikansk psykolog som var verksam under 1930-talet och framåt. Han är mest känd för behovshierarkin, en teori om motivationen hos människor. Teorin har kritiserats men är ändå intressant att utgå ifrån när vi ska förstå våra egna och andras behov och drivkrafter. Maslow menade att vi människor har olika behov som behöver uppfyllas för att vi ska må bra.

De två nivåerna längst ner handlar om vår överlevnad. Den första nivån handlar om att vi behöver sova och äta och den andra nivån handlar om att vi behöver känna oss trygga. Tredje nivån handlar om att vi behöver känna oss omtänkta av familj och vänner. Fjärde nivån handlar om att vi också behöver tycka om oss själva och kunna uppskatta oss själva. Sista och översta nivån handlar om att kunna förverkliga sig själv och sina drömmar, och att kunna bli den bästa versionen av sig själv. För att komma åt den självförverkligande känslan ansåg Maslow att vi måste hjälpa och engagera oss i andra människor.

Maslows behovshierarki

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

Genomförande:

1. Behovshierarki i klassrummet:

- Ställ frågan: Vad behöver uppfyllas i ett klassrum för att vi ska få en bra inlärningsmiljö? Vad behöver ni för att må bra, utvecklas och lära er saker?
- Börja med att komma på några faktorer och behov tillsammans. Rita upp en pyramid på tavlan med fem olika nivåer och skriv upp elevernas förslag runt pyramiden.

Förslag på behov/material: arbetsro, pauser, rörelse, tydliga målbilder, meningsfulla arbetsuppgifter, roliga arbetsuppgifter, klassrumsregler, penna, datorer, vatten, frukt, att eleverna har ätit frukost/skollunch, ljusinsläpp, arbetsplatser, skolmaterial/läromedel, och så vidare.

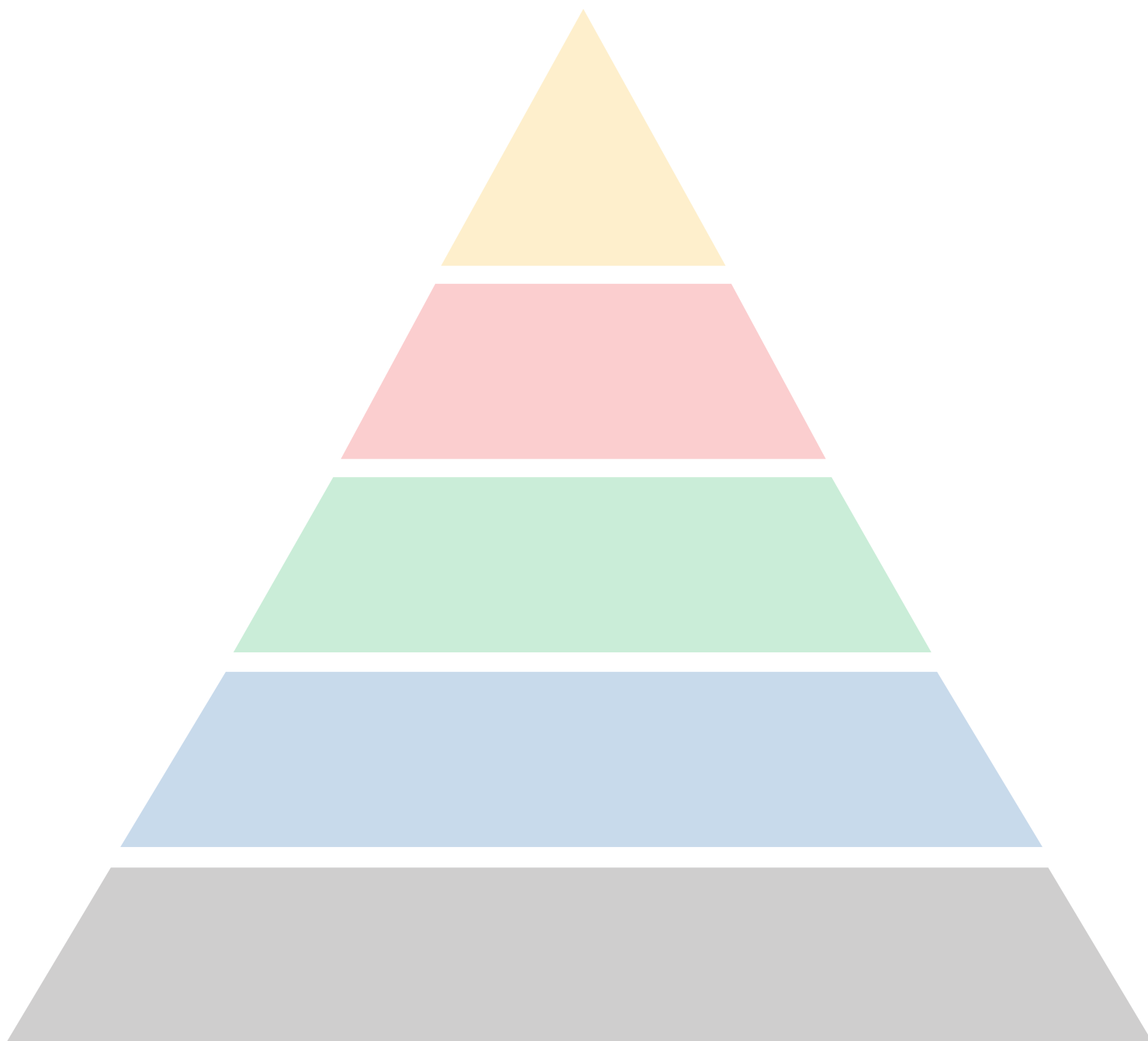
- Eleverna får göra en egen pyramid där de fyller i det som de tycker är allra viktigast för inlärning och motivation längst ned i sin pyramid och sedan fyller på med olika behov uppåt. Se nästa sida för mall att kopiera upp.
- Eleverna får markera, till exempel genom att färglägga, de behov som de själva kan påverka.
- Be dem reflektera två och två hur de kan tänka/göra kring de olika behoven för att det ska bli som bra som möjligt för dem ur inlärningssynpunkt.
- Samla in elevernas pyramider och gör en sammanställning så att ni får "klassens behovspyramid".

2. Läs faktarutan tillsammans och diskutera först två och två och sedan i helklass hur Maslow såg på människans behov för motivation.

- Håller du med om Maslows teorier?
- Finns det vissa behov som är viktigare än andra?
- Tycker du att det är något behov som inte behöver uppfyllas? Hur blir det om detta saknas?

3. Eleverna får jobba enskilt i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Fråga eleverna hur de tycker att ni ska göra för att alla ska komma ihåg (och framför allt följa) spelreglerna (från förra passet) och behovshierarkin från idag.



Motivation kräver energi

Mat, vatten och sömn är våra mest grundläggande behov. Dessa behöver fyllas på hela tiden, varje dag. Det är inget du kan bocka av och vara färdig med. "Nu har jag sovit denna vecka, då behöver jag inte sova nästa..."

Det finns en koppling mellan vår motivation och hur väl våra personliga behov är uppfyllda. Om vi till exempel inte har sovit en natt minskar både vår lust och vår förmåga att göra olika uppgifter. Om vi är vakna flera nätter i rad, eller bara sover enstaka timmar per natt, påverkas vi på flera sätt. Vårt humör blir sämre, vi får svårt att koncentrera oss och kan få ont i kroppen. Om vi sover dåligt under en längre tid kan vi till och med bli riktigt sjuka. På samma sätt är det med vatten och mat. För att vi överhuvudtaget ska överleva behöver vi både vätska och näring.

I denna modul kommer du att få lära dig mer om hur hjärnan fungerar, varför det är viktigt att vi sover och äter ordentligt, motionerar, spelar instrument, skrattar, målar och mycket mer för att utvecklas och lära oss nya saker.

Motivation kräver energi

Syfte: Att förstå kopplingen mellan motivation och behov, bland annat att fylla på med energi.

Genomförande:

1.

- Skriv följande fråga på tavlan: Hur fyller du på med dina behov av mat, vatten, sömn och rörelse?
- Eleverna får fundera tyst för sig själva.

2. Läs faktarutan tillsammans.

3. Använd tavlan för att beskriva en skoldag för eleverna. De får sedan diskutera två och två följande frågor:

- När på dagen brukar oftast deras energi ta slut?
- Vad gör de då?
- Hur visar det sig under skoldagen om de sovit/ätit för lite?
- Vilket är det bästa sättet att förbereda sig inför ett prov en vecka senare? (Låt säga nästa onsdag kl.10.)

4. Eleverna jobbar enskilt i elevboken. De får göra en inventering – precis som man gör i en matbutik med jämna mellanrum – kring sina vanor och rutiner. Denna övning syftar till att medvetandegöra dem om hur de gör idag och ger eleverna en plattform för att göra de förändringar som behövs.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta förslagen från punkt 3 ovan och påminn dem/ uppmanna dem att använda dem vid nästa provtillfälle.

Sömnen påverkar hur vi mår och fungerar

Vi har ett grundläggande behov av återhämtning i form av sömn och vila. Om vi inte får tillräckligt med sömn eller vila påverkar det vårt mående. Vi behöver både nattsömn och vila/återhämtning under dagen.

När vi sover:

- stärks vårt immunförsvar
- bygger vi upp celler som har brutits ned under dagen
- sorteras, lagras och flyttas den kunskap som vi fått under dagen från kortidsminnet till långtidsminnet

Sömnbrist påverkar bland annat stresståligheten, korttidsminnet, problemlösningsförmågan och koncentrationförmågan.

Sömnen påverkar våra skolresultat

I en undersökning kunde forskare se tydliga kopplingar mellan sömnbrist och sämre betyg: Sju eller färre antal timmar sömn per natt hade stark koppling till underkänt betyg i ett eller flera ämnen.

En effektiv läxa kan därför vara att sova mer. Om du tycker att det är svårt att få tillräckligt med sömn är det viktigt att planera sitt dygn noggrant. Börja med att planera in ditt sömnbehov. Om du är utvilad har du bättre förutsättningar att utföra andra uppgifter och aktiviteter effektivare och med bättre kvalitet.

Tonåringar behöver i snitt mellan 9 och 10 timmars sömn varje natt. De flesta får dock inte så mycket sömn och då är det inte konstigt om de tappat ork och lust mot slutet av skoldagen. Om vi sover för lite på natten finns risken att vi går och lägger oss och sover, alldeles för länge, på eftermiddagen efter skolan. När det är dags att sova för natten, är vi inte trötta. Det är bra att vila en kort stund på eftermiddagen, men blir det för länge så stör det nattsömnen.

Att vi känner oss trötta beror på sömnhormonet melatonin. Melatonin styrs av ljus och mörker. När vi sitter framför en dator- eller tv-skärm utsätts vi för ett blåaktigt ljus som påminner hjärnan om dagsljus. Eftersom hjärnan tror att det är dag, hämmas produktionen av melatonin och vi blir inte trötta på samma sätt. Därför är det viktigt att stänga av telefonen och datorn en stund innan läggdags.

Sömn

Syfte: Få förståelse för sömnens betydelse samt strategier för att kunna somna eller återhämta sig under dagen.

Genomförande:

1. Se filmerna om sömn från UR:

- <https://urkola.se/Produkter/195726-Orka-plugga-Darfor-ar-det-viktigt-att-sova>
- <https://urkola.se/Produkter/195727-Orka-plugga-Tips-till-dig-som-har-svart-att-sova>

2. Eleverna diskuterar parvis kring dessa frågor:

- Fundera över hur många timmar du sover varje natt.
- Får du tillräckligt med sömn? Om inte vad beror det på?
- Hur kan du öka din sovtid?

3. Läs faktarutan tillsammans innan eleverna fyller i uppgift 1-4 i elevboken.

4. **Sömntips:** Diskutera utifrån artikeln nedan olika sömntips innan eleverna fyller i de tips de tror att kan fungera i elevboken, uppgift 5.

Ur Forskning och framsteg <https://fof.se/tidning/2018/9/artikel/dromsomn-ar-bra-for-kreativiteten>

Utvärdering/Kommentar:

Låt eleverna jämföra sina svar med en klasskamrat och redovisa sina högsta rangordnade sömntips för klassen. Effektivt är också om man sätter upp klassens alla sömntips så att andra elever i skolan kan ta del av dem.

Återhämtning

Återhämtning handlar om att ta paus från det som anstränger dig. Den viktigaste återhämtningen får du genom sömn, vila, mat och motion. Våra hjärnor behöver koppla av och klarar inte att gå på högvarv hela tiden. Vilken vila som behövs är olika för oss människor. Om du tränar mycket behöver du vila kroppen, sitter du stilla mycket så behöver du ta en promenad och träffar du många människor behöver du vara ensam.

Här är tre förslag på effektiv återhämtning:

- mikropauser, där vi bara blundar kort för att stänga av det starkaste sinnet – synen
- massage och avslappning
- byte av aktivitet, från till exempel läsläsning till en promenad

2014 var Sverige det tredje mest uppkopplade landet i världen och allt fler ungdomar och barn har sina egna mobiler med internetuppkoppling. Att ta en paus och inte vara kontaktbar via mobilen eller datorn, utan bara vara här och nu, har visat sig ha stor inverkan på vårt välbefinnande. Om det är svårt att disciplinera sig till att stänga av själv, kan man ta hjälp av avstängningsappar.

Plugga effektivare med pauser

När du pluggar längre stunder är det viktigt att planera in pauser. Fundera på hur länge du brukar kunna koncentrera dig och planera in pauser därefter. Pauserna gör det möjligt för hjärnan att vila och bearbeta det den just har lärt sig. Inplanerade pauser gör också att du avslutar jobbet strax innan all din ork är slut och känslan av driv finns kvar, vilket gör det lättare för dig att sätta igång igen.

Återhämtning

Syfte: En repetition kring vikten av återhämtning och möjligheten till att igen (som eleverna gjorde i Modul 3) reflektera kring om de får den återhämtning som de behöver.

Genomförande:

1. Börja lektionen med att eleverna får sätta sig och blunda en min, helt tysta.

- Ställ frågan: Vad är återhämtning? Skriv upp förslag på tavlan.

2. Läs faktatexten tillsammans. Låt eleverna sitta i grupper och diskutera:

- Varför är det viktigt att låta hjärnan vila? Har ni några tips på återhämtning?
- Vilken återhämtning behöver ni under skoldagen?

3. Läs högt nedanstående citat ur elevboken:

"Människan offrar hälsan för att tjäna pengar, sedan offrar hon pengar för att få tillbaka hälsan. Hon är så angelägen om sin framtid att hon inte njuter av nuet. Följden blir att hon inte lever i nuet och inte heller i framtiden. Hon lever som om hon aldrig ska dö och så dör hon utan att någonsin ha levt." Dalai Lama.

4. Låt eleverna diskutera två och två eller i mindre grupper:

- Vad menar han?
- Håller ni med/inte med? Varför?
- Behöver vi bli bättre på att leva i nuet? Om ja, vad har ni för tips?

5. Plugga effektivare med pauser. Läs sista delen i faktarutan igen och gör tillsammans ett konkret förslag på hur veckans pluggande kan läggas upp med pauser.

6. Låt eleverna fylla i uppgift 1-3 i elevboken.

Utvärdering/Kommentar:

Ge eleverna varsin lapp och be dem skriva vad de tyckte om tysta minuten i början då de fick en stunds vila. De kan också få i uppgift att skriva tips på vad de skulle behöva för återhämtning under skoldagen och hur det ska gå till.

Återkoppla till dagens innehåll genom texten på nästa sida vid nästa pass. Låt eleverna göra en "walk and talk" medan de läser varannat stycke i texten för varandra. När de är tillbaka ska de skriva upp ett viktigt budskap från texten, på tavlan.

Vad innebär återhämtning och varför behöver du det?

Idrottare pratar ofta om vikten av återhämtning för att klara av tuff träning och tävlande på hög nivå. Men återhämtning är viktig för alla människor. Återhämtning handlar ofta om att helt enkelt försöka att varva ner och ta paus från det som orsakat belastning och stress. Den som utsätter sig för perioder med hög stress måste se till att få tid till vila och avkoppling.

Den viktigaste återhämtningen får du genom sömn, kost, fysisk aktivitet och social stimulans. Dessa faktorer påverkar inte bara hur våra kroppar mår, utan påverkar också hur vi mår psykiskt. Som vi konstaterat tidigare är tillräckligt med sömn, bra kost och fysisk aktivitet även nödvändigt för att du ska kunna motivera dig över huvud taget.

Stress kan utlösas på en massa sätt hos en människa. Till exempel kan arbetsbelastningen vara för hög, omgivningen eller jag själv kan ställa orimliga krav, man kan ställas inför uppgifter som man tycker är för svåra och bara en sådan sak som ovissheten inför hur det ska gå för en i framtiden kan orsaka stress.

Göran Kenttä, lektor i idrott på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), med inriktning idrottspsykologi särskilt prestation och hälsa, berättar att mycket stress startar i vårt sätt att tänka och framför allt vårt förhållningssätt till våra tankar: – Våra tankar kring förväntningar, oro och krav som vi ställs inför, kan dra i gång stress hos oss. Våra tankar och grubblerier kan pågå hela vår vakna tid och det är inte säkert att vi är medvetna om det alla gånger. Denna stress kan sedan orsaka en fysisk stress som vi exempelvis kan känna av som magont, huvudvärk eller spänning i nacken. Inledningsvis behövs strategier för att få stopp på stressen och därefter behöver vi ge utrymme för återhämtning.

Enligt Göran Kenttä handlar återhämtning om att ägna sig åt något som är kravlöst, rofyllt och avkopplande.

– Forskningen har visat att mindfulness, en meditationsteknik som bland annat bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden, kan vara effektivt mot stress. Fysisk aktivitet och att vara ute i naturen är andra sätt att bearbeta stress som fungerar för många.

En aktivitet kan dock fungera avstressande för en person, men skapa en helt annan reaktion hos en annan person:

– För vissa kan det vara avstressande att spela kort eller tv-spel hemma i soffan, men för någon med stark tävlingsinriktning kan spelandet innebära ett nytt stressande tävlingsmoment. Att uppdatera sig om vad kompisarna gör via sociala medier kan vara avkopplande ibland, men kan också skapa stress när man ser hur kul alla andra har det. Sociala medier får oss att jämföra andras utsida med vår egen insida.

Men även om man inte känner sig stressad i sin vardag finns det alltid ett behov av att få tid till återhämtning, och det kan se ut på olika sätt. Den som i sin vardag har ett socialt rikt liv och umgås med många människor kanske behöver vara för sig själv periodvis och slippa en massa intryck. En annan kan behöva det motsatta och hitta avkoppling genom att umgås med personer som den gillar att vara med eller ägna sig åt en lagidrott.

Den som har varit med om en jobbig situation eller en period med hög stress kan ha stor hjälp av att träffa kompisar eller släktingar som man trivs med eller tillbringa tid i naturen. Socialt stöd har visat sig vara mycket bra för psykisk återhämtning. Att få prata av sig, bli lyssnad till och att till och med kanske få goda råd fungerar både uppbyggande när det gäller humöret och kan också göra att problemen man är mitt uppe i känns mindre betungande eller hopplösa. På samma sätt har flera undersökningar visat att tillbringa tid i naturen har en lugnande effekt på oss människor. Nivåerna av bland annat stresshormoner minskar automatiskt när vi är ute i skogen.

Den som är stressad kan säkert må bättre av att bara koppla av eller att göra något roligt utan krav, men det är tyvärr inte alltid så lätt som det låter. Är man uppe i en stressig och intensiv period har man kanske inte ork över till att göra något annat. Man tycker heller inte att man har tillräckligt med tid för att vila – ta en stilla promenad i skogen, sitta och rita, ta ett bad eller bara ligga i soffan och läsa eller slötitta på tv.

Som sammanfattning kan vi konstatera att behovet av återhämtning alltid finns, hela livet igenom. Däremot kan formen av återhämtning variera. Den som har arbetat hårt kan bara behöva vila och slöa. Den som arbetat ensam kan behöva umgås med andra och få social stimulans. Detsamma gäller den som har utsatts för provningar under en period.

En biologisk regel är att ju mer aktivitet kroppen och hjärnan utsätts för, desto större blir också behovet av rätt återhämtning. Det är bra att tänka på att göra olika saker även om man mår bra och inte känner av sin stress. Att varje dygn få in någon aktivitet som ger återhämtning.

Drick vatten

Den mänskliga hjärnan består av 85% vatten. Vid vätskebrist påverkas hjärnans funktion. Hjärnan behöver vatten för att kunna skapa kopplingar mellan nervceller, så vid vätskebrist blir vårt tänkande mindre effektivt. Våra hjärnor och kroppar fungerar sämre, vi får huvudvärk, dålig koncentrationsförmåga och korttidsminnet försämras.

Om vi dricker för lite vatten kan det också leda till att kroppens salthalt ökar, vilket kan leda till förhöjt blodtryck. Ett högt blodtryck gör att vi upplever stress, vilket också gör det svårare att lära sig saker.

Drick vatten

Syfte: Få kunskap om vårt behov av att dricka vatten.

Genomförande:

1. Förbered en kanna vatten och glas till klassen. Bjud eleverna på vatten när de kommer in i klassrummet.
2. Fråga hur många som har druckit vatten tidigare idag. Låt eleverna fundera över varför det är viktigt att dricka vatten. Skriv deras svar på tavlan.
3. Läs faktarutan i elevboken och lägg till fler anledningar till varför vi behöver dricka vatten. Eleverna gör uppgifterna i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: När under dagen har ni möjlighet att dricka ett glas vatten? Bestäm ett tillfälle så att ni säkert vet att det blir av till exempel till frukost eller lunch.

Ät bra mat

Följande sidor i elevboken handlar om elevernas matvanor. Som förberedelse kan eleverna få i läxa att fylla i sina matvanor under en vecka (antingen på papper eller om de tar hem elevboken). Förmodligen kommer de inte alltid ihåg vad de ätit, eller så finns inte det som de har ätit med i listan – det får bli på ett ungefär. De får utgå ifrån hur det brukar se ut. Vi är ju framför allt ute efter att de om det finns något de äter mycket av och något annat som de missar helt. De kan tänka utifrån hur deras skoldagar och fritidsaktiviteter ser ut dag för dag och svara så gott de kan.

Ät bra mat

För att kunna fungera på bästa sätt behöver hjärnan en varierad kost som innehåller rätt mängd protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och vatten. För mycket socker och tillsatser i kosten är påfrestande för vår kropp och skapar en obalans. Denna obalans kan leda till att vi blir hyperaktiva, känner oro, får koncentrationssvårigheter eller blir på dåligt humör. Det kan också leda till allvarliga sjukdomar så som hjärtsjukdomar och diabetes. När man äter socker börjar kroppen producera dopamin. Bukspottskörteln försöker skapa balans och tillverkar då insulin. Insulin påverkar ditt humör, men även din vikt. Sockret ger oss lite extra energi och vi känner oss pigga en kort stund. Så snart effekten avtar känner vi oss trötta och då är risken stor att vi stoppar i oss mer socker – sockerberoendet är ett faktum.

Utan socker i kroppen får vi energi som varar längre, vilket leder till att vi kan koncentrera oss bättre, men också vårt välmående och vår sömn påverkas positivt.

Ät bra mat

Syfte: Att eleverna får en överblick över vad de äter och att få en förståelse för att om de hoppar över att äta frukost kan det vara orsaken till att de inte orkar lyssna på lektionen innan lunch.

Genomförande:

1. Skriv upp "Bra mat" på tavlan och be eleverna diskutera två och två vad de tycker är bra mat, gör en tankekarta.

2. Läs faktarutan tillsammans och fyll på tankekartan.

- Förtydliga för eleverna att det handlar om att skapa goda förutsättningar och göra bra val som bygger på kunskap.
- Eleverna ska känna att de är så viktiga att det därför är viktigt att de tar hand om sig själva.

3. **Matvanor:** Antingen har eleverna redan fyllt i sina matvanor eller så får de nu försöka komma ihåg och fylla i ungefär hur det brukar se ut. De kan tänka utifrån hur deras skoldagar och fritidsaktiviteter ser ut dag för dag och svara så gott de kan. Vi är ju framför allt ute efter att se om det finns något mönster, om det finns något de äter ofta och något de aldrig får i sig samt om de hoppar över några måltider.

4. **Reflektera kring dina vätske- och matrutiner.** Efter att eleverna har gjort sin kartläggning över sina matvanor får de diskutera sina resultat två och två samt ge tips och råd, till både sig själv och varandra. Uppmuntra dem att hjälpa varandra att komma på till exempel bra maträtter eller hur de kan förbereda för att hinna få i sig till exempel frukost eller mellanmål.

- Hur ger ni er själva goda förutsättningar för att orka genom hela veckan, både under vardagar och helger?
- Är det något mål som behöver tänkas igenom för att ni ska orka bättre?
- Vilka råd och tips ger ni varandra?

5. Eleverna fyller sedan i sina svar och tips i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Avsluta med att summera att det viktigaste är att tänka på hur matvanorna ser ut till sin helhet under en vecka, och inte peta i varje detalj eller måltid. Lektionen avslutas med att eleverna får skriva en post-it lapp med sina tips som du samlar in och sammanställer till nästa gång.

Motion

Hjärnan påverkas på flera sätt av fysisk aktivitet. Den mentala prestationsförmågan ökar om man börjar träna regelbundet. Det beror på att blodcirkulationen i hjärnan förbättras, vilket påverkar hjärnans arbetskapacitet och förmåga att lösa problem.

När vi motionerar ökar alltså blodgenomströmningen och syretillförseln i hjärnan. Minne, inläring, problemlösning och koncentrationsförmåga kan då förbättras genom nybildning av nervceller i hippocampus, ett område för minnet. Dessutom frigörs så kallade signalsubstanser, exempelvis dopamin och serotonin, som motverkar depression och smärta. Endorfiner, som ibland kallas kroppens eget morfin, frigörs också vid fysisk aktivitet och kan hjälpa dig att känna dig nöjd och belåten. När vi känner oss lugna och glada har vi också bättre förutsättningar att lära oss nya saker.

Motion

Syfte: Att öka medvetandet kring att rörelse är viktigt, under skoldagen och på fritiden. Dels för att orka lyssna på lektioner kortsiktigt och dels ur ett hälsoperspektiv, långsiktigt. Att få upp ögonen för att varenda minut av rörelse räknas och allt är bättre än inget när det gäller att få in mer rörelse i vardagen.

Genomförande:

1. Ta reda på vilken värdering ordet motion har för eleverna:

- Vad tänker ni på när ni hör ordet motion? Är det något positivt, negativt, jobbigt, kul, stress, press, utvecklande?
- Varför tycker ni som ni gör, vilka är era argument? Är det olika vid olika tillfällen?

2. Läs gemensamt faktarutan i elevboken och låt eleverna fylla i uppgift 1–3.

3. Rörelsepaus:

- Dela in eleverna i smågrupper. De har nu i uppdrag att, utan att säga något, genom rörelser visa/utöva en idrott och den andra gruppen ska gissa vilken sport/aktivitet det är. Två grupper jobbar tillsammans där de turas om att göra och gissa.
- Därefter kan ni göra "Alla som...." på temat fysisk aktivitet. – Alla som gillar fotboll byter plats nu... – Alla som aldrig spelat handboll byter plats nu.... – Alla som vill prova karate byter plats nu, och så vidare.

4. Berätta för eleverna om skillnaden mellan, och vikten av både, **vardagsmotion och fysisk träning**.

För att må bra behöver man fundera kring sin egen situation och hur mycket man rör sig. Man behöver få in både vardagsmotion och fysisk träning som en naturlig del i sitt liv. Vardagsmotion brukar man definiera som den rörelse som sker utan att du blir särskilt svettig och det du gör när du inte bytt om. Exempel på vardagsmotion är när du går till skolan, cyklar till en kompis, går på stan, tar trappan i stället för hissen. Fysisk träning är när du byter om och tränar så du får upp pulsen och blir svettig, som till exempel fotbollsträning eller ett pass på gymmet.

Vardagsmotion behöver du få in cirka 60 minuter varje dag och rekommendationerna för fysisk träning är två till tre gånger per vecka.

5. Nu får eleverna i sina smågrupper fundera kring hur deras dagar ser ut gällande vardagsmotion.

- Kopiera upp elevernas schema så att de kan markera de lektioner/raster där de tycker att de får in rörelse. Exempelvis idrottslektioner, vid laborationer eller andra lektioner där de upplever att de får möjlighet att röra sig lite mer.
- De kan förslagsvis skriva en 1:a eller rödmarkera de lektioner där det är mycket stillasittande och skriva en 5:a/ grönmarkera de lektioner där det ges möjlighet till mycket rörelse. Däremellan kan de använda andra siffror/färger om de vill ha med hela skalan av hur de ges/tar möjlighet till att röra på sig under skoldagen.
- När de kartlagt sin vecka i skolan ska de ge förslag på hur de kan förändra sin vardag utifrån det som de själva kan påverka. Till exempel gå en promenad utomhus på lunchen eller ge förslag på rörelsepaus de kan få göra på lektionerna.
- De kan även få i uppdrag att ge förslag på förändringar i den fysiska miljön, i och runt skolan, som kan möjliggöra rörelse, till exempel en basketkorg på skolgården eller ett pingisbord i skolan.

(Forts. nästa sida)

6. Om det kommer fram exempel som eleverna vill gå vidare med, så kan några elever få driva frågan vidare i lämpligt forum på skolan. Förslagen kan också användas i exempelvis svenskan där de kan bearbetas och utvecklas vidare till förslagsvis insändare, krönikor eller argumenterande text.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta dagens pass med att berätta att varje minut räknas och att små förändringar är bättre än ingen alls. Det är lätt att tro att det bara är fysiskt träning som räknas. Ny forskning visar alltså att varje minut räknas så även om man inte gillar att träna så kan man se till att se över och förändra sin vardag ändå. Utifrån sina egen förutsättningar.

Avsluta om du vill med att visa klippet med Johan Glans "Upp och hoppa": <https://www.youtube.com/watch?v=x00Eh6ERfL4>

Till dig som pedagog

All fysisk aktivitet påverkar hälsan långsiktigt och koncentrationen kortsiktigt

Man mår inte bara bra rent allmänt av fysisk aktiv utan det påverkar också vår koncentration, minnet och kreativiteten. Dessutom blir vi bättre på att hantera stress. Det har också visat sig att man till och med blir mer intelligent av fysisk aktivitet. Man skulle kunna tänka sig att klassisk hjärngympa som till exempel sudoku och korsord fungerar på samma sätt för hjärnan som träning på gymmet gör för benmusklerna. Men så är inte fallet. Att lösa korsord och sudoku som "hjärngymnastik" är bra men den sortens träning för hjärnan kommer inte i närheten av de effekter regelbunden fysisk aktivitet har. Forskning som kommer från Stanford University ger oss pedagoger i skolans värld därför en viktig signal: vi kan inte låta elevernas sitta hela dagarna, både ur ett inlärnings- och hälsoperspektiv.

Efter att Centrum för idrottsforskning kom ut med sin alarmerande rapport om hur utbredd stillasittandet är bland våra barn och ungdomar fick Skolverket i uppdrag av regeringen 2018 att se över hur skolan kan förändras för att långsiktigt bidra till ett mer hälsosamt liv. Forskning visar att små förändringar har stor betydelse för minskad risk att utveckla olika hälsosjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och stress. Studier visar att ungas läsförståelse kan öka markant av bara 12 minuters fysisk aktivitet före en lektion och att stå upp och röra sig i endast fyra minuter har genom magnetröntgen på hjärnan visat en förbättrad uppmärksamhet.

Eftersom vi i skolan möter ungdomarna under många år av deras liv så kan vi, mot bakgrund av ny forskning och statistik, ta chansen att påverka och förändra och hjälpa ungdomarna att bryta trenden av stillasittande. Vi kan förändra med ganska små medel genom att tänka på hur vi planerar undervisningen. Eftersom de under grundskolans tidiga år är ute på rast och rör sig så automatiskt så har högstadiet och gymnasiet en tuffare utmaning, vilket bekräftas av ytterst alarmerande data för dessa grupper.

Sammanfattning: Hur fyller du på med energi?

Syfte: Översikt över att ge sig själv så goda förutsättningar som möjligt.

Genomförande: Som avslutning på denna del får eleverna skatta sig själva (i elevboken) kring hur bra de är på att ge sig själv de allra bästa förutsättningarna.

- Eleverna tittar tillbaka i Modul 2 i sina elevböcker. Där kan de se hur de tänkte då gällande sömn, mat och motion. De får reflektera kring om det ser likadant ut idag eller om de har gjort någon förändring. Här kan man passa på att betona att det finns en tanke bakom att vi repeterar detta, och många andra saker i skolan. För att skapa en ny vana krävs repetition och nu har de en ny chans till att skapa (ännu) en ny god vana. Det spelar ingen roll om du VET hur du ska göra så länge du ändå inte GÖR DET.
- Är det något de behöver förändra? OM ja – så gör de en konkret plan hur detta ska gå till.

Utvärdering/Kommentar: Denna övning avslutar Förmåga 1 i Modul 4. Avsluta med att bläddra igenom sidorna i elevboken. De får sedan skriva en exit-lapp när lektionen är slut där de skriver en övning/en lärdom som de tar med sig från detta avsnitt.

Förmåga 2

FÖRMÅGAN ATT UTVECKLA STRATEGIER FÖR INLÄRNING



Tänk så många olika saker du lärt dig under dina år på jorden! Många saker du aldrig trodde att du skulle lära dig, men som du kan idag. Hur gjorde du? Vad har du för bra strategier för inläring? Vår inställning, hur vi mår, att vi känner oss trygga och att vi är en del av ett sammanhang har betydelse när vi lär oss nya saker. Det finns även mycket ny forskning om hjärnan som kan hjälpa oss att förstå hur inläring fungerar.

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Gör något för andra – en klassaktivitet

Uppgifter i elevboken

- Glädje, lugn och trygghet
- KASAM i skolan
- Mindset
- Hur fungerar vår hjärna?
- Minneslagring – Studiestrategier
- Utvidga komfortzonen
- Fler sätt att träna hjärnan
- Hur mycket trimmar du din hjärna?

Glädje, lugn och trygghet

Våra tankar hänger starkt ihop med de känslor vi känner och känslorna spelar en viktig roll när det gäller vilka beslut vi tar.

Olika känslor är viktiga för oss på olika sätt: Ilska kan till exempel få oss att agera för att ändra något vi är arga över, exempelvis orättvisor. Sorg får oss att bli medvetna om att vi har förlorat något och hjälper oss därmed att ta nya steg mot en ny fas i livet, där vår identitet har förändrats på ett eller annat sätt.

Den bästa sinnesstämningen för inläring är glädje och trygghet. Det kan förvisso skärpa våra sinnen om vi upplever viss stress, men blir vi för stressade eller känner oss arga eller otrygga, utsöndras för höga halter av adrenalin och kortisol. Dessa hormoner är inte bra för vår inläring.

Ett sätt för att må bättre kan vara att göra något för någon annan. Hjärnskanning av vuxna hjärnor har visat att vi mår bättre av att ge än av att få.

Glädje, lugn och trygghet

Syfte: Öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inläring samt ge strategier för inläring. Göra eleverna delaktiga i ansvaret att skapa ett öppet och tillåtande klimat i gruppen, så att alla känner sig trygga och har möjlighet att utvecklas under arbetet på lektionerna.

Genomförande:

1. Låt eleverna ta ställning till: "Våra känslor påverkar vår inlärningsförmåga – sant eller falskt?"

Diskutera utifrån nedanstående frågor i smågrupper och sedan i helklass.

- Påverkar era känslor er förmåga att ta in nya kunskaper? Om ni till exempel är ledsna, lyckliga, lugna, tillfreds... spelar det någon roll för er inläring/koncentration?
- OM era känslor är med och påverkar, vilken känsla tycker ni är bäst för att kunna koncentrera sig?
- Vilken känsla känner ni när ni har lyckats lära er något nytt som ni kämpat med ett tag?
- Om ni har inspirationskortet på skolan så ta fram känslokortet. Eleverna får sortera känslorna utifrån hur de hjälper eller stjälper dem när det gäller att hålla fokus/koncentrationen på lektioner/vid pluggande hemma. De kan få sortera under rubrikerna: "Den här känslan hjälper mig att..." och "Den här känslan gör det svårt för mig att...".
- Alternativt gör ni samma sak utan kortet och skriver då olika känslor på tavlan.

2. Läs faktarutan tillsammans och fundera på vad klassen kan göra för att alla ska få studiero och kunna jobba på lektionerna. Samla elevernas förslag på tavlan och be eleverna välja en sak som de själva kan bidra med för att förbättra studieron i klassen.

3. Eleverna skriver ner sina förslag i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Eleverna får fundera på budskapet i dagens pass och hur de kan använda sig av detta i sin vardag när de ska lära sig nya saker. Att vi känner oss trygga är avgörande för inläring och det kan vi hjälpa varandra med i klassrummet.

Gör något för andra – en klassaktivitet

Syfte: Göra eleverna delaktiga i ansvaret att skapa ett öppet och tillåtande klimat i gruppen.

Genomförande:

1.

- Skriv följande på tavlan: "Hjärnskanning har visat att hjärnan är mer aktiv när man ger än när man får".
- Man brukar säga att man blir gladare av att ge något än av att få något. Stämmer det tycker ni?

Ge eventuellt en situation som exempel: Berätta för eleverna om Kim som har funderat, klurat och kommit på något jättebra att ge bort eller göra för en kompis som fyller år. Kim kände sig glad både under planerandet och när det var dags att ge presenten/upplevelsen, till och med gladare för att få ge allt detta jämfört med om det varit sin egen födelsedag då någon gjort något liknande. Kan det vara så? Stämmer detta? (Eleverna kommer nog fram till olika förslag, för en del stämmer det, för andra stämmer det inte – de blir gladare över att få, men alla kan nog enas om att det finns en glädje i att ge.)

2. Dela in eleverna i mindre grupper där de får komma på en aktivitet för klassen under rubriken "Att göra något för andra!"

Utvärdering/Kommentar: Som vi pratade om tidigare så är det viktigt med trygghet för inläring. Ett sätt att skapa eller öka känslan av trygghet och glädje är att göra roliga saker tillsammans och på så sätt skapa gemenskap, en del i att teambuilda en grupp.

KASAM

Aaron Antonovsky var en professor i medicinsk sociologi som under en tid i sitt liv studerade judiska kvinnor som överlevt koncentrationsläger. Han upptäckte att vissa av dessa kvinnor, trots att de utsatts för fruktansvärda förhållanden, behållit sin psykiska hälsa och detta intresserade honom. Han ställde sig frågan:

Varför klarar vissa människor att hålla sig psykiskt friska?

Antonovsky ansåg att vi människor varken är friska eller sjuka utan att vi befinner oss någonstans emellan dessa två poler. Känsla av sammanhang är avgörande för människors hälsa, KASAM (Känsla Av SAMmanhang). Om vi upplever KASAM befinner vi oss närmare frisk-polen, enligt Antonovsky. Kvinnorna i koncentrationslägren som klarat att hålla sig psykiskt friska hade befunnit sig i ett socialt sammanhang, där de upplevde sig omtänkta och meningsfulla. De ingick i ett värdefullt socialt sammanhang, trots att situationen i sig var fruktansvärd.

Hur skapas känslan av sammanhang?

Genom att jobba med begreppen **Förståelse – Kunskap – Vilja** kan vi tydligare skapa ett sammanhang i skolan.

Förståelse: Ta reda på förväntningarna. Se till att du vet hur och vad som krävs för att skoluppgiften ska lösas. Om du inte förstår, fråga tills du gör det.

Kunskap: Se till att du har tillräckligt med kunskap för att kunna lösa uppgiften. Sök mer information, ta hjälp av andra, läs på själv om det behövs.

Vilja: Hur motiverad är du att lösa uppgiften? Hur kan du göra skoluppgiften mer meningsfull? Kan du utveckla uppgiften själv och därmed göra den mer lustfylld?

Jag förstår!

Jag kan!

Jag vill!

KASAM i skolan

Syfte: Genom att jobba med begreppen förståelse-kunskap-vilja kan vi arbeta mot en större möjlighet att skapa sammanhang i skolan.

Genomförande:

1. Skriv upp KASAM på tavlan och förklara ordet. Läs faktarutan tillsammans och prata om begreppen: förståelse – kunskap – vilja.
2. Ge exempel på en skoluppgift där klassen gemensamt får svara på frågorna i elevboken, eller använd exemplet på nästa sida här i lärarhandledningen.
3. Därefter får eleverna jobba enskilt i sin bok med en skoluppgift som de håller på med eller ska börja med.

Utvärdering/Kommentar: Eleverna diskuterar två och två hur de kan öka eller behålla siffrorna. Sammanfatta i helklass.

1

Ge exempel på en skoluppgift som du ska göra:

Jag ska skriva ett debattinlägg i svenska.

2

Förståelse: Förstår jag uppgiften?
Förstår jag vilka krav som ställs?

8**3**

Vad kan jag göra för att få "koll på läget"?

Jag vet att:
Debattinlägget ska vara en sammanhängande text som ska innehålla 300-700 ord och att den ska handla om livsstil och köpvanor.

Jag vet inte hur man skriver ett debattinlägg. Jag behöver läsa hela uppgiften så att jag vet vad jag ska göra och vad det går ut på.

Kunskap:
Klarar jag av att lösa uppgiften?
Känns den hanterbar?

5

Vilka hinder finns? Hur kan jag förbättra förutsättningarna att klara detta? Vem/vad kan hjälpa mig?

Jag har inte skrivit något debattinlägg innan så jag behöver läsa andras för att förstå hur jag ska göra. Om jag ber min lärare att ge mig några bra exempel som jag kan läsa så ska det nog gå.

Vilja/Motivation: Känns uppgiften värd att engagera sig i?

3

Hur kan jag göra uppgiften mer meningsfull och lustfylld?
Hur kan jag tänka för att öka mitt engagemang?

Livsstil och köpvanor intresserar mig inte så jag är inte så motiverad, men jag kan be min lärare (eller ta fram själv) debattinlägg kring racing så blir mitt jobb med att fatta hur man gör mer intressant och motiverande.

Jag skulle kunna skriva ett debattinlägg om racingförarens livsstil och köpvanor, då blir det lite mer motiverande.

Mindset

Vilket förhållningssätt, mindset, vi har till vårt arbete påverkar oss väldigt mycket. Om vi tror på att vi kan klara något är sannolikheten större att vi orkar fortsätta kämpa och slutligen lyckas. Om vi betraktar våra misslyckanden som steg på vägen blir de en viktig del i vår utveckling – att veta hur man INTE ska göra är många gånger också en viktig kunskap. Genom att lägga till det lilla ordet ”ännu”, skapar vi en god lärmiljö för oss själva: **”Jag kan inte detta – ÄNNU.”**

Om du uppskattar och lär av andras framgång så tränas hjärnan i att se framgångar och möjligheter. Avundsjuka signalerar däremot till hjärnan att tillgångarna är begränsade och att det inte räcker till alla.

Mindset

Syfte: Att förstå hur mycket vår inställning påverkar oss i olika situationer och befästa kunskap kring mindset.

Genomförande:

1. Börja med att visa ”How to help every child to fulfil their potential” tecknad – med Carol Dweck <https://www.youtube.com/watch?v=YI9TVbAaI5s>
2. Samtal om/översätt budskapet i filmen. Eleverna får sedan skriva ner två saker de fått kunskap om genom klippet.
3. Diskussion i mindre grupper:
 - När är ni bra på att tänka dynamiskt och kämpa även om ni inte lyckas med en gång? Hur tänker ni då?
 - När behöver ni utveckla er förmåga att tänka dynamiskt genom att tänka: ”Jag kan inte detta ännu”?
 - I vilka situationer känner ni avundsjuka och varför känner vi avundsjuka?
 - Vi kan träna vår hjärna att se framgångar och möjligheter genom att försöka uppskatta någon annans framgång. Tänk ut en situation där ni nästa gång kan säga något positivt i stället för att känna avundsjuka.
4. Gemensam sammanfattning från varje grupp.
5. **Hur kan du tänka istället?** Eget arbete i elevboken med uppgift 1-3.

Utvärdering/Kommentar: Koppla gärna ihop detta arbete med faktatexten på nästa sida här i lärarhandledningen. Om vi kompletterar ett dynamiskt förhållningssätt med att vi är förlåtande mot oss själva och accepterar våra svaga sidor och våra misstag, så kommer vi dels ha lättare att ta tag i saker/utmaningar och vi kommer även att öka vårt välmående långsiktigt. Självmedkänsla innebär att vi är snälla och förlåtande mot oss själva.

Fördjupningsuppgift Dynamiskt mindset – grupparbete

Syfte: Syfte med denna uppgift är att befästa kunskapen genom att med egna ord förklara vad dynamiskt mindset innebär. Om eleverna får föra sin kunskap vidare till yngre elever, till vårdnadshavare på föräldramöte, lärarlag på skolan eller mellan skolor nås även syftet att befästa kunskaperna samt att andra får en större begreppsförståelse för mindset.

Genomförande:

Här får eleverna gruppvis illustrera vad dynamiskt tänkande är och hur det kan påverka inläringen. De ger exempel på hur man kan tänka om man vill ha ett dynamiskt tankesätt när det gäller: att skapa lust att lära, ansträngning/uthållighet, hantera utmaningar, hantera motgångar, bemöta kritik och ge/få feedback, andras framgång samt sina egna resultat.

- Skapa en informativ poster om vad dynamiskt tankesätt är och ge (minst 6 st) exempel på hur man kan tänka/göra utifrån något av ovanstående rubriker. Var kreativ och använd färger och former! Gör tankekarta, flödesschema, tankebubblor, urklipp/foton.
- Ta ett foto som gestaltar en iscensatt situation utifrån någon av ovanstående rubriker.
- Gör en kort informationsfilm, som sammanfattar era illustrationer och förklaringar till vad dynamiskt tänkande är. Skriv först ett manus tillsammans.
- Redovisa arbetet för varandra eller för någon utanför klassen, se syfte.

Utvärdering/Kommentar: Diskutera hur detta sätt att arbeta ger en fördjupad förståelse för begreppet mindset samt om de i så fall kan använda detta sätt att ta till sig begrepp i fler sammanhang, vid redovisningar eller pluggande.

Till dig som pedagog

Är du inte nöjd? Gör något åt det då!

Så kan det låta, men det ställer stora krav på oss när vi ska göra en förändring och det är inte alltid vi lyckas. Vi behöver också träna på att ibland får det vara okej, så som det är just nu även om det inte är perfekt.

Christna Anderson, psykolog och författare till boken Compassioneffekten, beskriver att compassion eller självmedkänsla, innebär att öva sig på att reglera svåra känslor i svåra stunder. Hon menar på att självmedkänsla innebär att vara med sig själv i de svåra stunderna. Som när vi får ångest av att inte kunna sova, bråkar med våra vänner, känner social prestationsångest eller svartsjuka i ett förhållande. Vid sådana tillfällen kan man träna på att vara i och bära sina känslor, och bemöta dem vänligt utan att döma sig själv eller använda strategier som distraherar för att döva känslorna. Vissa situationer är smärtsamma och går inte bara över direkt, men de kan vara mindre smärtsamma om vi kan vara lite mer självmedkännande än självkritiska, då är det lättare att acceptera situationen som den är. Målet är att minska lidandet och öka välmåendet. För att kunna nå det så behöver vi känna till våra behov och drivkrafter.

Ett vanligt sätt att hantera lidande är att älta sitt problem utan att göra något åt det. Ett annat sätt är distraktion. För att undvika obehagskänslor så tar vi upp mobilen så fort vi känner en obehagskänsla eller ser på en serie i stället för att börja plugga när vi känner stress inför ett prov. På detta sätt skjuter vi upp saker som känns jobbiga och intalar oss själva att vi bara måste göra detta först innan vi kan ta tag i det som känns jobbigt. Vi kan då hamna i att vi inte börjar plugga till provet förrän i sista stund. Detta är också ett sätt att hålla borta ångest, för om vi inte klarar tentan så kan vi skylla på att vi började plugga för sent. På så vis slipper vi känna ångest över att inte klara provet fast man har ansträngt sig vilket kan leda till att självförtroende sänks. En annan vanlig känsla som Christna kallar för "What the hell-effekten" innebär att vi ger upp, vi slutar bry oss. Det är också en vanlig reaktion när vi står inför något som känns svårt.

Att distrahera sig fungerar kortsiktigt, när vi fokuserar på något annat så fastnar vi i alla fall inte i något ältande och då förstärker vi inte de banorna i hjärnan. På lång sikt kan dock distraktion leda till sämre livskvalitet.

Om man kan träna sin förmåga till självmedkännande så blir man mer förlåtande mot sig själv och accepterar sina svaga sidor och sina misstag. Då behöver man inte längre hitta strategier för att undvika att hamna i dessa situationer utan kan istället ta tag i det som man behöver ta tag i. Ett sätt att träna sin förmåga till självmedkänsla (compassion) är att skriva ett "compassionbrev" till sig själv. Det man gör då är att beskriva situationen som skapar olust för sig själv, sätter ord på sina negativa känslor men med en förlåtande attityd till sig själv. Christina hänvisar till forskning som visat att genom att skriva "compassionbrev" till sig själv så kan man öka graden av lycka och minska depressionssymptom.

Hur fungerar vår hjärna?

Centrala delar av vår hjärna har inte förändrats särskilt mycket, vi har samma mentala förutsättningar och känslor som människan hade för 40 000 år sedan. Däremot har vår livsstil förändrats enormt, vilket påverkar vår hjärna. Vår hjärna är föränderlig, vilket betyder att det dör och kommer nya hjärnceller varje dag, minnen skapas och försvinner, varje intryck och tanke vi tänker, förändrar våra hjärnor. Det är en förändring som pågår hela livet.

Neuroner och synapser

En synaps är en koppling mellan två neuroner (nervceller) i hjärnan. De nervceller som behövs för en viss uppgift kopplas samman till ett nät med hjälp av synapserna. Nervcellerna skickar meddelanden om vad som ska göras mellan sig, i ett bestämt mönster. Från början är mönstret tunt och skört, men med repetition blir mönstret starkare och vi behöver inte anstränga oss lika mycket för att utföra en viss uppgift. Detta tycker vår hjärna om, eftersom den vill vara effektiv. Vanor och rutiner kräver mindre av oss, medan förändringar kan uppfattas som svåra och jobbiga.

Nya kopplingar och mönster när vi lär oss något nytt

När vi ska testa eller lära oss något nytt behöver alltså hjärnan skapa nya kopplingar. Hjärnan behöver hjälp och börjar snabbt leta efter liknande erfarenheter, för att koppla något nytt till något redan känt. Om detta misslyckas fastnar inte den nya kunskapen. Om vi däremot lyckas, trots den svaga kopplingen, slår belöningscentrumet på och dopamin skickas ut i kroppen, vilket får oss att må bra. Genom att lära oss nya saker och genom att göra sådant vi redan kan på ett nytt sätt, bygger vi oss en starkare hjärna.

Hjärnans arbetsminne

Arbetsminnet är vår förmåga att minnas och bearbeta en viss mängd information i huvudet under en kortare tid. Arbetsminnet, tillsammans med vår koncentrationsförmåga, gör att vi kan hålla kvar informationen i arbetsminnet tillräckligt länge för att vi ska hinna lösa ett problem eller förstå innebörden i det vi läser. Om vi tappar koncentrationen försvinner informationen. Arbetsminnet är mycket viktigt när det gäller att utveckla förmågor som språkinläring, läsförmåga, att memorera fakta, se mönster, förstå samband, problemlösning och matematiskt resonande. Det finns olika sätt att träna upp arbetsminnet. Till exempel genom att spela instrument då detta kräver daglig koncentrerad träning och träning på att hålla kvar korta stycken i arbetsminnet. Läs mer om forskarnas pluggtips senare i modulen.

Hur fungerar vår hjärna?

Syfte: Att få kunskap om hur vår hjärna fungerar vilket ger en förståelse till hur vi agerar/reagerar i olika situationer.

Genomförande:

1. Visa klippet "How we learn- Synapses and Neural Pathways": <https://vimeo.com/142378753>

Klippet är på engelska, så pausa där det behövs och förklara/ be eleverna berätta vad som visas och sägs.

2. Sammanfatta budskapet i filmen tillsammans och läs eller sammanfatta texten i faktarutan. Låt eleverna göra en "walk and talk" kring texten på nästa sida här i lärarhandledningen eller använd texten vid ett senare tillfälle.

3. Eleverna får välja ett ämne/ett avgränsat område som de arbetar med just nu.

- De diskuterar gruppvis hur de utifrån budskapet i filmen, och deras kunskaper kring studiestrategier och inläring, kan lägga upp sitt pluggande för att lära sig detta ämne/område bäst utifrån hur hjärnan fungerar. De kan ta tips från studiestrategierna i slutet av Modul 1.
- De gör en konkret och tydlig plan för hur och när de ska göra vad.
- De genomför sin plan och får sedan tillfälle att utvärdera resultatet tillsammans efter några veckor. De får då fundera kring vad som fungerade bra och vad som fungerade mindre bra. Hur de kan tänka om de hade svårt att följa sin plan och så vidare. De kan få berätta för varandra exempel på strategier som fungerat.

Utvärdering/Kommentar: Uppmana eleverna att gruppvis peppa och påminna varandra om "planen" så att de följer den. Lyft även detta om att hjärnan vill koppla ny kunskap till gammal – så att börja varje lektion eller pluggpass med en återblick är effektivt för vår inläring.

Till dig som pedagog

Så lär du dig bäst

En studie har visat att markera en text med en överstrykningspenna som studieteknik faktiskt försämrade förmågan hos deltagarna att dra egna slutsatser från läroböcker i historia. Överstrykningen drar uppmärksamheten till specifika fakta, men bidrar inte till att koppla ihop dom. Överstrykning kan dock vara användbart som komplement för att urskilja den information som sedan kan användas vid till exempel självtestning.

Inläring förutsätter att hippocampus i hjärnan är aktiverad, och det kräver att vi har full uppmärksamhet på det vi ska lära oss. Även små distraktioner stör lärandet. Det är med andra ord inte optimalt att plugga samtidigt som man håller koll på sociala medier eller oroar sig över sin sociala status i gruppen. Men även om man försöker ta bort allt som kan störa och verkligen vill koncentrera sig, så kan det ändå vara svårt att behålla uppmärksamheten en längre stund. Det beror på att hjärnan behöver rätt mix av dopamin och noradrenalin.

Och det är här vi behöver tänka till, både vid läxläsning hemma och på lektionerna. För att få rätt mix av signalsubstanser behöver vi kunna relatera till innehållet och vi behöver "vakna till liv", exempelvis genom gruppdiskussioner eller något annat som bryter av. En lektion eller "pluggstund" som uppfattas som tråkig kommer leda till sämre inläring än om den upplevs som stimulerande och rolig. Men vi har alla ett ansvar, vi kan inte få det serverat, det kräver ett personligt engagemang.

Hippocampus är en viktig struktur för att ett minne ska skapas, men det är inte här minnena lagras. Våra minnen finns som i ett nät på olika håll i hjärnan och är alla sammanlänkade. Så ju fler associationsbanor som är kopplade mot ett minne, desto enklare kommer det att vara för oss att hitta det senare.

Den som ska lära sig något måste själv engagera sig. När vi aktivt väljer att försöka förstå, sätta den nya kunskapen i sammanhang och tillämpar den på vårt eget sätt bygger vi minnen. Vi lär oss exempelvis när vi ställer frågor om den nya kunskapen eller jämför den med kunskap som vi har med oss sedan tidigare. När vi lär för att lära ut lär vi oss för livet.

Alla som har suttit natten innan ett prov och pluggat vet att även om provet gick vägen så är det väldigt lite av kunskapen som fastnar på riktigt. Och det är ju inte betygen i sig som blivande arbetsgivare är ute efter, de vill ha medarbetare som har med sig kompetens in i företaget och som vidareutvecklas och fördjupar sina kunskaper under gång.

Redan på 70-talet fanns forskning som visade att vi minns bättre över tid om vi får ny kunskap förmedlad vid fler tillfällen snarare än i ett sjok. Då får hjärnan en chans att smälta informationen och bygga nya kopplingar. Det finns ingen entydig forskning som visar om det finns någon optimal längd mellan inläringstillfällena, men man kan med säkerhet säga att även en kort paus är bättre än ingen paus alls. Om det är möjligt är det en bra idé att dela upp sina studier på flera tillfällen.

Tips till eleven: Om du vill lära sig något nytt behöver du vara engagerad och reflektera på ett sätt som känns meningsfullt för dig.

Tips till pedagogen: Planera in mellanrummen i kurser/lektioner med samma eftertanke och omsorg som du planerar innehållet i utbildningsmaterialet. Pauser, så väl som att hjärnan vill koppla ny kunskap till gammal, är effektivt för vår inläring.

Minneslagring – Studiestrategier

Att få minnen att fastna är en del av allt lärande, oavsett om vi lär oss faktakunskaper eller någon färdighet. När vi upplever något sker en förändring, en koppling mellan nervceller, i hjärnan. De mesta av det vi upplever glömmar vi, men om kopplingen sker fler gånger skapas ett minne. Om man vill hålla kvar så mycket kunskap som möjligt i minnet behöver man repetera stoffet inom en halvtimme, nästa dag, och därefter kan tiden mellan repetitionerna bli längre.

Forskning har också visat att hjärnan gärna använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi försöker använda oss av den informationen när vi ska lära oss till exempel matematik eller ett nytt språk, kan vi enklare och snabbare utvecklas. Många minnesexperter berättar hur de använder avancerat visuellt tänkande. Genom att till exempel ge olika siffror en unik färg och form eller bilda minneskedjor, kan de med enkelhet minnas matematiska tal och formler, som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta andra av oss.

Minneslagring - Studiestrategier

1 Bearbeta och sortera din information

Syfte: Öka förståelsen för hur hjärnan fungerar vid inläring samt ge strategier för inläring.

Att hitta strategier för att bli bättre på att komma ihåg viktig information på ett prov.

Genomförande:

1. Titta på klipp från UR:s serie Pluggkoden avsnitt 1 om strategier för minnet.
2. Läs faktarutan i elevboken tillsammans.
3. Bestäm ett arbetsområde där eleverna tar fram en text (samma för hela klassen) som de ska lära sig. Alternativt har du med en artikel eller annan text som du vill att de ska lära sig.

4. Börja tillsammans så att alla får en förståelse för hur det går till:

FÖRFÖRSTÅELSE kring textens innehåll:

- börja med att bläddra igenom och titta på rubriker och bilder
- skriv upp bilder/ord som eleverna minns efter att ha tittat på texten en kort stund
- poängtera att detta är den ingång de alltid ska ha när de ska lära sig något nytt. Genom att skaffa sig en överblick och en förförståelse lär vi oss effektivisera eftersom hjärnan lär sig genom att "kroka fast" ny information vid gamla kunskaper

Nu arbetar de enskilt genom att LÄSA OCH VÄLJA UT. Tipsa eleverna om att:

- läsa en sida/ett stycke och välja ut fakta/information som de tycker är viktig
- skriva enstaka ord/bilder på en post-it lapp/ i marginalen

Sedan arbetar de två och två med att REFLEKTERA:

- tänk kring det ni ska lära er genom att prata med varandra
- försök hitta samband med kunskaper som ni redan har
- gör en bild/mindmap, ju mer kreativa ni är här desto bättre kommer ni att lära er det ni ska kunna. Använd er fantasi och associera, använd tecken och skapa bilder med hjälp av olika färger

5. Därefter går de på minnespromenad genom att följa instruktionerna i elevboken. Denna gång får de gå runt inne i skolan eller i skolans närområde.

Utvärdering/Kommentar: Ha en diskussion kring vad som fungerade bra och vad som inte gick så bra, men som skulle kunna bli en bra strategi bara de får träna mer på det.

Eftersom minnet går att träna upp så kan ALLA bli bättre på att komma ihåg genom att använda sig av minnesstrategier. Dessa tekniker gör att kunskapen vi lär oss hamnar i långtidsminnet och vi därmed har bättre förutsättningar att lära oss för livet och inte bara för provet.

2 Använd dina sinnen – Associera och visualisera

Syfte: Att träna på att visualisera.

Genomförande:

1. Titta gärna på ett klipp från talang där olika tävlande visar strategier för att träna minnet.
2. Nu får eleverna testa tips från minnesexperter. Denna memoreringsstrategi tränar visualisering och skapar kopplingar mellan ord som är svåra att minnas och ljud och/eller bilder som är lätta att komma ihåg.
3. Läs instruktionen tillsammans och ge dem något annat exempel som inte handlar om en glosa utan ett begrepp: Exempelvis: Du har haft geografi och måste lära dig namnet på skira tunna fjäderliknande moln så kallade cirrusmoln. Det kan hjälpa om du tänker dig toppen på ett cirkustält, eftersom cirrus och cirkus låter nästan likadant. Visualisera ovan toppen som är högt och tunt cirrusmoln på himlen.
4. Låt eleverna arbeta med glosor eller begrepp i sina elevböcker.

Utvärdering/Kommentar: Testa flera gånger och återkom till utvärderingen längst ner på sidan i elevboken vid ett senare tillfälle.

3 Hjärnforskarnas pluggtips

Syfte: Få tips på hur de kan lägga upp sitt pluggande så att minnen skapas samt att få reflektera kring sitt nuläge.

Genomförande:

1. Eleverna jobbar två och två och går igenom listan med pluggtips från hjärnforskare i elevboken. De markerar med ett kryss vilka strategier de någon gång har provat.
2. Varje elev väljer ut tre tips, markerar med en pil, som de ska testa kommande månad.

Utvärdering/Kommentar: Eleverna skriver ett pluggtips på en "Exitlapp" som de ger till dig när de lämnar lektionen. Återkoppla varje vecka hur det går och låt eleverna fylla i utvärderingen på efterföljande sida i elevboken vid lämpligt tillfälle.

Till dig som pedagog: Vilka tips kan du använda i din undervisning? Vilket vill du prova med eleverna denna vecka? David Mitchell skriver i sin bok "Inkludering i skolan" att: "Till syvende och sist avspeglas din framgång som pedagog i kvantiteten och kvaliteten på de färdigheter och kunskaper som dina elever kan organisera, lagra och plocka fram. Kort sagt, hur mycket de kan komma ihåg – och tillämpa."



"Outside the comfortzone is where the magic happens"

Utvidga komfortzonen

Vår komfortzon är det mentala område/sfär där vi känner oss trygga och känner att vi har kontroll över situationen. För att inte avstanna vår egen utveckling behöver vi vidga vår komfortzon ibland och befinna oss i utvecklingszonen. Att lämna sin komfortzon kan kännas obehagligt, eftersom det krävs mod att testa något nytt och att våga misslyckas. För att våga mer kan vi börja med små förändringar, som tränar upp nya tankebanor. Den erfarenheten har vi sedan användning av när vi ska ta oss an och lyckas med större utmaningar.

Vad händer om vi utmanar hjärnan att tänka nytt, göra något nytt eller annorlunda och lämna vår komfortzon? Jo, små och stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. Ju fler kopplingar desto enklare klarar vi av att reflektera över vårt beteende, hantera större problem på nya sätt och se på situationen ur en annan synvinkel, det vill säga att anta helikopterperspektivet. I takt med att vi tänjer vår komfortzon i små steg utvecklar och stärker vi vår självkänsla. Med god självkänsla blir det enklare att stärka:

- förmågan att känna mindre obehag när vi provar nya saker. Vi klarar av att ställa oss frågor som "Vad är det värsta som kan hända?" och känna att ett misslyckande sällan är så farligt som vi först tänkte.
- förmågan att tänka, "Jag kan inte detta ännu och att misslyckas är en del i utvecklingsprocessen".

Utvidga komfortzonen

Syfte: Se vinsterna med att utmana sig själv i bland.

Genomförande:

1. Skriv upp "Outside the comfortzone is where the magic happens" och "Du vet vad du har men inte vad du får" och fråga eleverna om de har hört talas om begreppet komfortzon samt hur de tolkar uttrycken i det sammanhanget?
2. Läs faktarutan tillsammans och sedan får eleverna arbeta i elevboken och själva fundera på vad de har i sin komfortzon och vilka aktiviteter som ligger utanför deras komfortzon idag samt vilka aktiviteter/förändringar de skulle kunna tänka sig att utöka sin komfortzon med. De ska också få fundera över de aktiviteter som de inte vill testa och vad de eventuellt då kan gå miste om.
3. När eleverna skattat förslagen får de försöka att dela in dem efter färgerna i ett trafikljus.

Röd: Det här kan jag inte tänka mig att göra

Gul: Det här kan jag tänka mig att prova

Grön: Det här gör jag redan
4. Låt eleverna gruppvis diskutera utifrån nedanstående frågeställningar:
 - Titta på de aktiviteter/utmaningar som hamnat under gult. Om ni skulle utmana er, hur skulle ni kunna tänka/göra för att höja siffran? Tipsa varandra.
 - Om ni utifrån diskussionen skulle sätta en ny siffra, hur stor är nu sannolikheten är att ni faktiskt kommer att testa denna aktivitet/utmaning någon gång?
 - Titta nu på de utmaningar som ni skrivit under rött - "detta vill jag inte göra". Vad skulle ni eventuellt gå miste om i fall ni aldrig gjorde det?
 - Skriv nu in i elevböckerna (under faktarutan) en utmaning/förändring som du bestämt dig för att göra utifrån dagens diskussion.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta och låt de elever som vill ge exempel på vad de skrivit.

Gemensam diskussion: Kan det vara värt att göra något som man inte vågar/vill? Vad riskeras? Vad vinner man? Som avslutning koppla till faktarutan igen, att små eller stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. Med fler kopplingar kan vi enklare klara av att reflektera över vårt beteende, hantera större problem på nya sätt och ur en annan synvinkel och dessutom ökar vår självkänsla och vårt självförtroende inför nya uppgifter.

Fler sätt att träna hjärnan

Syfte: Att använda studiestrategierna de tränat på samt lära sig mer om hur de kan utmana hjärnan.

Genomförande:

Planscher med faktarutorna från elevboken (+ fler), om hur man kan trimma och utmana sin hjärna lite extra, finns att skriva ut på intranätet via hemsidan, Motivationslyftet.se. Du kan använda alla samtidigt eller välja ut några som du sätter upp i klassrummet/ korridorerna innan lektionen. Ta med anteckningsmaterial, pennor och färgpennor.

Eleverna får nu två och två, alternativt enskilt, gå runt och läsa faktarutorna, sammanfatta och plocka ut det viktigaste och anteckna. När de kommer tillbaka till klassrummet renskriver och sorterar de sina anteckningar på ett Lösblad genom att använda nyckelord, fraser, citat, symboler, tecken samt egna teckningar. Be eleverna använda olika färger för att göra det tydligare och lättare att komma ihåg.

När de är klara får de välja en sak att testa som de tycker verkar vara det mest lustfulla sättet att utveckla sin hjärna på.

Dela in eleverna i grupper utefter de val de gjort. De får nu gruppvis planera ett eller flera tillfällen, där klassen får möjlighet att trimma sina hjärnor lite extra på ett lustfullt sätt. *Förslag på utmaningar: Högläsning en gång per dag, spela tillsammans i mindre grupper, problemlösning, roligt YouTube-klipp, minnesträning, en dans....*

Arbetsgång:

1. Eleverna bestämmer utmaning.
2. De planerar lektionspasset (introduktion, aktivitet och utförande, avslutning) och skriver ner det. De ska få med lite fakta kring hur deras aktivitet kopplas till hur hjärnan fungerar och utvecklas.
3. De bestämmer när de ska genomföra sin aktivitet, till exempel på mentorstid.
4. De kollar upp vilket material som behövs för att utföra aktiviteten och att det finns tillgängligt det aktuella datumet.

Utvärdering/Kommentar: Återkoppla till faktarutorna som de har läst. Fråga om de valt en rolig utmaning som peppar dem eller en utmaning som utmanar dem på ett annat sätt. Hur i så fall? Varje grupp får utvärdera sin utmaning när den är genomförd.

Hur mycket trimmar du din hjärna?

Syfte: Att träna och underhålla hjärnan för att fortsätta utvecklas.

Genomförande:

1. Eleverna ställer sig på ett led mitt i klassrummet. På tavlan står det med en pil till vänster "Nästan aldrig" och en pil till höger "Nästan varje dag".
2. Du väljer ut några påståenden från elevboken och eleverna väljer att gå åt höger eller vänster. Komplettera med egna påståenden.
3. Avsluta med att läsa det som står överst i elevboken: "Hjärnan mår bra och fortsätter utvecklas under hela vår livstid om vi underhåller och utmanar den på rätt sätt. Hur goda förutsättningar ger vi våra hjärnor?" och låt eleverna fylla i sina kryss på linjerna i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Gemensam sammanfattning där de som vill får berätta om något kryss, diskutera någon fråga de tyckte var märklig, lätt eller svår att svara på samt om det är något de vill förändra. Sudokun på nästa sida här i handledningen kan du använda som en start/avslut på någon lektion som lite "hjärngymnastik".

Problemlösning. Här får du möjlighet till lite hjärngympa - Sudoku. Det är ett logikspel som går ut på att man ska placera ut siffror i ett rutnär. Du ska skriva in siffrorna 1 till 9 i rutorna, på så sätt att:

- Varje horisontell rad innehåller varje siffra mellan 1 och 9 exakt en gång.
- Varje vertikal kolumn innehåller varje siffra mellan 1 och 9 exakt en gång.
- Varje 3x3-ruta innehåller varje siffra mellan 1 och 9 exakt en gång.

Lycka till!

Lätt

	1	7			6			
	2	9		3	1		4	
				2	4			9
	9	1			2			6
		4	8	6	9	3		
8			1			7	9	
1			6	9				
	3		2	1		9	5	
			4			6	3	

Lätt

5			9		1			6
6	7			4		1		
	1		7		6			
		7	4	6		2	9	
	6	2				5	8	
	8	4		1	5	6		
			6		4		5	
		6		2			1	9
8			1		7			2

Medel

		2				6		8
8	6	1			2		7	
					6			
		3	9	1		5		2
		9	6		5	1		
6		5		8	7	9		
			4					
	2		7			4	5	9
5		4				7		

Svår

5			9		1			6
6	7			4		1		
	1		7		6			
		7	4	6		2	9	
	6	2				5	8	
	8	4		1	5	6		
			6		4		5	
		6		2			1	9
8			1		7			2

Förmåga 3

FÖRMÅGAN ATT HANTERA MOTGÅNGAR OCH SE KREATIVA LÖSNINGAR



“Jag har inte misslyckats, jag har bara hittat 10 000 sätt som inte fungerar” sa Thomas Edison som uppfann glödlampan. Det händer oss alla ibland att vi inte lyckas med det vi tänkt oss. Trots att vi tycker att vi planerat och förberett oss noggrant, så stöter vi ändå på hinder och svårigheter. Ibland kan det vara stress som är hindret, andra gånger är det något annat. **Hur kan vi bli bättre på att hantera hindren?**

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Skilja på sak och person
- Använd Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal
- AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 4

Uppgifter i elevboken

- Helikopterperspektivet
- Varför lyckas vi inte? Vilka är våra hinder?
- Stress
- Hantera hinder och svårigheter
- Vad har dessa saker gemensamt?
- Inför utvecklingssamtal – sätt upp delmål
- Sammanfattning och egna reflektioner

Helikopterperspektivet

En person som förstår och använder helikopterperspektivet kan välja sitt sätt att förhålla sig till de situationer den hamnar i. Genom att kliva ur en situation och se på den utifrån ett större perspektiv, blir det tydligare hur vi alla påverkar varandra på olika sätt. Med hjälp av helikopterperspektivet är det lättare att förstå vad som är viktigt eller oviktigt och sedan agera därefter. När vi stannar upp och reflekterar på detta sätt hittar vi ofta en bättre lösning.

- **Betrakta situationen ur olika personers perspektiv**

Vad är *min* bild av situationen? Vad är *andras* bild av situationen?

Vad är *mina* behov? Vad är *andras* behov?

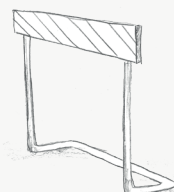
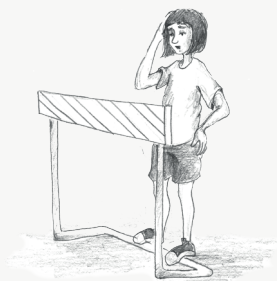
Hur påverkar jag andra – hur påverkar andra mig?

Hur kan jag ta hjälp av andra – och hjälpa andra?

- **Betrakta situationen på kort och lång sikt**

Vad är viktigt *nu*? Vad är viktigt *om ett tag*?

- **Vad är viktigt och vad är egentligen obetydligt i situationen?**



För att förstå helikopterperspektivet kan du tänka så här. Du står framför ett höjdhopphinder som du ska ta dig över. Det blir svårt om du står för nära hindret, det blir lättare om du backar lite. På samma sätt blir det lättare att se lösningar på en situation om man stannar upp, reflekterar och får lite distans till situationen innan man tar ett beslut.

Något som känns viktigt just nu har inte alltid så stor betydelse långsiktigt medan något som känns oviktigt just nu kan ha stor betydelse på sikt.

Helikopterperspektivet

Syfte: Att väja sitt sätt att förhålla sig till situationer vi hamnar i för att kunna stanna upp och reflektera och hitta en möjlig väg att gå vidare.

Genomförande:

1. Introducera med ett Youtube-klipp med Caroline Larsson:

<http://www.youtube.com/watch?v=J3iVKkTs3TQ>

http://www.youtube.com/watch?v=9zvTBD_Onhl

- Vad kan vi lära av Caroline och andra människor som lyckats trots motgångar?
- Vilka förebilder har eleverna som har kämpat och lyckats?

Fördjupning:

Finns det lokala förebilder som eleverna har möjlighet att träffa och intervjuar?

Eleverna får göra ett gemensamt bildcollage/PPT där dessa personer presenteras.

2. Läs faktarutan och förklara helikopterperspektivet.

- Att behärska helikopterperspektivet innebär att kunna välja sitt sätt att förhålla sig till sitt liv, kliva ur situationer och se på det lite utifrån, från ett annat perspektiv och lyssna aktivt på andra parter. Ibland behöver vi köpa läget och gå vidare. Huvudsaken är att vi inte skjuter upp saker, utan tar beslut och vågar välja. Ha inte beslutsångest – vi kan ju välja om ifall det behövs.

3. Låt eleverna diskutera utifrån några situationer. Om ni har Inspirationskorten på skolan så kan ni använda dem här.

Exempel 1: En elev kommer till skolan och möts av sura blickar av sin kompis.

- Den tänker direkt: Vad har jag gjort? Alla hatar mig! Jag vill inte vara kvar här och går därifrån.
- Med dessa tankar intar eleven en offerroll.
- Hur kan den tänka och göra i stället? Ta hjälp av frågorna i faktarutan med helikopterperspektivet.

Exempel 2: Några kompisar har bestämt att se biopremiären av en ny film. Kim har inga pengar, men beställer ändå biljetter tillsammans med sina kompisar. Kim behöver fixa pengar från sina föräldrar. De har en sms-konversation:

- Jag måste ha pengar till på fredag.
- Det spelar väl ingen roll vad jag ska ha dem till? Jag måste ha dem!
- Alla andra har råd.
- Dom får jättemycket pengar av sina föräldrar.
- Men va...du fattar ju inte!

- Med denna konversation kommer Kim inte så långt och chansen till att få gå på bio är liten. Hur skulle ni kunna lösa denna situation på ett bättre sätt? När är rätta tillfället att ta upp detta med era föräldrar? Hur och vad ska ni säga?
- Ta hjälp av frågorna i faktarutan med helikopterperspektivet: Tänk på era argument och hur ni framställer dem. Försök att förstå er omgivning och se på situationen ur en annan synvinkel. Hur kan ni visa att ni förstår era föräldrar? Vad kan ni säga så att de förstår er och era behov bättre?

Utvärdering/Kommentar: Gemensam diskussion kring förslagen, finns det några som flera har sagt? Kom gemensamt fram till exempel på situationer där eleverna kan använda verktyget helikoptern i sin vardag och återkoppla vid ett senare tillfälle där eleverna får berätta hur de använt verktyget.



Varför lyckas vi inte? Vilka är våra hinder?

Syfte: Få syn på nuläget. Eleverna får fundera kring vad som (eventuellt) hindrar dem att prestera som de önskar. De får även träna sin förmåga att tänka kreativt vilket kan vara ett sätt att övervinna de motgångar/hinder vi stöter på.

Genomförande:

1. Inled med orden: "Det händer oss alla ibland, att vi inte lyckas med det vi har tänkt oss." Låt sedan eleverna fundera en stund över en situation där de tycker att de misslyckats med något.
2. Be dem titta på bilden i elevboken och se om de kan förstå vad anledningen var utifrån denna bild? Låt eleverna diskutera med varandra. Fundera kring det som står - stämmer det? Saknas något hinder? Är det något av förslagen som ofta hindrar dem? Är det något av förslagen som aldrig hindrar dem?
3. Eleverna fyller sedan i svaren i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Summera syftet och hör med eleverna om de har lite bättre koll på sitt nuläge. Berätta att de nu ska ha detta "nuläge" i bakhuvudet när de arbetar vidare i Modul 4 för att kunna hitta lösningar och nya strategier för att övervinna sina hinder. Att ha realistiska mål och vara proaktiv – tänka igenom vilka hindren skulle kunna vara innan du tar dig an en ny utmaning – kan hjälpa dig att hålla dig på banan och lyckas genomföra dina planer.

Vad är stress?

Stress är en naturlig livsviktig reaktion på fysiska, mentala och känslomässiga påfrestningar. Stresshormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol frisätts och ger oss extra kraft och energi i en pressad situation. Adrenalin och noradrenalin är hormoner som kopplas till aktivitet och vaksamhet, medan hög halt av kortisol kopplas till passivitet och hjälplöshet.

Kortvarig stress är positiv och höjer vår koncentrationsförmåga och motivation. Däremot påverkar stress oss negativt om den blir långvarig, eftersom kroppen producerar hög halt av kortisol. Dessutom minskar produktionen av våra må-bra-hormoner (dopamin och serotonin). I förlängningen kan detta leda till sömnproblem, depression och utbrändhet.

Orsak till stress

För urtidsmänniskan behövdes stress för att alla sinnen och hela kroppen skulle ställa in sig på att fly eller att kämpa emot ett hot (till exempel ett rovdjur) för att överleva. Idag uppstår stress när vi människor känner att vi har tappat kontrollen, känner oss otrygga och saknar mening. Kroppen har svårt att göra skillnad på dina tankar och verkliga fysiska faror, därför skickar hjärnan samma signaler till kroppen som om du verkligen var i fara.

Symtom

Sömnsvårigheter, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, överdrivet mycket mobil eller datoranvändning, huvudvärk, magvärk, skolk, samt glömska kan vara några symtom på stress.

Stress

Förstå din stress

Syfte: Att öka elevernas kunskap om stress (dels i allmänhet men också vad som stressar dem själva) och hjälpa eleverna att vidga perspektivet kring stress så att de inser att det inte enbart är negativt med stress. Detta kan göra dem mer handlingskraftiga samtidigt som de tränar på att vara lyhörda för vad som stressar dem samt vad de kan göra för att minska negativ stress. Detta syfte innefattar alla 9 uppgifter kopplat till stress i elevboken, där "Förstå din stress" är den första.

Genomförande:

1. Skriv stress på tavlan och ett plus- och ett minustecken under. Eleverna får svara på frågan om de tycker att ordet stress är positivt (räck upp handen) eller negativt (räck upp handen). Vad finns det för för- och nackdelar med stress? Hur påverkas vår inläring av stress?
2. Skriv upp några exempel på situationer/saker som kan orsaka stress, det finns exemplen i elevboken. Låt dem komplettera med egna förslag. Fråga dem vad de tror att vi vuxna blir stressade av, är det samma som för dem?
3. Läs igenom faktarutan och titta igenom uppgifterna innan eleverna får arbeta med uppgift 1-5 i elevboken på egen hand.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta med att stress är en del av vårt liv, speciellt i dagens samhälle, men att man kan träna på (att välja) hur man förhåller sig till stressen. Man kan också lära sig hur man ska hantera sin stress samt vad man kan göra för att återhämta sig så att stressen inte blir långvarig. Allt detta ska ni nu träna på.

Att minska stressnivån

Modern hjärnforskning visar att motion och fysisk träning har stora effekter på hjärnan. Träningen lugnar ner vårt stresssystem och en vältränad kropp kan hantera stress bättre än en icke vältränad kropp. Den bästa "medicinen" mot stress är därför att träna konditionsträning - gärna regelbundet. Nedan följer fler tips på hur vi kan få en lugnare vardag med mindre stress och oro.

- Försök att undvika stress – kartlägg och skriv listor på vad som gör dig stressad och varför du känner dig stressad.
- Öka känslan av kontroll över stressfulla situationer (skattkistan).
- Skriv listor så att du inte blir stressad av att hålla reda på vad du måste göra.
- Prioritera - säg nej ibland.
- Gör lite i taget – små förändringar – skapa nya rutiner.
- Gör en sak i taget – undvik multitasking.
- Försök att sova ordentligt.
- Skratta och ha roligt – endorfin gör dig mindre stressad.
- Motionera – vardagsmotion och/eller idrotta.
- Ät långsamt.
- Se till att du får dagsljus och frisk luft varje dag.
- Ta pauser under dagen.
- Lär dig andas rätt.
- Be om hjälp och stöd.
- Kramas och få massage.
- Lyssna på lugnande musik.
- Umgås med vänner och släkt.
- Gör aktiviteter som du blir glad av.
- Försök att inte alltid vara kontaktbar utan stäng av mobilen ibland och undvik sociala medier.

Att minska stressnivån

Läs igenom faktarutan tillsammans och låt eleverna sätta ett plustecken framför de tips som de tycker är lätta att göra och ett minustecken framför de som de tycker är svåra.

Planera din tid

1. Låt eleverna få träna på att organisera sig fysiskt. Låt alla ställa sig upp, gärna i en ring. Be eleverna organisera sig på en tänkt linje där den som har ljusast skor står till vänster och mörkast skor till höger, under tystnad. Därefter testas ni svårare och svårare utmaningar som bokstavsordning, efter för- eller efternamn, antal syskon eller födelsedatum.
2. Dela in eleverna i mindre grupper, exempelvis alla som har två syskon i en grupp. Dela ut papper och be eleverna att rita en tidslinje på pappret. De får nu komma överens om en uppgift som de ska planera inför så att de uppnår önskat resultat. Det kan vara ett prov de har om en till två veckor, eller något mål någon av dem har på fritiden som att kunna göra ett visst antal armhävningar, vara med i en tävling eller ta moppekörkort. De skriver en lista över vad de behöver göra, olika delmål som ska vara uppfyllda, vid olika tidpunkter längs tidslinjen.
3. Efter denna uppvärmning sätter de nu upp var sitt eget konkret mål och skriver en lista över vad de behöver göra på uppgift 6 i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta och förklara syftet med övningen: Nu har ni tränat på att bestämma vad som behöver göras och när det ska ske för att uppgiften ska bli klar i tid genom att sätta upp delmål. För att ni ska nå era slutmål är det lättare om ni sätter upp delmål, för att på så sätt upprätthålla motivationen att fortsätta mot era slutmål. När vi bockar av ett delmål får vi en liten dopaminkick, det mår vi bra av och får ny kraft att fortsätta mot nästa delmål.

Prioritera din tid

1. Skriv på tavlan: Hur ofta känner du att du har alldeles för mycket att göra? Vad gör du då? Be eleverna att diskutera två och två innan ni diskuterar i helklass.
2. Beroende på vad som kommer upp kan du om du vill välja, eller välja bort, att arbeta med nedanstående frågor och filmklipp kring vårt mobilanvändande. Många av oss använder vår mobil flera timmar/dag och den tiden kan vi så klart ägna åt annat, vilket antagligen skulle minska vår stress.
3. Eleverna får först svara på frågorna på nästa sida här i lärarhandledningen.
4. Titta på klippet med Anders Hansen (överläkare i psykiatri och författare till boken Skärnhjärnan). Berätta, innan ni tittar, att du kommer att be dem att ta ut tre saker under rubriken "Nytt jag lärde mig/viktigt att komma ihåg" efter klippet:
<https://www.youtube.com/watch?v=KUaOrlgLCh8>
5. Eleverna får sitta tysta i två minuter och fundera själva kring vilka budskap de väljer ut som viktigast. Sedan får de gruppvis komma fram till de tre viktigaste budskapen i filmen som de går fram och skriver upp på tavlan.
6. Diskutera, och få gärna med vad du själv tycker är de tre viktigaste budskapen. Kanske kan du koppla till mobilförbud i klassrum/skola eller att du märker att de är stressade ibland samtidigt som du ser att de tillbringar mycket tid med att titta på sina mobiler. Be dem att kolla hur mycket skärmtid de har i snitt och fundera över vad de skulle kunna använda den tiden till i stället.
7. Eleverna får fylla i uppgift 7 i boken om att prioritera sin tid utifrån en värdering av hur viktiga alla olika "måsten" är.

Utvärdering/Kommentar: Vad tar ni med er från det här passet? Hur kommer det att märkas för människor i er omgivning?

Kontrollbehov?

En del elever har inte behov av att träna på att organisera och prioritera sin tid. De försöker ha kontroll över livet genom noggrann planering och struktur. En del oroar sig mycket för saker som ännu inte har hänt eller någonsin kommer att hända och det kan också leda till onödig stress. Som alltid är det viktigt att hitta balansen. Tillsamman i klassen kan ni ge tips till att hitta balansen mellan "noll koll" och total kontroll. Skriv upp tipsen på tavlan och sedan får eleverna skriva ner tips till sig själva i elevboken uppgift 8.

Perfektionism kan leda till stress

1. Skriv på tavlan: Vad är perfektionism? Gemensam diskussion där dessa frågor kan tas med: Vill ni alltid att det ska bli perfekt? Hatar ni att göra misstag eller är ni rädda för att göra bort er?
2. Eleverna får tänka på en eller två situationer som de inte vill utsätta sig för eller som de är väldigt nervösa inför. Till exempel hålla ett föredrag i skolan eller lägga en straff på en match. Vad är det värsta som kan hända?
 - Vad känner ni 10 minuter efter att misslyckandes?
 - Vad känner ni efter 10 månader?
 - Och 10 år?
3. Eleverna får fylla i uppgift 9 i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Be dem fundera tyst för sig själva, kanske bläddra igenom sidorna om stress i elevboken, och sedan skriva ner på en "exitlapp" någonting som de tar med sig som en viktig tanke för att öka sitt välmående och minska sin negativa stress.

Mobilanvändning

Svarar du JA eller NEJ på nedanstående frågor?

1. Känner du behov av att vara uppkopplad och kolla mobilen oftare och längre?
2. Har du tänkt att du borde använda mobilen mindre?
3. Använder du mobilen i badrummet?
4. Har du smugit med mobilen och undanhållit för vänner eller familj att du använt den?
5. Påverkar mobilanvändandet viktiga relationer negativt?
6. Kan du känna en oro/rastlöshet när du inte är uppkopplad under en längre tid?
7. Har du svårt att lämna mobilen hemma om du går på en promenad?
8. Har mobilen påverkat ditt pluggande eller ditt arbete negativt?
9. Använder du mobilen när du är i samtal med andra?
10. Använder du den när du borstar tänderna?
11. Blir sömnen påverkad av att du inte kan sluta kolla på mobilen?
12. Använder du mer än två timmar om dagen med mobilen förutom att tala i telefon?
13. Om du hör ett ljud från mobilen på natten, känner du dig då tvungen att titta på mobilen?
14. Kollar du appar och sociala medier utan något särskilt mål mer än en halvtimme om dagen?

Hur många frågor svarade du JA på? _____

Hantera hinder och svårigheter

Syfte: Träna på att tänka på ett annat sätt, att se andra möjligheter.

Genomförande:

1. Sätt på lite jazzmusik och skriv upp citatet från jazzmusikern Stefon Harris på tavlan:

”Every mistake is an opportunity in jazz” – ”Varje misstag är en möjlighet inom jazz”.

- Vad tror ni han menar med citatet? (Jazz är en musikstil där man improviserar mycket.)

2. Diskutera uppgift 1 i elevboken, vad har uppfinningarna gemensamt? – De började alla i ett misstag. Förklaring till några av dessa uppfinningar hittar du på intranätet, via hemsidan Motivationslyftet.se. De blev något annat än det var tänkt från början.

- ”Jag har inte misslyckats, jag har bara hittat 10 000 sätt som inte fungerar” sa Thomas Edison som uppfann glödlampan.
- Att våga misslyckas och försöka igen kräver mod och tålamod. Att misslyckas är en del av vår utveckling. ”Du har inte misslyckats förrän du har gett upp.” och ”Your best teacher is your last mistake”.
- Låt eleverna diskutera: Hur vill ni hantera motgångar och misstag? Vad behöver ni göra/höra/säga till er själva när något blivit fel, när ni måste göra om? Eleverna får komma på minst tre förslag på lösningar.
- I elevboken (uppgift två på efterföljande sida) får eleverna fundera kring om de varit med om något som först verkade bli ett misslyckande men sedan blev precis tvärtom.

3. Samla eleverna igen och berätta att de nu ska få träna att ”tänka utanför boxen”. Koppla till att man ofta kan läsa i jobbbannonser att företag söker personer med förmågan att tänka utanför boxen (fast de kanske inte uttrycker det så).

- Vad betyder tänka utanför boxen? Varför kan denna egenskap vara en tillgång? Låt eleverna få fundera och diskutera. (Förslag på svar: personer som tänker utanför boxen har fantasi och är kreativa och har förmågan att komma på nya barriärbrytande idéer.)
- Håll nu upp en penna och be eleverna att komma med förslag på vad man kan använda denna penna till förutom att skriva med den – om man tänker utanför boxen. De får nu träna sin fantasi och sin kreativitet och låtsas att pennan är något helt annat verktyg/föremål. De får jobba parvis i två minuter. (För att tydliggöra för eleverna kan du till exempel låtsas att pennan är en kam och kamma dig med den, att det är en mikrofon som du mimar i eller en glass som du slickar på.)
- De visar sedan klassen hur de använder pennan och klassen får gissa vad de gör.

4. Eleverna fyller nu i rutorna i uppgift tre i elevboken genom att fundera tyst för sig själva hur de reagerar på struktur, planeringar, motstånd, oväntade resultat. Låt dem diskutera sina svar med varandra.

5. Dela ut post-it lappar och be eleverna skriva upp tips om hur man kan bli bättre på att tänka utanför boxen. Skriv gärna dina egna idéer också. Sätt upp lapparna väl synligt i klassrummet.

Utvärdering/Kommentar: Trots noggranna förberedelser, planering och strukturering kan vi ibland stöta på hinder och svårigheter som gör att vi måste omvärdera våra beslut och hitta nya kreativa lösningar för att komma fram. Kreativitet och att tänka utanför boxen är även detta något man behöver och kan träna sig på. Sammanfatta tipsen och fyll på med fler om det behövs.

- Döm inte en idé som inte verkar bra till en början. Kanske är idén fantastisk, bara att ingen annan eller du själv har kommit på det ännu?
- Glöm inte gamla idéer. De kanske funkar bättre nu?
- En idé föds ur ett problem. Tänk proaktivt och ”skapa” problem för att komma på nya idéer.
- Gör tvärtom, utmana din kreativa sida!
- Ställ alltid frågan ”Varför” och ge dig inte förrän du har ett svar.
- Hitta fler alternativ – står du inför en valsituation mellan två alternativ – försök tänka ut ett tredje, fjärde sätt att lösa problemet.
- Att tänka utanför boxen behöver inte rimligtvis vara att hitta på helt nya idéer. Ifrågasätt det som är, vanor och rutiner, och se om det går att göra på ett annat sätt.
- Låt dig inspireras av andra, fråga andra och lär känna nya människor.

Skilja på sak och person

Syfte: Om vi kan förstå skillnaden på självförtroende/självkänsla, vad vi gör och vad vi är, hjälper det oss att ta motgångar eller kritik på ett annat, mer utvecklande sätt.

Genomförande:

1. Diskutera skillnaden mellan självkänsla och självförtroende och varför det är viktigt att dels ha koll på skillnaden, och dels att boosta både självförtroendet och självkänslan, hos oss själva och andra. (Se Modul 1.)

En person som vet skillnaden på självförtroende och självkänsla vet också att det är viktigt att kunna skilja på sak och person. Det är viktigt att kunna skilja på vad en person gör och personens personlighet och egenvärde. Du gjorde ett misstag men du ÄR inte ett misstag, du gjorde något dumt men du ÄR inte dum. Om vi kan förstå skillnaden är det också mycket lättare att ta motgångar på ett bra och utvecklande sätt. Det är också viktigt att ha denna förståelse när vi ska framföra kritik, dels till andra människor, men även mot oss själva. Det gäller att kunna framföra kritik mot andras handlande och agerande utan att kränka personen och det gäller att kunna vara förlåtande mot sig själv.

2. Hur skulle ni hantera följande situationer? Diskutera i mindre grupper.

- Du är irriterad på att några klasskompisar alltid kommer försent på morgonen eftersom du tappar koncentrationen när de droppar in.
- En klasskompis hälsar inte på dig.
- Din pojkvän/flickvän/klasskompis sköter inte sin kroppshygien till exempel tandborstning.
- En klasskompis är alltid negativ till ett visst skolämne, vilket du tycker är tråkigt.
- Det finns tydliga grupperingar i klassen, som förstör sammanhållningen i klassen.
- En kompis skojar med dig men du tycker inte att det är roligt, du blir ledsen.

Utvärdering/Kommentar: Eleverna får diskutera två och två och ge förslag på hur de vill bli bemötta i situationer när de gjort fel. Vad ska någon säga? På vilket sätt? Hur kan den som tar emot kritiken tänka? Summera i helklass.



Passa på att diskutera hur eleverna värderar ordet "kritik".

En definition: Kritik är ett brett begrepp som omfattar exempelvis bedömning, recension, ifrågasättande och undersökning av bland annat konst och andra kulturella företeelser och personers egenskaper, prestationer eller handlingar.

Ordet används ofta i negativ mening, kritik kan även vara positiv och neutral. Neutral kritik kan ha som syfte att utveckla det sagda och berika samtalet. Kritik i denna betydelse är menat som starten på ett argumenterande samtal, inte som en bedömning. En person som mer eller mindre yrkesmässigt ger kritik kallas kritiker.

Inför utvecklingssamtal – sätt upp delmål

Syfte: Att utveckla och använda olika studiestrategier.

Genomförande: Eleverna får välja ett arbetsområde som de snart ska börja jobba med och planera upp vilka studiestrategier de vill använda och hur det ska gå till genom att fylla i planeringen i elevboken. Ni kan också välja att använda de olika modeller till exempel GROW och MUTTRA som kommer på följande sidor här i lärarhandledningen.

Utvärdering/Kommentar: När arbetsområdet är klart får eleverna utvärdera hur det gick. Vilka strategier användes? Vad fungerade inte? Förändring till nästa gång?

Avsluta Modul 4 med att titta på ”Sammanfattning och egna reflektioner” i elevboken och be eleverna att komplettera listan med egna reflektioner.

Använd Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal

Det finns många olika modeller för hur en handlingsplan kan skrivas. Låt eleverna välja en utmaning och testa två modeller, **GROW** och **MUTTRA**. Se efterföljande sidor här i handledningen.

Förslag på utmaningar kan vara ett prov, en arbetsuppgift, höja ett betyg, E på NP i matematik, utveckla förmågan att resonera i till exempel SO, delta i gruppdiskussioner på engelskan, ha muntlig redovisning eller så kan det vara någon annan prestation utanför skolan.

Skriv GROW på tavlan och berätta vad varje bokstav står för och översätt tillsammans.

INFÖR UTVECKLINGSSAMTAL, som kommer efter GROW och MUTTRA här i handledningen är ett annat exempel på hur du kan använda arbetet med Motivationslyftet i samband med utvecklingssamtal.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 4

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundsarbete 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 4 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 4. 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!

Handlingsplan – GROW**GROW-modellen**

- G** **Goal** This is the end point, where you want to be. The goal has to be defined in such a way that it is very clear to you when you have achieved it.
- R** **Reality** The Current Reality is where you are now. What are the issues, the challenges, how far are they away from your goal?
- O** **Obstacles** There will be Obstacles stopping you getting from where they are now to where you want to go. If there were no Obstacles you would already have reached your goal.
Options Once Obstacles have been identified, you need to find ways of dealing with them if you are to make progress. These are the Options.
- W** **Way** The Options then need to be converted into action steps which will take you to Forward your goal. These are the Way Forward.

1. Definiera målet (Goal)**2. Hur ser det ut idag? (Reality)****3. Vilka olika alternativ finns, vilka hinder? (Obstacles)****4. Bestäm! Hur ser vägen framåt ut? (Way)**

Handlingsplan – MUTTRA

Använd MUTTRA för att göra ditt mål ännu tydligare. Välj något som du inte kan och behöver lära dig. Skriv en handlingsplan utifrån MUTTRA hur du skulle behöva agera för att klara uppgiften.

M	Mätbart Mål
U	Utmanande
T	Tidsbestämt
T	Tydligt
R	Realistiskt
A	Attraktivt/Accepterat

MÄTBART: Jag vet när målet är uppnått när:

UTMANANDE: Utmaningen i målet är:

TIDSBESTÄMT: Målet ska vara uppnått:

TYDLIGT: Jag tycker att det är viktigt att arbeta mot detta mål därför att:

RELEVANT/REALISTISKT:

Fundera över på vilket sätt det är viktigt att arbeta med detta mål?

På vilket sätt kommer det att hjälpa dig – eller din omgivning?

Är det realistiskt att du kommer att klara det? Om du inte tror att du kommer att klara det kommer du med största sannolikhet att ge upp nästan innan du har börjat. Sätt i så fall hellre ribban lite lägre, och sätt nya mål allteftersom.

Jag tycker att målet är realistiskt eftersom:

ACCEPTERAT:

Har det hänt att vuxna runt dig har satt upp jättebra mål, men du vet egentligen redan under utvecklings-samtalet att du inte kommer att arbeta med dem? Då har du inte accepterat ditt mål. Det är viktigt att målet kommer från dig själv – så att du faktiskt tror och vill arbeta med det. Genom att fundera över varför du vill uppnå ett visst mål, blir det lättare för dig att hitta nya vägar om det inte fungerar som du har tänkt dig. Om du tycker att det är svårt att svara på varför, kanske det till och med är så att det inte är ett så viktigt mål för dig. Det kanske är någon annans mål? (Föräldrars, skolans eller kompisarnas mål.)

Det här är ett mål som jag själv har valt att arbeta med:

INFÖR UTVECKLINGSSAMTAL

Förbered dig för ditt utvecklingssamtal genom att läsa och reflektera kring de olika områdena nedan. Börja med att läsa, fundera sedan en stund innan du skriver ner dina funderingar.

A goal without a plan is just a dream

- Dave Ramsey

"Your best teacher is your last mistake..."

- Ralph Nader

Jag som ska skriva ner mina mål för vår-/höstterminen i Åk ____ heter: _____

**MÅL OCH MÅLBILDER**

För att kunna arbeta effektivt behöver målet vara tydligt och konkret. Det är också bra om det är inte alltför omfattande, eller ligger för långt fram i tiden.

Många elever har som mål att höja sitt betyg i något eller några ämnen. Betyg är dock bara ett slags kvitto på att man har uppnått en viss nivå på de förmågor som tränas i ämnet. För att höja sitt betyg behöver man alltså träna upp en eller flera förmågor. Ett tydligt mål för dig skulle då kunna vara att bli bättre på att ackompanjera på ett ackordinstrument eller att formulera sig i olika typer av texter.

Det kan också vara något i din arbetsinsats som behöver ändras för att nå ett bättre resultat. Det kan handla om att få med sig allt material till lektionerna, att hålla fokus hela lektionspassen eller kanske sänka kraven på dig själv för att orka mer. Du kan jämföra med ett långdistanslopp: Om du springer det fortaste du kan i början kommer du sannolikt inte kunna fullfölja hela loppet. Om du däremot håller ett lugnare tempo, orkar du hela vägen. Om du dessutom kan se en bild av dig själv vid målsnöret och känna känslan av att gå i mål så kan du ta fram den bilden och känslan i huvudet när det är som tyngst efter halva loppet.

Mitt mål är:

Målbilden jag ser framför mig är:



Jag får energi genom att:

Jag blir inspirerad av:



Jag tror att jag kommer att möta följande hinder och motgångar:

Om det händer så ska jag:

ENGAGEMANG

Vi behöver energi och engagemang för att
a) komma igång b) genomföra c) slutföra

Var vi hittar energi och engagemang är olika från person till person. Energi för att orka får vi bland annat genom god sömn, kost och motion. Vi behöver också vila hjärnan från intryck någon gång varje dag. Den vilan kan vi få genom många olika aktiviteter, det viktigaste är att vi gör något kravlöst och får en känsla av ro och att vi mår bra. Inspiration, för att orka hela vägen, kan vi få genom att se våra framgångar, prata eller skriva om det vi kämpar för. Vi kan tanka inspiration genom att tänka på sådant som väcker positiva känslor inom oss eller på personer vi ser upp till. Bilder, musik och olika aktiviteter kan också fungera som medel till att känna inspiration. Hur fyller du din tank? *Läs mer om detta i Modul 2.*

BESLUTSAMHET

Om vi har valt ett mål som är utmanande för oss, kommer vi att stöta på olika hinder. Ibland är det hinder vi upplever inom oss, och ibland är det påtryckningar eller händelser i vår omgivning. Om du kan komma på i förväg vad du tror kan bli svårt kan du skapa en "Om-så-plan" eller planera för att undvika vissa hinder. *Läs mer om om-så-planer och om självkontroll i Modul 3.*

**MINA VERKTYG**

För att få saker att hända behöver vi strategier. Vi kan till exempel sätta upp delmål och skriva listor. Då blir det lättare att utnyttja tiden väl och lägga energi på det som behöver göras i stället för att oroa sig och skjuta upp saker. Genom att ha listor kan vi också bocka av det vi får gjort – och då få en liten dopaminkick.

Skattkistan:

För att satsa energi på rätt saker behöver vi veta vad som ligger inom och utanför vår kontroll. Vi kan påverka mer än vi tror – men inte allt. Fundera över vad du själv kan påverka, och vad du eventuellt inte kan påverka kring det du vill uppnå. *Läs mer om skattkistan i Modul 1.*

Lista på vad som behöver göras för att nå mitt mål:

Jag kan påverka:

Jag kan inte påverka, utan behöver acceptera att:

**JAG OCH MIN OMGIVNING**

Du är inte ensam. Du påverkar din omgivning och din omgivning påverkar dig – vare sig du vill eller inte. Ibland är det positivt, ibland negativt. Vi kan välja att betrakta detta som en fördel och ta hjälp av varandra.

Jag kan ta hjälp av _____ genom att:

Jag kan hjälpa personer i min omgivning genom att: