

## ÅRSKURS 2 Modul 1

# Värderingar och målbilder

INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET med lärarhandledningens upplägg

### **MODUL 1: Värderingar och målbilder**

Period: September till höstlovet

#### **Förmåga 1: Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning**

1. Det här är jag
2. Alla som...
3. Mitt ansvar för mina egenskaper
4. Min värdering av egenskaper
5. En vän för mig är...
6. Vilken inställning har jag?

#### **Förmåga 2: Att välja sina målbilder**

7. Mina drömmar då och nu...
8. Visualiseringar som hjälp

# INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET

## Vad är Motivationslyftet?

Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge skolor en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Det utgår från den svenska läroplanen, Lgr 22 kapitel 1 och 2, samt Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

Genom arbetet med Motivationslyftet får alla elever i grundskolan, utifrån sina förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att eleverna ska kunna prestera, men också för att de ska må bra – nu och i framtiden. Eleverna får stärka sitt självledarskap och förstå andra i sin omgivning, för att de tillsammans ska kunna arbeta för ett hållbart samhälle.

Fokus i materialet för lågstadiet ligger i första hand på att skapa en trygg grupp och trygga individer, samt att stärka elevernas självbild – en positiv självbild med både stark självkänsla och gott självförtroende. Eleverna får även möjlighet att träna visualisering och uppmuntras till ett kreativt tänkande.



## Årshjul

Uppstartsövningar: Augusti

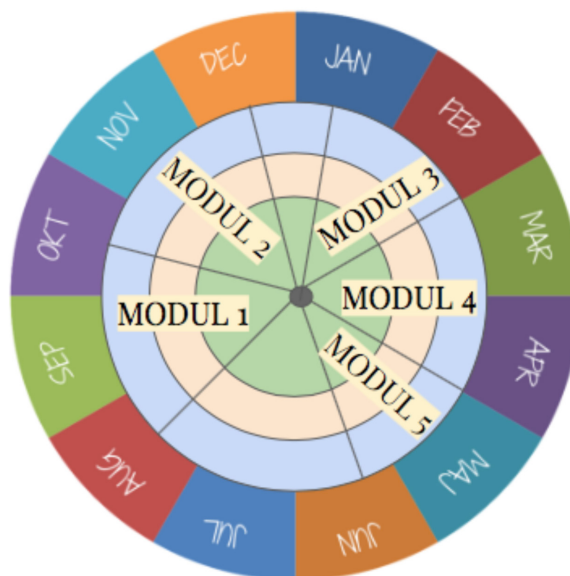
Modul 1: September–höstlov

Modul 2: Höstlov–jullo

Modul 3: Januari–sportlov

Modul 4: Sportlov–påsklov

Modul 5: Påsklov–sommarlov



## Lärarhandledningens upplägg

Lärarhandledningen är uppdelad i olika årskurser. Programmet för varje årskurs består av fem arbetsmoduler där varje modul tränar olika mentala **förmågor**. Tydliga övningar för varje förmåga förklaras med ett konkret **syfte** och **genomförande** samt **kommentarer** hur övningarna kan varieras och integreras i olika ämnen eller i fritidshemmet.

Kom ihåg att den största effekten uppnås när eleverna både får kunskapen under en avsatt återkommande träningstid varje vecka och när övningarna repeteras, samt integreras i ämnesundervisningen.

- Med **förmågor** ovan menas de personliga färdigheter och kompetenser som eleverna får träna genom Motivationslyftets utbildningsprogram, samma förmågor som beskrivs i skolans styrdokument.
- I **syftet** beskrivs målsättningen med övningen och vilken förmåga eleverna får träna, samt varför den är viktig.
- I **genomförandet** beskrivs övningens upplägg. Ibland är genomförandet kopplat till ett skolämne och i andra fall är det mer generellt användbart. Det är vid den avsatta träningstiden varje vecka (exempelvis mentorstid) där förmågan förklaras och tränas för att sedan fördjupas och befästs genom repetition på övriga lektioner.
- I **kommentaren** finns förslag på ytterligare sätt att fördjupa arbetet med förmågorna genom variationer av övningarna eller genom att koppla dem till ämnesundervisningen. Genom denna ämnesförstärkning får eleverna en bättre förståelse för värdet av självledarskapsträning i skolarbetet och på fritiden. De kan då tydligare se vinningen i att stärka dessa förmågor, vilket ökar deras motivation. Ämnesförstärkningen syftar även till att ge eleverna en fördjupad förståelse för ämneskunskaperna och stärka deras lärande.
- Alla **faktarutor** är riktade till dig som pedagog, men budskapet ska komma eleverna till del. Detta kan ske genom att du som pedagog läser upp valda delar av texten, återberättar den eller knyter kunskapen till syftet i de olika övningarna ni genomför i klassen.
- **Instruktionerna** i lärarhandledningen är riktade till dig som pedagog, med undantag för vissa frågor och tabeller som är riktade direkt till eleven. De frågor som är riktade direkt till eleverna kan du som pedagog antingen ställa högt i klassrummet, kopiera upp till eleverna eller projicera på tavlan.
- Sist i lärarhandledningen finns ett **självvärderingsdokument** som används efter varje modul, samt bildstöd med **verktygen** som används i olika årskurser och i inspirationskorten som går att beställa i webbshopen.

## Intranät

- Varje skola har en egen inloggning till Motivationslyftets intranät.
- På intranätet finns det ytterligare pedagogiskt material kring studietips, minskat stillasittande och mycket annat, både i skrift och kortare filmer.
- Lärarhandledning finns att ladda ner modul för modul på intranätet.
- Via intranätet nås webbshopen där hela lärarhandledningen i fysisk bokform, affischer och spel kan beställas.

## Förmåga 1:

### Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

#### Inledning

Redan tidigt i livet börjar barn skapa grundvärderingar som tillit, respekt, förtroende samt uppfattningar om sig själva och andra. Att bli medveten om sina inställningar redan under lågstadiet ökar grundtryggheten samt förmågan till anpassning och hantering av motgångar. I denna modul skapas förståelsen för hur våra värderingar påverkar våra beslut och hur man kan lära sig att aktivt välja sina inställningar.

Fantasi och förmågan till kreativ problemlösning förutsätter att kunna visualisera och skapa inre bilder. Minskad lästid i kombination med andra faktorer har lett till att många barn idag har svårt att skapa inre fantasibilder och de behöver därför träna mer på detta. I denna modul utvecklas förståelsen för varför vår hjärna behöver konkreta målbilder och hur man kan träna sin visualiseringsförmåga som grund för kreativ problemlösning.

#### Värderingar och inställningar underlättar våra prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga

Din personlighet, dina värderingar och din mentala inställning börjar utvecklas redan under barndomen och fortsätter sedan att formas hela livet. Majoriteten av våra reaktioner sker automatiskt utifrån våra värderingar som skapats av tidigare erfarenheter. Tack vare hjärnans förmåga att snabbt kunna värdera en situation utifrån gamla erfarenheter eller inlärd attityder, så klarar vi av att hantera alla beslut som vi ställs inför varje dag. Det är alltså dina sparade slutsatser och gamla minnen som styr majoriteten av dina dagliga val. Därför är det viktigt att du är medveten om vilka värderingar du har skapat och att du uppdaterar dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar med nya tankesätt är inte lätt och kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. Till exempel, om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det uthållighet och vilja att ersätta detta tankesätt med en ny värdering: "Jag är den viktigaste personen i mitt liv. Jag vill må bra för att kunna vara en bra och kärleksfull medmänniska." Ibland behöver vi fundera kring vilka värderande tankar, inställningar eller attityder som kan begränsa oss. Till exempel, "Det går inte" eller "Vad ska de andra tycka om jag gör det här" och reflektera kring hur vi istället vill tänka och värdera en situation eller person för att skapa nya möjligheter. Att ha ett dynamiskt mindset.

#### Hur skapar hjärnan värderingar och mindset?

Haloeffekten är när vi undermedvetet återskapar våra känslomässiga intryck från en tidigare, liknande situation. Denna funktion gör att hjärnan kan fatta snabba beslut, vilket är bra, men det innebär även risken att vi reagerar automatiskt utan att vi är medvetna om att vi fattat ett beslut. Till exempel, en person som du tycker är attraktiv tillskriver du även andra positiva egenskaper, som att den är sympatisk eller kunnig. På samma sätt kan vi vara avvaktande till en person som vi tycker liknar en annan person som vi träffat tidigare och som vi inte gillade.

Denna funktion hos hjärnan gör som sagt att vi klarar av att processa allt vi behöver behandla under en dag. Men du kan också aktivt använda dig av hjärnans sätt att tänka i kedjor. Till exempel, om inledningen på en lektion väcker elevernas nyfikenhet så lockas eleverna till att tänka mer positivt även om resten av lektionen. På samma sätt kan du tänka på att bygga upp en positiv förväntan inför nästa lektion när du avslutar lektionen. Du kan även låta eleverna berätta för varandra om något positivt, något de är glada eller tacksamma över, som en inledning på veckan eller dagen för att skapa en positiv kedjereaktion. Ett annat tips är att lägga det svåraste i mitten av ett prov eller en lektion och de lättare uppgifterna i början och i slutet. Då ökar chanserna att eleverna får en positiv känsla av sin förmåga att klara av innehållet, både i början och slutet av provet eller lektionen.

## 1. Övning: Det här är jag



### Syfte:

Den personliga självbilden är en viktig förutsättning för vår egen utveckling och våra relationer. Denna övning tränar elevernas förmåga att se sig själva utifrån och att stå upp för sig själva, sin åsikt och den man är. Övningen stärker självkänslan och stoltheten över sina egna unika egenskaper.

Kommunikativt utvecklas elevernas förmåga att fokusera, lyssna och att presentera sina tankar inför andra.

### Inledning:

Det kan kännas ovant att komma på en personlig styrka eller svaghet och att sätta ord på det. Jämförelsen med andra och vetenskapen om att andra är mycket bättre på en viss förmåga kan göra det svårt att se något som en personlig styrka. Därför är det viktigt att påminna eleverna om att det inte gäller att alltid vara bäst utan att stå för den man är just nu, oavsett vad andra tycker.

I denna övning används en "talking stick" eller talpinne. Det är ett symboliskt verktyg som används för att träna fokus och lyssnande i en grupp. Historiskt har talking sticks använts i andra kulturer för att lösa kommunikationsproblem och för att fördela ordet.

OBS! Klassen kan skapa egna kreativa talking sticks, till exempel av pinnar.



### Genomförande:

1. Visa bilden ovan på olika yrken och samtala med eleverna genom att ställa följande frågor, där de först pratar två och två innan ni samlar ihop i helklass:

- Titta på deras klädsel och verktyg. Vilket yrke tror ni personerna i bilden har?
- Vilka egenskaper är bra att ha för att klara av de olika yrkena?

Ställ följdfrågor som fördjupar, så att ni tillsammans även hittar egenskaper som till exempel att vara fokuserad, modig eller att vara bra på att samarbeta.

2. Samla eleverna i en ring stående eller sittande med ryggen inåt, så att de inte ser varandra och då har lättare att fokusera på sina egna tankar. Ställ följande fråga som eleverna tyst var för sig själva får fundera på en stund.

- Vad är du bra på? Tänk på arbetet i skolan, fritidsaktiviteter eller när du är med dina vänner.

3. Be nu eleverna att vända sig in mot cirkeln med ryggen utåt. Dela ut en talpinne (i form av en fjäder, penna, limstift eller liknande) till en elev. Denna elev är nu den enda som får prata tills eleven lämnar vidare talpinnen. Det är viktigt att de andra eleverna lyssnar och att den som har ordet håller sig till ämnet. De elever som vill berätta om sina styrkor kan göra det när de har talpinnen. Tanken är att eleverna ska inspireras av varandra.

4. Be nu eleverna att vända sig med ryggen mot cirkelns mitt igen så att de kan fokusera på sina egna tankar kring följande frågor:

- Vad tycker du är svårt?
- Vad tycker du är läskigt?
- Vad tycker du är tråkigt?

5. När eleverna tänkt en stund tyst för sig själva vänder de sig tillbaka mot cirkelns mitt. Du agerar som moderator som tidigare, men försöker få eleverna att berätta VARFÖR något är svårt, läskigt eller tråkigt. Använd gärna talpinnen igen för att moderera diskussionen.

6. Låt eleverna diskutera två och två vad som skulle hjälpa dem att hantera situationer som de tycker är svåra, läskiga eller tråkiga. Sammanfatta tillsammans vilka strategier de kan använda eller hur de kan ta hjälp av andra i de olika situationerna. Uppmuntra eleverna att testa sina idéer i verkligheten.

**Kommentar:**

Försök att vara så konkret som möjligt i er diskussion, utgå ifrån följande frågor:

- Vad kan du idag?
- Vilka utmaningar har du?
- Vad skulle du kunna klara av att lära dig?
- Vad behöver du hjälp med?

## 2. Övning: Alla som...



### Syfte:

Många gånger kategoriserar vi andra snabbt, utifrån ett litet urval av fakta som till exempel vilken kultur en person kommer ifrån, ålder, yrke, familjesituation, idrott och så vidare. Men vi människor är komplexa varelser och vi kan i varje möte välja att fokusera på det som skiljer oss åt eller på det som vi har gemensamt.

Denna övning stärker känslan av gemenskap i klassen och ökar samtidigt elevernas medvetenhet om det personliga ansvaret i varje möte för att kunna bygga goda relationer.

### Genomförande:

1. Förklara syftet med övningen för eleverna utifrån det som står i Syfte och Kommentar för att fördjupa effekten av övningen.
2. Du förbereder olika meningar som eleverna får ta ställning till. Eleverna ställer sig upp vid sin bänk eller om möjligt i en stor ring. När eleverna håller med om ett påstående, "Alla som...", så tar de ett steg framåt. Om de inte håller med står de kvar. Inför varje nytt påstående samlas man i ringen igen.

### Förslag på meningar:

Alla som...

- önskar sig ett husdjur.
- har syskon.
- bara äter godis på lördagar.
- gillar färgen röd.
- går till skolan.
- gillar matematik.
- gillar att läsa.
- har åkt färja.
- har ett husdjur.
- har släktingar i ett annat land.
- fyller år på sommarlovet.
- spelar ett instrument.
- gillar att lyssna på musik.
- tycker om att spela på dator eller tv-spel.
- gillar isglass.
- har pizza som favoriträtt.
- brukar städa sitt rum.
- pratar flera olika språk.
- har bott utomlands.

### Kommentar:

Genom denna övning lär eleverna känna varandra bättre, vilket ökar tryggheten i gruppen. Den stärker också elevernas medvetenhet om hur och varför vi värderar och kategoriserar människor och intryck runt omkring oss. Övningen förtydligar våra valmöjligheter som vi har i varje möte – att antingen fokusera på det som förenar oss eller på det som skiljer oss åt.

Det här är en övning som många klasser vill göra igen och ju mer du som pedagog varierar påståendena desto bättre lär de känna varandra. Samla gärna in olika påståenden från eleverna, (positiva och allmänna utan namn) och gör en tipslåda för att göra övningen lättillgänglig med färdig förslag.

### 3. Övning: Mitt ansvar för mina egenskaper

**Syfte:**

Det är lätt och ofta frestande att snabbt dela in människors egenskaper som positiva eller negativa. Men ingen egenskap är bara positiv eller negativ, allt beror på situationen. Till exempel: Hjälpssamhet är en fantastisk förmåga. Men hjälpssamheten kan bli negativ när man inte kan sätta gränser och säga nej. Ett annat exempel är att vilja testa och lära sig nya saker – en fantastisk drivkraft för att växa och utvecklas. Men samma egenskap kan vara anledning att människor har svårt att slutföra arbeten, att hålla i ett projekt under en längre period eller att ta sig genom svårigheter. Därför är det viktigt att eleverna lär sig fundera över vilka olika egenskaper de själva har och i vilka situationer de använder dessa egenskaper med positiv eller negativ effekt. Övningen ska slutligen leda till insikter som att ingen egenskap är bara positiv eller negativ.

**Genomförande:**

1. Visa eleverna listan på egenskaper (se nästa sida) och markera den eller de egenskaper klassen ska diskutera. Du känner dina elever bäst och anpassar svårighetsgraden kring vilka och hur många egenskaper du väljer. Diskutera varje egenskap utifrån frågan: Är denna egenskap bara positiv, bara negativ, eller kan den vara både och – beroende på sammanhang? Ge exempel för varje svar. Till exempel Pippi är kreativ och har alltid många roliga idéer på olika lekar vilket gör att Tommy och Annika vill leka med henne. På vilket sätt kan Pippis roll som lekledare vara negativ och på vilka sätt kan den vara positiv?
2. Berätta för eleverna att de nu ska få arbeta enskilt med nedanstående frågor. Eleverna ska först välja en egenskap som beskriver dem själva.
  - I vilken situation är det här en positiv egenskap? På vilket sätt?
  - I vilken situation skulle den här egenskapen kunna ställa till det för dig? Så att det blir en negativ egenskap istället för en positiv egenskap? Berätta om den situationen.
  - Välj ytterligare en egenskap och gör på samma sätt med den.
3. När alla elever har arbetat igenom minst en av sina egenskaper låter du eleverna parvis berätta för varandra, eller för hela klassen, om de situationer som de har beskrivit.
4. Avsluta med att sammanfatta syftet en gång till för eleverna.

**Kommentar:**

Använd denna övning i början av en lektion, vid ett nytt ämnesområde eller ett nytt arbetssätt så att eleverna får en fördjupad förståelse för egenskaper och självledarskap. Du kan bäst göra det genom att berätta vilken egenskap eller vilka egenskaper eleverna kommer att behöva extra mycket av för att ta sig an uppgiften. Exempelvis:

- Idag behöver ni plocka fram er nyfikenhet.
- Idag behöver ni vara extra uthålliga.
- Idag ska ni träna er samarbetsförmåga.

Övningen kan även användas retroaktivt i slutet av en lektion genom att du ställer frågan till eleverna: Vilka egenskaper tycker ni att ni behövde använda idag?

Använd hjärtat (se kommande sidor), där eleverna får skriva eller rita två egenskaper som de är nöjda med.

Övningen fungerar även vid en morgonsamling där alla får berätta vilken egenskap de vill träna extra mycket under dagen.

|             |                 |             |              |             |
|-------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|
| Ansvarsfull | Envis           | Lugn        | Omtänksam    | Glad        |
| Ambitiös    | Försiktig       | Modig       | Uthållig     | Trygg       |
| Skojig      | Lyssnande       | Noggrann    | Otålig       | Nyfiken     |
| Tyst        | Eftertänksam    | Ordningsam  | Busig        | Nöjd        |
| Energisk    | Påhittig        | Arbetsam    | Snäll        | Optimistisk |
| Social      | Hjälpsam        | Fantasifull | Kritisk      | Aktiv       |
| Fokuserad   | Rättvis         | Ärlig       | Blyg         | Lekfull     |
| Pratsam     | Samarbetsvillig | Positiv     | Långsam      | Bestämd     |
| Flitig      | Kreativ         | Artig       | Självständig | Empatisk    |
|             |                 |             |              |             |



## 4. Övning: Min värdering av egenskaper



### Syfte:

Som tidigare beskrivit älskar vår hjärna att förenkla och kategorisera för att effektivt kunna navigera i en alltmer komplex värld. Konsekvensen blir att vi i möten med andra kan fastna i vårt fokus på olikheter istället för att bygga broar (se övning 2) eller att vi snabbt värderar egenskaper som positiva eller negativa istället för att titta på den enskilda situationen (se övning 3).

En annan risk är att vi i kopplar egenskaper till olika grupper av personer (kön, social bakgrund, ålder) och agerar utifrån våra värderingar. Eleverna får i denna övning fundera över just typiska värderingar och hur dessa påverkar deras val och beteenden.

### Genomförande:

1. Välj ut fyra olika grupper av personer: Till exempel olika åldrar: Små barn, tonåringar, vuxna och pensionärer. Skriv upp dessa på tavlan som fyra rubriker, så att ni kan fylla på med typiska egenskaper för varje kategori.
2. Eleverna får parvis en kategori att diskutera en kort stund. De ska hitta de egenskaper de först kommer att tänka på när de tänker på sin kategori. Till exempel små barn är gnälliga eller små barn är roliga. Tonåringar är tuffa eller tonåringar är osäkra. Vuxna är tråkiga eller vuxna är modiga. Pensionärer är glada eller pensionärer är virriga. (Ge inte dessa exempel till eleverna eftersom det kan påverka deras svar.)
3. Eleverna får parvis berätta för klassen vilka typiska egenskaper de hittat för sin kategori av människor. Skriv upp de egenskaper som eleverna säger under de olika rubrikerna på tavlan.
4. Diskutera tillsammans i klassen hur en värdering styr vårt agerande. Om man till exempel är på ett släktkalas där det finns små barn och man tycker att små barn är gnälliga så kommer man hellre hålla sig till de vuxna än att leka med de små barnen. Om man tycker att små barn är roliga så börjar man prata med dem. Våra värderingar styr vårt beteende och det är viktigt att vi är medvetna om det så att vi kan välja att se varje människa som den är och inte kategorisera för snabbt.

### Kommentar:

Använd denna övning i andra sammanhang så att eleverna blir uppmärksamma på om de dömer en människa, till exempel utifrån var den bor eller hur den ser ut. Eleverna kan då träna på att välja sin inställning istället för att gå på autopilot.

En variant av genomförande kan vara att se ett filmklipp eller visa en bild på en person och be eleverna utifrån det beskriva vilka egenskaper den personen har.

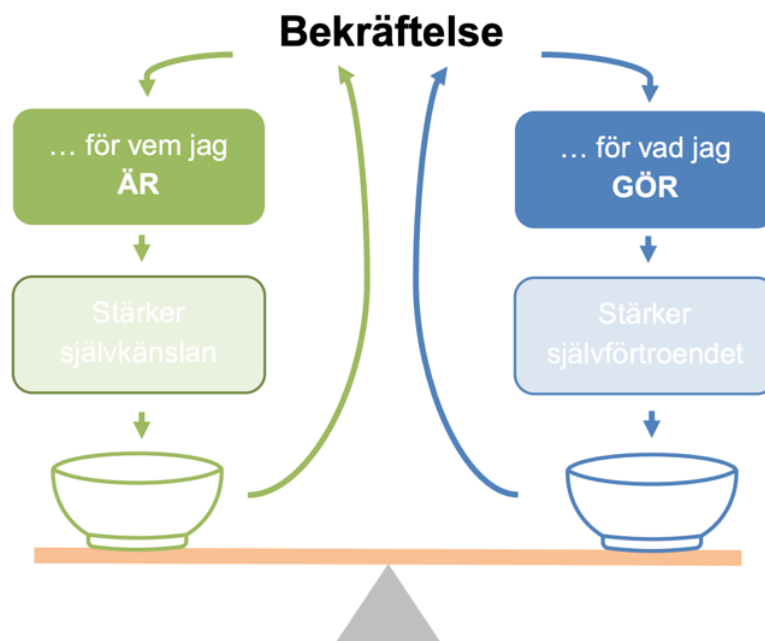
## Skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende

Vi behöver alla känna oss betydelsefulla. När vi får bekräftelse ökar våra förutsättningar för att må bra. Vi behöver bekräftelse både för den vi är och för det vi åstadkommer.

Bekräftelse för den vi är som person stärker vår inneboende självkänsla och grundtrygghet. Positiv återkoppling kring våra prestationer ökar vårt självförtroende.

När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi även av att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

### Verktyg: Vågskålen



## 5. Övning: En bra relation för mig är...



### Syfte:

Vårt behov av tillhörighet och gemenskap är bärande i våra liv. Barn ingår i olika sociala sammanhang där de ska passa in – förskolan, fritidsaktiviteter, familjekonstellationer – där det kan vara utmanande att skapa en personlig värdegrund för de relationer vi bygger. Vem har inte mot sina egna värderingar gått med på andras val och beslut bara för att inte sticka ut eller för att få vara med? Därför är det viktigt att tidigt lyfta just dessa frågor som handlar om vad barnet värderar som en positiv vänskapsrelation.

### Inledning:

Det kan vara svårt för eleverna att komma på egenskaper som beskriver en bra kompis. Därför hjälper det eleverna att först observera och reflektera över andra människor och deras relationer för att sedan få komma fram till vad de själva tycker är viktigt.

När man är mer grundad i sina värderingar kring relationer kan det vara lättare att stå emot bland annat mobbningsituationer, att stå upp för andra och ta kloka beslut.

### Genomförande:

1. Läs en berättelse eller titta på ett klipp som beskriver en vänskapsrelation (till exempel en Nalle Puh-saga). Diskutera varför barnen tycker att figurerna har eller inte har en riktig vänskapsrelation. (Till exempel Puh skrattar inte åt Nasses rädslor.)
2. Utifrån det som händer i berättelsen eller filmen, samla ihop och sammanfatta vilka egenskaper som i så fall är viktiga för att vara en riktig vän?
3. Be eleverna att beskriva egenskaper som kännetecknar en bra klass. Skriv ner elevernas svar på tavlan och diskutera tillsammans vilka av dessa egenskaper som eleverna tycker att just deras klass är bra på. Avsluta med att enas om en eller två egenskaper som klassen behöver träna mer på.
4. Berätta för eleverna att i en klass med många elever är det svårt att vara nära vän med alla. Däremot har vi ett ansvar för varandra så att alla kan trivas. Eleverna får nu parvis diskutera vad som beskriver en bra klasskamrat, oavsett om man är nära vän eller inte. Titta på klassens trivselregler (från övningen "Viktigt för gruppen" i avsnittet Uppstartsövningarna) och se om de behöver uppdateras utifrån klassens värderingar.

### Kommentar:

För att göra det ännu tydligare och visuellt kan du ta fram en skål eller låda och ställa den på ett bord i klassrummet. I skålen lägger du lappar med allt eleverna uppskattar hos en bra kompis. Klassen kan också rita en gemensam blom-bukett där varje blomma är en egenskap. Som en uppstart kan även du som pedagog börja med att berätta om en bra kompis i ditt liv.

Utifrån lapparna eller blombuketten får eleverna reflektera kring hur de själva är och vad som gör det svårt ibland att leva upp till de egna värderingarna.

## Statiskt eller dynamiskt mindset?

Mindset kan förklaras med vilken inställning, förhållningssätt, vi väljer att ha. Det vill säga hur vi tänker om en viss sak, om oss själva, någon annan person eller en situation. Våra inställningar och förhållningssätt formar oss och påverkar våra val och handlingar. Idag skiljer man på två olika mindset:

### Statiskt mindset

Statiskt mindset kännetecknas av en syn på att intelligens är något man föds med och som inte går att förändra. Detta förhållningssätt leder till att människor som till exempel vill verka smarta helst undviker utmaningar, eftersom risken att misslyckas kan skada deras självbild. De ser också ofta ansträngning som meningslöst och vågar sällan pröva något nytt. När de möter hinder eller motgångar går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignorerar de den. De har svårt att glädjas åt andras framgångar, utan känner sig istället ofta hotade.

### Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens är något som utvecklas genom hårt arbete och nya kunskaper. Detta mindset leder till en önskan att lära sig mer. Därför gillar personer med ett dynamiskt mindset ofta utmaningar och ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och tar till sig av den kritik de får. Andras framgång ses som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når ofta en högre prestation eftersom de ser lärandet som livslångt.

## 6. Övning: Vilken inställning har jag?



### Syfte:

Som tidigare beskrivits så har hjärnan en tendens att förenkla och kategorisera för att snabbt kunna ta beslut och på så sätt spara energi. Våra tidigare erfarenheter ligger alldeles för ofta till grund för våra beslut och tankar utan att vi ifrågasätter dem. Negativa erfarenheter sätter dessutom ett starkare avtryck i vårt minne. Till exempel kan ett enstaka misslyckande på ett matematikprov snabbt leda till inställningen "Jag kan inte matte". En missad passning på fotbollsplanen kan skapa övertygelsen att "Jag är dålig på fotboll". Risken är att vi stagnerar i vår utveckling, sänker vårt självförtroende och undviker nya utmaningar.

I denna övning stärks elevernas förståelse för vikten av ett dynamiskt mindset kopplat till olika vardagssituationer. Eleverna får möjlighet att undersöka och utforska sina egna värderingar och attityder. Samtidigt tränas nya metoder för att kunna ändra och ersätta gamla med nya förhållningssätt (träning av dynamiskt mindset).

**Genomförande:**

1. Dela in klassen i mindre grupper. Välj en situation som eleverna känner igen sig i, till exempel att förlora i ett spel eller en fotbollsmatch på rasten. Eleverna diskuterar i sina grupper hur det känns att förlora och ni sammanfattar sedan tillsammans.

2. I ett nästa steg går diskussionen från känsla till reflektion. Ställ följande frågor till grupperna:

- När någon vinner över er, hur tänker ni då? Tänker ni att de har fuskat eller att de har tränat mer än er?
- Är det någon skillnad på att förlora i ett kortspel jämfört med i en fotbollsmatch eller annan idrottstävling? Vad är det i så fall för skillnad?

3. Diskutera hur man kan ändra sin inställning i en konkret situation. Om man tycker det är jobbigt att förlora en tävling eller lek på rasten, hur kan man tänka för att inte bli arg när någon annan vinner? Be eleverna att välja ett av följande alternativ:

- Det är bara en lek. Det finns en ny chans imorgon.
- Nu ska jag träna så att jag blir lika bra.
- Jag har bara inte lärt mig än.
- Jag väljer att bli glad tillsammans med den som vann.
- Vilka tips kan jag ta till mig så att jag förstår hur jag kan bli bättre.

Eleverna får gärna ge egna förslag på egna meningar (mantran) som hjälper dem att hantera motgångar när de förlorat en match eller liknande.

4. Eleverna får på samma sätt diskutera följande exempel:

“Du vaknar upp och är sjuk. Just den dagen som ni har den där roliga aktiviteten i skolan som du sett fram emot.”

- Hur kan man tänka för att känna sig gladare om man är ledsen? Ge tre exempel.

5. Avsluta övningen med att påminna eleverna om att vi alltid kan påverka våra tankar och vår inställning till olika situationer och att det är en styrka att kunna ändra sin uppfattning. Hänvisa till att det ibland kan vara svårt att själv komma på nya sätt att tänka. Övningen ska också visa att det kan hjälpa att få ta del av andras tankar för att ändra sin egen inställning. Vi behöver alla varandra.

**Kommentar:**

För att som pedagog träna eleverna i ett dynamiskt förhållningssätt kan du använda ”feed forward-metoden” i din kommunikation när du vill ge negativ återkoppling. Det betyder att negativ kritik alltid ska kommuniceras framåtsyftande, så att motparten har möjlighet att agera bättre nästa gång. Till exempel, istället för att säga “Avbryt inte mig!” kan du säga “Jag skulle vilja att du lät mig prata till punkt. Är det ok?”. I utvärderingen av en prestation kan du exempelvis säga: “Om du nästa gång dessutom försöker att.... så kommer resultatet att bli ännu bättre”.

Enligt ett dynamiskt mindset betyder varje misslyckande enbart att du ännu inte har lärt dig. Därför kallas det ofta “inte än-metoden”. Det betyder att när vi misslyckas, så beror det på att vi inte kan – ännu. Vi måste kämpa lite till. En härlig tanke som vi behöver uppmuntra oss själva och eleverna till att använda oftare. Vad är det du behöver träna mer på eftersom att du inte är där du vill vara – ännu?

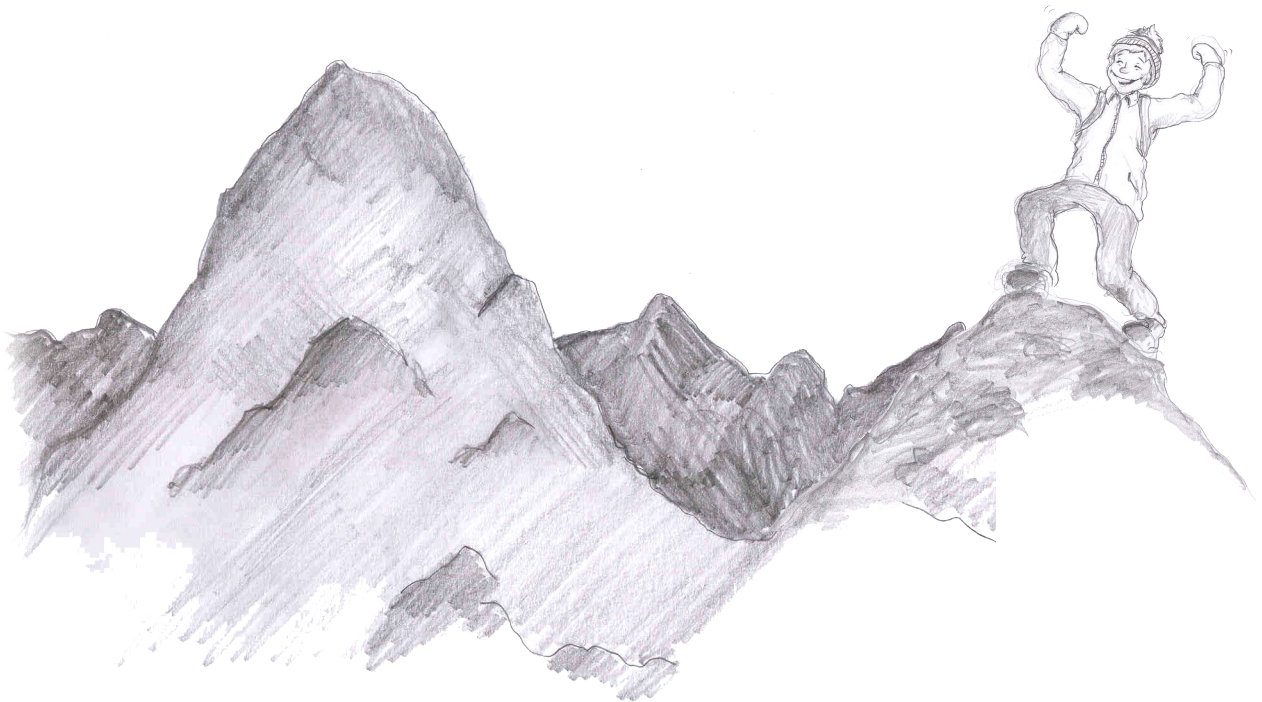
## Förmåga 2: Att välja sina målbilder

### Visualisera – Målbilder

För att nå det vi drömmer om behöver vi konkreta och tydliga målbilder. Hjärnan behöver skapa inre bilder av det vi vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra det med hur en snickare arbetar. För att en snickare ska kunna bygga ett hus behövs tydliga ritningar. Ju tydligare ritningen är, desto bättre kommer bygget att gå. På samma sätt fungerar tydliga målbilder som en ritning för hjärnan. De stärker vår inre motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormoner som till exempel dopamin) när vi är på väg att nå vårt mål.

För att kunna ha långsiktiga drömmar som drivkraft senare i livet behövs tidig visualiseringsträning. Att fråga barn hur de önskar att en teckning ska se ut när den är klar eller att beskriva något de ser fram emot är en viktig hjärnträning.

Syftet med detta avsnitt är att träna barns naturliga förmåga till fantasi och att skapa inre bilder som är grundförutsättningar för motivation och problemlösning.



## 7. Övning: Mina drömmar då och nu...



### Syfte:

Vi vet idag att visualisering är en av de viktigaste nycklarna för såväl inre motivation, kreativ problemlösning och läsförståelse. Att skapa sig en bild av framtiden eller något man längtar efter (visualisera en målbild) är ett effektivt verktyg för att hitta engagemang. Självvalda målbilder (drömmar) ger oss drivkraft och energi att göra något för att nå dit vi vill. I denna övning utforskar eleverna vilka framtida drömmar som fungerar för just deras inre motivation. Vi är alla olika och behöver hitta våra personliga målbilder på kort och lång sikt för att ta oss över hinder och för att ha uthållighet under en längre tid.

### Genomförande:

1. Skriv meningen "När jag var liten eller gick i förskoleklass" på tavlan och be eleverna att svara två och två på frågorna Välj bland följande frågor:

- Vad tyckte du allra mest om att göra?
- Hade du något som du önskade dig i födelsedagspresent, men som du aldrig fick?
- Hade du något drömjobb som du ville ha som vuxen?

Utmana eleverna när de berättar genom att ställa frågan om hur deras drömmande påverkade deras handlingar. Till exempel om de drömde om att ha en hund så kanske de skrev brev till tomten eller tjatade på sina föräldrar om detta inför varje födelsedag.

2. Skriv meningen "Mina drömmar idag" på tavlan och be eleverna skriva eller rita enskilt.

Exempel på frågor:

- Vilket fritidsintresse skulle du vilja testa?
- Finns det någon person du skulle vilja träffa?
- Om du fick vara superhjälte för en dag, vilken superkraft skulle du ha då?

3. Eleverna får nu parvis välja en av följande frågor att arbeta med:

- Om du fick bestämma över Sverige en dag, vad skulle du vilja ändra på eller förbättra?
- Om du fick förändra en sak i skolan, vad skulle det vara?

Låt eleverna komma fram till konkreta svar med motiveringar till varför deras förslag är viktiga, inte bara för dem själva utan även för många andra. Paren presenterar sina idéer. Till exempel: Vi skulle vilja att barn fick vara med och bestämma mer i Sverige. Vi kunde redan idag samla alla idéer i klassen och skicka förslagen till politiker i vår stad.

4. Eleverna får avslutningsvis diskutera ytterligare några minuter med fokus på vad de kan göra redan idag.

### Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen och kan både berättas, gestaltas eller ritas för att träna elevers fantasi och visualiseringsförmåga. Eleverna kan berätta för varandra i mindre grupper om vad de ritat och skrivit ner.

## 8. Övning: Visualiseringar som hjälp



### Syfte:

Till skillnad från våra drömmar är vissa mål ibland satta av andra. Det kan handla om prestationsmål i skolan som är förutbestämda eller om uppgifter i hemmet där barnet behöver ta ansvar och bidra. I denna övning får eleverna uppleva hur visualiseringar kan underlätta för att skapa drivkraft och motivation för att nå mål som någon annan har bestämt.

Inom skolan finns olika planeringar för terminen och för veckan i form av scheman. Ofta finns även strategier för att utvärdera arbetet. Genom denna övning får eleverna träna på att hitta målbilder för både gemensamma och enskilda mål, och hitta strategier för hur de kan göra när något känns svårt och hopplöst. Övningen stärker därmed även grupp-sammanhållningen, då eleverna behöver stötta varandra.

### Genomförande:

1. Välj ut ett mål som eleverna ska uppnå närmaste veckan eller månaden. Skriv målet på tavlan och förklara varför det är viktigt. Till exempel "Under denna månad ska ni tillsammans läsa 100 sidor i era läsningsböcker." Berätta för klassen hur ni kommer att fira när målet är uppnått.

2. Be nu eleverna att fundera på hur de själva vill bidra för att nå det gemensamma målet. Eleverna skriver i sina skrivböcker:

"Så här tänker jag bidra utifrån vad som är möjligt för mig"...

- Jag siktar på att läsa ... sidor denna vecka.
- Jag kommer att läsa ... sidor varje kväll innan jag lägger mig.
- Jag kommer att läsa på lördag och söndag, ... sidor varje dag med min hund bredvid då det är roligt att läsa för honom.

Eleverna berättar i par vilken bild de ser framför sig när de läser enligt sina mål. Till exempel var de kommer att läsa, om de sitter eller ligger, om de är ensamma eller tillsammans med andra. De ska visualisera genomförandet för att underlätta för hjärnan att ta steget till att göra det som planerats.

3. Samla ihop elevernas mål och diskutera hur ni tillsammans följer upp klassen mål. Till exempel ett diagram som dagligen visar hur långt ni har kommit, en burk med kulor som fylls på varje dag utifrån allas bidrag eller en siffra som uppdateras en gång i veckan på tavlan.

4. Diskutera kort i par följande frågor:

- Hur kan jag göra om jag känner att jag vill ge upp? Be eleverna att ge varandra förslag.
- Hur kommer det att kännas om vi inte når ända fram till målet? Vad vill vi förändra till nästa gång för att lyckas då.

### Kommentar:

Eleverna kan på samma sätt bryta ner sina egna mål genom att först titta på slutmålet och sätta upp en målbild för det, för att sedan visualisera de olika stegen för att nå dit.