

ÅRSKURS 1

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. Typiskt för mig är
2. Detta är jag bra på
3. Känslornas värld
4. Jag kan välja min inställning

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

5. Detta ser jag framför mig

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

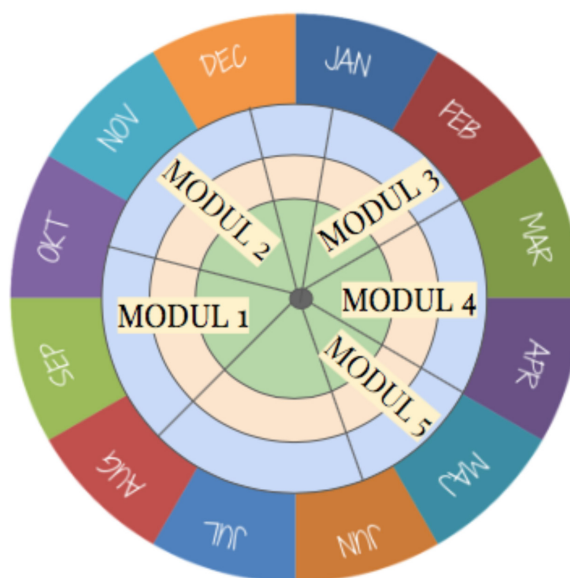
Modul 1: September–höstlov

Modul 2: Höstlov–jullo

Modul 3: Januari–sportlov

Modul 4: Sportlov–påsklov

Modul 5: Påsklov–sommarlov



Lärrarhandledningens upplägg

Lärrarhandledningen 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 träningsstid 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 viktigt.
- 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 träningsstiden 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 lärrarhandledningen 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 lärrarhandledningen finns ett **självvärderingsdokument** som används efter varje modul, samt bildstöd med **verktygen** som används i olika årskurser och i inspirationskortet 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.
- Lärrarhandledning finns att ladda ner modul för modul på intranätet.
- Via intranätet nås webbshopen där hela lärrarhandledningen 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 och 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 majoriteten av våra beslut och hur man kan påverka sina inställningar.

Fantasi och kreativ problemlösning bygger på förmågan 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 behöver därför träna 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: Typiskt för mig är



Syfte:

Vår personlighet är komplex och under ständig utveckling. Olika situationer kräver olika personliga egenskaper och förmågor för att vi ska kunna hantera dem. Självreflektion, det vill säga förmågan att se sig själv utifrån ett helikopterperspektiv, är en grundförutsättning för inre trygghet och för att kunna utvecklas. Denna övning syftar till att bli medveten om sin egen självbild och att skapa en positiv självbild med utgångspunkt i personliga styrkor. Genom diskussioner stärks den egna tryggheten och relationerna i gruppen.

Inledning:

Precis som känslor så finns även värderingar kring personliga egenskaper som påverkas av de miljöer vi befinner oss i. Denna övning är en fortsättning och utveckling från förskoleklassen, då eleverna fick fundera på egenskaper hos en sagofigur.

Genomförande:

Förbered lektionen genom att kopiera upp listan över egenskaper (se tabell efter kommentaren i slutet på övningen) och välj ut de egenskaper du vill använda under lektionen, cirka tio stycken. Gör eventuellt kopior av dessa egenskaper som du kan dela ut till eleverna.

1. Repetera kort innebörden av ordet egenskap genom att först hålla upp olika objekt som eleverna får beskriva, exempelvis en tennisboll som har egenskaperna rund, gul och luddig yta. Övergå sedan till oss människor och berätta att precis som att vi kan beskriva hur ett föremål ser ut genom dess egenskaper, så har vi människor olika egenskaper. Låt eleverna komma på olika egenskaper som beskriver oss som människor. Se till att ni får med olika personliga egenskaper och inte bara egenskaper som beskriver en människa till utseendet. Berätta att det är just dessa personliga egenskaper ni ska arbeta vidare med nu.
2. Eleverna får parvis komma på en situation där olika egenskaper används.
 - Inled med ett exempel så att eleverna förstår: Du hjälper en klasskompis i matsalen med att plocka upp en tappad gaffel – då är du hjälpsam.
 - Läs upp en egenskap i taget av de som du har valt ut och förklara vad den betyder. Eleverna diskuterar kort två och två vilken situation som kan beskriva den egenskapen.
 - Be några elever att berätta om sina situationer innan ni går vidare med nästa egenskap.
3. Gör en brain break genom att läsa upp alla egenskaper ni arbetat med och be alla elever som känner igen denna egenskap hos sig själva att ställa sig upp.

4. Nu får eleverna tänka enskilt kring vilka egenskaper de själva har.

- Låt eleverna utgå från frågan: Vad är typiskt för dig?
- Eleverna väljer bland de tio egenskaper ni arbetat med, eller kommer med egna förslag.
- Eleverna väljer två av egenskaperna som de tycker passar in på dem själva och skriver ner dem i sin skrivbok eller hämtar lappar hos dig med egenskapen och klistrar in i skrivboken.

5. Eleverna får nu olika situationer i deras vardag som de ska koppla olika egenskap till. Du ger dem en situation, se förslag nedan, och eleverna funderar två och två på vilka egenskaper som behövs. Ni diskuterar tillsammans hur man kan träna upp just den egenskapen.

Förslag på situationer och egenskaper:

- Träna sig på att läsa eller skriva (uthållig, lugn, noggrann).
- Göra sitt bästa på idrottslektionen (energisk, samarbetsvillig, orädd).
- Leka tillsammans på rasten (samarbetsvillig, hjälpsam, nyfiken).

6. Sammanfatta i helklass och förklara egenskaperna en gång till för alla, och påminn om vad många bra egenskaper som finns tillsammans i klassen.

Kommentar:

Gör gärna denna övning återkommande så att eleverna känner sig trygga och blir vana att de kan använda sig av, och utveckla, olika egenskaper hos sig själva. Eleverna kan i början av en skoldag fundera kring vilken egenskap de vill träna extra på, till exempel uthållighet eller samarbetsförmåga, så att just den egenskapen förbättras.

Diskutera om det finns positiva och negativa egenskaper? Skriv två egenskaper på tavlan och be eleverna att fundera när dessa förmågor är bra att ha och när de kan vara begränsande eller negativa. Till exempel att vara bestämd och veta vad man vill kan i vissa situationer vara en styrka, men i andra sammanhang kanske man behöver lyssna in andra och samarbeta.

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

2. Övning: Detta är jag bra på



Syfte:

Ett gott självförtroende, det vill säga den positiva tron på den egna förmågan att kunna ta sig an en uppgift, är en viktig förutsättning för att lyckas i skolan och i livet. En stark självkänsla däremot är inte kopplad till prestationer. Vi behöver båda delar – ett gott självförtroende och en god självkänsla.

Det positiva är att självförtroende precis som självkänslan kan tränas och stärkas. I denna övning kommer eleverna att få en större förståelse för skillnaden mellan självkänsla och självförtroende med fokus på självkänsla. De får lära känna sina personliga styrkor för att kunna motivera sig själva inför en utmaning.

Övningen tränar också förmågan att reflektera kring sig själv ur helikopterperspektiv, och att skapa en positiv självbild med utgångspunkt från sina styrkor. Övningen ökar också elevernas förståelse och uppskattning för allas olikheter.

Genomförande:

1. Repetera begreppen självkänsla och självförtroende. I denna övning står självkänslan i fokus och eleverna ska fundera över sina personliga styrkor för att kunna bygga en positiv balanserad självbild och också träna på att uppmuntra och stärka varandras självkänsla.

2. Läs dessa påståenden nedan och komplettera med egna som passar din grupp. Du säger ett påstående och eleverna svarar "ja" eller "nej". Inledningen av denna övning kan göras i olika varianter.

Antingen får eleverna två lappar där grönt står för "ja" och rött står för "nej".

För att få in rörelse, låt eleverna gå till ett hörn om de svarar "ja" och till ett annat hörn om de svarar "nej".

Du kan också samla eleverna i en ring och be dem byta plats om de håller med om påståendet.

Påståenden:

- Jag är bra på att komma på nya idéer när jag har tråkigt.
- Jag är bra på att lyssna.
- Jag har livlig fantasi.
- Jag är bra på att klura ut nya lösningar på saker och ting.
- Jag är noggrann.
- Jag är oftast orädd och modig.
- Jag är ofta tyst och eftertänksam.
- Jag känner mig oftast trygg och glad.
- Jag är optimistisk.
- Jag är busig.

3. Fortsätt sedan med att be varje elev att fundera på en styrka hos sig själva. De som vill får berätta högt för klassen.

Kommentar:

Uppmuntra till att komma på egenskaper som stärker självkänslan, även exempel som inte sagts tidigare. Det är bara positiva saker som är tillåtna och påminn gruppen om att inte kommentera någon.

3. Övning: Känslornas värld

**Syfte:**

Barn präglas idag tidigt av åsikten att man ska vara glad hela tiden. Känslor som rädsla, ilska eller sorg nedvärderas lätt och ses som en avvikelse från hur vi borde uppleva världen. Men alla känslor är betydelsefulla och har ett viktigt värde i livet.

Denna övning syftar till att öka barnens emotionella trygghet genom att de får prata och berätta om sina olika känslor, att förstå betydelsen av olika känsloreaktioner för att i förlängningen kunna träna sin impuls kontroll.

Eleverna får träna på att kommunicera och verbalisera känslor, det vill säga få ett språk för känslor och hjälpa eleverna att behålla den naturliga acceptansen att alla känslor är viktiga och att de är övergående.

Genomförande:

Berätta för eleverna att ni idag ska undersöka, gestalta och verbalisera olika känslor. I materialet för förskolan fick eleverna göra en liknande övning i mindre grupper. Denna gång ligger fokuset både på visualiseringen av känslorna, men också på att förstå meningen med varje känsloreaktion.

1. Inled med att du som pedagog gestaltar en känsla som eleverna får gissa på. Skriv sedan känslan på tavlan. Be eleverna att prata kort i par om hur känslan upplevs i kroppen utifrån olika situationer. Sammanfatta i helklass.

Förslag på känslor: Nyfiken, glad, ledsen, pigg, trött, pirrig, uttråkad.

Fler förslag hittar du på Inspirationskorten som kan beställas i webshopen via Motivationslyftets intranät. Där finns kort med känslor, men även kort med bilder som eleverna kan använda för att visa vilken känsla de upplever finns med i bilden.

2. Nu får eleverna gestalta olika känslor.

- Dela upp klassen i två grupper. Grupp 1 ställer sig på en rad med ansiktet mot tavlan. Grupp 2 ställer sig mitt emot den andra gruppen med ryggen mot tavlan.
- Grupp 2 blundar och håller för öronen. Grupp 1 kommer fram till dig och du viskar och visar en lapp med den känsla de ska visa. Grupp 1 går tillbaka och ställer sig på sin plats, mitt emot en elev i grupp 2.
- Grupp 1 visar, utan att prata, känslan för sin klasskamrat mitt emot. Klasskamraten gissar vilken känsla det handlar om. När de gissat rätt så byter de plats med varandra.
- Skriv upp känslan de visat på tavlan och låt eleverna diskutera hur (och var i kroppen) de upplever den känslan. Sammanfatta tillsammans.
- Nu får grupp 2 komma fram och få en känsla om de ska visa. Fortsätt på samma sätt några gånger.

3. Fråga eleverna vad de tror att syftet med denna övning var. Eleverna får prata parvis en kort stund innan ni sammanfattar gemensamt i klassen. Eleverna kommer säkert på flera olika syften, som att de fick stå upp och röra på sig, skratta, tävla, träna på att visa känslor och så vidare. Fråga eleverna om det finns någon känsla om de gillar mer än någon annan. Berätta att känslor som rädsla, ilska och sorg ofta nedvärderas som oönskade, men att alla känslor är betydelsefulla och har ett viktigt värde i livet. Alla känslor behövs och vi kan omöjligt gå omkring och vara lyckliga hela dagarna.

Avsluta med att samtala om att vi alla har olika känslor och visar dem på olika sätt. I denna övning fick de på ett lekfullt sätt visa olika känslor, men syftet (utöver elevernas förslag) var att träna på att uttrycka sina känslor, få ett språk för dem, och förstå att en känsla kan visas på många olika sätt, samt att de är övergående. Det är viktigt att acceptera alla känslor och att kunna sätta ord på dem när det behövs. Eleverna får prata två och två om hur de tycker att det känns att visa olika känslor (svårt, lätt, jobbigt, kul, spännande). Sammanfatta i helklass.

Kommentar:

För att få så många elever som möjligt att prata och uttrycka känslor kan de ta hjälp av varandra. Att fråga en kompis och sedan berätta för klassen vad kompisens sagt är ett sätt att träna att prata och uttrycka sig.

En annan variation av övningen kan vara att för varje känsla hitta så många olika ord som möjligt som beskriver samma känsla, men kanske med olika intensiteter. Till exempel arg, ilsken, irriterad, frustrerad.

Övningen kan även göras tre, fyra gånger samma dag för att visa att känslor är temporära, det vill säga att vi på samma dag kan känna olika känslor. Detta är en bra träning för framtiden där ungdomar lätt kan fastna och tro att speciellt obehagliga känslor kommer att vara för evigt.

Denna övning kan göras vid olika lektioner som ett återkommande moment. Eleverna kan också få beskriva känslan genom att rita en figur där man med olika färger och former visar hur känslan upplevs i kroppen, till exempel blixtar i huvudet när man är arg eller en svart klump i magen när man är ledsen. Vi upplever alla känslor på olika sätt. Att känna igen sina fysiska upplevelser i kroppen gör det lättare att bli trygg i olika känslor. Vi alla har vissa associationer med färger. Till exempel visas ofta röd för ilska då det står för hetta och energi. Medan kanske grönt kan vara färgen som ger en positiv skön känsla. Svart kan stå för tunga och sorgliga känslor. Ni kan diskutera hur färger på kläder eller i klassrummet och skolmiljön påverkar oss.

Statiskt eller dynamiskt mindset?

Mindset betyder förhållningssätt eller inställning, 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, vårt mående, våra handlingar och vår förmåga att prestera. Idag skiljer man på två olika mindset:

Statiskt mindset

Statiskt mindset kännetecknas av en syn på att talang och intelligens är något man föds med och som inte går att förändra. Detta förhållningssätt leder till att människor som vill verka smarta ofta undviker utmaningar, då risken för 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 så 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. Ett statiskt mindset bygger förväntningar för framtiden som oftast grundar sig på tidigare erfarenheter. Man utgår ifrån att ett liknande utgångsläge alltid leder till samma resultat.

Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens och resultat 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.

4. Övning: Jag kan välja min inställning



Syfte:

I denna övning kopplas elevernas inställning (mindset) till olika situationer. Eleverna får möjlighet att undersöka och utforska sina egna värderingar och sin inställning, och lära sig hur man medvetet kan anpassa dem (träning av dynamiskt mindset). Utöver det stärks förmågan att uttrycka sig inför andra, att lyssna och att respektera varandras olika åsikter.

Genomförande:

Övningen kan användas i början av en lektion eller som en introduktion till ett nytt arbetsområde.

Vår inställning till en uppgift eller utmaning påverkar hur vi upplever situationen vilket i sin tur påverkar vår motivation och till slut resultatet.

1. Alla elever sitter på sin plats och har fått två lappar var, en grön som betyder lätt och en röd som betyder svårt. Du läser en mening för eleverna och de ska svara genom att avsluta meningen med lätt eller svårt. Om de tycker det är lätt håller de upp en grön lapp om de tycker det är svårt håller de upp en röd lapp. Du fortsätter att läsa upp alla meningarna. Se förslag i tabell nedan.

		Statiskt	Dynamiskt
Att gå balansgång är...	svårt	Ger upp	Utmanande
	lätt	Uttråkad, slutar	Försöker göra det svårare
Att lära mig nya saker är oftast...	svårt	Ger upp	Utmanande
	lätt	Uttråkad, slutar	Försöker att göra det svårare
Att lära mig matematik är...			
Att spela datorspel är...			
Att vänta på min tur är...			

3. Läs varje meningen en gång till och låt eleverna diskutera två och två utifrån följande frågor för en mening i taget:

- Om ni till exempel tycker att det är svårt att gå balansgång – vad händer då? Ger ni upp och slutar att försöka eller tycker ni att det är en utmaning och fortsätter träna tills ni kan gå balansgång?
- Hur kan man tänka för att ta sig an den här utmaningen istället för att ge upp?
- Hur kan vi göra för att uppmuntra varandra att försöka istället för att ge upp?
-

Återkoppla gemensamt vad grupperna pratat om. Låt några elever eller varje grupp få berätta hur de tänkte kring att ta sig an det som är svårt. Diskutera tillsammans hur man kan tänka för att ändra sin inställning där det behövs.

Fortsätt med meningarna om matematik, datorspel och att vänta på sin tur, och gör på samma sätt.

4. Sammanfatta i helklass hur vårt sätt att tänka mer dynamiskt när något är svårt gör oss mer benägna att ta oss an en utmaning istället för att ge upp. Gör syftet med övningen tydligare för eleverna genom att ställa frågan: Vad kan du påverka när något är svårt eller tråkigt? Konkretisera att vi alltid kan påverka vår inställning genom att läsa upp dessa två sätt att resonera på:

- "Att lära mig nya saker är jobbigt för att jag känner mig dum när jag inte lyckas direkt." Den inställningen gör att man ofta inte ger sig själv chansen att prova och lära sig något nytt.
- "Jag kan inte ännu, men jag försöker." Genom att lägga till ordet "ännu" blir vi mer benägna att ta oss an en utmaning.

Kommentar:

Som pedagog ger du dagligen återkoppling till barnen som påverkar deras motivation. Använd oftare dynamiskt mindset som utgångspunkt. Det vill säga, ge beröm genom feed back, det som eleven gjort bra. Men rikta kritik framåt, som feed forward, genom att fokusera tydligt på det önskade beteendet du skulle vilja se nästa gång.

När vi pratar om dynamiskt mindset kan man använda "inte ännu". Det betyder att när vi misslyckas, så beror det på att vi inte kan – ännu. Vi måste kämpa lite till. En motiverande tanke som vi behöver påminna eleverna om. Vad är det du behöver träna mer på eftersom att du inte är där du vill vara – ännu?

Ni kan även diskutera vilken inställning man kan ha till det som är enkelt, så att man inte riskerar att bli uttråkad och slutar att träna. Se förslag i tabellen.

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.

5. Övning: Detta ser jag framför mig...



Syfte:

Vår fantasi och visualiseringsförmåga är viktiga förutsättningar för att kunna hitta nya lösningar, för att memorera och även för att stärka självförtroendet inför en utmaning. "If you can see it, you can achieve it" är därmed ingen klyscha utan hjärnans arbetssätt för att lösa problem. Denna övning tränar elevernas förmåga att skapa inre bilder (visualisering) och använda sin fantasi.

Genomförande:

Börja övningen genom att du som pedagog visar hur du själv skapar inre bilder av en berättelse. Skissa på tavlan vilka bilder som kommer upp, vilka färger och vilka miljöer du skapar i ditt huvud med hjälp av din fantasi när du hör berättelsen. Du kan även läsa en kort berättelse där du efteråt ritar och berättar vilka bilder som kommer upp i ditt huvud.

1. Berätta för eleverna att du kommer att läsa högt ur en bok och att eleverna kommer att få olika instruktioner som de ska rita i sin skrivbok utifrån det som händer i boken. Eleverna ska rita de inre bilder som dyker upp i huvudet när de lyssnar. De kan välja att enbart rita en detalj eller en hel miljö. Berätta att du kommer att stanna upp ibland och på tavlan rita olika delar av berättelsen utifrån din fantasi. Sedan ska ni diskutera om eleverna delar bilden med dig eller om, och i så fall hur, deras visualiseringar skiljer sig från dina.
2. Läs ett avsnitt ur den bok som du har valt. Stanna upp och låt eleverna rita färdigt det som de har startat och rita sedan själv din bild på tavlan. Låt eleverna prata två och två om skillnader och likheter i era bilder. Du läser vidare, stannar upp och ritar en gång till. Eleverna pratar två och två och du samlar ihop deras tankar i helklass.
3. Innan du läst färdigt berättelsen, eller kapitlet, stannar du upp och låter eleverna få hitta på slutet på sagan eller beskriva vad de tror händer härnäst. De ritar sina egna förslag.
4. Sammanfatta i helklass vad de har tränat på och berätta några förslag på fortsättning som du fått av eleverna. Om de vill får de visa upp sina förslag inför klassen.

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen och för att träna elevernas fantasi, memorering och visualiseringsförmåga. Istället för en bok kan du även berätta om en egen upplevelse eller rikta elevernas tankar på något de kommer att uppleva i en snar framtid (en temadag i skolan eller en rastaktivitet). Eleverna ritar utifrån berättelsen eller upplevelsen. Låt eleverna berätta i mindre grupper eller i helklass för att träna sig i att beskriva och presentera. Uppgiften stärker empatiförmågan och även förståelsen för att situationer kan upplevas olika.