

ÅRSKURS 3 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. Stärk varandras självkänsla
2. Vi har gemensamt...
3. Min utveckling
4. Klassens hjärta
5. Min inställning

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

6. Drömpaj – jobb
7. Veckans mål

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

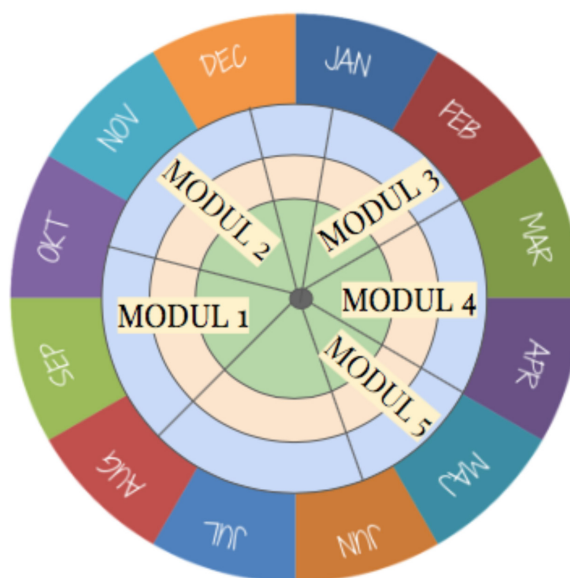
Modul 1: September–höstlov

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 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 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 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 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 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.
- 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 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?

Haloefekten 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: Stärk varandras självkänsla



Syfte:

Vår personliga självbild präglas till stor del av återkopplingen vi får av vår omgivning. Ett barn som får mycket positiv återkoppling och uppmuntran har sannolikt en mer positiv uppfattning om sig själv än om bekräftelsen mest kommuniceras i form av kritik.

Denna övning ska ge eleverna möjlighet att stärka sin positiva självuppfattning genom att ta emot uppmuntrande budskap både för sin personlighet och sina prestationer.

En sideeffekt är att övningen stärker sammanhållningen i klassen och sammanhållningen.

Inledning:

Eleverna får arbeta i par med fokus på klasskompisens styrkor. Det är en bra träning i förståelsen av den personliga självbilden att andras uppfattning om oss inte alltid stämmer överens med vår egen bild. En elev kan exempelvis få höra att den är modig, vilket den kanske inte alls uppfattar sig själv som, och växer då som individ genom att inte ifrågasätta utan att istället ta emot kommentaren med ett tack.

Genomförande:

1. Hjälp eleverna att komma igång i sina tankar genom att läsa upp nedanstående exempel:

- "Du är en omtänksam kompis".
- "Jag tycker att du är bra på att komma på idéer och nya lösningar".
- "Jag blir glad av att vara med dig på rasterna".
- "Det är roligt för du har så bra fantasi när vi leker".
- "Du är rolig och omtänksam".
- "Jag gillar att du är ärlig och säger vad du tycker".
- "Jag tycker att du är bra på att lyssna på andra".
- "Jag gillar att du är nyfiken och optimistisk".
- "Du är påhittig och glad."
- "Du var hjälpsam i matsalen idag när du tog upp en servett som jag hade tappat".

2. Eleverna får sedan komma på något positivt som klasskamraten bredvid antingen är duktig på eller en personlig egenskap från förslagen ovan som de tycker stämmer in på klasskamraten. De ska börja med att först säga sin mening till klasskamraten bredvid och sedan konkretisera med ett exempel.

Den som tar emot den positiva kommentaren tränar på att ta emot berömmet genom att säga "Tack!". Sedan byts rollerna.

3. Som avslutning får eleverna två och två fundera på varför de fick göra denna övning, och formulera ett syfte med egna ord. När eleverna blir mer medvetna om varför de gör något ökar effekten av övningen.

Kommentar:

- Inför en utmanande lektion eller ett prov kan eleverna få ge bänkgannen en peppande kommentar med syfte att stärka självförtroendet eller självkänslan hos sin klasskamrat. Antingen något som de tycker att klasskamraten är bra på för att stärka självförtroendet utifrån meningen "Jag tycker att du är duktig på...." eller för att stärka självkänslan genom meningen "Jag tycker om dig för att..." Eleverna får välja en av dessa meningar.
- Eleverna får beskriva sina klasskompisar med hjälp av egenskaper som de sammanställer i till exempel Wordart.
- En hemläxa kan vara att uppmuntra och berätta för någon utanför skolan om deras styrkor, till exempel hemma eller under en fritidsaktivitet. Det tränar samtidigt barns förmåga till uppskattning och en mer positiv livssyn.

2. Övning: Vi har gemensamt...



Syfte:

Det kan kännas svårt eller pinsamt att erkänna sina rädslor eller misstag eftersom vi inte vill hamna utanför eller få negativa kommentarer. Att uppleva att jag inte är ensam om ovanstående känslor och upplevelser stärker däremot vår förmåga till ärlighet och självinsikt. Denna övning utvecklar elevernas självreflektion, öppenhet och tryggheten i gruppen. Genom att fokusera på det som vi har gemensamt istället för det som skiljer oss åt stärks gemenskapen i klassen.

Genomförande:

Du förbereder olika påståenden som eleverna får ta ställning till, se förslag i punkt 2 nedan. När du väljer exempel, tänk då på att börja med lätta exempel utan emotionell laddning. Att till exempel stå upp för sin favoritårstid är inte svårt att ta ställning till. Det ökar tryggheten i gruppen. Sedan kan du successivt öka svårigheten i urvalet av exemplen genom att ha påståenden kring rädslor, misstag eller pinsamma situationer.

1. Förklara syftet med övningen för eleverna för att fördjupa effekten.

2. Eleverna står i en ring med ryggarna vända inåt. De tittar ner i golvet och håller en hand upp i luften, så att de inte ser varandras svar. Du läser upp ett påstående i taget och eleverna tar ställning genom att visa "tummen upp" för ett ja och "tummen ner" för ett nej.

Förslag på påståenden: Alla som...

- gillar sommaren mest.
- lagar sin egen frukost.
- har hjälpt någon den senaste veckan.
- gillar färgen lila.
- fyller år samma dag som någon annan du känner.
- tycker om att vinna.
- brukar städa sitt rum.
- gillar att läsa för andra.
- har ljugit någon gång.
- har hamnat i en pinsam situation där de skämdes.
- gillar mattekluringar.
- har svårt att somna på kvällen.
- är rädda för att flyga.
- tycker om att vara ensam hemma.
- drömmer mardrömmar ibland.
- som är nervösa inför en prov.
- är rädda för att någon nära dem ska dö.

3. Ställ samma påståenden igen, men nu står eleverna med ryggen vänd utåt så att alla ser varandras svar.

4. Avsluta med att låta eleverna parvis diskutera vilken skillnad det var att svara när ingen såg jämfört med när klasskamraterna såg varandras svar. Sammanfatta elevernas tankar i helklass.

Kommentar:

Övningen kan göras på engelska och kombineras med fysiska rörelsemoment, till exempel genom att be eleverna att ställa sig i en viss hörna om man känner igen sig i påståendet.

Övningen kan med fördel kompletteras med diskussioner som till exempel:

- Går det att dela alla åsikter?
- Kan det vara bra och utvecklande att tycka eller känna olika inför vissa påståenden?
- När är det jobbigt att inte tycka lika när man är kompisar?

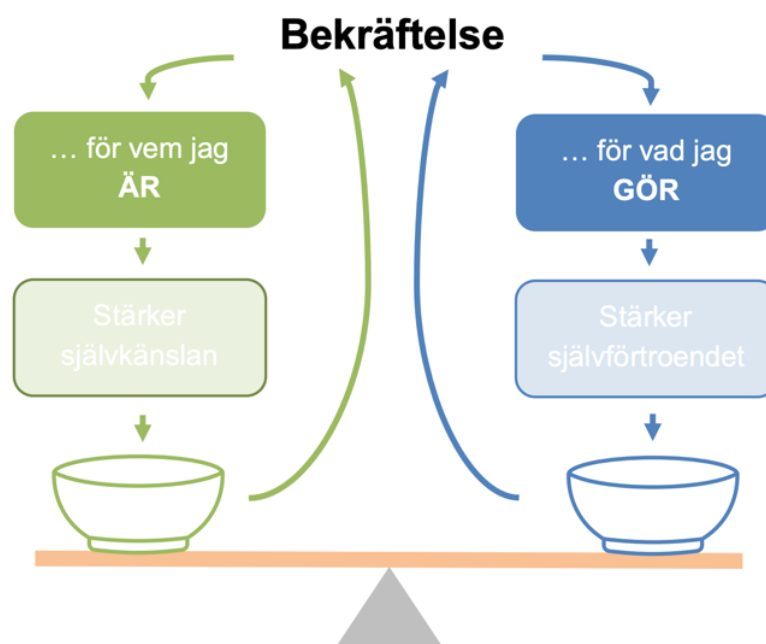
Skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende

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



3. Övning: Min utveckling

**Syfte:**

Att veta att man duger som person och att man samtidigt har olika kompetenser är en viktig grundförutsättning för att klara motgångar i livet, för att kunna hantera kritik och konfliktsituationer. Självkänsla och självförtroende förväxlas ofta som begrepp. Denna övning ska hjälpa eleverna att förstå skillnaden mellan självkänsla och självförtroende och ge inspiration till hur man kan stärka båda dimensionerna av vår personlighet.

Genomförande:

1. Börja med att ställa frågan: "Vad är en egenskap?" som eleverna får svara på två och två.

Som hjälp kan eleverna få egenskapstabellen i slutet av övningen. Påminn om att det inte finns positiva eller negativa egenskaper utan att det beror på situationen och att det är en livslång utmaning att arbeta med sina personliga värderingar.

2. Nu får eleverna reflektera enskilt kring sig själva och sin egen utveckling för att stärka sin självbild utifrån frågorna:

- Vad är du riktigt bra på nu jämfört med när du började skolan?
- Vilka egenskaper har du utvecklat sedan du började skolan?
- Varför tror du att du har utvecklat just dessa egenskaper?

3. Eleverna ska nu rikta blicken framåt. Ställ frågan: "Vilken egenskap vill du utveckla innan du börjar årskurs 4?"

Låt eleverna fundera själva en stund och be dem sedan att skriva ner eller rita sig själva på ett papper med sin önskade egenskap.

4. Sammanfatta med att förklara att egenskaper är som muskler som behöver träning för att utvecklas och inte stagnera. Därför är det viktigt att vi skapar en träningsplan även för vår självledarskapsträning. Eleverna ska nu fundera hur de nu i årskurs 3 vill träna förmågan som de har valt. Till exempel: Jag vill bli bättre på att kunna ta mig an en uppgift även när jag tycker den är tråkig eller svår. Därför vill jag be om hjälp varje gång jag skjuter upp något.

Kommentar:

Att eleverna själva ser och sätter ord på sin egen utveckling är ett viktigt steg i allt lärande. Inför ett nytt arbetsområde i årskurs 3 kan det därför vara bra att först titta tillbaka på vad de lärde sig i tidigare årskurser. Om eleverna inte riktigt vet vad som förväntas på mellanstadiet så kan det vara en bra idé att bjuda in äldre elever som får berätta.

Eftersom vi vill öka självförtroendet och självkänslan hos eleverna är det viktigt att vi regelbundet låter dem fokusera på vad de uppskattar hos sig själva. Eleverna hamnar lätt i att tänka på något kopplat till en prestation, att de är bra på att rita, att spela fotboll eller liknande. Hjälプ eleverna att även tänka på egenskaper hos sig själva som de är stolta över, eller om de gjort för att hjälpa någon annan. Ett annat sätt att stärka elevernas självkänsla är att du som pedagog är noga med att berätta för klassen, eller för enskilda elever, vad du uppskattar med dem och vilka egenskaper som du tycker att de har stärkt under lågstadiet.

Eleverna kan även få presentera någon som de har som förebild utifrån hur den personen agerar och är mot andra i sin omgivning.

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: Klassens hjärta



Syfte:

Denna övning symboliserar vår gemensamma utvecklingspotential som grupp och ger utrymme att uppmärksamma klassens styrkor och fira framsteg: "Tänk vad vi har blivit bra på att...". Detta skapar grogrund för en fortsatt vilja att utvecklas. Att följa sin egen utveckling och kunna reflektera över misstag och insikter tränar ett dynamiskt mindset.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att de ska få fundera på vilka egenskaper och förmågor som de tycker är viktiga i klassen och som de har utvecklat de senaste veckorna. Det ska vara uppmuntrande meningar. (Återkoppla gärna till övning 1.) Ha några förslag redo på post it-lappar som du kan sätta fast på hjärtat (använd hjärtat på nästa sida, förstora det och sätt upp det på tavlan) för att få igång elevernas tankar. Förslag på meningar:

- Vi har blivit bra på att lyssna på varandra.
- Vi har blivit hjälpsamma när vi ska städa undan.
- Vi har tränat på att vara uthålliga.
- Vi har tränat på att vara noggranna när vi skriver.
- Vi har blivit bättre på att fokusera under lektionerna.

2. Du skriver ner elevernas förslag på post it-lappar och fäster dem på hjärtat.

3. Eleverna får diskutera innebörden av det som står i "Klassens hjärta". På vilket sätt märks det att vi är exempelvis hjälpsamma? Vad vinner vi på att hjälpa varandra? Eleverna får därefter fundera två och två på hur de kan uppmuntra varandra till att fortsätta vara till exempel hjälpsamma. Samla ihop elevernas förslag.

Kommentar:

Vid ett annat tillfälle kan samma övning genomföras med syfte att hitta förbättringsområden. Till exempel: Vi kan bli ännu bättre på att inkludera alla i lekarna på rasten. Dessa förslag kan sättas som en ram runt hjärtat och sedan flyttas in i hjärtat när klassen tycker att den blivit bra på detta.



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 vill verka smarta ofta 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.

5. Övning: Min inställning



Syfte:

I denna övning får eleverna möjlighet att uttrycka och utforska sina egna värderingar och sin inställning (mindset) till olika situationer. Eleverna får även träna sig på att ändra sin inställning där det behövs, det vill säga att ha ett dynamiskt mindset.

Eleverna får träna på att uttrycka sig inför andra, att lyssna och att respektera varandra. Respekt är en viktig förmåga och en styrka. Vi behöver inte alltid veta och förstå andra människors värderingar, men vi behöver träna på att respektera deras tankar.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i grupper om fyra. Be eleverna att se en grupp med yngre elever framför sig. Utifrån dilemman, se nedan, ska eleverna diskutera vilka råd de vill ge barnen i de olika situationerna. De ska också fundera kring hur barnen kan tänka för att inte hamna i samma situation nästa dag.

2. Ge några dilemman till varje grupp eller låt alla grupper själva få välja vilka dilemman de vill hitta lösningar till. Eleverna funderar först på egen hand och diskuterar sedan i sina grupper hur barnen kan tänka i de olika situationerna för att lösa sina problem – dels för stunden, men också för att inte hamna i samma situation igen.

Exempel på situationer:

- Kim är trött och har svårt att koncentrera sig.
- Helin somnade sent och hann inte heller äta frukost i morse. Hon är hungrig fast klockan bara är tio, och hon kan inte tänka på någonting annat.
- Tim blir irriterad på alla små ljud omkring sig i klassrummet och kan inte koncentrera sig och får därför inget gjort.
- Harry längtar till att skoldagen ska ta slut och han tycker att tiden går så långsamt.
- Rasmus är irriterad för att det inte serveras någon god skollunch idag.
- Love sitter och känner sig ensam och orolig inför att inte ha någon att vara med på rasten.
- Maria lyssnade på nyheterna på morgonen och är orolig för framtiden.
- Li är ledsen över att två klasskompisar blev osams på rasten. Li ville inte blanda sig i deras bråk men känner att det var fel beslut eftersom de behövde hjälp.

Frågor till eleverna för varje situation:

- Har du någon idé på lösning? Vilka råd skulle du vilja ge?
- Går situationen att påverka så att barnet inte hamnar i samma situation nästa dag?

3. Eleverna får gruppvis redovisa sina förslag på lösningar inför klassen.

4. Avsluta med att hjälpa eleverna att vidga perspektivet. Vissa av våra problem är kanske inte så mycket att lägga energi på utan något man kan acceptera som en del av livet. Ha en diskussion kring att många barn växer upp under svåra förhållanden på olika håll i världen. Vissa får inte gå till skolan, andra lever i länder där det är krig och en del har inte ens tak över huvudet.

Kommentar:

Återkoppla till denna övning i de situationer där du som pedagog upplever att eleverna klagar över en situation som de inte kan påverka på något annat än genom sin inställning till situationen.

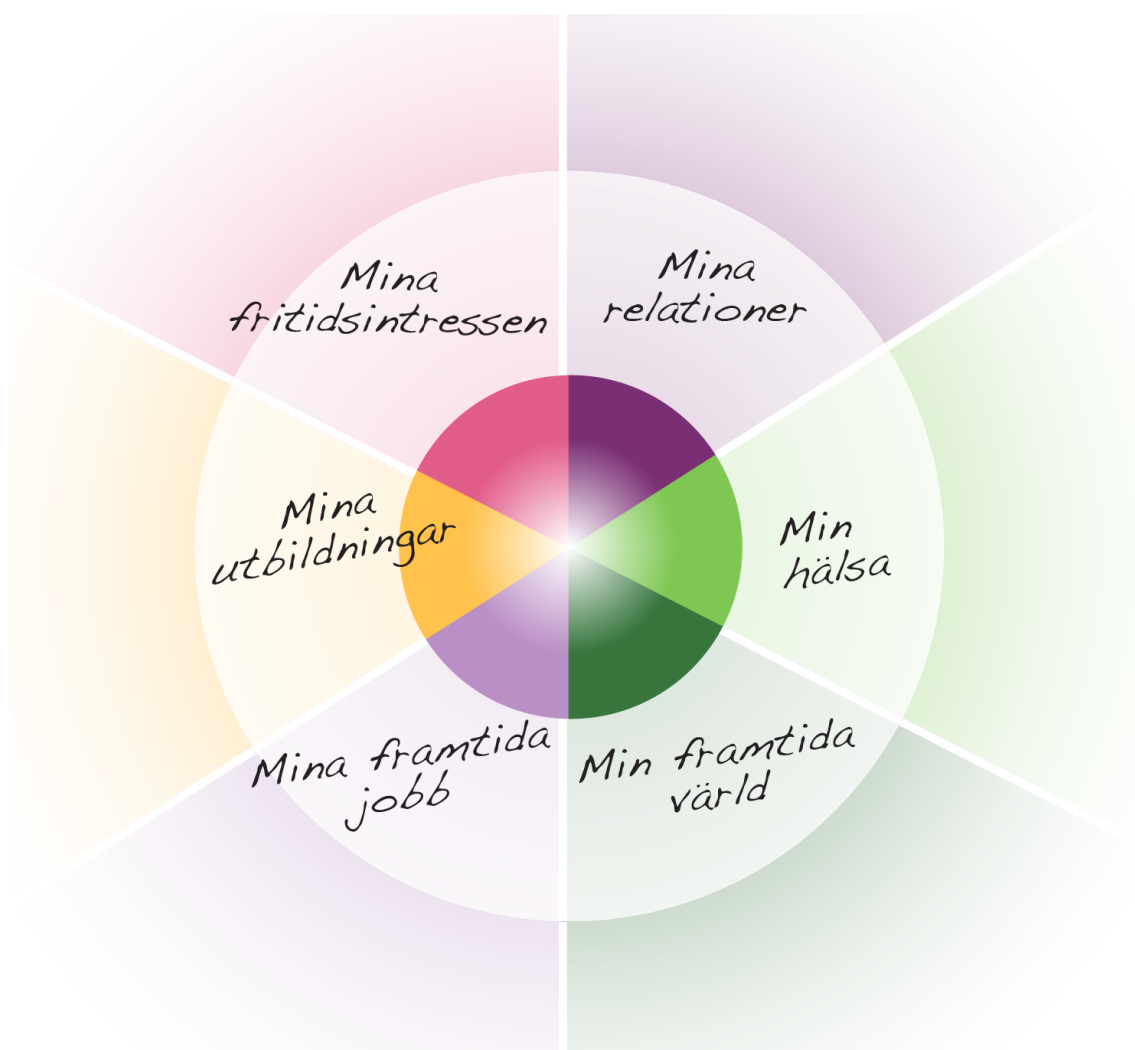
Förmåga 2: Att välja sina målbilder

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.



6. Övning: Hitta lösningar – en träning i att visualisera



Syfte:

“If you can dream it, you can achieve it” är ingen klyscha. När vi skapar inre målbilder av det vi vill åstadkomma frisätts viktiga hormoner som ger oss drivkraft och motivation. Att stärka elevernas visualiseringsförmåga hjälper dem att styra över sin motivation, uthållighet och vilja.

I denna övning får eleverna träna på att se ett övergripande sammanhang, samt vilka möjligheter de har att göra något åt situationen de är i just nu. Syftet är att eleverna ska kunna påverka situationen till det bättre, men också för att genom små steg i rätt riktning kunna påverka sin framtid.

Inledning:

Nedanstående bild visualiserar våra olika livsområden (till exempel fritiden, skolan, familjen) och hur de bildar en helhet som hänger ihop. Att ha drömmar och målbilder för olika delar i våra liv är en viktig förutsättning för självledarskap och motivation. Om vi till exempel har lätt att kämpa för något vi vill uppnå på fritiden, så kan vi använda samma strategi för att uppnå ett mål i skolan. Det är också bra att ha drömmar i flera olika kategorier, för om en dröm skulle gå i kras så har vi andra drömmar som vi fortfarande kan hämta kraft i.

Genomförande:

1. Visa bilden av drömpajen och berätta om innehållet i faktarutan “Visualisera – Målbilder” på förra sidan.
2. Eleverna ska utifrån olika situationer se hur olika delar i livet påverkar varandra, och de får träna på att vända en eventuell negativ spiral till en positiv spiral.

Berätta följande exempel för eleverna samtidigt som du pekar på de olika delarna i drömpajen: Petra har bråkat med sin kompis (“Mina relationer”) och kan därför inte somna på kvällen (“Min hälsa”). På morgonen blir hon arg på sin mamma (“Mina relationer”) och i skolan kan hon omöjligt lyssna på vad läraren har att säga (“Mina utbildningar”).

Diskutera tillsammans olika förslag på hur Petra kan göra för att ändra situationen till det bättre, till exempel: Petra berättar för mamma om bråket när hon ska gå och lägga sig. Mamman hjälper henne att hitta ett sätt att lösa situationen och Petra somnar gott på kvällen. Petra vaknar utsövd, tar sig till skolan och löser situationen med kompisens innan första lektionen – och kan sedan lyssna på vad läraren har att säga.

3. Låt eleverna gruppvis diskutera följande situation: Charlie är på väg till träningen. På bussen får han reda på att bästa kompisarna är med varandra fast de inte sagt något om det i skolan. Charlie blir ledsen och betar sig illa mot några kompisar på träningen och råkar dessutom skada sig.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Gjorde Charlies kompisar rätt eller fel tycker du? Varför?
- Charlie kom arg och ledsen till träningen, vilket gjorde att han var elak mot några lagkamrater. Hur skulle Charlie gjort eller tänkt tycker du?
- Charlie är ouppmärksam på träningen och skadar sig. Hur skulle han kunna tänka för att lägga sin besvikelse åt sidan ett tag för att kunna fokusera på träningen?
- Vad tror du händer med de kompisar som Charlie var arg på under träningen? Beskriv två olika alternativ på hur kompisarna reagerar.

4. Avsluta med en gemensam diskussion om hur Charlie kunde lösa situationen eller hur han kunde ha tänkt för att inte bli ledsen. Ge eleverna i uppdrag att vara observanta på hur de tänker i olika situationer, till exempel på rasten och hur de kan säga eller göra för att vända en negativ situation till det bättre.

Kommentar:

Att både skriva, prata och rita tränar elevernas fantasi och visualiseringsförmåga, och kan användas i olika ämnen.

7. Övning: Det här vill jag – kämpa för ett mål



Syfte:

Att eleverna får känna vilken drivkraft och energi som finns i förmågan att drömma och visualisera och hur de kan använda målbilder i sin vardag, i sitt skolarbete eller på sin fritid.

Inledning:

Visualisering vet vi idag är en av de viktiga nycklarna för såväl läsförståelse som problemlösning. Med yngre barn har ni säkert redan en planering för veckan, och kanske har du även ett sätt att utvärdera hur arbetet går och hur det har gått. Det här är en övning som tränar vidare på hur man når enskilda mål för veckan, och dessutom hur man gör när det känns svårt och hopplöst. Troligtvis tar det längre tid än en vecka, men hur kan man då göra en tydlig plan för att nå målen? Delmål? Uppföljning veckovis? Ta hjälp av andra? Skriva eller filma en dagbok om hur man gör?

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att de ska få träna på att sätta upp egna mål kring lärande och utveckling och sedan fokusera på hur de ska göra för att nå målen.

2. Dela in eleverna i par och be dem berätta för varandra vad de verkligen skulle vilja göra bättre (något som de tror är möjligt). Skriv upp elevernas exempel på tavlan så att de kan inspireras av varandra och kanske välja ett ännu viktigare mål som någon annan tänkt ut.

Det kan handla om att:

- Ha en fin handstil.
- Komma ihåg att skriva meningar med stor bokstav och punkt.
- Kunna multiplikationstabellerna utan att tveka.
- Våga prata inför en grupp.
- Börja göra läxorna i god tid.
- Gå och lägga sig i tid.
- Ta mer ansvar för sina saker.
- Lära känna fler i klassen.
- Få bättre bollkänsla så att jag kan vara med på bollsporterna på rasten.
- Göra andra saker på rasten, men jag vågar inte för att...

3. Eleverna skriver ner eller ritar sina mål.

4. Låt eleverna diskutera två och två kring nedanstående frågor:

- Hur gör man en plan för att nå ett viktigt mål?
- Finns det något du kan göra redan idag?
- Om det känns som om att man vill ge upp, hur hittar man motivationen till att fortsätta?
- Hur kan man ta hjälp av andra?

5. Sammanfatta i helklass. Diskutera hur man kan göra för att det ska bli enklare att fortsätta att jobba mot ett mål, och att inte ge upp. Skriv upp elevernas idéer hur man kan tänka för att inte glömma bort att kämpa mot sitt mål. Eleverna skriver sedan ner sin plan med hjälp av tabellen nedan.

Kommentar:

Det här läsåret kommer eleverna att ha nationella prov för första gången. Finns det något mål de vill nå kopplat till proven? Vill de stärka sig i något särskilt ämne?

Eleverna kan få i uppdrag att göra en videodagbok om sitt arbete i att nå sitt mål. Elevernas filmer fungerar som en metod som gör eleverna mer uthålliga och motiverade över längre tid. Filmerna kan också visas för yngre barn som inspiration.

Mitt mål är att...	
Så här många veckor kommer det ta för mig att nå målet...	
Så här ska jag göra...	
För att komma ihåg att träna så ska jag påminna mig genom...	
Små delmål på vägen är att jag kan...	
Jag ska fira varje framsteg (delmål) genom att...	
När jag har nått målet kommer jag att känna mig...	
Den eller de som jag vill ha hjälp av är....	