

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR HÖGSTADIET

NAMN



Behöver man vara motiverad för att utvecklas?

Ja, du behöver vara motiverad för att lära dig nya saker för annars går inte din hjärna igång. I denna bok kommer du få veta mer om hur du fungerar och hur du kan öka din motivation samt få knep för att fortsätta kämpa och inte ge upp. Du kommer att lära dig att ditt förhållningssätt många gånger är avgörande för hur du lyckas med de mål du har. Du kan bli inspirerad av andra människor men ingen annan kan göra dig motiverad. Du har ett eget ansvar att hitta det som fungerar för dig med hjälp av din omgivning.

Ditt tänkande styr hela ditt liv. Du kan uppleva en regnig måndag som en härlig dag eller som en helt fruktansvärd dag. Det handlar mer om hur du mår än vilket väder det är. Och alla har vi dagar som är bättre och sämre, så är livet, och det är ok att känna olika. När du accepterar dig själv och har koll på vem du är och varför du tänker och känner som du gör, så kan du utvecklas och växa på många olika sätt i ditt liv. När du är trygg i dig själv har du också lättare att leva i nuet, att glädjas åt det lilla och att vara generös både mot dig själv och mot andra. Det är viktigt att du vågar vara den du är, vågar stå för dina åsikter men också att du vågar lyssna och lära av andra. Det kräver mod att stå upp för sig själv, men också mod att våga prova nya vägar.

Sist men inte minst, du är inte en isolerad ö, vi behöver alla varandra och det är en styrka att vi är olika och att vi kan lära av varandra.

Boken är indelad i fem olika kapitel (moduler) och här får du ett smakprov på vad de handlar om.

Innehåll

Modul 1

Förmågan att välja sina värderingar
Förmågan att välja sitt förhållningssätt
Förmågan att välja sina målbilder

Modul 2

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

Modul 3

Förmågan att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut
Förmågan att visa uthållighet
Förmågan att förstå konsekvenserna av sina val, beslut och åsikter

Modul 4

Förmågan att skapa goda förutsättningar för motivation
Förmågan att utveckla strategier för inlärning
Förmågan att hantera motgångar och se kreativa lösningar

Modul 5

Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle
Förmågan att ta ett personligt och gemensamt ansvar för en hållbar utveckling

Motivationslyftet – Vad handlar det om?



Modul 1: Skriv ett delmål du har för denna termin. Det kan vara en förmåga du vill utveckla eller ett ämnesområde du vill lära dig mer om.

Modul 2: Vad gör dig glad? Vad är du stolt över att kunna?

Modul 3: Har du lätt för att ta beslut? Vilket gillar du bäst?

- | | | |
|---|-------|--|
| ☐ sommar | eller | ☐ vinter |
| ☐ slöjd | eller | ☐ idrott |
| ☐ umgås med vänner | eller | ☐ spela TV-spel |
| ☐ cykel | eller | ☐ moped |

Modul 4: Vad gör du för att din hjärna ska få vila? Hur ofta gör du så?

Modul 5: Vad kan du hjälpa dina klasskamrater med på lektionerna?



Modul 1

Högstadiet

Värderingar och målbilder

Den första modulen handlar om att lära känna sig själv och andra lite bättre. Vilka är dina värderingar? Mål? Drömmar? Vad kan du själv göra för att lyckas med det du vill uppnå?

1 FÖRMÅGAN ATT VÄLJA SINA VÄRDERINGAR

Vad har du för åsikter och värderingar?

Vad är viktigt för dig? Hur vill du leva ditt liv? Det du väljer att värdesätta formar ditt liv. Det påverkar dina val och beslut, vem du är och hur du vill leva ditt liv. Vad som är viktigt och oviktigt för dig hjälper dig att välja, ta beslut, agera och att sätta mål. Så frågan är: Vad är viktigt för dig?

- 1 Skriv en värdering som är viktig för dig.

Våra värderingar och attityder

Våra värderingar är det som är viktigt för oss och som visar sig i våra attityder och hur vi är. Våra värderingar och attityder börjar utvecklas redan från födseln och fortsätter sedan att utvecklas hela livet.

Dessa värderingar bygger på våra erfarenheter och styr 90 procent av allt vi gör och tänker. De formar oss till de vi personer vi är, de är grunden i våra liv. Värderingar styr alltså vem du är, hur du tänker och gör i många olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter och hur du ser på dig själv påverkar dina val, då kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.

Tre viktiga värderingar för din klass

- 2 Skriv tre värderingar som är viktiga i din klass. Kryssa i den som du tycker är viktigast.

☐
☐
☐

"Att ta hand om mig själv och skolmiljön..."

"Att hälsa på alla varje dag".

Värderingsbyrån

Våra värderingar styr vilka vi är, hur vi tänker och gör i olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter och hur du ser på dig själv påverkar dina val, då kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.



För att få en bild av hur hjärnan jobbar kan du tänka på en byrå. I byrån finns det lådor för olika kläder. Du har byxor i en låda, tröjor i en annan och så vidare. Du sorterar dina kläder i olika lådor för att det ska vara enkelt att hitta de kläder du behöver. Hjärna gör på samma sätt för varje värdering och erfarenhet. Den sorterar in allt du upplever i olika lådor i hjärnans "Värderingsbyrå". Hjärnan vill ha kontroll och vara effektiv, så den sorterar in allt vi upplever med hjälp av våra tidigare erfarenheter och värderingar. Detta sker automatiskt utan att du tänker på det. Dina lådor fylls för att göra dig redo att snabbt hantera liknande situationer senare i livet. Vi har alla skapat olika innehåll i våra lådor på grund av olika erfarenheter i livet. Vänskap kan till exempel betyda olika saker för olika personer. För vissa människor krävs en lång relation innan man ser någon som vän. Och för andra räcker att de träffats en enda gång.

Det finns lådor som verkligen är viktiga för dig som till exempel din självbild, att du duger som du är. Och så finns det andra lådor som är mindre viktiga men som ändå påverkar dina beslut, till exempel vilken din favoritfärg är eller vilken musik du gillar. Ju större kunskap du har om dina egna värderingar, desto större möjligheter har du att själv kontrollera och uppdatera innehållet i din "värderingsbyrå". Det vore ju synd att gå miste om en ny erfarenhet (kanske en ny vänskap) för att du har glömt att uppdatera en viss byrålåda, eller hur?

Värderingsbyrån

- 3 Avsluta meningarna och fundera över hur du värderar orden. Motivera varför du tycker och tänker som du gör, så får du bättre koll på dina värderingar.

Att komma i tid för mig är...

Vänskap för mig är...

Kritik för mig är....

Egenskaper

1 Mina egenskaper

Kryssa i alla egenskaper som du tycker stämmer in på dig:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ <i>empatisk</i> | ☐ <i>tålmodig</i> | ☐ <i>humoristisk</i> | ☐ <i>känslosam</i> |
| ☐ <i>självständig</i> | ☐ <i>flitig</i> | ☐ <i>livlig</i> | ☐ <i>ärlig</i> |
| ☐ <i>glad</i> | ☐ <i>glädjespridare</i> | ☐ <i>schysst</i> | ☐ <i>frågvis</i> |
| ☐ <i>ordningsam</i> | ☐ <i>aktiv</i> | ☐ <i>lugn</i> | ☐ <i>trygg</i> |
| ☐ <i>punktlig</i> | ☐ <i>rolig</i> | ☐ <i>teknisk</i> | ☐ <i>pålitlig</i> |
| ☐ <i>hälsosam</i> | ☐ <i>händig</i> | ☐ <i>ambitiös</i> | ☐ <i>ansvarsfull</i> |
| ☐ <i>kärleksfull</i> | ☐ <i>samarbetsvillig</i> | ☐ <i>kreativ</i> | ☐ <i>modig</i> |
| ☐ <i>social</i> | ☐ <i>lyssnande</i> | ☐ <i>nyfiken</i> | ☐ <i>beslutsam</i> |

2 Drömyrke

Vilket yrke skulle du kunna tänka dig att ha i framtiden. Vad är det som verkar intressant och kul med detta yrke?

Vilka egenskaper krävs och vilka kan vara bra att ha för detta yrke?

Egenskaper går att utveckla. Om du inte har dessa egenskaper som krävs för detta yrke, vad kan du göra för att träna och utveckla dem?

Välj ut tre egenskaper som du är mest stolt över och som du till exempel skulle kunna ha med i ett CV när du söker sommarjobb.

1)

2)

3)

“Om jag var...”

- 3 Du kan beskriva vem och hur du är på olika sätt. Välj ett djur, en seriefigur och ett musikinstrument och beskriv de egenskaper som du har gemensamt med dessa.

ett djur?

en seriefigur?

ett musikinstrument?

Du är så mycket mer!

- 4 Beskriv dig själv med hjälp av dessa ord eller med egna förslag.

musiker

fotbollsspelare

tycker det är viktigt att plugga

klasskamrat

morgonpigg

son till...

elev

tonåring

barnbarn

syster till...

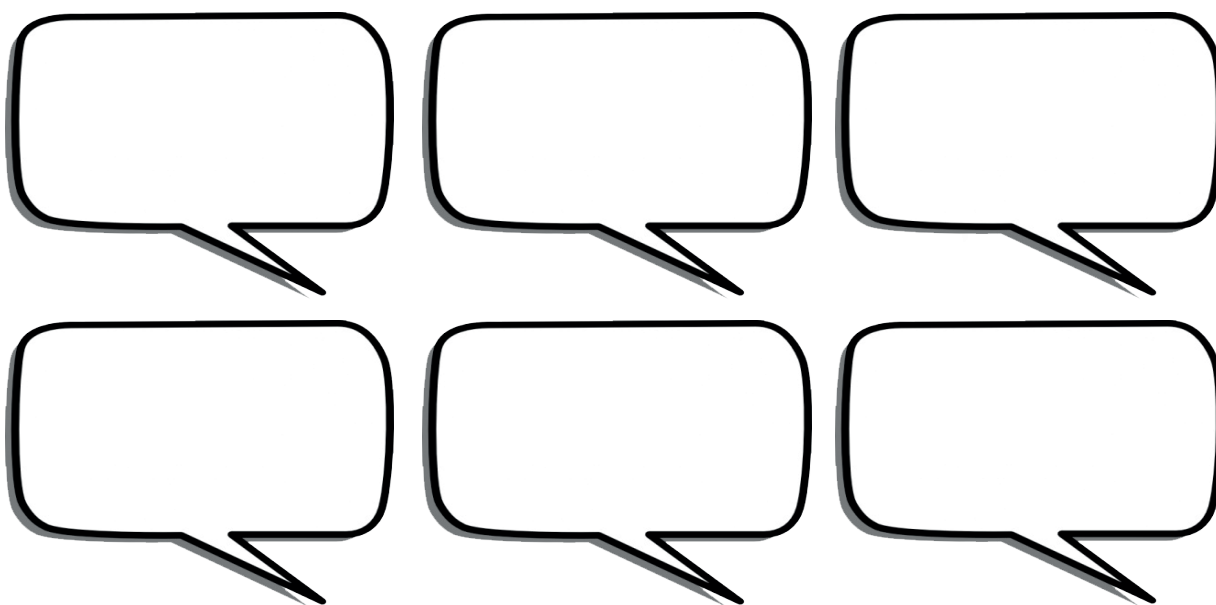
bloggare

icke-rökare

dotter till...

bror till...

granne till...



Om att bry sig om andra - samhällsengagemang

Att bry sig om andra är en egenskap som vi kan visa tidigt. Genom att studera hjärnan har man kunnat se att medkänsla, förmågan att bry sig om hur andra mår och aktivt hjälpa till, har många positiva effekter. Det stärker vårt immunförsvar, gör oss mindre stresskänsliga, och vi blir dessutom lyckligare av att hjälpa andra. Det har till och med visat sig att den som ger och gör något för en annan människa känner sig lyckligare än den som får.

Denna win-win-situation har näringslivet förstått. Många stora och små företag engagerar sig lokalt och globalt i samhällsfrågor och stöttar olika hjälporganisationer. Att få arbeta med att hjälpa andra gör att de anställda mår bra. Det ger dessutom företaget ett bättre resultat, så det är ett vinnande koncept för både chefen och den anställde. Skolan har ett uppdrag att förbereda dig inför arbetslivet och att främja din utveckling till en god samhällsmedborgare som tar ansvar.

Vem bryr sig om andra?

① Vad tycker du är viktigast att engagera dig i just nu när det gäller skolmiljön?

Den sociala skolmiljön (Till exempel rastaktiviteter)

Den kulturella skolmiljön (Till exempel skolavslutningar)

Den fysiska skolmiljön (Till exempel inredning)

② Hur ska detta gå till? Ge exempel på vad du själv kan göra.

2 FÖRMÅGAN ATT VÄLJA SITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT (MINDSET)

Har det hänt att någon annan har gjort något bättre än du? Tänkte du då att den personen var smartare eller mer begåvad än du? Kan det ha handlat om att denna person helt enkelt hade tränat mer?

Vi kan alltid påverka vår inställning till situationer. Du kan välja att se ett misslyckande som en anledning till att ge upp eller som motivation för att kämpa vidare för ett bättre resultat nästa gång.

“Det viktiga är inte hur du har det utan hur du tar det” Okänd



Vad är mindset?

Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör.

Statiskt och dynamiskt mindset

Carol Dweck, forskare i USA, menar att vi kan ha ett statiskt mindset, eller ett mer dynamiskt mindset, eller kanske båda och beroende på situation. Personer som har statiskt mindset tror att intelligens och personlighet är något medfött, som inte går att förändra så mycket. De tror visserligen att de kan lära sig nya saker, men inte att de kan ändra sin intelligens. Om vi tror att intelligens är något som inte kan förändras (statiskt), och vill uppfattas som smarta, blir det viktigt att visa att vi kan olika saker. Resultatet blir då lätt att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Vi gör sådant vi redan kan eftersom en utmaning faktiskt innebär att vi riskerar att misslyckas. Vi anstränger oss inte, eftersom vi tror att det inte spelar någon roll.

Om vi istället tror att både intelligens och personlighet kan utvecklas (dynamiskt) ser vi våra motgångar och hinder som en del av vår utveckling. De utmaningar vi möter och våra misstag i sig blir något något positivt och dessutom förstår vi att träning ger färdighet.

Dynamiskt eller statiskt?

1 Kommentarer i skolan. Är de *dynamiska* eller *statiska*? Skriv ett D eller S i rutorna.



2 Vad blir konsekvenserna/resultaten av de olika sätten att tänka:?

Skattkistan

Vad är rikedom?

Tänk dig en skattkista full med pengar. Det är kanske en av våra tydligaste symboler för rikedom. Varför önskar då många av oss att vi vore rika? Jo, helt enkelt för att kunna påverka våra liv åt det håll vi vill.

Känslan av att vi kan påverka våra liv får oss att må bra

När det gäller hur vi mår är just känslan av att kunna påverka vår situation väldigt viktig. Om vi upplever att alla beslut tas av någon annan och att det inte spelar någon roll vad vi gör, då mår vi sämre. Om vi däremot själva får vara med och bestämma och påverka, ökar vår självkänsla och tilltro till oss själva.

Detta är därför det viktigaste vi har i vår skattkista, till och med viktigare än pengar. Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att skilja mellan det vi **KAN PÅVERKA** och det vi **INTE KAN PÅVERKA**. När vi klarar det, kan vi lägga vårt fokus och energi på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi i onödan.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt

Att acceptera det som inte går att ändra på är inte lätt, men om du lyckas så hjälper det dig att må bättre och orka med det som är jobbigt. Ett dåligt provresultat, en diagnos som glutenintolerant eller ett misstag kan kännas tufft och göra dig ledsen. I slutändan tjänar du dock på att lägga din energi på det som går att förändra, till exempel att välja din inställning till situationen. När du accepterat hur det är, kan du dra slutsatser och bestämma dig för hur du vill göra i framtiden. Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt.

Min skattkista

1 Här ser du några hinder/utmaningar som kan upplevas jobbiga eller svåra. Vilka av dessa kan du hitta en lösning på? Placera dessa i din skattkista genom att dra ett streck från dessa utmaningar till bilden av skattkistan. Skriv de du inte kan förändra i anteckningsblocket, under rubriken "Jag behöver acceptera att..."

...jag vet inte vilka sidor i SO-boken jag har i läxa

...vi har läxa, men jag glömde engelskboken i skolan

*...alla andra har de senaste mobiltelefonerna,
men inte jag*

...jag är allergisk mot gluten

...min bästa kompis har flyttat till en annan stad

...jag tycker det är jobbigt med grupparbete

...jag är trött



Jag behöver acceptera...	

Skattkistan: En skoluppgift

2 Beskriv en skoluppgift som du tycker är svår eller inte gillar.

3 Vad är det som kan kännas svårt och vad av det kan du påverka eller inte påverka? Dra streck till antingen skattkistan (=det du kan påverka) eller till anteckningsblocket (=det du behöver lära dig att acceptera).

Dina klasskompisars attityder

Ditt engagemang

Inlämningsdatum

Dina kunskaper

Hur svår uppgiften är

Eget förslag utifrån din uppgift ovan:

Vilken lärare du har

Kunskapskraven

Din attityd

Hur du ska redovisa uppgiften



Jag behöver acceptera...

“Allting är svårt innan det är enkelt”

Detta är ett citat från J.W. von Goethe. För att saker och ting ska bli enkla och bli en vana måste vi träna. Precis som golfaren måste svinga klubban många tusen gånger innan svingen blir en rutin, så måste vi även träna vårt sätt att tänka.

Självkänsla

Självkänsla handlar om hur vi känner och tänker om oss själva, hur vi ser på vår person med både starka och svaga sidor. Den kan variera och beror på situationer och människor omkring dig. När du har en stark/stabil självkänsla känner du att du är bra som du är och du vågar var dig själv. Du känner dig värdefull precis som du är trots att du inte alltid gör rätt. Du vågar ta beslut som är bra för dig, du vågar be om hjälp och du vågar säga emot och stå för din åsikt.

Självkänsla – det vi är

Självförtroende – det vi gör

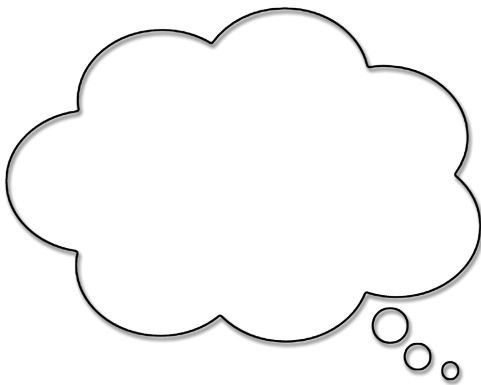
Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Din självkänsla och ditt självförtroende är färskvaror och behöver underhållas hela livet. Du själv och människor runt omkring dig påverkar hur du ser på dig själv. Självkänslan växer i en miljö där vi känner oss omtäckta och behövda.

Tips för att stärka din självkänsla:

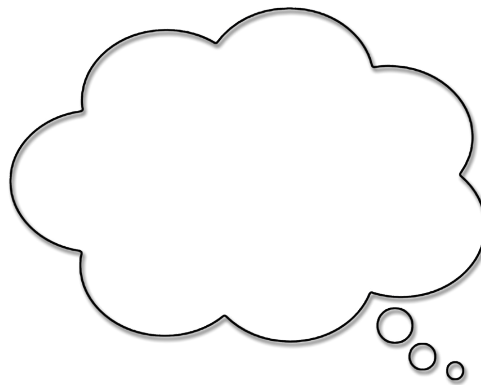
- Jämför dig inte med andra. Var snäll mot dig själv och tänk snälla tankar, peppa dig själv.
- Skriv en lista på dina bra egenskaper.
- Gör något som du är bra på, det är lättare att stärka självkänslan när du känner självförtroende.
- Våga prova nya saker, ge inte upp, försök igen.

1 Självförtroende

Det här är jag stolt över att kunna:

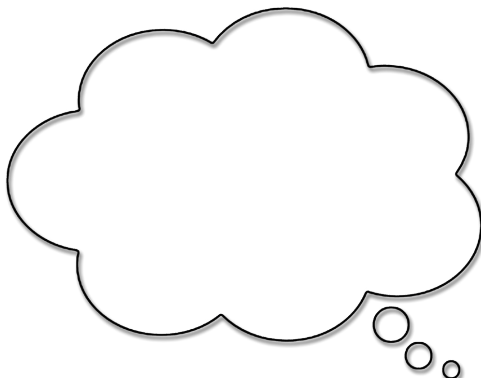


Det här vill jag träna på för att kunna det bättre:

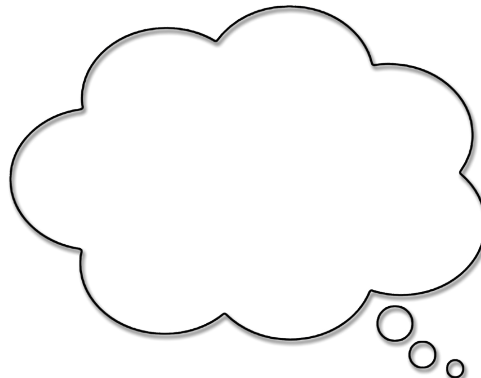


2 Självkänsla

Det här är jag stolt över att vara:



Det här vill jag utveckla mer:



Bekräftelse och uppskattning

Ett av våra basbehov är bekräftelse. Det finns olika typer av bekräftelse:

Bekräftelse som stärker vår självkänsla – den vi är

Den får oss att känna att vi är värdefulla och duger som vi är. Den ökar vår motivation och får oss att må bra på lång sikt.

Bekräftelse som stärker vårt självförtroende – det vi gör

Denna bekräftelse får oss att må bra just nu, när vi gjort något. Eftersom den bygger på att vi har presterat något kan den få oss att känna att vi måste prestera igen, eller kanske till och med ännu bättre, för att känna oss tillräckligt bra.

Vi behöver få bekräftelse både för det vi GÖR och för det vi ÄR för att få en god balans och må bra. Om vi inte får bekräftelse för de vi är, utan enbart för det vi gör, bygger vi hela vår självbild på vad vi presterar. Om vi då misslyckas med något finns risken att vi tänker: "Jag ÄR misslyckad" istället för "jag HAR misslyckats."

Att ge och få bekräftelse och visa uppskattning

En person som känner att den duger som den är vågar testa nya saker, vågar misslyckas och kan erkänna misstag. Den blir också glad både när det går bra för andra människor och för en själv och har därför lätt att ge beröm till både sig själv och till andra.

Vi har oftare lättare att ge bekräftelse till andra när det gäller sådant som de är bra på, jämfört med att tala om att vi tycker om dem eller att vi har roligt tillsammans med dem. Här kan vi hjälpas åt och stärka varandra genom att visa varandra uppskattning både för de vi är och det vi gör.

Uppskattning är en viktig förutsättning för att känna glädje och engagemang. Det kan även vara en drivkraft för att orka genomföra våra drömmar. I vår stressade vardag är det lätt att vi vänjer oss och slutar att uppskatta viktiga saker och personer. Vi ser dem som självklara. Genom att reflektera över vad som får oss att må bra så att vi får koll på vad som är viktigt för oss i livet så att vi kan fortsätta att känna och visa värdefull uppskattning.

Uppskattning och komplimanger

Dessa uppgifter ska hjälpa dig att påminna dig om det som du tar för givet, men som ändå är väldigt viktigt i ditt liv just nu. Du får även träna dig på att känna och visa uppskattning.

- 1 Vilka personer är betydelsefulla för dig? Välj en av dessa och beskriv varför och på vilket sätt den personen är viktig i ditt liv just nu.

- 2 Skriv ner olika saker i din vardag som du uppskattar, men som du lätt tar för givet och som du skulle sakna om de försvann.

3 ATT VÄLJA SINA MÅLBILDER

Har du någon gång önskat dig något riktigt mycket? Vad var det? Kunde du se ditt mål framför dig som en bild eller en film? Med tydliga målbilder av vad du vill ökar chansen att nå dina mål.

Börja drömma!

1 Dröm till salu

Om drömmar var till salu, vilken skulle du köpa då?

2 Vad drömde du om när du var liten?

Fundera på om du hade några drömmar när du var liten. Rita in din dröm med ett kryss på tidslinjen och skriv ner någon eller några av dem under tidslinjen.



3 Roliga fritidsaktiviteter

Skriv tre fritidsaktiviteter som du skulle vilja testa. Beskriv vad du tror skulle vara kul med dessa aktiviteter.

- 1.
- 2.
- 3.

4 Kunskap

Skriv något du skulle vilja lära dig eller som skulle vara coolt att kunna. Kanske en kurs du önskar gå eller ett ämne som du vill veta mer om.

5 Viktigt i en relation

Vad är bra vänskap för dig? Avsluta meningarna nedan.

1. Jag vill känna att...
2. När vi varit osams så vill jag...
3. Jag tycker att det är viktigt att...

6 Två bilder

Leta fram två bilder (på Internet eller i tidningar) som skulle kunna vara du om 20 år. Försök hitta en bild som är mer realistisk och verklig, än den andra. Klistra in bilderna.



Reflektera:

På vilket sätt är bilderna av "dig" olika? Vad känner du när du tittar på bilderna, är det olika känslor? Finns det några hinder för att uppnå målbilderna? Vad kan du göra för att nå dina mål?

7 Tio miljoner

Om du vann tio miljoner, vad skulle du göra då?

Sätta upp mål

För att nå det vi drömmer om behöver vi målbilder. Hjärnan behöver tydliga bilder för det du vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra det med en snickare. 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 motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormonet dopamin) när vi nått vårt mål. Många har drömmar om framtida jobb och resultat i skolan, men det är lika viktigt att ha målbilder kring hälsa, relationer och vår fritid.

En målbild ska vara:

Konkret och tydlig

Är målbilden otydlig blir det svårt att nå ditt mål. Var tydlig och tala om **hur, var och när** det ska ske.

Positiv

Målbilden ska vara något du vill uppnå (alltså inte något du inte vill).

Långsiktig eller kortsiktig

Ett mål kan vara stort eller litet, det kan ske imorgon, om en vecka eller längre fram i livet. Du kan till exempel ha en målbild för resultatet på ett prov, ett jobb som du tycker verkar spännande eller hur du ska reagera nästa gång någon pratar illa om en annan person.

Känslomässigt engagerande

För att lyckas nå ett mål behöver du känna dig engagerad i det du ska göra. Den känslan hjälper dig att kämpa och att hålla ut så lång tid som det tar att nå ditt mål.

- 1 Tänk på något du vill uppnå eller välj en av punkterna 1-7 på förra uppslaget. Skapa en konkret målbild för det du vill uppnå. Använd tipsen ovan och förklara på vilket sätt du är känslomässigt engagerad i ditt mål.

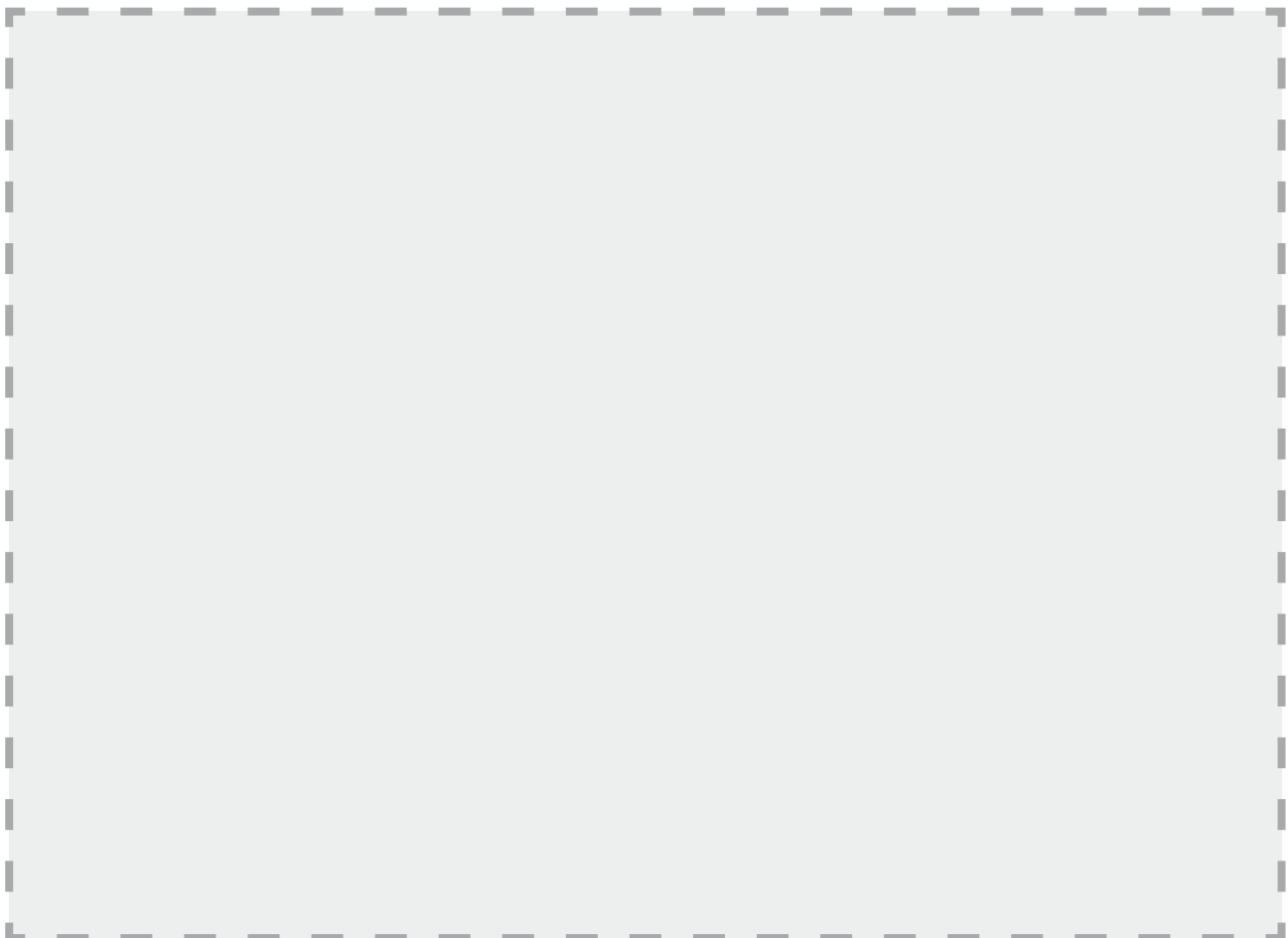
Visualisera målbilder

Framgångsrika idrottare tränar sin kropp och sin teknik, men de tränar också på att ha rätt inställning och tydliga målbilder för vad de ska klara av. Dessa mentala bilder som till exempel visar när de kommer först över mållinjen, motiverar dem att fortsätta träna hårt. Om du tittar på en slalomtävling ser du hur slalomåkarna står uppe vid starten och "åker" banan med rörelser och i huvudet, för att kroppen och hjärnan ska veta vad som behövs för att prestera ett toppåk. Genom att visualisera våra drömmar till mentala bilder vet våra "hjärnkontor" hur och vad som ska göras för att uppnå dem. Bilder är viktiga och de hjälper oss att hitta drivkraften.

Bilderna kan vara mentala bilder inne i din hjärna men också fysiska bilder, såsom en teckning eller en bakgrundsbild på din mobil. Om dina bilder är fysiska så är ett gott råd att ha dem synliga så att du blir påmind om dina målbilder och kan hålla kvar din motivation.

Visualisera din målbild

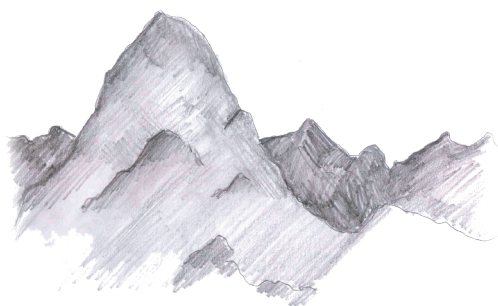
- 2 Rita, fota eller klipp ut en bild som visar en av dina målbilder.



Verbalisera målbilder

Genom att prata om eller skriva ner dina målbilder, alltså att verbalisera dina mål, ökar chansen ytterligare att uppnå målbilden. Du ger dig själv ett åtagande, något du ska göra. När du beskriver din målbild utförligt och tydligt, så kommer dessutom beskrivningen skapa en känsla hos dig - antingen en stark känsla som kommer att motivera dig att agera och ta nästa steg närmare din målbild, eller en känsla att detta kanske inte var den målbild som du tänkt och därför inte värd att kämpa för.

Bara tre procent av alla människor skriver ner sina mål, trots att detta är ett vinnande koncept som används flitigt av bland annat idrottare. När du skriver eller pratar om ditt mål, försök beskriva den så mycket du kan så att det blir en tydlig målbild som hjärnan kan följa. Ha din text där du ser den, på din dator eller i din mobil. Att påminna dig själv om din dröm och/eller att berätta för någon annan om den, ökar möjligheten ytterligare att nå dina mål.



MÅLET ÄR TOPPEN PÅ BERGET



MÅLBILDEN ÄR DU PÅ TOPPEN

- 3** Fundera tyst för dig själv över ett mål du har. Hur skulle en målbild, med dig med i bilden, se ut? Måla upp en bild i ditt huvud. Hur skulle det kännas att nå ditt mål? Skriv sedan några ord här nedan som kan påminna dig om bilden – målet, målbilden och känslan.

MÅL =

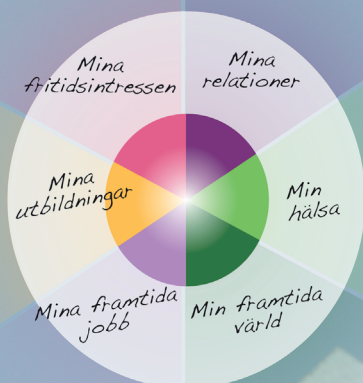
MÅLBILD=

KÄNSLA=

En sydafrikansk elev ritar sin dröm. Hennes dröm ligger några år fram i tiden när hon ska bilda ett eget hem. Hur ser dina drömmar ut?

Drömpajen

Här ser du en cirkel som vi kallar för drömpaj, med sex olika fält: relationer, hälsa, framtida värld, framtida jobb, utbildning och fritidsintressen. Dessa fält är viktiga delar av livet.



För att vi inte bara ska tänka på våra framtida karriärer när vi pratar om drömmar används verktyget drömpajen. Verktyget hjälper oss att sprida våra drömmar och framtidsvisioner och få en tydligare bild av helheten i våra liv.

Ibland händer det att vissa drömmar, trots tydliga målbilder, inte blir av. Drömpajen påminner oss om vad som är viktigt för oss i livet. Istället för att uppleva att livet rasar samman när en dröm går i kras, kan vi fokusera på de målbilder som fortfarande är möjliga. En elitidrottare kan lättare hantera en misslyckad tävling om den vet att det finns andra delar i livet som fungerar väl och som kan leda till andra uppsatta mål och drömmar, så som goda vänner eller att det går bra i skolan.

Genom att titta på våra egna drömpajer kan vi se att vissa drömmar hör ihop och är beroende av varandra. Om vi vill satsa på en hög prestation i skolan behöver vi ha tydliga målbilder även för vår hälsa. Vi behöver till exempel äta och sova bra. Pajbitarna hör alltså ihop, som pusselbitar i våra liv.

Ibland kan drömmar istället konkurrera med varandra. Detta gör att vi behöver kompromissa med oss själva och bestämma vilket mål som är viktigast just nu. Ett högt satt mål i skolan kan göra att vi behöver prioritera. Det kan betyda att under en period måste du plugga hårt och behöva prioritera bort värdefull tid med kompisar.

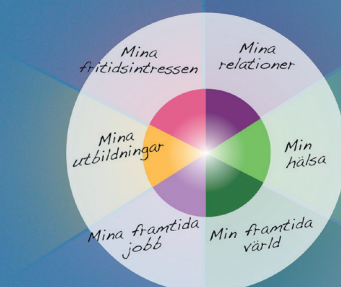
- 1 Fundera en kort stund över alla drömmar som du har arbetat med i modul 1 hittills. Sortera in dina drömmar under de olika rubrikerna. Kom ihåg att det är viktigt att ha olika sorters drömmar i livet. Försök att skriva om en dröm för varje del i din drömpaj.

MINA FRITIDSINTRESSEN:

MINA RELATIONER:

MINA UTBILDNINGAR:

MIN HÄLSA:



Min drömpaj

MINA FRAMTIDA JOBB:

MIN FRAMTIDA VÄRLD:

Målbilder på kort och lång sikt

- 2 Titta på din drömpaj. Kan du hitta något mål som är kortsiktigt och några mål som är mer långsiktiga?

Inom en vecka vill jag:

Inom ett år vill jag:

Inom 5-10 år vill jag:

Gemensam målbild för klassen

- 3 Välj ut en av de punkter som ni gemensamt har kommit överens om i klassen och skriv eller rita den här:



STUDIESTRATEGIER – några tips att testa

ARBETET HEMMA

För att komma igång:

- ☐ Börja med det enklaste.
- ☐ Tänk inte så mycket innan, kör igång.
- ☐ Hitta på belöningar till dig själv när du har jobbat en viss tid.
- ☐ Se till att du har ätit innan.
- ☐ Tänk på dina mål, till exempel vilket betyg du vill nå.
- ☐ Gör en planering för veckan.
- ☐ Sätt dig på en bra plats där du kan koncentrera dig.
- ☐ Ta bort sådant som stjälar ditt fokus, exempelvis dator och mobil.
- ☐ Gör pluggandet lite roligare, rita till exempel det som du ska komma ihåg.
- ☐ Använd färgpennor, stryk under, anteckna med mera.

För att hålla fokus:

- ☐ Stäng av alla skärmar och lägg dem i ett annat rum.
- ☐ Jobba i 20 minuter, ta 5 minuters paus, börja om... Eller bestäm dig för vad du ska bli klar med innan du får ta en paus. Se till att du vet vad du ska börja med efter pausen så att det är lätt att komma igång igen.
- ☐ Gör en lista över vad du ska göra, pricka av vartefter du blir klar.

För att arbeta effektivt:

- ☐ Ta pauser och ät något.
- ☐ Sätt upp mål och belöna dig själv när du är klar med något. (Kom ihåg att inte belöna dig själv innan/eller om du ger upp, för då fungerar det inte nästa gång.)
- ☐ Byt uppgifter efter ett tag, gå tillbaka och repetera.
- ☐ Börja plugga inför prov i tid. Gärna innan kvällen så du inte är för trött.

ARBETET I SKOLAN

Enskilt arbete

- ☐ Tänk på ditt eget arbete och inte på annat.
- ☐ Sätt upp små mål för vad du ska göra på lektionen.
- ☐ Se till att inte sitta med någon som du "flamsar" med. (Om man får sitta i grupprum så sitt kvar i klassrummet om du vet att du inte kommer att få något gjort annars.)
- ☐ Ta ansvar för ditt arbete på lektionerna.
- ☐ Försök koppla bort omgivningen. Om du inte kan koncentrera dig i klassrummet, tala med din lärare för att få hjälp med en strategi som passar just dig.

Arbete i grupp

- ☐ Håll fast vid din grupp.
- ☐ Ta hjälp av varandra. Det blir bättre både för dig själv och andra om alla bidrar och om ni hjälps åt.
- ☐ Fördela arbetet och planera tillsammans - gör en lista över vad ni ska göra och vem som gör vad, arbeta efter er lista som ni bestämt.

Genomgångar

- ☐ Gör egna anteckningar, använd gärna olika färger och bilder.
- ☐ Ta foto på lärarens bilder/anteckningar på tavlan.
- ☐ Lyssna aktivt.
- ☐ Håll fokus.
- ☐ Fråga om du inte förstår.

För att komma dit jag vill – handlingsplan

1 För att uppnå det du vill så behöver du sätta upp tydliga delmål och förankra dina långsiktiga mål i din vardag. Denna övning hjälper dig att fokusera på dina delmål. Varje litet steg du tar i rätt riktning gör det möjligt för dig att komma närmare ditt mål och dina drömmar.

De allra flesta framtidsdrömmar kräver att du klarar av din skolgång. Därför är det viktigt att du har en plan med konkreta delmål som du arbetar efter varje termin och som hjälper dig att hålla rätt fokus. Använd dig gärna av tipsen kring studiestrategier som du just läst när du fyller i.

Dessa TRE saker behöver jag göra MER av varje dag för att komma dit jag vill:

Dessa TRE saker behöver jag göra MINDRE av varje dag för att komma dit jag vill:

Inför utvecklingssamtal

2 Välj EN av punkterna ovan som du känner att du kan LOVA dig själv (inte din lärare eller någon annan – utan dig själv) att göra MER eller MINDRE av.

Jag lovar att...

Jag behöver hjälp med...

Utvärdering:



Sammanfattning och egna reflektioner



Jag behöver en trygg miljö och bli medveten om mina värderingar för att kunna ge mig själv goda förutsättningar till inläring och utveckling.



Min egen inställning till inläring och mig själv är viktig för min utveckling.



Jag behöver kunna visualisera och verbalisera en eller fler av mina målbilder.



Jag behöver göra en handlingsplan och ta reda på vad som är första steget mot min dröm.



