

Modul 2

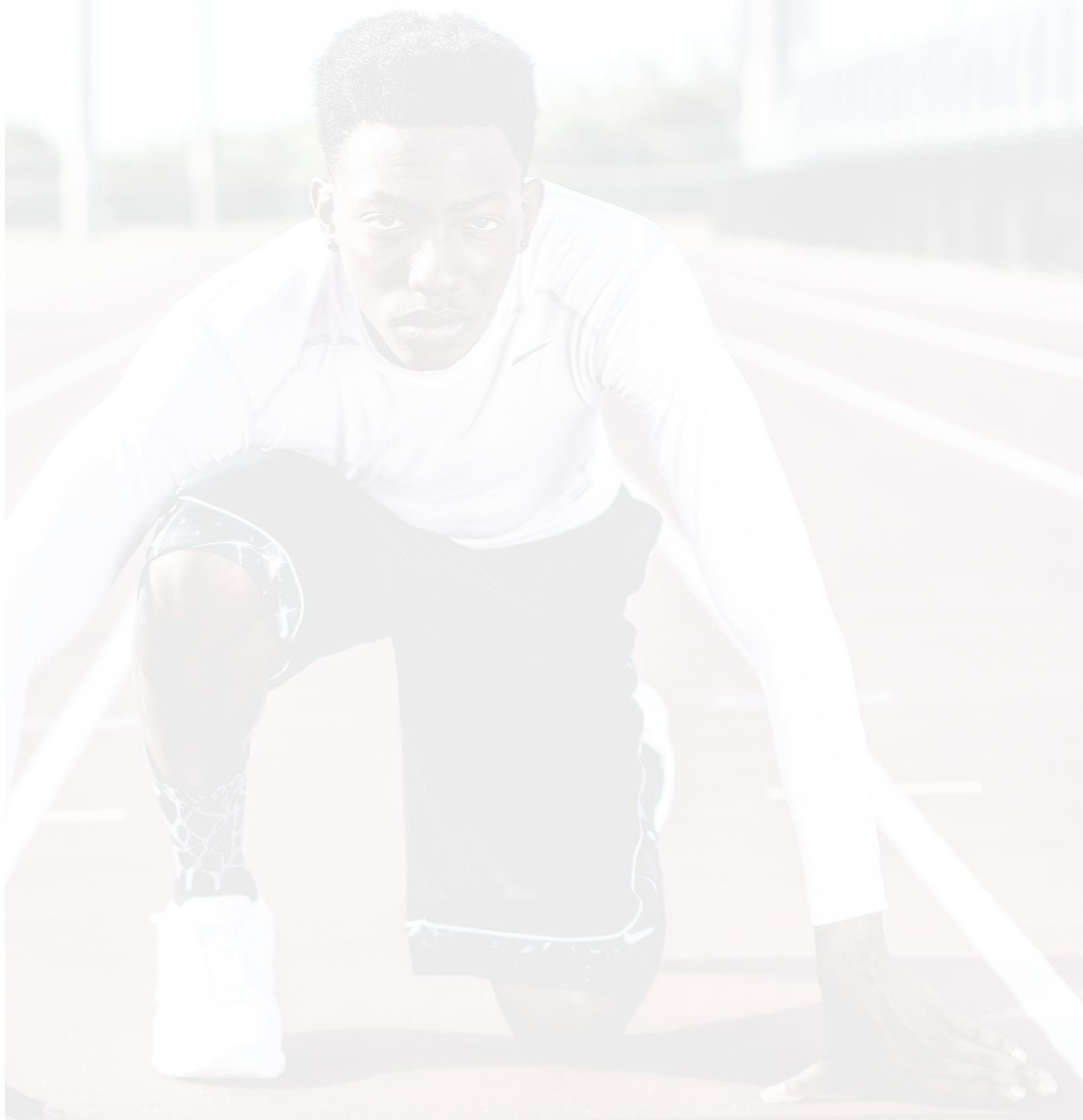
Högstadiet

Motivation och drivkraft

Motivation och drivkraft är
avgörande för vår måluppfyllelse.

Hur skapar du engagemang och
hur ökar du din motivation?





1 FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION OCH ATT HITTA INSPIRATION

Vad tycker du är kul? Gillar du att träffa kompisar, träna eller spela spel? Hur får du energi?

Din motivation är avgörande för att du ska kunna sätta realistiska mål och hitta kraft för att nå dina mål. Motivation kan ses som bränsle för våra handlingar. En fantastisk bil fyller ingen funktion om den inte fylls med bränsle för att kunna köras. Tydliga drömmar och målbilder fyller heller ingen funktion om du inte kan frigöra energi för att nå dem. Därför behöver vi förstå hur vi kan styra våra drivkrafter. Precis som olika bilar behöver olika typer av bränsle har också vi människor olika drivkrafter som hjälper oss att hitta vårt engagemang. Motivation i sig kräver energi. Vi människor behöver fylla på vår tank med bränsle såsom mat, sömn och motion, men vi fyller även vår tank med andra drivkrafter. Vissa människor utför ett arbete enbart för att tjäna pengar. Andra engagerar sig främst för att uppnå en viss status eller för att få bekräftelse för sin duktighet. En annan grupp drivs av teamkänslan för att gemensamt åstadkomma något. Vi är helt enkelt olika.

Vilka är dina drivkrafter?

FYLL TANKEN!

Mat, sömn och motion...

Lust att...

Rädsla för vad som händer om jag inte...

Inspiration från...

Människor omkring mig som...

Rutiner och vanor får mig att...



Vad är motivation?

Motivation är ett mått på ditt driv, din ansträngning och vilja att göra något. Motivation brukar delas in i yttre och inre motivation. Med yttre motivation menas att du drivs av yttre belöningar för att nå ditt mål, till exempel komplimanger, förväntningar, pengar eller betyg. Dessa belöningar fungerar som drivkraft till uppgifter du redan kan och som du kanske behöver göra oftare. Vid inre motivation kommer drivet inifrån dig själv - du vill något på riktigt för din egen skull, för att känna utveckling, delaktighet eller stolthet. Denna belöning fungerar när du behöver göra eller tänka nytt.

Behövs motivation för inlärning?

För att du ska minnas det du hör, ser eller gör så måste du reflektera över intrycken för att det ska bli ett minne. Det du ska komma ihåg måste du alltså tänka själv. För att orka tänka behövs ett driv: motivation.

Motivation kräver energi

Hjärnans drivkraft är syre och näring i form av sockerarten glukos. För att din hjärna ska fungera och orka prestera, så behöver vi ge den goda förutsättningar genom våra mest grundläggande behov såsom luft, värme, mat, vatten och sömn. Genom att öka produktionen av dopamin (ett må-bra-hormon) får vi ytterligare energi till vår motivation. Så genom att ta reda på vad som ökar ditt dopaminpåslag kan du hjälpa dig själv att öka din motivation.



Fyller du din tank med grundbehoven?

- 1 Skatta hur bra förutsättningar du ger dig själv när det gäller våra grundbehov – sömn, mat och motion.



När det gäller sömn och vila – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller mat – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



När det gäller motion och rörelse – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.

Mindre bra

Mycket bra



- 2 Välj ett av behoven ovan. Vad kan du göra redan nästa vecka för att ge dig sig själv mer energi?

Drivkraft

För att få saker att hända behöver vi något som driver oss framåt. Vi behöver drivkraft och engagemang som räcker lika länge som det tar att genomföra det som vi har tänkt. Genom att tanka oss själva med olika typer av drivkraft kan vi hålla motivationen uppe.

Vi har två olika känslor som vi kan använda som effektiva drivkrafter. Det är lust/längtan och rädsla.

Lust/längtan

Det är lätt att göra saker som är roliga, det vi har lust med just för tillfället, här behövs inte så mycket drivkraft. Men ibland krävs det att vi gör något som vi tycker är tråkigt för att vi ska få det vi längtar efter. Det kan vara någonting vi längtar efter att göra i framtiden eller en sak som vi skulle vilja ha. Denna längtan efter något kan fungera som en drivkraft som får oss att ta tag i saker trots att det är jobbigt för stunden.

Rädsla

På samma sätt är rädsla en effektiv drivkraft. Vi kan motivera oss att göra saker av rädsla för vad som kan hända om vi inte gör det. Oro eller rädsla är inte en lika härlig drivkraft som lust och längtan, men den kan fungera bra för att få tråkiga saker gjorda.

Att använda sig av rädsla är som sagt effektivt, men inte alltid så lämpligt. I vissa fall blir rädslan så stor att den hindrar oss från att göra någonting alls, då behöver vi aktivt byta drivkraft.

För att vi ska lyckas uppnå mål och genomföra förändringar i våra liv, behöver vi vilja det själva. Det är svårt att ändra beteende om förändringen inte är förankrad i oss själva, utan bara en önskan från någon annan. Vi behöver ha en egen känsla (längtan eller rädsla) som hjälper oss att genomföra det vi vill.

Drivkrafter

- 1 Beskriv en situation där det är **lust/längtan** som driver dig. Hur skulle det kännas att nå ditt mål?
- 2 Beskriv en annan situation där det är **rädsla** som driver dig. Vad skulle hända om du inte når dit du vill? Kommer någon eller du själv bli besviken?
- 3 Tänk nu på en situation där någon annan vill att du ska göra något, till exempel plugga oftare eller tömma diskmaskinen. Koppla på känslan lust för att få uppgiften gjord. Hur kan du själv göra uppgiften roligare? Beskriv hur du tänker.

4 Vilka är drivkrafter bakom dessa drömmar?

Drivkraft: Lust/längtan

"Längtar efter att..."

*...kunna ta riktigt
bra foton!*

**Vill köpa en ny
mobiltelefon**

**Vill arbeta för en
bättre miljö**

**Vill spela
fotboll i ett lag**

Fyll i en egen dröm/målbild.

Drivkraft: Rädsla

"Rädd för att..."

*...inte bli accepterad
av min omgivning
om jag inte har den
senaste mest
populära modellen.*

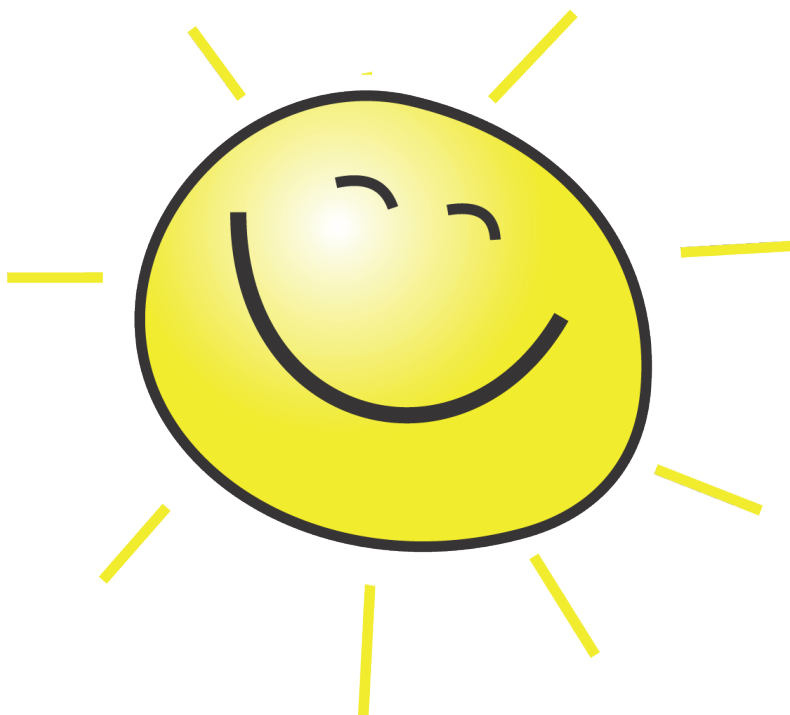
Tanka inspiration!

Allt och alla runt omkring dig påverkar dig, både positivt och negativt. Att tanka inspiration handlar om att öka ditt dopaminpåslag. Det viktigt att ta reda på vad och vilka som ger dig energi och inspiration så att du kan använda dig av dessa när du behöver det som allra mest. När du blir inspirerad hjälper det dig att hitta och behålla ditt engagemang och fortsätta kämpa mot dina mål.

"Att vara engagerad är ett åtagande att vilja något med sitt liv"
Göran Rudbo, Star for Life ambassadör

Vad inspirerar och engagerar dig?

1 Fyll inspirationssolens strålar med sådant som inspirerar dig och ger dig energi, till exempel händelser, musik, personer, aktiviteter med mera.



Musik aktiverar vår hjärna och påverkar hur vi mår

Musik ger oss härliga upplevelser och påverkar hur vi mår. Forskare i Finland har sett att när man spelar eller sjunger så aktiveras hela hjärnan och öppnar upp nya nervbanor i hjärnan. Forskningsstudier både i Sverige och Finland visar att unga människor som musicerar har bättre koncentrationsförmåga och arbetsminne än andra barn. Dessa förmågor kan i sin tur leda till ökad motivation för skolarbete.

Vi behöver inte spela själva, bara att lyssna på musik påverkar oss. Enligt skolforskaren John Hattie kan musik användas som verktyg för att skapa en stämning, till exempel ett lugn, där musiken lockar fram positiva känslor som gör att vi mår bra. Andra forskare stöder detta resonemang och menar att beroende på vilken musik vi väljer, så kan vi peppa oss när vi känner oss nedstämda eller bli lugna när vi ska sova.

Det gäller alltså att välja rätt sorts musik efter situation. Många vill ofta lyssna på musik när de pluggar. Ingen forskning visar att vi skulle lära oss bättre med bakgrundsmusik. För att använda musik som hjälp när du pluggar är det viktigt att du väljer musik som inte stör din koncentration. Det kan till exempel vara instrumental musik.

Musik som inspirerar

1 Vilken musik lyssnar du på om du ...

är ledsen och deppig

behöver bli peppad och taggad

är glad

tränar

är arg och upprörd

pluggar

vill bli lugn

Välj en av dina låtar, spela upp för klassen och be dem gissa vilken känsla du har i din låt.

Pepplåt!

Vilken låt gör dig glad? Vilken låt kan peppa dig och inspirera dig allra mest?

Artist:

Låt:

Listen To Your Heartbeat

Music&Lyrics Glänte/Rudbo/Wennerholm

Star for Life startades i "Siphosabaletshe High School" nära Hluhluwe i KwaZulu-Natal, Sydafrika. För en svensk är det inte lätt att uttala namnet på skolan rätt men vid ett av våra besök lyckades vi, till elevernas glädje få till en rytmik och melodi som gjorde det lättare. Denna melodi blev så småningom sången "Listen to your heartbeat".

Sången vill förmedla att även om lärare, föräldrar, vänner osv kan vara goda rådgivare, är det i slutändan ändå ditt eget hjärta och känsla som måste leda dig rätt vid viktiga val i livet.

//: Early in the morning
Daytime and the evening (and at night)
Listen to your heartbeat
Every little moment of your life ://

You know I ask my brother and my friends
I've got something on my mind
There are a lot of things I cannot understand
And I listen to the preacher
and the words he sends
They are all so well combined
The teacher says my future is all planned

All you need...
Listen to your heartbeat

Well, I think my life is about to change
I can see a future bright
I always want to keep eyes opened wide
And I can also see it coming, within the range
It makes me feel alright
I want to lead my life, don't want to stand aside

All you need...

//: Early in the morning
Daytime and the evening (and at night)
Listen to your heartbeat
Every little moment of your life ://

I decide to make each day a new start,
and live my life so true
I decide to give my love and to be real
And I decide to listen to my heart
I think I got the clue
I'm confident, I trust what I feel

//: All you need...
Listen to your heartbeat :// 2 times

//: Early in the morning
Daytime and the evening (and at night)
Listen to your heartbeat
Every little moment of your life //: 2 times

(Voice)
Brrrrrr - Yes, this is your wake up call
You need to take some action
And listen to your heartbeat

I decide to make each day a new start,
And I decide to listen to my heart
(You've got to listen listen to your heart)

All you need... 3 times

//: Early in the morning
Daytime and the evening
Listen to your heartbeat
Every little moment of your life :// 6 times

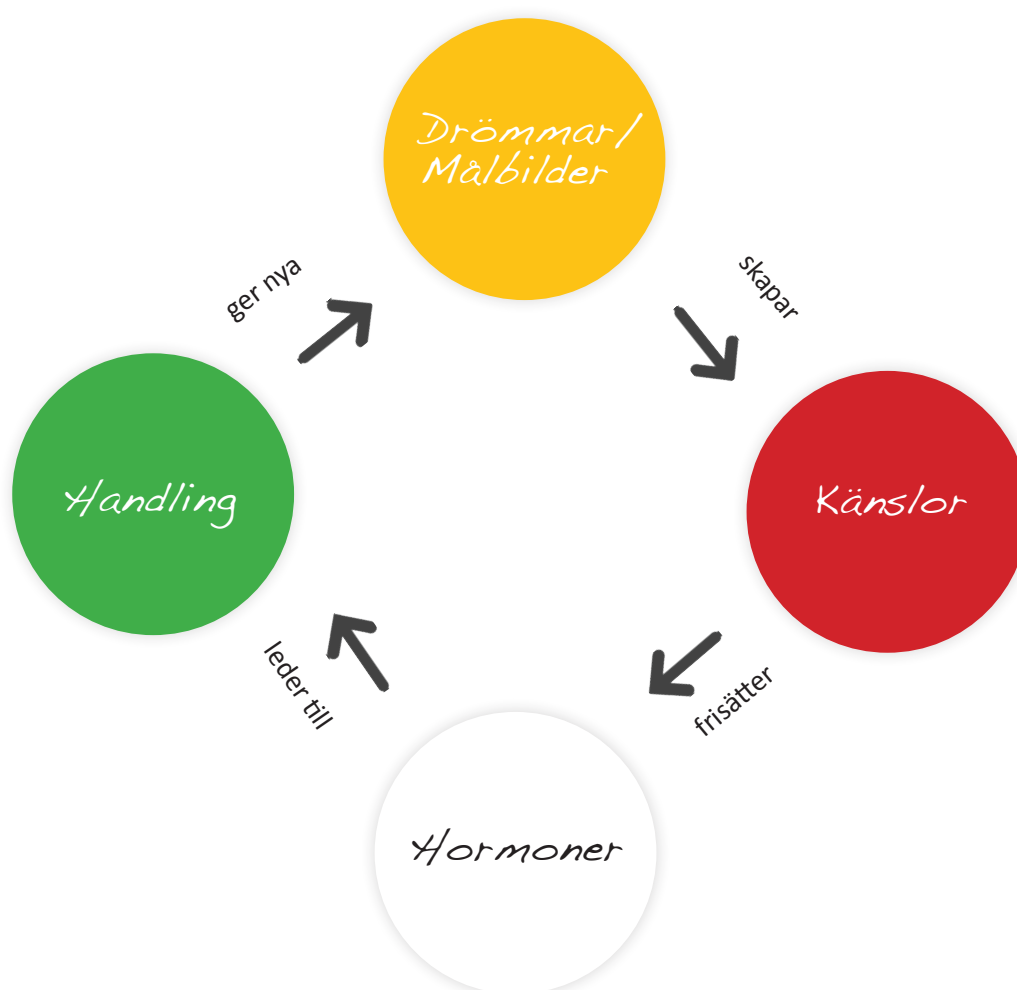


Hjärnan använder sig av bilder

Forskning har visat att hjärnan gärna använder sig av bilder för att komma ihåg information. Många minneskonstnärer berättar hur de använder sig av bilder. Genom att till exempel ge olika siffror en unik färg och form kan de enkelt bygga upp och minnas matematiska tal/formler som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta av oss. När vi nu vet att hjärnan fungerar så här kan vi använda det för att skapa mentala knep och strategier i vårt lärande och i vår framtida utveckling, menar forskaren Torkel Klingberg.

Bilders betydelse för engagemang

I förra modulen försökte vi skapa tydliga målbilder och i denna modul försöker vi hitta strategier för att skapa och behålla ett engagemang. Hur kan vi hålla känslan vid liv för att orka kämpa för våra mål och drömmar? Här spelar bilder en stor roll, både mentala och fysiska. När vi har en tydlig bild framför oss, en målbild, frisätts hormoner såsom adrenalin, dopamin, serotonin och endorfin. Hormoner är kemiska ämnen som fungerar som budbärare i kroppen. När vi har en tydlig målbild framför oss aktiveras kroppen på olika sätt, vi mår bra och får energi som gör att vi vill göra saker. Ju tydligare målbild desto starkare känslor som också håller i sig länge. När vi gör saker skapas nya målbilder som i sin tur skapar nya känslor och så vidare. Se flödesschemat nedan.



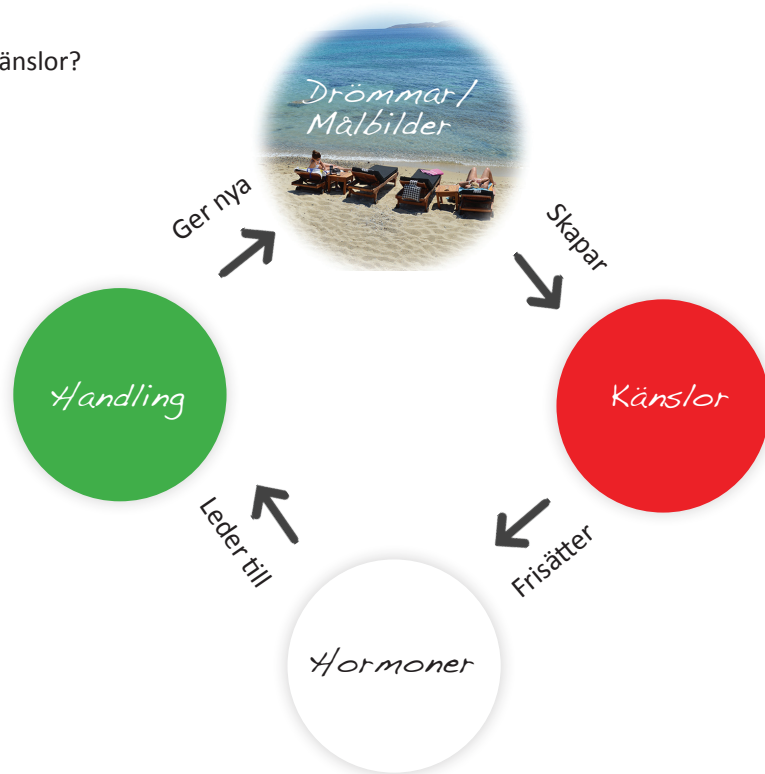
Bilder som inspirerar

- 1 Tänk dig att du har en dröm om att göra en resa. Detta kommer att kosta mer pengar än du har just nu och du kommer att behöva vara lite extra sparsam för att kunna åka till ditt drömrsmål.

Vilka bilder kan du använda dig för att aktivera dina känslor?

Vilka svårigheter kommer du stöta på?

Hur kan du hantera dessa svårigheter?



- 2 Tänk nu på samma sätt fast din målbild är nu istället skolrelaterat. Tänk att du till exempel har NO-prov nästa vecka. Hur kan du öka ditt engagemang genom en bild?

Hur kan du använda dig av bilder för att aktivera dina känslor? Hur skulle den bilden se ut?

Vilka svårigheter kommer du stöta på? Hur kan bilden hjälpa dig?

- 3 Mina bilder. Gör ett bildcollage med inspirerande bilder, som symboliserar dig och dina målbilder. Använda dig av egna foton, bilder från tidningar och rita själv. Bildcollaget kan också göras digitalt och skrivas ut och klistras in här.

Verktyg: Tidslinjen

Att använda sig av en händelse eller ett minne för att hämta kraft till något som vi ska göra, är ett användbart verktyg.

När vi tänker på något vi klarat av och lyckats med, upplever vi genom minnet samma känslor igen. På detta sätt kan vi trigga igång drivkraften lust/längtan och bli peppade att lyckas med en ny utmaning. Vi känner självförtroende, eftersom vi kommer ihåg att vi faktiskt klarat av något liknande tidigare. För att lättare kunna minnas positiva händelser behöver vi träna oss på att fokusera på situationer där vi ansträngt oss och sedan lyckats, men även händelser som fått oss att må bra och gjort oss glada.

Verktuget tidslinjen tränar vår förmåga att:

- uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i våra liv
- använda oss av positiva minnen för att hämta kraft

Händelser som inspirerar

- 1 Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum. Markera med ett kryss på linjen en händelse i ditt liv där du kämpade och visade engagemang och därmed lyckades nå din målbild. Besvara sedan frågorna nedan.



Hur och vad gjorde du för att lyckas?

Hur kändes det att lyckas?

Beskriv två saker som du gjorde rätt och som du kan göra igen och därmed lyckas med nya saker i framtiden.

- 2 Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum. Markera med ett kryss på linjen en händelse i ditt liv där du var **modig** och genomförde något som du först tyckte var lite läskigt.



Hur och vad gjorde du för att lyckas?

Hur kändes det att lyckas?

Beskriv två saker som du gjorde rätt och som du kan göra igen och därmed lyckas med nya saker i framtiden.

- 3 Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum. Markera med ett kryss på linjen en händelse i ditt liv där du har **hjälpt och stått upp för dig själv eller någon annan**.



Vad gjorde du och hur kändes det?

Att verbalisera våra känslor

Ett sätt att göra våra målbilder tydliga för oss är att sätta ord på det vi drömmer om. Att sätta ord på något vi känner eller tänker kallas för att verbalisera. Ett sätt kan vara att skriva dagbok. I din dagbok kan du välja att skriva om allt möjligt eller ett visst område, till exempel att skriva träningsdagbok för att se din utveckling.

Tacksamhetsdagbok

Forskningsstudier från UC Berkeley visar att just tacksamhetsdagböcker påverkar oss positivt när vi gör det till en vana. Vi mår bättre och trivs med andra människor eftersom vi känner tacksamhet över att vara en del av en grupp och ett sammanhang. Genom att se och uppskatta små och stora saker i vår vardag, blir vi mer närvarande i nuet, uppskattar oss själva och får mer kraft att orka ta tag i sådant som är svårt.

Citat och texter

Vi kan också använda oss av andra människors texter och citat för att hitta inspiration och glädje. Det kan vara längre texter som inspirerar oss, eller korta citat som sammanfattar något som vi känner igen oss i.

Ord, citat och texter som inspiration

- 1 Ge exempel på tre små saker i ditt liv som du är tacksam över. Avsluta med ett citat som du tycker är bra och inspirerande.

1)

2)

3)

Citat:

Tacksamhet som inspiration

2 Vi har nu pratat om vilka och vad som inspirerar oss och vad som kan öka vårt engagemang.

Skriv ett mail till någon eller något som inspirerar dig. Du kan exempelvis skriva till en förebild, vän, låt, bok eller aktivitet. Börja med meningen: Du betyder mycket för mig därför att... Försök att sätta ord på dina känslor. Du kan också berätta om en händelse som gjorde att du blev inspirerad.

Nytt meddelande

Till

Ämne

Sans Serif ▾ | ↕ ▾ | **B** | *I* | U | A ▾ | [List Icon] ▾ | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon] | [List Icon]

Skicka | A | [Paperclip Icon] | [Image Icon] | [Link Icon] | [Smiley Icon]

- 3 Föreställ dig nu att DU har fått ett mail från en person som har blivit inspirerad av dig. Skriv och berätta vilka egenskaper och händelser som har inspirerat.

Nytt meddelande

Till

Ämne

Sans Serif | T | B | I | U | A | | | | | | | | | |

Skicka | A | | | | | |

- 4 Läs ditt mail ovan och välj en förmåga eller egenskap som du har idag och som du är stolt över.

Tanka oftare!

1 Om vi kan tanka inspiration från många olika håll har vi bättre förutsättningar att hålla engagemanget levande. Med många olika tankstationer längs vägen minskar risken att få soppatorsk. Vad och vilka inspirerar dig?



Personer som inspirerar

2 Vem får du inspiration av? Skriv detta i rutan till höger. Skriv sedan tre egenskaper/förmågor den personen har.

Förebild	

Aktiviteter som inspirerar

3 Du kan få tillbaka din energi och ditt engagemang genom att göra saker du tycker är roliga och mår bra av. Vad gör dig glad och ger dig energi? När du spelar handboll med dina vänner, eller när du klarar en svår uppgift i matten? Försök kom på tre till fem aktiviteter som ger dig energi och gör dig riktigt glad.

1)

2)

3)

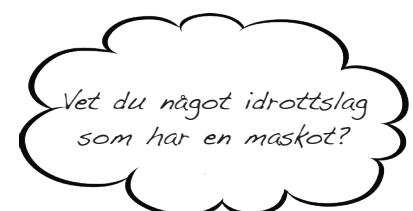
4)

5)

Föremål som inspirerar

4 Ett föremål som inspirerar mig är:

Om du inte har något föremål som inspirerar dig, så kanske du kan komma på något genom att fundera på vad du gillar att göra. Se uppgift ovan: Finns det föremål eller symboler som hör ihop med de aktiviteter du gillar att göra?



2 FÖRMÅGAN ATT BEHÅLLA SITT ENGAGEMANG

Hur kan du bli bättre på att behålla ditt engagemang? Hur kan du tänka för att inte ge upp?

Ibland är det lätt att behålla sin motivation och engagera sig i en uppgift över en längre period. Om belöningen känns tillräckligt attraktivt och nära i tiden har vi generellt lättare att behålla motivationen. Därför kan människor sitta otaliga timmar framför dataspel med hög motivation, då snabba uppgraderingar till nästa spelnivå håller motivationen uppe.

Ibland är det svårare att behålla sitt engagemang och sin motivation för en uppgift. Har du haft svårt att motivera dig att slutföra en skoluppgift någon gång, fast du visste exakt vad du borde göra?

Vad och vilka kan du ta hjälp av?

FYLL TANKEN!

Mat, sömn och motion...

Lust att...

Rädsla för vad som händer om jag inte...

Inspiration från...

Människor omkring mig som...

Rutiner och vanor får mig att...



Engagemang och uthållighet

Forskning visar att det mest avgörande för att du ska lyckas med det du vill är att du har kämparglöd, driv och uthållighet - GRIT. Tidigare har du fått jobba med hur du kan fylla på energi, hur du hittar dina drivkrafter och inspiration. För att kunna behålla ditt engagemang behöver du strategier. För vissa krävs det en enorm insats att gå och träna och för andra är det enkelt. För någon är det självklart att arbeta koncentrerat varje lektion, oavsett om man tycker om ämnet eller inte, för någon annan kräver det en enorm insats. För att göra en uppgift och spara tid och energi, kan du behöva byta drivkraft, använda rutiner och få hjälp av din omgivning.

Aktivera en annan känslan

Det är när vi upplever ett motstånd som vi medvetet behöver aktivera eller byta våra känslor för att behålla drivet. Om drivkraften lust inte räcker till kan vi istället aktivera drivkraften rädsla: Vad skulle det innebära för oss om vi inte nådde vårt mål?? Kan det vara farligt? Kommer någon att bli arg? Kommer livet att bli väldigt tråkigt om vi inte tar tag i uppgiften? Eller om inte rädslan driver oss kan vi aktivera drivkraften längtan: Hur skulle det kännas och vad skulle det innebära för våra liv om vi fick uppleva vårt mål? Eller finns det något sätt att själv göra uppgiften mer meningsfull och rolig för mig?

I vissa fall fungerar drivkraften längtan och vid andra tillfällen fungerar drivkraften rädsla bättre. Det varierar alltså från person till person och från situation till situation.

Ta hjälp av rutiner och vanor

När vi känner att något är svårt, när det tar emot, kan vi hjälpa oss själva genom att ha rutiner och goda vanor. Med dessa kan du få till att du "bara gör" det du behöver göra utan att tänka så mycket. För de flesta är det lätt att borsta tänderna på morgonen innan vi går till skolan, vi är helt enkelt så vana vid att göra det att det går av bara farten. Om det finns något som vi borde göra varje dag men inte gör, som att äta frukost till exempel, så underlättar det om vi skapar en rutin. Det tar dock tid och kraft att skapa en ny rutin, vi behöver göra på samma sätt många gånger innan det "sker av gammal vana". Finns det en möjlighet att förhandla genom att tänka, "ska jag sova 15 minuter till eller äta frukost", så ökar risken att vi väljer det som kortsiktigt känns mer lockande. I början kan det vara bra att använda känslorna som drivkraft så att den nya rutinen får sätta sig.

Ta hjälp av omgivningen

Vi ska inte glömma bort att vi har människor runt omkring oss som vi kan ta hjälp av. Ibland använder vi oss av dessa personer utan att de vet om det: "Jag måste plugga koncentrerat och få bra betyg i skolan, annars blir mamma och pappa besvikna på mig," eller "om jag städar mitt rum blir mamma och pappa stolta och glada!"

Vi kan också ta hjälp av människor omkring oss genom att till exempel plugga, träna eller städa tillsammans. Om det inte är möjligt eller praktiskt att utföra uppgiften tillsammans kan vi ändå ta hjälp av varandra genom att sätta upp gemensamma mål, och bestämma att när målet är uppnått så gör vi något roligt ihop.



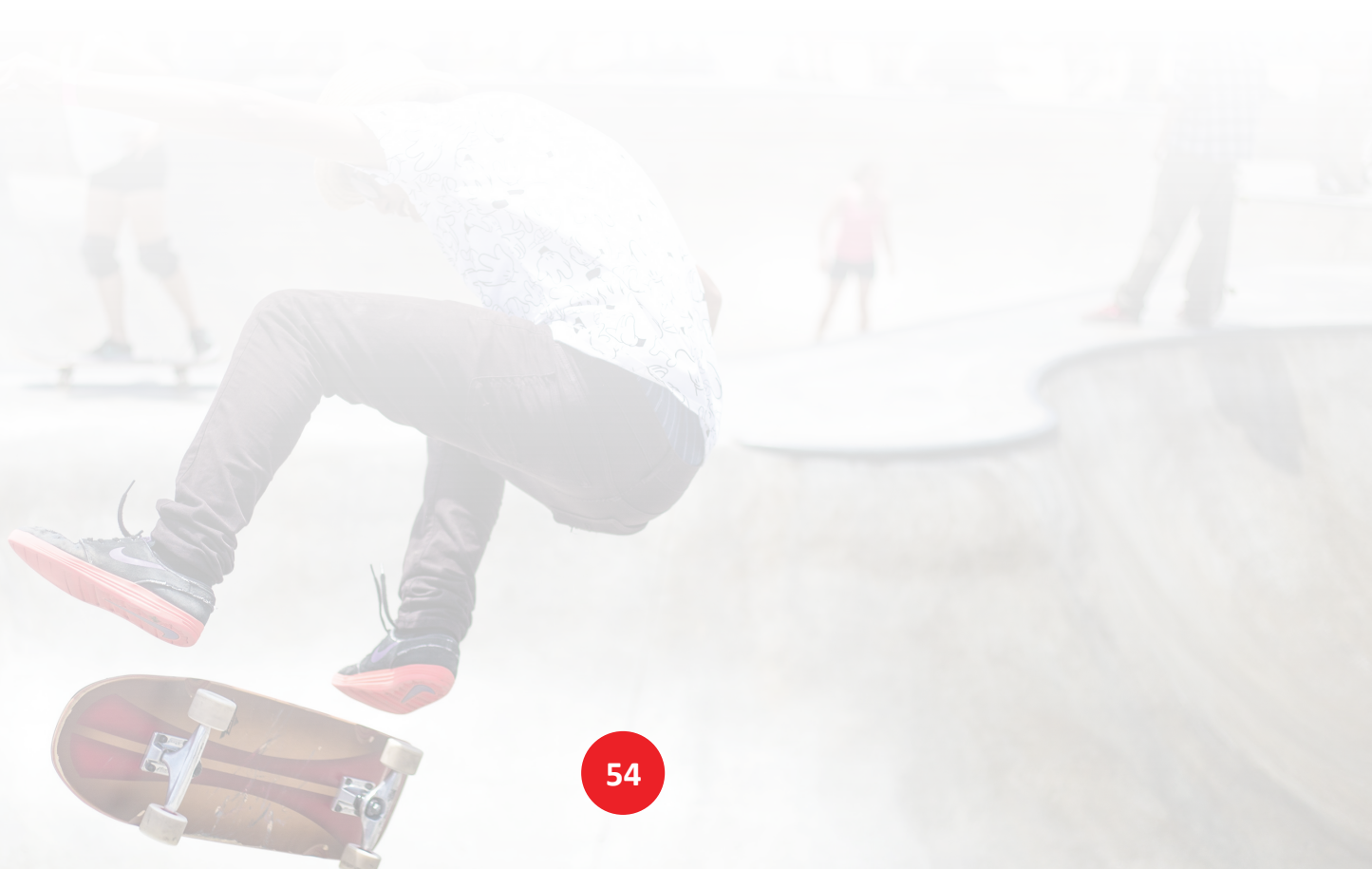
Hur kan du behålla ditt engagemang så att du inte ger upp?

Nu har vi diskuterat många olika sätt att fylla tanken så att vi orkar ta oss närmare vårt mål. När målet ligger långt fram i tiden är det en extra utmaning att behålla engagemanget. Nedan finns övningar som tränar dig på att behålla engagemanget under en längre tid.

1 Byt känsla. Skriv ned en situation där du har gett upp. Vilken annan drivkraft, **lust eller rädsla**, skulle du ha kunnat testa? Skriv dina tankar kring den nya känslan (antingen lust eller rädsla) och hur du kan tänka för att inte ge upp i denna situation nästa gång.

Situation:

Ny känsla/drivkraft och tanke:



2 Använda sig av omgivningen. När och hur kan du ta hjälp av omgivningen för att få saker gjorda?

3 Använd dig av rutiner. Vilka rutiner och vanor hjälper dig i vardagen att få saker gjorda?

Hjärnkunskap och motivation

Om vi blir medvetna om hur hjärnan fungerar kan vi använda det för att skapa mentala knep och strategier i vårt lärande och i vår framtida utveckling, menar forskaren Torkel Klingberg. Vi minns genom att reflektera och tänka över det vi upplever, därför är det viktigt att vi tänker och sätter egna ord på det vi vill lära oss. Hjärnan använder sig också av bilder för att lagra abstrakt information, därför är det viktigt att vi skapar bilder av det vi vill lära oss.

Vårt förhållningssätt till uppgifter spelar stor roll för vår förmåga att hålla motivationen uppe. Bara att förstå att vår hjärna är utvecklingsbar och att träning ger färdighet, ökar vår motivation. Vi mår bättre av att veta att vi kan påverka vår utveckling och genom att välja goda vanor underlättar vi för oss själva. När du har goda studievänor och strategier, kör du bara igång och gör dina läxor för att sedan göra annat.

4 Nya rutiner och vanor när det gäller dina studier. Läs igenom tipsen på nästa sida och fyll på med egna. Vilka strategier brukar du använda? Markera dessa på nästa sida. Vilka strategier och rutiner skulle vara bra för dig? Vilka ska du testa? Skriv ned dem här.

Pluggstrategier:

- ☐ Skriv en lista av vad du måste göra
- ☐ Skapa en mental bild
- ☐ Plugga lite varje dag
- ☐ Begränsa din tid
- ☐ Ta planerade pauser
- ☐ Skaffa en förförståelse (läs rubriker, kolla bilder se en youtube-film om samma ämne)
- ☐ Dela in din text eller läxa i kortare delar
- ☐ Repetera ofta och förhör dig själv
- ☐ Gör egna anteckningar och använd gärna flera färger, tecken och bilder.
- ☐ Ta bort sådant som stör (mobil, TV, etc)
- ☐ Plugga tillsammans med klasskamrat
- ☐ Se till att gör klart och bocka av uppgiften på din lista.

Ge dig själv de bästa förutsättningarna:

- ☐ Ät bra frukost
- ☐ Försök förbättra din sovrutin och sov 8-10 timmar
- ☐ Tänk positivt och försök undvik stress
- ☐ Träna och få upp pulsen några gånger i veckan
- ☐ Gör roliga saker på din fritid
- ☐ Ta hjälp av andra



Sammanfattning och egna reflektioner



När jag ska öka min motivation, behöver jag se till att jag har energi och kan öka dopaminet. Detta kan jag göra genom att:



Jag behöver ha mina målbilder synliga - det kan vara ett foto eller en text.



Jag behöver tanka inspiration från andra och annat (exempelvis från musik, ord och förebilder).



Jag behöver ge mig själv goda förutsättningar och försöka sova, äta bra och motionera regelbundet.

