

Modul 3

Högstadiet

Vilja och beslut

Vad behöver du veta för att kunna ta beslut du är nöjd med? Varför blir det inte alltid som du tänkt dig?

Att kunna se olika valmöjligheter och förstå konsekvenserna av dina beslut är viktigt för att känna att du kan påverka din framtid.

SINGAPORE
4611km 29° 08' 00"

DUBLIN
15600km 39° 00' 00"

DARWIN
1307km 314° 49' 00"

DATTELAND
1740km 320° 30' 00"

KUALA LUMPUR
4829km 298° 02' 00"

JAKARTA
3869km 289° 05' 00"

FRANKFURT
14213km 321° 07' 00"

LONDON
15724km 324° 22' 00"

EQUATOR
2307km 00° 00' 00"

PERTH
2659km 237° 06' 00"

KALGOORLIE
2127km 234° 00' 00"

ALICE SPRINGS
674km 243° 02' 00"

ADELAIDE
1684km 183° 41' 00"

HOBART
2279km 158° 22' 00"

CANBERRA
1897km 148° 34' 00"

SYDNEY
1860km 144° 14' 00"

WOLFEA
2791km 98° 00' 00"

MELBOURNE
2008km 163° 08' 00"

CHARLEVILLE
919km 132° 31' 00"

PORT MORESBY
2177km 56° 59' 00"



1 FÖRMÅGAN ATT KUNNA UTTRYCKA SIN VILJA OCH TA MEDVETNA BESLUT

Du kan bara du vill, eller? Det låter ju väldigt enkelt, att det räcker med att vilja, och ändå blir det på ett annat sätt ibland. Varför blir det så?

Utan att tänka på det så tar din hjärna varje dag tusentals beslut. Vilka kläder ska du ha på dig? Ska du plugga eller hänga med kompisar? Vilket gymnasieprogram ska du välja? Vissa små beslut sker nästan omedvetet, andra större beslut kräver mer medvetenhet och energi från oss. Det skulle vara enkelt om vi alltid visste vad vi ville, men vår vilja är komplex och påverkas dessutom av vår omgivning.

Vad behöver du veta för att kunna ta medvetna beslut?

Ta beslut

- 1 Genom att vara medveten om varför du gör olika val ökar du förutsättningarna för att må bättre och vara nöjd med dina val, även om de är svåra.

Markera på värdepilen nedan i vilken utsträckning du vet varför du gör olika val, och om du känner dig nöjd med dina val.

Jag upplever att jag vet varför jag gör de val jag gör...

...väldigt sällan

...alltid

Jag känner mig nöjd med de val jag gör...

...väldigt sällan

...alltid

Att göra val och ta beslut - Valkompetens

Vi måste alla göra olika val och ta beslut här i livet. Vi tar faktiskt tusentals beslut varje dag och genom att veta vilka beslut och situationer vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi öka vår medvetenhet och genom det stärka vår självkänsla. På så vis kan vi fokusera på sådant som är svårt, ta hjälp och hitta rätt strategier för att ta bra beslut.

I många beslutssituationer kan det kännas svårt att bestämma sig för vad som är rätt eller fel på grund av att vi påverkas av vår omgivning, eller för att vi själva vill flera olika saker som krockar med varandra. Om vi kan få större förståelse för vad som ligger bakom vår vilja och vad som påverkar oss, så kan vi lära oss att prioritera och välja utifrån detta. Då blir det lättare att stå upp för våra åsikter och vara nöjda med våra val och därmed även oss själva.

- 2 Nedan ser du ett antal olika beslut som vi kan ställas inför. Vilka av dem är lätta och vilka är svåra? Sätt kryss på värdepilen till höger, utifrån hur svåra de är för dig.

	Lätt	Svårt
☐ Att välja vilka kläder jag ska ha på mig till skolan.		
☐ Att välja profilbild till Facebook/Instagram/eller liknande.		
☐ Att välja vilken musik jag ska lyssna på.		
☐ Att välja att tacka nej till alkohol/cigaretter.		
☐ Att prioritera skolarbete.		
☐ Att välja att inte prata med kompisar under en lektion.		
☐ Att be om hjälp.		
☐ Att ta upp en konflikt för att lösa den.		
☐ Att säga min åsikt när "alla andra" tycker något annat.		
☐ Att välja gymnasieprogram.		
☐ Att välja spelnamn eller inloggningsuppgifter.		
☐ Att ringa en kompis.		
☐ Att visa uppskattning.		
☐ Att ta emot uppskattning.		

När vi tar vissa beslut påverkar de även andra i vår omgivning. Vilka av besluten ovan påverkar andra i din omgivning och inte bara dig? Markera dessa med ett kryss i rutan till vänster.

3 Fundera vidare på din förmåga att ta beslut. Svara på frågorna.

Vilka av besluten på förra sidan tyckte du var lättast?

Varför har du lätt för att ta dessa beslut? Finns det flera anledningar?

Vilka beslut var svårast?

Vad är det som känns svårt? Hur kan du bli starkare och säkrare i dessa situationer?

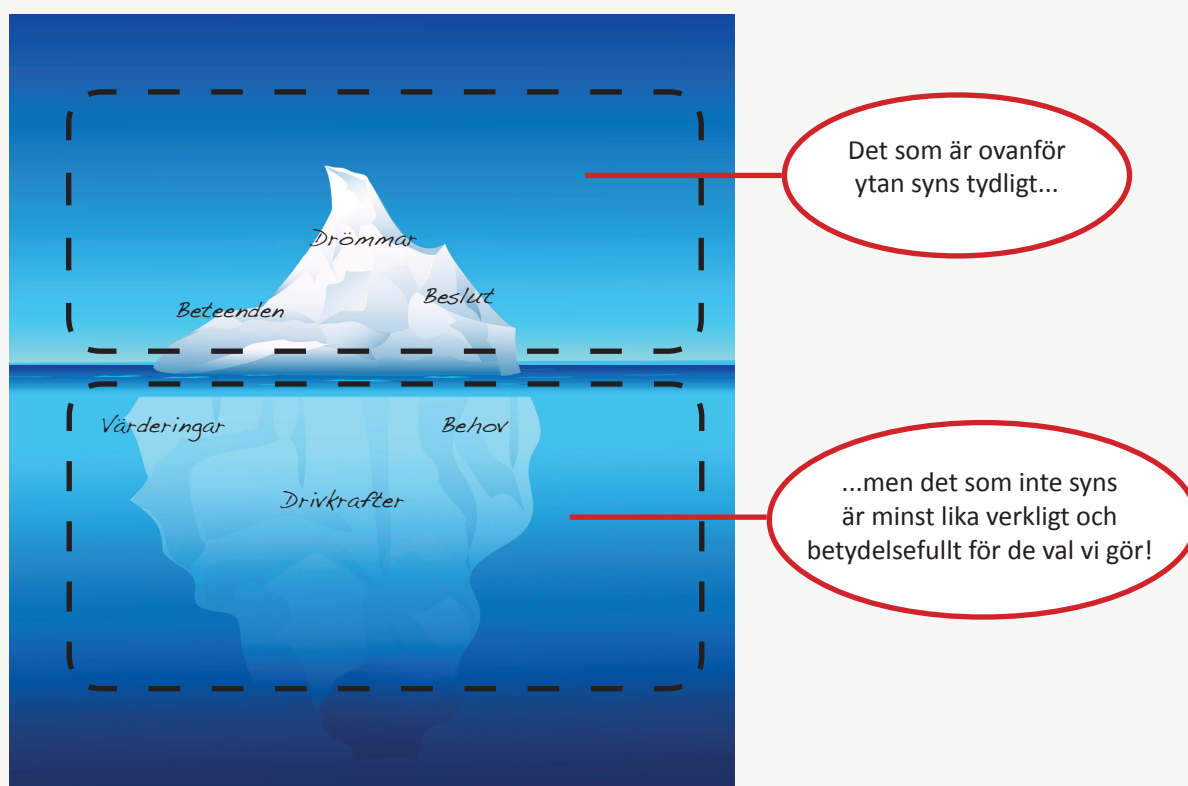
Ser du något samband mellan olika typer av beslut? Har du lättare eller svårare för en viss typ av beslut?

Hur känner du kring de beslut som påverkar andra i din omgivning? Svåra? Lätta? Viktiga?

Verktyg: Isberget

Människan kan liknas vid ett isberg. Det som syns över vattenytan motsvarar våra beteenden och drömmar. Gömt under ytan finns våra drivkrafter, värderingar och behov som är orsaken till vårt beteende.

Att ta beslut, göra val och att ta ansvar för sitt eget liv, handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta. Det som är ovanför ytan syns tydligt i hur vi gör och vad vi säger, men det som inte syns är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör.



1 Isberget. Vad finns under din vattenyta?

Tänk tillbaka på ett tillfälle när du var riktigt arg, besviken eller ledsen? Beskriv situationen:

Vad låg bakom? Berätta vad du tror fanns under ytan som gjorde att du reagerade som du gjorde.

- 2 Fundera över något du önskar dig. Det kan vara något du vill göra eller någonting materiellt du vill få eller kunna köpa. Skriv in det i rutan "Önskan - ovanför ytan."



Önskan - ovanför ytan:

Fundera nu över vilka behov du vill tillfredsställa genom denna önskan. Vilka värderingar ligger bakom? Är det längtan eller rädsla som är drivkraften bakom din önskan? Skriv i rutan "Varför – under ytan."

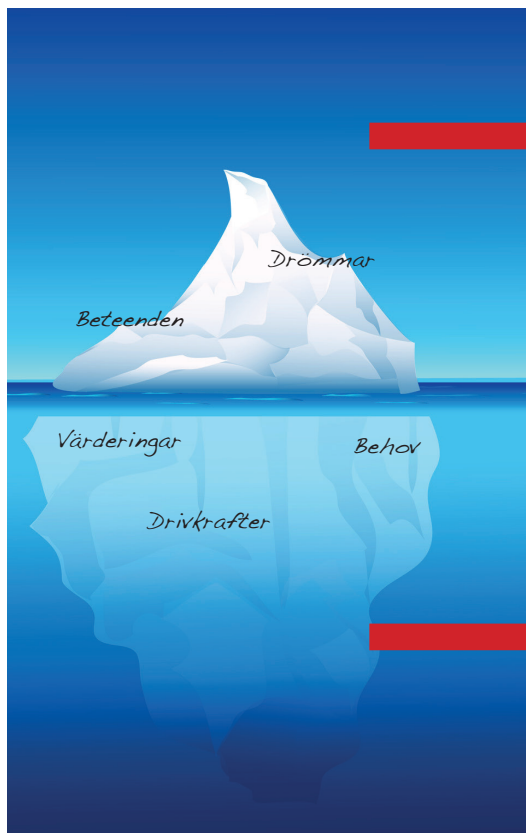
Varför – under ytan:

Behov: Jag behöver detta för att

Värdering: Jag tycker detta är viktigt för att

Drivkraft:

- 3 Fundera över något du redan gör, har gjort eller har skaffat dig. Skriv in det i rutan "... - ovanför ytan."



Något jag gör (eller har) - ovanför ytan:

Vilka behov tillfredsställer du genom detta? Vilka värderingar ligger bakom? Är det längtan eller rädsla som är drivkraften? Skriv i rutan "Varför – under ytan."

Varför – under ytan:

Behov: Jag behöver detta för att

Värdering: Jag tycker detta är viktigt för att

Drivkraft:

"Den som aldrig har gjort ett misstag har aldrig provat något nytt."
Albert Einstein

*"The problem is not the problem – the problem is your attitude about the problem.
Do you understand?"*
Captain Jack Sparrow

"Om det är något du inte gillar, ändra på det. Om du inte kan ändra det, ändra din inställning."
Maya Angelou

*"Do nothing, and nothing happens. Life is about decisions.
You either make them or they're made for you, but you can't avoid them."*
Mhairi McFarlane

"Det är bara tankar. Ändå styr de våra liv."
Melissa Blacker

"Uthållighet – inte styrka eller intelligens – är nyckeln till din fulla potential."
Winston Churchill

1 Citat

Välj ut ett favoritcitat som du tycker har ett viktigt budskap. Skriv citatet här nedan och motivera varför du valde just detta citat. Välj en bild eller rita något som du tycker illustrerar citatet.

Vad påverkar våra beslut?

För en ung människa består livet idag av många önskemål, val och beslut. Det handlar om allt från gymnasieval till fritidsaktiviteter, vilka kläder vi väljer eller bara valet av film vi vill se på kvällen. Vad är det som påverkar våra beslut? Vi behöver förstå att våra behov och värderingar ligger till grund för det beslut vi tar, och fundera på om beslutet leder oss dit vi vill. Det kan till exempel handla om ett beslut att plugga eller att inte plugga. Att plugga för att komma in på ett gymnasium eller för att man gillar ämnena, att INTE plugga för att man ogillar läraren eller för att man inte orkar. Ibland behöver vi stanna upp och tänka kring de val vi gör och fundera över vilka behov vi vill tillfredsställa. Gör du ditt val utifrån att: du själv vill, för att någon annan vill det, för att det är enklast och roligast för stunden eller för att du vet att du blir nöjd när det är gjort?

Ett beslut påverkas bland annat av:

- goda och dåliga erfarenheter
- föräldrars åsikter och förväntningar
- kompisars åsikter och förväntningar
- TV och annan media
- sociala medier
- traditioner och religion



1 Vilka påverkar dig? Dra streck till de eller det som påverkar dig i dessa beslut.

BESLUT:

Fritidsintressen

Att dricka alkohol eller ej

Musikval

Mobilmärke

Språkval (skolämnet)



PÅVERKAN:

REKLAM

TRADITIONER

FÖRÄLDRAR

KOMPISAR

MOR- OCH FARFÖRÄLDRAR

LÄRARE

KULTUR

FÖREBILDER/KÄNDISAR

ANNAT



Gruppptryck

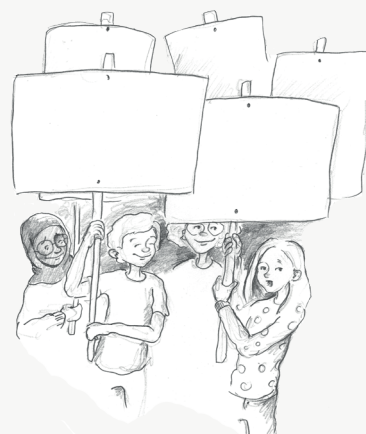
På samma sätt som dina beslut påverkar människor i din omgivning, påverkar din omgivning dig och dina beslut. Gruppptryck finns överallt, i familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det.

Gruppkänsla och gruppptryck kan få både positiva och negativa konsekvenser. Ett exempel på en positiv konsekvens är när spelarna i ett fotbollslag peppas och får energi av supportrarnas förhoppningar och hejarsor. Ett betydligt värre händelseförlopp orsakade Adolf Hitler, då han genom skicklig retorik skapade en kollektiv vilja som ledde till att miljontals människor förföljdes och mördades.

Politik är beroende av gruppkänslan, och manifestationer fyller en viktig funktion för att elda på gruppptrycket. Det är dock viktigt att alltid hålla reda på sin egen vilja och sitt eget samvete, så att man inte bara följer gruppens vilja utan att reflektera över sin egen åsikt och sina egna värderingar.

Viktigt om gruppptryck:

- Vi faller lätt för gruppptryck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en annan åsikt så har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma/först med att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.



Gruppens påverkan på mig

- 1 I vilka situationer har du lätt för att falla för gruppptryck?
- 2 I vilka situationer har du lätt för att stå emot gruppptryck?
- 3 I vilka situationer behöver du gruppptryck för att komma igång eller genomföra något?

Ambivalens

Att känna ambivalens och tycka/vilja flera olika saker och att ha motstridiga behov som krockar med varandra, är jobbigt och svårt. För att du ska bli säkrare i vad som är rätt, både för dig själv och andra, så kan du även börja fundera över vad du vill uppnå med dina mål och om du kan kompromissa eller faktiskt göra både och. Vi kan också ta hjälp av verktyget Isberget. Att hitta sin egen väg i dagliga beslutssituationer och ta ansvar för sitt liv handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta.

Jag vill plugga och få bra betyg
Jag vill spela teater och sjunga
Jag vill sluta äta godis
Jag älskar verkligen mina föräldrar

– men jag vill också vara med kompisar
– men det krockar med fotbollsträningen
– men det är ju så gott
– men jag blir så less på dem ibland

Min ambivalens

1 I vilka situationer upplever du ambivalens, alltså när vill du två olika saker samtidigt?

2 Vad är det som är avgör vilket beslut du tar i situationerna ovan? För att det är lättast just nu eller för att det blir bäst på lång sikt? Eller är det något annat?



Vad påverkar dig?

Idag har vårt kontaktnät utökats enormt, bland annat genom sociala medier, jämfört med hur det såg ut för 20 år sedan. Hur påverkas vi av det, tror du? Att ta beslut idag, när många människor och händelser är inblandade på olika sätt, kan vara svårt. Nu ska du fundera på vilka och vad som påverkar dig när du tar olika beslut och senare även vilka du vill bli påverkad av.

1 Vilka kläder jag har på mig

	<i>Påverkar inte alls</i>	<i>Påverkar mycket</i>
Vad jag själv tycker		
Vad andra tycker		
Annat		
	<i>Beslutet påverkas inte alls av andra val jag måste göra</i>	<i>Beslutet påverkas mycket av andra val jag måste göra</i>
Ambivalens		

Motivera dina svar:

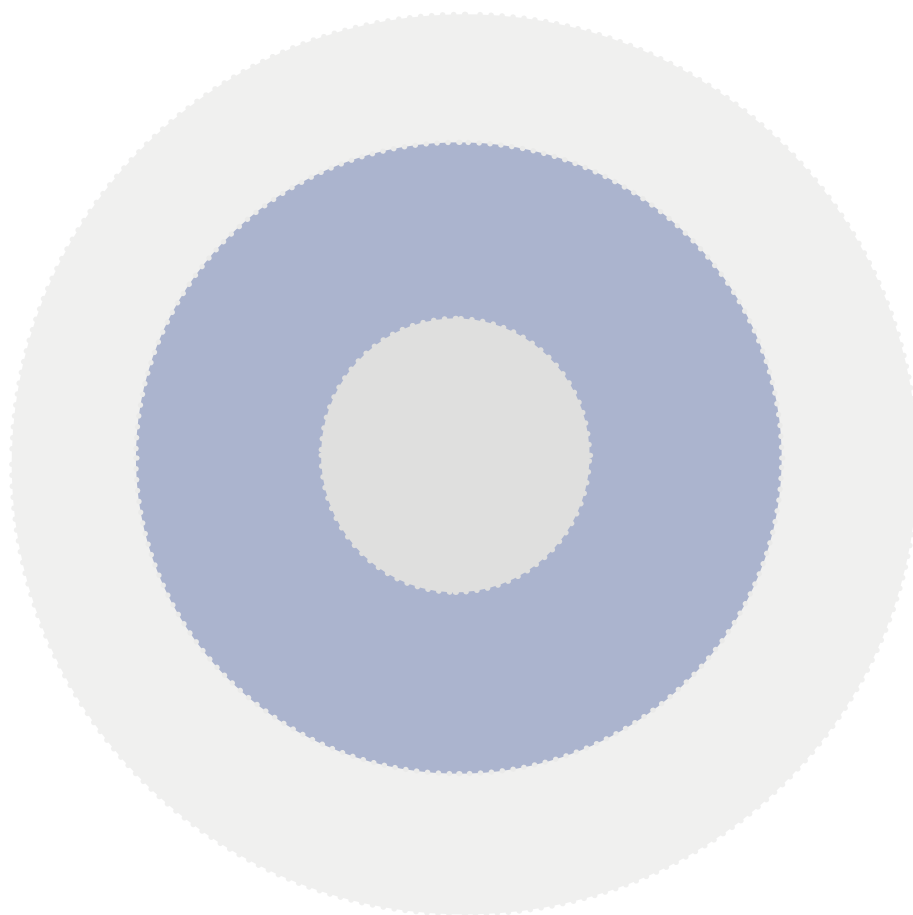
② Min inställning till skolan och pluggande

	<i>Påverkar inte alls</i>	<i>Påverkar mycket</i>
Vad jag själv tycker		
Vad andra tycker		
Annat		
	<i>Beslutet påverkas inte alls av andra val jag måste göra</i>	<i>Beslutet påverkas mycket av andra val jag måste göra</i>
Ambivalens		
Motivera dina svar:		

③ Mina fritidsintressen

	<i>Påverkar inte alls</i>	<i>Påverkar mycket</i>
Vad jag själv tycker		
Vad andra tycker		
Annat		
	<i>Beslutet påverkas inte alls av andra val jag måste göra</i>	<i>Beslutet påverkas mycket av andra val jag måste göra</i>
Ambivalens		
Motivera dina svar:		

4 Mitt gymnasieval. Skriv in vilket gymnasieprogram eller skola du funderar på att välja i den innersta cirkeln. I nästa cirkel skriver du vad eller vilka som du tror kommer att påverka ditt val. I den yttersta cirkeln skriver du in vad eller vilka du vill ska få påverka dig.



Förslag:

Föräldrar
Kompisar
SYV
Lärare
Utbildningens inriktning
Skolans lokaler
Skolans omgivning
Öppet Hus
Gymnasiemässa
Längd på skoldagar
Utrustning som erbjuds
Antal lärare per elev
Skolans meritvärde
Skolans rykte
Utbud av kurser
Skolresor/skolutbyte
Reklam

2 FÖRMÅGAN ATT VISA UTHÅLLIGHET

Har du tillräcklig uthållighet och tror du på att du kan lyckas?

Tänk dig att du ska få chansen att lära dig något som du länge längtat efter att kunna, exempelvis kan det vara att lära sig spela ett instrument, klara en viss nivå i ett dataspel, lära dig att åka skidor eller lösa svåra ekvationer. Hur tänker du inför den situationen? Känner du att du kommer klara det? Känns det spännande eller för svårt?

Vad skulle du behöva göra för att inte ge upp? Hur skulle du behöva tänka?

Statiskt- eller dynamiskt förhållningssätt

Den forskare som ligger bakom begreppen statiskt- och dynamiskt förhållningssätt heter Carol Dweck.

Lite förenklat kan man säga att personer med ett statiskt förhållningssätt anser att intelligens är något som inte kan förändras, medan personer med ett dynamiskt förhållningssätt tror att intelligens kan utvecklas. Vilken inställning vi har kring detta påverkar hur vi tar oss an olika uppgifter.

Om vi tror att intelligens är något vi föds med (statiskt förhållningssätt) är risken stor att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Detta gör vi för att det blir viktigare för oss att visa att vi är smarta än att faktiskt försöka utvecklas. Vilket förhållningssätt vi har påverkar nämligen hur vi ser på misslyckanden. Det dynamiska förhållningssättet betraktar misslyckandet som en händelse – ”jag HAR misslyckats”, medan det statiska förhållningssättet ser det som en identitet – ”jag ÄR ett misslyckande”. När vi känner oss misslyckade så påverkas vår självkänsla negativt.

Dweck påstår inte att vem som helst kan klara vad som helst, bara för att vi vill det och arbetar hårt. Däremot menar hon att alla kan utvecklas mer än vad vi ofta tror är möjligt, om vi ser motgångar och hinder som en del av vår utveckling och vårt lärande.

”För att nå vårt mål måste vi ibland segla med vinden, ibland mot. Men vi måste segla, inte driva och inte ligga för ankar.”

- Oliver Wendell Holmes Sr

Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt förhållningssätt?

Vår inställning till våra uppgifter är avgörande för om vi ska se en mening med att kämpa, orka hålla ut, i arbetet mot våra mål.

❶ Sätt ett kryss i rutorna, antingen i kolumnen till höger eller till vänster för varje rad. Välj det svar som du tycker stämmer bäst in, även om du kanske inte tycker exakt som det står.

Jag

☐

...undviker helst **utmaningar** och sådant jag är osäker på om jag kommer att klara.

☐

...**ger lätt upp** när jag stöter på något hinder, eller om något tar lång tid.

☐

...har känslan av att det inte har så stor betydelse om jag **anstränger** mig.

☐

...struntar i den **kritik** jag får, även om den är användbar.

☐

...känner mig hotad av eller **avundsjuk** på andras framgång.

☐

...gillar **utmaningar**.

☐

...är **envis** och fortsätter även när det är svårt.

☐

...anser att **ansträngning** är vägen till framgång och kunskap.

☐

...försöker alltid att **lära mig** något av den kritik jag får.

☐

...blir **inspirerad** och försöker lära mig av andras framgångar.

❷ Vad kan du göra för tänka mer dynamiskt?

"I have not failed. I have just found 10,000 ways that do not work..."

Thomas Edison, apropå alla misslyckade försök som till slut ledde fram till hans uppfinning av glödlampan.

Talang eller resultat av hårt arbete?

- 1 Markera med ett kryss på linjerna nedan i vilken utsträckning du tror att skicklighet inom de olika områdena är något vi föds med (talang) eller något vi tränar upp:

Talang		Träning
←	...att kunna sjunga...	→
←	...att kunna räkna matte...	→
←	...att kunna spela fotboll...	→
←	...att kunna spela dataspel...	→
←	...att kunna simma...	→
←	...att kunna läsa...	→
←	...att kunna rida...	→
←	...att kunna snickra...	→
←	...att kunna prata ett annat språk...	→

- 2 Titta på hur du har satt dina kryss. Är det någon skillnad mellan praktiska och teoretiska kunskaper?

Vilka av områdena ovan är du själv bra på? Hur sitter kryssen där? Är du bra på saker som man kan träna sig till eller har du talang för dessa?

Hur påverkas motivationen i de fall där kryssen sitter långt till vänster? Ökar eller minskar den?

Beslutsamhet och GRIT

När det gäller att nå sina mål har det visat sig att det är viktigare att ha GRIT (kämparglöd, driv och uthållighet) än talang. Personer med hög grit har följande gemensamt:

- ett intresse och driv för uppgiften
- en förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition
- en förmåga att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling
- en förmåga att förstå syfte och mening med uppgiften
- ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på att lyckas

I tidigare moduler har vi arbetat med att sätta upp tydliga målbilder, förstå våra drivkrafter och hitta intresse och inspiration. Genom att träna vår beslutsamhet och hitta strategier för att tänka mer dynamiskt kan vi öka vår uthållighet. Detta tillsammans med att förstå vikten av ansträngning, lära oss att se konsekvenser och därmed syftet med vårt agerande, borde rimligtvis då även öka vår GRIT.

Beslutsamhet och GRIT

1 Markera på värdepilen nedan i vilken utsträckning du tycker att påståendena stämmer in på dig

Jag ger upp när något är svårt

...**väldigt sällan**

...**alltid**

Jag vet hur jag ska göra för att inte ge upp

...**väldigt sällan**

...**alltid**

Jag brukar genomföra det som jag har bestämt mig för

...**väldigt sällan**

...**alltid**

Självdisciplin och energi

"I många fall var sambanden mellan självkontroll i barndomen och resultatet i vuxen ålder starkare än sambandet med IQ....Om du vill förutsäga vilka barn som kommer att bli både förmögna och friska som vuxna tycks deras förmåga att utöva självkontroll vara den mest kraftfulla, förutsäggande faktor som vi känner till."

(John Hattie & Gregory Yates om Dunedin-projektet, 1972)

Vår förmåga att prestera fysiskt och mentalt beror i första hand på följande faktorer:

Hur mycket energi vi har i utgångsläget

Hjärnan behöver glukos (socker) för att fungera. Vi fyller på vår energi genom vila och mat. Om vi inte har sovit eller ätit ordentligt har vi för lite energi för att kunna prestera. När vi ansträngt oss mycket, mental eller fysiskt, behöver vi fylla på med energi igen innan vi fortsätter.

Hur mycket energi som förbrukas på självdisciplin för att påbörja uppgiften

När vi ska göra en uppgift överlägger vi mer eller mindre omedvetet med oss själva:

- Klarar jag uppgiften?
- Är den tillräckligt utmanande eller intressant?
- Känns det meningsfullt och värdefullt att göra uppgiften?

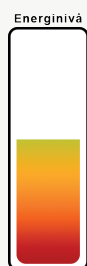
Om vi upplever ett starkt motstånd till den uppgift vi ska göra kommer det krävas mycket självdisciplin och energi av oss för att inte ge upp.

Hur mycket energi vi har kvar att använda till fokus på uppgiften

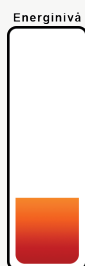
Om vi behöver lägga mycket energi på att komma igång med en uppgift, har vi mindre energi kvar som kan användas för att få ett bra resultat. Mängden energi som finns kvar avgör med vilken kvalitet, effektivitet och kreativitet vi kommer att göra uppgiften.



Den första stapeln visar sådant vi tycker är enkelt att komma igång med. Vi behöver inte lägga någon energi på att komma igång, utan har i princip all vår energi kvar till själva uppgiften.



Den andra stapeln visar sådant som vi får anstränga oss lite mer för att komma igång med. Det kräver mer energi av oss att ta tag i dessa saker men vi har tillräckligt med energi för att lösa uppgiften.



Den tredje stapeln visar sådant som kräver mycket energi av oss för att vi ska ta tag i det. Detta är saker som vi tycker är jobbiga, tråkiga eller svåra. Ansträngningen som krävs för att överhuvudtaget komma igång tar nästan all vår energi och det bli väldigt lite kvar till själva uppgiften.

Om du exempelvis behöver lägga mycket energi på att kunna sitta still i skolan, att inte prata med kompiserna bredvid eller att bara hålla dig vaken, så har du redan använt mycket av den energi som du behöver för att kunna lösa skoluppgiften och göra den bra.

Få koll på din insats!

Vi upplever alla olika stort motstånd inför olika aktiviteter och förbrukar därför olika mycket energi på självdisciplin.

Exempel:

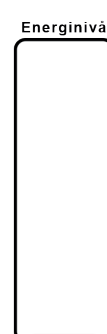
Kim tycker att löpning är ganska roligt. Det krävs nästan ingen energi alls för att knyta på sig skorna och ge sig ut och springa. Alex däremot vet att löpträningen är viktig för att bli en allsidig fotbollsspelare, men tycker att det är det tråkigaste som finns. Eftersom det krävs ganska lite energi av Kim för att komma igång med löpträningen, kommer Kim igång tidigt på säsongen och har lång tid på sig att förbättra tempo och kondition. Alex däremot börjar ganska sent på säsongen, hoppar över vissa pass och får inte lika bra resultat, vilket i sin tur förstärker känslan av att det inte är så roligt att springa...



Kims energistapel inför ett löpträningspass.



Alex energistapel inför ett löpträningspass.

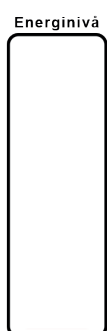


Hur skulle din stapel se ut? Fyll i.

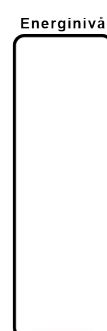
1 Hur skulle din stapel se ut när det gäller dessa aktiviteter? Har du mycket eller lite energi kvar, som du kan använda till att få bra kvalitet på det du gör? Fyll i:



Plugga inför prov



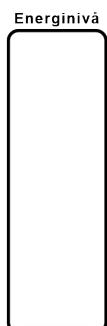
Åka och träna



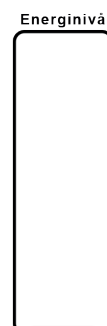
Lösa en konflikt



Städa rummet



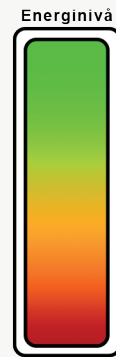
Konsumera (handla i affärer/på nätet)



Gå på fest/kalas

Flow

När vi inte känner motstånd utan tycker att uppgiften är rolig, intressant och vi tror att vi kommer att klara av den, kan vi lägga all energi på att fokusera på själva uppgiften. Vi är effektiva och gör det bra utan att det känns jobbigt. Då närmar vi oss ett tillstånd som kallas FLOW. Vi känner att vi får mycket gjort, vi vill inte pausa utan vi känner oss produktiva och mår bra. Vi får dopaminkickar som gör att vi orkar mer och vill mer. Vi har flyt!



2 I vilka sammanhang känner du "flow"? Beskriv situationen och känslan.

Att skriva om våra upplevelser förstärker känslan och skapar långvariga minnesbilder. Försök därför att beskriva med inlevelse.



Hur frigör jag energi?

För att ha energi kvar till själva uppgiften behöver vi alltså arbeta med att minska motståndet inför en uppgift. Vi behöver till exempel sluta med att lägga tankekraft (=energi) på att tänka/säga hur jobbigt det kommer att bli och i stället fokusera på uppgiften direkt.

3 När känner du motstånd till eller tycker att det är jobbigt att utföra en uppgift?

Hur kan du hjälpa dig själv att minska den känslan?

Förbättra självdisciplinen

Vi vet att självdisciplin är viktigt för huruvida vi ska nå våra mål och de resultat vi önskar. Genom att bli medveten om vad som krävs för att behålla sin självdisciplin kan vi förbättra våra förutsättningar. Detta kan ske genom att vi:

Planerar och skapar rutiner

Om vi gör saker på rutin, sparar vi på vår energi. Att skjuta upp pluggandet inför ett prov till sista dagen kräver mycket energi, energi som tas från inläringen. Om vi i stället kan få till en rutin att plugga lite varje dag, så använder vi vår energi till att lära oss saker och vi slipper dessutom att utsättas för onödig stress.

Undviker att utsätta sig för frestelser

Vi har alla något som vi har svårt att motstå. För någon kanske det handlar om att äta godis, för någon annan handlar det om impulsshopping eller att ha svårt att stänga av dataspelet när vi borde sätta igång och plugga. För att undvika dessa frestelser kan vi se till att bara köpa hem godis på lördagar och lagom mycket, inte ta med oss så mycket pengar när vi går i affärer, ställa en klocka som larmar när det är dags att sluta spela dataspel eller helt enkelt skapa en ny vana: att aldrig spela dataspel innan läxan är gjord.

TÄNK PÅ:

Ju bättre koll vi har på våra egna fallgropar, desto lättare kan vi förebygga så att vi inte faller i.

Ju mindre energi vi har, desto svårare har vi att motstå frestelser. Det är därför viktigt att vi fyller på med energi i form av vila och mat.

Min självdisciplin

1 Vilka uppgifter skjuter du gärna upp?

Hur skulle en rutin som hjälper dig kunna se ut?

Vilka är dina fallgropar (sådant som du egentligen tänkt låta bli, men ändå ofta gör)?

Hur kan du undvika dem?

Självkontroll – kortsiktiga och långsiktiga belöningar

Vi har ett belöningssystem i vår hjärna. När vi pratar om "belöning" här menar vi de sköna känslorna och kickarna vi får tack vare de hormoner som frisätts. Vi har ett belöningssystem för att vi ska tycka att det är härligt att till exempel anstränga oss fysiskt, krama någon vi tycker om, äta och dricka. Det fyller en viktig funktion för vår överlevnad.

När vi har självkontroll kan vi se vad som är bra för oss på lång sikt. Vi har strategier för att orka hålla motivationen uppe och skjuta upp belöningen. Belöningen blir långsiktig. Söker vi bara efter snabba belöningar utan ansträngning, kortsiktiga belöningar, saknar vi istället självkontroll och självdisciplin.

Forskaren Walter Mischel (Marshmallowtestet) har kommit fram till:

- att det är möjligt att träna upp sin förmåga att skjuta upp belöningar.
- självkontroll innebär inte bara beslutsamhet, utan även strategier, insikt, mål och motivation. Detta är viktiga ingredienser för att uthålligheten ska utvecklas.
- alla kan träna upp sin självkontroll genom att skapa strategier för att undvika frestelser
- att ha ett attraktivt mål är viktigt för självdisciplinen och uthålligheten.

Mischel revolutionerade beteendeforskningen genom att slå håll på myten att en människas personlighet och beteende är konsekvent genom olika situationer.

2 Du är trött på din gamla jacka och vill ha en ny, men har inte råd med exakt den du vill ha förrän om sex veckor. Vad gör du? Sätt kryss...

☐

Jag köper en billigare jacka nu.

☐

Jag väntar och köper den dyrare jackan.

Du behöver prata med dina föräldrar om en konsert du vill gå på i helgen. Du vet att de är trötta och hungriga. Diskussionen blir förmodligen bättre om du väntar tills efter middagen, men din kompis messar hela tiden och undrar om du ska följa med. Vad gör du? Sätt kryss...

☐

Jag väntar.

☐

Jag hoppas på det bästa och frågar direkt.

Du har prov nästa vecka och behöver förbereda dig. Samtidigt har ett nytt spel släppts. Vad gör du?

☐

Jag testar det nya spelet.

☐

Jag pluggar först innan jag testar spelet.

Hitta rätt nivå

När vi klarat av något som har varit jobbigt eller som vi kanske har skjutit upp ett tag, blir vi extra stolta och glada. Hjärnans belöningssystem ger oss en extra kick, som lätt kan få oss att göra saker på ren impuls, till exempel shoppa, äta godis eller kanske sätta igång ett nytt projekt, fast vi egentligen inte orkar.

Det är viktigt att veta när gränsen är nådd. När du till exempel äntligen har städat ditt rum, som du skjutit upp länge och är jätteglad och nöjd över, så är du sannolikt tömd på energi. Kommer då någon och säger att du ska fortsätta städa i källaren också, så kan uppgiften kännas övermänskligt stor. Samma sak gäller för skolarbete. Om du precis har gjort en svår uppgift eller skrivit ett prov är det jättesvårt att göra ett prov eller en svår uppgift till, direkt efter. Energin är slut och hjärnan behöver återhämta sig.

En frisk kropp orkar oftast med ganska hårda ansträngningar och hög stressnivå, om vi bara får återhämtning. Du behöver lyssna på kroppen. Särskilt om du känner på dig att du har lätt för att bara "köra på", då kan det vara bra att i förväg bestämma hur du ska göra.

- Vad är rimligt att hinna med?
- När ska jag sluta?
- Vilken återhämtning behöver jag?

3 Har du oftast lätt för att bara "köra på" utan att ta pauser, eller har du svårt för att komma igång och slutföra saker? Beskriv hur du oftast fungerar:

När (ge exempel på situationer) kan du känna att du inte kan sluta, utan måste göra klart?

Vilken återhämtning behöver du?

Hur kan du planera för att undvika detta?

3 FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ KONSEKVENSER AV SINA VAL, BESLUT OCH ÅSIKTER

Vill du få bra betyg? Vill du få erfarenheter som du har nytta av i ett framtida jobb? Vill du vara vältränad och ha god hälsa? Vill du ställa upp för en vän? Kanske lätta frågor att svara på. Svårare frågor är: Vill du lägga ned den tiden som krävs, eller vill du hellre lägga tiden på annat? Klarar du av att säga ifrån och stå emot grupptryck? Vad får det för konsekvenser om du inte gör det?

Konsekvenser och personligt ansvarstagande

Att ta personligt ansvar kräver förmågan att se att alla beslut får konsekvenser, både kortsiktiga och långsiktiga. Vi måste väga en kortsiktig konsekvens, som att vi gör på ett visst sätt för att det är enklast eller roligast just nu, mot en långsiktig konsekvens, vad som blir bäst i längden.

Vi har ansvar för konsekvenserna av våra beslut och behöver därför fundera över:

Hur påverkar mitt beslut mig nu och senare?

Hur påverkar mitt beslut andra och hur hanterar jag konsekvenserna av det?

“Att vilja vara någon annan är ett slöseri med den personen du är”

Kurt Cobain

Konstruktiva och destruktiva beslut

Vi tar som sagt många beslut varje dag och självklart kan inte alla vara bra beslut.

Konstruktiva beslut bygger upp något och leder till lösningar (jämför med orden konstruera, konstruktion).

Destruktiva beslut förstör (jämför med ordet destroy på engelska). Hur kan vi då veta om våra beslut är konstruktiva eller destruktiva? Om vi tar ett steg tillbaka och tittar på situationen, kan vi ofta se det enkla. Det som är svårare är att agera på det sätt som är konstruktivt, eftersom det kanske kräver mod och ibland mycket energi.

Tänk dig att du har en konflikt med en kompis i skolan. Då har du två val. Du kan välja att vara sur och låta bli att prata med din kompis. Tänka att den minsann får skylla sig själv. Du kanske till och med passar på att försöka få över andra på din sida genom att berätta hur dum den personen varit mot dig. Eller så kan du välja att prata om saken med din kompis och försöka förstå hur den tänkte och förklara hur du såg på saken. Tillsammans kan ni försöka hitta ett sätt att bli samt och gå vidare.

Att låta bli att prata om konflikten, och vara sur, kan nog vara ganska frestande eftersom du tydligt visar vad du tycker och det kräver dessutom inte så mycket mod. Det är en enkel lösning. Om du däremot tar upp problemet och frågar om ni ska prata om saken så riskerar du att din kompis avvisar dig, eller att du får höra saker om dig själv som du kanske inte vill höra. Saker som kanske är sanna, och som du inte är så stolt över, men som du faktiskt har en chans att förändra om du vill. Att försöka lösa konflikten kräver alltså mycket mer av dig, men ger å andra sidan er en chans att bygga upp en ännu starkare och bättre vänskap.

Bra och mindre bra beslut

1 Tänk på ett tillfälle då du höll fast vid ett destruktivt beslut, fast du egentligen visste att det skulle vara bättre att göra på ett annat sätt. Vad hände? Hur kändes det?

Tänk på ett tillfälle då du tog ett konstruktivt beslut som ledde till en bra lösning. Vad hände? Hur kändes det?

Konsistensregeln - eller är det möjligt att byta spår?

Ordet "konsistens" används för att beskriva en egenskap hos till exempel en vätska, MEN i det här fallet kommer vi närmare förklaringen om vi tittar på det engelska ordet consistent som betyder konsekvent - något som inte förändras.

Konsistensregeln innebär att när vi har bestämt oss för något: en åsikt, en värdering, att det är en dålig dag, att vi inte kan matte eller spela gitarr, så gör vi allt vi kan för att behålla denna bild och "skapar" bevis för att vi har rätt utifrån det som händer. Vi ser helt enkelt bara det som passar in i den bild vi har.

Återigen hittar vi delar av förklaringen till detta hos hjärnans "lathet". Alltså, om vi bestämt oss för att vi inte gillar en person, lägger vi märke till varje negativ/dålig sak denna gör eller säger. De saker som skulle kunna läggas till personens plus-konto och visa på motsatsen, bryr vi oss inte om. Ibland väljer vi också att hålla fast vid vår uppfattning, trots att hjärnan börjat inse att bilden kanske inte riktigt stämmer.

Alla har fel då och då. Frågan är bara hur vi förhåller oss till att byta spår? Att ge oss själva en väg ut och ha en plan redan i förväg, kan vara en bra strategi. Vi kan till exempel redan från början bestämma oss för att säga:

"Det var ett bra argument. Det har jag inte tänkt på förut. Låt mig tänka lite på det, för det kan hända att jag ändrar mig lite nu."

"Jag trodde inte att jag skulle gilla att spela piano, men det var ju jätteroligt! Tack för idag."

"Jag var helt säker på att xx inte gillade mig förut, men nu tror jag faktiskt bara att xx tjatade på mig för att xx brydde sig..."

På detta sätt ger vi oss själva flera valmöjligheter och visar också att det inte är någon statusförlust att byta viljespår. Att byta spår och ändra sig kan istället vara ett tecken på styrka och mod. Dessutom påverkar det omgivningen positivt, genom att vi visar att det är okej att göra på olika sätt och att ändra sig.

"En människa borde aldrig skämmas över att behöva erkänna att hon har haft fel.

Det är ju bara att med andra ord säga att man är klokare idag än igår."

Jonathan Swift, författare av boken Gullivers resor

2 Hur brukar du hantera när du har fel och du känner att du behöver byta åsikt?

Finns det något som du tycker att du borde förändra? Hur kan du göra för att hantera det på ett annat sätt?

Att ändra sina vanor

Vi har alla bra och mindre bra vanor i våra liv. Varje dag har du möjlighet att besluta över vilka vanor/ovanor du vill fortsätta att ha och vilka du skulle vilja förändra. Alla vanor/ovanor har ju en konsekvens.

Varför är det så svårt att bryta en vana?

Många av de vanor eller ovanor vi har, har vi haft länge. Att förändra dem tar lång tid. Detta kräver energi, en förståelse för varför vi gör som vi gör och många gånger också ett stort mod.

Olika val kräver olika mycket av oss och kostar olika mycket. Det kan vara svårt att börja med att förändra eller utveckla något som kräver mycket av oss. Om vi börjar med att förändra det vi tror vi kan påverka och lyckas med, hjälper vi oss själva på traven genom att vi känner att vi har ett driv vilket ger oss bättre självförtroende. När vi har bilden av oss själva att vi kan klara det mesta har vi bättre förutsättningar att även klara det som är svårare.

- 1 Mina vanor och ovanor.** Skriv ned två vanor och två ovanor du har och reflektera över konsekvenserna av dem. Sätt sedan en siffra mellan 1-10 hur svårt du tror att det skulle vara att hålla fast vid eller ändra dessa vanor/ovanor. Sätt därefter en siffra mellan 1 och 10 hur viktigt du tycker att denna vana/ovana är att hålla fast vid eller ändra.

Hur **svårt** är det att förändra/
hålla fast vid denna ovana/
vana? Markera från 1-10
1 = inte svårt alls
10 = nästan omöjligt

Hur **viktigt** är det att förändra/
hålla fast vid denna ovana/
vana? Markera från 1-10
1 = inte viktigt alls
10 = mycket viktigt

Vana	Konsekvens:	Svår att behålla:	Viktig att behålla:
Ovana:	Konsekvens:	Svår att förändra:	Viktig att förändra:

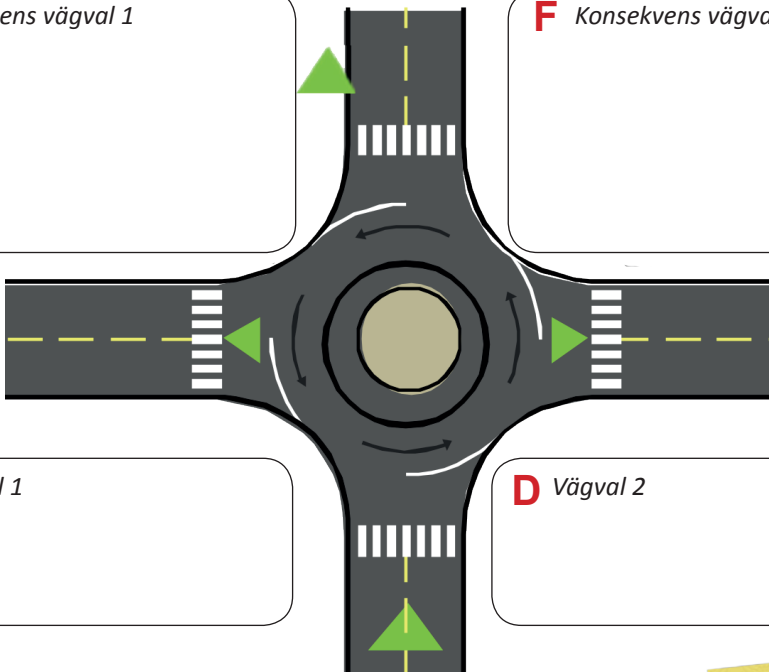
Konsekvenstänk

1 Rondellen

1. Välj en av dina ovanor/mindre bra vanor som du tror att du kan förändra. Skriv denna ovana i rutan **A**. Det är den väg du kommer ifrån.
2. Högst upp i ruta **B** skriver du vad det blir för konsekvenser om du fortsätter som förut.
3. Tänk nu ut två alternativ hur du skulle kunna göra istället eller hur du kan förändra din ovana. Skriv dessa i rutorna **C** och **D**.
4. Vad skulle de olika vägarna få för konsekvenser för dig? Fyll i rutorna **E** och **F**.
5. Vilken väg väljer du? Vilken konsekvens tilltalar dig mest? Rita in i rondellen vilken väg du tar.

B Konsekvens av ovana

E Konsekvens vägval 1



F Konsekvens vägval 2

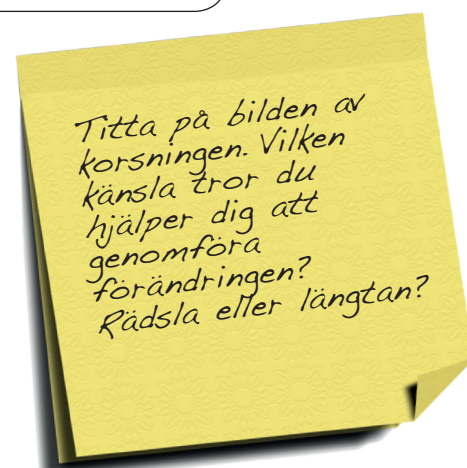
C Vägval 1

D Vägval 2

Börja här!



A Ovana



Om-så-planer

För att lättare kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi i förväg fundera ut en bra strategi. Detta för veta redan innan vi kommer i en knepig situation hur vi vill agera. Vi kan göra om-så-planer. Då är vi förberedda för vad som kan hända och vad vi vill säga.

"OM Kim frågar om jag vill ha en cigarett, SÅ ska jag tacka för erbjudandet, men säga nej."

"OM gänget ber mig följa med på bio, SÅ ska jag berätta att jag måste plugga."

"OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: 'Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här...'"

"OM någon pratar illa om en kompis, SÅ går jag därifrån, eller pratar om något annat."

2 Välj två situationer då du inte varit nöjd med din reaktion, ditt beteende eller beslut och skriv in i rutorna under "OM..."

Skriv därefter in under "SÅ" vad du ska göra när den situationen inträffar nästa gång.

OM...

SÅ...

Exempel:

...jag får en tillsägelse av en vuxen...



...ska jag inte bli arg och skylla ifrån mig direkt, utan ta en kort tankepaus och fundera på om den vuxne har en poäng. Om den inte har det, ska jag lugnt gå fram och berätta att jag blev förvånad och inte förstår varför jag blev tillrättavisad.



Ett proaktivt eller reaktivt förhållningssätt

Om Odysseus och sirenerna

I den grekiska mytologin kan man läsa om sirenerna. Dessa var en sorts fågelliknande väsen, som lockade sjöfarare i fördärvet genom sin vackra sång. De lurade sjöfararna till sin ö, eller lät dem gå på grund – då besättningen helt enkelt glömde av att styra då de var förtrollade av sången. Sjöfararen Odysseus blev varnad för sirenerna av häxan Circe. När hans skepp skulle passera utanför sirenernas ö, fick hans besättning därför stoppa vax i öronen, och själv lät han binda fast sig vid fartygets mast, så att han skulle kunna lyssna till sången i säkerhet på skeppet...

Odysseus var medveten om vilka frestelser han skulle bli utsatt för, och vidtog åtgärder för att undvika dessa...

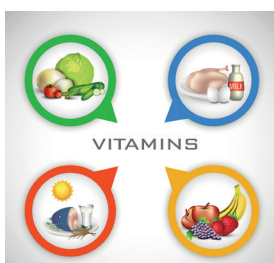
Proaktiv/reaktiv

När du tänker i förväg, planerar och förbereder dig på olika situationer brukar man säga att du är **PROAKTIV** ('pro' = före). Motsatsen är att du bestämmer dig för vad du ska göra först efter att något har hänt – du reagerar på en situation. Då kan man säga att man är **REAKTIV** ('re' = åter, tillbaka).

"Om-så-planerna" är ett sätt att tänka proaktivt. Vi tänker och planerar för hur vi ska göra, eller inte göra, i en viss situation. Att plugga lite och ofta och se till att fylla på med energi är exempel på proaktiva förhållningssätt. Allt i livet går inte att planera och det kanske inte heller är att föredra. Det viktiga är att vi vet när vi tjänar på att ligga steget före och kan göra aktiva val, som vi är nöjda med i längden.

3 Beskriv olika situationer där du agerar proaktivt respektive reaktivt.

Proaktiv



Reaktiv



STUDIESTRATEGIER - några tips att testa

För att öka din uthållighet

- ☐ Planera in pauser och arbeta effektivt däremellan.
- ☐ Repetera ofta, innan du glömt.
- ☐ Träna upp din förmåga att hålla fokus (eller komma igång) lite i taget, till exempel genom att dela upp din läxa i mindre delar.
- ☐ Skapa goda förutsättningar genom att tänka proaktivt – sov och ät ordentligt.
- ☐ Undvik aktivt frestelser och distraktioner.
- ☐ Skapa "om-så-planer".
- ☐ Om din omgivning påverkar dig negativt, försök att vända det till din fördel istället.
Kom till exempel överens med kompisen om att ni ska anstränga er följande lektion.
- ☐ Planera och skapa rutiner för att kunna fördela arbetsinsatsen jämnt. Plugga till exempel lite varje dag.
- ☐ Hitta rätt nivå, stapla inte krävande uppgifter på varandra, utan fyll på energidepåerna emellanåt.
- ☐ Fira dina delmål och återhämta dig.



Sammanfattning och egna reflektioner



För att jag ska ta bra beslut behöver jag vara medveten om mina och andras behov.



Jag behöver träna upp min förmåga att hålla fokus (eller komma igång) lite i taget.



För att förbättra min uthållighet kan jag tänka proaktivt och till exempel undvika frestelser och distraktioner och skapa "om-så-planer".



Jag behöver tänka på konsekvenserna av mina beslut och kanske skapa nya vanor.



