

MODUL 4
GYMNASIET

HÄLSA OCH INLÄRNING

Förmågan att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation

Förmågan att skapa goda förutsättningar för inlärning

Du kan bara du vill!

Det kan låta enkelt – men hur gör man?

Hur använder man hjärnan effektivt för att hitta motivationen efter ett misslyckat prov eller efter ännu ett "NEJ" på en jobbsökan? Hur tränar man sin mentala styrka och motivation och rustar hjärnan inför livets stora och små utmaningar?

Vi lever i en tid med hög förändringstakt och oändligt med valmöjligheter, vilket ställer höga krav på oss. I många branscher värdesätts dina personliga kompetenser lika mycket som dina kunskapsmeriter. Din förmåga att hantera en krissituation, din uthållighet, självdisciplin och kreativitet är exempel på egenskaper som värdesätts. Även din förmåga att kunna prioritera och återhämta dig är kompetenser som framtidens arbetsgivare kommer att värdera högt.

Målet med detta arbetsmaterial är att träna din förmåga till självledarskap. Att du med hjälp av dina egna drivkrafter får en ökad prestationsförmåga, och sedan lyckas behålla denna förmåga. På så sätt ökar förhoppningsvis också ditt fysiska och psykiska välbefinnande långsiktigt. Motivationsträning handlar precis som fysisk träning om att stärka konkreta förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka den mentala konditionen. Och precis som i den fysiska träningsvärlden så hänger resultatet och effekten samman med graden av kontinuitet. Det finns ingen genväg till bättre självkänsla eller motivation. Men hjärnan är formbar och kan tränas oavsett ålder och utgångsläge.

Bästa tänkbara förutsättningar?

Ja tack, hjärna!

Allt vi tänker, känner och gör utgår på ett eller annat sätt ifrån vår hjärna. Denna modul handlar om att skapa bästa tänkbara förutsättningar för utveckling.

Hjärnan behöver sömn, mat, vatten och motion för att överhuvudtaget fungera. Den behöver också hållas igång, aktiveras och utmanas, samtidigt som den behöver regelbunden återhämtning – allt detta för att komma ihåg det vi redan har lärt oss och för att vi ska kunna utvecklas vidare.

Vårt humör och förhållningssätt påverkar också vår förmåga att utvecklas. Om vi mår bra har vi lättare att lära oss nya saker och när vi lär oss nya saker så mår vi bättre.



FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ FÖRHÅLLET MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION

1. *Förmågan att förstå förhållandet mellan våra behov och vår motivation*

- Få förståelse för hur man kan påverka sin situation och hantera motgångar
- Förmågan att ge sig själv rätt förutsättningar när det gäller sömn, mat, motion och återhämtning

Vi människor har olika behov som vi behöver tillfredställa för att må bra. Men de grundläggande fysiologiska behoven som sömn, mat, vatten och luft är trots allt gemensamma för alla och hjärnan är i stort behov av dessa faktorer för att fungera. I det första avsnittet av denna modul kommer vi att gå igenom varför det är viktigt att vi sover ordentligt, äter bra, motionerar, skrattar, vilar och gör saker som att spela instrument eller måla. Vi kommer att lära oss om varför det är viktigt att vi hittar tillfällen där vi återhämtar oss "på riktigt". Om vi ser till att skapa goda förutsättningar för att orka ta in information i skolan så kommer vi förmodligen att må bättre och uppleva mindre negativ stress.

BE PROUD
OF HOW
HARD YOU
ARE
WORKING

Nu har jag sovit den här veckan, nu behöver jag inte sova nästa vecka. Idag har jag duschat, check på den för den här månaden...

I Modul 2 lärde vi oss om kopplingen mellan vår motivation och hur väl våra grundläggande fysiologiska behov som luft, vatten, mat, värme och sömn är uppfyllda.

Om vi till exempel inte har sovit en natt minskar både vår lust och vår förmåga att utföra olika uppgifter. Om vi bara sover enstaka timmar per natt påverkas vi på flera sätt. Vårt humör blir sämre och vi får svårt att koncentrera oss. Om vi sover dåligt under en längre tid kan vi till och med bli sjuka. På samma sätt är det med vätska och mat. För att vi över huvudtaget ska överleva behöver vi både vätska och näring.

Med ökad kunskap om hur hjärnan fungerar så vet vi nu också hur viktigt det är med rörelse och motion för att vi ska må bra, utvecklas och lära oss nya saker.

För att vi ska känna motivation och vara nyfikna på att lära oss saker behöver vi sova, vila, äta och röra på oss. Detta behöver vi göra varje dag. Vilket humör vi är på, hur vi känner oss eller vilken inställning vi har, påverkar också vår förmåga att inhämta kunskaper. Om vi mår bra har vi lättare att lära oss saker och när vi lär oss nya saker mår vi bättre.

Hur bra förutsättningar ger du dig själv?

I Modul 2 tittade du på hur du uppfyllde dina grundläggande behov då. Hur ser det ut med din sömn, kost och motion idag? Beskriv vad du är nöjd med och vad du skulle kunna förbättra.

Märker du någon skillnad på hur väl du presterar när du har ätit, druckit och sovit tillräckligt, mot när du inte gjort det? På vilket sätt?

Min sömn

Vi ska titta lite mer på sömnen eftersom den är en så viktig pusselbit för hur du mår och hur du kan prestera. Hur ser dina sömn- och vilovanor ut? Hur ser en vanlig vecka ut för dig? När går du och lägger dig? När går du upp? Får du tillräckligt med sömn? Fyll i rutorna och räkna ut antal sömntimmar per dag.



Jag...	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
lägger mig klockan...							
somnar klockan...							
vaknar nästa morgon klockan...							
Dra ifrån vakentid under natten...							
Antal sömntimmar							

2 Får du tillräckligt med sömn? Om inte, vad beror det på?

3 Hur kan du öka din sovtid?

4 Planera in din sömn och gör ett sömnschema.

Jag mår bäst av att sova minst timmar.

För att hinna till skolan behöver jag gå upp klockan på morgonen.

Det innebär att jag måste somna klockan för att hinna sova de timmar jag behöver för att må bra och skapa de rätta förutsättningarna för inlärning.

För att jag ska kunna somna klockan måste jag varva ner och förbereda mig för att sova klockan .

Sömntips

Hjärnan behöver varva ner för att kunna somna och vi kan behöva börja med detta redan två timmar innan vi ska sova. Här är några sömntips som kan hjälpa dig att komma i "sovläge". Vilka tror du fungerar bäst? Rangordna tipsen nedan. Siffran ett står för det bästa tipset, siffran två för det näst bästa och så vidare.

- ☐ Skaffa regelbundna sovvanor.
- ☐ Vara lagom mätt när jag går och lägger mig utan att äta för tätt inpå läggdags.
- ☐ Undvika koffein, nikotin och alkohol.
- ☐ Gå upp ur sängen om jag inte kan somna, sätta mig någon annanstans och läsa eller vänta på att bli sömnig.
- ☐ Sluta läsa/surfa/spela/se på någon skärm i sängen – göra sängen till en plats bara för sömn.
- ☐ Se till att sovrummet är mörkt, svalt och tyst.
- ☐ Skaffa en riktigt skön säng.
- ☐ Rensa sovrummet från tv, dator och annat som distraherar.
- ☐ Om jag börjar fundera på saker som jag måste göra så ska jag skriva ner dem på ett papper och sedan ta itu med dem nästa dag.
- ☐ För att inte bli stressad av att tiden går utan att jag somnar, så jag ska inte titta på klockan.
- ☐ Se till att motionera regelbundet.
- ☐ Inte motionera eller träna för sent på kvällen.
- ☐ Släcka ner och endast ha mysbeslysning på kvällen.
- ☐ Återhämta mig under dagen.
- ☐ Hålla händer och fötter varma.
- ☐ Ta ett varmt bad.
- ☐ Gå igenom dagen innan jag lägger mig.
- ☐ Ha ett tyngdtäcke.

Eget tips:

Den hälsosamma sömnen och vilan

Acceptans — en annan väg till bättre sömn

Även om vi tar hjälp av sömntipsen så kan det vara svårt att somna eller att somna om när vi vaknat på natten. Du kanske känner dig trött, men sömnen vill inte infinna sig. Även om du har sett till att de yttre faktorerna är på plats enligt sömntipsen så måste också de inre faktorerna vara på plats. Så länge du är vaken så producerar hjärnan hela tiden nya tankar. Om dessa tankar får dig att bli uppvarvad inombords så går det inte att somna. Här kommer lite tips på hur du kan tänka.

Det är vanligt att hamna i negativa tankebanor när vi har svårt att komma till ro. Det kan till exempel vara tankar som att, "det kommer aldrig att..." eller "det är alltid så att....". Katastroftankar är också vanliga, dessa tankar utgår från att det värsta kommer att hända, "om jag inte sover åtta timmar i natt så kommer jag att misslyckas på provet i morgon".

Ett sätt att hantera en situation där du ligger vaken och inte kan somna är att träna din acceptans. Tänk på skattkistan och fokusera på det som du kan påverka. I den här situationen kan du påverka ditt förhållningssätt. Du får inse att du just nu inte kan somna och acceptera att det är som det är utan att irritera eller jaga upp dig. Du kan tänka, "somnar jag så somnar jag, annars vilar jag i alla fall". "Jag får försöka njuta av att bara ligga här och inte behöva göra något." Med den inställningen somnar de flesta efter en stund.

Om de jobbiga tankarna kommer så låt dem komma. I bland kan det vara så att de vanliga orostankarna inte kommer upp när man förväntar sig. Försök att inte värdera de tankar som kommer upp utan försök bara att iakttä dem med lite distans, utan att fastna vid dem. Se dem som små moln eller tankebubblor som passerar förbi och låt dem blåsa vidare utan att du lägger något fokus vid dem. Håll i stället ditt fokus på nuet. Lyssna på din andning, styr inte andetagerna utan lyssna bara till dina in- och utandningar. Känn doften från örngottet, känn beröringen från lakanet och upplev hur du slappnar av i kroppens alla muskler. Om du rycks med i någon tanke så acceptera att det blev så och flytta sedan tillbaka uppmärksamheten till din andning och avslappnade kropp. Om tankarna glider iväg 100 gånger så för du tillbaka uppmärksamheten till nuet 100 gånger, utan att döma dig själv.

TÄNK PÅ:

Nu vet du hur du kan skapa goda förutsättningar för en bra sömn och du vet sedan tidigare att det tar tid att lära en ny vana. Du behöver vara uthållig och inte ge upp. Ett misslyckande innebär inte att du är tillbaka på ruta ett, utan det ingår i processen. Det blir lite bakslag då och då. Den viktigaste nyckeln till framgång är att inte ge upp, utan fortsätta att prova något nytt trots att det inte lyckas på en gång.

TIPS FÖR FRAMGÅNG:

Det kan vara bra att testa sig själv i bland genom att uppmärksamma om de jobbiga tankarna blev till sanning. "Nu hade jag svårt att somna igår, men jag kunde prestera ganska bra i dag ändå". Alternativt får man träna sig på att acceptera: "Nu får jag vara lite förlåtande mot mig själv för att jag inte kan koncentrera mig så bra idag eftersom jag sov så lite i natt. Det är okej att prestera lite sämre då och då".

Reflektion:

Kan du komma på andra situationer där du kan använda ovanstående sätt att acceptera situationen som den är?

Det kan vara bra för hjärnan att ha stunder på dagen där du "bara är", utan att göra eller tänka kring något. Har du sådana stunder? Om du inte har det, hur skulle du kunna få till sådana stunder?

Maten ger dig energi

I media möter vi dagligen råd om både kost och olika dieter, och ibland kan det vara svårt att sortera och vara källkritisk till all information. Det viktigaste trots allt kanske är att tänka på hur kosten sett ut i sin helhet under en vecka och inte peta i varje detalj och i varje måltid. Men för att kunna fungera på bästa sätt behöver hjärnan en varierad kost som innehåller protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och vatten. Framför allt fettets omega 3, vitamin D och B12 samt folsyra möjliggör flera kopplingar och blodkärl i hjärnan. Exempel på hälsosam kost är ägg, äpplen, kyckling, musslor, blåbär, fet fisk, spenat och mörk choklad.

För mycket socker och tillsatser i kosten är påfrestande för vår kropp och skapar en obalans. Denna obalans kan leda till att vi blir hyperaktiva, känner oro, får koncentrationssvårigheter eller blir på dåligt humör. Långsiktigt kan det också leda till allvarliga sjukdomar, så som hjärtsjukdomar och diabetes. När man äter socker börjar kroppen producera dopamin. Kroppen försöker skapa balans och producerar då insulin. Insulin påverkar ditt humör, men även din vikt. Sockret ger oss lite extra energi och vi känner oss pigga en kort stund. Så snart effekten avtar känner vi oss trötta och då är risken stor att vi stoppar i oss mer socker – sockerberoendet är ett faktum. Utan socker i kroppen får vi energi som varar längre, vilket leder till att vi kan koncentrera oss bättre, men också vårt välmående och vår sömn påverkas positivt.

Matvanor

Hur ser dina matvanor ut? Äter du frukost, lunch middag och mellanmål? Ger du dig själv goda förutsättningar att orka med skola och fritid utifrån hur du fyller på med energi genom kosten? Sammanfatta dina tankar:

Är det något som du behöver äta mer av? Vad?

Är det något du behöver äta mindre av? Vad?

Ge dig själv tre tips som underlättar och hjälper dig att få bättre matvanor.

Stillasittandet är samhällets största hot mot hälsan

Unga rör sig alldeles för lite. I Sverige sitter vi stilla i snitt nio timmar om dagen och cirka 6.5 timme av dessa spenderar vi framför en skärm.

Den fysiska aktiviteten avtar snabbt i tonåren och flickor är mindre aktiva än pojkar. I genomsnitt når endast två av tio ungdomar på gymnasiet den rekommenderade nivån som är 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

Hur ser det ut för dig?



Att röra på sig är livsviktigt

Man mår inte bara bra rent allmänt av att vara fysiskt aktiv, utan det påverkar också vår koncentration, förmåga att minnas och kreativitet. Dessutom blir vi bättre på att hantera stress. Det har också visat sig att man till och med blir mer intelligent av fysisk aktivitet.

När vi motionerar ökar blodgenomströmningen och syretillförseln till hjärnan, och det bildas nya nervceller i hippocampus, ett område för minnet. Dessutom frigörs så kallade signalsubstanser, exempelvis dopamin och serotonin, som motverkar depression och smärta. Endorfiner, som ibland kallas kroppens eget morfin, frigörs också vid fysisk aktivitet och kan hjälpa dig att känna dig nöjd och belåten. När vi känner oss lugna och glada har vi också bättre förutsättningar att lära oss nya saker.



Vardagsmotion och fysisk träning

För att må bra behöver man fundera kring sin situation och hur mycket man rör på sig. Man behöver helst få in både vardagsmotion och fysisk träning som något naturligt varje dag. Vardagsmotion brukar man definiera som den rörelse som sker utan att du blir särskilt svettig och det du gör när du inte bytt om. Exempel på vardagsmotion är när du går till skolan, cyklar till en kompis, går på stan eller tar trappan i stället för hissen. Fysisk träning är när du byter om och tränar så att du får upp pulsen och blir svettig, som till exempel fotbollsträning eller ett pass på gymmet.

Vardagsmotion behöver du få in cirka 60 minuter varje dag och fysisk träning bör du göra två till tre gånger per vecka. Hur ser det ut för dig?

Hur mycket rör du på dig?

Hur ser din vardag ut? Försök att tänka tillbaka på en vecka i ditt liv och uppskatta hur mycket du rör dig. Utgå från hur en "vanlig" vecka ser ut för dig.

Hur tar du dig till och från skolan?

Hur mycket rör du på dig under skoldagen? Mellan och på lektionerna? Under lunchrasten?

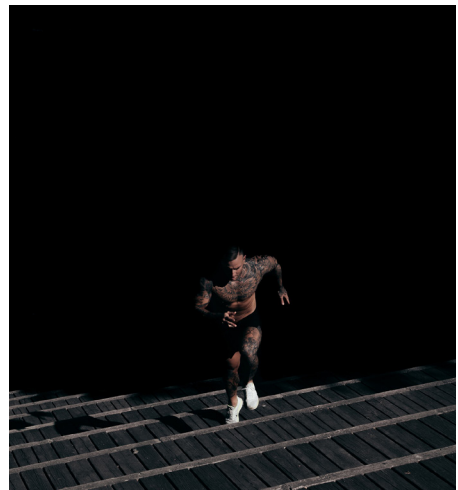
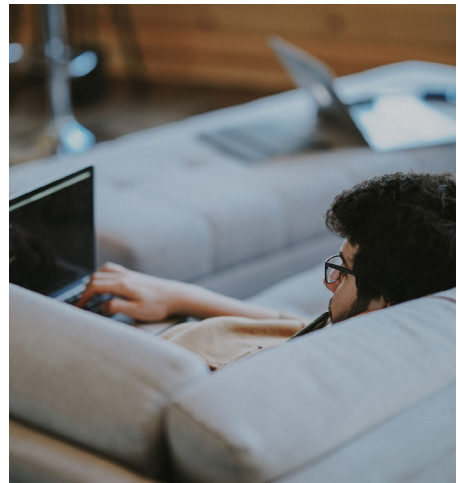
Hur ser din vardag ut efter skolan? Är du aktiv i någon idrottsförening? Tränar du på gym? Har du hund och tar promenader med den?

Hur ser dina helger ut? Har du matcher/tävlingar? Går du på stan och shoppar eller rör dig på annat sätt?

Vad tänker du när du hör orden motion och träning?

Kryssa i de rutor som du tycker stämmer in på dig just nu.

- ☐ det är en naturlig del i mitt liv
- ☐ stressigt
- ☐ ångestladdat
- ☐ kul
- ☐ jobbigt
- ☐ prestation
- ☐ vinna är viktigt
- ☐ njuta
- ☐ kämpa
- ☐ press



Många har svårt att göra en förändring i sin vardag och att få in motion som en naturlig rutin. Vad tror ni är de största hindren för att förändra ett stillasittande liv till ett mer aktivt liv?

Jobba två och två och gör en lista på det ni tror kan vara orsakerna till att man inte orkar träna och röra på sig. I den högra rutan skriver ni hur ni tror att de som gillar att träna tänker.

De som inte gillar att röra på sig.

Vilka argument har de för att slippa röra på sig, och vad kan orsakerna vara:

De som gillar att träna och röra på sig.

Vad tror ni denna grupp har för argument för att röra på sig:

Fysisk aktivitet är det viktigaste för hjärnan!

Ny forskning som gjorts på hjärnan vid fysisk aktivitet visar att träning gör att du blir mer kreativ och tål stress bättre. Dessutom har det visat sig att du faktiskt blir mer intelligent. Konditionsträning verkar vara den träning som har bäst effekt på just stress och kreativitet. För att få effekt behöver du komma upp i 70 procent av din maxpuls och du behöver träna regelbundet, två till tre gånger i veckan, cirka 35-45 minuter. Men det är viktigt att komma ihåg att bara 15 minuters träning är bättre än ingen träning alls.

Nu har du funderat kring dina motionsvanor och kanske känner du att du vill ta ytterligare ett steg och träna mer. En aktivitet där du får upp pulsen och blir svettig. Fundera kring frågeställningarna nedan utifrån den situation som du befinner dig i just nu.

Hur ser din vardag ut? Hur många gånger tränar du per vecka?

Hur länge tränar du vid varje tillfälle? (Om du aldrig tränar så skriver du 0 minuter per dag)

För bästa effekt behöver du komma upp i 70 procent av din maxpuls, två till tre gånger i veckan i minst 35-45 minuter. Uppfyller du det? Hur ofta kommer du upp i en så hög puls så att du blir svettig?

Sätt dig tillsammans med en kompis och försök att hitta aktiviteter/sporter som finns i ert närområde. Fundera över vilka aktiviteter som man kan göra utan att det kostar pengar, så som att cykla, jogga eller utöva parkour. Utgå ifrån vad ni har för förutsättningar. På de flesta gym finns det olika "prova på erbjudanden" som man kan utnyttja innan man binder sig för att betala ett dyrt träningskort. Det är dessutom ofta möjligt att köpa klippkort i stället för ett månadskort.

Skriv några aktiviteter/sporter som du skulle kunna tänka dig att prova på:

Boosta din kreativitet genom att ta en promenad eller en löprunda

Många kända personer har berättat om hur de har blivit mer kreativa efter en promenad. Albert Einstein sägs ha upptäckt relativitetsteorin under en cykeltur. Steve Jobs (Apples grundare) använde sig av promenader på möten i stället för att sitta i en konferenslokal.

Om du skulle anamma deras tänk, finns det något tillfälle som du tror att du skulle kunna använda dig av deras framgångsrika koncept i ditt skolarbete? Ta en promenad med en kompis samtidigt som ni berättar för varandra innehållet på nästa svenskaprov eller resonerar kring hur man kan tänka kring kommande matematikprov.

Att anstränga sig lite mer än att bara ta en promenad har visat sig ge högre effekt. Så om du gillar att jogga eller cykla i stället för att promenera så är det ännu bättre, för det frigör mer kreativitet. Du behöver se till att du håller ett så kallat "snacktempo", att du joggar/cyklar så pass långsamt att du kan prata med en kompis samtidigt, men fortfarande så snabbt att du bli svettig.

1. Titta i din kalender. Välj ett tillfälle där du ska ta en promenad eller joggingtur. Antingen som paus eller som en reflektionsrunda. Planera in det som du tror passar dig bäst. Utvärdera sedan hur det gick.

Bestäm vilken aktivitet/träning du ska göra:

Jag kommer att: (promenera/ta en joggingtur)

Bestäm i vilket syfte:

(Jag kommer att ta en joggentur som paus så att jag orkar fortsätta plugga när jag kommer tillbaka in/jag kommer att ta en promenad med en kompis och diskutera innehållet på nästa prov.)

Utvärdera en vecka senare. Hur gick det? Är det något du kan tänka dig att göra igen?

Tips till dig som vill bryta ditt stillasittande liv och börja att träna

Jag är ingen träningsmänniska, så hur kan jag hitta träningsformer som jag gillar?

När man är i gymansieåldern kan det kännas svårt att hitta en aktivitet som man kan tänka sig att börja med. Särskilt om man aldrig tränat tidigare eller om man slutat med en sport för flera år sedan. Att tvinga sig ut på en löprunda varje vecka i ur och skur, om man inte gillar att springa, håller aldrig i längden. Så därför behöver man hitta en träningsform man gillar.

Några tips på vägen:

- Börja försiktigt. Boka in en aktivitet en eller två gånger per vecka till att börja med, så att du har en chans att lyckas i stället för att misslyckas.
- Bestäm till exempel på söndagen vilka dagar och när på dagen du ska träna följande vecka. Känn inte efter för mycket inför ett träningspass, om du känner för att träna eller inte, utan bara bestäm dig för att genomföra din träning.
- Träna gärna med en kompis. Det är roligare att vara två eller flera, och risken att man bokar av ett träningspass minskar.

Hjälper det även mot vardagsångest och vardagsstress?

De flesta av oss upplever ibland något som vi brukar kalla vardagsångest. Det är något naturligt och inget att oroa sig för. I bland kan det göra att man övertalar sig själv att hoppa över det planerade träningspasset, men det är fel prioritering. Forskning kring fysisk träning visar att ett träningspass brukar sänka ångestnivån. Lättare promenader ger viss ångestlindring, men bäst effekt får man om rör på sig mer intensivt. Har du problem med ångest kan därför fysiskt aktivitet vara värt att pröva.

Men var noga med att inte "dämpa" ångesten med träning. För en del blir träningskicken så kraftig att de har svårt att vara utan den – de blir träningsberoende. Så två till tre gånger i veckan är ett bra riktvärde för att få en bra effekt. Sedan får du även försöka hitta orsakerna till att du känner dig stressad eller känner ångest, och försöka göra andra förändringar i ditt liv också.



Sammanfattning. Hur fyller du på med energi?



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

Mindre bra

Mycket bra



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

Mindre bra

Mycket bra



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

Mindre bra

Mycket bra



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

Mindre bra

Mycket bra



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Är det något du vill förändra? Välj område (sömn, mat, vardagsmotion eller träning) och skriv ett förslag på vad du ska göra redan denna vecka.

Är stress enbart negativt och farligt?

Det är många som tror att det är farligt med stress, men stress har också sina fördelar. Vid kortvarig stress så optimeras både vår kropp och vår hjärna. Det tunnelseende som vi kan uppleva vid hög stress gör att hjärnan riktar sin uppmärksamhet till det som känns hotfullt, och processar information snabbare och effektivare. Forskning har visat att de hormoner som frigörs vid stress förbättrar både minnet och vår problemlösningsförmåga, samt stärker vårt immunförsvar.

Vad är stress?

Stress är en naturlig livsviktig reaktion. För urtidsmänniskan behövdes stress för att alla sinnen och hela kroppen skulle ställa in sig på att fly eller att kämpa emot ett hot, till exempel ett rovdjur, för att överleva. Idag kan vi känna stress när vi tappat kontroll över en situation eller känner oss otrygga. Kroppen har svårt att skilja på om det är en verklig fysisk fara eller om det är en tanke som skapar stress. Det gör att hjärnan skickar samma signaler till kroppen som om du är i verklig fara, även om du i själva verket bara tänker på något som skapar stress. Vid en stressreaktion ser hjärnan till att det produceras hormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol. Dessa hormoner ger oss extra kraft och energi i en pressad situation. Adrenalin och noradrenalin är hormoner som kopplas till aktivitet och vaksamhet, medan hög halt av kortisol kopplas till passivitet och hjälplöshet.

Kortvarig stress

Kortvarig stress är positiv och höjer vår koncentrationsförmåga och motivation. Är stresspåslaget för högt kan vi dock blir låsta och få svårt att samla våra tankar. Då gäller det att hitta strategier för att få ner stressen till en nivå som gör att vi blir mer skärpta.

Långvarig stress

Varar stressen över en lång period, utan återhämtning, kan vi påverkas negativt eftersom kroppen då producerar en hög halt av kortisol under en längre period. Dessutom minskas produktionen av våra må-bra-hormoner (dopamin och serotonin). I förlängningen kan en långvarig stress leda till att vi har svårt att koncentrera oss, blir rastlösa, glömmer bort saker eller får ont i huvudet, magen eller axlarna. Gör man ingenting åt situationen kan det till slut leda till depression och utbrändhet. För att inte hamna i långvarig stress behöver vi:

- tänka på att vi får återhämtning regelbundet
- få koll på vad som stressar oss och titta på vad vi kan göra för att minska stressen.

REFLEKTION

För att kunna hjälpa sig själv måste man först ha koll på sin situation.

Fundera tillsammans med en klasskompis och intervjua varandra.

- Hur ofta du är stressad?
- Vad är det som stressar dig?
- Är det en positiv eller negativ stress?
- Hinner du återhämta dig och koppla av mellan de situationer som stressar dig?

Förstå din stress

Genom att förstå hur och när din stress uppstår kan du lära dig olika metoder för stresshantering. Det första du ska försöka göra är att kartlägga stressen. Vad det är som får dig att bli stressad.

Hur ofta känner du dig stressad? Sätt ett kryss.

☐ Aldrig
 ☐ Någon gång i månaden
 ☐ Varje vecka
 ☐ Varje dag

Tänk dig att cirkeln är din totala mängd stress under en dag eller en vecka. Fyll i hur stor andel av cirkeln som är positiv stress. (Du känner dig stressad, men stressen får dig att koncentrera dig och prestera så att du får saker gjorda.)

%
 är positiv stress.

Ge exempel på någon gång då du behöver (positiv) stress för att nå ett resultat.

Vad tänker/känner du? Hur känns det i kroppen då?

Fyll i:

En situation då stress fungerar som drivkraft så att du får saker gjorda:

Vad tänker/känner du när du är i den situationen?

Var/hur känns den tanken/känslan i kroppen?

→

→

Ge exempel på en situation där du blir stressad på ett negativt sätt.

Vad tänker/känner du? Hur känns det i kroppen då?

Fyll i:

En situation som stressar dig på ett negativt sätt:

Vad tänker/känner du när du är i den situationen?

Var/hur känns den tanken/känslan i kroppen?

→

→

Vad kan du påverka och vad behöver du släppa taget om (acceptera)?

Tänk utifrån de exempel på förra sidan där du känner att du upplever negativ stress. Använd verktyget skattkistan för att kunna sortera ut faktorer som du kan och som du inte kan påverka i situationen.

Skriv upp de saker som du INTE kan påverka i din situation här på anteckningsblocket.

Jag behöver acceptera...

Skriv de saker som stressar dig och som du faktiskt KAN påverka och göra något åt här i skattkistan:

Det jag KAN göra är...



Att lägga energi på och älta sådant som du ändå inte kan göra något åt leder ofta till negativ stress. Det är inte alltid lätt att acceptera att något är på ett visst sätt och inte går att ändra på, 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. Genom att fokusera på det som du kan påverka ökar känslan av att kunna påverka och göra något åt situationen och din självkänsla och tilltron till dig själv stärks.

Försök nu att släppa fokus på det som du inte kan göra något åt och fundera kring det som du kan påverka, det som du skrivit i din skattkista. Finns det något som du känner att du kan ta tag i? Vad blir i så fall det första du gör? Ibland kan det dock vara så att man behöver släppa taget även om de saker som du kan påverka. Kanske behöver du prioritera annat som också är viktigt och du har inte energi till allt. Om du tar ett sådant beslut, var nöjd med det och släpp taget.

Hur tänker du kring din situation ovan?

Prioritera och planera din tid

Har det någon gång känts som om du har alldeles för mycket att göra? Läxor? Träning? Städa hemma? Träffa kompisar? Hälsa på mormor? Plugga inför ett prov? Gå ut med hunden? Bestämma vad du ska göra efter studenten?

Har det känts så att du inte vet vad du ska börja med? Då kan det underlätta att göra en lista på vad du "måste" göra. Prioritera och värdera sedan dina uppgifter och planera därefter vad du behöver börja med.

Gör en prioriteringslista

Tänk på de närmaste dagarna. Vad behöver du göra och hur viktiga är de olika sakerna? Fyll i här nedan:

Uppgift	Värdering	Deadline
	1=Viktigt 5= Inte så viktigt	

Gör en planering

Om vi ska genomföra ett stort projekt, eller har många olika saker på gång samtidigt, kan det vara bra att skriva en lista för att underlätta planeringen av de olika sakerna vi behöver göra. Du avlastar hjärnan och spar energi genom att du inte behöver anstränga dig för att komma ihåg vad du ska göra.

TIPS!

Om du har många både små och stora uppgifter som behöver genomföras, kan det underlätta att göra några av de små först. Då ökar känslan av att vara handlingskraftig och du får dessutom lättare att fokusera när du sedan ska göra en av de större uppgifterna.

Listor hjälper dig att:

- synliggöra vad du behöver göra
- göra saker i rätt ordning
- inte glömma någon viktig del
- beräkna tiden för olika moment
- kunna bocka av och få en kick av att saker händer

Skriv nu en ATT GÖRA – lista utifrån din prioriteringslista här ovan. Gör den på ett papper så att du kan ha den med dig. Börja med den viktigaste punkten, den du satt siffran 1 på i tabellen ovan. Gör en plan för vad du ska göra (med mål och delmål) och när du ska göra det. Kan du ta hjälp av någon? Gör sedan en ny punkt för den saken du tycker är näst viktigast och tänk på samma sätt: Vad ska du göra och när ska du göra det? Kan du ta hjälp av någon? Fortsätt igenom hela din lista. Kom ihåg att pricka av på din lista vart efter du blir klar med en punkt så att du ser att det går framåt.

Kontrollbehov?

Tillhör du dem som alltid har gjort listor och är van vid att ha struktur för det du behöver göra? Är du kanske en person som försöker att ha kontroll över livets alla delar genom noggrann planering och struktur? Du kanske också upplever oro för saker som ännu inte har hänt eller ens någonsin kommer att hända?

Detta kan leda till onödig stress. Det är viktigt att hitta en balans mellan att ha kontroll och att kunna koppla av och känna tillit till att saker och ting kommer att lösa sig. Om du tillhör dem som försöker ha kontroll på allt i ditt liv, fundera lite över vad du kan försöka ha mindre kontroll över?

Vad behöver du hjälp med och vem kan du ta hjälp av?

Perfektionism kan leda till stress

Vill du alltid att det ska bli perfekt? Hatar du att göra misstag eller är du rädd för att göra bort dig? Tänk på en eller två situationer som du inte vill utsätta dig för eller som du är mycket nervös inför (till exempel hålla ett föredrag i skolan, söka ett jobb eller lägga en straff under en match). Fundera på vad som är det värsta som skulle kunna hända. Vad känner du tio minuter efter ditt misslyckande? Vad känner du tio månader och tio år efter?

Situation:	Det värsta som kan hända är:	10-10-10
		Så här tänker/känner jag efter:
		10 minuter:
		10 månader:
		10 år:

Skriv ett brev till dig själv

Vad får dig att känna dig otillräcklig?

Alla har något som de inte gillar hos sig själva. Något som gör att de känner sig osäkra eller inte tillräckligt bra. Det är en del av livet att misslyckas och att känna sig otillräcklig ibland.

Försök att beskriva ett problem du har, som tenderar att få dig att känna dig otillräcklig eller dålig. Beskriv en situation som du varit med om där du kände olust/rädsla/ångest/skam. Få med vilka känslor du känner, men beskriv dem på ett så objektivt och icke-dömande sätt som du kan. Försök bara känna dina känslor exakt som de är (inte mer, inte mindre) och beskriv dem.

Fundera kring om andra människor kan känna likadant eller har varit med om liknande situationer. **Skriv vad du tänker kring detta.**

Tänk nu att du har en låtsasvän som älskar dig villkorslöst, som accepterar dig precis som du är och som alltid är snäll mot dig. Tänk dig att denna vän kan se alla dina styrkor och alla dina svagheter, inklusive den aspekt av dig själv du just skrivit om. Denna vän vet allt om dig.

Skriv ett brev till dig själv ur din låtsasväns perspektiv.

- Vad skulle din vän säga till dig?
- Hur skulle den här vännen förmedla den djupa medkänsla hen känner för dig?
- Vad skulle den här vännen skriva för att påminna om att du bara är mänsklig, att alla människor har båda styrkor och svagheter?
- Vad skulle din vän föreslå att du borde göra?
- Hur skulle du känna om du följde din väns råd?

När du skriver till dig själv ur din låtsasväns perspektiv, försök att få med alla känslor som din vän känner för dig i form av acceptans, vänlighet och omsorg för att du är just den du är.

Läs det här brevet om några dagar och låt alla ord och känslor sjunka in. Känn medkänslan från din vän, de lugnande och tröstande orden. Du är värd att må bra, att känna kärlek till dig själv och att tänka snälla och förlåtande tankar om dig själv.

DÅ, NU eller SEDAN – var är du?

"Människan offrar hälsan för att tjäna pengar, sedan offrar hon pengar för att få tillbaka hälsan. Hon är så angelägen om sin framtid att hon inte njuter av nuet. Följden blir att hon inte lever i nuet och inte heller i framtiden. Hon lever som om hon aldrig ska dö och så dör hon utan att någonsin ha levt."

Dalai Lama

(Dalai lama är en titel för religiösa ledare inom gelug, en inriktning inom den tibetanska buddhismen.)



"There are about 20 000 moments of 3 seconds in a 16-hour day, so this is what life consists of; it consists of a sequence of moments."

Daniel Kahneman, psykolog och Nobelpristagare i ekonomi



"Life is what happens to you while you're busy making other plans"

John Lennon, musiker



REFLEKTERA:

- Vad tycker och tänker du kring de tre citaten ovan?
- Stämmer något in på dig? På vilket sätt?
- Vi kan inte vara på flera ställen samtidigt. Om du är mycket i det som varit eller det som ska komma, så kan du gå miste om det som händer just nu. Det är lätt att vi tappar fokus på nuet i väntan på att få uppleva "viktiga" saker i framtiden. Vad säger du, är det viktigt att vara i nuet eller inte? Varför, varför inte?

Tänk dig en tidslinje som sträcker sig från "länge sedan" till "långt in i framtiden". I mitten av tidslinjen är nuet. Var på tidslinjen brukar du befinna dig? Är det mycket tankar om vad du ska göra, i kväll, kommande helg, nästa lov eller när du har slutat skolan? Eller handlar dina tankar om det som har varit? Många av oss tenderar att vara i framtiden eller i dåtiden och en ganska begränsad tid i nuet. Hur är det för dig?

Pricka in var på tidslinjen du oftast är i dina tankar.



FÖRR	NYSS	NU	SNART	SEDAN
☐	☐	☐	☐	☐

REFLEKTERA: Fundera tillsammans med en kompis kring nedanstående frågor:

- När du ska ta dig någonstans, är du då medveten om det du ser omkring dig eller inte?
- Händer det att du lyssnar halvt om halvt på någon, samtidigt som du gör något annat?
- Hur ofta försöker du göra flera saker samtidigt? Har du känt dig splittrad i din uppmärksamhet?
- Svarade ni ja eller nej på frågorna ovan? Vad tänker ni kring era svar. Är de positiva eller negativa?
- När du tänker på det som varit – är det oftast positiva eller negativa tankar?
- När du tänker på framtiden – längtar du till saker eller oroar du dig för saker?
- När du är nuet – vad har du för känsla då? Är det oftast en positiv eller negativ känsla?
- Vad är bäst för dig, att ha uppmärksamheten i nuet, dåtiden eller framtiden? Varför?
- Berätta för varandra om något som ni minns som var roligt/mysigt/bra/spännande.
- Berätta om något du längtar efter.
- Berätta om något du är tacksam över i nuet.

Tänk kring det ni diskuterat. Vad blir ditt råd till dig själv? Vad ska du tänka på för att må så bra som möjligt?

Återhämtning

Återhämtning handlar om att ta paus från det som anstränger dig. Den viktigaste återhämtningen får du genom sömn, vila, mat och motion. Våra hjärnor behöver koppla av och klarar inte att gå på högvarv hela tiden. Vilken vila som behövs är olika för oss människor beroende på vad vi behöver återhämtning ifrån. Om du tränar mycket behöver du vila kroppen, sitter du stilla mycket så behöver du kanske ta en promenad och träffar du många människor behöver du vara ensam ibland.

Belastningar som kan orsaka stress (från Modul 2):

- Förväntningar från dig själv eller från andra i din omgivning
- Tankar om ditt utseende eller att du på något sätt inte duger som du är
- Studier eller andra situationer där du känner att du måste prestera mer än vad du kanske klarar av
- Oroskänslor kring olika saker som du är rädd för

Aktiviteter som kan ge återhämtning (från Modul 2):

- Umgås med vänner eller släktingar
- Vara ensam och syssla med något som får dig att känna dig lugn
- Fysisk aktivitet som skingrar tankarna
- Mindfulness eller någon avslappningsövning som hjälper dig att vara i nuet
- Tillbringa tid i naturen

Det finns ett flertal studier kring hur hjärnan förändras vid meditation och mindfulness. Studier visar bland annat att meditationsutövande inte bara stimulerar aktiviteten i hjärnan, utan faktiskt också påverkar dess fysiska struktur, framför allt inom de områden i hjärnan som hanterar självkänsla, empati, stress och minne. Med ett bra arbetsminne blir vår inlärning enklare.

2014 var Sverige det tredje mest uppkopplade landet i världen och allt fler ungdomar och barn har sina egna mobiler med internetuppkoppling. Att ta en paus och inte vara kontaktbar via mobilen eller datorn, utan bara vara här och nu, har visat sig ha stor inverkan på vårt välbefinnande. Om det är svårt att disciplinera sig till att stänga av själv, kan man ta hjälp av avstängningsappar.

REFLEKTION:

Du har säkert läst om hur ett högt tempo, långvarig stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling börjar få konsekvenser för hur vi mår idag. För hur mycket du än gillar att skrolla på Instagram, se nyheterna i mobilen eller titta på filmer i datorn, är din hjärna inte anpassad till det liv vi lever just nu. Men det betyder inte att det saknas lösningar.

- Hur gör du för att hitta en balans i ditt skärmliv och ditt övriga liv?
- Har du stunder under dagen då du bara är, och inte gör eller tänker på något speciellt?

Vilken återhämtning är bäst för dig?

I Modul 2 så fick du lära dig att behovet av återhämtning alltid finns, hela livet. Däremot kan formen av återhämtning variera. En biologisk regel är att ju mer aktivitet kroppen och hjärnan utsätts för, desto större blir också behovet av rätt återhämtning. Mycket av det som belastar oss startar i vårt sätt att tänka, och framför allt hur vi förhåller oss till de tankar som kommer upp. Det är bra att tänka på att göra olika saker även om man mår bra och inte känner av sin stress, och att varje dygn få in någon aktivitet som ger återhämtning.

Läs texten om återhämtning på sidorna 29 och 30 i Modul 2. Läs då också vad du själv skrev på sidorna 31 och 32.

Hur ser det ut för dig idag?

Fundera kring vad du lägger mycket tankeenergi på. Kan det vara något som stressar dig fast du inte är medveten om det?

Vad gör du för att återhämta dig?

Tänk på att det inte är **vad** du gör, utan vad det får dig att **känna** som är viktigt. Om du känner att aktiviteten ger dig ro, att den får dig att vara i nuet och avlastar dina vanliga tankar – då är det en bra återhämtning för dig.

☐

Umgås med vänner eller släktingar

☐

Är ensam och sysslar med något som ger mig ro

☐

Fysisk aktivitet som skingrar tankarna

☐

Mindfulness eller någon avslappningsövning som hjälper mig att vara i nuet

☐

Är i naturen

☐

Annat:

Hur ofta återhämtar du dig?

Känner du att det fungerar bra och att du gör rätt saker för att få återhämtning eller skulle du vilja ändra på något? Beskriv här hur du tänker.

Ökat välmående

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att det finns mycket i vår vardag som kan stressa oss, men att det inte enbart är dåligt med stress. Vi behöver dock vara uppmärksamma och ha koll på varför vi blir stressade och om det är en positiv eller en negativ stress.

Det är viktigt att vi gör något åt vår stress om den är långvarig. Du kan till exempel använda någon av de strategier som du fått prova, som att fokusera på det som du kan påverka, prioritera det viktigaste och planera genom att göra listor.

Du vet också att fysisk träning, som till exempel konditionsträning, gör att kroppen kan hantera stress bättre. En bra medicin mot stress kan därför vara att träna regelbundet, gärna två till tre gånger i veckan.

Därutöver behöver du återhämtning. Vi behöver tänka på att vi återhämtar oss regelbundet så att vår stress inte blir ihängande och långvarig. Den bästa återhämtningen är den som hjälper dig att vara i nuet.

Tips på hur vi kan få en lugnare vardag med mindre stress och oro:

- Kartlägg och skriv listor på vad som gör dig stressad, för att undvika onödig stress
- Fundera på varför du är stressad. Använd skattkistan för att sortera vad du kan göra och vad du behöver acceptera
- Skriv ATT GÖRA - listor så att du slipper komma ihåg allt i huvudet, samt att du har all planering nerskriven och kan bocka av du blir klar med något
- Prioritera – säg nej ibland
- Gör lite i taget – små förändringar – skapa nya rutiner
- Gör en sak i taget – undvik multitasking
- Försök att sova ordentligt
- Skratta och ha roligt – endorfin gör dig mindre stressad
- Motionera
- Ät lugnt och hälsosamt
- Se till att du får dagsljus och frisk luft varje dag, gärna i naturen
- Ta pauser under dagen och gör något som får dig att känna dig rofylld och avslappnad
- Be om hjälp och stöd
- Kramas och få massage
- Lyssna på musik som du blir lugn eller glad av
- Umgås med vänner och släkt
- Gör aktiviteter som du blir glad av
- Försök att inte alltid vara kontaktbar, utan stäng av mobilen ibland och undvik sociala medier om de gör dig stressad

Välj ett av tipsen ovan och testa det redan idag!

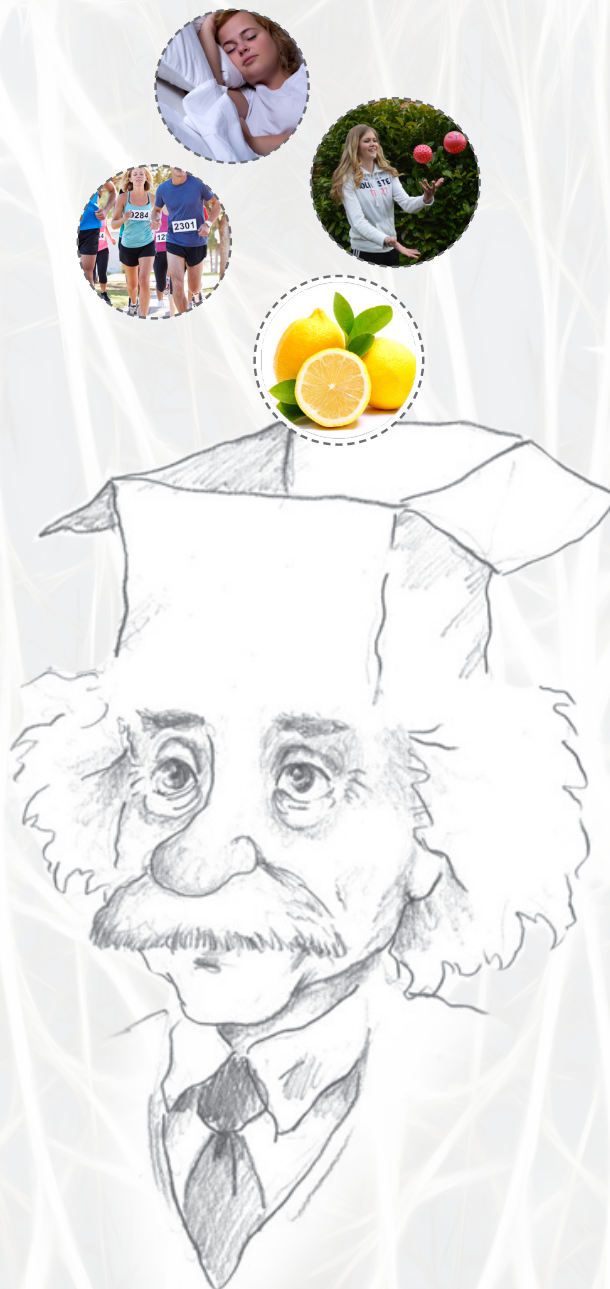
Vilken punkt väljer du? Kanske har du något annat tips till dig själv som kommer att få dig att må bra?

FÖRMÅGAN ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR INLÄRNING

2. Förmågan att skapa goda förutsättningar för inläring

- Förmågan att förstå hur hjärnan fungerar när det handlar om minne och inläring
- Hitta verktyg som fungerar och bidrar till ett mer effektivt skolarbete

Tänk så många olika saker du lärt dig i ditt liv. Många saker du aldrig trodde att du skulle lära dig, men som du kan idag. Hur gjorde du? Vad har du för bra strategier för inläring? Vår inställning, hur vi mår, att vi känner oss trygga och att vi är en del av ett sammanhang har betydelse när vi lär oss nya saker. Det finns även mycket ny forskning om hjärnan som kan hjälpa oss att förstå hur inläring fungerar.



Hur fungerar vår hjärna?

Vi människor har inte förändrats särskilt mycket utan vi har samma mentala förutsättningar och känslor som människan för 40 000 år sedan. Däremot har vår livsstil förändrats enormt, vilket påverkar vår hjärna. Vår hjärna är föränderlig, vilket betyder att det dör och kommer nya hjärnceller varje dag, minnen skapas och försvinner, varje intryck och tanke vi tänker förändrar våra hjärnor. Det är en förändring som pågår hela livet.

Neuroner och synapser

En synaps är en koppling mellan två neuroner (nervceller) i hjärnan. De nervceller som behövs för en viss uppgift kopplas samman till ett nät med hjälp av synapserna. Nervcellerna skickar meddelanden mellan sig om vad som ska göras, i ett bestämt mönster. Från början är mönstret tunt och skört, men med repetition blir mönstret starkare och vi behöver inte anstränga oss lika mycket för att utföra en viss uppgift. Detta tycker vår hjärna om, eftersom den vill vara effektiv. Vanor och rutiner kräver mindre av vår hjärna, medan förändringar kan kräva mer energi.

Nya kopplingar och mönster när vi lär oss något nytt

När vi ska testa eller lära oss något nytt behöver alltså hjärnan skapa nya kopplingar. Hjärnan börjar snabbt att leta efter liknande erfarenheter, för att koppla det nya till något den redan känner till. Om detta misslyckas fastnar inte den nya kunskapen. Om vi däremot lyckas, slår belöningscentrumet på, och dopamin skickas ut i kroppen, vilket får oss att må bra. Genom att lära oss nya saker och genom att göra sådant vi redan kan, fast på ett nytt sätt, bygger vi oss en starkare hjärna.

Hjärnans arbetsminne

Arbetsminnet är vår förmåga att minnas och bearbeta en viss mängd information under en kortare tid. Arbetsminnet, tillsammans med vår koncentrationsförmåga, gör att vi kan hålla kvar informationen tillräckligt länge för att vi ska hinna lösa ett problem eller förstå innebörden av det vi läser. Tappar vi koncentrationen försvinner informationen. Arbetsminnet är mycket viktigt när det gäller att utveckla förmågor som språkinläring, läsförmåga, att memorera fakta, se mönster, förstå samband, problemlösning och matematiskt resonande. Det finns olika sätt att träna upp arbetsminnet. Till exempel genom att spela instrument, då detta kräver daglig koncentrerad träning och träning på att hålla kvar information i arbetsminnet.

Läs mer om forskarnas pluggtips senare i modulen.

Vilka är dina hinder?

Även om du vet vad du vill uppnå, och vad du ska göra för att nå dit, så är det ändå inte alltid lätt lyckas. På följande två sidor får du först tänka kring hur det ser ut för dig just nu. Sedan kommer du att få tips om hur du kan tänka och hur du kan göra för att lyckas ännu bättre med dina studier och andra prestationer.

Hur ser det ut för dig och ditt pluggande nu?

Kryssa i de alternativ som stämmer in på dig eller fyll på längst ner i listan med eget alternativ.

☐

Har du svårt att komma igång?

☐

Har du svårt för att avsluta och känna att det som du har gjort duger?

☐

Har du svårt att få tid till att plugga så mycket som du känner att du behöver?

☐

Har du svårt att få tid till att göra andra saker eftersom du behöver plugga så mycket?

☐

Har du svårt att koncentrera dig?

☐

Har du svårt att komma ihåg vad du lärt dig?

☐

Har du svårt att motivera dig?

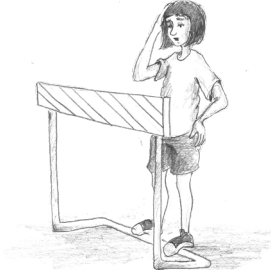
☐

Det fungerar bra. Så här gör jag:

☐

Annat:

Kanske är det något av detta nedan som hindrar dig? Kryssa för de alternativ som du känner kan vara ett hinder för dig i bland när du ska plugga?

☐	Statiskt mindset	☐	Orealistiska mål	☐	Brist på kunskap
☐	Brist på tydlig målbild			☐	Brist på självdisciplin
☐	Brist på engagemang	☐	Rädsla, oro, stress	☐	Brist på vilja

"Jag har inte misslyckats, jag har bara hittat 10 000 sätt som inte fungerar", sa Thomas Edison, som uppfann glödlampan.



Hur kan du bli bättre på att hantera hindren?

Det händer oss alla ibland att vi inte lyckas med det vi har tänkt oss. Trots att vi tycker att vi planerat och förberett oss noggrant, så stöter vi ändå på hinder och svårigheter. Ibland kan det vara stress som är hindret, andra gånger är det något annat. Då behöver vi kanske omvärdera våra beslut och hitta nya kreativa lösningar för att komma framåt. Kreativitet och tänka i nya banor är också något man behöver och kan träna sig på.

Tänka i nya banor

Ett sätt att hantera motgångar kan vara att ha ett dynamiskt förhållningssätt och att försöka hitta kreativa lösningar. Då behöver vi kunna släppa kontrollen och börja tänka på ett nytt sätt. Hur bra är du på det? Markera med ett kryss de påståenden som du tycker stämmer in på dig.

- ☐ Jag tycker att det är lättare att ha en plan, och ändra den om det behövs, än att inte ha någon plan alls.
- ☐ Jag blir stressad av att ha en plan att följa.
- ☐ Jag blir stressad när jag inte har en plan att följa.
- ☐ Jag tycker att det är spännande när saker blir på ett annat sätt än vad jag hade tänkt mig.
- ☐ Jag blir orolig eller irriterad när saker blir på ett annat sätt än vad jag hade tänkt mig.
- ☐ När min plan inte fungerar väljer jag ofta att strunta i allt jag planerat att göra.
- ☐ När jag stöter på motstånd får jag ofta mer energi att genomföra en uppgift.
- ☐ När allt går enligt planerna får jag mer energi att genomföra en uppgift.
- ☐ Jag brukar hitta sätt att lösa eventuella problem som uppstår när jag ska göra något.
- ☐ Jag tycker att det är svårt att hitta lösningar på problem som uppstår när jag ska göra något.
- ☐ Jag tycker att det är viktigt att saker blir som det är bestämt.
- ☐ Jag bryr mig inte om saker blir som det är bestämt.

Titta på dina kryss på denna och föregående sida. Hur ser ditt nuläge ut? Sammanfatta dina slutsatser här:

Glädje, lugn och trygghet

Hjärnan hanterar också våra känslor. Våra tankar hänger starkt ihop med de känslor vi känner och känslorna spelar en viktig roll när det gäller vilka beslut vi tar.

Olika känslor är viktiga för oss på olika sätt: Ilska kan till exempel få oss att agera för att ändra något vi är arga över, exempelvis orättvisor. En sorg över något kan få oss att värdesätta det vi har, och hjälper oss därmed att ta nya steg mot en ny fas i livet, där vår identitet har förändrats på ett eller annat sätt.

Den bästa sinnesstämningen för inlärning är glädje och trygghet. Det kan visserligen skärpa våra sinnen om vi upplever viss stress, men blir vi för stressade eller känner oss arga eller otrygga, utsöndras för höga halter av adrenalin och kortisol. Dessa hormon är inte bra för vår inlärning.

Ett sätt för att må bättre kan vara att göra något för någon annan. Hjärnscanning av vuxna hjärnor har visat att vi mår bättre av att ge än att få.

Mindset

Vilket förhållningssätt, mindset, vi har till vårt arbete påverkar oss också väldigt mycket. Tänk på att:

- uppskatta och lär dig av andras framgångar, så tränas din hjärna i att se framgångar och möjligheter. Avundsjuka signalerar däremot till hjärnan att tillgångarna är begränsade och att det inte räcker till alla.
- tro på att du kan klara något, så är sannolikheten större att du orkar fortsätta att kämpa.
- se ett misslyckanden som ett steg på vägen, så blir det en viktig del i din utveckling – att veta hur man INTE ska göra är många gånger också en viktig kunskap.
- genom att lägga till det ordet "ännu", skapar du en god lärmiljö för dig själv: **"Jag kan inte det här – ÄNNU."**

Inlärningstrappan

1 När du står på nedersta trappsteget är du **omedvetet okunnig**. Här står du när du inte vet vad du inte vet. Ett ganska oskyldigt steg.

2 På andra trappsteget står du när du är **medvetet okunnig**. Du är väl medveten att du saknar viss kunskap inom ett visst ämne, och det kan vara frustrerande.

3 Steg tre är ett trappsteg fullt av stolthet. Här står du, **medvetet kunnig**. Du vet att du faktiskt vet massor. Och du vill gärna berätta det för alla som vill (eller inte vill) lyssna!

4 Slutligen når du det fjärde steget där du är **omedvetet kunnig**. Du reflekterar inte så mycket över allt du vet. Du är helt enkelt bara full med kunskap i ämnet.

Inlärningstrappan är en modell. Den tydliggör att det är frustrerande att lära sig saker när det blir tydligt hur mycket man *inte* kan. Då är det lätt att vi tänker, "detta kommer aldrig att gå" eller "jag är för dålig för detta". Om du då i stället tänker att i själva verket är den insikten just ett tecken på att du faktiskt har utvecklats, du står nu på det andra trappsteget. Bara insikten om att det kan vara frustrerande att ta till sig ny kunskap kan hjälpa oss att ha ett annat förhållningssätt när vi ska lära oss nya saker.

Glädje, lugn och trygghet

Vår sinnestämning och inställning påverkar alltså hur lätt vi lär oss. Vad och hur kan du göra för att få studiero och kunna jobba på lektionerna?

Förhållningssätt, mindset

Nedan till vänster ser du några tankar med ett statiskt förhållningssätt. Skriv om meningarna så att de blir mer dynamiska.

Statiskt mindset:

Jag är inte bra på detta...

Jag ger upp.

Det här är för svårt.

Jag gjorde fel.

Hon är så smart. Jag kommer aldrig bli så smart...

Min plan funkade inte.

Dynamiskt mindset:

Vad har jag missat?

Jag testar någon annan strategi.

Beskriv en situation där du skulle vinna på att tänka mer dynamiskt, där det kan vara bra att säga: "Jag kan inte det här – ännu". Hur tänker/gör du nu och hur skulle vi vilja tänka/göra?

"Outside the comfortzone is where the magic happens"

Utvidga komfortzonen

Vad händer om vi lämnar vår komfortzon och utmanar oss med att göra annorlunda eller tänka nytt?

Jo, du utvecklas! Att lämna vår komfortzon och vara i utvecklingszonen kan kännas obehagligt, eftersom det krävs mod att prova nya saker och du riskerar att misslyckas. Men hur det än går som kommer du att bli belönad. På något sätt så får du uppleva mer i ditt liv och du får lära dig nya saker. Kanske gör du misstag på något sätt, men då kan du glädja dig åt att det är när vi gör misstag som vår hjärna växer. Det är då det bildas nya kopplingar mellan våra nerver vilket förbättrar vår inlärning. Så misstag kan vara bra!

När vi är i vår komfortzon känner vi oss trygga och tycker att vi har kontroll över situationen. För att våga utmana känslan av trygghet kan vi börja med att göra små förändringar som tränar upp nya tankebanor. Alla nya erfarenheter vi får har vi sedan användning för när vi ska ta oss an större utmaningar. I takt med att vi vågar tänka och göra annorlunda så tänjer vi vår komfortzon, och då utvecklar och stärker vi också vår självkänsla. Det i sin tur gör att det känns mindre läskigt att prova nya saker och vi är i en positiv spiral.

Med alla nya erfarenheter har vi lättare att tänka: "Vad är det värsta som kan hända?" eller "Jag kan inte det här ännu, men att misslyckas är en del i utvecklingsprocessen, så jag testar...". Ett misslyckande är sällan så farligt som vi först tror – och skulle vi göra fel så växer ju i alla fall vår hjärna – det finns inget ont, som inte har något gott med sig!

1. Anta utmaningen och gör en liten förändring i ditt liv. En förändring i ditt sätt att tänka eller göra. Börja med att ta ställning till förslagen på nästa sida.

2. Välj nu en egen utmaning eller ta hjälp av förslagen du just tagit ställning till. Ta en lagom stor utmaning. Vad ska du förändra, eller göra nytt, som utmanar dig under nästa vecka? Vilken känsla har du när du tänker på din utmaning?

Utvärdering

Hur gick det? Vilken känsla har du nu när du tänker tillbaka på det du nu testat? Hur ska du tänka för att fortsätta att utmana dig själv?

Utmana dig själv – Vad skulle du kunna tänka dig att testa? Hur sannolikt tror du att det är att du gör detta?

Skatta varje förslag, där 10 är mycket sannolikt och 1 är helt osannolikt.

- ☐ *Säga ifrån om du ser att någon blir illa behandlad*
- ☐ *Ge din sittplats på bussen till en äldre person*
- ☐ *Prova på en ny sport (eller annan fritidsaktivitet)*
- ☐ *Resa ensam*
- ☐ *Berätta för någon att du gillar den personen*
- ☐ *Hoppa bungyjump*
- ☐ *Tala inför en grupp människor som du inte känner*
- ☐ *Gå på bio ensam*
- ☐ *Simma med delfiner*
- ☐ *Ha en mobilfri vecka*
- ☐ *Bjuda ut någon som du skulle vilja lära känna bättre på en bio/fika*
- ☐ *Åka ensam på en längre resa*
- ☐ *Klättra på en klättervägg*
- ☐ *Åka fritt fall eller någon liknande åkattraktion på en nöjespark*
- ☐ *Springa en mil*
- ☐ *Söka ett jobb som du gärna vill ha*
- ☐ *Stå upp för dig själv och säga ifrån när du tycker att någon beter sig illa mot dig*

Så lär du dig bäst

Ett vanligt sätt att plugga är att på något sätt ta ut det viktigaste i texten, kanske genom att använda en överstrykningspenna och sedan repetera. Denna metod får betyget F av forskarna. Det är också lätt hänt att vi skjuter upp vårt pluggande så länge det bara går, och sedan pluggar vi allt vad vi har – inte heller detta får godkänt av forskarna.

Forskarna säger i stället att du ska sprida ut inläringstillfällena och lära dig saker i små portioner med korta eller längre mellanrum. Då får hjärnan en chans att smälta informationen och bygga nya kopplingar. Det är bra med långa mellanrum, upp till flera månader kan vara bra, men det finns ingen entydig forskning som visar om det finns någon optimal längd mellan inläringstillfällena. Man kan dock med säkerhet säga att även en kort paus är bättre än ingen paus alls.

Lagom svettigt att lära

Inläring handlar egentligen om att lagra kunskapen så att den blir till minnen, som du sedan lätt kan plocka fram. För att få ny kunskap att bli till ett långtidsminne så behöver du reflektera kring det du ska lära dig. Det är mer ansträngande att reflektera, och sedan testa sig själv genom att försöka minnas vad man lärt sig, jämfört med att bara läsa och repetera, utan att egentligen reflektera kring det du läser.

Så här gör du för att nå störst effekt av ditt pluggande:

- Först pluggar du vid ett tillfälle. Ställ en timer på 20-25 minuter, mer tid än så har du inte på dig, så var effektiv!
- Reflektera kring det du ska lära dig. Ställ dig frågan, varför? Häng upp det du ska lära dig på något annat minne som hör till det du läser, eller koppla det till något personligt minne. Använd dig av någon studiestrategi. Tips om olika strategier kommer senare i modulen.
- Sedan gör du ett kort uppehåll på cirka fem minuter. Därefter kanske du pluggar något annat, i samma ämne eller något annat ämne, på samma sätt i 20-25 minuter. När du är klar med ditt pluggande så gör du något helt annat som du mår bra av.
- Efter ett längre avbrott på någon timme eller dag är det dags att plugga igen. Då börjar du med att tänka kring det du lärde dig förra gången, testa vad du kommer ihåg.

Detta sätt att plugga kommer göra så att du får lättare att både lagra och plocka fram kunskapen när den behövs. Det tar egentligen inte längre tid, snarare kortare, men du behöver fler dagar på dig så att du kan få in dina mellanrum.

Reflektera:

Fundera tillsammans med en till två klasskamrater kring följande:

1. Berätta först för varandra vad ni kom fram till på förra uppgiften. Hur fungerar det för er i nuläget när ni ska plugga eller om ni står inför en annan prestation som är utmanande?

- Brukar ni ha en plan eller inte?
- Vad är det som kan hindra er från att göra det som ni behöver/vill göra?
- Hur gör ni när ni stöter på motstånd?

2. Fundera kring texten ovan. Finns det några tips här som skulle kunna hjälpa er att övervinna några av era hinder eller på annat sätt förbättra ert pluggande?

3. Har ni andra tips till varandra som ni tror kan fungera för att övervinna de hinder ni har?

Hur minns vi det vi läser?



En fråga som minnesforskarna funderat på är varför ögonen rör sig när vi minns tidigare händelser. Det är som om vi tittade på något, men med vår inre blick. I studier har personer först fått titta på detaljrika bilder, ungefär som bilden från en av Sven Nordqvists böcker om Pettson och Findus, som du ser här ovan. Sedan ersattes bilden med en tom skärm. När personerna fick frågor om den tidigare bilden kunde forskarna se hur blicken flyttades runt på den tomma skärmen beroende på vilket objekt som efterfrågades. Blicken placerades på samma ställe på skärmen där det efterfrågade objektet fanns på den ursprungliga bilden.

Forskarna konstaterade att upprepandet av själva ögonrörelsen underlättar för oss att ta fram minnet. När vi vill minnas något som vi har läst letar vi efter ledtrådar och här har det rumsliga minnet en viktig funktion. När du får en fråga på ett prov kan du till exempel minnas något genom att du kommer ihåg att det stod längst till höger, högt uppe på en sida eller mitt på en sida eller under en bild. Genom att komma ihåg en texts placering kan du också lättare minnas innehållet i texten.

Hur bra minns vi texter som vi läser på en skärm?

Ett av problemen med att läsa på skärm är just formatet. När vi har långa sidor, till synes utan slut så förlorar vi det rumsliga minnet. Finns det inget att förhålla sig till så blir det svårt att skapa ett rumsligt minne av informationen.

Vi får också problem med arbetsminnet. Arbetsminnet, som gör att vi kan hantera flera saker samtidigt, är inte så stort och det räcker inte till för att både hantera att vi scrollar en text och att samtidigt förstå och minnas innehållet i en text. I ett experiment fick 72 deltagare läsa ett identiskt stycke av ett läsförståelsetest från ett högskoleprov. Halva gruppen läste texten på papper och andra halvan läste texten på skärmen. När deltagarna fick frågor om innehållet fick de som läst texten på papper mycket bättre resultat.

Utifrån forskning kan vi konstatera att läsa en text på en skärm fungerar bra för att ögna igenom information, men så fort vi ska lära oss något på djupet – något som vi ska minnas – då behöver vi all hjälp vi kan få, och då är det bättre att få texten på papper eller att vi gör minnesanteckningar/bilder på papper.

Några olika studiestrategier

Att få minnen att fastna är en del av allt lärande, oavsett om det handlar om faktakunskaper eller någon färdighet. När vi upplever något sker en förändring, en koppling mellan nervceller, i hjärnan. De mesta av det vi upplever glömmar vi, men om kopplingen sker fler gånger skapas ett minne. Om man vill hålla kvar så mycket kunskap som möjligt i minnet behöver man repetera stoffet inom en halvtimme, sedan nästa dag och därefter kan tiden mellan repetitionerna bli längre och längre.

Forskning har också visat att hjärnan gärna använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi försöker att använda oss av den informationen när vi ska lära oss till exempel matematik eller ett nytt språk, kan vi enklare och snabbare utvecklas. Många minnesexperter berättar hur de använder avancerat visuellt tänkande. Genom att till exempel ge olika siffror en unik färg och form eller bilda minneskedjor, kan de med enkelhet minnas matematiska tal och formler, som skulle vara hopplösa att komma ihåg för de flesta andra av oss.

Dags att prova några olika studiestrategier

För att du ska minnas det du hör eller läser, behöver du ha tänkt själv kring det du ska kunna. Du behöver bearbeta och sortera din information för att den ska bli till ett minne och en kunskap som du kan plocka fram vid ett senare tillfälle.

- **FÖRFÖRSTÅELSE** – börja med att bläddra igenom och titta på rubriker och bilder så att du får en förförståelse kring vad texten handlar om
- **LÄS OCH VÄLJ UT** – läs en sida/ett stycke och välj ut fakta/information som du tycker är viktig
- **REFLEKTERA** – tänk kring det du ska lära dig genom att skriva/rita så att du hittar samband med kunskaper som du redan har. Ju mer kreativ du är här desto bättre kommer du att lära dig det du ska kunna. Använd din fantasi och associera, använd tecken och skapa bilder med hjälp av olika färger

KOM IHÅG – Plugga effektivare med pauser

När du pluggar längre stunder är det viktigt att planera in pauser. Fundera på hur länge du brukar kunna koncentrera dig och planera in pauser därefter. Pauserna gör det möjligt för hjärnan att vila och bearbeta det den just har lärt sig. Inplanerade pauser gör också att du avslutar jobbet strax innan all din ork är slut och känslan av driv finns kvar, vilket gör det lättare för dig att sätta igång igen.

1 Minnesstrategier

Gör som Sveriges minnesexperter och lär dig nya glosor genom att visualisera. Välj två bilder per glosa, en betydelsebild och en uttalsbild, och skapa minneskedjor av saker som egentligen inte har ett samband. Om du ska plugga engelska glosor kan det hjälpa att hitta bilder mellan det svenska och det engelska ordet. För att komma ihåg det engelska ordet shoe kan du tänka dig att du sparkar iväg din sko, och då låter det "shoooo" när den flyger genom luften. När du sedan sitter på läxförhöret och ser ordet "sko" kommer du att tänka på skon som flyger och då kommer du på det engelska ordet. Då har du använt associationstekniken, enligt minnesexperter.

Skriv upp några glosor som du tycker är svåra (i engelska eller ett annat modernt språk) nedan. Skapa en mental betydelsebild och en uttalsbild för varje ord. Anteckna eller rita din bild bredvid ordet.

2 Gå en minnespromenad

När du går en minnespromenad så går du en väg som du känner så väl till att du vet i vilken ordning du passerar till exempel bensinstationen, leparken och affären. När du går visualiserar du samtidigt det du ska lära dig på de olika platserna. Olika platser motsvarar olika händelser/årtal/glosor. Exempelvis kan du tänka dig vägen till skolan där bensinstationen du passerar kan vara renässansen och leparken upplysningstiden. Måla upp en bild av vad som utmärkte de historiska epokerna. Ha med dig dina anteckningar från ovan så att du vet att du får med allt du ska kunna.

Sedan när du sitter på provet kan du gå din minnespromenad i tanken. Du minns då lättare dina kunskaper eftersom hjärnan får hjälp av dina bilder från de olika platserna.

3 KASAM

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, som bland annat gjorde studier på överlevande från andra världskrigets koncentrationsläger. Han upptäckte att vissa av de överlevande hade klarat att hålla sig psykiskt friska trots att de under sitt liv upplevt några av de kanske värsta sakerna man kan bli utsatt för som människa. Han ställde sig frågan: Varför klarar vissa människor att hålla sig psykiskt friska?

Antonovsky började studera fenomenet och fann att det fanns skillnader i hur överlevande hade hanterat de upplevelser de varit med om och att de därmed hade påverkat hur de flera årtionden senare skulle må. De som hade en god psykisk hälsa hade befunnit sig i ett socialt sammanhang, där de upplevt sig omtäckta och betydelsefulla. De ingick i ett värdefullt socialt sammanhang, trots att situationen i sig var fruktansvärd. Antonovsky och många med honom säger att en känsla av sammanhang är avgörande för människors förmåga att hantera svårigheter och stressande situationer. Ordet KASAM kommer ur "Känsla Av SAMmanhang".

Hur skapas känslan av sammanhang?

Genom att jobba med begreppen **Begriplighet – Hanterbarhet – Meningsfullhet** kan vi börja arbeta mot en större möjlighet att skapa sammanhang i skolan.

Begriplighet: Ta reda på vad som förväntas av dig. Se till att du vet vad som krävs för att skoluppgiften ska lösas. Om du inte förstår, fråga tills du gör det.

Hanterbarhet: Se till att du ger dig själv möjlighet att hantera de krav som du ställs inför. Vilka motgångar/hinder finns? Vilka resurser har du (själv eller i din omgivning) för att möta dessa?

Meningsfullhet: För att kunna motivera dig och för att du ska må bra är det viktigt att du upplever de utmaningar du ställs inför som värda att investera energi i. Du kan inte alltid påverka en situation, men genom att försöka hitta en mening med det du ställs inför klarar du av situationen lättare och du mår också bättre i längden jämfört med om du ser dig själv som ett offer.

- Hur motiverad är du att lösa uppgiften?
- Hur kan du göra skoluppgiften mer meningsfull?
- Kan du utveckla uppgiften själv och därmed göra den mer lustfylld?

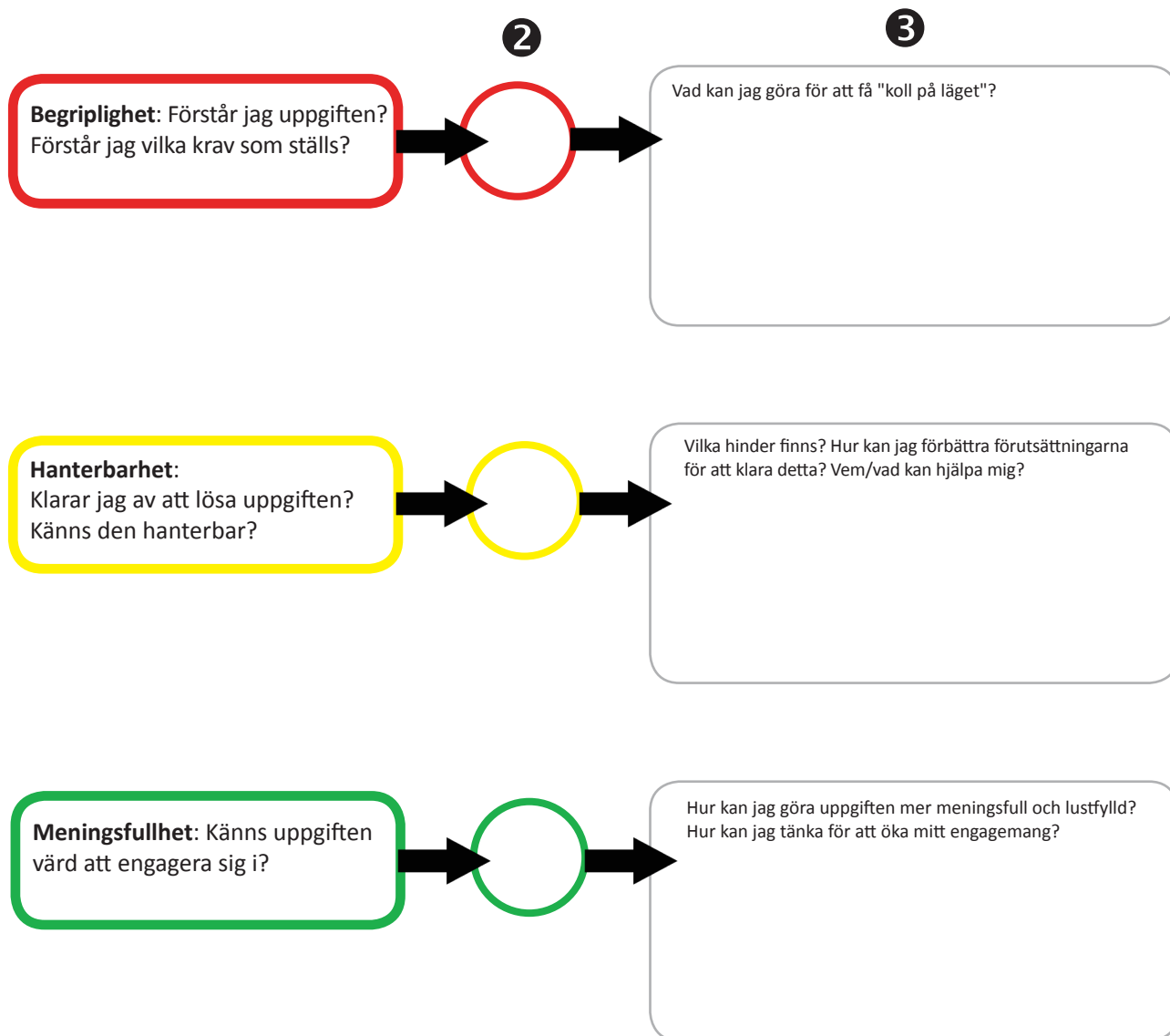
Antonovsky själv ansåg att känslan att något har en mening har störst betydelse för hälsan eftersom det gör att en person kämpar på även i situationer som personen inte riktigt vet hur den ska hantera.



Kasam

1. Ge exempel på en skoluppgift som du ska göra och skriv den i ruta 1 nedan.
2. I cirkeln fyller du i en siffra mellan 1 och 10, där 1 betyder inte alls/ingen och 10 betyder mycket/väldigt god.
3. Fyll därefter i rutorna till höger. Vad kan du/ni göra för att öka eller behålla siffrorna?

1 Ge exempel på en skoluppgift som du ska göra:



Hjärnforskarnas pluggtips

Kryssa för de alternativ nedan som du redan använder och tycker fungerar eller som du kan tänka dig att prova.

- ☐ Sov (sömn behövs för att minnen ska fastna)
- ☐ Ät nyttig mat (näring och energi behövs för att vi ska orka)
- ☐ Rör på dig (motion förbättrar hjärnans kapacitet)
- ☐ Stressa lagom (positiv stress kan vara bra för motivationen och uppmärksamheten)
- ☐ Repetera (sprid repetitionerna så att tiden mellan repetitionerna gradvis ökas – med första repetitionen redan efter tio minuter)
- ☐ Använd mentala knep (minnet blir starkare om du kopplar bilder eller associerar till det du vill lära dig)
- ☐ Bearbeta och sortera informationen aktivt (hjärnan minns bara sådant som den själv har tänkt)
- ☐ Diskutera med andra (som ett sätt att bearbeta informationen och vrida och vända på fakta)
- ☐ Anteckna under lektionerna (genom att anteckna håller du fokus och får lättare att minnas)
- ☐ Skriv checklistor och kom ihåg-lappar
- ☐ Gå igenom förra lektionens anteckningar/stenciler/kapitel innan du går in på nästa lektion i samma ämne (då är tankarna redan på "rätt plats" när lektionen börjar, och du behöver inte börja leta i minnet)
- ☐ Förbered dig inför nästa lektion genom att läsa igenom det ni kommer att arbeta med (även om du inte förstår allt har du skapat en förförståelse som kommer att hjälpa dig)
- ☐ Ha kul (minnen som kommer till i känsloladdade ögonblick minns vi)
- ☐ Testa dig själv (många provtillfällen är bra för ditt lärande)
- ☐ Använd dina sinnen (ju fler sinnen man använder desto bättre minns man – till exempel kan du hitta på en låt för att komma ihåg engelska glosor.)
- ☐ Begränsa tiden och ta planerade pauser (så att du orkar hålla fokus)
- ☐ Plugga i en miljö där du trivs och kan koncentrera dig

Välj ett tips som du inte testat tidigare. Beskriv hur och när du ska använda tipset:

Utvärdering och egen reflektion:

UTVÄRDERING – studieteknik

Vad tycker du om de olika strategierna? Sätt kryss på linjerna nedan.

1 Minnesstrategier

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



2 Minnespromenad:

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



3 KASAM:

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



Bläddra igenom Modul 4 och fundera över de tips du fått kring hur hjärnan lär sig nya saker. Vilka är de två bästa tipsen tycker du?

