

Modul 4

Högstadiet

Hälsa och inläarning

Den här modulen handlar om goda förutsättningar för inläring, motivation och att hantera motgångar.

Hur kan du ge dig själv de bästa förutsättningarna för att nå dina mål?

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 – både för att komma ihåg det vi redan har lärt oss och för att 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. Vi får en god spiral eftersom hjärnan, och därmed vi själva, mår bra av att vi hela tiden lär oss nya saker.



1 FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ KOPPLINGEN MELLAN VÅRA BEHOV OCH VÅR MOTIVATION



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

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 om vi lär oss saker. Om vi mår bra har vi lättare att lära oss saker och när vi lär oss nya saker mår vi bättre.

Hur kan du förbättra dina egna förutsättningar?

Maslows behovshierarki

Abraham H. Maslow, en amerikansk psykolog, verksam under 1930-talet och framåt. Han är mest känd för behovshierarkin, en teori om motivationen hos människor. Teorin har kritiserats men är ändå intressant att utgå ifrån när vi ska förstå våra egna och andras behov och drivkrafter. Maslow menade att vi människor har olika behov som behöver uppfyllas för att vi ska må bra.

De två nivåerna längst ner handlar om vår överlevnad. Den första nivån handlar om att vi behöver sova och äta och den andra nivån handlar om att vi behöver känna oss trygga. Tredje nivån handlar om att vi behöver känna oss omtyckta av familj och vänner. Fjärde nivån handlar om att vi också behöver tycka om oss själva och kunna uppskatta oss själva. Sista och översta nivån handlar om att kunna förverkliga sig själv och sina drömmar, och att kunna bli den bästa versionen av sig själv. För att komma åt den självförverkligande känslan ansåg Maslow att vi måste hjälpa och engagera oss i andra människor.

1 Håller du med Maslow eller tänker du på ett annat sätt?

I vilken ordning skulle du ha placerat behoven? Skriv till höger om pyramiden på nästa sida hur du tänker. Finns det andra behov som du saknar, lägg till dem också.

Självförverkligande

Bli allt du kan vara

Självkänsla

Respekt, kunskap

Gemenskap

Kärlek, vänskap

Säkerhet

Trygghet, stabilitet

Fysiologi

Mat, vatten, luft, sömn



Motivation kräver energi

Mat, vatten och sömn är våra mest grundläggande behov. Dessa behöver fyllas på hela tiden, varje dag. Det är inget du kan bocka av och vara färdig med. "Nu har jag sovit denna vecka, då behöver jag inte sova nästa..."

Det finns en koppling mellan vår motivation och hur väl våra personliga behov är uppfyllda. Om vi till exempel inte har sovit en natt minskar både vår lust och vår förmåga att göra olika uppgifter. Om vi är vakna flera nätter i rad, eller bara sover enstaka timmar per natt, påverkas vi på flera sätt. Vårt humör blir sämre, vi får svårt att koncentrera oss och kan få ont i kroppen. Om vi sover dåligt under en längre tid kan vi till och med bli riktigt sjuka. På samma sätt är det med vatten och mat. För att vi överhuvudtaget ska överleva behöver vi både vätska och näring.

I denna modul kommer du att få lära dig mer om hur hjärnan fungerar, varför det är viktigt att vi sover och äter ordentligt, motionerar, spelar instrument, skrattar, målar och mycket mer för att utvecklas och lära oss nya saker.

- 1 Gör en inventering över dina vanor och rutiner. Vilka bra och mindre bra vanor har du idag? Tänk igenom en vanlig dag och ge så många exempel som du kan komma på.

Bra vanor:

Mindre bra vanor:

Sömnen påverkar hur vi mår och fungerar

Vi har ett grundläggande behov av återhämtning i form av sömn och vila. Om vi inte får tillräckligt med sömn eller vila påverkar det vårt mående. Vi behöver både nattsömn och vila/återhämtning under dagen.

När vi sover:

- stärks vårt immunförsvar
- bygger vi upp celler som har brutits ned under dagen
- sorteras, lagras och flyttas den kunskap som vi fått under dagen från kortidsminnet till långtidsminnet

Sömnbrist påverkar bland annat stresståligheten, korttidsminnet, problemlösningsförmågan och koncentrationsförmågan.

Sömnen påverkar våra skolresultat

I en undersökning kunde forskare se tydliga kopplingar mellan sömnbrist och sämre betyg: Sju eller färre antal timmar sömn per natt hade stark koppling till underkänt betyg i ett eller flera ämnen.

En effektiv läxa kan därför vara att sova mer. Om du tycker att det är svårt att få tillräckligt med sömn är det viktigt att planera sitt dygn noggrant. Börja med att planera in ditt sömnbehov. Om du är utvilad har du bättre förutsättningar att utföra andra uppgifter och aktiviteter effektivare och med bättre kvalitet.

Tonåringar behöver i snitt mellan 9 och 10 timmars sömn varje natt. De flesta får dock inte så mycket sömn och då är det inte konstigt om de tappat ork och lust mot slutet av skoldagen. Om vi sover för lite på natten finns risken att vi går och lägger oss och sover, alldeles för länge, på eftermiddagen efter skolan. När det är dags att sova för natten, är vi inte trötta. Det är bra att vila en kort stund på eftermiddagen, men blir det för länge så stör det nattsömnen.

Att vi känner oss trötta beror på sömnhormonet melatonin. Melatonin styrs av ljus och mörker. När vi sitter framför en dator- eller tv-skärm utsätts vi för ett blåaktigt ljus som påminner hjärnan om dagsljus. Eftersom hjärnan tror att det är dag, hämmas produktionen av melatonin och vi blir inte trötta på samma sätt. Därför är det viktigt att stänga av telefonen och datorn en stund innan läggdags.

Sömn

- 1 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 kl på morgonen.

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

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

5 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? Sätt ut 1-10, där 1 är det bästa tipset.

- ☐ Regelbundna sovvanor.
- ☐ Ät inte för sent på kvällen.
- ☐ Undvik koffein, nikotin och alkohol.
- ☐ Gå upp om du inte kan somna. Sätt dig någon annanstans och vänta på att bli sömnig.
- ☐ Sluta läsa/surfa/spela/se på TV i sängen – gör den till en plats bara för sömn.
- ☐ Sovrummet är mörkt, svalt och tyst.
- ☐ En riktigt skön säng.
- ☐ Rensa sovrummet från tv, dator och annat som distraherar.
- ☐ Skriv ner saker som du funderar på och ta itu dem nästa dag.
- ☐ Om du blir stressad av tiden, undvik att ha en klocka precis bredvid sängen.
- ☐ Regelbunden fysisk aktivitet och motion.
- ☐ Motionera inte för sent.
- ☐ Var lagom mätt när du går och lägger dig.
- ☐ Återhämta dig under dagen.
- ☐ Håll händer och fötter varma.
- ☐ Ta ett varmt bad.
- ☐ Gå igenom dagen innan du lägger dig.
- ☐ Tyngdtäcke.

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. Om du tränar mycket behöver du vila kroppen, sitter du stilla mycket så behöver du ta en promenad och träffar du många människor behöver du vara ensam.

Här är tre förslag på effektiv återhämtning:

- mikropauser, där vi bara blundar kort för att stänga av det starkaste sinnet – synen
- massage och avslappning
- byte av aktivitet, från till exempel läsläsning till en promenad

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.

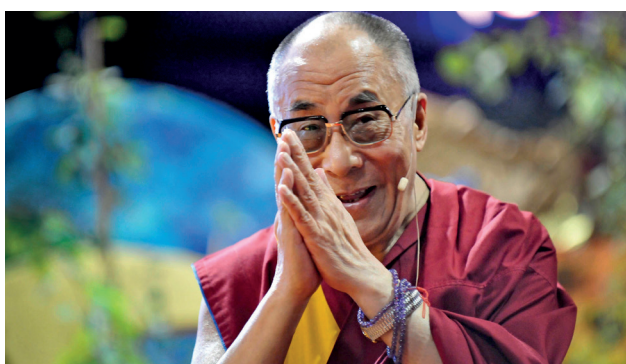
Plugga effektivare med pauser

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 Vilken återhämtning (mikropauser, avslappning, massage, byte av aktivitet) gör du efter en skoldag?

2 Vilken återhämtning skulle du behöva? Hur ofta?

3 Läs sista stycket i rutan ovan igen. Skriv 3 pluggtips till dig själv.



"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

Drick vatten

Den mänskliga hjärnan består av 85% vatten. Vid vätskebrist påverkas hjärnans funktion. Hjärnan behöver vatten för att kunna skapa kopplingar mellan nervceller, så vid vätskebrist blir vårt tänkande mindre effektivt. Våra hjärnor och kroppar fungerar sämre, vi får huvudvärk, dålig koncentrationsförmåga och korttidsminnet försämras.

Om vi dricker för lite vatten kan det också leda till att kroppens salthalt ökar, vilket kan leda till förhöjt blodtryck. Ett högt blodtryck gör att vi upplever stress, vilket också gör det svårare att lära sig saker.

	Vad dricker du?	Hur mycket dricker du?
Till frukost		
Under förmiddagen		
Till lunch		
Under eftermiddagen		
Under och efter träning		
Till middag		
På kvällen		
Under natten		

Ät bra mat

För att kunna fungera på bästa sätt behöver hjärnan en varierad kost som innehåller rätt mängd protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och vatten. 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. Det kan också leda till allvarliga sjukdomar så som hjärtsjukdomar och diabetes. När man äter socker börjar kroppen producera dopamin. Bukspottskörteln försöker skapa balans och tillverkar 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.

1 Matvanor. Vad äter du under en vecka? Uppskatta och fyll i på nästa sida. Om du till exempel äter fil varje dag innan du går till skolan så skriver du 5 (varje vardag) under M-F.

Frukost	M-F	L-S
Yoghurt, fil, mjölk		
Fruktyoghurt, smoothie		
Gröt		
Bröd		
Ost, skinka o.dyl.		
Marmelad, Nutella, sylt o.dyl.		
Flingor		
Chokladdryck		
Kaffe, te		
Frukt, juice		
Ägg, omelett, pannkakor		
Godis, snacks		
Läsk, energidryck		
Övrigt:		

Middag	M-F	L-S
Potatis, pasta		
Ris, bulgur, quinoa		
Grönsaker, rotfrukter, bönor		
Fisk		
Kyckling		
Kött, köttfärs, korv o.dyl.		
Ägg, omelett, pannkakor		
Yoghurt, fil, mjölk		
Smörgås		
Flingor		
Frukt, juice		
Godis, snacks		
Läsk, energidryck		
Övrigt:		

Lunch	M-F	L-S
Potatis, pasta		
Ris, bulgur, quinoa		
Grönsaker, rotfrukter, bönor		
Fisk		
Kyckling		
Kött, köttfärs, korv o.dyl.		
Ägg, omelett, pannkakor		
Yoghurt, fil, mjölk		
Smörgås		
Flingor		
Frukt, juice		
Godis, snacks		
Läsk, energidryck		
Övrigt:		

Mellanmål/kvällsmat	M-F	L-S
Ägg, omelett, pannkakor		
Yoghurt, fil, mjölk, smoothie		
Smörgås		
Flingor		
Frukt, juice		
Korv, pizzaslice o.dyl.		
Nötter, mandlar o.dyl.		
Proteindryck, energikaka		
Chokladdryck		
Kaffe, te		
Kakor, bullar		
Godis, snacks		
Läsk, energidryck		
Övrigt:		

2 Reflektera kring dina vätske- och matrutiner.

Är det något som du borde 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.

Motion

Hjärnan påverkas på flera sätt av fysisk aktivitet. Den mentala prestationsförmågan ökar om man börjar träna regelbundet. Det beror på att blodcirkulationen i hjärnan förbättras, vilket påverkar hjärnans kapacitet och förmåga att lösa problem.

När vi motionerar ökar alltså blodgenomströmningen och syretillförseln i hjärnan. Minne, inläring, problemlösning och koncentrationsförmåga kan då förbättras genom nybildning av nervceller i hippocampus, ett område för minnet. Dessutom frigörs så kallade signalsubstanter, 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.

Motion

1 Hur ofta rör du på dig i vardagen?

Minst 15 minuter/gång som du promenerar/cyklar till skolan, fysiska aktiviteter på raster.

0

1

2-3

>3

Hur många gånger i veckan motionerar du på fritiden?

Hur många idrottslektioner har du i veckan?

cykla

tennis

handboll

akrobatik

innebandy

parkour

styrketräning

rida

fitness

gå ut med hunden

dans

jogga

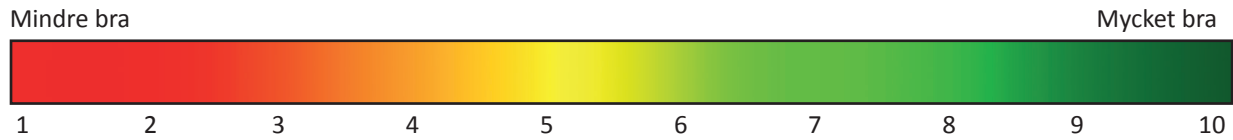
2 Välj bland förslagen ovan, eller kom på egna exempel, på fysiska aktiviteter som du kan tänka dig att testa.

3 Vad är det du tycker är/verkar roligt med de aktiviteter du valt ovan?

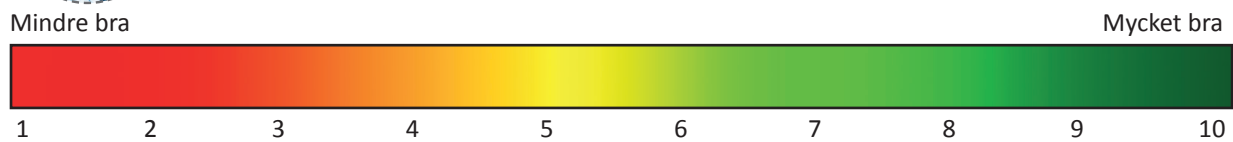
Sammanfattning. Hur fyller du på med energi?



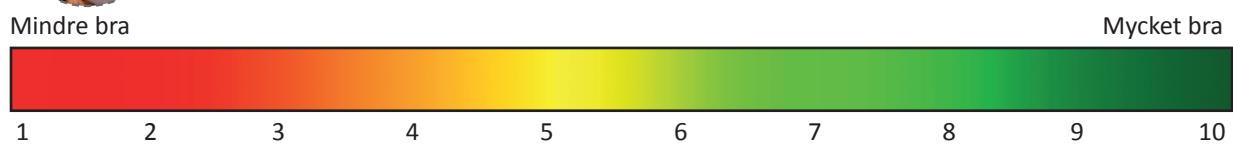
När det gäller sömn och vila – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.



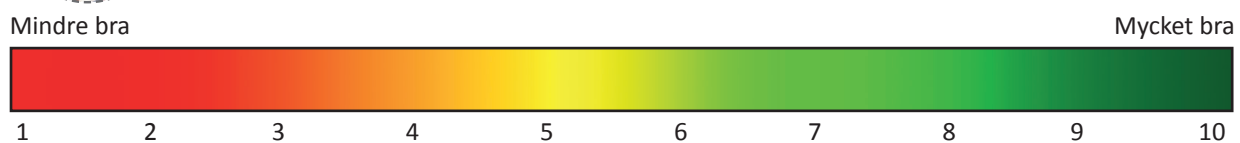
När det gäller påfyllning av vatten – hur bra förutsättningar ger du dig själv?
Markera på färgskalan vad du tycker stämmer.



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



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



1 Titta i Modul 2 på hur du uppfyllde dina grundläggande behov då. Jämför med hur det ser ut idag. Vilka skillnader och likheter hittar du?

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

2 FÖRMÅGAN ATT UTVECKLA STRATEGIER FÖR INLÄRNING

Tänk så många olika saker du lärt dig under dina år på jorden. 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 inlärning?** 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 inlärning fungerar.



Glädje, lugn och trygghet

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. Sorg får oss att bli medvetna om att vi har förlorat något 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 förvisso 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 hormoner är inte bra för vår inlärning.

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

Självförverkligande

Bli allt du kan vara

Självkänsla

Respekt, kunskap

Gemenskap

Kärlek, vänskap

Säkerhet

Trygghet, stabilitet

Fysiologi

Mat, vatten, luft, sömn



- 1 Vår sinnestämning och inställning påverkar hur lätt vi lär oss. Vad och hur kan du göra för att påverka dina känslor och din inställning så att du kan utnyttja lektionerna väl/plugga effektivt hemma?

KASAM

Aaron Antonovsky var en professor i medicinsk sociologi som under en tid i sitt liv studerade judiska kvinnor som överlevt koncentrationsläger. Han upptäckte att vissa av dessa kvinnor, trots att de utsatts för fruktansvärda förhållanden, behållit sin psykiska hälsa och detta intresserade honom. Han ställde sig frågan:

Varför klarar vissa människor att hålla sig psykiskt friska?

Antonovsky ansåg att vi människor varken är friska eller sjuka utan att vi befinner oss någonstans emellan dessa två poler. Känsla av sammanhang är avgörande för människors hälsa, KASAM (Känsla Av SAMmanhang). Om vi upplever KASAM befinner vi oss närmare frisk-polen, enligt Antonovsky. Kvinnorna i koncentrationslägren som klarat att hålla sig psykiskt friska hade befunnit sig i ett socialt sammanhang, där de upplevde sig omtyckta och meningsfulla. De ingick i ett värdefullt socialt sammanhang, trots att situationen i sig var fruktansvärd.

Hur skapas känslan av sammanhang?

Genom att jobba med begreppen **Förståelse – Kunskap – Vilja** kan vi tydligare skapa ett sammanhang i skolan.

Förståelse: Ta reda på förväntningarna. Se till att du vet hur och vad som krävs för att skoluppgiften ska lösas. Om du inte förstår, fråga tills du gör det.

Kunskap: Se till att du har tillräckligt med kunskap för att kunna lösa uppgiften. Sök mer information, ta hjälp av andra, läs på själv om det behövs.

Vilja: 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?

Jag förstår!

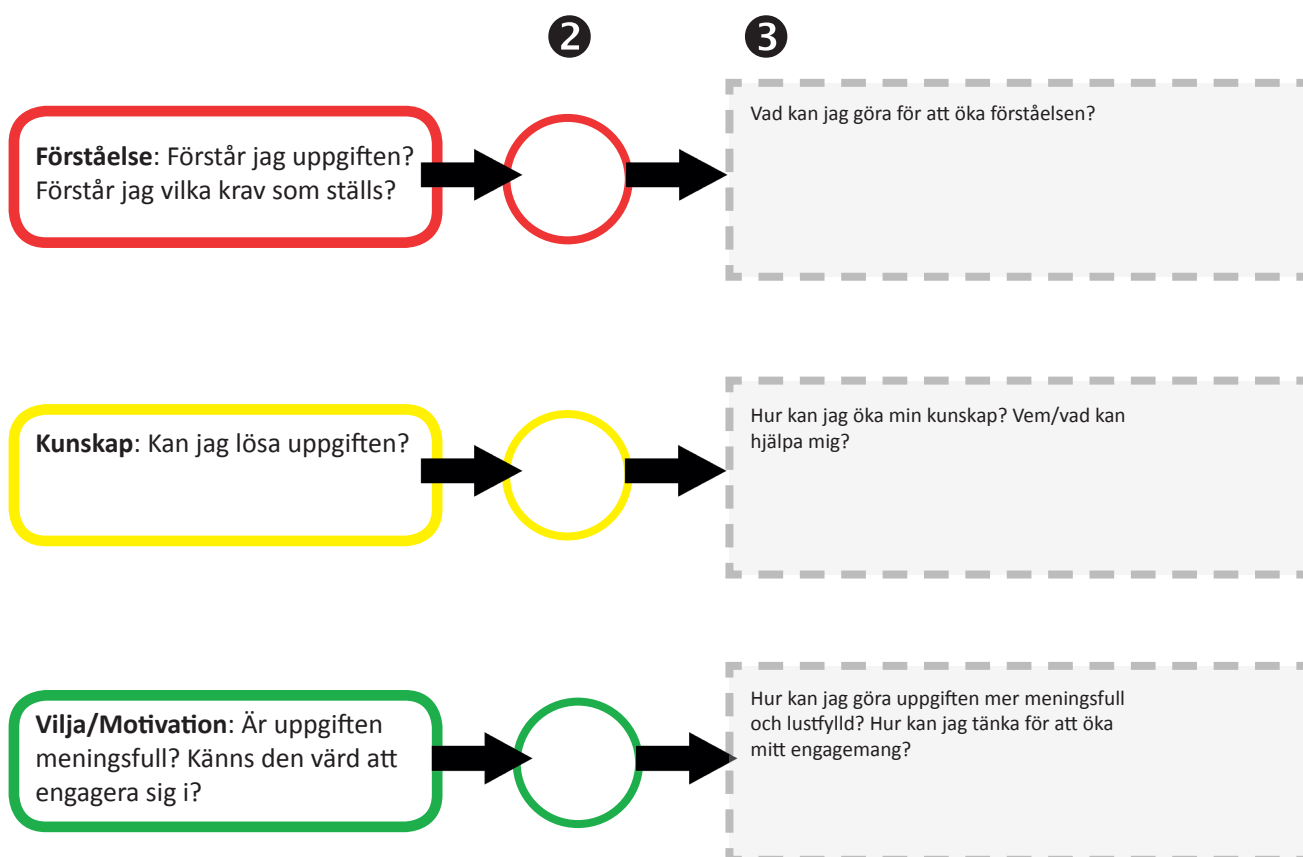
Jag kan!

Jag vill!

1 KASAM i skolan.

1. Ge exempel på en skoluppgift som du ska göra och skriv den i ruta 1.
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



Mindset

Vilket förhållningssätt, mindset, vi har till vårt arbete påverkar oss väldigt mycket. Om vi tror på att vi kan klara något är sannolikheten större att vi orkar fortsätta kämpa och slutligen lyckas. Om vi betraktar våra misslyckanden som steg på vägen blir de en viktig del i vår utveckling – att veta hur man INTE ska göra är många gånger också en viktig kunskap. Genom att lägga till det lilla ordet "ännu", skapar vi en god lärmiljö för oss själva: **"Jag kan inte detta – ÄNNU."**

Om du uppskattar och lär av andras framgång så tränas hjärnan i att se framgångar och möjligheter. Avundsjuka signalerar däremot till hjärnan att tillgångarna är begränsade och att det inte räcker till alla.

- 1 Hur kan du tänka istället?** Nedan till vänster ser du några tankar med ett statiskt förhållningssätt. Skriv om dem 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.

- 2** Beskriv en situation där du skulle behöva tänka mer dynamiskt, där det kan vara bra att säga: "Jag kan inte detta - ännu".

Allting är svårt innan det är enkelt

J.W.von Goethe

3 Tänk så många olika saker du har lärt dig under dina år på jorden. Avsluta meningarna nedan.

Jag tyckte det var lätt att lära mig att...

Jag fick träna mycket för att klara...

Jag tror att det är lätt för mig att lära mig...

Jag behöver träna mycket för att klara...

Jag behöver träna på..

Hur fungerar vår hjärna?

Centrala delar av vår hjärna har inte förändrats särskilt mycket, vi har samma mentala förutsättningar och känslor som människan hade 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 neuron (nervceller) i hjärnan. De nervceller som behövs för en viss uppgift kopplas samman till ett nät med hjälp av synapserna. Nervcellerna skickar meddelanden om vad som ska göras mellan sig, 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 oss, medan förändringar kan uppfattas som svåra och jobbiga.

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 behöver hjälp och börjar snabbt leta efter liknande erfarenheter, för att koppla något nytt till något redan känt. Om detta misslyckas fastnar inte den nya kunskapen. Om vi däremot lyckas, trots den svaga kopplingen, 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 på ett nytt sätt, bygger vi oss en starkare hjärna.

Hjärnans arbetsminne

Arbetsminnet är vår förmåga att minnas och bearbeta en viss mängd information i huvudet under en kortare tid. Arbetsminnet, tillsammans med vår koncentrationsförmåga, gör att vi kan hålla kvar informationen i arbetsminnet tillräckligt länge för att vi ska hinna lösa ett problem eller förstå innebörden i 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 korta stycken i arbetsminnet. Läs mer om forskarnas pluggtips senare i modulen.

Minneslagring – Studiestrategier

Att få minnen att fastna är en del av allt lärande, oavsett om vi lär oss 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, nästa dag, och därefter kan tiden mellan repetitionerna bli längre.

Forskning har också visat att hjärnan gärna använder sig av bilder för att lagra abstrakt information. Om vi försöker 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. 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. Välj ut en text som du ska minnas och testa dessa strategier nedan.

1 Bearbeta och sortera din information

1. Förförståelse – Välj ut – Reflektera

- 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.

2. Gå på minnespromenad

Ha med dig dina anteckningar från ovan så att du vet att du får med allt du ska kunna.

När du går en minnespromenad så går du en väg som du känner väl till så att du vet i vilken ordning du passerar till exempel bensinstationen, leparken och affären. När du går så 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.

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 Fler beprövade strategier. Nedan ser du hjärnforskarnas pluggtips. Markera med ett kryss vilka strategier du någon gång har provat. Välj ut tre tips som du vill testa och markera dessa med en pil.

Hjärnforskarnas pluggtips

- ☐ 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 10 minuter)
- ☐ Använd mentala knep (minnet blir starkare om du kopplar bilder eller associationer 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/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 – kan du till exempel 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

Beskriv hur och när du ska använda tipsen:

Utvärdering och egen reflektion:

UTVÄRDERING. Nu har du testat olika sätt att lära dig saker på. Hur fungerade strategierna? Sätt kryss på linjerna nedan.

Bearbeta och sortera din information:

Förförståelse – Välj ut – Reflektera:

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



Minnespromenad:

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



Använd dina sinnen

Associera och visualisera:

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



Annan strategi från "Hjärnforskarnas pluggtips":

Fungerade mindre bra

Fungerade mycket bra



Egen reflektion:



"Outside the comfortzone is where the magic happens"

Utvidga komfortzonen

Vår komfortzon är det mentala område/sfär där vi känner oss trygga och känner att vi har kontroll över situationen. För att inte avstanna vår egen utveckling behöver vi vidga vår komfortzon ibland och befinna oss i utvecklingszonen. Att lämna sin komfortzon kan kännas obehagligt, eftersom det krävs mod att testa något nytt och att våga misslyckas. För att våga mer kan vi börja med små förändringar, som tränar upp nya tankebanor. Den erfarenheten har vi sedan användning av när vi ska ta oss an och lyckas med större utmaningar.

Vad händer om vi utmanar hjärnan att tänka nytt, göra något nytt eller anorlunda och lämna vår komfortzon? Jo, små och stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. Ju fler kopplingar desto enklare klarar vi av att reflektera över vårt beteende, hantera större problem på nya sätt och se på situationen ur en annan synvinkel, det vill säga att anta helikopterperspektivet. I takt med att vi tänjer vår komfortzon i små steg utvecklar och stärker vi vår självkänsla. Med god självkänsla blir det enklare att stärka:

- förmågan att känna mindre obehag när vi provar nya saker. Vi klarar av att ställa oss frågor som "Vad är det värsta som kan hända?" och känna att ett misslyckande sällan är så farligt som vi först tänkte.
- förmågan att tänka, "Jag kan inte detta ännu och att misslyckas är en del i utvecklingsprocessen".

1 Liten förändring. Anta utmaningen och skriv en förändring som du ska göra under nästa vecka.

Utvärdering:

2 Utmana dig själv – vad skulle du kunna tänka dig att testa? Hur sannolikt är det att du kommer att göra det? Gör en uppskattning, där 10 är mycket sannolikt och 1 är helt osannolikt.

- ☐ *Säga ifrån om du ser att någon blir mobbad*
- ☐ *Ge min sittplats på bussen till en äldre person*
- ☐ *Börja träna en ny sport (eller annan fritidsaktivitet)*
- ☐ *Be om hjälp när du behöver det*
- ☐ *Åka en läskig attraktion på en nöjespark*
- ☐ *Sjunga solo på skolavslutningen*
- ☐ *Leda en uppvärmning på idrotten*
- ☐ *Gå på bio själv*
- ☐ *Hålla tal*
- ☐ *Redovisa muntligt för en grupp*
- ☐ *Bjuda ut någon på date*
- ☐ *Åka till en annan stad*
- ☐ *Klättra på klättervägg*
- ☐ *Hoppa bungyjump*



Välj ut något av alternativen ovan som du faktiskt kan tänka dig att prova. När ska det ske? Vad behöver du ta reda på för att kunna utföra detta? Hur ska det gå till?

Om du inte vågar eller lyckas med dina utmaningar är det viktigt att snabbt hitta en ny och se framåt.

Fler sätt att träna hjärnan

Spela instrument och sjunga

Musicerande förändrar och stärker hjärnan, eftersom det är en av få aktiviteter som aktiverar nästan hela hjärnan samtidigt. Motorik, syn, hörsel, planering, minne, socialt samspel – allt ingår. Musik kräver därför en intensiv samordning av hjärnans olika funktioner.

När vi spelar ett instrument retas hjärnans nervceller och det uppstår en slags kommunikation mellan hjärncellerna. Ju oftare och längre vi spelar, desto starkare kopplingar får vi. Musikträning stärker barns arbetsminne, vilket spelar en stor roll för många sorters inlärning. Barn som lär sig spela ett instrument tidigt har lättare för att läsa, räkna, memorera fakta med mera.



Lära nya saker

Varje gång du rör dig utanför din komfortzon och lär dig något nytt kommer neuronerna i din hjärna att skapa nya och/eller starkare kopplingar – du blir smartare.



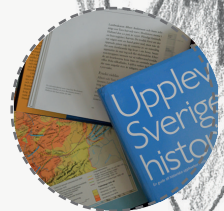
Humor

Humor är perfekt hjärnträning och bygger nästan alltid på att göra nya kopplingar i hjärnan. En komikers främsta trick är att leda in oss på en välbekant tankebana för att sedan göra ett tvärkast till något helt oväntat. Vi upptäcker en ny lösning, ett nytt tankesätt eller en oväntad kombination. Vi skrattar och hjärnan njuter.



Läsa böcker

Bokläsning utvecklar delar av hjärnan som behövs bland annat för språket, minnet, bearbetningen av synintryck, visualisering och förmågan att följa djupa obrutna tankegångar. Läsenskaper påverkar starkt hjärnans reaktioner. Att kunna läsa påverkar de nätverk av hjärnceller som styr till exempel minne, uppmärksamhet, förmåga till abstrakt tänkande, användning och förståelse av faktainformation och också beslutsfattande och självständigt kritiskt tänkande.

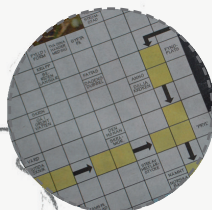




Träna komplexa rörelser

De flesta nervbanor mellan storhjärnans bark och ryggmärgen korsar över till motsatta sidan i hjärnstammen. Höger hjärnhalva styr därför vänster kroppshalva, medan vänster hjärnhalva styr höger kroppshalva. Om vi tränar komplexa rörelser tränar vi därmed upp samarbetet mellan de båda hjärnhalvorna och aktiverar hela hjärnan. Dans, gympa, aerobics och jonglering är exempel på aktiviteter där denna typ av rörelser ofta förekommer.

Problemlösning



Hjärnan behöver utmaningar. Hjärngympa och problemlösning i form av till exempel korsord, sudoku och pussel har visat sig ha en positiv inverkan på vår hjärna. Inte minst när det gäller att sakta ner hjärnans åldringsprocess.

När vi löser en utmanande uppgift och känner att vi har presterat något frisätts bland annat dopamin, som gör att vi njuter av vår framgång och känner oss glada. Detta är en känsla som gör vår hjärna starkare och ger oss ett ökat självförtroende.



Träna visualisering

Vår syn är det starkaste sinnet och genom att lagra bilder i hjärnan kommer vi lättare ihåg informationen. Därför är det, enligt forskarna, bra om vi ständigt tränar på att skapa inre mentala bilder, då vi ska lära oss nya saker. Framgångsrika idrottare har länge varit medvetna om styrkan i mentala bilder och använt sig av visualisering för att nå framgång.

Genom att skapa en mental bild, innan något ska utföras, sker nya kopplingar och det blir sedan lättare för hjärnan att förstå vad den ska skicka för signaler när det är dags att utföra uppgiften.

Visualisering är också viktigt när vi vill inhämta kunskap och sedan komma ihåg faktan vid ett senare tillfälle (till exempel vid ett prov). Den kunskap som inte hjärnan själv har funderat kring och skapat en bild av, kommer hjärnan inte ihåg.

Hur mycket trimmar du din hjärna? Hjärnan mår bra och fortsätter utvecklas om vi underhåller och utmanar den på rätt sätt. Hur goda förutsättningar ger DU din hjärna? Markera med ett kryss på linjerna nedan:

Nästan aldrig

Nästan varje dag

Jag sover tillräckligt många timmar.

Jag vilar och tar pauser i mitt arbete.

Jag äter nyttig mat.

Jag dricker mycket vatten.

Jag spelar ett musikinstrument eller sjunger.

Jag läser böcker.

Jag håller på med problemlösning (till exempel korsord, sudoku, pussel).

Jag målar eller gör något annat kreativt.

Jag motionerar.

Jag lär mig nya saker.

Jag gör saker på nya sätt.

Jag vågar testa nytt och sådant jag inte känner mig helt bekväm med.

Jag är glad och lugn.

Jag tänker "jag kan inte detta ÄNNU" istället för "jag kan inte".

Jag dansar, håller på med aerobics eller annat som tränar korsvisa rörelser.

Reflektion kring hur du trimmar din hjärna?

3 FÖRMÅGAN ATT HANTERA MOTGÅNGAR OCH SE KREATIVA LÖSNINGAR

*"Jag har inte misslyckats, jag har bara hittat 10000 sätt som inte fungerar",
sa Thomas Edison som uppfann glödlampan.*

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. **Hur kan vi bli bättre på att hantera hindren?**

Helikopterperspektivet

En person som förstår och använder helikopterperspektivet kan välja sitt sätt att förhålla sig till de situationer den hamnar i. Genom att kliva ur en situation och se på den utifrån ett större perspektiv, blir det tydligare hur vi alla påverkar varandra på olika sätt. Med hjälp av helikopterperspektivet är det lättare att förstå vad som är viktigt eller oviktigt och sedan agera därefter. När vi stannar upp och reflekterar på detta sätt hittar vi ofta en bättre lösning.

- **Betrakta situationen ur olika personers perspektiv**

Vad är *min* bild av situationen? Vad är *andras* bild av situationen?

Vad är *mina* behov? Vad är *andras* behov?

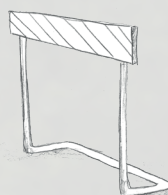
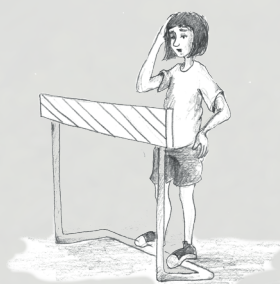
Hur påverkar jag andra – hur påverkar andra mig?

Hur kan jag ta hjälp av andra – och hjälpa andra?

- **Betrakta situationen på kort och lång sikt**

Vad är viktigt *nu*? Vad är viktigt *om ett tag*?

- **Vad är viktigt och vad är egentligen obetydligt i situationen?**

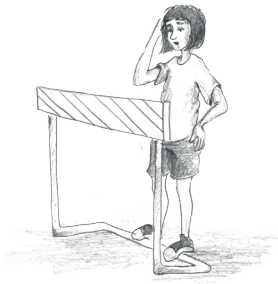


För att förstå helikopterperspektivet kan du tänka så här. Du står framför ett höjdhopphinder som du ska ta dig över. Det blir svårt om du står för nära hindret, det blir lättare om du backar lite. På samma sätt blir det lättare att se lösningar på en situation om man stannar upp, reflekterar och får lite distans till situationen innan man tar ett beslut.

Något som känns viktigt just nu har inte alltid så stor betydelse långsiktigt medan något som känns oviktigt just nu kan ha stor betydelse på sikt.

- 1 Varför lyckas vi inte? Vilka är våra hinder?** Det händer oss alla ibland, att vi inte lyckas med det vi har tänkt oss. Beskriv en situation när du själv har misslyckats.

Vilka hinder fanns? Sätt ett kryss under de alternativ som passar in i tänkt situation.

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

- 2** Om du hade varit medveten om dina hinder i situationen ovan, tror du att du agerat annorlunda och undvikit ett misslyckande? Hur hade du gjort i så fall?

"Your best teacher is your last mistake..."
(Ralph Nader)

Om vi betraktar eventuella misslyckanden som steg på vägen så blir de en viktig del i vår utveckling. Att veta hur man INTE ska göra är många gånger också en viktig kunskap.

Vad är stress?

Stress är en naturlig livsviktig reaktion på fysiska, mentala och känslomässiga påfrestningar. Stresshormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol frisätts och 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 är positiv och höjer vår koncentrationsförmåga och motivation. Däremot påverkar stress oss negativt om den blir långvarig, eftersom kroppen producerar hög halt av kortisol. Dessutom minskas produktionen av våra må-bra-hormoner (dopamin och serotonin). I förlängningen kan detta leda till sömnproblem, depression och utbrändhet.

Orsak till stress

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 uppstår stress när vi människor känner att vi har tappat kontrollen, känner oss otrygga och saknar mening. Kroppen har svårt att göra skillnad på dina tankar och verkliga fysiska faror, därför skickar hjärnan samma signaler till kroppen som om du verkligen var i fara.

Symtom

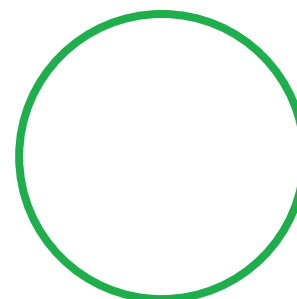
Sömnsvårigheter, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, överdrivet mycket mobil eller datoranvändning, huvudvärk, magvärk, skolk, samt glömska kan vara några symtom på stress.

- 1 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 den.

Hur ofta känner du dig stressad? Sätt ett kryss.



- 2 Tänk dig att cirkeln är din totala mängd stress under en dag/en vecka.**
Fyll i hur stor del av cirkeln som är positiv stress!



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

4 Vad eller vilka situationer stressar dig?

Börja med att ringa in de saker som kan stressa dig bland förslagen nederst på sidan. Vad tänker/känner du när du är stressad? Hur känns det i kroppen då?

Ge exempel på en situation då stress fungerar som drivkraft så att du får saker gjorda:

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

Ge exempel på en situation som stressar dig på ett negativt sätt:

--	--	--

Egna krav	Betyg	Idrottstävling	Val av kläder
Ditt utseende	Muntlig redovisning	Gymnasieval	Separerade föräldrar
Läxor	Status	Att aldrig kunna vara ensam	SMS
Bråk	För hög ljudnivå	För lite aktiviteter	Skolsvårigheter
För stora klasser	Motion	Egen hälsa	Sociala medier
För höga krav från andra	Att inte bli förstådd	Saknaden av vänner	Puberteten

5 Vad kan du påverka och vad behöver du släppa taget om (acceptera)? Att känna att man inte har kontroll leder till stress, och det är våra tankar om situationen som leder till stress. Titta på de saker som du ringade in på förra sidan och använd verktyget skattkistan för att kunna sortera ut vad du inte kan påverka. De saker du kan påverka skriver du vid skattkistan och det du inte kan påverka skriver du på anteckningsblocket.



Jag behöver acceptera...	

Tips!

Ibland kan man behöva släppa taget även när det gäller saker man faktiskt kan påverka, just för att kunna hantera helheten. Om du tar ett sådant beslut, var nöjd med det och släpp taget. På riktigt.

Att minska stressnivån

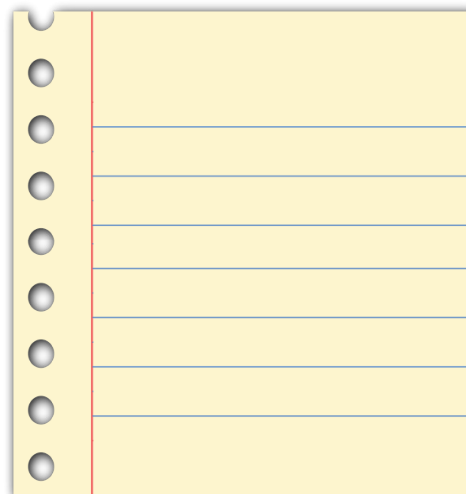
Modern hjärnforskning visar att motion och fysisk träning har stora effekter på hjärnan. Träningen lugnar ner vårt stresssystem och en vältränad kropp kan hantera stress bättre än en icke vältränad kropp. Den bästa "medicinen" mot stress är därför att träna konditionsträning - gärna regelbundet. Nedan följer fler tips på hur vi kan få en lugnare vardag med mindre stress och oro.

- Försök att undvika stress – kartlägg och skriv listor på vad som gör dig stressad och varför du känner dig stressad.
- Öka känslan av kontroll över stressfulla situationer (skattkistan).
- Skriv listor så att du inte blir stressad av att hålla reda på vad du måste göra.
- 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 – vardagsmotion och/eller idrotta.
- Ät långsamt.
- Se till att du får dagsljus och frisk luft varje dag.
- Ta pauser under dagen.
- Lär dig andas rätt.
- Be om hjälp och stöd.
- Kramas och få massage.
- Lyssna på lugnande musik.
- 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.

- 6 Planera din tid.** 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. Du avlastar hjärnan och spar energi genom att du inte behöver anstränga dig för att komma ihåg vad du ska göra.

Listor hjälper dig att:

- Göra saker i rätt ordning
- Inte glömma någon viktig del
- Be om hjälp med det du behöver
- Beräkna tiden för olika moment
- Kunna bocka av och få en kick av att saker händer



TIPS!

Om du upplever att du har svårt att sova för att du börjar tänka på saker som du ska komma ihåg att göra imorgon, eller nästa vecka, kan du ha ett litet anteckningsblock bredvid sängen. Genom att skriva ner det som snurrar runt i huvudet på dig, kan du släppa tanken för stunden och få lättare att somna.

- 7 Prioritera din tid.** Har det någon gång känts som om du har alldeles för mycket att göra? Läxor? Träning? Städa köket? Träffa en kompis? Hälsa på mormor? Plugga på prov? Gå ut med hunden? Välja gymnasium? Gå på öppet hus? Har det känts så mycket att du inte vet med 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 utifrån det vad du ska börja med.

Uppgift	Värdering		Deadline	Stöttning/hjälp
	1=Viktigt	5= Inte viktigt		

TIPS!

Om du har många SMÅ uppgifter som behöver genomföras, kan det underlätta att göra dessa först. Då ökar känslan av att vara handlingskraftig och du får dessutom lättare att fokusera när du sedan ska göra den större uppgiften.

- 8 Kontrollbehov?** Känner du inte igen dig i tidigare avsnitt? Du kanske snarare är en person som försöker ha kontroll över livet genom noggrann planering och struktur. Du kanske också upplever en oro för saker som ännu inte har hänt eller någonsin kommer att hända. Detta kan också leda till onödig stress och det är viktigt att hitta en balans. Vad kan du försöka ha mindre kontroll över? Vad behöver du hjälp med och vem kan du ta hjälp av?

9 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 eller lägga en straff på en match). Fundera ut vad det värsta som skulle kunna hända är. Vad känner du 10 minuter efter ditt misslyckande? Vad känner du 10 månader efter? Vad känner du 10 år efter?

Situation:

Det värsta som kan hända är:

10-10-10

The diagram shows three large, empty rectangular boxes with dashed borders, arranged horizontally. The first box is for the 'Situation', the second for 'Det värsta som kan hända är', and the third for '10-10-10'. A solid black arrow points from the first box to the second, and another solid black arrow points from the second box to the third.

Hantera hinder och svårigheter. Trots noggranna förberedelser, planering och strukturering kan vi ibland stöta på hinder och svårigheter som gör att vi måste omvärdera våra beslut och hitta nya kreativa lösningar för att komma framåt. Kreativitet och att tänka utanför boxen är också något man behöver och kan träna sig på.

1 Vad har dessa saker gemensamt?



Pencilin



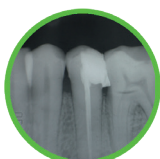
Cornflakes



Post-it lappar



Pacemaker



Röntgen



Chips



Vulkaniserat gummi



Telefon

Svar från förra sidan: De är alla uppfinningar som egentligen var "misslyckanden" – men tack vare att personerna som låg bakom dem tänkte utanför boxen blev det istället väldigt användbara produkter. Det finns alltså klara fördelar med att kunna ta ett par steg tillbaka och titta på situationen med viss distans, att titta på helheten och inte bara på detaljerna.

- 2** Har du någon gång varit med om att något verkat bli ett misslyckande, men som till slut blev väldigt bra? Kanske rentav bättre än du hade förväntat dig från början? Hur kan du i så fall använda dig av den erfarenheten på något sätt?

- 3 Tänka utanför boxen.** För att kunna hitta kreativa lösningar behöver vi kunna släppa kontrollen och börja tänka utanför boxen. 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 det är spännande när saker blir på ett annat sätt än jag har tänkt mig.
- ☐ Jag blir orolig eller irriterad när saker blir på ett annat sätt än jag har tänkt mig.
- ☐ När planer ändras väljer jag ofta att strunta i det som ska göras.
- ☐ När jag stöter på motstånd får jag 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 problem som uppstår när jag ska göra något.
- ☐ Jag tycker 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 ifall saker blir som det är bestämt.

Inför Utvecklingssamtal - sätt upp ett delmål

1 Delmål. Välj ett arbetsområde som du nyligen har börjat arbeta med, eller snart ska börja arbeta med i något ämne. Använd dig av något eller några av de tips och strategier som du har läst om i denna modul. Utvärdera sedan dina strategier.

Planering:

Följande arbetsområde väljer jag:

Dessa strategier och pluggtips tänker jag använda:

Vilket är det förväntade resultatet?

Utvärdering:

Hur blev resultatet?



Sammanfattning och egna reflektioner



Ge mig själv de bästa förutsättningarna, genom att sova, vila och äta bra, samt försöka motionera några gånger i veckan.



Förstå att min hjärna är formbar.



Genom träning kan jag lära mig nya saker och misstag är en del av min inläring.



Använda min kunskap om hjärnan och prova hjärnforskarnas pluggstrategier, till exempel visualisering, repetition och lässtrategier.



Förstå min egen stress och försöka planera och tänka proaktivt, det vill säga tänka innan det händer så att jag är förberedd.



Försöka möta hinder med hjälp av helikopterperspektivet och andra kreativa lösningar.

