



ÅRSKURS 1 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Övning: Skapa engagemang genom nyfikenhet
2. Övning: Nyfikenhet är konsten att ställa frågor
3. Övning: Skattkistan
4. Övning: Rörelse – tysta stunden
5. Övning: Fem tysta fokusminuter
6. Övning: Träna uthållighet

Modul 2 Motivation och drivkraft

Inledning

Modul 2 handlar om att skapa bra förutsättningar och engagemang för elevernas lärande även när en uppgift inte känns lustfylld eller om den kräver uthållighet.

Genom att vara nyfikna, kreativa och fokuserade på det vi kan påverka, stärker vi vår motivation. För att ha tillgång till sin inre motivation inför en uppgift krävs ett antal mentala förmågor. Till exempel uthållighet, självdisciplin, men även förmågan att återhämta sig. Dessa förmågor kan vi alla stärka genom träning, ju tidigare desto bättre.

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

Vad är motivation?

Motivation är ett mått på ditt driv, din ansträngning och vilja att engagera dig i en uppgift. Motivation kan delas in i yttre och inre motivation. Med yttre motivation menas att du drivs primärt av yttre belöningar för att nå ditt mål. Det kan vara komplimanger, förväntningar, pengar, betyg eller att du själv ger dig en belöning och firar med exempelvis en bulle eller en rolig aktivitet efter att du uppnått ett mål. Dessa belöningar fungerar kortsiktigt och som drivkraft till uppgifter med låga prestationskrav och uppgifter som du redan kan, men behöver göra oftare.

Vid inre motivation kommer drivet inifrån dig själv – du vill något på riktigt för din egen skull, till exempel för att känna utveckling, delaktighet, mening eller stolthet. Engagemang behövs när du lär dig något nytt, eller tar dig an en utmaning som är svår eller tråkig. Inre motivation är mer hållbar och långsiktig än yttre motivation.

Varför behövs motivation för lärande?

För att bibehålla fokus på en utmaning eller för att minnas det du hör, ser eller gör behöver du reflektera över dessa intryck. Det du ska komma ihåg behöver du alltså ha tänkt kring, och för att orka tänka behövs ett driv: Motivation. Saknas inre motivation faller vi lätt för kortsiktiga belöningar eller distraktioner och skjuter upp uppgifter.

1. Övning: Skapa engagemang genom nyfikenhet



Syfte:

Lärande är som mest effektivt och motiverande när eleverna aktiveras i hela processen. Denna övning tränar elevernas motivation och minnesförmåga genom att de får fundera kring vad de redan kan i ett ämne, innan undervisningen inletts i området. Eleverna får sedan reflektera kring vad de har lärt sig under lektionen eller området. Poängen är att med egna ord förklara det som har förmedlats och därmed göra det till sin egen kunskap.

Att hjälpa varandra att förstå genom att själv beskriva befäster kunskapen på ett djupare plan och väcker ett engagemang för lärandeprocessen. Detta är en studieteknik som eleverna kommer att ha nytta av även senare när ämneskunskaperna blir mer komplexa.

Inledning:

Ta fram föremål eller sånger som du associerar till det ni ska arbeta med. Med hjälp av dessa ska eleverna få gissa vad ni ska arbeta med idag. Det får gärna vara lite klurigt så att eleverna själva tvingas göra sina associationer.

För att tydliggöra för eleverna vilka sinnen de ska använda för att rikta sitt fokus på lektionsinnehållet sätter du upp bilder på noter eller ett öra om du valt musik, eller en bild på ett öga om du valt ett föremål.

Genomförande:

Denna övning kan användas som en inledning inför ett nytt arbetsområde, som en start på dagen eller en lektion. Eleverna får också i slutet av lektionen sammanfatta och berätta för varandra vad de har lärt sig.

- Vid tema Djur kan du spela upp (eller sjunga) en eller flera sånger: Björnen sover, Nyss så träffa jag en krokodil, Lille katt, Lilla snigel och Bä, bä vita lamm.
- Vid tema Natur kan du spela upp sången Blåsippan ute i backarna står eller någon av Majas alfabetssånger som till exempel Smörblomman.

1. Inled lektionen med att stå tyst vid tavlan och peka på örat tills alla är tysta. Fortsätt att peka på örat och spela upp en sång. (Eller peka på ögat samtidigt som du håller fram ditt föremål). När låten är klar frågar du eleverna om de kan gissa vad ni ska arbeta med idag?

2. Eleverna får tänka själva och sedan prata ihop sig med en kompis och ge ett förslag. Fortsätt med nästa ledtråd till samma tema i form av en ny sång eller ett annat föremål. Samla ihop förslagen i helklass och berätta sedan vad ni ska jobba med och varför du associerar föremålen eller sångerna med detta tema.

3. I slutet av lektionen delar du in eleverna i par där du leder samtalet genom att ställa en fråga i taget, se nedan, som de får prata om två och två. För att få ett flöde är det bra att ge eleverna en viss avsatt tid för varje fråga, exempelvis 30 sekunder per elev och fråga. Bestäm ett tecken eller en signal som du gör när det är dags för eleverna att byta person som pratar alternativt byta till en ny fråga. Frågor till eleverna:

- Vad har du lärt dig under lektionen? Berätta en sak var.
- Undrar du över något? Vilken fråga vill du ha svar på?
- Var det något som var svårt att förstå?

4. Sammanfatta svaren i helklass, antingen genom att du har hört vad de pratat om eller genom att eleverna får berätta i par inför klassen. Avsluta med att poängtera fördelarna med detta sätt att lära. Genom att vår nyfikenhet väcks, blir vi engagerade och vi lär oss mer. Genom att sedan sätta egna ord på vad vi har lärt oss minns vi de nya kunskaperna bättre. Eleverna får även ytterligare en chans att lära sig genom att lyssna på vad kompiserna har lärt sig.

Kommentar:

Denna övning används med fördel i alla ämnen för att skapa engagemang genom att väcka elevernas nyfikenhet kring ett arbetsområde eller en uppgift. Använd gärna olika sätt att inleda lektionerna för att skapa en kontrast eller överraskning för eleverna för att väcka deras nyfikenhet. När något oväntat händer vaknar hjärnan till liv och vårt fokus riktas mot det överraskande intrycket. Detta gör att man genom att skapa en kontrast till den trygga struktur som är så viktig i klassrummet, kan få eleverna att fokusera på det som vi vill att de ska lära sig. Detta sätt att skapa nyfikenhet kan även användas i slutet av en lektion, som en "teaser" inför nästa lektion eller dag.

Den avslutande delen av övningen kan även integreras i alla lärandesituationer för att befästa kunskaper. Det är när vi förklarar något för någon annan som kunskapen befästs och sammanhangen blir tydliga och vi förstår. För att öka effekten kan diskussionerna genomföras stående eller gående. Motivera för eleverna varför dagens lektionsinnehåll är viktigt för eleverna att kunna, så ökar engagemanget ytterligare och lärandet blir ännu bättre.

2. Övning: Nyfikenhet är konsten att ställa frågor

**Syfte:**

En tvååring ställer en fråga ungefär varannan minut. Denna förmåga att vilja utforska och lära sig minskar drastiskt med åldern. I skolan fokuserar vi oftast på att träna eleverna i att svara rätt istället för att uppmuntra dem till att fortsätta ställa frågor. Att ställa frågor och vara öppen och nyfiken är viktiga förutsättningar för att kunna lösa problem, hitta nya vägar och vara optimistisk inför framtiden.

Genomförande:

Denna övning kan användas inför ett nytt arbetsområde, eller inför ett studiebesök, för att träna på att ställa frågor, samt att fundera kring vad vi vill veta mer om. Välj ett arbetsområde som ni arbetar med just nu. Det kan vara i samhällskunskap om människors levnadsvillkor, antingen historiskt eller i nutid – till exempel för samerna. Alternativt väljer du en känd person som har ett yrke som du associerar till arbetsområdet.

1. Välj en person som alla elever i gruppen känner till eller någon som passar till temat för dagens lektion. Be eleverna att föreställa sig att denna person ska komma och hälsa på dem i skolan. Beskriv personen för eleverna. Du kan exempelvis berätta om en person som levde under stenåldern och beskriva för eleverna hur den hade det och hur vardagen för den personen kunde se ut. Modellera gärna inför eleverna och ge exempel på frågor som du vill ställa och motivera varför du är nyfiken på att få veta mer om detta.
2. Uppmana nu eleverna att fundera över vilka frågor de skulle vilja ställa till den här personen. De får fundera en stund enskilt för att komma på vilken fråga de vill ställa och varför de undrar över just detta.
3. Eleverna får nu berätta för klassen vilken fråga de vill ställa. Reflektera kring varje elevs fråga innan nästa elev får berätta sin fråga. Se till att alla elever förklarar varför just den frågan är intressant för dem att få svar på.
4. Berätta för eleverna att dessa frågor kommer att vara till grund för det arbetsområde som de nu ska arbeta med.

Kommentar:

Övningen kan även användas i syfte att stärka barnens förmåga till respekt, tolerans och inkludering, genom att välja exempel från olika kulturer med annorlunda traditioner eller från olika sociala grupperingar. Detta är ett sätt att öppna barn för demokratifrågor och att motverka utanförskap och avståndstagande på grund av negativa värderingar och istället främja nyfikenhet utforskande. För att öka gruppens intresse och förmåga att lyssna på varandras tankar kan verktyget "talking stick" användas. Välj en pinne och ge den till första eleven som pratar. Den som håller i pinnen är den som berättar. Alla andra lyssnar. När "berättaren" är klar ges pinnen vidare till nästa elev. Istället för en pinne kan även ett gosedjur fylla den visuella funktionen att bara den som håller gosedjuret får prata.

Skattkistan

Vad är rikedom?

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

Känslan av att vi kan påverka våra liv ökar vårt självledarskap och får oss att må bra

Om vi själva får vara med och bestämma och påverka så stärks vår självkänsla och tilltro till oss själva. Detta är därför det viktigaste vi har i vår skattkista. Till och med viktigare än pengar.

Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att skilja på det vi kan påverka och det vi inte kan påverka. När vi har sorterat bort det som vi inte kan påverka, kan vi rikta vårt fokus på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi på det som vi inte kan påverka.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt

Ibland behöver vi acceptera att saker och ting är som de är. Det är inte lätt alla gånger, men om du lyckas hjälper det dig att må bättre och att lättare orka med det som är jobbigt. Hjärnan kan bara tänka en tanke åt gången. Du kan inte vara offer och aktör samtidigt i ditt liv.

Ett dåligt resultat, en diagnos om glutenintolerans eller att göra ett misstag kan kännas tufft och göra dig ledsen, men i slutändan tjänar du på att acceptera att det är som det är och istället fokusera på det som går att förändra. Du kan till exempel alltid välja din inställning. När du accepterat situationen som den är kan du 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.

HELIKOPTERPERSPEKTIVET

Verktyget hjälper oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.

När vi stannar upp och reflekterar ser vi ofta flera lösningar.



SKATTKISTAN

Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



3. Övning: Skattkistan

**Syfte:**

Autonomi är ett av människans viktigaste psykologiska behov. Vi behöver känna att vi har ett visst inflytande för att kunna hantera utmaningar och kriser på ett konstruktivt sätt.

Förmågan att kunna fokusera på det som vi kan påverka i en situation stärker vår självkänsla och vårt självledarskap. Om vi inte kan se att det finns något vi kan påverka är det lätt att hamna i rollen som offer och bli passiv.

Övningen tränar elevernas kompetens att se en situation utifrån (ur ett helikopterperspektiv) och att förstå sina personliga möjligheter att påverka. Barnkonventionen tydliggör vikten av att göra barnens röst hörd och att ge dem möjlighet att vara en aktiv del i samhället. Med hjälp av verktyget Skattkistan stärks elevernas förmåga att se konstruktiva lösningar och handlingsalternativ.

Inledning:

Klipp ut bilder från arbetsbladet på kommande sidor och välj egna bilder att använda, till exempel bilder på frukter och färgpennor.

Genomförande:

1. Samla gruppen i ring och visa en fysisk skattkista eller en bild på en skattkista (mall finns på kommande sidor).
2. Berätta för eleverna att de idag ska fundera på olika situationer och träna på att leta efter det som de kan påverka – för det gör att vi mår bättre. Det man kan göra något åt hamnar i Skattkistan och det man inte kan påverka hamnar utanför. Använd gärna bildkort (se exempel från arbetsbladet på följande sidor) som ni placerar i eller utanför Skattkistan för att göra det tydligt för eleverna.
3. Inled med exempel på saker som eleverna kan påverka och placera dessa bilder i Skattkistan. Välj exempel som du vet att eleverna själva kan påverka, som vilken färgpenna de vill använda när de ritar eller vilken frukt de väljer ur skålen vid fruktstunden och så vidare.

Fortsätt med exempel som eleverna först känner att de inte kan påverka och placera bilden utanför skattkistan. Stanna kvar vid situationen och undersök den närmare. Finns det något i situationen som de faktiskt kan påverka? Se tips på situationer och följdfrågor bredvid bilderna på följande sidor. Det viktiga är inte alltid att ni väljer att placera bilden i eller utanför Skattkistan. Det viktiga är att hjälpa eleverna att sortera vad de kan påverka och vad de inte kan påverka. Att det blir en diskussion. Vissa saker behöver man kunna acceptera, men man kan oftast påverka enskilda delar i en situation. Även om bilden hamnar utanför Skattkistan så finns det mycket som de kan göra för att hantera situationen bättre – och då också må bättre. Guida barnen till förståelse.

Kommentar:

Verktyget Skattkistan kan integreras i andra lektioner som en påminnelse att inte lägga energi på det som är utanför vår makt eller kontroll. En del elever kan tycka att det är svårt att komma på saker som hamnar i Skattkistan medan andra kommer på flera saker. Skattkistan behöver vara en återkommande övning i det dagliga arbetet. Ta regelbundet upp exempel för att skapa en förståelse för begreppet och vad det innebär. En bild på en skattkista får gärna sitta synlig i klassrummet.

Väder 	Vilket väder blir det idag? Fråga eleverna om de kan påverka vädret. Placera sedan bilden på vädret utanför Skattkistan. Det är inget vi kan påverka. Fortsätt samtalet kring vädret och fråga eleverna vad de skulle kunna påverka en regnig dag. Till exempel att ha kläder efter väder, välja lekar som de kan göra fast det regnar eller välja en plats där de kan leka utan att de blir blöta.
Mat 	Vad är det för mat idag? Fråga eleverna om de kan påverka vilken mat som skolan köper hem och lagar till. Placera sedan bilden på lådan med mat utanför Skattkistan. Eller i Skattkistan om ni har kommit fram till att det går att påverka till viss del genom elevrådet eller om skolan har ett matråd. Fortsätt samtalet med frågor kring vad de alla kan påverka, till exempel hur mycket sallad de tar, om de tar en smörgås till maten och så vidare.
Lek och rörelse 	Vad händer på rasten idag? Ställ frågor till eleverna om vad de kan påverka på rasten. Vilka lekar de leker eller hur mycket de rör på sig. Fortsätt samtalet med att undersöka vilka hinder som finns, yttre hinder som att det saknas material och inre hinder som att de inte vågar fråga om de får vara med eller känner att de inte är tillräckligt duktiga. Uppmana eleverna att utmana sig själva och prova något nytt – påverka sin rast ännu lite mer utifrån det som de kan påverka.

Vara snäll



Hur är du mot dina klasskamrater?

Kan du påverka hur du är mot andra – välja att vara snäll?

Diskutera om ni vill placera bilden i eller utanför Skattkistan och fördjupa diskussionen utifrån elevernas tankar. Man kan till exempel inte styra över hur andra beter sig, men man kan fortfarande välja att själv vara snäll, även mot de som beter sig illa. Man kan också gå till en vuxen och ta hjälp om någon är dum mot någon annan.

Alla kan göra fel. För att gå vidare efter en konflikt kan man välja att ta emot en ursäkt eller själv be om förlåtelse.

Städa och hålla ordning



Kan du påverka ordningen i klassrummet eller på ditt rum?

Om eleverna svarar nej, be dem att ge exempel. Fördjupa diskussionen med exempel på vad de kan påverka. Det är svårt att hålla ordning i ett klassrum om inte alla hjälps åt.

Om eleverna svarar ja, be dem att ge exempel. De kan exempelvis hålla ordning på sin bänk och vara noga med att lägga saker i sin låda. Varje dag kan några elever vara ansvariga att sudda på tavlan, plocka iordning pennor, saxar, limstift, med mera.



4. Övning: Rörelse – tysta stunden



Syfte:

I en värld där vi dagligen översköljs med intryck och information är det viktigt att skapa återkommande utrymme för återhämtning. Precis som en muskel behöver stretchas och vila efter en prestation behöver även hjärnan medveten återhämtning. Övningen visar hur man kan använda rörelse och tystnad för att få energi och återhämtning.

Kom ihåg: Återhämtning är alltid motsatsen till vår prestation. En lång dag i skolan och på fritids med mycket social interaktion måste balanseras med stunder där man får vara för sig själv för att samla nya krafter. Många förändringar som pågår kan balanseras med tydliga rutiner i andra delar av livet för att kunna känna kontroll och energi till det nya.

Inledning:

Denna övning lägger grunden för en bra studieteknik och syftar till att få eleverna att förstå vikten av återhämtning och pauser. Att skifta fokus är ett sätt för hjärnan att återhämta sig. Att efter en stunds fokus på en uppgift lägga in korta pauser (brain breaks) ökar förutsättningarna för eleverna att återigen kunna hålla koncentrationen på det som de ska lära sig. Återhämtning kan ske på olika sätt, till exempel genom rörelse, en tyst stund eller reflektion.

Nedan hittar du olika exempel på hur man kan använda rörelse och tystnad som verktyg för återhämtning och att bibehålla fokus. Fundera i förväg vilken återhämtning eleverna behöver.

Exempel 1: Skaka loss

En snabb och enkel övning som ger energi att fortsätta arbeta – att skaka loss i motsats till att sitta still. Övningen fungerar även bra som en övergång från ett moment till ett annat.

- Alla elever ställer sig i en ring eller bakom sin stol.
- Berätta för eleverna att de ska härma dig när du gör olika rörelser.
- Börja med att skaka höger hand fem gånger och räkna samtidigt högt till fem (eller valfri siffra). Eleverna härmar din rörelse.
- Fortsätt direkt med vänster hand och räkna till fem. Sedan vidare med höger fot och vänster fot.
- Börja om från början och gör varvet igen, men räkna till fyra denna gång. Sedan till tre, två och slutligen skakar ni bara en gång på varje hand och fot.

Exempel 2: Rörelse och tysta stunden

Denna övning fungerar bra som en kort återhämtning när eleverna arbetar enskilt en längre stund.

Instruera eleverna att de ska smyga på tå ett varv runt sin bänk, sätta sig på sin stol och böja sig framåt över bänken och blunda.

Efter tio sekunder är det dags att sätta sig upp, titta och börja jobba med lektionens uppgift.



Exempel 3: Tysta stunden i slutet av en lektion

Fundera först på vad syftet är med tysta stunden. Behöver eleverna en lugn stund där tankarna får vandra fritt, en stunds skiftande av fokus där de exempelvis lyssnar till ljud utifrån eller ska de reflektera kring vad de lärt sig.

Sätt upp symbol för "Tysta stunden" på tavlan. (Se kommande sida)

Berätta för eleverna att nu är det dags för "Tysta stunden" som idag är två minuter, eller så lång tid som du bestämt.

Berätta vad eleverna ska göra, till exempel:

- Böja sig fram och lägga huvudet och armarna på bänken och blunda, eventuellt med tillägget att de ska lyssna efter ljud utifrån.
- Rita en sak som de har lärt sig. Fylla i ett mönster eller rita något valfritt – beroende på vilket syfte du vill uppnå.
- Fundera på något som de är stolta över att de har lyckats med idag eller under veckan.
- Tänka på något som de är tacksamma över, något som varit bra idag.
- Fundera på något som de skulle vilja göra imorgon eller något som de vill göra för någon annan, så att den personen blir glad.

Kommentar:

Övningen kan avslutas med att eleverna får visa till dig, eller rita på en lapp, det som de har funderat på. Exempelvis något snällt som de ska säga till en klasskompis. Alternativt får eleverna berätta för varandra.

På intranätet kan du läsa mer om vikten av att minska stillasittandet och få fler tips på övningar.



5. Övning: Fem tysta fokusminuter



Syfte:

Framtiden kommer att kräva mycket av dagens barn. Våra miljöer är fyllda med sinnesintryck som distraherar, skapar stress och konkurrerar om vår uppmärksamhet. Att hjälpa eleverna att hitta sitt fokus är därför ett viktigt träningsmoment för att bygga upp deras resiliens. Tekniken handlar om att mentalt kunna skärma av ett område som hjälper eleverna att lättare fokusera på uppgiften.

Genomförande:

Denna övning kan användas efter en genomgång när eleverna ska arbeta enskilt.

1. Berätta för eleverna att idag ska de få testa "Fem tysta fokusminuter". Direkt efter genomgången när eleverna ska börja arbeta med en uppgift skriver du "Fem tysta" på tavlan och ritar en cirkel med en femma i, eller använder symbolen ovan. Detta innebär att under fem minuter är det enskilt, tyst arbete för att alla ska ges möjlighet att tänka till kring vad de ska göra och komma igång med uppgiften.

Under denna stund får eleverna inte ställa några frågor till dig eller varandra utan ska själva försöka förstå uppgiften. De får tyst fundera kring frågor som: Förstår jag vad jag ska göra? Vet jag hur jag ska göra? Vad behöver jag hjälp med?

2. Stå kvar framme vid tavlan och när det gått en minut suddar du ut femman och skriver en fyra i cirkeln och så vidare för varje minut. Alternativt sätter du en klocka på nedräkning så att alla elever kan se hur mycket tid det är kvar. Du känner dina elever bäst och vet vilka som kommer tycka att detta är svårt och som behöver att du står bredvid och pekar på det som de ska göra, eller bara finns där bredvid för att de ska komma igång.

3. När fem minuter har gått får eleverna räcka upp handen och ställa frågor och be om hjälp. Ofta har de flesta kommit igång bra, det är studiero och få elever ställer "onödiga" frågor.

Kommentar:

Att använda sig av en stunds fokus hjälper eleverna att komma igång, eller att slutföra ett arbete. Det är viktigt att vara tydlig med att det är tyst arbete som gäller, inget småprat, för att det ska bli en god rutin.

Uppmana eleverna att använda sina händer och forma en kikare runt sina ögon, som de tränade på när de gick i förskoleklass (Övning 4: Fokus). Se till att alla elever riktar sina kikare mot uppgiften på bänken innan de fem tysta fokusminuterna startar.

För att stärka elevernas självkänsla och självförtroende vad gäller förmågan att förstå en instruktion eller att kunna hålla fokus, ge eleverna beröm för sin ansträngning efter övningen. "Bra fokus idag" eller "Idag var det svårt, men jag märkte att många av er kom igång och att ni alla ansträngde er – nästa gång kommer vi att lyckas ännu bättre." Var på samma sätt noga med att uppmärksamma eleverna på den känsla de får när de lyckats bibehålla fokuset och bli klara med en uppgift – "Nu är du klar! Vilket bra fokus du hade. Kände du nu vilken skillnad det gjorde att ha fokus på uppgiften?"

6. Övning: Träna uthållighet



Syfte:

Det är lätt att tappa uppmärksamheten eller att känna att man vill ge upp när en utmaning eller uppgift kräver uthållighet. Denna övning ska träna elevernas förmåga till uthållighet (GRIT). Det finns många situationer där vi behöver kunna aktivera vår inre drivkraft för att ta oss an en kravfylld eller tråkig utmaning. I den här övningen får eleverna tänka till och de får tips på hur de kan få det tråkiga gjort. Vad kan jag göra när jag känner att det är tråkigt, att jag inte orkar/vill? Hur kan jag göra "lite till?"

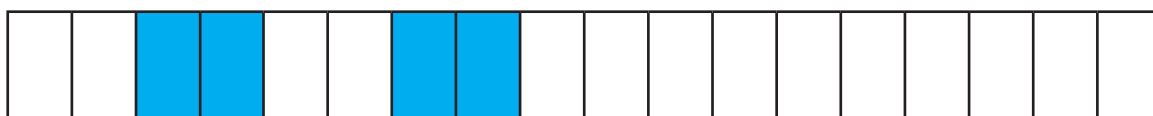
Inledning:

Övningar som denna kan användas för att träna det icke lustfyllda och väcka förståelsen för att inte allt kan vara roligt. I denna övning får eleverna hjälpa varandra genom att ge varandra tips och råd. Ibland har eleverna lättare att ta till sig ett tips när det kommer från en klasskamrat jämfört med från en vuxen.

Genomförande:

- Börja med att fråga eleverna om uppgifter som kan vara tråkiga i vardagen och skriv upp dem på tavlan. Till exempel att borsta tänderna, att gå ut med hunden, att dammsuga eller att hjälpa till hemma, att göra läxor och så vidare.
- Påminn eleverna om den metod de fick när de gick i förskoleklass. Då fick de träna på att använda "Lite till" som en metod att inte ge upp när de skulle rita olika mönster. Repetera övningen enligt instruktionen nedan så att alla kommer ihåg hur övningen gick till.
 - Modellera uppgiften på tavlan med mönster och berätta för eleverna att när du slutar rita, inte orkar mer, ska de säga "Lite till" för att peppa dig att orka lite till och inte ge upp.
 - Upprepa några gånger: Du ritar lite till på mönstret, slutar rita för att du blir "trött", eleverna säger "Lite till" och du får ny energi och ritar lite till.

Förslag på mönster:



3. Be eleverna att parvis diskutera hur de tänker för att motivera sig själva när de behöver få en tråkig uppgift klar. Efter en kort stund får eleverna redovisa sina förslag. Du skriver upp elevernas exempel på tavlan.

4. Berätta för eleverna att de nu ska träna på att vara uthålliga och kom överens om vilket av elevernas tips för att "orka lite till" som alla ska prova.

- Beskriv och visa eleverna uppgiften som de ska göra, till exempel arbeta med geometriska former i olika mönster, som kvadrat, cirkel och triangel: $\square \bigcirc \triangle \square \bigcirc \triangle$
- När eleverna själva ska genomföra uppgiften använder de tipset ni kommit överens om och säger det till sig själva, och till kompiserna bredvid, för att peppa sig själva och varandra att orka lite till – att inte ge upp.

5. Sammanfatta övningen med att eleverna parvis får samtala kring hur det kändes att göra uppgiften med att peppa sig att orka lite till. Återkoppla till elevernas tips kring vad de kan göra när något är tråkigt, när de inte orkar eller vill, och i vilka situationer de kan ta hjälp av sina tips.

Kommentar:

Spara elevernas tips och sammanställ dem så att eleverna kan få välja tre ord eller meningar som de vill säga till sig själva när de behöver vara uthålliga. Eleverna kan få små lappar med dessa ord eller korta meningar att fästa på bänken eller klistra in i sin skrivbok. Eleverna använder sedan sina tips när de behöver bli uppmuntrade och peppade att kämpa lite till.

För att hjälpa eleverna att vara uthålliga och bibehålla fokus kan du visualisera olika delmål för eleverna genom att rita en trappa. Skriv upp de olika delmålen på trappstegen. Efter ett visst antal trappsteg finns ett trappsteg med någon form av återhämtning. Vid varje trappsteg använder eleverna sig av sina tips för att bli klara med det delmålet och efter en paus är de sedan redo för nästa trappsteg.