

ÅRSKURS 3 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Övning: Göra nya ord
2. Övning: Skattkistan
3. Övning: Vilken återhämtning behöver du?
4. Övning: Samarbeta för att hitta ordet
5. Övning: Tidslinjen

Modul 2 Motivation och drivkraft

Inledning

Modul 2 handlar om att skapa bra förutsättningar och engagemang för elevernas lärande även vid uppgifter som inte känns lustfyllda och som kräver uthållighet.

Genom att vara nyfikna, kreativa och fokuserade på det som 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: Göra nya ord



Syfte:

Många utmaningar i framtiden kommer att kräva nytänk och kreativ problemlösningsförmåga. Att kunna använda sin fantasi och tänka utanför fasta ramar blir därmed viktiga förutsättningar för att kunna hantera förändringar och ovisshet. Denna övning ska inspirera till att utveckla den viktiga egenskapen att genom kreativt tänkande se fler möjliga lösningar på ett problem. Uppgiften bidrar även till träning av fokus och koncentration, samtidigt som den väcker nyfikenhet.

Genomförande:

1. Introducera lektionen med att skriva upp några ord på tavlan, med enbart konsonanter. Utgå ifrån det arbetsområde ni håller på med och välj ut ett eller flera ord som handlar om detta. Om arbetsområdet till exempel är sagor eller författare skulle det kunna se ut så här på tavlan:

- Ppp
- Lll Gbbn
- Vll Vllkll

Där Ppp = Pippi, Lll Gbbn = Lilla Gubben och Vll Vllkll = Villa Villekulla

2. Be eleverna att fundera tyst på vad som står på tavlan. Berätta att det är en ledtråd till vad ni ska arbeta med denna lektion. När de funderat en stund samlar du ihop förslagen och skriver upp dem på tavlan. Fråga eleverna vad som saknas och fyll i vokalerna med en annan färg.

3. Berätta för eleverna att ledtråden de just fick handlade om att de nu ska få "göra nya ord". Området som orden var kopplade till ska de arbeta med sedan, men först ska de nu få träna sin kreativitet.

4. Skriv nu ett nytt ord på tavlan, se exempel nedan, och be eleverna att komma på nya ord utifrån bokstäverna i ordet. Börja med att göra ett ord tillsammans och gör sedan övningen som en EPA eller låt eleverna arbeta parvis eller i smågrupper. Förslag på ord att börja med:

- Solen – os, lo, len, sol, en, nos.
- Mjölkpaket – öka, te, kö, köp, mjöl, köl, lök, ö, teka, peka.
- Bakplåtspapper – rep, kabel, såpa, pappa, spak, reta, peppar.

Kommentar:

Sammanställ gärna och se hur många ord som eleverna kunde hitta tillsammans. De kan även få som uppgift att leta nya ord utifrån skyltar eller ord skrivna på andra ställen i skolan.

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?



2. 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 offerrollen och bli passiv.

Övningen tränar även elevernas förmåga 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.

Genomförande:

Leta gärna fram en liten fysisk skattkista för att göra uppgiften mer konkret, eller använd bilden av en skattkista (mall finns på kommande sidor).

1. Börja med att diskutera med eleverna vad som betraktas som en skatt? Om de skulle hitta en skattkista – vad skulle de önska att den var full med och varför?

Be nu eleverna att föreställa sig en människa i nöd, någon som inte har mat och vatten för dagen – vad skulle den personen vilja hitta i sin skattkista? Kan mat och vatten vara lika värdefullt som guld och pengar? Eller kanske mer värdefullt?

Diskutera en stund om man kan vara säker på att man blir lycklig av att kunna köpa vad man vill och göra allt man vill. Berätta att mycket av det som gör att vi mår bra inte kostar något – att få vara med och påverka våra liv, till exempel. Konkretisera med exempel, som att det blir roligare att leka med kompisar när man får vara delaktig och påverka vad och hur man ska leka.

2. Låt eleverna komma med olika förslag på vad som finns i deras personliga skattkista just nu genom att ställa frågorna: Vad är viktigt för dig? Om du tänker på allt du redan har idag, vad skulle du vilja stoppa i din skattkista?

Ge eleverna ett exempel på vad du själv uppskattar och värdesätter i ditt liv.

Kanske ger eleverna förslag som exempelvis pengar, olika leksaker, vänner och så vidare.



3. Flytta fokus från en skattkista full med pengar till att använda skattkistan som en symbol för vad vi kan påverka. Berätta utifrån ovanstående att vår självkänsla och vårt självledarskap kan ses som skatter i skattkistan. Att känna att man är värdefull utifrån den man är, och att man får vara med och påverka sitt liv är något som alla borde ha i sin skattkista eftersom det gör att vi mår bra. Det som ska finnas i allas skattkista är vår inre styrka att påverka och vår förmåga att fokusera rätt för att inte bli offer.

4. Berätta för eleverna att de kommer att få exempel på olika situationer. De ska hitta allt som de själva kan påverka i situationen. Börja med denna situation tillsammans i helklass: "Du har sett fram emot klassutflykten men just den morgonen vaknar du med feber och ont i halsen. Du kan inte följa med vilket gör dig ledsen och besviken. Vad i den här situationen kan du påverka just där och då?"

5. Fortsätt med fler exempel (se nedan) eller låt eleverna komma med egna förslag som de skriver ner på post-it-lappar.

Fokusera på det som går att påverka i situationen – det som eleverna kan lägga i skattkistan. Det som de inte kan påverka läggs utanför, bredvid Skattkistan – det får man acceptera som det är.

Bättre studiero i klassrummet.	Skogränsen i kapp- rummet.	Mängden mat som slängs vid skollun- chen.	Aktiviteter på raster.	Hur jag plockar un- dan efter lektionen.
Göra läxan.	Vad jag säger.	Alla är friska idag.	Vara en bra vän.	Det regnar idag.
Vilka ämnen vi har i skolan.	Att mitt rum blir städat.	Vad jag gör och tänker.	Hur lång rasten är.	Att det ser fräscht ut när jag lämnar toaletten.
Vad jag gör om jag ser att någon annan är ensam.	Vilken tid skolan bör- jar på morgonen.	Vem jag är med om min bästis är sjuk.	Att jag går i skolan.	

Kommentar:

Skattkistan som verktyg kan användas i alla ämnen och situationer för att hjälpa eleverna att fokusera på det som de kan påverka i situationen. Är det här något de behöver lägga energi på just nu? Påminn eleverna om att spara energi när det kommer till sådant som de inte kan påverka, så att de orkar göra det som de behöver göra – både i skolan och på fritiden. Att acceptera sina förutsättningar och rikta sitt fokus på det som går att kontrollera är ett av de viktigaste träningsmomenten inom självledarskap och motivation.

Prata om vikten av att kunna fokusera på det som hamnar i Skattkistan. Ibland händer det tråkiga saker eller man gör misstag, men det tjänar ingenting till att älta. Man måste försöka släppa och tänka att det här hände och det kan inte göras ogjort, men nästa gång kan jag göra på ett annat sätt.



3. Övning: Vilken återhämtning behöver du?

**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 vår hjärna medveten återhämtning.

Kom ihåg: Återhämtning är alltid motsatsen till vår prestation. Till exempel, en lång dag i skolan och på fritids med mycket social interaktion balanseras med stunder av självsamhet 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 få energi till det nya.

Inledning:

I denna övning får eleverna själva fundera på vad de vet och har lärt sig om återhämtning, och utifrån det fundera på vilken återhämtning de behöver vid olika tillfällen.

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 att eleverna ska kunna bibehålla koncentrationen. Återhämtning kan ske på olika sätt, till exempel genom rörelse, en tyst stund eller reflektion.

Genomförande:

1. Visa ett schema över en dag i skolan, se förslag på nästa sida. Fyll tillsammans i tabellens tre första kolumner. Alternativt gör du det innan lektionen. De två kolumnerna till höger, återhämtning och fokus och uthållighet lämnas tomma till en början. En av raderna i ämneskolumnen är till för lunchrasten så att eleverna ser till att få rätt sorts återhämtning på lunchrasten.
2. Börja med de två första lektionerna (raderna) tillsammans så att eleverna förstår hur de ska tänka. Samla sedan gemensamt ihop elevernas tips om hur de kan få återhämtning, hålla fokus och tänka för att vara uthålliga. Fyll eventuellt på tabellen nedan och låt eleverna få en egen som de kan ha som stöd.
3. Eleverna fyller i kolumnerna för återhämtning, fokus och uthållighet själva med hjälp av tips från ovan, samt det som de lärt sig om återhämtning och fokus i tidigare årskurser.

Återhämtning	Fokus	Uthållighet
Rörelse	Kikaren	"Lite till"
Tystnad	En sak i taget	

Dagens schema

Tid	Ämne	Vilken typ av aktivitet innehåller lektionen?	Vilken återhämtning behöver jag och hur lång tid?	Fokus – uthållighet
8.10-9.30	Svenska	Introduktion av dagen Filmklipp Läsa Arbetsbok	Efter starten behöver jag röra på mig i en minut. När jag har läst klart behöver jag en rörelsepaus.	I början av lektionen behöver jag tänka på min kikare för att ha fokus på tavlan och min lärare. När jag läser behöver jag efter varje sida tänka "lite till".

Kommentar:

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

Eleverna kan fundera vidare på hur återhämtningen ser ut när de kommer hem från skolan. Vad brukar de göra och ger den aktiviteten hjärnan den återhämtning den behöver? Om hjärnan har fått många intryck under en dag så kanske en stund framför skärm inte är den bästa återhämtningen för hjärnan.

4. Övning: Samarbeta för att hitta ordet

**Syfte:**

Denna övning innehåller flera träningsmoment. Det handlar om att samarbeta och att peppa varandra, att bolla idéer och lyssna in andras förslag, samt att klara av alla utmaningar utan att ge upp. Konstruktivt samarbete och en gemensam uthållighet är viktiga förmågor som eleverna behöver lära sig inför framtiden.

Genomförande:

Skapa sex stationer med utmaningar, se förslag nedan, eller använd eget material från arbetsböcker i form på korsord, kluringar eller frågor. För varje utmaning eleverna klarar får de en ledtråd. Alla sex ledtrådar leder eleverna till svaret. Se förslag på ledtrådar och tillhörande lösning (ordet som söks) på nästa sida.

Du bestämmer hur lång tid eleverna har på sig för att lösa uppdragen, till exempel 20 minuter. Eleverna, i grupper om fyra till sex personer, har en plats i klassrummet där de utför sina uppdrag. När eleverna har löst ett uppdrag går de till pedagogen, lämnar in sin lösning och får en ledtråd till ordet som söks. De får sedan nästa uppdrag. Eleverna gör gruppvis så många uppdrag de hinner och kan. När tiden är ute får de med hjälp av de ledtrådar de hunnit samla ihop försöka komma på ordet som söks.

Innan eleverna börjar får de tillsammans i sina grupper bestämma vad som är viktigt att tänka på för att arbetet i gruppen ska fungera bra. Det kan vara:

- De lyssnar på varandra och låter alla i gruppen få komma till tals.
- De peppar varandra till att vara uthålliga genom att...

Förslag på stationer:

- Ordlek: Kända personer eller artister skrivna utan vokaler, exempelvis: Crl XVI Gstv, Ppp Lngstrmp, Rnj Rvrdttr, Krnprnsssn Vctr.
- Gissningslek: En burk med kulor (eller andra föremål) där eleverna, med bindel för ögonen, ska gissa antalet genom att känna med händerna.
- Rebusar: Exempelvis låttitlar i form av bilder som till exempel en bild på en fisk på en krok + bild på en tornado för "Fångad i en stormvind" eller en bild på en stad + en bild på ett ljus för "Stad i ljus".
- Vykortslek: Man behöver lika många vykort eller bilder som antalet elever i klassen. Bilderna klipps i två delar. Den ena halvan göms i klassrummet, den andra halvan får eleverna i kuvertet tillsammans med en instruktion. Varje elev ska hitta sin andra halva av bilden och när hela gruppen tror sig ha funnit sina halvor ska de visa upp dem för pedagogen. Är det rätt får eleverna nästa uppdrag, annars får de lägga tillbaka den bild de hittat och leta vidare.
- Kluringar eller gåtor: Exempelvis olika situationer där ett ord är omkastat och eleverna ska komma på vilket ordet är, till exempel: "Ett kalas kan ibland ha ett tema, till exempel en ARMASKED." Eleverna ska kasta om bokstäverna för att få fram det rätta ordet: Maskerad.
- Korsord eller ordflätor som eleverna ska lösa.
- 1-x-2-frågor utifrån ett tema ni arbetat med.

Förslag på ledtrådar och tillhörande ord:

Välj ett tema ni håller på med, en person ni läser om eller använd förslagen nedan:

Gunga	Sandlåda	Rutschkana	Klätterställning	Bänk	Staket	= LEKPARK/SKOLGÅRD
Yoghurt	Smörgås	Mjölk	Fruksallad	Litet	Energi	= MELLANMÅL
Majs	Gurka	Tomat	Sås	Bröd	Köttfärs	= TACOS
September	Mörkare	Färgglatt	Årstid	Mössa	Blåsig	= HÖST

Kommentar:

Man kan lägga ledtrådarna i ett kuvert och låta eleverna sprätta kuverten när de gjort alla sex stationer, om du vill undvika att de gissar rätt redan efter några stationer.

5. Övning: Tidslinjen**Syfte:**

Vår hjärna tar gärna genvägar för att spara energi. En sådan genväg är vår förmåga att skapa framtidsprognoser baserade på tidigare erfarenheter. Vi tänker helt enkelt i kedjor och förväntar oss undermedvetet en repetition av erfarenheterna. En positiv framtidstro uppstår om vi regelbundet påminner oss själva om våra personliga styrkor och positiva erfarenheter. Därför är det extra viktigt att uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i våra liv och använda oss av dessa minnen för att hämta kraft inför nya uppgifter och utmaningar.

Inledning:

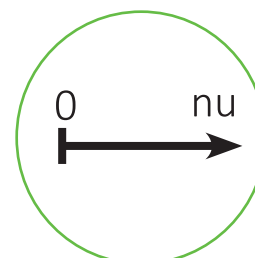
Genom att minnas och visualisera ett tillfälle då vi lyckats med, något kan vi hämta kraft till nuet, och stärka oss själva inför en situation där vi behöver mod och självförtroende. Genom att använda verktyget Tidslinje får vi en tydligare bild av processen.

När vi tänker på tidigare ansträngningar som ledde till lyckade resultat återskapar vi inte bara minnet av händelsen utan även de känslor vi upplevde då. Visualiseringen triggat igång drivkraft och stärker självförtroendet och skapar därigenom en mer positiv inställning för att kunna prestera och lyckas ännu en gång. Självförtroendet stärks genom minnet av att vi faktiskt klarat något liknande tidigare.

För att snabbt kunna plocka fram dessa minnen när vi behöver dem kan vi träna oss på att skapa en minnesbank av tillfällen där vi upplevt att vi klarat av en utmaning. Till exempel kan vi oftare berätta för någon om det positiva vi kände när vi klarat en svår uppgift. På så sätt blir minnet starkare.

TIDSLINJEN

Verktyget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



Genomförande

1. Rita en tidslinje på tavlan.



2. Be eleverna komma på situationer eller händelser som de är stolta över. Vad kan en sådan händelse vara? Det kan vara i skolan eller på fritiden.

3. Dela ut arbetsbladet (se nästa sida) och gå igenom frågorna gemensamt i klassen innan eleverna arbetar enskilt.

Frågor till eleverna:

Tänk på ett tillfälle där du verkligen kämpade för att lära dig något som du ville kunna.

- Vad var det du lärde dig?
- Hur gammal tror du att du var?
- Vad gjorde du för att lyckas lära dig det?
- Minns du hur det kändes när du kunde det?
- Tänk på en sak som du gjorde för att lyckas och som du kan använda en annan gång när du vill lära dig något nytt.

4. Avsluta övningen med ett samtal kring känslan man får av att klara av tuffa uppgifter eller utmaningar, och att det är viktigt att ta fram dessa minnen då och då och tänka på hur de kändes. Det är särskilt viktigt när man ska göra något nytt och utmanande.

Kommentar:

Om eleverna har svårt att hitta minnen kan övningen förflyttas till utomhusmiljön. När vi tittar på något i fjärran, något långt bort, har hjärnan lättare att tänka i ett längre tidsperspektiv och minnen kan lättare aktiveras. Då kan även tidslinjen markeras ut på marken. Alternativt för att få in rörelse kan de olika frågorna göras som en tipspromenad där eleverna går två och två och berättar för varandra. Avsluta gärna med att eleverna får berätta för varandra vad de skrivit.

För att få in rörelse i klassrummet kan frågorna sättas upp på A3-ark i klassrummet, en fråga per ark. Eleverna fyller först i sina svar på sitt papper och går sedan runt i klassrummet och delar med sig av sina svar genom att skriva svaren på A3-arken. Ett A3-ark blir fullt med olika åldrar, ett annat med olika känslor och så vidare.

Denna övning kan göras flera gånger under en längre tidsperiod för att hjälpa eleverna att skapa en egen minnesbank för olika kvalitéer som de behöver för att kunna hantera framtiden. Till exempel kan tidslinjen göras för minnen där de har varit modiga, kreativa, fokuserade, omtänksamma, starka, kände styrkan i gemenskap och så vidare. Ju mer vi aktiverar konkreta minnen som är kopplade till positiva upplevelser i elevernas liv, desto mer användbara är de i framtiden. Frågorna kan också användas som en del i utvecklingssamtalen.

Namn: _____



Jag har lärt mig:

För att klara det gjorde jag så här:

När jag hade lärt mig det kändes det

TIDSLINJEN

Verktöget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.

