

FÖRSKOLEKLASS
Modul 2

**Motivation och
drivkraft**

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Övning: Att lära ut är bra för att lära in
2. Övning: Förklara bilden med andra ord
3. Övning: Skattkistan – vad kan du påverka?
4. Övning: Fokus
5. Övning: Lite till

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 vi kan påverka, stärker vi vår motivation. För att ha tillgång till sin inre motivation inför en uppgift krävs ett antal mentala förmågor, som till exempel uthållighet och 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: Att lära ut är bra för att lära in



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 och vet kring ett ämne, innan undervisningen startat 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.

Genomförande:

Denna övning används som en uppstart inför ett nytt arbetsområde, start på dagen eller en lektion och för att knyta ihop säcken i slutet av lektionen.

1. Inled lektionen med att ta fram en bild eller ett föremål som du associerar till det ni ska arbeta med. Eleverna får titta, fundera en kort stund enskilt, och sedan gissa vad de ska arbeta med idag. Ett exempel kan vara om ni ska arbeta med årstider och höst. Ta med en glasburk med rönnbär (påminner om höst) och lyssna samtidigt på sången "Rönn" från Majas alfabetssånger, bokstaven R. När eleverna har fått gissa berättar du varför du associerar rönn med höst.
2. 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?
3. Sammanfatta svaren i helklass, antingen genom att du har gått runt och hört vad de pratat om eller genom att eleverna har fått berätta i par inför klassen. Avsluta med att poängtera fördelarna med detta sätt att lära sig saker. 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.

Kommentar:

Övningen kan integreras i alla lärandesituationer för att befästa kunskaper. Det är när vi förklarar något för någon annan som kunskapen befästs. 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: Förklara bilden med andra ord



Syfte:

Alla människor är olika. Att lära sig kommunicera och nå fram betyder att kunna anpassa sin kommunikation till motparten. Det som är tydligt för dig inte nödvändigtvis lika tydligt för någon annan.

Denna övning tränar elevernas förmåga att visa hänsyn till andra och respektera att vi alla är olika. Övningen stärker även elevernas språkutveckling och förmåga att använda olika formuleringar för att beskriva något.

Genomförande:

Ta fram olika bilder på begrepp eller ämnesord som eleverna ska lära sig inom det arbetsområde ni arbetar med, till exempel frukter, klädesplagg, möbler, fordon eller liknande.

1. Berätta för eleverna att de idag ska få träna på att beskriva bilder "med andra ord", utan att säga vad bilden föreställer. Inled med att ge eleverna ett konkret exempel: "Min bild föreställer något som är gult, smakar sött och som växer på en palm. Man måste skala den för att kunna äta den." (Beskrivning till en bild på en banan.)
2. Dela in eleverna i par. Berätta att de nu ska få träna på att beskriva några bilder för dig som pedagog. En elev får dra en lapp från högen med bilder och ger den till dig utan att visa bilden. Du visar sedan bilden för klassen, eleverna pratar ihop sig i paren hur de vill beskriva bilden. Några av paren får berätta sina förslag inför klassen och du gissar vad bilden föreställer. Gör detta några gånger i helklass så att eleverna förstår övningen och får träna på att förklara olika ord.
3. Övningen fortsätter med att varje par får en uppsättning bilder som de ska beskriva för varandra utan att säga vad bilden föreställer. Om det passar gruppen kan du tidsbestämma uppgiften, att de får 30 sekunder på sig att förklara varje ord. Alla byter ord vid din signal, oavsett om de är klara eller inte. Gå runt och lyssna på eleverna, hur de berättar och vilka strategier de använder.
4. När grupperna är klara får eleverna samtala om vad som var lätt eller svårt med att beskriva bilder och om de har några tips kring hur man kan tänka när man ska beskriva något. Samla ihop elevernas förslag i helklass.
5. Sammanfatta övningen med att berätta att du har gått runt och lyssnat och märkt att alla har olika strategier. Du kan till exempel ha sett att vissa säger många ord medan andra först är tysta och tänker innan de säger något enstaka ord som beskriver bilden. Olika är bra och vi kan lära oss av varandra! Ge eleverna i uppdrag att ta med sig denna nya kunskap ut på rasten. Säg till eleverna: Vi är alla olika och det innebär till exempel att vi tänker olika länge innan vi säger något. Detta gäller även på rasten. Tänk på det när ni ska bestämma en lek eller liknande så att alla får chans att vara med och påverka. Du kan även lyfta ett annat beteende som du tycker att eleverna behöver vara uppmärksamma på när de är ute på rast.

Kommentar:

Övningen kan användas som uppstart på lektioner/arbetsområden eller som en uppgift där eleverna ska komma på hur de kan introducera ett temat som ni ska jobba med.

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 – vad kan du påverka?

**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.

Inledning:

Övningen tränar även elevernas kompetens att se en situation utifrån (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:

1. Samla gruppen i en ring och visa en fysisk skattkista eller en bild på en skattkista (mall finns på kommande sidor).

2. Berätta att eleverna idag ska fundera på olika situationer och träna på att leta efter det som de kan påverka i det som sker – 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 tydliga exempel på saker som eleverna kan påverka och placera dessa bilder i Skattkistan. Till exempel aktiviteter som du vet att eleverna själva bestämmer över när de är på rast, exempelvis vilken lek de leker eller vilket pålägg de vill ha på smörgåsen i matsalen och så vidare. Fråga sedan eleverna om de kan påverka vilket väder det är, om det regnar, snöar eller är soligt? 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 ha kläder efter väder, välja lekar som de kan göra fast det regnar eller välja en plats där de kan leka utan att bli blöta. Så även om bilden på vädret hamnar utanför Skattkistan så finns det mycket som de kan göra för att hantera situationen bättre och då också må bättre.

Fortsätt med nästa bild och samtala tillsammans kring om och i så fall vad de kan påverka. Utgå gärna från en situation som är lätt för eleverna att känna igen. Till exempel kring lådan med mat: Även om eleverna inte kan påverka vilken mat skolan lagar till, så finns det saker som eleverna kan påverka. Till exempel hur mycket sallad de tar, om de tar en smörgås till maten och så vidare.

Kommentar:

Bilderna visar ämnen där det finns olika saker att samtala om. Använd bilderna och utgå från olika frågeställningar.

Poängen är att eleverna får fundera och argumentera, inte vad som är rätt eller fel.

Vad kan de påverka kring mat? Som vuxen kan man välja närodlad, vegetariskt, vilken butik man handlar i, men vad kan eleverna påverka? Skolmaten, den går att påverka långsiktigt genom elevrådet, men dagens mat får man helt enkelt acceptera.

Skattkistan kan användas i många olika situationer i vardagen där eleverna får fundera på vad de kan påverka och vad som läggs i eller utanför Skattkistan. Verktyget Skattkistan kan integreras även i andra lektioner som en påminnelse om att inte lägga energi på det som är utanför vår makt eller kontroll.

Vad kan du påverka?

LEK OCH RÖRELSE



VÄDER

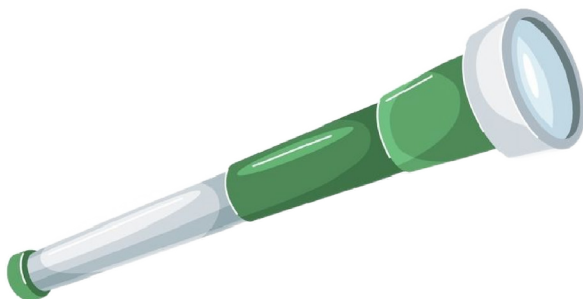


MAT





4. Övning: Fokus



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 litet område som hjälper eleverna att lättare fokusera på uppgiften.

Genomförande:

1. Skriv ordet fokus på tavlan och rita en kikare eller sätt upp en bild på en kikare.

2. Be eleverna att antingen ta ett A4-papper som de kan rulla ihop till en strut eller be dem forma händerna som en kikare runt ögonen och titta på ordet på tavlan. De kan också hålla fingrarna i en cirkel framför sitt ena öga och blunda med andra ögat. Vad händer? Jo, vi hjälper ögat och oss själva att fokusera på en sak i taget.

Låt även eleverna testa att titta åt olika håll genom sina kikare för att känna på hur fokuset ändras. Samtala med eleverna kring effekten av att skärma av intryck och vad de kan göra för att hjälpa sig själva att fokusera på en sak i taget.

3. Fortsätt med en annan uppgift där eleverna får träna på att rikta sitt fokus och hålla fast vid det. Till exempel vid genomgången av dagens schema. Alla elever riktar sina ögon genom sin kikare mot tavlan där upplägget står. Vänta in och var noga med att alla tittar mot tavlan innan du börjar prata.

4. Avsluta med att berätta för eleverna att de kan använda sig av sina kikare när de behöver skärma av sig från saker som distraherar dem. Ju bättre fokus de lyckas ha på en uppgift, desto lättare blir det för dem att lära sig och minnas det som de jobbar med.

Kommentar:

Återkom till kikaren när du vill hjälpa eleverna att rikta sitt fokus på rätt sak. Vill du att de ska lyssna på dig vid tavlan så ska deras kikare vara riktade mot tavlan. Att fokusera är en utmaning med allt som distraherar runt omkring och det är något vi behöver träna på och lära oss. Kikaren hjälper ögat att fokusera på en sak i taget. På samma sätt som hörselkåpor hjälper oss att avskärma ljud för att lättare kunna hålla fokus.

För att stärka effekten, var noga med att alltid berömma eleverna för sin ansträngning efter att ni tränat på att hålla fokus: "Nu har ni kämpat på bra, fint fokus idag!". Var på samma sätt noga med att uppmärksamma eleverna på känslan de får när de lyckats hålla fokus och blivit 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?".

5. Övning: Lite till



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, eller för att genomföra en längre uppgift. I den här övningen får eleverna tänka till, och de får tips på hur de kan få det tråkiga gjort. Hur de kan använda metoden "lite till" när de känner att de inte orkar eller vill arbeta med en uppgift.

Genomförande:

Modellera på tavlan den uppgift eleverna ska arbeta med. I denna övning är det kopplat till mönster.

1. Berätta för eleverna att du kommer att rita olika mönster på tavlan, se exempel nedan. Elevernas uppdrag är att pepa dig när du håller på att ge upp genom att säga "Lite till". När du gör en paus för att du "inte orkar mer" ska eleverna säga "Lite till" för att pepa dig att orka lite till och inte ge upp. Du gör samma sak flera gånger. Ibland slutar du nästan direkt och när eleverna säger "Lite till" så ritar du lite till.

2. Eleverna får sedan själva arbeta med mönster och tänka "Lite till" när de behöver motivation att fortsätta eller göra klart uppgiften.

3. Avsluta övningen med att eleverna får samtala två och två kring hur de kan tänka för att orka lite till och hur de kan tänka när de ska göra saker i skolan som de egentligen inte vill.

Frågor till elever:

- Vad kan du göra när du känner att det är tråkigt, att du inte orkar/vill?
- Hur och när kan du använda Lite till-tanken?

Samla ihop 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:

Övningar som denna kan användas för att träna det icke lustfyllda och väcka förståelsen för att allt kan inte vara roligt.

