

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR MELLANSTADIET
LÄRARHANDLEDNING



**MOTIVATIONS
LYFTET**
BY Star for Life

LÄRARHANDLEDNING MELLANSTADIET

Innehållsförteckning

- Vad är Motivationslyftet?
- Årshjul
- Lärarhandledningens upplägg
- Intranät
- Uppstartsövningar
- Årskurs 4 – Modul 1-5
- Årskurs 5 – Modul 1-5
- Årskurs 6 – Modul 1-5
- Självvärdering
- Verktygskort

Vad är Motivationslyftet?

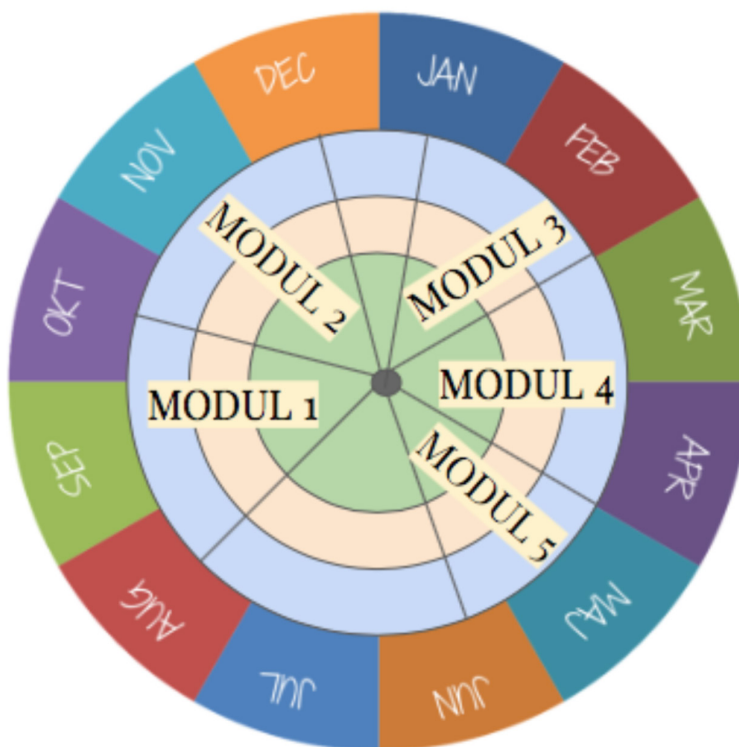
Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge skolor en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Det utgår från den svenska läroplanen, Lgr 22 kapitel 1 och 2, samt Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

Genom arbetet med Motivationslyftet får alla elever i grundskolan, utifrån sina förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att eleverna ska kunna prestera, men också för att de ska må bra – nu och i framtiden. Eleverna får stärka sitt självledarskap och förstå andra i sin omgivning för att de tillsammans ska kunna arbeta för ett hållbart samhälle.

Fokus i materialet för mellanstadiet ligger i första hand på att väcka och bibehålla elevernas nyfikenhet, uppmuntra kreativt tänkande och stärka en positiv självbild – en självbild som innebär både en stark självkänsla och ett gott självförtroende. Eleverna får även möjlighet att träna på strategier för lärande.

Årshjul

Uppstartsövningar: Augusti
Modul 1: September–Höstlov
Modul 2: Höstlov–Jullov
Modul 3: Januari–Sportlov
Modul 4: Sportlov–Påsklov
Modul 5: Påsklov–Sommarlov



LÄRARHANDLEDNING MELLANSTADIET

Lärrarhandledningens upplägg

Lärrarhandledningen är uppdelad i mellanstadiets olika årskurser. Programmet för varje årskurs består av fem arbetsmoduler där varje modul tränar olika mentala **förmågor**. Tydliga övningar för varje förmåga förklaras med ett konkret **syfte** och **genomförande** samt **kommentarer** hur övningarna kan varieras eller integreras i olika ämnen.

Kom ihåg att den största effekten uppnås när eleverna både får kunskapen under en avsatt återkommande träningstid varje vecka och när övningarna repeteras samt integreras i ämnesundervisningen.

- Med **förmågor** ovan menas de personliga färdigheter och kompetenser som eleverna får träna genom Motivationslyftets utbildningsprogram, samma förmågor som beskrivs i skolans styrdokument.
- I **syftet** beskrivs målsättningen med övningen och vilken förmåga eleverna får träna, samt varför den är viktigt.
- I **genomförandet** beskrivs övningens upplägg. Ibland är genomförandet kopplat till ett skolämne och i andra fall är det mer generellt användbart. Det är vid den avsatta träningstiden varje vecka (exempelvis mentorstid) där förmågan förklaras och tränas för att sedan fördjupas och befästs genom repetition på övriga lektioner.
- I **kommentaren** finns förslag på ytterligare sätt att fördjupa arbetet med förmågorna genom variationer av övningarna eller genom att koppla dem till ämnesundervisningen. Genom denna ämnesförstärkning får eleverna en bättre förståelse för värdet av självledarskapsträning i skolarbetet och på fritiden. De kan då tydligare se vinningen av att stärka dessa förmågor, vilket ökar deras motivation. Ämnesförstärkningen syftar även till att ge eleverna en fördjupad förståelse för ämneskunskaperna och stärka deras lärande.
- Alla **faktarutor** är riktade till dig som pedagog, men budskapet ska komma eleverna till del. Detta kan ske genom att du som pedagog läser upp valda delar av texten, återberättar den eller knyter kunskapen till syftet i de olika övningarna ni genomför i klassen.
- **Instruktionerna** i lärrarhandledningen är riktade till dig som pedagog, med undantag för vissa frågor och tabeller som är riktade direkt till eleven. De frågor som är riktade direkt till eleverna kan du som pedagog antingen ställa högt i klassrummet, kopiera upp till eleverna eller projicera på tavlan.
- Sist i lärrarhandledningen finns ett **självvärderingsdokument** som används efter varje modul, samt bildstöd med **verktygen** som används i olika årskurser och i inspirationskorten som går att beställa i webbshopen.

Intranät

- Varje skola har en egen inloggning till Motivationslyftets intranät.
- På intranätet finns det ytterligare pedagogiskt material kring studietips, minskat stillasittande och mycket annat, både i skrift och kortare filmer.
- Lärrarhandledning finns att ladda ner modul för modul på intranätet.
- Via intranätet nås webbshopen där hela lärrarhandledningen i fysisk bokform, affischer och spel kan beställas.

Uppstartsövningar

Läsårsstarten är en viktig tid för att skapa ett gott gruppklimat. Följande övningar används varje år under höstterminens första veckor.

Syfte:

Varje läsår börjar med övningar för att få eleverna att känna sig välkomna och lära känna varandra. Genom att jobba ihop gruppen, och genom att eleverna får komma fram till gemensamma spelregler och förhållningssätt, ökar förutsättningen för trygghet och studiero. Trygghet är en förutsättning för inläring.

Eleverna får en medvetenhet om vad som är viktigt för dem, sina värderingar, för att sedan lättare kunna göra egna val och ta beslut. Eleverna får på olika sätt träna på hur vi pratar med varandra, vad vi säger till varandra och hur det påverkar vår arbetsmiljö och trivseln i skolan.

Det är viktigt att tydliggöra vad som förväntas av eleverna under arbetet med Motivationslyftet:

- Vi lyssnar med respekt utan att avbryta eller kritisera.
- Det vi tycker och säger gäller enbart just nu och kan ändras.
- I övningarna finns alltid möjligheten att säga "pass" för den som vill avstå.

Övningar:

1. Viktigt för gruppen.
2. Viktigt för mig.
3. Klassens spelregler och förhållningssätt
4. Är det sant, snällt, nödvändigt?

"We are not a team because we work together. We are a team because we respect, trust and care for each other."
Benjamin Franklin, amerikansk vetenskapsman, filosof och politiker

1. Övning: Viktigt för gruppen

Syfte:

I denna övning får eleverna en medvetenhet om vad som är viktigt för dem. Övningen tränar eleverna i att ta ställning, att motivera och förklara sina val. Det är betydelsefullt att eleverna får se att de kan ha en annan åsikt än en kompis och att kunna stå för den. Övningen ger eleverna aha-upplevelser: "Jaha, man kan tolka det så, tänkte du så". Det fördjupar elevernas begreppsförståelse för att man kan tänka annorlunda och att det är ok.

Genomförande:

Här kan du som pedagog välja påståenden som på något sätt knyter an till det eleverna har som fokusområde eller ska arbeta med. Det kan också handla om sådant som du anser att eleverna behöver reflektera över för att gruppen ska bli tryggare och starkare. Gå igenom meningarna du valt (se förslag i tabellen nedan) så att alla har en gemensam värdering av deras innebörd. Dela in klassen i mindre grupper där eleverna får arbeta med vad som är viktigt för klassen utifrån de meningar ni diskuterat.

Alla grupper får ett papper med tre färger där de får klistra fast meningarna på respektive färg.

Grön färg betyder "Mycket viktigt för mig"

Gul färg betyder "Viktigt för mig"

Röd färg betyder "Inte viktigt för mig"

Varje grupp får sedan berätta för klassen vad som är "Mycket viktigt" för dem. För att få rörelse i övningen kan du sätta upp papper med de olika färgerna i klassrummet som eleverna får sätta sina lappar på. Övningen kan göras flera gånger och gärna som uppstart vid varje termin för att återkoppla och tänka framåt.

Vidareutveckling årskurs 5 och 6

I årskurs 5 kan grupperna få göra en staty som visar någon av de meningar de har valt. Grupperna visar upp sina statyer och klasskompisarna får gissa vilken mening de visar. I årskurs 6 kan de göra ett collage med olika bilder som visar deras "Mycket viktig för mig".

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika sammanhang där eleverna ska arbeta i en ny gruppkonstellation, i ett grupparbete eller andra projekt.

Viktigt för gruppen

Att alla får vara med.	Att ha studiero i klassrummet.	Att alla är vänner.	Att ha tyst när vi jobbar.
Att allting är rättvist.	Att alla känner sig trygga.	Att alla tar ansvar.	Att alla talar sanning.
Att det är ordning i klassrummet.	Att alla är artiga mot varandra.	Att alla är hjälpsamma.	Att alla blir respekterade för den de är.
Att alla är snälla mot varandra.	Att ge positiva kommentarer.		

2. Övning: Viktigt för mig

Syfte:

Den här övningen bygger vidare på övningen "Viktigt för gruppen". Eleverna blir medvetna om vad som är viktigt för dem och de får träna på att våga uttrycka detta.

Genomförande:

Denna övning går att göra på olika sätt där du som pedagog väljer begrepp och ord som passar din grupp.

1. Som gemensam start kan du börja med att eleverna får stå upp och sträcka upp händerna om de säger JA eller hålla händerna i kors över bröstet om de säger NEJ.

Påståenden:

- Jag tycker om glass.
- Fisk är min favoriträtt.
- Springa är jobbigt.
- Jag vill ha ordning på mina saker.
- Jag tycker bäst om att vara inne.

2. Gå igenom de ord och begrepp som du valt (se förslag nästa sida) så att alla har en gemensam förståelse för dem. Det finns två olika förslag, ett med bara ord och ett med ett exempel på en förklaring av ordet. Du väljer vilket du vill använda. Samtala om att det här handlar om vad eleverna själva tycker är viktigt. Vi tycker olika och därför kan man inte svara rätt eller fel. Till exempel: Vad är rättvist, att alla får lika mycket fika eller att den som är hungrigast får lite mer?

Eleverna får tre färgpapper var och pappret med "Viktigt för mig" – ord som eleverna klipper isär, eller om du delar ut ett antal kort med påståenden till varje elev. Eleverna jobbar enskilt med de olika påståendena och placerar in dem på sina färgade papper.

Grön färg betyder "Mycket viktigt för mig"

Gul färg betyder "Viktigt för mig"

Röd färg betyder "Inte viktigt för mig"

Vidareutveckling årskurs 5 och 6

Dela ut var sitt papper som är indelat i tre olika fält.

Ett fält är grönt med orden "Mycket viktigt för mig".

Ett fält är gult med orden "Viktigt för mig".

Ett fält är rött med orden "Inte viktigt för mig".

Eleverna får också ett papper med Viktigt för mig-ord som de klipper isär.

När alla lagt ut sina kort kan eleverna välja ut tre ord och berätta för varandra två och två om sina val. Uppmuntra eleverna att förklara varför de valt som de har gjort och om det var något val som var extra lätt eller svårt. Ingen kommenterar andra elevers val.

Här kan eleverna klistra fast sina val och behålla pappret för att kunna plocka fram det senare under läsåret och se om det fortfarande stämmer.

Kommentar:

Denna typ av övning kan användas i olika teman och arbetsområde, till exempel demokrati, genus och jämställdhet. Den kan även användas som diskussionsunderlag vid föräldramöten.

Viktigt för mig

RÄTTVISA Att alla får lika mycket/ det de behöver.	ORDNING Att ha alla mina saker på rätt plats.	POPULARITET Att vara omtyckt av många.	ANSVAR Att stå för det jag säger och gör.
FRITID Att göra det jag tycker om.	ÄRLIGHET Att säga det som är sant för mig.	VÄNSKAP Att ha snälla vänner.	KÄNDISSKAP Att bli en känd person.
HJÄLPSAMHET Att vara omtänksam, visa hänsyn och ställa upp för andra.	FAMILJ Att ha en trygg och kär- leksfull familj.	KLÄDER Att ha kläder som jag själv har valt.	ARTIGHET Att vara trevlig mot andra människor.
KUNSKAP Att vara nyfiken på att lära mig nya saker.	GLÄDJE Att kunna leka och ha roligt.	MOD Att våga prova nya saker.	SJÄLVKÄNSLA Att tycka om mig själv som den jag är.

RÄTTVISA	ORDNING	POPULARITET	ANSVAR
FRITID	ÄRLIGHET	VÄNSKAP	KÄNDISSKAP
HJÄLPSAMHET	FAMILJ	KLÄDER	ARTIGHET
KUNSKAP	GLÄDJE	MOD	SJÄLVKÄNSLA

3. Övning: Klassens "spelregler"/förhållningssätt

Syfte:

Det är viktigt för klassen att komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, som betyder samma sak för klassen, och "spelregler" som alla följer för att alla ska trivas och få en bra studiemiljö. Det underlättar allt arbete när eleverna gemensamt har bestämt vad som gäller.

Genomförande:

1. Börja med att ge eleverna en konkret situation där regler är självklara. Det kan gälla trafiken eller en fotbollsmatch. Eleverna får diskutera följande frågor i mindre grupper:

- Hur skulle en fotbollsmatch (eller annan situation) kunna se ut om det inte fanns några gemensamma regler?
- Vilka konsekvenser skulle det kunna få och vilka risker finns det?
- Vilken funktion har gemensamma spelregler? Varför är de viktiga?

Vad vi tycker eller tänker kring regler beror på vilka värderingar vi har med oss kring detta.

Övningen kan fortsätta i samband med olika ämnen där eleverna får reflektera kring dessa frågor:

- Vad är en regel?
- Varför har vi regler?
- När behövs regler?
- Gäller olika regler i olika situationer?
- Vilka regler behöver vi här inne i klassrummet?
- Vad är det för skillnad på en lagstiftad regel och en oskriven regel?

2. Visa eleverna ett filmklipp om överlevnad eller scoutliv, så att alla får en gemensam grundförståelse inför följande uppgift där eleverna får fundera på hur de vill ha det i klassrummet. Övningen "Viktigt för gruppen" kan vara en utgångspunkt.

Introducera övningen med ordet respekt och läs upp denna definition för eleverna: "En definition av respekt handlar om hur vi bemöter och behandlar andra människor, men också om vår inställning till oss själva. Det handlar om människors lika värde och att alla människor är värda respekt. Respekt innebär att tro att alla människors erfarenheter och egenskaper gör vårt samhälle rikare."

Elevinstruktion:

Tänk er att ni är på klassresa och ska leva scoutliv under en vecka. Ni bor i tält, behöver bygga matbord, eldstad med mera. Vad är era tips och tankar för att detta ska gå så smidigt som möjligt? Hur ska ni göra? Vilka för- och nackdelar kan ni se med att man skapar gemensamma regler när man ska samarbeta kring något?

Eleverna får prata två och två om respekt:

- Vad innebär det att visa respekt?
- Hur kan man se eller höra att du visar respekt för någon? Vad säger du och vad gör du?

Eleverna får även diskutera följande fråga som introduktion till nästa, enskilda reflektion:

- Vad är viktigt för oss för att alla ska trivas och lyckas så bra som möjligt i skolan?

Enskild reflektion som eleverna skriver ner på post-it-lappar.

- Eleverna får se olika påståenden (förslag från övningen Viktigt för gruppen) eller komma på själva vad de tycker är viktigt.
- De jobbar enskilt och funderar på vad de behöver för att trivas, kunna arbeta bra och hålla fokus i klassrummet.
- De skriver ner tre punkter som de själva tycker är viktiga och som de behöver.
- De skriver ner en sak som de tror att deras klasskompisar behöver för att få studiero.

Du samlar in alla förslag och sammanställer till nästa lektion tre gemensamma punkter som de flesta elever tycker är viktiga och som blir klassens spelregler. Här är det viktigt att prata gemensamt om vad orden betyder, så att de betyder samma sak för hela klassen. Detta papper sätts upp med rubriken Klassens spelregler/förhållningssätt. Uppdatera och fyll på varje termin.

Kommentar:

Under läsåret kan ni fylla på och uppdatera Klassens spelregler/förhållningssätt så att alla är överens om vad som gäller och hur ni vill ha det.

Här kan ni också koppla till Barnkonventionen som nu är lagstiftad. Barnkonventionen ska säkerställa att barnens röster blir hörda och att barnen blir respekterade i samhället. Eleverna kan få komma med förslag på hur man kan arbeta med detta i skolan, vilka konkreta "spelregler" skulle användas i skolan så att barnen rättigheter omsätts i verkligheten. Exempelvis funktionerna elevråd, klassråd, matråd med mera.

4. Övning: Är det sant, snällt, nödvändigt?

Syfte:

Eleverna får träna sitt ansvarstagande i kommunikationen med andra människor. Frågorna påminner eleverna om att reflektera innan de säger något om någon annan. Att tänka på dessa frågor är lika viktigt både i skolan, på fritiden och när vi skriver om varandra på sociala medier.

Genomförande:

1. På motivationslyftet.se finns en affisch som heter: "Är det sant, snällt, nödvändigt?"

Skriv ut den och sätt upp den i klassrummet.

2. Vad menas med dessa frågor? Vilket är budskapet?

Berätta för eleverna: För att vi alla ska trivas och kunna arbeta bra i skolan är det viktigt att tänka på hur vi kommunicerar med varandra.

Frågor:

- Är det sant?
- Är det snällt?
- Är det nödvändigt/måste jag säga detta?

Ett tips till eleverna är att de ställer dessa tre frågor till sig själva innan de säger något eller kommenterar en annan människa.

3. Eleverna får som uppgift att tänka på dessa meningar under veckan som kommer.

Vidareutveckling i årskurs 5 och 6

I årskurs 5 och 6 kan ni fortsätta att arbeta med dessa frågor:

- Varför är det viktigt att vi tänker på detta när vi talar med och om varandra?
- Vilken av frågorna är lättast/svårast att använda?
- Hur uttrycker vi oss på sociala medier? Hur kan vi skapa ett bra samtals- och kommentarsklimat där?

Kommentar:

Denna övning kan användas i alla skolsituationer där det uppstår en konflikt. Att ständigt påminnas om:

Är det sant? Är det snällt? Är det nödvändigt att säga detta?

Planschen kan med fördel sättas upp i skolans gemensamma utrymmen till exempel i trapphus, i matsalen eller liknande.

ÅRSKURS 4 Modul 1

Värderingar och målbilder

MODUL 1: Värderingar och målbilder

Period: September till höstlovet

Vad innebär det att arbeta med Motivationslyftet?

Förmåga 1: Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

1. Presentationsövning med bilder
2. Det här är också jag
3. Stärk ditt självförtroende och din självkänsla
4. Det här vill jag utveckla
5. Klassens hjärta
6. Min inställning till
7. Vilken roll tar du?

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

8. Vad drömde/drömmer de om?
9. Innan jag började skolan
10. Min målbild just nu

Vad innebär det att arbeta med Motivationslyftet?

Motivationslyftet är en metod och ett material där varje elev i grundskolan får möjlighet att träna sin förmåga till reflektion kring sig själv och sin omgivning, samt att öka sin motivation, inlärningsförmåga och sitt självledarskap. Detta är förmågor som vi vet är viktiga för att prestera och må bra, nu och i framtiden.



Boken är indelad i fem olika moduler, se ringarna i bilden ovan. Ställ följande frågor till eleverna för att de ska få ett smakprov på vad de olika modulerna handlar om.

Modul 1:

Berätta om något som är viktigt för dig för att du ska lära dig så mycket som möjligt.

Modul 2:

Visa en bild eller berätta med hjälp av en gåta vad du tycker om att göra eller har som fritidsintresse.

Modul 3:

Vad gillar du mest:

vara inomhus	eller	vara utomhus
bada	eller	vara ute i snön
räkna matte	eller	laga mat
ses i verkligheten	eller	ses via en skärm
läsa en bok	eller	se en film

Modul 4:

Vilket är ditt bästa studietips?

Modul 5:

Vad kan du göra för dina klasskamrater så att de trivs och mår bra på rasterna?

Modul 1 Värderingar och målbilder

Inledning

Modul 1 handlar om att lära känna sig själv och andra lite bättre. Eleverna kommer att arbeta med värderingar, förhållningssätt och vilka mål och drömmar de har. De får fundera kring vad de själva kan göra för att lyckas med det som de vill uppnå och också vem/vilka de behöver hjälp av. Eleverna får se situationer ur olika perspektiv för att få en ökad förståelse för andras åsikter.

Förmåga 1: Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

Värderingar och inställningar underlättar våra prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga

Din personlighet, dina värderingar och din mentala inställning, börjar utvecklas redan under barndomen och fortsätter sedan att formas hela livet. Majoriteten av våra reaktioner sker automatiskt utifrån våra värderingar som skapats av tidigare erfarenheter. Tack vare hjärnans förmåga att snabbt kunna värdera en situation utifrån gamla erfarenheter eller inlärd attityder, så klarar vi av att hantera alla beslut som vi ställs inför varje dag. Det är alltså dina sparade slutsatser och gamla minnen som styr majoriteten av dina dagliga val. Därför är det viktigt att du är medveten om vilka värderingar du har skapat, och att du uppdaterar dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar med nya tankesätt är inte lätt och kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. Till exempel, om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det uthållighet och vilja att ersätta detta tankesätt med en ny värdering: "Jag är den viktigaste personen i mitt liv. Jag vill må bra för att kunna vara en bra och kärleksfull medmänniska." Ibland behöver vi fundera kring vilka värderande tankar, inställningar eller attityder som kan begränsa oss. Till exempel, "Det går inte..." eller "Vad ska de andra tycka om jag gör det här..." och reflektera kring hur vi istället vill tänka och värdera en situation eller person för att skapa nya möjligheter. Att ha ett dynamiskt mindset.

Hur skapar hjärnan värderingar och mindset?

Haloefekten är när vi undermedvetet återskapar våra känslomässiga intryck från en tidigare, liknande situation. Denna funktion gör att hjärnan kan fatta snabba beslut, vilket är bra, men det innebär även risken att vi reagerar automatiskt utan att vi är medvetna om att vi fattat ett beslut. Till exempel, en person som du tycker är attraktiv tillskriver du även andra positiva egenskaper, som att den är sympatisk eller kunnig. På samma sätt kan vi vara avvaktande mot en person som vi tycker liknar en annan person som vi träffat tidigare och som vi inte gillade.

Denna funktion hos hjärnan gör som sagt att vi klarar av att processa allt vi behöver behandla under en dag. Men du kan också aktivt använda dig av hjärnans sätt att tänka i kedjor. Till exempel, om inledningen på en lektion väcker elevernas nyfikenhet så lockas eleverna till att tänka mer positivt även om resten av lektionen. På samma sätt kan du tänka på att bygga upp en positiv förväntan inför nästa lektion när du avslutar lektionen. Du kan även låta eleverna berätta för varandra om något positivt, något de är glada eller tacksamma över, som en inledning på veckan eller dagen för att skapa en positiv kedjereaktion. Ett annat tips är att lägga det svåraste i mitten av ett prov/lektion och de lättare uppgifterna i början och i slutet av provet/lektionen, så att eleverna får en positiv känsla av sin förmåga att klara av innehållet, både i början och slutet av provet/lektionen.

1. Övning: Presentationsövning med bilder

**Syfte:**

Eleverna får träna på att tänka utifrån ett helikopterperspektiv, att se sig själva utifrån och beskriva sig själva med hjälp av bilder.

Inledning:

Att få välja en bild eller ett föremål gör det ofta enklare för eleverna att komma på saker som de kan berätta om, utifrån ett minne de får, en association de gör eller känslan som de får av en bild.

Genomförande:

1. Lägg ut bilder eller föremål på golvet/på bänkarna innan eleverna kommer in i klassrummet. Spela eventuellt lugn musik i bakgrunden. Här kan ni använda inspirationskortet som finns att beställa på motivationslyftet.se.
2. Ta emot eleverna i dörren och instruera dem att de under tystnad ska välja ut ett kort som beskriver dem, en känsla de har just nu eller något de tycker om att göra på fritiden.
3. Låt sedan en elev i taget visa sin bild och berätta varför de valt just den bilden. Presentationen kan göras i liten eller stor grupp.

Kommentar:

Uppmuntra eleverna till att berätta om sina bilder. Kom ihåg att eleverna kan välja att säga "pass".

Innan gruppen känner varandra väl och det finns en större trygghet i gruppen är det bra att börja med oladdade frågor och bilder. Till exempel: Välj ett djur du tycker om, en färg eller en årstid. Övningen kan göras som en uppgift där eleverna får fundera och ta med sig en bild eller ett föremål till nästa dag.

2. Övning: Det här är också jag

**Syfte:**

Eleverna får fundera över olika egenskaper. Vilka egenskaper de har och i vilka situationer de har använt dessa.

Genomförande:

1. Skriv upp fyra egenskaper på tavlan, till exempel fokuserad, uthållig, social och påhittig.
2. Dela in eleverna i mindre grupper och be dem att fundera över situationer och exempel i det egna livet där de har visat någon av dessa egenskaper. Genom detta lär eleverna känna sig själva bättre och uppmärksammar egenskaper hos sig själva som de kanske inte lagt märke till. Till exempel kan en elev som har svårt med uthållighet i skolan mycket väl vara uthållig när det kommer till dataspel.
3. Gå igenom alla egenskapsord (se tabell nästa sida) och förklara vad de betyder. Sätt upp tabellen i klassrummet.

Tips:

Eleverna kan använda tabellen och klippa isär orden för att göra egenskapskortlekar. Det finns tomma rutor i tabellen för komplettering med valfria egenskaper. Eleverna arbetar i mindre grupper, drar ett kort och förklarar/beskriver egenskapen för klasskamraterna som gissar vilken egenskap det är. De kan också gestalta orden genom att rita, klippa ut bilder eller göra filmer för att förankra kunskaperna genom ett kreativt arbetssätt.

Kommentar:

Egenskapsorden kan användas som:

- Veckans ord i svenska. Diskutera om ordet enbart har positiva eller enbart negativa egenskaper. Nämn ett exempel där samma förmåga är positiv i en situation, men negativ i en annan.
- Exit tickets: Eleverna får titta på tabellen med egenskapsord och besvara någon av frågorna nedan. Eleverna lämnar in sitt svar innan de lämnar klassrummet.
 - Vilken egenskap har du använt mest idag?
 - Vilken egenskap vill du använda imorgon?

Ansvarsfull	Envis	Lugn	Självgående	Glad
Ambitiös	Försiktig	Modig	Uthållig	Trygg
Arbetsam	Uppmuntrande	Noggrann	Otålig	Spontan
Effektiv	Eftertänksam	Ordningsam	Busig	Nöjd
Energisk	Påhittig	Orädd	Snäll	Optimistisk
Social	Uppriktig	Fantasifull	Kritisk	Aktiv
Fokuserad	Stabil	Skicklig	Blyg	Flitig
Pratsam	Samarbetsvillig	Positiv	Långsam	Kärleksfull
Nyfiken	Lyssnande	Rättvis	Ärlig	Bestämd
Hjälpsam	Tyst	Skojig		

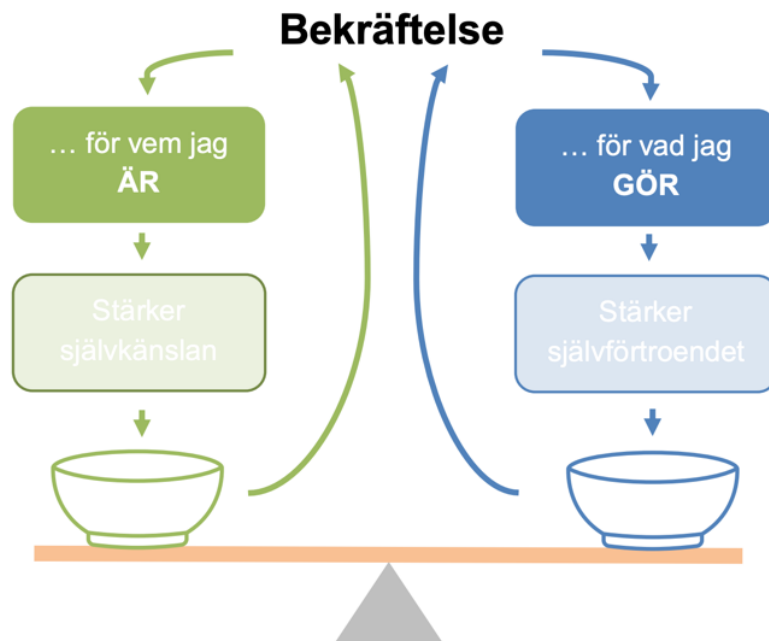
Skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende

Vi behöver alla känna oss betydelsefulla. När vi får bekräftelse ökar våra förutsättningar för att må bra. Vi behöver bekräftelse både för den vi är och för det vi åstadkommer.

Bekräftelse för den vi är som person stärker vår inneboende självkänsla och grundtrygghet. Positiv återkoppling kring våra prestationer ökar vårt självförtroende.

När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi även av att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

Verktyg: Vågskålen



3. Övning: Stärk ditt självförtroende och din självkänsla

**Syfte:**

Att eleverna får en förståelse för skillnaden mellan självkänsla och självförtroende, och vikten av att ha balans mellan dessa.

Genomförande:

Be eleverna att skriva en text där de beskriver sig själva utifrån självförtroende och självkänsla.

Här kan ni också använda en stjärna eller en blomma som en bild där eleverna får skriva vad de är bra på och vilka egenskaper de använt för att bli bra på detta.

Utgå från följande frågor och meningar:

- **Det här är jag duktig/bra på (självförtroende)**
 - Vilka saker är du bra på?
 - Varför är du bra på just det?
 - Finns det något du skulle vilja bli bra på?
 - Rita och måla en bild som passar till din text.
- **Det här är egenskaper jag är stolt över (självkänsla)**
 - Vilka tre egenskaper beskriver dig bäst?
 - Välj en egenskap och berätta om en situation när du använder just den.
 - Hur skulle en kompis eller någon i din familj beskriva vad de uppskattar hos dig med tre ord?

Kommentar:

Den här övningen kan användas i situationer där eleven behöver påminna och peppa sig själv att klara av en utmaning. Ett exempel kan vara att skriva ett prov, att prata inför en grupp eller att hålla fokus under en lång lektion.

4. Övning: Det här vill jag utveckla

**Syfte:**

Denna övning syftar till att öka elevernas förståelse för att det går att träna upp de förmågor som vi vill förstärka och att vi kan utveckla vår personlighet (dynamiskt mindset). Vår personlighet är inte bara genetiskt förutbestämd utan egenskaper kan utvecklas och stärkas hela livet.

Genomförande:

1. Börja med att berätta för eleverna om någon egenskap som du vill stärka hos dig själv och vad du behöver göra för att bli mer modig, tålmodig, avslappnad eller liknande. Berätta för eleverna varför du vill stärka den egenskapen hos dig själv, så som eleverna ska göra i punkt 2 i följande tabell.

2. Kopiera upp tabellen på nästa sida och låt eleverna avsluta meningarna.

1. Jag vill bli mer...	2. Orsaken till att jag vill bli mer _____ är för att jag vill....
4. Jag ska träna genom att jag...	3. En förebild som har denna egenskap är...

3. Para ihop eleverna två och två och låt dem gå runt till klassrummets fyra hörn och berätta för varandra vad de vill utveckla hos sig själva. Alternativt, för att sprida ut eleverna mer, kan de gå i en fyrkant runt sina bänkar.

Hörn 1: Jag vill bli mer...

Hörn 2: Jag vill bli mer ... därför att....

Hörn 3: En förebild som har denna egenskap är...

Hörn 4: Jag ska träna genom att....

4. Sammanfatta syftet i mindre grupper eller helklass. Låt eleverna tydliggöra sin målbild genom att berätta vad de ska göra för att stärka den förmågan/egenskapen som de vill utveckla.

5. Ge eleverna i uppgift att intervjua en person som de tycker har egenskapen de vill utveckla.

Kommentar:

Om du vill förstärka känslan och därmed effekten av denna övning kan du dela ut var sitt papper till eleverna och be dem att skriva ner den egenskap de vill förstärka. Be eleverna att ställa sig i en ring med ryggarna inåt och lägga pappret framför sig på golvet/ställa sig på pappret. Eleverna ska visualisera en konkret situation där de till exempel är modiga, om det är den förmågan de önskar stärka, och hur det känns i kroppen. Denna övning går även att använda i början på en lektion för att rikta fokus mot en förmåga som eleverna behöver just den lektionen. Om eleverna behöver vara kreativa, uthålliga eller fokuserade får de stå i ring som ovan och tänka tillbaka på en situation där de var just kreativa, uthålliga eller fokuserade senast och hur det kändes i kroppen.

5. Övning: Klassens hjärta

**Syfte:**

Den här övningen symboliserar vår utvecklingspotential som grupp, och ger utrymme att uppmärksamma och fira framsteg: "Tänk vad vi har blivit bra på att...". Detta skapar grogrund för en fortsatt vilja att utvecklas.

Genomförande:

Plasta in en bild av ett hjärta i A3-format. Diskutera vilka egenskaper och förmågor klassen har utvecklat den senaste månaden. Skriv ner elevernas förslag och sätt fast dem på hjärtat.

Förslag på uppmuntrande meningar:

"Vi har blivit bra på att lyssna på varandra".

"Klassen får mig att känna mig viktig".

"Vi har tränat på att vara uthålliga".

Kommentar:

Eleverna kan vid olika tillfällen få diskutera innebörden av det som ni skrivit i "Klassens hjärta". Till exempel:

På vilket sätt märks det att vi är hjälpsamma? Vad vinner vi på att hjälpa varandra? Exempelvis: "I vår klass hjälper vi varandra och det gör att vi skapar en bra sammanhållning i klassen".



Statiskt eller dynamiskt mindset?

Mindset kan förklaras med vilken inställning, förhållningssätt, vi väljer att ha. Det vill säga hur vi tänker om en viss sak, om oss själva, någon annan person eller en situation. Våra inställningar och förhållningssätt formar oss och påverkar våra val och handlingar. Idag skiljer man på två olika mindset:

Statiskt mindset

Statiskt mindset kännetecknas av en syn på att intelligens är något man föds med och som inte går att förändra. Detta förhållningssätt leder till att människor vill verka smarta och därför kan de undvika utmaningar eftersom risken att misslyckas kan skada deras självbild. De ser också ofta ansträngning som meningslöst och vågar sällan pröva något nytt. När de möter hinder eller motgångar går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignorerar de den. De har svårt att glädjas åt andras framgångar, utan känner sig istället ofta hotade.

Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens är något som utvecklas av hårt arbete och nya kunskaper. Detta mindset leder till en önskan att lära sig mer. Därför gillar personer med ett dynamiskt mindset ofta utmaningar och ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och tar till sig av den kritik de får. Andras framgång ses som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når ofta en högre prestation eftersom de ser lärandet som livslångt.

6. Övning: Min inställning till...

Syfte:

I denna övning kopplas elevernas mindset till olika situationer. Eleverna får möjlighet att undersöka och utforska sina egna värderingar och även ändra sin inställning (träning av dynamiskt mindset). De får dessutom träna på att uttrycka sig inför andra, att lyssna och att respektera varandra.

Genomförande:

Nedan finns ett antal oavslutade meningar som du kan använda som inledning och inspiration. Sedan kan du själv formulera påståenden som berör ditt ämne eller ett aktuellt tema. Påminn eleverna att inte värdera/kommentera någon annans inställning.

1. Eleverna får tio oavslutade meningarna som de gör fullständiga meningar av. Därefter berättar de två och två för varandra vad de har skrivit och varför de tänker som de gör. Alternativt kan du skriva upp oavslutade meningar på små lappar som du delar ut till eleverna. De arbetar i mindre grupper och drar turvis en lapp och berättar för varandra hur de vill avsluta meningen.

Förslag på oavslutade meningar:

Min inställning till...

- skolmaten är...
- sommarlov är...
- ett misslyckat prov är...
- att vara osams är ...
- att vinna i en lek är ...
- att komma försent är...
- skärmtid är...

2. Sammanfatta uppgiften gemensamt och låt eleverna diskutera följande fråga: När någon annan är bättre på något än vad du är, hur tänker du då? Tänker du:

- Att den personen är smartare eller mer begåvad än du?
- Att den personen kanske har tränat mer än du?

3. Återkoppla gemensamt vad grupperna pratat om. Diskutera tillsammans hur man kan tänka för att ändra sin inställning där det behövs. Om man inte gillar skolmaten, hur kan man tänka för att ändå få i sig tillräckligt med mat? Om man tycker att det är jobbigt att förlora en tävling, hur kan man tänka för att inte bli arg när någon annan vinner?

4. Sammanfatta övningen med att vi alltid kan påverka vår inställning till situationer. Vi kan välja att se ett misslyckande som en anledning till att ge upp eller som motivation för att kämpa vidare för ett bättre resultat nästa gång.

Kommentar:

Övningen kan användas i början av en lektion eller som en introduktion till ett nytt arbetsområde. Vår inställning till ett ämne eller arbetsområde påverkar hur vi upplever lektionen, vilket i sin tur påverkar hur mycket vi lär oss. Hur skulle man kunna avsluta dessa meningar för att lära sig så mycket som möjligt?

- Att lära mig om svenska kungar är...
- Procenträkning är för mig...
- Att spela gitarr är för mig...
- Att skriva/rita är för mig...

7. Övning: Vilken roll tar du?



Syfte:

Eleverna tränas i att kunna välja sin inställning och sitt beteende i olika situationer. De förstår att de kan byta inställning och ändra sitt beteende om de upptäcker att de har fel. Övningen ökar även elevernas förståelse för hur olika roller kan kännas som mottagare.

Genomförande:

Förbered fem till tio stycken lappar med olika rollbeskrivningar, till exempel:

Offer – som tycker synd om sig själv
Rebell – som försöker kämpa emot och att få andra med sig
Den accepterande – som tar situationen för vad den är
Entusiasten – som alltid ser möjligheter
Eldsjälen – som vill kämpa in i det sista
Den osjälviske – som genast vill hjälpa alla och erbjuder lösningar
Den ödmjuka – som bekräftar alla andra
Clownen – som alltid skojar till det

1. Välj en konkret situation som eleverna kan relatera till och berätta för eleverna att de ska få diskutera situationerna och hur man kan reagera på olika sätt utifrån en roll. Till exempel: "Denna vecka har vi många läxor" eller "På fredag ska vi åka på utflykt".

2. Dela in eleverna i grupper om fyra. Varje grupp får en skål med rollerna där varje elev drar en lapp ur skålen. Be sedan gruppen att diskutera situationen utifrån rollen man har dragit. Efter cirka två minuter lägger eleverna tillbaka sina lappar och drar en ny roll. Diskussionen fortsätter nu utifrån de nya rollerna. Låt eventuellt eleverna byta roll ytterligare en gång innan du byter situation.

Sammanfatta övningen i helklass:

- Låt eleverna fundera på vilka roller som kändes mest naturliga för dem och vilka som kändes fel.
- På vilket sätt påverkas vi av andras roller? Hur påverkas du av någon som är positiv och glad? Av någon som alltid gnäller?

Kommentar:

Rollbeskrivningar kan användas i olika ämnen utifrån konkreta situationer när du till exempel ska introducera ett nytt arbetsområde eller byta arbetssätt. Exempel: Idrottsläraren berättar för eleverna att de från och med nästa vecka ska ha idrottslektionerna utomhus. Elevernas reaktioner varierar och läraren ber dem att fundera över vilken roll de tog. Var de offret, rebellen eller entusiasten? De kan inte påverka situationen, men de kan välja sin inställning.

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

Sätta upp mål

För att nå det vi drömmer om behöver vi konkreta och tydliga målbilder. Hjärnan behöver skapa inre bilder av det vi vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra med hur en snickare arbetar. För att en snickare ska kunna bygga ett hus behövs tydliga ritningar. Ju tydligare ritningen är, desto bättre kommer bygget att gå. På samma sätt fungerar tydliga målbilder som en ritning för hjärnan. De stärker vår motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormonet dopamin) när vi är på väg att nå vårt mål. Många har långsiktiga drömmar om framtida jobb och resultat i skolan, men det är lika viktigt att ha tydliga målbilder kring sin hälsa och fritid.

För att kunna skapa tydliga målbilder behöver vi träna vår visualiseringsförmåga. Vår förmåga att fantisera och skapa inre bilder är grundförutsättningar för motivation och problemlösning. Att ha högläsning och fråga eleverna hur de tror att sagan slutar, eller be eleverna beskriva något som de ser fram emot, är en viktig hjärnträning eftersom hjärnan då tränar sin visualiseringsförmåga.

En målbild ska vara:

Konkret och tydlig

Är målbilden otydlig blir det svårt att nå ditt mål. Var tydlig och tala om hur, var och när något ska ske.

Positiv

Målbilden ska vara något du verkligen vill uppnå (alltså inte något som du inte vill).

Långsiktig eller kortsiktig

Ett mål kan vara stort eller litet, det kan ske imorgon, om en vecka eller längre fram i livet. Du kan till exempel ha en målbild för resultatet på ett prov, ett jobb som du tycker verkar spännande eller hur du ska reagera nästa gång någon pratar illa om en annan person.

Känslomässigt engagerande

För att lyckas att nå ett mål behöver du känna dig engagerad i det du ska göra. Den känslan hjälper dig att kämpa och att hålla ut så lång tid som det tar att nå ditt mål.

8. Övning: Vad drömde/drömmar du om?



Syfte:

“Vi lär oss genom att härma andra”. När vi hör och ser andra förverkliga sina drömmar, så inspireras vi att försöka själva, vi blir motiverade till att skapa egna drömmar och målbilder.

Genomförande:

1. Visa inspirationsfilmen ”Livstips från en 107-åring” med Dagny Carlsson, som finns på [motivationslyftet.se](https://www.motivationslyftet.se) eller titta på ett filmklipp eller lyssna på en intervju med en förebild som någon elev eller du som pedagog har.

2. Eleverna får i uppgift att intervjua en person som inspirerar dem. Frågor som eleverna kan ställa är:

- Har du någon dröm du vill uppnå?
- Hade du någon dröm när du var barn?
- Vad hände med den drömmen?

3. När eleverna är klara får de skriva ner en reflektion kring vad intervjupersonerna har sagt och på vilket sätt denna person inspirerar eleven. Samla in reflektionerna, och till nästa lektion sammanfattar du vad eleverna har berättat.

Kommentar:

Övningen kan användas i ämnen som historia eller samhällskunskap. Eleverna får fundera över drömmar som historiska personer, elitidrottare, innovatörer eller forskare kan ha haft, eller undersöka målbilder som företagsledare (till exempel Ikeas Ingvar Kamprad) har eller hade. Hans vision var...

9. Övning: Innan jag började skolan



Syfte:

Att eleverna får känna vilken drivkraft och energi som finns i förmågan att drömma och visualisera något de vill väldigt mycket.

Genomförande:

1. Skriv följande mening på tavlan: Innan jag började skolan.

2. Berätta för eleverna att de ska få fundera på vad de drömde om/ville göra innan de började skolan utifrån dessa frågor:

- Kommer du ihåg något du drömde om att få göra när du var liten, innan du började skolan?
- Hade du något drömjobb eller någon fritidsaktivitet som du ville testa?
- Kommer du ihåg någon leksak du önskade dig i julklapp/födelsedagspresent?
- Fanns det någon plats du vill åka till eller någon person du såg upp till och som du skulle vilja träffa?

3. Eleverna skriver, ritar och berättar om detta i sin skrivbok.

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen och kan både berättas, gestaltas eller ritas. Eleverna kan svara på frågorna utifrån hur det är idag: Vad drömmar de om att få göra? Drömjobb eller fritidsaktivitet de vill prova, någon plats de vill åka till eller person de vill träffa?

10. Övning: Min målbild just nu

**Syfte:**

Att träna på att se (visualisera) och skriva ner (verbalisera) sina mål med skolarbetet, för att se sin egen utveckling tydligare. Att de känner: "Det här vill jag verkligen".

Genomförande:

1. Eleverna får skriva ner något de redan lärt sig denna termin. De får fundera på om det var lätt att lära sig det och i så fall varför det var enkelt, eller om det var svårt och vad de gjorde för att ändå lyckas lära sig det.
2. Eleverna får tänka ut något som de vill lära sig denna termin – formulera ett mål.
3. De får skissa målbilden och skriva ner i sin skrivbok vad som behövs för att nå målet. De får även skriva ner vilken känsla de kommer att känna när de uppnått sitt mål.
4. Denna uppgift kan användas vid utvecklingssamtal där eleven får visa och berätta vad de lärt sig, visa sin målbild och berätta/använda de tips de lärt sig för att göra målbilden konkret och tydlig.

Kommentar:

Denna övning kan ni använda återkommande, så att eleverna ser sin utveckling.

För att stimulera eleverna att testa verktygen i vardagen kan eleverna få i uppgift att ha som rutin att "flyga" över sin dag. Titta på schemat och se vilka lektioner som kommer att avlösa varandra. Se sig själva på väg till skolan och hur de hanterar de olika utmaningar som de möter under dagen. Visualisera hur de lägger sig på kvällen och är nöjda med sin dag.

Målbildsträning kan också användas när vi pratar om hur vi vill att det ska vara i klassrummet och i skolan. Vilket mål vill klassen/eleven sätta upp så att de ska trivas bra i skolan? Hur kan eleven bidra till att det blir bra, både för eleven själv, men också för de andra eleverna, och att det blir en bra stämning i klassen och skolan?

