

ÅRSKURS 5

Modul 1

Värderingar och målbilder

MODUL 1: Värderingar och målbilder

Period: September till höstlovet

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

1. Gestalta och värdera egenskaper
2. Träningsplan för självkänsla
3. Jag är bra på/Det här vill jag utveckla
4. Vad vill du höra?
5. Det här tycker jag är roligt
6. Dynamiskt eller statiskt mindset?
7. Du är så mycket mer

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

8. Är detta en målbild?
9. Veckans mål
 - Verbalisera och förklara målet
 - Visualisera målbilden
 - Ta hjälp av en rutin
10. Mitt mål för idag, imorgon och i framtiden

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 kommer att förstå hur våra värderingar präglar våra val och beteenden och därmed spelar en stor roll i utvecklingen av vår personlighet. Men arbetet med värderingar handlar lika mycket om respekt för andras inställningar och lägger grunden för tolerans och uppskattning av olikhet i gruppen/klassen. De får lära sig mer om varandra och på det sättet skapa ett mer respektfullt och positivt arbetsklimat i klassen.

Övningarna i denna modul ger möjlighet att tänka efter vem man är och att förstå hur våra värderingar även påverkar våra roller och beteenden i olika situationer och i klassen. Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör.

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, 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: Gestalta och värdera egenskaper

Syfte:

Eleven får träna på att förstå hur värderingar av egenskaper i samhället, familjen eller skolan påverkar hur de utvecklas som personer, och att de själva kan påverka och bidra till den miljö som de vill växa upp i.

Genomförande:

Egenskaper jobbade eleverna med i årskurs 4. Ta fram egenskapskortlekarna som eleverna gjorde då eller använd tabellen på nästa sida.

1. Eleverna jobbar i mindre grupper och väljer varsin egenskap som beskriver dem själva. De ska tillsammans visa/gestalta orden genom bilder, ett foto, en film eller genom att de själva ställer sig i form av en staty som illustrerar egenskapen. Att hitta olika roliga sätt att beskriva ord förtydligar och fördjupar elevernas kunskaper. När eleverna är klara får de visa upp detta för sina klasskompisar, som ska försöka lista ut vilken egenskap det handlar om.

2. Eleverna får diskutera i mindre grupper och sortera egenskaperna i tabellen på nästa sida utifrån egenskaper som ofta anses positiva och egenskaper som är mindre uppskattade. Finns det risker med att vissa egenskaper efterfrågas mer i dagens samhälle, och vilka konsekvenser kan det i så fall leda till? Finns det egenskaper som är enbart positiva eller enbart negativa? (Det finns inget rätt eller fel, utan det viktiga är att eleverna funderar och diskuterar tillsammans.)

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen när ni pratar om till exempel jämställdhet, demokrati, olika kulturer och historiska händelser. I musikundervisningen kan eleverna få analysera texter och bilder utifrån olika normer, klädsel, uttryck, vem som spelar de olika instrumenten och så vidare. Ett annat exempel för att fördjupa detta arbete är att låta eleverna diskutera utifrån genus. Finns det egenskaper som är, eller inte är, kopplade till kön? Värderas de då olika och vilka konsekvenser får det i så fall?

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		

2. Övning: Träningsplan för självkänsla

**Syfte:**

I denna övning får eleverna träna på att med stolthet uttrycka vad de är bra på och utifrån det ge exempel på en konkret situation (Storytelling).

Genomförande:

Berätta för eleverna: Tänk vad bra att vi är olika och att vi är bra på olika saker. Det är också bra att vi vet att vi kan träna på det vi vill bli bättre på.

1. Eleverna får rita en tidslinje från igår, via idag, till imorgon.

Igår-----Idag-----Imorgon

2. Eleverna väljer en egenskap från tabellen i förra övningen och kopplar till en situation där de använde den förmågan. Det kan vara igår eller idag. De berättar om varför de kände sig modiga eller vänliga, och ger feedback till sig själva.

3. Nästa steg kan vara att välja en egenskap som de vill använda idag eller imorgon i en konkret situation. Till exempel: Idag ska jag försöka vara modig och stå för min åsikt, eller idag ska jag vara hjälpsam i klassrummet genom att förklara en uppgift om någon behöver hjälp.

Kommentar:

Denna övning kan användas som start eller slut på dagen. Uppmuntra gärna eleverna att välja en egenskap som känns utmanande att träna på. Poängtera, om det behövs, att det inte är skrytigt att berätta vad man är bra på, utan ett sätt att ge uttryck för, och vara stolt över, sin egen utveckling.

3. Övning: Jag är bra på/Det här vill jag utveckla

**Syfte:**

I denna övning får eleverna träna på självvärdering och att stärka sitt självförtroende. De får träna sin medvetenhet om sina styrkor, både utifrån sin egen självbild och andras uppfattning.

Genomförande:

Börja med att återkoppla, om ni gjorde denna övning när eleverna gick i årskurs 4. (Vad skrev de då? Vad är likadant nu? Har något förändrats?) Denna gång ska övningen handla om personliga kvaliteter som i tabellen i övning 1. Hela övningen ska handla om att lyfta och stärka positiva egenskaper.

1. Berätta för eleverna om en sida hos dig själv som du är stolt över. Vad har du gjort för att stärka denna förmåga hos dig själv? Ge exempel på när du har använt denna förmåga och haft nytta av den.
2. Be eleverna att välja en egenskap/förmåga som är deras styrka. De berättar för varandra när de hade nytta av den egenskapen senast.
3. Fortsätt med att berätta om något som du vill stärka hos dig själv och vad du behöver göra för att utvecklas vad gäller den förmågan. Eleverna får sedan skriva i sin skrivbok om en egenskap/förmåga de har och hur de använder den (som de tidigare berättade för varandra) och en egenskap/förmåga som de vill utveckla och när de vill använda den.

Kommentar:

Genom denna övning får eleverna träna på att uppmärksamma och stärka sina goda egenskaper som de är stolta över. Denna övning kan de sedan använda sig av inför en utmanande prestation för att skapa en positiv grundinställning: "Det här är jag bra på". "Jag är modig, det här fixar jag..."

Den kan även användas vid utvecklingssamtal där eleverna får berätta om sina styrkor och vad de vill utveckla. Eleverna kan även få ge varandra kamratrespons där eleverna jobbar i mindre grupper. De tittar i tabellen och väljer ut två egenskaper som de tycker att klasskompisen har/är bra på, och berättar varför de tycker det.

4. Övning: Vad vill du höra?

**Syfte:**

Alla människor behöver känna sig sedda och bekräftade, och mår bra av uppskattning. Denna övning hjälper eleverna att skapa en medvetenhet om vad de behöver höra för att stärka sin självkänsla och hur de oftare kan uttrycka sina behov av uppskattning.

Genomförande:

1. När eleverna kommer in står denna fråga på tavlan: "Vad mår du bra av att få höra"?
2. Eleverna får fundera enskilt en stund och skriva ner sina tankar på en post it-lapp och sedan berätta för varandra i mindre grupper.
3. Eleverna får fortsätta komma med förslag på hur de kan tänka/göra för att oftare bidra till att andra mår bra och även hur de själva kan säga när de känner att de skulle behöva höra något uppmuntrande.

Kommentar:

Övningen kan utvecklas kring att det handlar om mer än ord. Vad behöver du för att känna dig uppskattad? Den kan även användas för att träna självförtroende genom frågan: Om du ska klara av att utföra en svår uppgift, vad behöver du höra då? De uppmuntrande meningarna som eleverna kommer på kan ni använda på olika sätt, till exempel göra ett gemensamt collage där man kan tanka energi, eller få inspiration ifrån när man behöver.

5. Övning: Det här tycker jag är roligt

**Syfte:**

Eleverna får träna på att sätta ord på sina värderingar och åsikter. De får fundera kring vad de tycker är roligt att göra på fritiden, för att sedan kunna använda sig av det i skolan, när de till exempel har svårt att motivera sig inför en uppgift.

Genomförande:

1. Detta är en fortsättning på övningen "Stärka självkänsla – självförtroende" från årskurs 4. Eleverna använder sin skrivbok och får med hjälp av följande frågor skriva en text om vad de tycker är roligt att göra på fritiden och vad som är roligt i skolan.

Det här tycker jag är roligt på fritiden!

- Vad tycker du om att göra på fritiden?
- Varför är det roligt?
- Vad tycker du att du är bra på att göra? (Till exempel spela fotboll, lyssna på kompisar eller rita.) Hur har du gjort för att bli bra på det?
- Rita och måla en bild som passar till din text.

Det här tycker jag är roligt att lära mig i skolan!

- Vilket/vilka ämnen tycker du är roligast i skolan?
- Varför är det/de ämnena roliga?
- Vilket/vilka ämnen vill du utvecklas i?
- Hur kan du göra för att utvecklas i ämnet/ämnena?
- På vilket sätt lär du dig bäst i skolan?
- Vad annat, förutom ämnena, är viktigt att lära sig i skolan?
- Rita och måla en bild som passar till din text.

Kommentar:

Denna övning hjälper eleverna att fokusera på och uppmärksamma det som de tycker om att göra. Vi fastnar lätt i det vi inte kan eller det vi inte vill. Här får eleverna se och ta hjälp av det som de tycker är roligt för att kunna använda i andra sammanhang, till exempel för att skapa lust att lära i skolan.

Är allting roligt i livet? Måste allt vara roligt? Nej, allting är inte roligt och vi vet att det kommer många situationer när uppgifter både kan kännas tråkiga och svåra. Om vi då har tränat på att hitta motivation för att lyckas genomföra det ändå, så har vi hjälp av det i skolan och i livet i stort.

Prata med eleverna om att alla känslor är viktiga. Det är okej att vara rädd och ledsen, ingen kan vara glad hela tiden. Det är bra att utsätta sig för olika situationer. När vi till exempel övervinner våra rädslor känner vi oss ofta modiga och när vi får något tråkigt gjort känner vi oss förhoppningsvis stolta.

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 vi 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 undviker de helst utmaningar, då risken för 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 så går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignorera 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: Dynamiskt eller statiskt mindset?

Syfte:

Eleverna får bekanta sig med att vi kan välja hur vi vill förhålla oss till en situation, samt att de får träna på att välja sitt mindset i olika situationer. Eleverna får börja fundera på vilket förhållningssätt de har och hur de tänker eller kan börja tänka kring att anstränga sig och kämpa lite extra.

Genomförande:

1. Introducera övningen för eleverna genom följande: Har det hänt att någon annan varit bättre på någonting än du? Kanske tänkte du då att den personen var smartare eller mer begåvad än du? Kan det helt enkelt ha varit så att den personen hade tränat mer än du? Vi kan inte alltid påverka en situation, men vi kan alltid välja vår inställning till en situation. Du kan exempelvis välja att se ett misslyckande som en anledning till att ge upp eller som motivation till att kämpa vidare för att nå ett bättre resultat nästa gång. Vår inställning till en situation påverkar både oss själva och vår omgivning, och vi kan välja hur vi vill tänka.

2. Eleverna får nu diskutera i mindre grupper. Du väljer situationer som du tycker är relevanta för din klass. Det kan vara relaterat till skolan och inlärning eller till något från elevernas fritid. Vi har oftare lättare för att hjälpa andra och att ge andra råd kring hur de borde tänka/göra, så eleverna kan börja med att hjälpa Charlie. Se förslag nedan. Diskutera några situationer tillsammans i klassen först. Vissa situationer går att påverka. I andra får de istället hjälpa Charlie att hitta ett sätt att förhålla sig till situationen.

Till exempel:

- Kan ni hjälpa Charlie? Hur ska Charlie tänka i följande situationer tycker ni?
- Charlie är sjuk på sin födelsedag. Hur ska Charlie förhålla sig till det? Kan det ändå bli en bra födelsedag?
- Charlie är på utflykt med klassen. Charlie har skoskav och har glömt matsäcken hemma...
- Charlie är på en födelsedagsfest, men känner sig ensam och vill gå hem...
- Charlie tycker det är svårt med reglerna/att förstå leken som kompisarna leker på rasten...
- Charlie är bollrädd och alla vill spela basket på rasten...
- Charlie är hungrig, men tycker inte om skolmaten...
- Charlie vill gärna bli kompis med Tim, men är rädd för att göra bort sig...
- Charlie gillar inte de klasskompisar som hen ska göra ett grupparbete tillsammans med...
- Charlie ska ha prov imorgon och har inte börjat plugga...
- Charlie ska hålla föredrag inför klassen och är jättenervös...
- Charlie försöker lyssna på läraren, men tycker att det är tråkigt och tänker på annat...
- Charlie har musik och ska träna på att byta mellan två ackord. Det är svårt och Charlie vill ge upp...

3. Det är viktigt att eleverna börjar förstå att de inte alltid kan påverka en situation, men alltid sitt förhållningssätt. Beskriv en situation från skolan där eleverna får fundera, först enskilt och sedan tillsammans i mindre grupper, hur de kan tänka för att det ska bli så bra som möjligt för dem. Exempelvis kring prov, redovisning eller grupparbete som ni ska ha i klassen. Eleverna kan inte påverka vilka frågor/uppgifter de får på nästa prov/lektion. Vad kan de påverka? Kan de påverka sitt förhållningssätt till provet/skoluppgiften? Hur? Hur kan de tänka för att inte ge upp med en svår skoluppgift, utan istället fortsätta att kämpa?

Kommentar:

Fördjupa och fortsätt med olika ämnesområden, till exempel elevernas förhållningssätt till betyg, ett dåligt provresultat, alkohol, rökning, talang, kroppen och så vidare. I årskurs 4 gjorde eleverna en övning då de fick olika roller som de fick ha i en diskussion. Du kan på samma sätt låta eleverna diskutera ovanstående ämnen utifrån en roll, som "skeptisk" eller "den positiva".

7. Övning: Du är så mycket mer



Syfte:

I denna övning får eleverna öka sin medvetenhet om roller, både formella och informella, i olika situationer. Övningen uppmuntrar dem att ibland prova en ny roll eller beteende. Tanken är att eleverna ska se och uppmärksamma sina styrkor.

Inledning:

Vi har alla olika roller som ger oss en identitet och som beskriver vår relation till andra. Det finns formella roller utifrån olika grupper vi tillhör, exempelvis idrottsklubb, familj eller arbete och skola.

Utöver de formella rollerna finns det även informella rollbeskrivningar som handlar mer om våra beteenden i samspel med andra. Vi är olika som personer i olika situationer. Exempelvis tar vi en roll när vi är med syskon eller föräldrar och en annan när vi är med vänner. Ibland identifierar vi oss starkare med några få roller i vår personlighet och glömmer bort att vi har många fler strategier och beteenden som vi kan välja mellan. Någon kan till exempel säga: "Det är så typiskt mig att inte ha koll" och helt glömma bort att samma person har 100 procent kontroll i andra sammanhang.

Genomförande:

1. Du börjar med att ge tre exempel på dina egna formella roller som beskriver vem du är, till exempel lärare, storasyster/lillebror, skidåkare eller liknande.
2. Sedan får eleverna en minut på sig att komma på roller som de har. De jobbar två och två. Skriv därefter upp alla förslag på tavlan.
3. Eleverna ritar en bild av sig själva (eller skriver sitt namn) och skriver/ritar sina roller runt bilden på sig själva.
4. Eleverna får välja en av sina formella roller och beskriva hur de är i den rollen, vilken informell roll de använder i den relationen. Exempelvis: "Som storasyster tar jag ofta ansvar för mina yngre syskon". "Som klasskompis är jag tyst och lyssnar hellre än att prata".

Kommentar:

Eleverna kan fortsätta att reflektera kring följande frågor:

- Hur utvecklades den här rollen?
- Finns det förväntningar kopplade till denna roll? Vem kommer förväntningarna ifrån – jag själv eller någon annan?

Som fördjupning till denna övning kan eleverna ta hem det som de skrivit/ritat och berätta för någon släkting eller någon i vänskretsen. De får även intervjua den personen om vilka formella roller den har och be den beskriva hur de är i sina olika roller. Alternativt kan ni välja en person ni jobbar med just nu i SO, NO, musik eller idrott eller en karaktär i en högläsningsbok och beskriva dess formella och informella roller. Denna övning kan vara bra att referera till inför ett nytt skolår eller inför en större projektuppgift där eleverna ska arbeta i grupp. Dels utifrån att man aktivt kan välja en ny roll om man vill, och dels utifrån att belysa vikten av att det behövs olika roller vid ett grupparbete. Alla kan bidra med något.

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.

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 med 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: Är detta en målbild?

Syfte:

Eleverna får fundera kring vad en målbild är och träna på att göra den så tydlig som de kan.

Genomförande:

1. Läs eller återberätta faktatexten ovan för eleverna så att de får en förståelse för vad en målbild är.
2. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem diskutera meningarna i tankebubblorna på nästa sida. Vilka tankebubblor innehåller tydliga målbilder enligt deras åsikt?
3. Sammanfatta i helklass vilka påståenden som eleverna tycker är målbilder/inte är målbilder, och diskutera hur eleverna kommit fram till sina slutsatser.
4. Be eleverna att välja en målbild bland meningarna och beskriva den mer konkret. Till exempel: "Jag vill åka till fjällen på sportlovet nästa år tillsammans med... Vi kommer åka tåg dit och ha med oss egna slalomskidor".

Kommentar:

Målbildsträning kan användas för att göra en situation eller uppgift tydligare. Eleverna kan reflektera kring en situation som de tyckte blev fel och tänka ut vad de skulle kunna göra annorlunda om de hamnar i en liknande situation – och beskriva en tydlig målbild för hur de vill göra nästa gång. Exempel för att konkretisera för eleverna: "Förra terminen spelade vi piano på musiken, men jag lärde mig aldrig låten. Jag tränade för lite, men nu är min målbild att jag ska träna tio minuter på att byta ackord, ta en kort paus och sedan träna tio minuter till. Det här ska jag att göra minst två gånger i veckan och mitt mål är att kunna spela en låt med flyt innan terminen är slut."

Jag ska göra
tio matteuppgifter
på lektionen idag.

Jag ska springa
snabbare.

Jag vill bli
fotbollsproffs.

Jag ska klippa
gräsmattan varje dag,
hela sommaren, hos
min farmor.

Jag vill inte läsa.

Jag vill åka till
fjällen.

Jag tänker inte
testa något nytt.

Jag vill inte skriva
elaka kommentarer
på Snapchat.

9. Övning: Veckans mål



Syfte:

Att eleverna får koppla målbildsträning direkt till skolarbetet, och träna på att verbalisera, visualisera och använda rutiner.

Genomförande:

Dessa övningar kan ni använda i olika ämnen för att tydliggöra för eleverna vad de jobbar med. Det kan vara både som enskild elev och grupp. Återkoppla gärna till det eleven skrev i årskurs 4 i övningen "Min målbild just nu".

1. Verbalisera och förklara målet.

Detta är en övning i att skapa motivation genom ett tydligt mål och att eleverna får känna sig stolta när de klarat av målet – stolthet både som individ och som grupp. Berätta för eleverna om målet med lektionen, veckans undervisning eller det arbetsområde ni ska inleda. Du förklarar vad och hur ni ska göra, samt varför eleverna ska lära sig detta. Eleverna får skriva ner målet (sätta sina egna ord på det), syftet och hur de tror att de kommer att känna när de klarat målet.

2. Visualisera målbilden.

Berätta för eleverna om hur elitidrottare tränar teknik, styrka och uthållighet. De tränar även på att ha rätt inställning och jobbar ofta med tydliga målbilder för vad de ska klara av. Dessa inre bilder motiverar elitidrottarna och hjälper dem att vara uthålliga i sin träning. I skolan jobbar vi också med olika mål som vi vill klara av, och då kan bilder hjälpa till att motivera och göra målen tydliga – att visualisera, se bilden framför sig – precis som elitidrottare gör. Målet blir tydligare och det blir lättare att kämpa för att nå det.

Eleverna får tänka på veckans mål och rita eller ta fram bilder på nätet som påminner dem om sina mål.

3. Ta hjälp av en rutin.

För att nå våra mål är det bra att ha vanor och rutiner som hjälper oss. Eleverna får fundera på vilken rutin/vana de behöver för att nå sin målbild, och skriva ner den.

Kommentar:

Hjälp eleverna att se sina framgångar genom att ge dem återkoppling under arbetets gång. Eleverna kan även ge varandra återkoppling.

Gör avstämningar och diskutera vidare kring mål, målbilder och att ta sig an utmaningar.

- Varför händer det att man ger upp fast man vet att man vill nå hela vägen fram till sitt mål?
- Vilka förslag kan ni ge varandra för att nå era mål?



10. Övning Mitt mål för idag, imorgon och i framtiden



Syfte:

Att sätta mål och tydliga målbilder kopplade till skolarbetet.

Genomförande: Huvudräkning – multiplikation

1. Hitta sitt utgångsläge

- Eleverna får ett papper med uppgifter från multiplikationstabellerna och ska under två minuter försöka räkna ut så många uppgifter som möjligt.
- Efter två minuter stoppas de i sitt arbete och du läser upp de rätta svaren och sparar elevernas papper för att använda dem senare.

2. Hitta sin målbild och visualisera den (bild 1 och 2 på nästa sida)

- Ni pratar gemensamt i gruppen utifrån bilderna som visar en bergstopp, med och utan en person på toppen. (Se efterföljande sidor.)
- Eleverna får nu sätta upp ett mål för hur mycket de vill förbättra sina kunskaper kring multiplikationstabellerna och vad ett delmål för dagen skulle innebära utifrån slutmålet. De får verbalisera sitt delmål och visualisera sin målbild för delmålet som motsvarar att bestiga halva sträckan mot bergets topp – deras slutmål.
- Eleverna tränar på de tabeller som de behöver bli bättre på, exempelvis med hjälp av datorn, i tio minuter.
- Punkt 1 genomförs igen.
- Eleverna jämför sina tidigare resultat med de nya. De reflekterar kring om deras träning gav resultat och skriver ner sina tankar på baksidan av pappret. De kan också reflektera kring hur de utnyttjade de tio minuter som de fick för att träna. Utnyttjade de tiden effektivt? Tränade de på rätt tabeller?

3. Nå längre och dra nytta av sina erfarenheter (bild 3)

- Nästa gång får eleverna ta fram sina tidigare resultat, titta på hur det gick förra gången och fundera på vad som hjälpte dem till ett bättre resultat senast.
- De övar tio minuter och därefter genomför de testet igen.
- De tittar på resultatet och analyserar hur det gick.
- Klassen tipsar varandra om goda framgångsfaktorer för att komma vidare.

4. Uppe! Jag har nått mitt uppsatta mål. Hur är känslan inombords? (bild 4)

- Eleverna fortsätter att öva på samma sätt utifrån nya mål. Det är viktigt att det sker ofta för att eleverna lätt ska kunna se sina framsteg. Bilden på bergets topp aktualiseras varje gång för att behålla fokus på målet och målbilden, att klara av och nå nya framgångar.

Kommentar:

Eleverna kan även få samma insikt gällande exempelvis läsning. Genom att spela in sin röst kontinuerligt så att det blir tydligt vilken effekt lästräningen ger. Att verbalisera och visualisera sina mål påverkar målsättningen och motivationen positivt.

Bild 1 och 2 Hitta sin målbild och visualisera den

På avstånd. Jag tittar och funderar på hur jag ska lyckas komma till bergets topp.

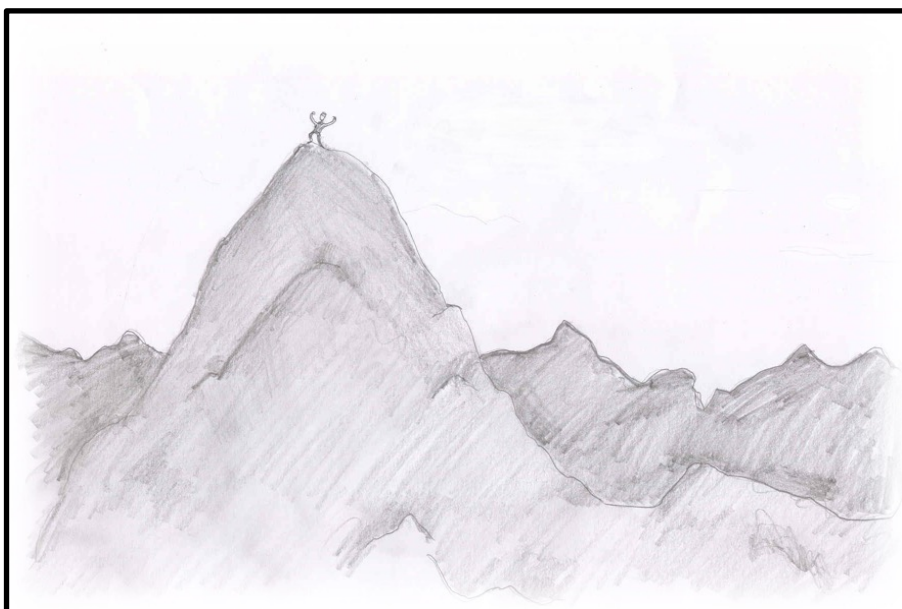
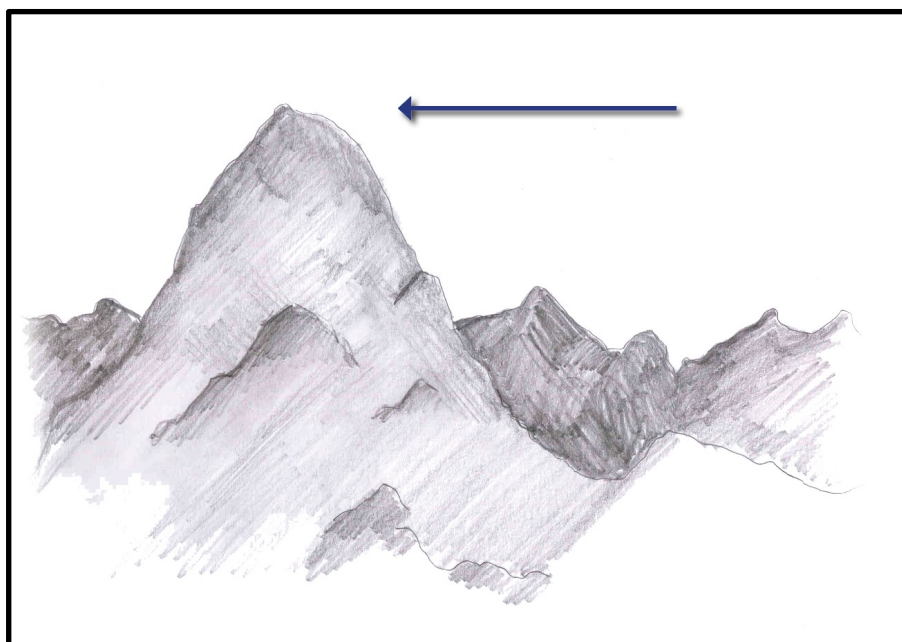


Bild 3

Jag närmar mig mitt mål, ett steg i taget. Jag har kommit en bra bit på väg mot målet och har nu bara en kortare väg kvar. Hur kommer jag vidare nu? Vad är mitt nästa steg?

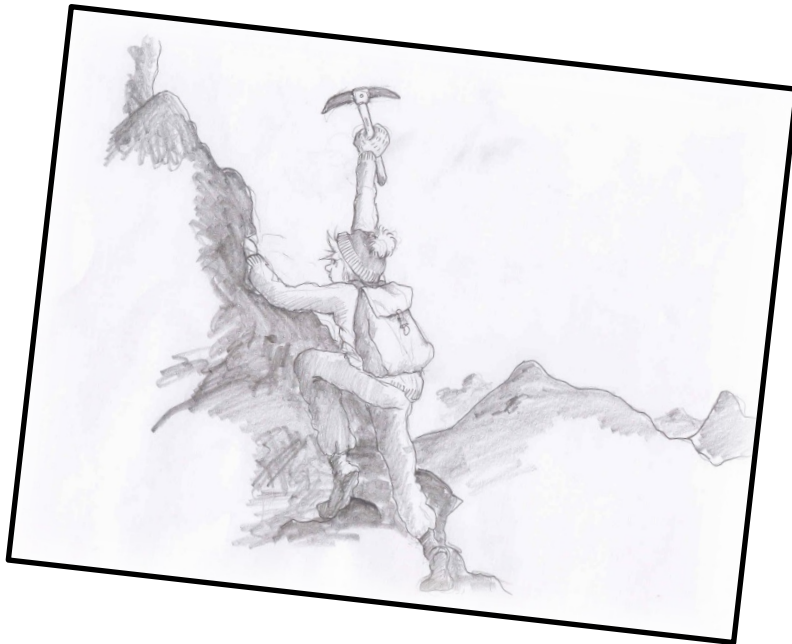


Bild 4

Uppe!!

Jag har nått mitt uppsatta mål.

Hur är känslan inombords?

