



ÅRSKURS 4 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmågan att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Nyfikenhet - dagens ledtråd
2. Skattkistan
3. Vad kan detta föremål användas till?
4. Gemensamma nämnare
5. Prova nytt

Modul 2 Motivation och drivkraft

Inledning

Genom att vara nyfikna, kreativa och fokuserade på det vi kan påverka, kan vi stärka vår motivation.

Produktionen av signalsubstansen dopamin har en central betydelse för vår motivation att engagera oss i en uppgift. Dopamin utsöndras bland annat för att belöna ett visst beteende och få oss att må bra. Detta avsnitt kommer att ge ytterligare verktyg för att vi ska lyckas nå våra mål genom att aktivera vårt drivsystem.

För att kunna ha tillgång till sin inre motivation inför en uppgift, krävs ett antal mentala förutsättningar som till exempel uthållighet, självdisciplin och återhämtning – förmågor som stärks genom tidig träning.

Modul 2 handlar om att skapa förutsättningar för en hållbar prestation och engagemang även när en uppgift inte känns lustfylld eller kräver motivation under en längre period.

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

Vad är motivation?

Motivation är ett mått på ditt driv, din ansträngning och vilja att göra något. Motivation kan delas in i yttre och inre motivation. Med yttre motivation menas att du drivs 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 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 eller stolthet. Denna belöning fungerar när du behöver göra eller tänka nytt, eller ta dig an en utmaning som är svår. Inre motivation är mer hållbar och långsiktig än yttre motivation.

Behövs motivation för lärande?

För att du ska minnas det du hör, ser eller gör så måste du reflektera över intrycken. Det du ska komma ihåg måste 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.

Förmågan att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Övning: Nyfikenhet – DAGENS LEDTRÅD

**Syfte:**

Att väcka elevernas nyfikenhet och inre motivation till att vilja lära.

Genomförande:

1. Inled lektionen med att presentera en bild, en rebus, ett ord, ett uttryck eller liknande med koppling till det ni ska jobba med under lektionen eller dagen. "Dagens ledtråd" kan även sättas upp i korridoren eller i anslutning till klassrummet för att väcka elevernas nyfikenhet redan utanför klassrummet.

2. Låt eleverna prata med varandra om "Dagens ledtråd" och vad de tror att ni ska jobba med.

**"Dagens ledtråd"**

kan vara denna bild som visas i samband med området skala i matematik eller en bild på en plåt med bullar inför en lektion om division.

Kommentar:

Denna övning kan användas i alla ämnen för att väcka elevernas nyfikenhet kring ett arbetsområde eller en uppgift. Använd gärna olika sätt att inleda lektionerna för att skapa kontrast eller för att överraska eleverna, något som väcker deras nyfikenhet. Hjärnan vaknar till liv när något oväntat händer, något som bryter av. Vårt fokus riktas direkt mot det överraskande intrycket, vilket innebär att vi genom kontraster kan få eleverna att fokusera på det som vi vill att de ska lära sig.

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 så 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 provresultat, 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.



2. Övning: Skattkistan



Syfte:

Att se en situation utifrån och förstå skillnaden mellan det vi kan påverka och det vi inte kan påverka. Med hjälp av verktyget Skattkistan tränas eleverna att se konstruktiva lösningar och handlingsalternativ.



Genomförande:

För att fånga intresset i början av lektionen kan du ställa fram en liten låda, burk eller kista i klassrummet för att fysisk symbolisera en skattkista. Förklara betydelsen av metaforen Skattkistan utifrån faktarutan på föregående sida.

1. Ge egna vardagsexempel på saker du kan påverka eller inte påverka, som du skriver upp på post-it-lappar. De förslag du kan påverka lägger du i Skattkistan. De förslag du inte kan påverka lägger du utanför Skattkistan. Exempel på vardagssituationer kan vara att bussen åker iväg precis när kommer fram till hållplatsen, vad du väljer att äta till frukost och så vidare.

2. Kopiera upp nedanstående tabell och en bild av Skattkistan till eleverna. Använd verktygskorten i slutet av lärarhandledningen eller skriv ut en affisch med Skattkistan och texten "Vad kan du påverka?" på Motivationslyftets intranät. För att få in rörelse i övningen kan eleverna gå fram till den fysiska skattkistan eller till planschen på tavlan och sätta upp sina lappar enligt nedanstående anvisning.

Uppgift till eleverna:

- Klipp isär meningarna och fundera vilka av dessa situationer du kan påverka?
- Alla situationer som du kan påverka lägger du i skattkistan.
- Allt som du inte kan påverka och kontrollera lägger du utanför skattkistan.

Vilken tid jag går upp på morgonen.	Vilken tid skolan börjar.	Att äta frukost/ vad jag ska äta.	Vilket väder det är idag.	Vilken väg jag går till skolan.
Vilka läxor jag har.	Att mitt rum blir städat.	Att göra läxan.	Hur lång rast vi har.	Att vara en bra vän.
Mitt förhållningssätt och min attityd till en svår uppgift.	Vilka ämnen vi har i skolan och mitt schema.	Vad jag säger i en diskussion med mina vänner.		

3. Be eleverna att fundera kring en skoluppgift, ett ämne eller arbetsområde som de tycker är svårt eller som de inte gillar. Be dem att skriva ner en sak de kan påverka i situationen och en sak som de inte kan påverka. Eleverna berättar slutligen för en kompis hur de tänkt.

Kommentar:

Samtala i helklass kring olika tankar som kommit fram och använd sedan Skattkistan som en metafor i er vardag för att påminna varandra om att lägga energin på det som kan påverkas och att inte fastna i det som ligger utanför Skattkistan. Sätt gärna upp affischen med Skattkistan i klassrummet för att lättare komma ihåg verktyget i er vardag och för att kunna hänvisa till vid olika situationer där den kan användas.

- För att få klarhet i en situation kan man bena upp vad som hamnar i och utanför Skattkistan? Vad kan eleverna påverka? Är det något man måste försöka acceptera och tänka: "Det här är som det är. Det här kan jag inte påverka. Jag behöver förhålla mig till det". Sedan kan eleverna öva på att dra slutsatser inför andra liknande situationer i framtiden: "Hur kan jag tänka framåt för att inte hamna i den här situationen igen?".
- När eleverna fastnar i frustration över något, kan man fundera utifrån Skattkistan: "Är det här något jag behöver lägga min energi på just nu?" Påminn eleverna om att de tjänar på att spara på sin energi när det gäller saker som de inte kan påverka, så att de istället har energi över till att orka med skoldagen och andra saker som de behöver göra.

3. Övning: Vad kan detta föremål användas till?

**Syfte:**

Eleverna får träna på att se möjligheter och utveckla sin kreativitet.

Genomförande:

1. Du visar upp ett föremål för eleverna och frågar:

Vad kan detta föremål användas till om du använder din kreativitet och om allting vore möjligt?

2. Eleverna får två minuter på sig att i mindre grupper diskutera fram så många olika sätt som möjligt som föremålet skulle kunna användas på. Det ska vara positiva, bra, roliga och konstruktiva lösningar.

Förslag på föremål: Penna, kam, pinne, papper, bok.

Kommentar

Eleverna kan även få i uppgift att ta med en sak eller leksak hemifrån och beskriva den i form av en gåta som klasskompisarna sedan får gissa på.

Kreativitet: Varje gång vi tänker en helt ny tanke skapas nya kopplingar i hjärnan. När vi får fler kopplingar i hjärnan hjälper det till att upptäcka nya sätt att se på saker, se nya lösningar. När vi använder vår kreativitet blir vi mer motiverade, och när vi är motiverade blir vi mer kreativa.



4. Övning: Gemensamma nämnare

**Syfte:**

Att väcka elevernas nyfikenhet och intresse att hitta nya lösningar på ett problem, samt att utveckla förmågan att tänka utanför befintliga ramar.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i mindre grupper. Låt eleverna diskutera vad som kan vara den gemensamma nämnaren hos tre ord eller bilder. Se förslag nedan.

Hitta den gemensamma nämnaren:

- Rita tre bilder på tavlan: Sol, badstrand, glass – en gemensam nämnare är sommar.
- Säg tre ord på engelska: Bananas, curry, orange juice – en gemensam nämnare är yellow.
- Berätta om tre sporter: Badminton, tennis och paddel – en gemensam nämnare är exempelvis racket eller nät.

2. Eleverna får sedan komma på egna "gemensamma nämnare".

De får ett papper med fyra rutor där de får rita tre saker som har någonting gemensamt. Låt eleverna sedan byta papper med kompisen bredvid som nu fyller i den fjärde rutan med något som, enligt dem, är den gemensamma nämnaren för de tre bilderna eller orden.

Utmana eleverna i att komma på svårare och mer kreativa exempel. Om de ritat eller beskriver olika aktiviteter kan eleverna också visa dem med rörelser.

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen. Se exempel nedan:

Matematik: Skriv upp klot, kon och cylinder på tavlan och fråga vad dessa tre kroppar har gemensamt? (Alla innehåller en cirkel.)

Musik/svenska: Be eleverna att hitta det gemensamma temat (i detta fall Benjamin) som en introduktion till att de ska arbeta med låtar/texter:

- Lyssna en kort stund på "Långsamt farväl" av Benjamin Ingrosso.
- Titta på ett klipp från Walt Disney-filmen Pinocchio med Benjamin Syrsa.
- Läs texten till "When you wish upon a star". (Benjamin Syrsa)

5. Övning: Prova nytt



Syfte:

Syftet med denna övning är att eleverna ska våga prova något nytt och använda ett dynamiskt mindset och se handlingsalternativ. Långsiktigt syftar denna övning till att öka elevernas förmåga att hantera utmanande situationer.

Inledning:

När vi utmanar hjärnan att tänka nytt, göra något nytt eller göra något på ett annorlunda sätt skapas nya kopplingar i hjärnan. För att våga mer kan vi börja med små förändringar som tränar upp nya tankebanor. Den erfarenheten har vi sedan användning för när vi ska ta oss an och lyckas med större utmaningar.

I lärozonen ligger vår motivation och vårt engagemang. Där är vi varje gång när vi lär oss något nytt, utmanar oss att göra något som är svårt eller när vi tar oss an något som vi tycker är tråkigt. Det är alltså när vi utmanar oss, inom rimliga gränser, som det frisätts signalsubstanser (bland annat dopamin) som gör det möjligt att omvandla våra tankar till handlingar.

Genomförande:

1. Skriv upp på tavlan eller berätta detta citat för eleverna: "Det har jag aldrig gjort, så det kan jag säkert." (Citat av Pippi Långstrump).

2. Instruktion till eleverna:

Ni ska som Pippi få träna på nya saker. Dels för att hjärnan utvecklas och skapar nya banor när vi lär oss nytt, men också för att träna på att ha inställningen och viljan att se möjligheter i varje situation och i varje ny dag. Ni kan antingen göra något nytt utifrån nyfikenhet eller något som utmanar er lite extra.

Nu får ni fundera på vad ni vill testa denna vecka. Här kommer några förslag:

- Att skriva sitt namn med vänster hand om man är högerhänt och tvärtom.
- Borsta tänderna med "fel" hand.
- Lära sig räkna till tio på så många olika språk som möjligt.
- Lära sig ord på ett nytt språk.
- Knyta skosnören utan att använda tummarna.
- Testa en ny maträtt.
- Lära sig att laga en ny maträtt.
- Stå på händerna mot en vägg, eller utan en vägg, hjula eller gå ner i brygga.
- Skriva eller säga alla klasskompisars namn baklänges.

Kommentar:

Hur kan du som pedagog använda detta sätt i ditt ämne för att få eleverna nyfikna och vilja lära sig mer? Kan eleverna ge varandra en utmaning kopplad till ett studietips? Till exempel: Lär dig glosorna på detta sätt. Eller vilken utmaning ska klassen ha den här veckan kring något de ska lära sig?