



ÅRSKURS 5 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Väcka nyfikenhet
2. Skattkistan
3. Inspiration av musik
4. Uppfinning
5. Utmaning

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 våra drivkrafter 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 att nå våra mål genom att aktivera vårt drivsystem.

Motivation kan ses som bränsle för våra handlingar. En fantastisk bil fyller ingen funktion om den inte fylls med bränsle. Tydliga drömmar och målbilder fyller inte heller någon funktion om vi inte kan frigöra energi för att nå dem. Därför behöver vi förstå hur vi kan styra våra drivkrafter och hitta vårt engagemang.

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 med exempelvis en bulle eller en rolig aktivitet efter att du uppnått ett mål. Dessa belöningar fungerar enbart kortsiktigt och som drivkraft till uppgifter med låga prestationskrav och uppgifter som du redan kan, men behöver göra oftare eller bättre.

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 inlärning?

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 funderat kring, och för att orka tänka behövs ett driv: Motivation.

Engagemang och uthållighet

Forskning visar att det mest avgörande för att vi ska lyckas med det vi vill, är att vi har kämpaglöd, driv och uthållighet – alltså GRIT. Vi har tidigare pratat om hur vi kan fylla på energi, det vill säga att hitta våra drivkrafter och vår inspiration. För att kunna behålla vårt engagemang på längre sikt behöver vi strategier och mentala förmågor som till exempel självdisciplin. För vissa av oss krävs det en enorm insats att gå och träna och för andra är det lätt. För någon är det självklart att arbeta koncentrerat varje lektion, oavsett om man tycker om ämnet eller inte – för någon annan krävs det en enorm insats.

Ta hjälp av rutiner och vanor

När vi känner att något är svårt, när det tar emot, kan vi hjälpa oss själva genom att ha rutiner och goda vanor. Med dessa kan du få till att du "bara gör" det du behöver göra utan att tänka så mycket. För de flesta är det lätt att borsta tänderna på morgonen innan vi går till skolan. Vi är helt enkelt så vana vid att göra det så att det går av bara farten. Om det finns något som vi borde göra varje dag, men inte gör, som att äta frukost till exempel, så underlättar det om vi skapar en rutin. Det tar dock tid och kraft att skapa en ny rutin. Vi behöver göra på samma sätt många gånger innan det "sker av gammal vana". Finns det en möjlighet att förhandla genom att tänka, "Ska jag sova 15 minuter till eller äta frukost", så ökar risken att vi väljer det som kortsiktigt känns mer lockande.

Ta hjälp av omgivningen

Vi kan också ta hjälp av människor omkring oss genom att till exempel plugga, träna eller städa tillsammans. Om det inte är möjligt eller praktiskt att utföra uppgiften tillsammans, kan vi ändå ta hjälp av varandra genom att sätta upp gemensamma mål, och bestämma att när målet är uppnått så gör vi något roligt ihop.

1. Övning: Väcka nyfikenhet

Syfte:

Att stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och inre motivation till att vilja lära.

Genomförande:

1. Inled lektionen med att ställa fram ett föremål (eller sätta upp en bild som i övningen i årskurs 4) som på något sätt har en koppling till det som ska göras.
2. Låt eleverna berätta om sina tankar kring hur föremålet kan tänkas hänga ihop med det som ska göras på lektionen.
3. Avsluta lektionen med att visa ett nytt föremål som på något sätt hänger ihop med nästa lektion. En "nyfikenhets-trigger". Här kan också elever få vara delaktiga genom att de turas om att få en instruktion av dig vad lektionen eller arbetsområdet ska handla om. De får sedan i uppdrag att ta med något som illustrerar detta och visa upp det för klassen, efter att ha stämt av med dig innan.

Kommentar:

Utmana gärna din och elevernas kreativitet genom att hitta på oväntade samband med och kopplingar till det ni ska läsa.

Exempel på "nyfikenhetstriggers" i olika ämnen kan vara:

- Historia/musik: Klädesplagg från olika tidsepoker.
- Svenska: När eleverna ska hålla ett tal eller en presentation kan de inleda talet med att visa upp ett föremål för att väcka klassens intresse kring vad talet ska handla om.
- Svenska: När eleverna ska skriva en återberättande text, till exempel om ett barndomsminne, kan du själv ta med ett föremål från när du var liten som du kan berätta om.

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 ökar 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 och vår energi på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi i onödan 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 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 skapa förståelse för vad vi själva kan påverka eller inte kan påverka, och att eleverna får träna på att se konstruktiva lösningar.

Inledning:

I Barnkonventionen står det att "Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad".

Tänk igenom vad du som pedagog vill uppnå med övningen:

I genomförandet nedan kopplas verktyget Skattkistan till hur eleverna kan förbereda sig inför det muntliga nationella provet i årskurs 6. Vilka insikter kan vi hjälpa eleverna att hinna få inför proven? (Insikter om att ALLT inte går att påverka – men en hel del, vikten av att träna färdigheter i tid, våga fråga om det man inte förstår, träna att hantera stress, lyckan i att kunna hjälpa varandra framåt).

Innan ni inleder övningen visar du bilden på Skattkistan och påminner eleverna om dess betydelse. Det viktigaste vi människor har finns i vår alldeles egen skattkista. Vad kan eleverna påverka för att ge sig själva chansen att lyckas så bra som möjligt och vara nöjda med sina insatser på det muntliga provet i årskurs 6? Vad hamnar utanför Skattkistan? Vad kan vi inte påverka utan behöver träna oss på att acceptera?



Genomförande:

1. Förklara för eleverna hur de muntliga nationella proven i svenska går till under i årskurs 6 och vad som bedöms:

- **Redogörelse:** Att på cirka 60 minuter förbereda en redogörelse som ska vara två minuter lång och att öva på den tills man kan den bra. Att någon dag senare kunna tala i två minuter med hjälp av sina stödord, ha med en inledning, en röd tråd och ett avslut. Att kunna titta upp och möta de som lyssnar med blicken.
- **Samtala i grupp:** Lyssna aktivt på en berättad historia. Diskutera med några klasskamrater kring de frågor som ställs. Fördjupa samtalet genom att ställa följdfrågor och berätta om sina egna tankar. Ge alla samma chans att komma till tals och bjuda in andra som inte sagt så mycket.

2. Ställ nedanstående frågor till eleverna antingen som en EPA (EPA = eleverna funderar först ENSKILT – pratar sedan i PAR – ni sammanfattar slutligen ALLA tillsammans) i klassrummet eller gör en walk and talk-övning av frågorna. En promenad på tio minuter räcker. Låt eleverna skriva sina svar på A3-papper som du satt upp i klassrummet med en fråga på varje A3-ark. Förslag på frågor att välja mellan:

- Vad är bra med det muntliga nationella provet?
- Vad känns utmanande eller jobbigt?
- Vad känner ni att ni kan påverka?
- Vad upplever ni att ni inte kan påverka?
- Vad är viktigt när du ska förbereda dig för en utmaning?
- Hur gör andra när de ska klara en utmaning tror ni?

3. Gå igenom vad eleverna svarat så att ni tillsammans får en gemensam bild av vad som behöver göras för att alla ska känna sig förberedda om ett år när det är dags för det nationella provet. Vilka förberedelser kan ni göra i skolan? Vad behöver man ansvara för på egen hand?

Att förbereda sig inför det muntliga nationella provet kan gå till på olika sätt. Det kan vara att:

- hantera sin stress.
- träna att lyssna aktivt på vad klasskamraterna verkligen säger.
- träna att samtala och ge varandra talutrymme.
- öva sig på att göra en muntlig presentation.
- spela in hur man ser ut och låter när man håller en presentation.
- inse hur länge (eller kort) två minuter är att prata.
- träna med personer man är trygg med.
- gå på skolans läxhjälp.
- lyssna på ljudböcker blandat med läsningen.
- äta och sova bra.

Kommentar:

Tänk gemensamt kring andra utmanande situationer. Vad kan eleverna göra eller hur kan de tänka i de olika situationerna för att ge sig själva goda förutsättningar att ta sig an utmaningen, samt att öka förutsättningarna för att bli nöjda med sina insatser?

Använd årskurs 5 för att hjälpa eleverna att lära känna sig själva och sina egen favoriter när det gäller inlärningsteknik. Till exempel kan du efter olika prov i årskurs 5 avsluta lektionen med en "exit ticket", där eleverna får reflektera över följande frågor.

- Vad är du stolt över i din förberedelse inför detta prov?
- Vad skulle du vilja ta lärdom av från dina förberedelser inför detta prov till nästa gång?
- Vilka fysiska möjligheter skapade du för dig själv för att kunna prestera bra, till exempel sömn och frukost?

Låt eleverna skriva "Tipslappar" till sig själva. De skriver sitt namn och sina tips till sig själva på en lapp. Samla in lapparna. Inför nästa prov delar du ut lapparna till eleverna, som då får en påminnelse av sig själva.

3. Övning: Inspiration av musik

**Syfte:**

Att eleverna, och även du som pedagog i din undervisning, kan använda musik som ett verktyg i vardagen för att få inspiration, kraft eller känna ett lugn.

Genomförande:

Innan lektionen väljer du ut olika musikexempel, ett som ger dig inspiration, gör dig glad och motiverad, och ett exempel som gör dig lugn och ger dig återhämtning.

1. När eleverna kommer in i klassrummet spelar du upp din musik och berättar varför du valt dessa. Berätta att musik kan påverka vår puls, andningsfrekvens och vår stressnivå.
2. Eleverna får identifiera och beskriva sin koppling till musik utifrån följande frågor:
 - När lyssnar du på musik?
 - Vilken musik lyssnar du på?
 - Vilka tider lyssnar du på musik?
 - På vilka platser lyssnar du på musik?
 - Vilka känslor förknippar du med olika musikstilar (till exempel pop, rock, R&B, klassisk, rap, visor)?
3. Under en veckas tid får eleverna fundera och testa olika musikstilar i skolan (med hjälp av er pedagoger) och på fritiden. De skriver ner vilken musik som hjälper dem att få motivation, hålla fokus eller känna ett lugn.
4. När veckan är slut sammanställer ni tillsammans det eleverna skrivit.
5. Hitta den gemensamma nämnaren vad gäller inspiration och lugn i klassrummet, och gör en spellista. Klassen bestämmer gemensamt när musiken som triggat inspirationen ska användas och när musik som skapar lugn ska spelas.

Kommentar:

I "Den kulturella hjärnan", ett samarbete med Stockholm läns landsting, Karolinska institutet och Statens Musikverk, kan du läsa mer om musikens effekter på hjärnan när det gäller lärandet.

Precis som att vi kan träna våra muskler för att bli starkare, kan hjärnan tränas genom att musicera så att det blir lättare för oss att lära oss nya saker.

På intranätet finns ett dokument kring att minska stillasittandet. Ta en rörelsepaus och använd olika musikstilar där eleverna får komma på olika rörelser och turas om att leda och visa. Detta kan resultera i en gemensam "klassdans" som återkommer.

Diskutera även hur musik har använts historiskt och används även idag för att påverka människors motivation och sinnesstämning. Till exempel gospel, marscher, dramatisk musik i filmer, lugnande musik i hissar och varuhus, signaturmelodier till olika radioprogram och så vidare.



4. Övning: Uppfinning

**Syfte:**

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

Inledning:

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 och att se nya lösningar.

När vi använder vår kreativitet blir vi mer motiverade, och när vi är motiverade blir vi mer kreativa.

Genomförande:

Instruktion till eleverna:

- Vad finns det för utvecklingsmöjligheter med denna uppfinning?
- Vad kan den lösa för problem? Vad kan den vara bra för?
- Kan den användas på olika sätt?

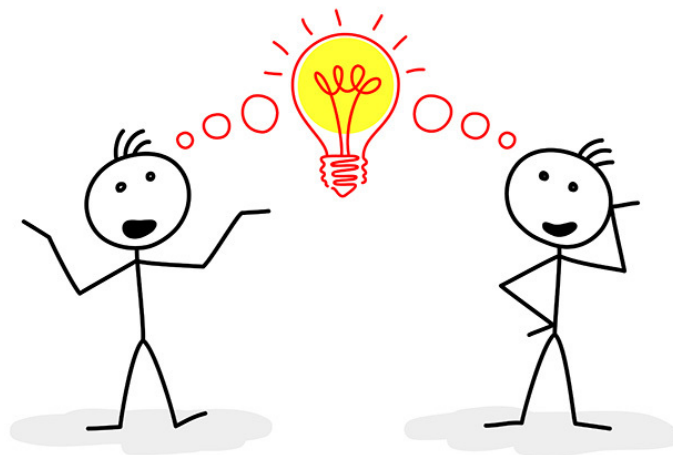
1. Dela in eleverna i mindre grupper om tre till fyra personer.

2. De ska gemensamt välja två tal, 1–46 i sina respektive grupper.

3. Visa listan med ord (se följande tabell) och låt eleverna leta upp sina båda tal och därmed ord. Dessa båda ord bildar nu en sak, till exempel en "TV-Boll".

4. Eleverna får fundera på hur de kan "sälja" denna nya uppfinning. Hur ser den ut? Vad kan den användas till? Vad är det som är bra med en TV-Boll? Varför bör alla ha en TV-Boll? Kanske kan eleverna göra ett utkast till ett reklamblad där de försöker sälja din uppfinning.

5. När grupperna har arbetat klart får de presentera sina uppfinningar för varandra. Be dem gärna att rita och visualisera uppfinningen.



1. Sax	2. TV	3. Penna	4. Stol	5. Sudd
6. Papper	7. Högtalare	8. Pärm	9. Kartong	10. Telefon
11. Flaska	12. Bok	13. Boll	14. Båt	15. Skridsko
16. Fönster	17. Bord	18. Tavla	19. Skor	20. Nagellack
21. Flygplan	22. Såg	23. Sked	24. Dator	25. Affisch
26. Soptunna	27. Cykel	28. Skruvmejsel	29. Pensel	30. Soffa
31. Snöre	32. Hjul	33. Kedja	34. Lampa	35. Gitarr
36. Frisbee	37. Smörgås	38. Tröja	39. Ratt	40. Spegel
41. Linjal	42. Bil	43. Nyckel	44. Staket	45. Trumpet
46. Mobil	47.	48.	49.	50.

Kommentar:

Denna uppgift kan eleverna i årskurs 5 genomföra med yngre elever i förskoleklass eller årskurs 1, och då använda bilder istället för ord.

Fundera tillsammans med eleverna kring:

- Hur använder eleverna sin kreativitet i ditt ämne?
- När tycker ni att kreativiteten behövs mest? Varför?

5. Övning: Utmaning



Syfte:

Att våga prova något nytt och se nya möjligheter trots att det känns utmanande. Övningen tränar kreativiteten och problemlösningsförmågan utanför komfortzonen.

Inledning:

Vår komfortzon är det mentala område där vi känner oss trygga och känner att vi har kontroll på situationen. För att inte stanna i vår utveckling behöver vi vidga vår komfortzon ibland och befinna oss i utvecklingszonen (lärozonen). Att lämna sin komfortzon kan kännas obehagligt, eftersom det krävs mod att testa något nytt och att våga misslyckas.

I lärozonen ligger vår motivation och vårt engagemang. Där är vi varje gång 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.

Vad händer om vi utmanar hjärnan att tänka nytt, göra något nytt eller på ett annorlunda sätt?

Jo, små och stora förändringar skapar nya kopplingar i hjärnan. För att våga mer kan vi börja med små förändringar, som tränar upp nya tankebanor. Den nya erfarenheten har vi sedan användning för när vi ska ta oss an och lyckas med större utmaningar. Det krävs mod att testa något nytt och att våga misslyckas, men genom att utmana oss i små steg så stärker vi vår självkänsla och bygger även upp vårt självförtroende när det gäller problemlösning och krishantering.

Med god självkänsla blir det lättare att tänka:

- "Jag kan inte detta ännu, och om jag misslyckas denna gång är det en del i utvecklingsprocessen".
- "Vad är det värsta som kan hända?" och känna att ett misslyckande sällan är så farligt som vi först tänkte.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna något som du gör på rutin. Det kan vara något som du alltid handlar i mataffären eller en maträtt som du oftast väljer om du äter på restaurang.

Det är ofta bra att göra saker på rutin för då spar vi på vår energi. Men vi behöver också kontraster i våra liv för att skapa minnen och för att livet ska bli roligare och rikare. Vi kan fortfarande göra saker av nyfikenhet, men för att komma in i lärozonen behöver vi vara modiga och göra saker som utmanar oss.

2. Fråga eleverna vad de upplever som positiva rutiner i skolvardagen, som gör att de kan befinna sig i sin komfortzon. Till exempel fasta tider för lektioner, raster, lunch, samma lärare i ett visst ämne och så vidare. Reflektera tillsammans hur livet skulle kännas utan rutiner.

3. Be eleverna att reflektera över vad de tror att vuxna tycker känns utmanande att prova på. Ge gärna egna exempel på vad du tycker känns utmanande.

4. I årskurs 4 fick eleverna testa att prova något nytt utifrån nyfikenhet och att göra på ett annat sätt. Nu får eleverna fundera, tyst för sig själva, på vad de gör på rutin och varför. Utifrån sina rutiner ska de nu fundera ut något som känns utmanande och svårt. Det kan även vara något som är utmanande utifrån att det är tidskrävande och kräver motivation och uthållighet för att uppnå. Eleverna kan ge exempel på något som de tycker är viktigt att kunna, men som de behöver träna länge på för att lära sig.

5. Prata om vikten av att vi behöver vara i lärozonen, och ge eleverna i uppgift att testa små förändringar i vardagen (till exempel kopplat till studieteknik, att plugga på ett annat sätt eller på en annan plats hemma, och sedan får de utvärdera). Låt eleverna använda följande tabell, samt att inspireras av tipsen under tabellen.

Rutin Så här gör jag just nu:	Utmaning Så här vill jag göra istället:	Plan Så här tänker jag gå till väga:
Exempelvis: Jag hälsar på de jag känner i korridoren.	Exempelvis: Den här veckan ska jag säga "Hej" till minst en person som jag inte brukar hälsa på. Någon i parallellklassen eller i en annan årskurs.	Exempelvis: När jag går till matsalen ska jag hälsa på en ny person.

Exempel på utmaningar:

- Lära känna nya vänner utan hjälp.
- Räcka upp handen fast jag är osäker.
- Att prata engelska eller ett annat språk på lektionen inför andra.
- Att vara hemma ensam på kvällen.
- Att prata ensam inför klassen.
- Att resa långt ensam på tåg eller flyg.
- Att stå emot grupstryck och göra och säga det jag själv vill och tycker.
- Våga säga min åsikt.
- Göra något snällt för någon annan i hemlighet, för att den ska bli glad.
- Träna på att spela en låt på gitarr.
- Kunna göra 20 kickar med en fotboll.
- Göra något där jag till exempel måste vara modig, noggrann eller kreativ.
- Ge mig själv en utmaning kring ett intresse som jag har och som jag vill bli bättre på – något jag vill förbättra, men inte lagt ner tillräckligt med tid på att lära mig.

Kommentar:

Utmana gärna eleverna genom att ge dem uppgifter i ditt ämne som är aningen svårare än de som eleverna brukar få och låt dem sedan reflektera över hur det kändes. Utmana dem att till exempel välja svårare uppgifter i matematikboken, välja några glosor extra i engelska eller ett annat språk.