

ÅRSKURS 6 Modul 2

Motivation och drivkraft

MODUL 2: Motivation och drivkraft

Period: Höstlov till jullov

Förmåga: Att öka sin motivation och hitta inspiration

1. Vad är det vi söker?
2. Vad kan jag påverka och ta ansvar för?
3. Skattkistan
4. Använd din kreativitet
5. Kreativitet och konstruktion
6. Kontraster

Modul 2 Motivation och drivkraft

Inledning

Genom att vara nyfikna, kreativa och ha fokus på det som vi kan påverka, kan vi stärka vår motivation. Produktionen av signalsubstansen dopamin har en central betydelse för vår drivkraft att kunna 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 med att nå våra mål genom att aktivera vårt drivsystem.

Motivation kan ses som bränsle för våra handlingar. En fantastisk bil har 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 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.

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 tänkt 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 komma iväg 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. I början kan det vara bra att använda känslorna som drivkraft, så att den nya rutinen får sätta sig.

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: Vad är det vi söker?

Syfte:

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

Genomförande:

Att väcka nyfikenhet och ge ledtrådar kan göras på många olika sätt. I denna övning får eleverna olika ledtrådar för att komma fram till dagens undervisningstema. Öka motivationen genom att välja ledtrådar som kräver att eleverna tänker kreativt eller som ger en oväntad twist mot slutet.

1. Presentera den första ledtråden i form av ett ord, en bild eller ett uttryck. Fyll på och presentera ytterligare ledtrådar efter hand. Börja med de klurigaste ledtrådarna och sluta med de lättare. Välj något av nedanstående alternativ som regler:

- Ingen får säga något tills alla ledtrådar är visade. Alla skriver ner vad de tror på en lapp så snart de tror att de vet vad som eftersöks.
- Alla får räcka upp handen och gissa så snart man tror sig veta. När någon gissat rätt presenteras ändå de sista ledtrådarna och eleverna får berätta sin tolkning av ledtrådarna.

2. Efter att eleverna kommit fram till det rätta svaret, så diskuterar ni tillsammans vad de olika ledtrådarna representerade.

Kommentar:

Genom en intresseväckande inledning riktas elevernas fokus mot lektionsinnehållet. Genom att på detta sätt få in ett tävlingsmoment genom olika ledtrådar fångas de i ännu högre grad jämfört med endast en bild eller ett ord som vi arbetat med tidigare.

Exempel:

Ledtråd 1: 70 procent.

Ledtråd 2: En bild på ett vattenglas (utan vatten).

Ledtråd 3: En bild från filmen "FROST".

Ledtråd 4: Kemisk förening.

Ledtråd 5: En bild på en bläckfisk.

Ledtråd 6: En bild på ett isberg i ett hav.

Ledtråd 7: Ett paraply.

I detta fall är det "Tema VATTEN" som söks.....

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, för att enklare 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.

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: Vad kan jag påverka och ta ansvar för?



Syfte:

Att träna på att inta ett helikopterperspektiv och reflektera kring det faktum att ökad frihet även kräver ett större ansvar. Eleverna får även träna sitt konsekvenstänkande och att tänka konstruktivt.

Genomförande:

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". I denna övning får eleverna fundera på, och jämföra vad, man kan påverka i olika åldrar: 5 år, 15 år och 25 år. Ju äldre vi blir desto större möjligheter har vi att påverka, men med det följer också ett ökat ansvar.

1. Runt om i klassrummet har du satt upp A3-ark, se nedersta tabellen på nästa sida, där du fyllt i olika rubriker/frågor på varje A3-ark.

Förslag på rubriker/frågor: Vad får/kan jag påverka:

- Hemma?
- Kring mat/maträtter/inköp?
- Förskola/skola/arbete?
- Kring vad jag gör på fritiden?
- I samhället?

Andra förslag för reflektion: Skärmtid, lekar, läggtider och träning.

2. Läs upp nedanstående exempel kring hur man tar sig till skolan eller arbetet när man är 5, 15 eller 25 år, och diskutera tillsammans det faktum att man kan påverka olika mycket beroende på sin ålder och att både frihet och ansvar ökar med åldern. Diskutera vilka konsekvenser en bristande ansvars känsla i kombination med en ökad frihet kan leda till. Utifrån exemplet nedan: 15-åringen har en större frihet (påverkansgrad) jämfört med femåringen. Vad behöver en 15-åring som kör moped till skolan tänka på för att ta ansvar i trafiken och ta hänsyn till andra elever på skolans område? Exempel:

RUBRIK: Vad kan jag påverka vad gäller färdssätt till förskola, skola och jobb?

När jag är 5 år	När jag är 15 år	När jag är 25 år
När jag är 5 år behöver en vuxen följa med mig till förskolan eller en aktivitet jag är med i.	När jag är 15 år tar jag mig själv till skolan. Går, cyklar, åker buss eller kanske har jag mopedkörkort och kan i så fall åka moped till skolan.	När jag är 25 år kan jag gå, cykla, köra bil om jag har körkort eller åka kollektivt till jobbet eller skolan.

3. Dela in eleverna i mindre grupper. Eleverna går gruppvis runt i klassrummet och diskuterar varje rubrik i fem minuter och skriver vad de kommer fram till att man kan påverka i de olika kolumnerna. Grupperna roterar vidare till nästa station/A3 ark, läser vad förra gruppen skrivit och diskuterar vad de själva tycker och fyller på med sina tankar.

4. Sammanfatta tillsammans med eleverna vad som skrivits ned vid varje station.

5. Hur ökar ansvaret med stigande ålder?

Eleverna får visa med sin hand/fingrar vad de tycker (eller använda värderingssnöret från årskurs 4 Modul 3) och använda mallen nedan.

	5 år	15 år	25 år
Påverkan	1_____5	1_____5	1_____5
Ansvar	1_____5	1_____5	1_____5

Kommentar:

En annan vinkling på och fördjupning av denna övning är att fortsätta jämförelsen med samma åldersgrupper i andra delar i världen. Låt eleverna diskutera olika samhällsformer och maktstrukturer och hur dessa kan minska eller öka möjligheten för individen att kunna påverka.

RUBRIK/FRÅGA:

När jag är 5 år	När jag är 15 år	När jag är 25 år

3. Övning: Skattkistan

**Syfte:**

Att träna elevernas självledarskap genom en ökad förståelse för vad de kan påverka och inte kan påverka. Samtidigt tränas förmågan till acceptans inför givna förutsättningar för att kunna fokusera effektivt.

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. Vilka insikter vill du hjälpa eleverna att få inför de muntliga nationella proven? Exempelvis, insikten att:

- Allt inte går att påverka, men att en hel del går att påverka om man börjar i tid.
- Färdigheter kan tränas upp om man börjar i tid och vågar prova, samt att ta hjälp.
- Man kan träna på att hantera stress.
- Det finns en vinning i att fokusera på det positiva, till exempel den härliga känsla man får när man lyckats med något efter att ha hjälpt varandra och kämpat tillsammans

Genomförande:

1. Visa bilden av Skattkistan och repetera dess innebörd. Gå igenom den delen som handlar om acceptans.

2. Ställ frågor till eleverna, antingen som en EPA (Enskilt, Par, Alla) i klassrummet eller gör en walk and talk-övning med frågorna, en promenad på tio minuter räcker. Låt eleverna skriva sina svar på A3-papper i klassrummet.

Här finns förslag på frågor du kan välja mellan:

(Komplettera gärna med egna frågor utifrån den insikt du vill att eleverna fokuserar på).

- Vad är bra med muntliga nationella prov?
- Vad känns utmanande eller jobbigt?
- Vad kan du påverka?
- Vad kan du inte påverka?
- Vad är viktigt när du ska förbereda dig inför en utmaning?
- Finns det någon i din omgivning som har bra strategier för att klara av en utmaning? Hur gör eller tänker de?

3. Läs upp elevernas svar och komplettera med frågorna nedan:

- Kan du ge exempel på något, utanför Skattkistan, som folk brukar älta?
- Vad blir effekten av att älta något som man inte kan påverka?
- Hur känns det när man gör det tror du?
- Hur kan man tänka istället?
- Om du skulle fastna i att tänka att du inte kan eller att något är omöjligt: Hur kan du tänka då? Vad behöver du hjälp med? Vem kan du då få hjälp av?

I situationer där man inte kan påverka så mycket får man försöka påverka sin inställning till situationen istället. Håller du med om att en positiv inställning kan hjälpa dig att klara av olika utmaningar, jämfört med om du tänker: "Det här klarar jag aldrig"?

4. När du summerar med klassen påminn om hur vi alla kan ge oss själva goda förutsättningar att lyckas. Koppla gärna till övningen "Minnespromenaden" i Modul 4 kring "Kost, Rörelse, Sömn/återhämtning och Nära relationer".

- Vilka av strategierna har ni använt i era svar idag?
- Vill ni lägga till någonting?



Vad kan man göra åt det?

- Fokusera bättre på lektioner.
- Våga ställa frågor.
- Planera plugget/göra pluggschema och därmed sänka stressnivån.
- Plugga med en kompis.
- Göra sitt bästa.

Kommentar:

Att förbereda sig inför de nationella proven kan se olika ut. Det kan vara att:

- Äta och sova ordentligt.
- Hantera sin stress.
- Träna räknesätt, stavning, glosor.
- Följa schemat man gjort för sitt pluggande.
- Gå på skolans läxhjälp.
- Prata om sina svar med en kompis eller med sin familj.
- Plugga på gamla nationella prov.
- Lyssna på engelska och svenska ljudböcker blandat med läsning.
- Ladda ner språkappar.
- Göra egna prov till andra.

Låt eleverna diskutera i mindre grupper hur de tänker ge sig själva förutsättningar att lyckas så bra de kan på de nationella proven.

4. Övning: Använd din kreativitet



Syfte:

Att stimulera elevernas kreativitet och därmed öka deras motivation. Eleverna får också träna på att vara uthålliga i sitt arbete och att utvärdera sin arbetsprocess, och utifrån det sitt resultat. Dessutom bidrar övningen till en bättre visualisering och verbalisering av de egna känslorna och en ökad förståelse för att känslor kan upplevas på olika sätt för olika personer.

Genomförande:

Denna uppgift är en estetisk uppgift i samarbete med bild, slöjd och musik. Eleverna får träna på att kommunicera erfarenheter och upplevelser genom att med olika uttrycksformer (till exempel dans, teckning, skulptur) få fram sina budskap. Eleverna ska presentera en av följande känslor. Ilska, glädje, nyfikenhet eller rädsla. De får använda valfri teknik och valfritt material. Deras verk ska ha ett tydligt budskap som förmedlar den känsla de valt. På nästa sida finns elevexempel som du kan visa som inspiration för eleverna.

1. Presentera uppgiften för eleverna och visa vilka olika material och tekniker de har att tillgå.
2. Låt dem skriva eller rita hur de tänker att konstverket ska se ut. Hjälp eleverna genom att först låta dem reflektera tyst kring följande frågeställningar:
 - När du tänker på glädje (eller någon av de andra känslorna), vilken färg tänker du på då?
 - Vad ser du framför dig när du känner glädje?
 - Vilka andra känslor får du när du tänker på glädje?
3. Eleverna väljer också musik till sitt verk, som förstärker känslans uttryck.
4. Utifrån tryggheten i gruppen kan du som pedagog bestämma om ni vill avsluta arbetet med att eleverna får visa upp sina konstverk för varandra i mindre grupper eller i helklass. Det är viktigt att presentationen av resultaten är frivillig.
5. När uppgiften är klar ska eleverna utvärdera sin arbetsprocess och sitt resultat. De kan göra det skriftligt eller muntligt (exempelvis via röstmemo på sin mobil) utifrån dessa frågor:

Utvärderingsfrågor till eleverna:

Utvärdering av din arbetsprocess:

- Vad fungerade bra/Vad fungerade mindre bra?
- Var det lätt eller svårt att välja vilken känsla du skulle visualisera?
- Vad kan du utveckla vidare?
- Hur kan du träna din uthållighet?
- Stötte du på hinder under arbetets gång? (Du kanske tyckte det var svårt eller gjorde fel). Vad gjorde du då?
- Vilken hjälp behöver du av andra?
- Tappade du motivationen någon gång under arbetet? Vad gjorde du då?
- Var det lätt att behålla fokus på arbetet eller tappade du fokus under arbetets gång? Vad gjorde du då?
-

Sammanfattningsvis:

- Vilka strategier "för att komma i mål med en uppgift" har du använt i denna uppgift?
- Vilka strategier eller förmågor skulle du behöva träna på mer framöver?
- Vad skulle du behöva hjälp med?

Utvärdering av ditt resultat:

- Utifrån din utvärdering kring din arbetsprocess, hur tänker du kring ditt resultat?
- Vad är du nöjd med?
- Vad vill du vidareutveckla?

Kommentar:

Efter att du tagit del av elevernas tankar i utvärderingen kan du vid ett annat tillfälle sammanfatta i helklass och lyfta några av frågorna till en diskussion. Ta hjälp av studietipsen som finns på intranätet när eleverna ska fundera på hur de kan träna uthållighet och hitta strategier för det.

Utvärderingsfrågorna går att använda i många sammanhang, exempelvis:

- Vid utvärdering av individuella insatser eller gemensamma insatser i slutet av ett arbetsområde.
- Vid grupparbeten. Eleverna får fundera över sin egen insats, med fördel i ett tidigt skede av grupparbetet.
- För att utvärdera hur en utflykt eller ett studiebesök upplevdes.



Elevexempel att visa som inspiration:



5. Kreativitet och konstruktion



Syfte:

Att använda sin kreativitet och att samarbeta i grupp.

Genomförande:

Eleverna får genomföra enkla teknikutvecklings- och konstruktionsarbeten genom att pröva möjliga idéer till lösningar. Eleverna formulerar och väljer handlingsalternativ som leder dem framåt. De får träna på att planera och använda olika strategier för att klara av uppgiften.

1. Som introduktion till uppgiften, som också väcker elevernas nyfikenhet, kom in i klassrummet med två tunga papperskassar fulla med böcker. Visa upp märkena i händerna som du fått av kassarnas handtag.
2. Eleverna får i uppgift att komma på en konstruktion som ska göra det lättare att bära kassarna på ett bekvämt sätt. Specificera en kravlista för eleverna.
3. Eleverna får arbeta i mindre grupper och börja skissa och fundera på hur detta problem skulle kunna lösas. Eleverna får sedan fylla i ett planeringsunderlag, se nedan, och visa upp den för godkännande innan de sätter igång att konstruera.
4. Du kan antingen avsluta övningen här och låt eleverna presentera sina idéer utifrån sin planering eller så får eleverna sätta igång och konstruera. Uppgiften delas då upp på flera tillfällen.
5. När konstruktionerna är färdiga får eleverna visa upp hur deras konstruktioner fungerar. De får också fundera på vilka förbättringar som skulle kunna göras och även ta hjälp av "publiken" för att få tips kring detta. Finns tid kan de få möjlighet att göra dessa förbättringar och köra processen ett varv till.

Planeringsunderlag för konstruktionsarbete

Krav 	Material 
Skiss 	Förbättringar 

Kommentar:

En del av syftet med denna övning är att eleverna tränar på att samarbeta. Låt eleverna få reflektera, tyst för sig själva, kring sin roll under arbetet. Lägg in de iakttagelser, till exempel de olika roller som du såg var representerade i grupperna, i följande som du berättar högt i klassrummet och ber eleverna reflektera tyst kring:

Vi får motivation när vi känner oss delaktiga i en process eller stolta över ett resultat.

- Vilken roll var mest framträdande hos dig nu vid detta grupparbete? Vad du den som lyssnade, den kreativa, den strukturerade, den tysta, den pratiga, den inkluderande, den styrande eller den blyge?
- Är du nöjd med den roll som du hade just idag?
- Tror du att de andra i gruppen känner sig nöjda med de roller som de hade idag?
- Tror du att det skulle komma fram fler förslag på lösningar om ni haft andra roller?
- Hade ni behövt lyssna in varandra mer?
- Om du skulle ta en annan roll nästa gång, vilken skulle det vara då?

Fördelarna med ett kontrastrikt liv

Allt vi tänker, känner eller gör utgår från vår hjärna. Hjärnan behöver sömn, näring, vatten och motion för att överhuvudtaget fungera. Den behöver också hållas igång, aktiveras och utmanas – både för att komma ihåg det vi redan har lärt oss, och för att utvecklas. Hjärnan – och därmed vi själva – mår bra av att vi hela tiden lär oss nya saker och lever ett kontrastrikt liv. För att skapa fler minnen i vår vardag som är fylld av rutiner, kan man tänka på att göra små förändringar. Detta är ett sätt att med små medel skapa lycka och välbefinnande.

Vi vet att vi "vänjer oss" vid vår nya månadspeng, den nya fina tröjan och att lyckokänslan försvinner efter ett tag. Först blir du jättelycklig, men efter ett tag är du tillbaka på samma lyckonivå som innan, eller kanske till och med på en lägre nivå. Du har anpassat dig till ett nytt normalläge. Toleransnivån för vad som skapar lycka är justerad efter de nya förutsättningarna. Ett vanligt sätt att hantera en sådan situation är att jaga ännu större belöningar för att skapa en ny lyckokänsla. Ett mer konstruktivt sätt är att försöka sänka toleransnivån igen. Det kan vi göra genom att skapa kontraster, se till att vi inte gör på samma sätt hela tiden.

Våra liv är fyllda av rutiner, på gott och ont. Vi behöver våra rutiner för att minska antalet medvetna beslut och på så sätt spara tid och energi, men å andra sidan kan omväxling vara något stimulerande. Genom att bryta av med något nytt så kan vi minska risken för avtrubning av våra sinnen.

Det som ställer till det för oss är vårt behov av trygghet. Vi vet vad vi har, men inte vad vi får. Vår hjärna är programmerad att skanna av hot. Nyheter (kontraster) innebär ett hot för hjärnan. Vi har också förmågan att notera det negativa mer än det positiva. Vi grämer oss mer när vi blir av med 100 kronor än vad vi glädjer oss över att få 100 kronor. Detta gör att vi kan dra oss för att våga testa något nytt. Men vi kan använda kontraster som en källa till välbefinnande. Genom att utsätta dig för ett annat intryck (till exempel att ta en annan väg till skolan, plugga på biblioteket i stället för hemma) så har du vunnit oavsett om du gillade den nya upplevelsen eller inte. Om du inte gillade den så har du skapat en kontrast och kommer uppskatta den gamla vägen till skolan lite mer än vanligt nästa morgon. Du har också skapat en kontrast i din vardag och på så sätt ett minne som skiljer ut den dagen från en annan. Det är ett billigt och enkelt sätt att skapa fler minnen och lite mer lycka i din vardag.

6. Övning: Kontraster



Syfte:

Övning där eleverna får reflektera kring sina rutiner med syfte att:

- Återupptäcka glädjen och uppskatta saker som de tar för givna.
- Reflektera kring sitt beteende och om det är konstruktivt eller destruktivt, för dem själva, för människor i deras omgivning eller för miljön.
- Göra små förändringar för att skapa kontraster i vardagen med positiva konsekvenser som följd.

Genomförande:

1. Skriv följande rubriker på tavlan eller sätt upp tre stycken A3-ark i klassrummet med rubrikerna:

- JAG GÖR – Rutiner där vi själva gör något som är bra för oss eller för andra i vår omgivning.
- JAG FÅR HJÄLP – Rutiner där andra gör något för oss. Saker som vi kanske tar för givet och har slutat att uppskatta.
- JAG GÖR, MEN BORDE INTE – Rutiner som inte är bra för oss, för människor i vår omgivning eller för miljön i stort. Saker som man gör utan att reflektera eller ifrågasätter om det kan innebära negativa konsekvenser för andra.

2. Dela ut tabellen (nästa sida) som eleverna får klippa isär. Fyll på med egna förslag.

3. Läs igenom exemplen tillsammans och låt eleverna fundera enskilt eller två och två kring rutinerna och under vilken rubrik de vill sätta dem.

4. Kom tillsammans på fler förslag på rutiner under de olika rubrikerna.

5. Diskutera var det kommer upp flest lappar och vad det beror på. Försök fylla på med exempel under de kategorier (rubriker) där det inte finns så många lappar. Berätta gärna att ett effektivt sätt att själv må bra är att hjälpa andra eller att ge något till andra. Kanske något att ha som rutin?

6. Sammanfatta tillsammans utifrån följande frågor:

- Vilka rutiner har du i din vardag? Vad gör du på rutin?
- Vad gör andra på rutin för din skull?
- Varför gör vi människor så mycket på rutin?
- Vilka för- och nackdelar finns det att göra mycket på rutin?

Eleverna får berätta för en klasskompis vilken förändring de ska göra redan i dag. Berätta att de vid nästa pass kommer att få skriva ner de saker som de gjort annorlunda sedan förra gången. Vid nästa pass reflekterar ni tillsammans kring vilka effekter eleverna har upplevt. Bara i och med att de kommer ihåg det som de gjort annorlunda, kommer att bekräfta att det som "sticker ut" minns man på ett annat sätt än det som går på rutin. Detta är ett sätt att öka närvaron i vardagen.

Kommentar:

Läs texten i faktarutan "Fördelarna med ett kontrastrikt liv", eller berätta om innehållet för eleverna. Antingen gör du det som en avslutning på denna övning eller när ni återkopplar till övningen genom att eleverna själva berättar vad de har gjort annorlunda.

Exempel på rutiner:

Går till fots till skolan varje vardag.	Tränar.
Sopsorterar (eller inte sopsorterar).	Äter lagad mat varje dag.
Får skjuts till fritidsaktiviteter.	Tar upp mobilen utan att reflektera över det.
Borstar tänderna, duschar.	Köper fika/godis/smink/kläder.
Gör läxor och slötittar samtidigt på en film eller pratar med en kompis.	Äter ofta ekologisk mat.
Har musik eller en film på i bakgrunden.	