

ÅRSKURS 6

Modul 3

Vilja och beslut

MODUL 3: Vilja och beslut

Period: Jullovet till sportlovet

Förmåga: Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och förstå dess konsekvenser.

1. Håller ni med?
2. Skriva – samtala – argumentera
3. Gruppsyck – podd – Vad påverkar dig?
4. OM SÅ-planer
5. Uthållighet

Modul 3 – Vilja och beslut

Inledning

Vad behöver vi veta för att kunna ta beslut som vi är nöjda med? Varför blir det inte alltid som vi tänkt oss? Att kunna se olika valmöjligheter och förstå de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av våra beslut är viktigt för att känna att vi kan påverka vår framtid.

I Modul 3 är ambitionen att öka elevernas valkompetens och deras förmåga att hantera olika beslutssituationer. För att öka elevernas valkompetens så behöver de träna på att ta beslut. Här får eleverna genom olika övningar träna på att ta beslut, att hantera hinder och sedan genomföra tagna beslut. Att känna trygghet i sina beslut ökar samtidigt förutsättningarna att stå upp för sig själv och att göra sin röst hörd, vilket är en viktig grundambition i Barnkonventionen.

Modul 3 handlar också om grupptryck och vår förmåga att ta och genomföra beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar. Genom denna modul vill vi ge eleverna en bättre möjlighet att påverka sina liv och samhället idag och i framtiden.

Förmåga: Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och förstå dess konsekvenser

Att göra val och ta beslut – stärka sin valkompetens

Vi behöver alla göra val och ta beslut här i livet. Vi tar tusentals beslut varje dag, och genom att bli medvetna om vilka beslut och situationer vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi öka vår grundtrygghet. Vi kan på så sätt ta hjälp av andra, eller hitta rätt strategier, för att fatta bra beslut i de situationer där vi har svårt att fatta rätt beslut.

I många beslutssituationer kan det kännas svårt att bestämma sig för vad som är rätt eller fel på grund av att vi påverkas av vår omgivning, eller för att vi själva vill flera olika saker som krockar med varandra. Om vi kan få större förståelse för vad som ligger bakom vår vilja och vad som påverkar oss, så kan vi lära oss att prioritera och välja utifrån detta. Då blir det lättare att stå upp för våra åsikter och att vara nöjda med våra val och därmed även med oss själva.

Vad påverkar våra beslut?

För en ung människa består livet idag av många önskemål, val och beslut. Det handlar om allt från olika beslut kring sin utbildning till vilka fritidsaktiviteter, vilka kläder eller bara vilken film vi väljer att se en fredagskväll. Vad är det som påverkar våra beslut? Vi behöver förstå att våra behov och värderingar ligger till grund för det beslut vi tar, och fundera på om beslutet leder oss dit vi vill. Det kan till exempel handla om ett beslut att plugga eller att inte plugga inför ett prov: Att plugga för att klara provet eller för att man gillar ämnena, att INTE plugga för att man ogillar läraren eller för att man inte orkar.

Gör du ditt val utifrån att du själv vill, för att någon annan vill det, för att det är enklast och roligast för stunden eller för att du vet att du blir nöjd när det är gjort?

Ett beslut påverkas bland annat av:

- Våra tidigare erfarenheter.
- Familjens åsikter och förväntningar.
- Kompisars åsikter och förväntningar.
- TV och annan media.
- Sociala medier.
- Kultur, traditioner och religion.



Gruppträck

På samma sätt som våra beslut påverkar människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Gruppträck finns överallt, i familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det. Att trivas på lång sikt i en grupp bygger på att vi delar värderingar och drivkrafter. Rädslan att bli utstött från gruppen kan få oss att agera mot våra värderingar, något som vi i längden inte mår bra av. Självledarskapsträning stärker förmågan att granska den egna viljan och det egna samvetet, vilket ger oss bättre förutsättningar att stå emot negativt gruppträck.

Viktigt om grupptryck:

- Vi faller lätt för grupptryck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en annan åsikt så har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma/först med att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

Beslutsamhet och GRIT

För att nå sina mål har det visat sig att det är viktigare att ha GRIT (kämpaglöd, driv och uthållighet) än talang. Personer med hög GRIT har följande gemensamt:

- Ett intresse och driv för uppgiften.
- En förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition.
- En förmåga att sätta upp tydliga mål och delmål, samt att utvecklas med hjälp av återkoppling.
- En förmåga att förstå syfte och mening med uppgiften.
- Ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på att lyckas.

I tidigare moduler har vi arbetat med att sätta upp tydliga målbilder, förstå våra drivkrafter och hitta intresse och inspiration. Genom att träna vår beslutsamhet och hitta strategier för att tänka mer dynamiskt kan vi öka vår uthållighet. Men GRIT förutsätter även att vi förstår vikten av en ansträngning och lär oss att se konsekvenser av olika beslut.

1. Övning: Håller ni med?

**Syfte:**

Genom att ta ställning till påståenden blir eleverna mer medvetna om sin egna värderingar och sin inställning (mind-set) till olika situationer. De får också träna sin förståelse för andras värderingar och sin acceptans för olik tänkande. Eleverna får en repetition av det faktum att våra värderingar till stor del styr våra åsikter, våra beslut och vårt agerande. Denna insikt ska hjälpa eleverna att göra fler medvetna val.

Inledning:

Skolans uppdrag utgår från skollagen, läroplanen och Barnkonventionen. Dessa styrdokument ska genomsyra allt pedagogiskt arbete i vardagen, exempelvis i situationer där elever ska delas in i grupper. Tänk på att variera grunderna för gruppindelning, exempelvis utifrån elevernas födelsedagar, utifrån trygghet så att alla får komma till tals och utvecklas maximalt under övningen eller gör gruppindelningen genom att slumpvis gruppera eleverna. Låt eleverna vara med i processen att sätta parameter för gruppindelningen. Det tränar dessutom förmågan till kreativ problemlösning.

Om vi oreflekterat delar in eleverna i grupper utifrån kön kan vissa elever känna sig tvingade in i ett fack där de inte känner sig hemma. För att inte normer ska reproduceras och befästas utan reflektion är det därför bra att skapa grupper utifrån olika grunder.

Innan du väljer frågorna nedan, tänk igenom, identifiera klassen, och var förberedd på olika åsikter och diskussioner som ibland kan vara utmanande. Du kan också med fördel ta hjälp av någon från hälsoteamet i skolan.

Genomförande:

I denna övning får eleverna ta ställning till olika påståenden som bland annat kan kopplas till FN:s globala hållbarhetsmål eller de olika diskrimineringsgrunderna: Religion eller annan trosuppfattning, ålder, sexuell läggning, funktionsvariationer, kön eller etnisk tillhörighet.

1. Eleverna värmer upp sin förmåga att ta beslut och stå för sin åsikt genom att ta ställning till några påståenden/frågor. De visar sin åsikt genom att stående bredvid bänken ta ett steg framåt för ett "ja" och ett steg bakåt för "nej".

Exempel:

- Jag tycker om att jobba med matte.
- Jag jobbar bäst med hörselkåpor.
- Jag äter godis enbart på lördagar.
- Jag tycker bäst om att vara inomhus.
- Om jag ser ett djur som är skadat så tar jag hand om det.
- När jag spelar sällskapsspel har jag svårt att förlora.
- Det är lätt för mig att lägga bort mobilen.

2. Alla elever får ett snöre på cirka 50 centimeter, sitt "värderingssnöre", och två små lappar där det står: "Håller med/stämmer mest" på den ena och "Håller inte med/stämmer minst" på den andra. Detta snöre lägger de på sin bänk och tejpar fast lapparna på var sin sida, stämmer minst till vänster och stämmer mest till höger.

Håller inte med/stämmer minst	Håller med/stämmer mest
-------------------------------	-------------------------

3. Dela in eleverna i mindre grupper och ge dem påståenden (se tabell på nästa sida) att ta ställning till. Eleverna klipper isär påståendena och diskuterar tillsammans var de vill placera påståendet längs värderingssnöret.

4. Varje grupp får läsa upp det påstående som de pratade mest om och berätta om sin diskussion, samt var de till slut placerade detta påstående.

Jämställdhet	På vår skola pratar tjejer och killar lika mycket.	Det finns lika många manliga som kvinnliga förebilder i media.	Killar och tjejer har olika sorters vänskap.	Skolan passar bättre för killar än för tjejer.	Tjejer och killar hjälper till lika mycket hemma.
Normer	Det finns situationer där det är okej att använda vita lögner.	På vår skola är vi bra på att hjälpas åt.	Ibland säger man ja fast man menar nej.	Alla känslor är viktiga, man kan inte vara glad jämt.	Det är mycket lättare att prata med andra vuxna än med sina egna föräldrar.
	Det är viktigt att barn får säga vad de tycker.	Jag gillar att säga vad jag tycker.	Det är viktigt att vuxna lyssnar på barns åsikter.	Ungdomar har respekt för äldre personer.	Det är viktigt att känna sig sedd.
Sociala medier	På sociala medier får ungdomar mer bekräftelse än i verkligheten.	På sociala medier låtsas många vara någon annan än de är.	Sociala medier påverkar min skoldag.	På sociala medier vågar man lättare visa vem man är.	Att prata om svåra ämnen är enklare via skärm än i verkligheten.
Jämlikhet	Alla länder i världen har samma tillgång till mat.	Alla människor i Sverige har samma status.	Inom media har man koll på jämlikhet.	Filmer jag ser har ofta jämlika roller.	Alla skolor i Sverige har likvärdig utbildning.
Eget val					

Kommentar:

Värderingssnöret är en hjälp att i olika situationer få träna på att ta ställning och göra olika val. Eleverna kan även lägga sin penna som markering för håller med eller håller inte med.

2. Övning: Skriva – samtala – argumentera



Syfte:

Eleverna får träna på att argumentera och belysa för- och nackdelar vid olika ställningstaganden.

Genomförande:

Uppgift 1: Skriv en argumenterande text

Tänk ut ett vardagsnära ämne som klassen ska hitta argument och motargument till. Välj ett aktuellt ämne eller från exemplen i förra övningen.

1. Skriv gemensamt en kort argumenterande text på tavlan som ett exempel och förklara strukturen i skrivandet:

- Texten innehåller en åsikt som man vill argumentera för.
- Denna åsikts ska förklaras med sakliga och tydliga argument och motargument.
- I slutet av texten upprepar man sin åsikt och manar till handling.

2. Eleverna får enskilt skriva en argumenterande text kring ett ämne de väljer. De följer den struktur ni tränat på tillsammans.

Uppgiften kan varieras genom att eleverna, utifrån ett påstående, ska förbereda en kort förklaring till hur en person som är för ett visst påstående, respektive emot påståendet, skulle kunna resonera. Detta tränar elevernas förmåga att sätta sig in i hur andra tänker, förståelse för motargument i en konflikt, samt bemötande av oliktankande. De skulle exempelvis kunna utgå från påståendet: "Jag tycker att hastigheten på motorvägar borde höjas till 140 km/h eftersom både bilarna och vägarna är mycket säkrare idag."

Uppgift 2: Diskutera respektfullt kring vardagsnära ämnen

Eleverna får söka upp argument, både fördelar och nackdelar, kring ett vardagsnära ämne. Till exempel en läxfri skola. Eleverna skriver ner stödord som de utgår ifrån när de sedan samtalar i mindre grupper kring sitt ämne. Om de vill kan de använda den text de skrivit i uppgift 1.

Övningen kan varieras genom att eleverna gruppvis tilldelas en åsikt, oavsett vad de själva tycker. En grupp är "för" och en grupp är "emot". De får tio minuters förberedelsestid för att samla argument för "sin" åsikt. Därefter har ni en diskussion eller debatt. Elevgrupperna kan sitta mitt emot varandra. En elev agerar moderator och fördelar ordet. Uppgiften är att lyssna in den andra sidans argument, utan att avbryta, och därefter bemöta argumenten genom att presentera sina egna argument.

Uppgift 3: Kolla källan!

"Kolla källan!" är ett verktyg på Skolverkets hemsida där eleverna får tips om hur de kan ta reda på om deras argument bygger på fakta eller inte. Be eleverna utvärdera hur väl deras argument i uppgift 2 höll utifrån dessa frågor:

- Vem har gjort webbsidan? Är det en myndighet? En organisation? Ett företag? En privatperson? Någon som kan ämnet? Är det någon du litar på?
- Varför är webbsidan gjord? För att informera om något? Luras? Sprida en åsikt? Sälja något? Underhålla?
- Hur ser webbsidan ut? Har den kontaktinformation? Fungerande länkar? Trovärdiga källhänvisningar? Senast granskad-datum?
- Kan du få information från andra ställen? Har du jämfört med vad du redan vet? Har du jämfört med andra källor?

Uppgift 4: Nyhetssändning på lättförståelig engelska

Som en utveckling av ovanstående övningar kan eleverna genomföra en uppgift på engelska. Övningen når därmed en ämnesförstärkande effekt, samt tränar eleverna på att tala inför andra på ett annat språk.

Kommentar:

Arbeta vidare med argumentation genom att:

- Be eleverna att parvis skriva en argumenterande artikel om något som engagerar i deras närmiljö. Om det är möjligt kan de ta kontakt med en kommunpolitiker och ställa frågor.
- Om två elever har tagit olika ställning i en och samma fråga kan eleverna få träna på att debattera. En tredje elev kan vara moderator och ställa frågor. Klassen agerar publik och kommer med frågor mot slutet av debatten.

3. Övning: Gruppptryck – Podd – Vad påverkar dig?**Syfte:**

Att bli medveten om att vi påverkas av vår omgivning och hur vi kan ta hjälp av varandra när vi ska ta kloka beslut. I genomförandet tränas även elevernas förmåga att kritisera på ett konstruktivt sätt genom "feed forward-metoden".

Inledning:

Viktigt om gruppptryck:

- Vi faller lätt för gruppptryck om vi känner oss osäkra i en relation eller grupp, eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om någon i gruppen uttrycker en annan åsikt än majoriteten så har vi lättare att också stå för vår egen åsikt, jämfört med om vi upplever att vi är helt ensamma om att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

Genomförande:

Klassen får i uppdrag att göra en podd med gruppptryck som tema. Fokus är en situation där det är bra med gruppptryck. Där eleverna behöver gruppptrycket. Det kan exempelvis vara gruppptryck i en skolsituation, i en idrottssituation eller i en familjesituation.

Följande frågor kan vara en hjälp;

- När får jag hjälp/kraft av gruppptrycket?
- Hur använder jag den kraften?
- När blir jag lycklig/mår bra av gruppen?

1. Dela in eleverna i mindre grupper och be dem välja ett ämne eller rubrik för sitt podd-avsnitt.

Avsnittet ska vara tre minuter. När eleverna bestämt ämne skriver de ett manus utifrån de personer som ska vara med i podden. Eleverna lämnar in sina förslag till dig, du ger respons och sedan får de öva och spela in.

2. När poddarna är klara får klassen lyssna på avsnitten. Varje grupp får sedan ge en positiv kommentar kring något de lärt sig eller som de tar med sig från avsnittet, och en kommentar kring något som kan utvecklas i ett kommande avsnitt.

Innan poddarna spelas upp introduceras verktyget "Feed forward", som hjälper eleverna att kritisera konstruktivt. Istället för att berätta var man inte gillade i podden ska all negativ kritik riktas framåt och börja med "Nästa gång föreslår jag att...". Skriv upp denna mening på tavlan så att eleverna kan se den när de ger varandra återkoppling. Feed forward tränar förmågan till konstruktiv kritik.

Alternativt, istället för att spela in en podd, kan eleverna spela in en film. Grupperna får i uppdrag att skriva ett filmmanus med temat "När jag behöver gruppträck". Här kan eleverna hämta inspiration från egna upplevelser och sedan göra en kortfilm om det.

- Eleverna får diskutera vilken målgrupp de vill ha för sin film: Yngre elever, vårdnadshavare, politiker, lärare/rektor.
- Vad är syftet med filmen?
- Ska det vara en reklamfilm, en informationsfilm eller en film som väcker känslor.

Börja med att gemensamt titta på en reklamfilm som riktar sig till ungdomar och diskutera hur filmen genom gruppträck ska locka oss till att köpa en produkt.

Kommentar:

Låt eleverna reflektera över varför fokus låg på positivt gruppträck i denna övning.

Ställ även frågor som:

- Vilket tycker de är vanligast, positivt eller negativt gruppträck?
- Om ordet gruppträck är negativt laddat – vilket nytt ord skulle man kunna skapa för att markera det positiva i gruppåverkan, till exempel "grupplift"?
- I vilka situationer kan det finnas negativt gruppträck?
- Vad kan man göra åt det? Hur kan man tänka?

Du kan exempelvis diskutera med klassen hur man hanterar kommentarfälten i sociala medier.

4. Övning: OM SÅ-planer



Syfte:

Genom att skapa möjliga framtidsscenarion får eleverna träna på att hantera olika situationer på ett sätt som de känner sig nöjda med på lång sikt. Övningen ökar därmed tryggheten att kunna hantera utmaningar i framtiden.

Inledning:

För att lättare kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi i förväg fundera ut och visualisera en bra strategi. Tydliga målbilder ökar vår trygghet, då vi vet redan innan vi hamnar i en knepig situation hur vi vill agera. Verktöget som används är OM SÅ-planer. Det hjälper oss att vara förberedda inför vad som kan hända och vad vi vill säga då.

- OM någon frågar mig om jag vill ha en cigarett, SÅ säger jag: "Tack, men nej tack."
- OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: "Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här..."
- OM någon pratar illa om en kompis, SÅ går jag därifrån, eller pratar om något annat.

Förberedda handlingsstrategier hjälper oss att agera medvetet och oberoende av vad andra tycker. Det hjälper oss att kunna agera utifrån våra egna värderingar. När vi i fantasin utsätter oss för möjliga situationer och ser oss själva agera på ett visst sätt, skapas i hjärnan en (kognitiv) målbild som ökar sannolikheten att vi agerar enligt den planerade "mallen" i verkligheten. Tekniken kallas kognitiv träning och bygger på människans visualiseringsförmåga.

Innan övningen börjar kan du inleda verktöget OM SÅ-planer genom att visa filmklipp från idrotten. Till exempel hur en slalomåkare precis före ett lopp stänger ögonen och mentalt går igenom banan. Man ser hur huvudet svänger som om de redan åker banan. På så sätt förankrar de mallen för banan som ska åkas. Idrottarnas visualisering av loppet i förväg ökar deras självförtroende och används som ett viktigt instrument inom mental idrottsträning.

Genomförande:

1. Vi har alla gjort något som vi ångrar på grund av att vi blev påverkade av kompisar eller andra personer runt omkring oss. Fråga eleverna om de kan komma på ett tillfälle där de gjorde något för att de blev påverkade av gruppen? Då de gjorde något, eller tog ett beslut, som de sedan ångrade på något sätt.

Berätta för eleverna: För att kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med på lång sikt behöver vi fundera på varför och hur vi reagerar och agerar i olika situationer. Om vi reflekterar och hittar ett mönster eller en förklaring till varför vi gör som vi gör, så kan vi skapa OM SÅ-planer: OM detta händer SÅ vill jag göra så här. Det hjälper oss att agera medvetet och oberoende av vad andra tycker. Om du tänker dig in i framtiden: Vad finns det för olika situationer som du skulle kunna hamna i? Till exempel i högstadiet eller nästa sommarlov där du skulle kunna bli påverkad av kompisar och falla för ett grupptryck som får negativa konsekvenser för dig. Försök att hitta minst två olika realistiska situationer som kan hända när man är i tonåren. Skriv ner dessa situationer på en post it-lapp.

2. Ge eleverna två minuter till att, tyst var och en för sig, försöka komma på situationer där de kan behöva en OM SÅ-plan. Samla in post it-lapparna och läs igenom dem. Välj ut några av elevernas exempel tillsammans med några av nedanstående förslag och skriv upp dem på tavlan. Be eleverna komma med OM SÅ-planer, alltså förslag på hur man kan agera konstruktivt i situationerna.

Kommentar:

Förslag på situationer som eleverna kan komma på OM SÅ-planer till:

- OM din kompis vill att du snattar en choklad, SÅ...
- OM någon ber dig klä av dig framför webbkameran, SÅ....
- OM du hör någon säga något rasistiskt, SÅ....
- OM en kompis skriver något taskigt om en klasskompis på sociala medier, SÅ...

OM...**SÅ...**

	→	
	→	
	→	

5. Övning: Uthållighet



Syfte:

Eleverna får en förståelse för begreppet GRIT och hur de kan träna sin uthållighet.

Inledning:

Beslutsamhet och GRIT

När det gäller att nå sina mål har det visat sig att det är viktigare att ha GRIT (kämpaglöd, driv och uthållighet) än talang. Personer med hög GRIT har följande gemensamt:

- Ett intresse och driv för uppgiften.
- En förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition.
- En förmåga att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling.
- En förmåga att förstå syftet och meningen med uppgiften.
- Ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på den egna förmågan att lyckas.

Genomförande:

1. Inled lektionen med att be eleverna att två och två diskutera vad uthållighet är, och ge exempel på när de behöver vara uthålliga. Sammanfatta i helklass där eleverna får berätta för varandra i vilka situationer de behöver GRIT och hur de gör då. Här kan man knyta an till föregående övningar, det vill säga på vilket sätt grupstryck kan hjälpa eleverna att träna upp sitt GRIT.

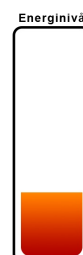
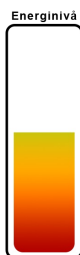
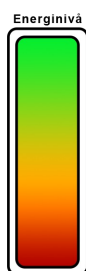
2. Be eleverna att använda värderingssnöret (håller med – håller inte med) och ge följande påståenden till eleverna:

- "Jag ger upp när det är svårt."
- "Jag har ofta ett driv framåt när jag jobbar med en uppgift i skolan."
- "Jag tycker att det är jobbigt att repetera en text inför ett prov."
- "Jag har svårt att motivera mig till att göra läxor när jag känner att jag redan har förstått det mesta."

Du kan även göra denna övning genom att eleverna ställer sig längs en tänkt linje i klassrummet, där ena änden representerar "Håller med" och den andra "Håller inte med".

3. Projicera bilden nedan eller rita upp tre batterier på tavlan.

Hur mycket energi har du kvar till själva uppgiften?



Den första stapeln visar sådant vi tycker är enkelt att komma igång med. Vi behöver inte lägga någon energi på att komma igång, utan har i princip all vår energi kvar till själva uppgiften.

Den andra stapeln visar sådant som vi får anstränga oss lite mer för att komma igång med. Det kräver mer energi av oss att ta tag i dessa saker, men vi har tillräckligt med energi för att lösa uppgiften.

Den tredje stapeln visar sådant som kräver mycket energi av oss för att vi ska ta tag i det. Detta är saker som vi tycker är jobbiga, tråkiga eller svåra. Ansträngningen som krävs för att överhuvudtaget komma igång tar nästan all vår energi och det blir väldigt lite kvar till själva uppgiften.

Berätta för eleverna:

Alla har vi någon gång känt mer eller mindre motstånd till att göra något som vi vet att vi måste få gjort. Vid dessa tillfällen förbrukas en del av vår energi redan innan vi har börjat, och vi får mindre energi över för själva uppgiften. Det går åt energi bara att tänka tanken att vi ska börja jobba. Vi överlägger mer eller mindre omedvetet med oss själva kring olika orsaker att sätta igång eller inte: Orkar jag, klarar jag av det, blir det jobbigt och är det tillräckligt meningsfullt att göra uppgiften?

Om vi upplever ett starkt inre motstånd till den uppgift vi ska göra, kommer det att krävas mycket självdisciplin för att inte ge upp redan innan vi har börjat. Sedan krävs ytterligare självdisciplin för att vi ska göra klart uppgiften. Ju mer energi vi måste lägga på att komma igång med en uppgift desto mindre energi har vi kvar till själva uppgiften. Mängden energi som finns kvar avgör med vilken kvalitet, effektivitet och kreativitet vi kommer att utföra uppgiften.

Berätta också att en skoluppgift kan hamna under batteriet längst till höger av olika orsaker, exempelvis:

- För en elev är det tankar som tar energi ifrån uppgiften: Jag skulle nog behöva vässa pennan, fast kanske inte ändå. Jag är hungrig, när är det lunch?
- En elev tycker att uppgiften känns svår och har svårt att komma igång och lägger energi på allt utom uppgiften.
- En elev får lägga mycket energi på att hålla sig från att prata med kompiserna bredvid och får inte mycket energi över till att fokusera på uppgiften.
- En elev tycker att uppgiften verkar lätt, men har ändå för lite energi till uppgiften eftersom den eleven kämpar med att hålla sig vaken efter en natt med för lite sömn.

4. Låt eleverna komma på olika situationer till de olika batteristaplarna och fundera på varför dessa situationer hamnar just där. Vad har de uppgifter som hamnar under den första stapeln gemensamt? Är de kanske intressanta, lagom utmanande så att det känns som att man kan lyckas? Känns de meningsfulla eller värdefulla?

5. Hur kan man göra eller tänka för att få mer energi till uppgifterna som hamnar under stapeln längst till höger? Alltså att flytta dessa uppgifter till en stapel med mer energi kvar till själva uppgiften. Ta fram studietipsen på intranätet och be eleverna att välja ut de tips som de kan ha hjälp av när de behöver flytta en uppgift från en batteristapel med lite energi till en stapel med mer energi. De får också skriva ner tre egna tips som samlas ihop till klassens GRIT-tips!

Be eleverna att hitta tips för hur de kan:

- Öka intresset för en uppgift.
- Träna upp förmågan att öva, anstränga sig och se vikten av repetition.
- Bli bättre på att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling.
- Skapa sig ett syfte och mening med uppgiften.
- Tänka mer dynamiskt och tro på sig själva, tänka att de kan lyckas.

Kommentar:

Klassens utmaning – sätt upp ett mål och fira när ni nått ert mål.