

INTRODUKTION OCH ÖVERBLICK

Varför behövs kontinuerlig motivationsträning i den svenska skolan?

I en tid och ett samhälle med hög förändringstakt, och ökat informationsflöde, finns risken att våra unga inte får reflektionstid och tid för diskussion om värderingar och sociala utmaningar. Här finns skolan som en naturlig plattform för denna typ av träning och arbete, med intentionen att främja och stärka elevernas självkänsla, psykiska hälsa och förmåga till ett positivt samspel med andra.

Inom idrotten finns en medvetenhet kring vikten av mentala träningsmoment för elitidrottarens prestation och psykiska välbefinnande. En stor del av våra unga påverkas av låg självkänsla och bristande motivation att engagera sig i sitt skolarbete – ett problem som bara ökar ju äldre eleverna blir. De är också ofta vilsna när det gäller egna målbilder för sin framtid. Tusentals elever lämnar grundskolan varje år utan fullständiga betyg. Det är bland annat dessa elever vi möter på introduktionsprogrammen. I skolans övergripande mål finns en tydlig beskrivning av vilka icke-kognitiva förmågor eleverna behöver utveckla för att öka sitt välmående och sin prestationsförmåga, men det finns inga konkreta svar på hur detta ska genomföras.

Även skol- och idrottsforskningen visar tydligt att det finns ett antal mentala förmågor som ligger till grund för att vi ska kunna prestera och samtidigt må bra. Dessa förmågor är till exempel att aktivt kunna välja sina värderingar för att skapa en inre kompass, att med uthållighet kunna fokusera på en uppgift, att genom självdisciplin kunna motstå kortsiktiga belöningar, att välja sitt förhållningssätt i en situation för att göra kloka val, att styra sina beslut utifrån egna målbilder och att ha tillgång till sina emotionella drivkrafter. Ibland, eller till och med ofta, satsas det i skolan på problemlösande punktsatser mot mobbning, alkohol och droger, men ofta utan fokus på att uppnå långsiktiga effekter när det gäller elevernas tanke- och beteendevanor.

Motivationslyftet – vad är det och varför behövs det?

”Motivationslyftet bidrar till att elever förbereds både kunskapsmässigt och i sin personliga mognad på kraven som ställs på dem idag och i framtiden. Vi tror på en holistisk skolutbildning där självkänsla och personliga kompetenser värderas lika högt som ämneskunskaper.”

(Vision Motivationslyftet by Star for Life)

En säker prognos för framtiden är att dagens elever kommer att möta en värld med hög förändringstakt och med krav på snabba anpassningar. De kommer att behöva hantera kriser och motgångar och lösa problem med hjälp av kreativitet och uthållighet. De kommer även att behöva lära sig att reflektera över sig själva och sin omgivning, med syfte att fatta kloka och genomtänkta beslut. Detta är egenskaper som förutsätter kontinuerlig träning, där Motivationslyftet erbjuder konkreta verktyg för att rusta eleverna inför kommande utmaningar och möjligheter.

Motivationslyftet by Star for Life har sina rötter i organisationen Star for Life, som startade 2005 med mentala träningsprogram på high schools i Sydafrika och Namibia för att ge barn i de mest HIV-drabbade regionerna möjlighet till en bättre framtid. Intentionen har varit att öka elevernas inre motivation att påverka sin framtid genom engagemang för sina studier och sin hälsa. Över 450 000 elever har idag genomgått det afrikanska programmet sedan starten. 2013 började arbetet med att utveckla en metod och ett utbildningsprogram anpassat för de svenska skolorna. Motivationslyftets träningsprogram för elever i Sverige utgår från de svenska läroplanerna, Lgr 22 kapitel 1 och 2, Gy11 samt Barnkonventionen och FN:s Globala hållbarhetsmål.

Metoden Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge skolor möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med de entreprenöriella kompetenserna som motivation, värderingar, självkänsla och självledarskap enligt läroplanen.

Följande program och material erbjuds idag till skolorna:

- Elevprogram.
- Personalprogram för all skolpersonal (till exempel pedagoger, studievägledare och elevhälsa).
- Inspirationsmaterial för vårdnadshavare.

Samtliga program inom Motivationslyftet följer samma metodik, men skiljer sig åt när det gäller omfattning, upplägg, teoretiska kunskapsmoment och övningar.

Metodbeskrivning

Grundprinciper för att nå en långsiktig effekt med motivationsträning:

Helhetstänk och inkludering:

- Utbildningsprogrammen inkluderar elever, skolpersonal och vårdnadshavare.
- Programmens upplägg ska vara så flexibelt att det är möjligt för pedagogen att anpassa övningar och verktyg efter sin elevgrupp.

Kontinuitet och praktisk förankring:

- Metoden är inte ett tidsbegränsat projekt, utan bygger på långsiktig träning och uthållighet.
- För att eleverna ska känna att programmet är meningsfullt och på så sätt nå en långsiktig effekt, används de olika delarna, övningarna och verktygen kontinuerligt – integrerat i undervisningen och på avsatt tid.

Långsiktighet:

- Metoden Motivationslyftet har ett förebyggande och främjande fokus, för att rusta barn och ungdomar för framtiden. Övningarna kan anpassas till pågående utmaningar eller problem, men det långsiktiga perspektivet är centralt.

Upplägg

Metoden som Motivationslyftet utgår ifrån består av fem arbetsmoduler. I varje modul tränas olika mentala förmågor genom varierande arbetsmetoder och verktyg. Syftet är att öka elevernas självkännedom och förmåga till självledarskap kopplat till deras studier, fritid och välmående. Metoden och det pedagogiska handledarmaterialet bygger på aktuell forskning kring hjärnan, pedagogik, psykologi och motivation.

Att träna sin mentala styrka kan jämföras med fysisk träning där olika träningsformer kan leda till samma resultat. Din benstyrka kan till exempel tränas med maskiner eller genom övningar där du använder din egen kroppsvikt. På samma sätt föredrar vissa människor att lära sig genom att pröva sig fram, medan andra behöver reflektera en längre period för att komma till samma insikter. Därför erbjuder detta pedagogiska material olika övningar, med syfte att träna samma förmågor. Vissa övningar bygger på enskild reflektion eller gruppdiskussioner, medan andra övningar har en mer praktisk karaktär för att uppnå en upplevelsebaserad inlärningseffekt. Detta ger även dig som pedagog en möjlighet att anpassa upplägget och genomförandet utifrån de behov just dina elever har.

Upplägget bygger på att det finns en avsatt tid i elevernas schema och att arbetet även integreras i ämnena. När programmets olika delar används kontinuerligt och integrerat i undervisningen, både på avsatt tid och i olika ämnen, kan eleverna lättare förstå syftet och känna att det är meningsfullt och värdefullt. På så vis nås en långsiktig effekt. Det är även av stort värde att ni som pedagoger får möjlighet att tillsammans i arbetslag, och/eller ämneslag, förbereda och arbeta med materialet, så att det på sikt blir en naturlig del i undervisningen.

Motivationslyftets verktygslåda

Metoden använder olika pedagogiska verktyg för att både symbolisera och konkretisera hur vi kan träna våra mentala kompetenser. Du hittar VERKTYGSKORT till alla verktyg på Motivationslyftets intranät. Nedan följer en kort beskrivning av verktygen.



= Värderingsbyrå

Verktyget hjälper oss att förstå och sortera våra erfarenheter som våra värderingar bygger på.



= Uppskattning

Verktyget påminner oss om vikten av att få och ge uppskattning.



= Skattkista

Verktyget lär oss vad vi kan påverka eller inte påverka.



= Helikopter

Verktyget lär oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.



= Tidslinjen

Verktyget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



= Drömpaj

Verktyget lär oss att förstå vikten av att ha drömmar för olika områden i livet och att sortera dem.



= Isberget

Verktyget lär oss att "se under ytan", vad som ligger bakom våra beteenden.



= Värderingslinje

Verktyget hjälper oss när vi ska ta beslut genom att vi kan sortera vad som stämmer minst/mest.

Vanliga frågor om användning av materialet

Kan och ska man göra samma övning flera gånger?

Det enkla svaret är att övningarna rekommenderas att göras flera gånger, men gärna med små variationer. Precis som att knäböj kan varieras genom att till exempel lägga tyngden på olika delar av foten eller med benen isär eller ihop, så kan även övningarna i detta material varieras för att bibehålla elevernas motivation och engagemang. Principen är alltså densamma som inom fysisk träning – en muskel byggs upp genom kontinuerlig träning och repetition. Punktinsatser ger sällan långsiktiga effekter.

Måste jag hinna med alla övningar i varje modul?

Det viktiga är att komma ihåg att träningen alltid siktar mot följande mål:

- Eleven ska förstå vikten av varje förmåga som tränas, det vill säga VARFÖR det är viktigt att till exempel träna sin uthållighet.
- Eleven ska se en konkret koppling till och nyttan av att stärka dessa förmågor, dels i sitt skolarbete, men även i livet utanför skolan.
- Eleven ska uppmuntras till att själv testa verktygen i vardagen.
- Du följer lärarhandledningen som den är eller så stannar du upp vid någon övning och tränar extra på den förmågan genom att skapa nya variationer av övningen. Det viktiga är att alla förmågor tränas även om inte alla övningar genomförs.

Vad behöver jag tänka på när jag introducerar en övning?

För att nå den önskade effekten är det viktigt att eleverna förstår syftet, annars finns en risk att övningen upplevs som meningslös, tråkig eller som "roliga timmen". Kom ihåg att ta god tid på dig att introducera övningen och påminna om vilka regler som gäller för att skapa trygghet i gruppen.

Kan jag utveckla egna övningar?

Se det pedagogiska materialet som en inspiration och använd gärna din egen fantasi för att hitta nya variationer på övningarna. Det viktigaste är att syftet med varje övning, kopplat till den förmåga som ska tränas, framgår tydligt för eleverna.

Vad är viktigt att tänka på när det gäller avslutningen av övningarna?

Likt introduktionen och syftet är slutet av varje övning viktigt för att nå och förankra insikter och resultat. Här skapar du en koppling till elevernas verklighet. De ska kunna utvärdera och dra slutsatser, och få möjlighet att ta del av andras funderingar. Därför är det viktigt att syftet med övningarna ges fokus och utrymme – både i inledningen och avslutningen av övningen.

Hur inkluderar jag övningarna i min ämnesundervisning för att hjälpa eleverna att nå kunskapsmålen?

Ambitionen är att både metoden och materialet ska kunna användas inom ramen för varje ämne. Oavsett om det är inom språkundervisningen, i samband med ett matematikprov eller vid mentorstid, så finns möjlighet att integrera metoden, sättet att tänka, verktygen och materialet utan att det påverkar undervisningstiden. Det viktiga är att du som pedagog kan se en tydlig koppling mellan övningens syfte och målen i din undervisning. Det kan exempelvis vara att inleda en lektion med något som väcker nyfikenhet för att skapa engagemang hos eleverna eller att stimulera elevernas inre motivation genom att starta en lektion, eller ett prov, med en lätt uppgift så att eleverna känner ett starkt självförtroende och tänker att de kan lyckas med dagens uppgift.

Introduktionsprogrammen

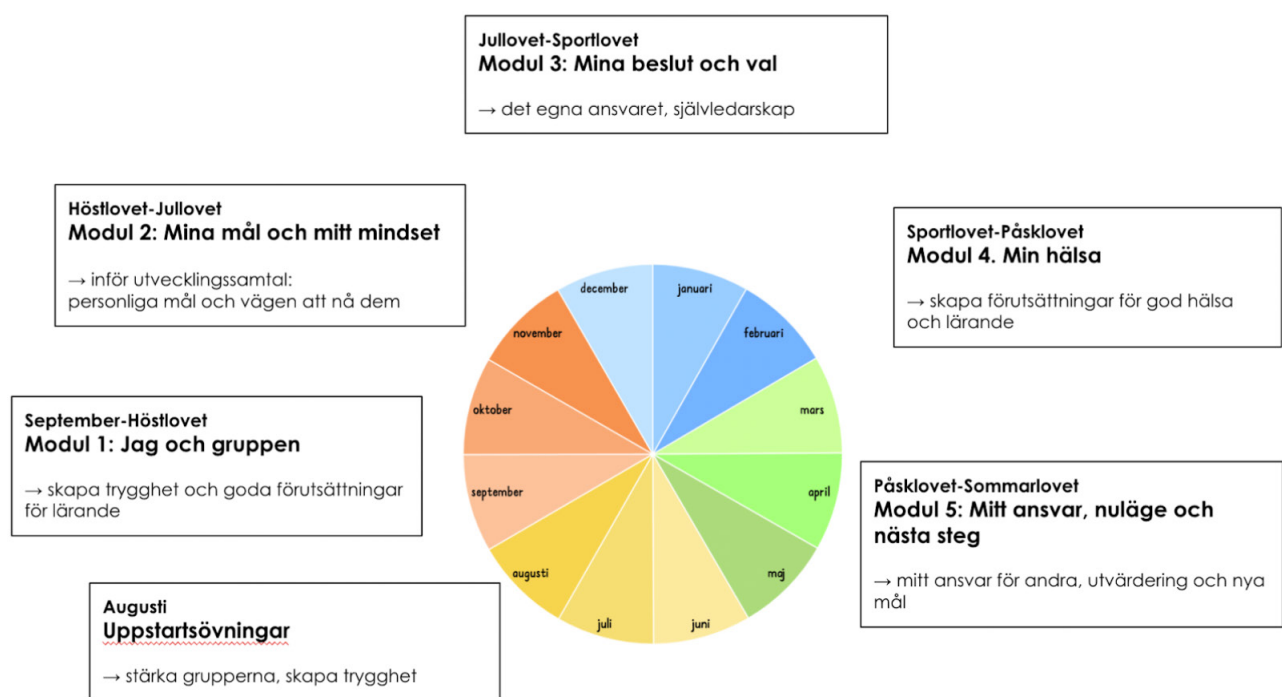
Introduktionsprogrammen (IM) är en del av gymnasieskolan och erbjuder elever chansen att läsa upp behörighet till nationella program eller att öka elevernas möjligheter att komma ut på arbetsmarknaden. Mer än 44 000 ungdomar i Sverige deltar just nu på ett introduktionsprogram och många av dessa elever behöver stort stöd i sitt självledarskap. Målet med arbetet är att stärka elevernas ansvarstagande för sin hälsa och sin framtid, och minska risken för framtida utanförskap. Att tidigt rusta dem med egenskaper som exempelvis positiv självuppfattning, kreativitet, tolerans, uthållighet och förmåga att hantera hinder och anpassa sig, lägger grund för en positiv självbild och god psykisk hälsa.

Eftersom introduktionsprogrammen har fyra inriktningar och arbetar för att tillgodose elevernas olika behov och målsättningar, kan eleverna stanna olika länge inom IM:s verksamhet. Klasserna och grupperna är också många gånger blandade, med elever som kanske precis har inlett sina studier på IM, till elever som har varit i verksamheten i flera år. De övningar som föreslås i materialet för IM är förslag på hur man kan träna de olika förmågor som avses, där själva genomförandet kan anpassas och ändras utifrån rådande behov och förutsättningar. Övningarna kan genomföras i grupp eller enskilt, och det är även möjligt att bryta ut en övning och genomföra den vid ett kortare lektionspass, eller bygga övningarna på varandra och på så sätt fördjupa träningen.

Vår förhoppning är att alla elever på IM, trots olika studievägar och förutsättningar, på detta sätt kan få en möjlighet att öka sin motivation, sitt lärande och självledarskap, samt sin förmåga till reflektion kring sig själv och sin omgivning. Förmågor som vi vet är viktiga för att prestera och må bra – både nu och i framtiden.

Årshjulet

Uppstart:	Augusti
Modul 1:	September – höstlov
Modul 2:	Höstlov – jullov
Modul 3:	Januari – sportlov
Modul 4:	Sportlov – påsklov
Modul 5:	Påsklov – sommarlov



I lärarhandledningen för IM finns ett urval av övningar som är anpassade för just IMs verksamhet och elevgrupper, men önskar du fylla på med ytterligare övningar för att fördjupa arbetet rekommenderar vi dig att titta i högstadiets material eller i det tematiserade material som finns på intranätet för fler förslag och påfyllnad av inspiration.

För dig som arbetar med elever på Språkintrouktion så finns det i dagsläget inget material inom Motivationslyftet som är anpassat för nyanlända och flerspråkiga elever, utan här får du försöka hitta goda vägar för stöttning i arbetet genom språk- och kunskapsutvecklande arbetssätt.

Lärarhandledningens upplägg

Lärarhandledningen är uppdelad i fem arbetsmoduler som årshjulet utgår ifrån. Varje modul tränar olika mentala förmågor genom konkreta övningar som kan anpassas efter elevernas förutsättningar och behov. Varje övning har ett beskrivet syfte och ett förslag på genomförande och avslutning. Kom ihåg att den största effekten uppnås när eleverna både får kunskapen under en avsatt återkommande träningstid varje vecka och när övningarna repeteras samt integreras i ämnesundervisningen. Med förmågor ovan menas de personliga färdigheter och kompetenser som eleverna får träna genom Motivationslyftets metod, samma förmågor som beskrivs i läroplanens övergripande mål och som ibland benämns som entreprenöriella kompetenser.

- I syftet beskrivs målsättningen med varje övning och vilken konkret förmåga eleverna får träna, samt varför den är viktig.
- I genomförandet beskrivs övningens upplägg. Det är vid den avsatta träningstiden varje vecka (exempelvis mentorstid) där förmågan förklaras och tränas för att sedan fördjupas och befästs genom repetition på övriga lektioner.
- I de avsnitt med rubriken Introduktion till pedagog finns förklaringar och faktarutor som är riktade till dig som pedagog, men budskapet ska komma eleverna till del. Detta kan ske genom att du som pedagog läser upp valda delar av texten, återberättar den eller knyter kunskapen till syftet i de olika övningarna ni genomför i klassen.
- Instruktionerna i lärarhandledningen är riktade till dig som pedagog, med undantag för vissa arbetsblad som är tänkta att användas av eleverna. De frågor som är riktade direkt till eleverna kan du som pedagog antingen ställa högt i klassrummet, kopiera upp till eleverna eller projicera på tavlan.
- På intranätet finns ett självvärderingsdokument som rekommenderas att användas efter varje modul för att utvärdera arbetet. Där finns även bildstöd med verktygen som också kan beställas i Motivationslyftets webshop på intranätet.

Intranät

- Varje skola har en egen inloggning till Motivationslyftets intranät.
- På intranätet finns det ytterligare pedagogiskt material kring studietips, tematiserat material och mycket annat, både i skrift och i form av kortare filmer.
- Lärarhandledningen för IM finns att använda och ladda ner modul för modul på intranätet.

Intyg

En elev som aktivt och med kontinuitet har arbetat med sitt självledarskap genom Motivationslyftets metod och material får ett intyg i samband med att studierna på IM avslutas. Detta intyg kan bli ett tillskott till elevens CV. Intyget finns att ladda ner på Motivationslyftets intranät.

INTYG

Härmed intygas att

har genomgått Motivationslyftets skolprogram
för introduktionsprogrammen.

Programmet syftar till att stärka elevens självledarskap gällande sitt mående och sin inläring. Genom programmet får eleven verktyg för att möta framtidens möjligheter och utmaningar.

Programinnehåll

Värderingar och målbilder

Eleven har tränat på att bli medveten om sina egna och andras värderingar, ha ett dynamiskt mindset och att sätta upp mål.

Motivation och drivkraft

Eleven har lärt sig att använda sin inre drivkraft för att nå sina mål.

Vilja och beslut

Eleven har stärkt sin valkompetens och tränat på att göra medvetna val och fatta beslut.

Hälsa och inläring

Eleven har tränat på att hantera hinder och stress, fått kunskaper om och verktyg för att kunna prestera och må bra – nu och i framtiden.

Kommunikation och hållbar utveckling

Eleven har fått kunskap och verktyg för att kunna bidra till ett socialt hållbart samhälle, bland annat genom sitt sätt att kommunicera, ta ansvar och samarbeta.

Datum och ort



Underskrift mentor

Innehållsförteckning

Modul 1: Jag och gruppen

Period: September till höstlovet

Övergripande syfte och innehåll

Modul 1 handlar om att lära känna sig själv och andra bättre för att stärka gruppen och skapa psykologisk trygghet. Eleverna kommer att arbeta med värderingar, förhållningssätt och påbörja arbetet med förbättrad studieteknik. Eleverna tränas dessutom i att se situationer ur ett helikopterperspektiv, dels för att kunna betrakta sig själva utifrån och dels för att få en ökad förståelse för andras åsikter.

Källor, Modul 1

Jo Boaler, 2017, Matematik med dynamiskt mindset – hur du frigör dina elevers potential, Natur och Kultur
Dweck Carol, 2015, Mindset du blir vad du tänker, Natur och Kultur
Gospic Katarina och Falk Stefan, 2016, Neuroledarskap – effektivt ledarskap byggt på hjärnforskning och beprövade metoder, Natur och Kultur
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär – Synligt lärande och vetenskapen om våra lärprocesser
Hjort Simon och Furenhet Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante
Rozental Alexander och Wennersten Lina, 2018, Dansa på deadline – uppskjutandets psykologi, Natur och Kultur

Modul 2: Mina mål och mitt mindset

Period: Höstlovet till jullovet

Övergripande syfte och innehåll

I Modul 2 får eleverna fundera på vilka mål och vilket förhållningssätt de har i olika situationer och vad de själva kan göra för att lyckas med det som de vill uppnå, samt vem eller vilka de behöver hjälp av. Motivation likställs ofta med lust och glädje. Detta blir ett dilemma när en uppgift inte upplevs som lustfylld. Därför tränas i detta avsnitt förståelsen för begreppet inre motivation som "bränsle" för våra handlingar och att drivet kan komma både från lust och glädje, men även kan bygga på att en uppgift känns meningsfull.

Källor Modul 2

Dweck Carol, 2015, Mindset – du blir vad du tänker, Natur och Kultur
Duckworth Angela, 2016, GRIT konsten att inte ge upp, Natur och Kultur
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs
Gärdsell Per med flera, 2007, Instruktionsboken till livet, Hälsa+Kunskap! Bunkeflomodellen
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget
Khaneman David, 2011, Att tänka snabbt och långsamt
Klingberg Torkel, 2016, Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur och Kultur
Kenttä Göran, 2014, Smartare återhämtning, SISU Idrottsböcker
Lundberg Tommy, 2016, Motivationskoden, Roos & Tegner
Tebelius Bodin Anna, 2017, Vad varje pedagog bör veta, Hjärna Utbildning AB

Modul 3: Mina beslut och val

Period: Jullov till sportlov

Övergripande syfte och innehåll

I Modul 3 får eleverna mer kunskap om gruppens betydelse för individen, och hur eleverna kan träna på att ta kloka beslut och sedan hålla fast vid dem. För att öka elevernas valkompetens, deras förmåga att se olika handlingsalternativ, behöver de träna på att ta beslut. Att känna trygghet i sina beslut ökar förutsättningarna för att stå upp för sig själv och främjar god psykisk hälsa.

Källor Modul 3

Byréus Katrin & Snickars Kjell, 2005, Ta chansen! Livskunskap för killar, Gleerups Utbildning AB
Falk Stefan och Gospic Katarina, 2016, Neuroledarskap, Natur och Kultur
Gospic Katarina, 2012, Välj rätt! En guide till bra beslut, Brombergs bokförlag
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante
Klingberg Torkel, 2016, Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur och Kultur
Lundqvist Thomas, 2008, Det biologiska ledarskapet, Uppsala Publishing House
Tebelius Bodin Anna, 2017, Vad varje pedagog bör veta, Hjärna Utbildning AB

Modul 4: Min hälsa

Period: Sportlov till påsklov

Övergripande syfte och innehåll

För att öka elevernas engagemang, deras vilja att anstränga sig för att lära sig nya saker, samt att stärka deras välmående, behöver vi hjälpa eleverna att förstå hur de kan ge sig själva de bästa tänkbara förutsättningarna. I Modul 4 får eleverna därför även kunskap och möjlighet till reflektion över vad som är bra för deras hälsa och därmed också bra för deras lärande.

Källor Modul 4

Andersson Christina, 2016, Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet, Natur och Kultur
Hansen Anders, 2016, Hälsa på recept, Fitnessförlaget
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget
Hattie John och Yates Gregory, 2017, Hur vi lär – Synligt lärande och vetenskapen om våra läroprocesser
Hedwall Kjell och Helena Bergmark, 2019, Hälsa för lärande-lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket
Hjort Simon och Furenhet Ambjörn, 2017, Effektiv undervisning, Natur och Kultur
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante
Kenttä Göran, 2014, Smartare återhämtning, SISU Idrottsböcker
[Missinglinks.se/forskningsbanken/](https://missinglinks.se/forskningsbanken/)
Nottingham James, 2017, Utmanande undervisning i klassrummet, Natur och Kultur
Nyberg Lars, Nilsson Lars-Göran och Letmark Peter, 2016, Det åldrande minnet – nycklar till att bevara hjärnans resurser, Natur och Kultur
Tebelius Bodin Anna, 2016, Tänk – studiestrategier för gymnasiet, Hjärna Utbildning AB

Modul 5: Mitt ansvar, nuläge och nästa steg

Period: Påsklov till sommarlov

Övergripande syfte och innehåll

Modul 5 handlar om att lära sig att leva tillsammans med andra och att utveckla samarbetet med andra genom olika sätt att kommunicera. För att nå våra mål i livet behöver vi tydliga målbilder. Men att följa sin dröm kräver ändå ett hårt arbete och om vi hjälps åt kan resan bli både lättare och roligare. I denna avslutande modul sammanfattas även årets arbete och eleverna får genom synliggjord progression ringa in sitt nuläge och konkretisera ett nytt avstamp inför läsåret som ligger framför dem.

Källor Modul 5

Modul 5 tränar samma förmågor som Modul 1-4 fast i ett vi-perspektiv och bygger därmed på litteraturen i Modul 1-4.