

Motivationslyftet – varför och hur?

”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)

Introduktion:

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 globala 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 behövs tränas tidigt för att rusta eleverna inför kommande utmaningar och möjligheter.

Varför behövs kontinuerlig motivationsträning i den svenska skolan?

Inom idrotten finns en medvetenhet om den prestationshöjande effekten av mentala träningsmoment och deras betydelse för elitidrottarens psykiska välbefinnande. Både skol- och idrottsforskningen visar tydligt att det finns ett antal mentala förmågor som ligger till grund för att 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.

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. Många elever som lämnar grundskolan når inte upp till kunskapskraven och lämnar skolan utan fullständiga betyg.

I skolans övergripande mål (Lgr 22 kapitel 1 och 2), finns en tydlig beskrivning av vilka icke-kognitiva förmågor eleverna behöver utveckla under sin tid i grundskolan för att öka sitt välbefinnande och samtidigt sin prestationsförmåga i skolan. Forskning visar tydligt att schemalagt forskningsbaserat arbete med elevernas inre motivation och värdegrund behöver påbörjas tidigt under skolgången för att hjälpa dem att bibehålla den positiva grundinställning de flesta barn har när de börjar skolan. I årskurs 5 uttrycker fortfarande tre av fyra svenska elever att skolarbetet gör dem nyfikna, men i årskurs 8 är det inte ens hälften som tycker att nyfikenheten väcks.

Ibland, eller till och med ofta, satsas det i skolan på problemlösande punktinsatser mot mobbning, alkohol och droger, men ofta utan fokus på att uppnå långsiktiga effekter när det gäller elevernas tanke- och beteendevanor.

Många värderingar grundläggs i de tidiga tonåren, vilket påverkar den egna självbilden, självförtroendet och synen på framtiden. Det är därför det är så viktigt att motivationsträning introduceras tidigt i barnens liv, så att förmågan till engagemang, kreativt tänkande och nyfikenhet fortsätter att vara en självklar del av deras skolgång även på högstadiet och gymnasiet. Målet med detta material är att inspirera elever till självreflektion och personligt ansvarstagande för sina studier, sin framtid, sin hälsa och sin omgivning så tidigt som möjligt.



Hållbart lärande bygger inte enbart på prestationsresultat. Motivationslyftet bidrar också till att stärka elevernas självbild för att långsiktigt förebygga psykisk ohälsa såsom stresssymptom, självskadebeteende och depression. Övningarna i det pedagogiska materialet ska ge eleverna värdefulla verktyg att använda både i och utanför skolmiljön.

Fokus i materialet för lågstadiet ligger i första hand på att skapa en trygg grupp och trygga individer, samt att stärka elevernas självbild – en positiv självbild med både stark självkänsla och gott självförtroende. Eleverna får även möjlighet att träna visualisering och uppmuntras till ett kreativt tänkande.

Vår förhoppning är att alla elever i grundskolan, utifrån sina förutsättningar, ska få en möjlighet att öka sin motivation, inlärning och sitt självledarskap, samt förbättra sin förmåga till reflektion kring sig själva och sin omgivning. Förmågor som vi vet är viktiga för att prestera och må bra – nu och i framtiden.

Motivationslyftet – vad är det och varför behövs det?

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 anpassade för svenska grundskolor. Motivationslyftets träningsprogram för elever i Sverige utgår från den svenska läroplanen, Lgr 22 kapitel 1 och 2, samt Barnkonventionen och FN:s Globala hållbarhetsmål.

Metoden Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge skolor en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar, självkänsla och självledarskap. Följande erbjuds idag till skolorna:

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

Programmen 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.
- Programmets 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 ingen kortsiktig aktivitet eller 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 och integrerat i undervisningen på avsatt tid och i olika ämnen.

Långsiktighet:

- Metoden Motivationslyftet har ett förebyggande och främjande fokus, som vill rusta barn och ungdomar för framtiden. Även om övningarna kan anpassas till pågående utmaningar eller problem, så är det långsiktiga perspektivet centralt.

Upplägg

Metoden som Motivationslyftet utgår ifrån består av fem arbetsmoduler. I varje modul tränas mentala förmågor genom olika psykologiska arbetsmetoder och verktyg. Syftet är att befästa kunskapen, och åstadkomma en långsiktig förståelse för den praktiska nyttan av träningen kopplat till elevens studier, fritid och välmående. Metoden och det pedagogiska handledarmaterialet bygger på aktuell forskning kring hjärnan, pedagogik, psykologi och motivation.

Varje färg representerar en arbetsmodul som innehåller övningar och material för mentala förmågor. Varje förmåga introduceras med teoretiska faktatexter som inspiration och stöd till pedagogerna, och de kompletteras med konkreta övningar som sedan förankrar kunskaperna på ett djupare plan.

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 prova direkt, medan andra behöver reflektera en längre period för att komma till samma insikter. Därför erbjuder det pedagogiska materialet olika övningar som ska träna samma förmåga. Vissa övningar bygger på enskild reflektion eller gruppreflektion, medan andra övningar är fysiska övningar som ska ge ett upplevelsebaserat lärande.

- 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.
- Pedagogerna förbereder och arbetar med materialet i arbetslag och ämneslag, så att det blir en naturlig del i undervisningen.



Förslag på årlig tidsplan

Uppstart: Augusti

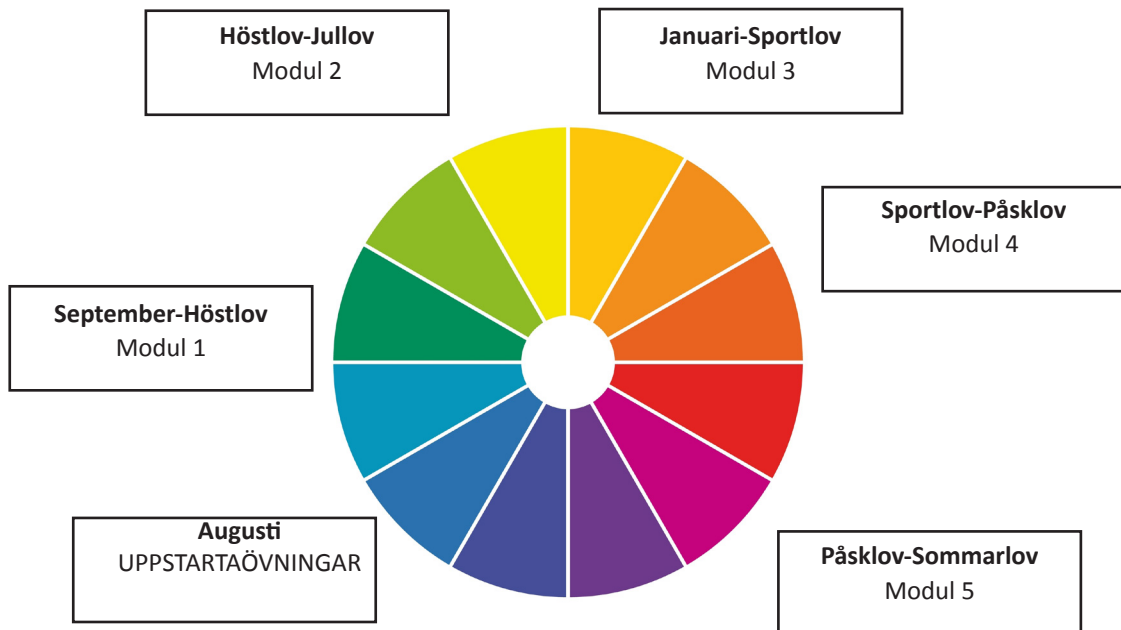
Modul 1: September-Höstlov

Modul 2: Höstlov-Jullov

Modul 3: Januari-Sportlov

Modul 4: Sportlov-Påsklov

Modul 5: Påsklov-Sommarlov



Vanliga frågor om användning av materialet

Kan och ska man göra samma övning flera gånger?

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

Vid övningarna kan du hitta förslag på hur de kan varieras, samt inspiration till hur övningen kan integreras i olika ämnen.

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 och nyttan av att stärka dessa förmågor, dels i sitt skolarbete, men även i livet utanför skolan.
- Eleven ska uppmuntras till att testa verktygen i vardagen.

Det finns ett antal övningar i varje modul. Tanken är att dessa ska genomföras under ett läsår. 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 görs.

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 tydligt förklara syftet med varje övning kopplat till den önskade förmågan som ska tränas.

Hur avslutar jag övningar?

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 får jag in övningarna i min ämnesundervisning?

Ambitionen är att metod och material ska kunna användas inom ramen för varje ämne. Oavsett om det är inom språkundervisningen, under ett NO-prov eller vid mentorstid, så finns möjlighet att integrera metod, sätt att tänka, verktyg och material utan att det påverkar undervisningstiden. Verktyget "Skattkistan" eller en enkel "tidslinjeövning" kan vara en bra start inför ett prov eller för att inleda ett ämnesområde. Det viktiga är att du som pedagog kan se en tydlig koppling mellan övningen och målen i din undervisning.

Vi har precis börjat med Motivationslyftet på vår skola – är det något speciellt vi behöver tänka på i starten?

När ni börjar arbeta med Motivationslyftet rekommenderar vi er att under första läsåret börja med materialet för åk 4 för samtliga årskurser. Detta för att ni som pedagoger ska få ett gemensamt sätt att tänka, ett gemensamt språk och förhållningssätt, för att sedan fördjupa er kommande år.

Övningarna för åk 5 och åk 6 hänvisar då och då tillbaka till övningar i åk 4. Detta är också en anledning till att genomföra samtliga övningar i rätt ordning. Till en del övningar vill vi att eleverna har en skrivbok (A4-format) som de skriver i under samtliga årskurser och som de också kan klistra in de elevsidor som finns i lärarhandledningen.