

Förmåga: Välj rätt inställning för att lyckas och må bra

Övning: Misstag är värdefulla!



Introduktion till pedagogen:

Att hjälpa eleverna att fundera på vilket förhållningssätt (mindset) de har kommer dels leda till att de vill anstränga sig mer (GRIT) och eleverna kommer dessutom att se att deras inställning faktiskt påverkar det slutgiltiga resultatet. Ett dynamiskt mindset påverkar inte bara våra resultat på ett positivt sätt utan även vårt mående. En förändrad inställning till en utmaning kan även minska stressen och energin som behöver användas.

Vad är mindset?

Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör.

Statiskt och dynamiskt mindset

Carol Dweck, forskare i USA, menar att vi kan ha ett statiskt mindset, eller ett mer dynamiskt mindset, eller kanske båda och beroende på situation. Personer som har statiskt mindset tror att intelligens och personlighet är något medfött, som inte går att förändra så mycket. De tror visserligen att de kan lära sig nya saker, men inte att de kan ändra sin intelligens. Om vi tror att intelligens är något som inte kan förändras (statiskt), och vill uppfattas som smarta, blir det viktigt att visa att vi kan olika saker. Resultatet blir då ofta att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Vi gör sådant vi redan kan eftersom en utmaning faktiskt innebär att vi riskerar att misslyckas. Vi anstränger oss inte, eftersom vi tror att det inte spelar någon roll.

Om vi istället tror att både intelligens och personlighet kan utvecklas (dynamiskt) ser vi våra motgångar och hinder som en del av vår utveckling. De utmaningar vi möter och våra misstag i sig blir något positivt och dessutom förstår vi att träning ger färdighet.

Syfte:

I denna övning får eleverna kunskap om vad det innebär att ha ett dynamiskt mindset, och hur det kan hjälpa oss att skapa uthållighet och motivation. Detta hjälper dem att nå sina mål, både i skolan och i livet i stort. När vi tränar på att vara uthålliga förstår vi också att träning ger färdighet och att "misslyckas" egentligen bara innebär att vi inte lyckats... ännu.

När man exempelvis tränar kampsport eller backhoppning lär man sig inte bara att fightas eller hoppa på ett bra sätt, man lär sig också att falla på ett sätt som gör minst ont. Att ibland misslyckas är en del av livet. I detta avsnitt ska eleverna alltså få träna på att falla smart.

Material:

- Post it-lappar.
- Blanka, gärna färgade A4-papper.
- Pennor.

Genomförande:

1. Ingångsbiljett: Låt eleverna skriva på en post it-lapp eller diskutera med en kamrat: Vad betyder "att misslyckas" för dig?
2. Förklara kort vad statiskt och dynamiskt mindset betyder med hjälp av faktarutan i inledningen.

3. Titta på någon av följande filmer för att skapa ökad förståelse hos eleverna:

Film 1: Growth mindset – filmen om Mojo (längd: 2.35, språk: engelska).
<https://www.youtube.com/watch?v=2zrtHt3bBmQ>

Film 2: Vad är din inställning? (längd: 2.17, språk: svenska).
<https://www.youtube.com/watch?v=R08-mtSgA6Q>

4. SAMMANFATTA filmen: Detta betyder alltså att varje gång vi testat något nytt, och kanske misslyckas, så växer vår hjärna. Misstag är alltså värdefulla så länge de leder oss till insikter framåt.

5. AKTIVITET: Kasta misstagen!

- Rita en stor cirkel på tavlan.
- Dela ut varsitt blankt A4-papper till eleverna. Be dem att skriva sitt namn på pappret. TILL ELEVERNA: Tänk på ett misstag som du gjort, en situation när det blev fel – och samtidigt skrynkla du ihop ditt papper till en boll.
- Alla elever ställer sig nu på linje framför tavlan och försöker kasta sin pappersboll i ringen på tavlan. Symboliskt kastar de alltså iväg de misstag som de tänkte på. Gamla misstag kan inte bli ogjorda, så det tjänar inget till att ältä dem, men man kan lära sig av misstagen. Detta kan man göra till en tävling om man vill.
- Eleverna tar sedan med sig sina pappersbollar tillbaka till sin plats och vecklar ut dem.
- SAMMANFATTA FÖR ELEVERNA: Varje litet veck på pappret representerar hjärnans nya kopplingar. För varje ny erfarenhet och varje misstag du gör så skapas nya kopplingar = hjärnan utvecklas/växer när vi gör misstag. Det här betyder att misstag är värdefulla – de får oss att utvecklas.
- Låt eleverna fylla i vecken på sina papper med olika färger så att det bildas färgglada mönster. Papprena med elevernas "växande hjärnor" kan sedan sättas upp i klassrummet som en påminnelse om att det är bra att göra misstag.
- SLUTSATS: Om du anstränger dig idag kan du antingen lyckas och du blir glad, eller misslyckas och utvecklas. Vi har alltså inget att förlora på att våga försöka.

Avslutning:

6. Skriv ett av citaten på tavlan och låt eleverna reflektera över vad det betyder, enskilt eller i helgrupp.

"Jag kan inte detta, ännu".

"I have not failed. I have just found 10 000 ways that do not work".

7. Utgångsbiljett: Vad betyder "att misslyckas" för dig nu? Skriv på post-it-lapp eller berätta för en kamrat.

Fortsätt om ni hinner diskussionen om mindset och hur rätt inställning kan hjälpa eleverna att vara mer uthålliga och att anstränga sig mer för att nå de mål som de har satt upp.

Här kommer några förslag på hur man kan förbättra sin självdisciplin för att hantera motstånd inför olika uppgifter:

Förbättra självdisciplinen

Vi vet att självdisciplin är viktigt för huruvida vi ska nå våra mål och de resultat vi önskar. Genom att bli medveten om vad som krävs för att behålla självdisciplinen kan vi förbättra våra förutsättningar. Detta kan ske genom att vi:

Planerar och skapar rutiner

Om vi gör saker på rutin, sparar vi energi. Att skjuta upp pluggandet inför ett prov till sista dagen kräver mycket energi, energi som tas från inläringen. Om vi i stället kan få till en rutin att plugga lite varje dag, så använder vi vår energi till att lära oss saker och vi slipper dessutom att utsättas för onödigt stress.

Undviker att utsätta sig för frestelser

Vi har alla något som vi har svårt att motstå. För någon kanske det handlar om att äta godis, för någon annan handlar det om impulsshopping eller att ha svårt att stänga av dataspelet när vi borde sätta igång och plugga. För att undvika dessa frestelser kan vi se till att bara köpa hem godis på lördagar och lagom mycket, inte ta med oss så mycket pengar när vi går i affärer, ställa en klocka som larmar när det är dags att sluta spela dataspel eller helt enkelt skapa en ny vana: Att aldrig spela dataspel innan läxan är gjord.

TÄNK PÅ:

Ju bättre koll vi har på våra egna fallgropar, desto lättare kan vi förebygga så att vi inte faller i.

Ju mindre energi vi har, desto svårare har vi att motstå frestelser. Det är därför viktigt att vi fyller på med energi i form av vila och mat.