

Förmåga: Träna din uthållighet och självdisciplin för att nå dina mål



Övning: Mitt inre batteri

Introduktion till pedagogen:

Många av våra mål kan inte åstadkommas på en dag utan de kräver uthållighet. Att städa sitt rum eller få sina läxor gjorda är korta mål. Att däremot sikta på bra slutbetyg efter läsåret eller att hålla kvar bra hälsovanor är långsiktiga mål som kräver mer av oss när det gäller självdisciplin. För att nå sina långsiktiga 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:

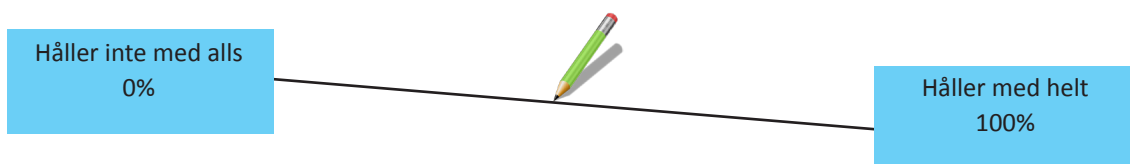
- Ett intresse och driv för uppgiften.
- En förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition.
- En förmåga att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling.
- En förmåga att förstå syftet och meningen med uppgiften.
- Ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på den egna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

Syfte:

Denna övning syftar till att ge eleverna en förståelse för vikten av att ha uthållighet när man ska lära sig nya saker och att träning faktiskt leder till ökad uthållighet.

Material:

- Värderingssnören: Ett snöre på cirka 50 centimeter med två små lappar i varje ände där det står: "Håller inte med alls – 0 %" och "Håller med helt – 100 %".



- Häftmassa/tejp.
- Pennor.
-

Genomförande:

1. Inled lektionen med att göra något som utmanar elevernas uthållighet för att sedan göra kopplingar till mental uthållighet. Det kan exempelvis vara:

- Tävling: Låt eleverna stå två och två, mittemot varandra, med armarna utsträckta rakt ut och med en bok i vardera hand. Vem orkar längst? (Kan även göras enskilt).
- Tävling: Jägarställning mot vägg. Vem orkar längst? (Kan även göras enskilt).

2. DISKUSSION/REFLEKTION: Diskutera i gruppen eller beskriv vad som menas med uthållighet:

- När är det viktigt att visa uthållighet?
- Vad händer när vår uthållighet tar slut?
- Har du lättare att visa uthållighet i vissa uppgifter jämfört med andra?
- Kan vi träna vår uthållighet?

3. Dela ut värderingssnören till alla elever. Låt dem sätta fast sina värderingssnören på bänkarna (med tejp eller häftmassa), så att snöret är sträckt. "Håller inte med alls" till vänster och "Håller med helt" till höger.

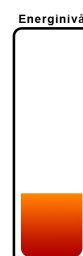
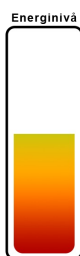
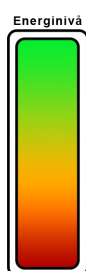
Läs upp följande påståenden för eleverna. Efter varje påstående tar eleverna ställning genom att lägga sin penna någonstans på snöret – den plats som de anser motsvarar dem själva bäst:

- Jag ger snabbt upp när det är svårt.
- Jag har ofta energi när jag jobbar med en uppgift i skolan.
- Jag blir inte trött när jag spelar spel på mobilen.
- Jag tycker att det är jobbigt att repetera det jag ska lära mig inför ett prov.
- Jag har svårt att motivera mig till att göra läxor när jag känner att jag redan har förstått det mesta.
- Jag har svårt att läsa en hel bok.
- Jag har svårt att se klart en hel film.

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

4. GENOMGÅNG: 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 för 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 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 till själva uppgiften. Det går åt energi bara av att tänka tanken att vi ska börja jobba och vi hamnar i tankar som: Åh, jag orkar inte! SÅ jobbigt! Vad meningslöst!

Om du upplever ett starkt inre motstånd till den uppgift du ska göra, kommer det att krävas mycket självdisciplin för att inte ge upp redan innan du har börjat. Sedan krävs ytterligare självdisciplin för att du ska göra klart uppgiften. Ju mer energi du måste lägga på att komma igång med en uppgift, desto mindre energi har du kvar till själva uppgiften. Därför är den mentala förberedelsen inför en krävande uppgift mycket viktig eftersom mängden energi som finns kvar för genomförandet avgör hur bra, effektivt och kreativt du kommer att utföra uppgiften.

En skoluppgift kan hamna under batteriet längst till höger av olika orsaker, exempelvis:

- För att du har tankar som tar energi ifrån själva uppgiften: Jag skulle nog behöva vassa pennan, fast kanske inte ändå. Jag är hungrig, när är det lunch?
- För att uppgiften känns svår och då är det svårt att komma igång, och du lägger istället energi på andra saker.
- För att energin går åt till att hålla sig från att prata med kompiserna bredvid, och då blir det inte mycket energi över till att fokusera på själva uppgiften.
- Att du tycker uppgiften verkar för lätt och då tappar du all motivation till att göra den.
- Du kämpar med att hålla dig vaken efter en natt med för lite sömn eller en morgon utan frukost.

TIPS! För att engagera eleverna kan de vid ovanstående få visa med tummen upp för de orsaker som de känner igen sig i, och tummen ner för de orsaker som inte stämmer in på dem själva.

5. DISKUSSION/REFLEKTION:

- Vad har de uppgifter som hamnar under den första stapeln gemensamt? Är de kanske intressanta och lagom utmanande, så att det känns som att man kan lyckas? Känns de meningsfulla?
- Många elitidrottare använder sig av peppande mantra som de upprepar i sitt inre för att orka lite till. "Kom igen!" eller "Just do it!" eller "Jag klarar det och är mental stark!" är några exempel. Hur kan du göra eller tänka redan innan för att få mer energi till uppgifterna som hamnar under stapeln längst till höger?

TIPS! Om ni har arbetat med studietips tidigare kan det vara bra att repetera dem och även koppla dem till energistaplarna. Kanske kan klassen gemensamt komma fram till tre studietips som hjälper dem att bibehålla fokus och energinivån.

Avslutning

6. SAMMANFATTA: Är det någon här som kan springa fem kilometer utan att stanna? Tror ni att alla kan lära sig det (om man är frisk)? Koppla till utmaningen (i uthållighet) i punkt 1 – om vi tränar lite varje dag så kommer vi alla att kunna förbättra våra resultat.

Precis som vi kan träna upp vår fysiska kondition, så kan vi också träna upp vår "mentala kondition" – vi kan träna vår hjärna så att den blir bättre på att orka, att bibehålla fokus och att tänka på nya sätt. Vi blir alla trötta ibland och vissa uppgifter känns tråkigare och tyngre än andra – men då kan vi hitta smarta strategier för att hitta ny energi, exempelvis genom bra studieteknik och genom att vi hjälper varandra i klassen.

Tänk på citatet: "Jag kan inte detta...ännu!". För att vi ska lära oss nya saker behöver vi ofta testa många gånger. Vi kan inte ge upp vid första försöket.

7. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått med denna övning?