



Arbetsblad

Koncentrationstricks (arbeta i grupp)

1. Brainstorma i gruppen. Vilka småsaker kan hjälpa er när ni tappat koncentrationen?
2. Skriv ner era förslag på ett papper.
3. Bestäm er sedan för vilka saker som varje person i gruppen ska testa.
4. Utvärdera om en vecka – har era koncentrationstricks funkat, eller behöver ni byta tricks med varandra?

Delmål (arbeta enskilt)

1. Välj ut ett ämne som du ska öka motivationen för.
2. Dela upp ämnet i flera delmål.
3. Skapa en målbild; vad vill du nå med ditt mål?
4. Visualisera din målbild.

Använd tankekartan från förra avsnittet (arbeta enskilt)

1. Skriv in ditt mål i mitten, och fyll på med olika tips för hur du lättare ska kunna nå dit.
2. Se till att få med något som kan motivera dig – kanske ett mål som inte bara är kopplat till ett betyg utan något som får dig att bli glad, må bra eller något som du vill uppnå efter skolan.
3. Ta hjälp av tankekartan och berätta om ditt mål för en kompis.