2019-1-BE02-KA201-060353

Aktiviteter som stöder ”Make My Day!” – En guide för lärare och skolpersonal som möjliggör utveckling av själv – medvetenhet, självförtroende och färdigheter för att identifiera och integrera SEL- och EF i vardagen.

REFLECT Övningspaket

Session 2

mars 2021

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

ÖVNINGSPAKET 2 FÖR REFLECT implementering

Introduktion 1

Övning 1: Uppföljning ”Make My Day – Vad gör min dag?” 2

Övning 2: Metakognition och arbetsminne (1-3 tillfällen) 4

Övning 3 Informellt lärande genom spel (EF) 7

Övning 4 – Tetraplanner (signalsystem för scaffolding) 8

Övning 5: Hjälp med läxor/hemuppgifter (föräldra-inriktad) 12

Övning 6. Checklista/Schema för Självreglering 14

Introduktion

REFLECT-programmet handlar om att omsätta SEL och EF i praktiken under hela skoldagen genom att använda övningar som kan underlätta byggandet av goda relationer och uppmuntra lärande hos elever. REFLECT uppmuntrar dig att pröva övningar och aktiviteter för att hjälpa oss att få syn på vad som fungerar och vad som inte fungerar. Vi vill att saker ska göra skillnad för att stödja din undervisning, ungdomars lärande och bidra till att ”göra allas dag”. Detta paket innehåller övningar som kan vara användbara för att stödja SEL och EF i klassrummet, skoldagen hemma eller i samhället.

Syftet med programmet är att deltagarna ska omsätta övningar i praktiken och testa dem i klassrummet och använda en aktionsforskningsmetod för att bedöma effektiviteten. Testa någon eller några idéer och ta med dina reflektioner till REFLECT-gruppen till varje session. Detta genomförs på ett stort antal skolor i Europa ger oss en slutlig uppsättning material och erfarenheter för användning.

-

Övning 1: Uppföljning ”Make My Day – Vad gör min dag?”

Introduktion till träning

Människors dagar kan förvandlas från dåliga till bra genom enkla interaktioner med andra. Att bli uppmärksammad, uppskattad och erkänd kan öka känslor av självvärde och kompetens. Att bli socialt uppskattad kan väcka kraftfulla känslor hos individer.

Syftet med denna övning är att

Att ge en lekfull, lätt uppvärmning som kan användas och anpassas för att arbeta med en individ eller en grupp av elever. Tanken är att ge en enkel väg till att bygga förtroende för att hjälpa eleverna att dela sin röst i en grupp, för att skapa en känsla av inkludering och uppskattning av skillnader - alla har sina egna idéer som alla är giltiga och ger inblick i individen. Det kan vara användbart att skapa en atmosfär som är positiv och lättsam och kan vara en användbar startpunkt att bygga vidare på eller använda för att varva ner efter något mer utmanande.

Instruktioner

1. Bjud in eleverna att dela med sig av t ex sin favorit-efterrätt/sötsak/godis/maträtt eller dylikt! Be alla att bidra.
2. Beroende på tid ge feedback kring vad du hörde för olika typer av efterrätter.
3. Reflektion som grupp – vad är populärt, något andra inte hade hört talas om, vem gör det, finns det andra varianter, kan man kategorisera dem i grupper, vet folk var maträtten kommer ifrån, hur ofta har de den? Vad påminner det folk om, vilken tid på året, är det en del av firandet? Hur får det dem att känna sig?
4. Hjälp eleverna att ”metareflektera” – Vad märkte de om hur de själva och andra kommunicerade när de svarade – ”Vilka känslor fick du när du tänkte på din favorit…”. ”Vilka andra känslouttryck fanns: skrattade, kände glädje, blev sugna, hungriga, blev undrande, tyckte inte det lät gott, tveksamhet, etc, använde sina ansiktsuttryck etc.
5. Fånga de olika saker som eleverna har sagt om sina favorit-efterrätt/sötsak etc – Prata om hur både lika och olika vi kan vara, och att när vi lär oss mer om varandra så hjälper det oss att vara nyfikna på varandra – inse att vi är olika och kan hjälpa till att utforska olika kulturer.

Ett sätt att bygga vidare på Make My Day-aktivitet – är att svar från elever kan fångas på t ex en vägg i klassrummet eller någonstans i skolan. Det kan bli en referenspunkt för elever att bli sedda och uppmuntrade. Använd din fantasi och erfarenhet kring hur elevernas berättelser kan dokumenteras, delas, som teckningar, ballonger, etc… Eller så nöjer du dig med aktiviteten som sådan, du avgör!

Att uppmuntra eleverna till att bidra till att ”göra varandras dag” positiv och rolig hjälper till att främja en positiv atmosfär och tänka på andra. Dokumentationen fungerar som en uppmaning att hålla det aktuellt över tid.

Reflektion

Be eleverna tänka på hur de kan använda den här enkla frågan (om en favorit-efterrätt/sötsak etc) för att bidra till att ”göra andras dag”. Vilka andra frågor kan de ställa till kamrater för att hjälpa dem att

må bra, t.ex. din favoritdryck, semester, säsong, huvudmåltid, frukost, favoritaktivitet etc. Prova saker under dagen eller veckan.

Varför är det viktigt?

Forskning stödjer samspelet mellan metakognition – att uppmärksamma och reflektera kring sina tankar, känslor och handlingar - och vår förmåga att omsätta dessa till kloka beslut och planera för konstruktiva handlingar. Make My Day-aktiviteter hjälper till att bygga självförtroende för eleven själv och att förstå varandra och lära av varandra. Om vi kan bygga självtillit – genom att betona alla elevers värde oavsett likheter och olikheter – stöder vi processen att utveckla självreglerat lärande hos eleverna, med stöd av att vi låter eleverna delta i konkreta erfarenheter, reflektioner och synliggöra strategier enligt Zimmerman BJ (2002):

- Metakognition handlar om att bli medveten om sig själv, sina tankar, känslor och handlingar.
- Självreglering innebär att med stöd av metakognitiov medvetenhet planera, genomföra/övervaka/monitorera och anpassa sina handlingar, och utvärdera efteråt hur det gick.
- Självreglerat lärande (SRL) är tillämpningen av metakognition och självreglering i undervisningssituationer.

Hur stöder denna övning lärandet i det här avsnittet?

Denna övning stöder självreglerat lärande med hjälp av en enkel tillgänglig övning för att utforska och vara nyfiken på varandra och för att undersöka och synliggöra vad som motiverar oss och hur det kan hjälpa en att tänka om både sig själv och andra människor. Det främjar positiva interaktioner och kan vara en må bra-övning för att ändra stämningen i ett rum eller aktivitet. Kom ihåg att det är summan av sådana här mikrohandlingar i vardagen och i undervisningen som kan bidra till att bygga normer, klimat, trygghet och studiero.

Övning 2: Metakognition och arbetsminne (1-3 tillfällen)

Introduktion till övningen

Elevers självregleringsförmåga i lärandet påverkas dels av deras metakognitiva medvetenhet om sitt sätt att fungera, samt av deras exekutiva funktioner. Att främja elevernas förmåga att ”stanna upp” och ”tänka efter” främjar deras förmåga att göra mer medvetna och kloka val, oavsett om det handlar om lärandet eller sociala situationer.

Syftet med övningen

”Väcka” elevers metakognitiva medvetenhet och öka deras förmåga att vända sin uppmärksamhet inåt mot sina tankar och känslor, kunna hitta strategier och öka kunskaper om sin uppmärksamhet och sitt arbetsminne.

Tema:

"Jonglera med tankar." Denna kan delas upp under flera lektioner om man önskar.

Instruktioner

A. MOMENT JONGLÖREN

1. Fråga barn om de vet vad ”jonglera” betyder och be om exempel på det.
   (för äldre barn försök att få dem att tänka på om jonglera kan användas som liknelse)

2. Visa en kort video av jonglering (sök på Youtube, helst på ditt språk och/eller engelska, eller t ex instruktionsvideo (det finns många spektakulära videos, men kanske inte med yxor eller knivar…så titta först själv så videon är lämplig och inte innehåller farliga moment…)

3. Klassrumsdialog – halvstrukturerad diskussion, t.ex.

   "Vad krävs för att bli en skicklig jonglör?
   ("Finmotorik/Övning/Uthållighet/Icke-distraktion/osv")

   [brygga efter ett tag över till idén om att jonglera med tankar]

   "Är det möjligt att jonglera med tankar?"

   "Kan man tänka på flera saker samtidigt?"

   " När behöver vi "jonglera med tankar" i skolan i lärandet?"

   "Hur kan vi hjälpa jonglören (vårt arbetsminne)?"

B. UNDERVISNINGSMOMENT OM UPPMÄRKSAMHET OCH ARBETSMINNE

4. Ha en kort presentation om arbetsminne och en helgruppsdiskussion, eller använd EPA för att aktivera eleverna . Gå från frågebaserat till explicit undervisning vid behov. Skriv klokheter från kidsen på whiteboard eller blädderblock eller annat kreativt sätt:

   -"Arbetsminne är vår hjärnförmåga för hur många tankar du kan jonglera samtidigt" (arbetsminnets spännvidd).

-"Arbetsminnet kräver också att vi håller vår uppmärksamhet på dessa tankar utan att bli störda" (Attention Control)

-"Vilka situationer i skolan kräver arbetsminne? "(Ämne/Uppgift/Aktivitet)

-"Hur kan du märka när du tappar din uppmärksamhet eller glömmer saker i ditt arbetsminne? Hur känns det då? Vad tänker man då?" ("lära sig att identifiera när man känner sig ouppmärksam genom signaler/känslor i din kropp eller ditt sinne")

-"Hur kan du hjälpa din jonglör - ditt arbetsminne? Vad kan man göra när man tappar uppmärksamheten? Vad kan man göra om man glömmer bort något?

Du kan i detta moment låta eleverna rita en bild på dem själva när de är väldigt UPPMÄRKSAMMA och SUPERKONCENTRERADE och deras ARBETSMINNE FUNKAR PERFEKT, och titta på varandras bilder (GARANTERAT ROLIGT)! Du kan också låta dem rita hur det ser ut inne i HUVUDET när man inte kan koncentrera sig, tappar uppmärksamheten eller har för mycket i tankarna, dvs när ARBETSMINNET inte klarar att JONGLERA.

C. **MOMENT om STRATEGIER för ARBETSMINNE och UPPMÄRKSAMHET**

5. Antingen i anslutning till momenten A och B, eller vid senare tillfälle.
   (Om vid annat tillfälle, börja med att reflektera på förra tillfället med frågan: "Kommer ni ihåg vad vi pratade om om JONGLÖREN och ARBETSMINNET?")

   a) Låt oss prata om STRATEGIER. Kan ni komma på några bra STRATEGIER för att kunna minnas och var uppmärksam i skolan eller på fritiden?"
   b) Undervisa vid behov, t ex några bra strategier:

      "Göra TRE-LISTA eller NOTE-IT-LAPP på bänken över saker att komma ihåg" för att stärka minne för några viktiga saker att tänka på i en uppgift eller situation.

      "Använda en liten bok för att SKRIVA ner saker" "Almanacka" "Smartphonens anteckningar" etc…

      "STOPP-TÄNK EFTER"-strategi när man arbetar" för att bromsa upp impulsivitet

      Använda SJÄLVPRAT: "Tänk på JONGLÖREN"-strategi för att påminna eleverna om att vända uppmärksamheten mot sitt tänkande.

      "TÄNK SJÄLV först – FRÅGA kompis utan att störa andra - sök sen VUXEN HJÄLP…"

      Etc…

   c) "Hur kan jag som lärare hjälpa era ARBETSMINNEN när ni gör uppgifter, glömmer bort eller tappar uppmärksamheten?

(förslag: Tydliggöra instruktioner... Göra kunskaper tillgängliga även efter genomgång….Inte ge för mycket information på en gång…Påminna er när ni tappar uppmärksamheten...etc."

Ta gärna korta GEMENSAMMA ANTECKNINGAR om insikter, överenskommelser och strategier på whiteboard eller papper under gruppdiskussioner för att ha framme i klassrummet som påminnelse. Eller varför inte låta eleverna rita/dramatisera etc. Följ upp.

FÖRSTÄRK positivt när du ser att barn antingen uttalar strategier medvetet eller verkar använda dem spontant.

HÄNVISA till era samtal under kommande dagarna när det är lämpligt. Kom ihåg att upprepning och ”testbaserat” lärande (retrieval practice) stärker elevernas minne av strategier. Så du kan då och då ha kort ”quiz” genom att ta bort blädderblock med strategier och ”FÖRHÖRA” eleverna på

D. MOMENT OM SJÄLVPRAT (extra fördjupning)

1. Fråga eleverna om de brukar prata för sig själv någon gång. Vad kan de prata om? När tror de att de gör det? Om du som vuxen kan ha något exempel på när du eller någon du känner gör det, dela gärna…Vi kallar det för SJÄLVPRAT.
2. Spinn vidare på VARFÖR man gör det? (I forskning visar man att SJÄLVPRAT utvecklas från förskolebarnåldern. Kanske har de yngre syskon som pratar högt hela tiden).
3. Äldre barn och vuxna kan prata med sig själva både HÖGT och INNE I HUVUDET.
4. SJÄLVPRAT är ett sätt att STYRA SIN UPPMÄRKSAMHET och bli mer FOKUSERAD. Knyt tillbaka till STRATEGIERNA som ni pratade tidigare om. MED hjälp av SJÄLVPRAT kan man bestämma sig för saker och få dem gjorda. Man kan säga till sig själv: ”STOPP-TÄNK-EFTER” och så kan man tänka efter i HUVUDET. Sen kan man komma fram till BÄSTA BESLUTET eller LÖSNINGEN.
5. Med hjälp av SJÄLVPRAT kan man SÄGA till sig själv vad man kan GÖRA. SJÄLVPRAT kan bli ens bästa vän att TA KLOKA BESLUT, KOMMA FRAM TILL BRA SAKER, och PLANERA…

Om man får till ett bra samtal så kan man låta eleverna rita eller skriva ner saker som de tror är bra SJÄLVPRAT som de kan säga till sig själv, och prata parvis om dem. Man kan fokusera på bra SJÄLVPRAT i olika svåra situationer, t ex när det är svårt i skolarbetet, när man är rastlöst i kroppen, när man hamnar i en svår situation socialt på rasten, osv…

Man kan också prata om SJÄLVPRAT som ”Makes My Day”. Vad är saker som jag kan säga till mig själv som får mig att må bra?”

Osv…

Tänk på detta i vardagen

HÄNVISA tillbaka till olika moment i vardagen för att påminna.

Använd STRATEGIERNA ibland i helklassundervisning när lämpligt för att påminna eleverna om strategier: NU har jag haft genomgång och ni ska börja jobba, men ”STOPP och TÄNK efter” innan.

SPANA efter positiva tillfällen när elever verkar använda strategier även om de inte uttalar det: ”Bra PELLE, du STOPPADE och TÄNKTE efter!”. ”Bra JONGLERAT Lisa, det var många saker och tänka på.” ”Jag såg Muhammed att du SJÄLVPRATAde, vad sa du till dig själv? WOW bra!”

FÖRDELA bekräftelsen jämnt över gruppen så inte enskilda elever (i behov av stöd) känner sig utpekade.

Hur det stöder lärandet från den här sessionen.

Att utveckla elevernas självreglering och stötta deras exekutiva funktioner handlar om att tillhandahålla eleverna ett GEMENSAMT SPRÅK för exekutiva funktioner, STRATEGIER för att låta sig styras och förstärka och bekräfta och tydliggöra för eleverna när de reglerar sig själv på ett medvetet sätt, och sedan arbeta in dem i en positiv anda, genom att praktisera, påminna, upprepa och förstärka positivt. Den positiva förstärkningen ökar sannolikheten för att elever också lånar beteenden av varandra, och gör också TYDLIGT kring vilken NORM som vi önskar etablera i klassrummet.

Övning 3 Informellt lärande genom spel (EF)

Introduktion till träning

Att spela spel som kräver impulskontroll och turtagning kan vara ett bra tillfälle att prata om självreglering, och hjälpa elever att BRYGGA exekutiva färdigheter (tålamod, uthållighet, uppmärksamhet, planering, arbetsminne, regelföljande) som de använder i spel till vardagssituationer där vi kan samtala och tänka kring exekutiva färdigheter.

Syftet med övningen

Att hjälpa eleverna att se hur vi använder EF i väldigt vardagliga situationer, och hur vi kan använda EF i andra situationer också

Instruktioner

Lista över spel (i förhållande till EF)
https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/games-skillbuilders/8-fun-games-that-can-improve-your-childs-executive-functioning-skills

https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/

https://www.theottoolbox.com/games-for-executive-function/

Reflekterande frågor att ställa när du spelar ett spel (träna på metakognition)

1) Vad? Vad är målet med spelet? Vilka är reglerna?
2) Hur? Hur ska du hantera det? Vad ska du göra först, och sen?
3) Agera! (för den vuxna): beskriv vad du ser och ställ frågor (hur lyckas du vänta på din tur, är du distraherad, gör din plan arbete, behöver du en annan plan, hur känner du om din åtgärd misslyckas,...)
4) Återkoppla! Vad gjorde du bra? Vad hjälpte dig? Hur skulle du klara dig nästa gång? Vilka färdigheter använder vi när vi spelar ett sånt här spel? Osv…

Varför är det viktigt? (länk till teoriforskning)

Kunskap (t.ex. matematik, läsning,...) kan läras i skolan, men EF och SEL är generiska kompetenser och involverar ”mjuka” färdigheter och attityder. Dessa övas dagligen i naturliga situationer, inklusive övningar i många olika både formella och informella sammanhang.

Hur det stöder lärandet från den här sessionen.

Med tillgång till explicit språk och naturliga situationer där vi övar så kan vi stärka:

Impulskontroll: Lär dig att vänta.
Arbetsminne: Kom ihåg de viktigaste reglerna/elementen
Kognitiv flexibilitet: Ändra ditt spelande om spelet ändras
Känsloreglering: Håll dig lugn även när du förlorar
Metakognition: Medveten om vad jag gör – uppmärksamma mina egna tankar.
Planering och organisering: Tidshantering (uppskatta tid), tänk framåt, fatta beslut

Problemlösning: Tänka på hur jag kan lösa problemet, om min lösning inte fungerar, hitta en ny.

Övning 4 – Tetraplanner (signalsystem för scaffolding)

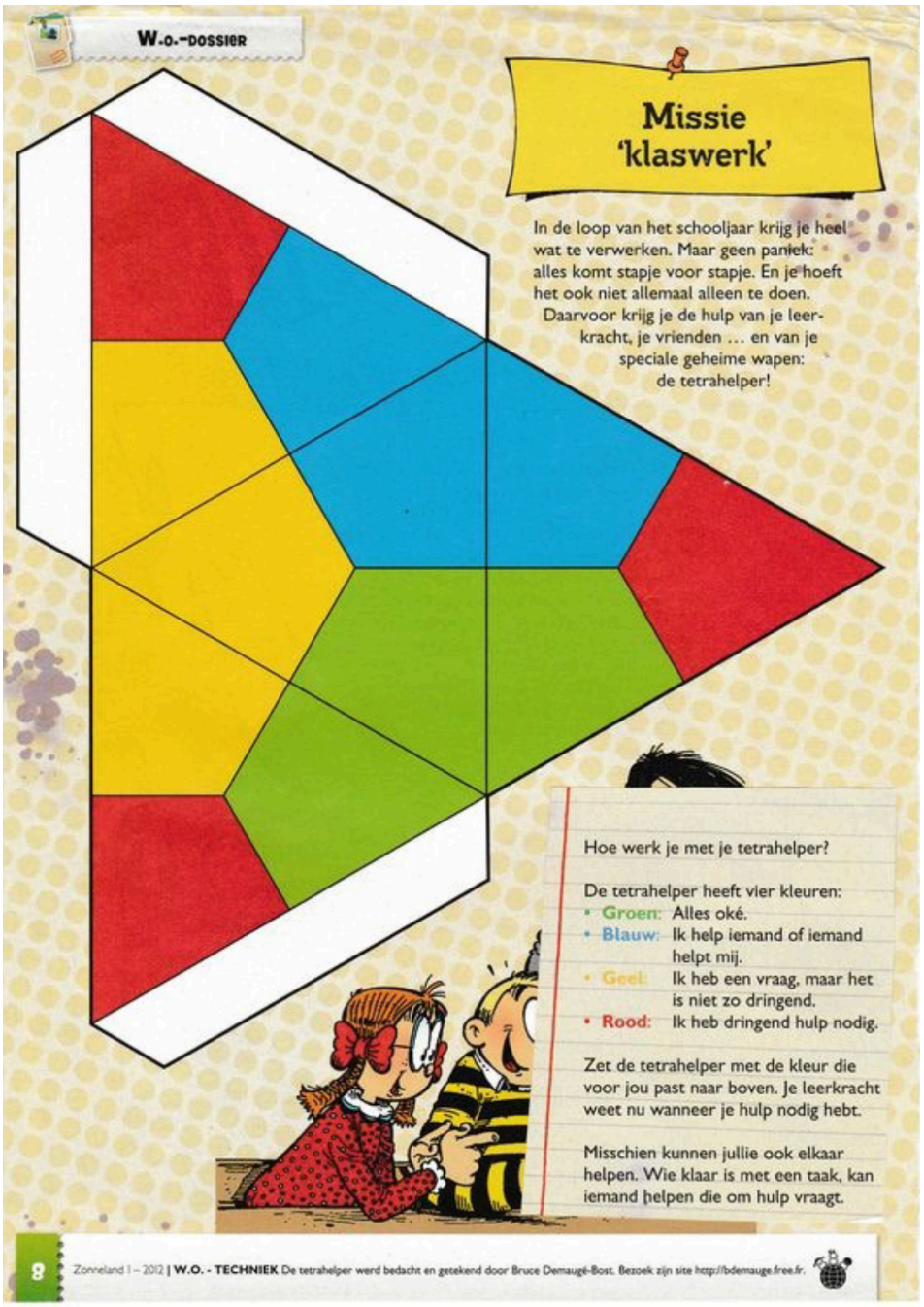
Introduktion

SCAFFOLDING dvs stöttning och stödstrukturer handlar om att gå från att vuxna hela tiden får reglera eleverna steg för steg med hög grad av kontroll till att eleverna gradvis kan ta över en del av stegen genom ökat eget ansvar. Ett mellansteg i SCAFFOLDING, är att öka elevens ansvarstagande att signalera. Klassiska metakognitiva och självreglerande verktyg är TRAFIKLJUS eller t ex denna holländska TETRAPLANNER. Genom införandet av ett verktyg/stöd för kommunikation så övar eleven på att själv tänka efter kring hur situationen är, och sen välja signal. Verktyget leder med andra ord in eleverna på banan att utvärdera situationen. Detta kan t ex minska impulsivitet, som att man räcker upp handen fem sekunder, och om läraren inte hinner dit så går man upp och rör på sig och så hamnar man i negativa situationer.

Införandet av TRAFIKLJUS eller TETRAPLANNER kräver i sig också en period av inarbetning.

Diskutera gärna i arbetslaget hur ni kan stötta eleverna att bli uppmärksamma i sitt eget lärande på hur det går, och bli medvetna om hur de kan få stöd och signalera om behov av stöd, på ett sådant sätt så att det bromsar upp impulsivitet och ökar elevernas färdighet att tänka på sitt eget lärande (metakognition).

EXEMPEL



W.O.-DOSSIER

Missie 'klaswerk'

In de loop van het schooljaar krijg je heel wat te verwerken. Maar geen paniek: alles komt stapje voor stapje. En je hoeft het ook niet allemaal alleen te doen. Daarvoor krijg je de hulp van je leerkracht, je vrienden … en van je speciale geheime wapen: de tetrahelper!

Hoe werk je met je tetrahelper?

De tetrahelper heeft vier kleuren:

- **Groen:** Alles oké.
- **Blauw:** Ik help iemand of iemand helpt mij.
- **Geel:** Ik heb een vraag, maar het is niet zo dringend.
- **Rood:** Ik heb dringend hulp nodig.

Zet de tetrahelper met de kleur die voor jou past naar boven. Je leerkracht weet nu wanneer je hulp nodig hebt.

Misschien kunnen jullie ook elkaar helpen. Wie klaar is met een taak, kan iemand helpen die om hulp vraagt.

8 Zonneland 1 – 2012 | **W.O. - TECHNIEK** De tetrahelper werd bedacht en getekend door Bruce Demaugé-Bost. Bezoek zijn site http://bdemauge.free.fr.

Varje elev har en tetraplanner på sitt skrivbord. På så sätt kan han informera läraren/de andra eleverna om vilken stödnivå han behöver

Grön = Jag mår bra!

Blå: Jag hjälper någon eller någon hjälper mig.

Gult: Jag har en fråga men det är inte brådskande.

Röd: Jag behöver brådskande hjälp.

Övning 5: Hjälp med läxor/hemuppgifter (föräldra-inriktad)

Introduktion

Syftet med denna övning är att

Skapa bro mellan självreglering i skolan och självreglering hemma.

Denna övning kan anpassas av läraren i språk, ton och formuleringar så att det passar i kommunikation med föräldrar, utifårn föräldrars bakgrund och kapacitet. Man kan använda föräldramöte för att aktivera föräldrar att tänka kring läxor, eller skicka enkla instruktioner till föräldrar, så som de nedan:

Instruktioner

Som förälder kan du hjälpa ditt barn med läxor. Att planera tillsammans, uppmuntra ditt barn och kontrollera att läxorna gick bra hjälper ditt barn att utvecklas.

STEG 1: Börja med överenskommelse med ditt barn

Välj en plats tillsammans där ditt barn kan göra läxor utan några distraktioner.

Töm skolväskan. Titta på skolans dagbok/schema tillsammans. Fråga ditt barn hur hans eller hennes skoldag gick och vilka hemuppgifter/läxor han eller hon måste göra. Du kan prata om läxor på ditt modersmål.

Ta reda på när det är bäst att göra läxor. Det är viktigt för ditt barn att slappna av lite först och ta pauser.

STEG 2: Ge ditt barn positiv uppmuntran

Låt ditt barn göra läxor självständigt, men gå inte för långt. Uppmuntra ditt barn med små komplimanger: "Du gör ett bra jobb!"

Har ditt barn problem? Med frågor som "Vad är uppgiften?" och "Hur gjorde du det i klassrummet?" kan du hjälpa ditt barn att komma igång att tänka på lärarens förklaring.

Istället för att säga ”Det där är fel!” så kan du säga i lugn ton: ”Titta på hur jag gör!” och så demonstrerar du.

Idag lär sig eleverna ibland andra saker än när vi vuxna gick i skolan så det är inget konstigt om man inte kan hjälpa sitt barn med allt. Ingen förälder klarar av allt. Om du tycker att någon uppgift är svår att hjälpa ditt barn med, säg till ditt barn: ”Den där var svår, vi frågar läraren.”. Skicka ett meddelande med läxan eller kontakta läraren.

Gör läxor ditt barn ledsen eller rädd? Berätta för skolan. Se till att hålla dig lugn själv. Vill ditt barn ta en liten paus? Är det för svårt? Eller för mycket uppgiften? Om det verkligen inte går bra är det ibland den bästa idén att stoppa och berätta för skolan så hjälps vi åt.

STEG 3: Kontrollera resultaten tillsammans

Uppmuntra ditt barn att när han/hon är färdig använda en liten stund till att granska sina läxor och kontrollera att det är färdigt.

Är läxor svåra för ditt barn? Låt läraren veta: skriv på själva läxorna, i skoldagbok eller prata med läraren.

Är allt klart? Be ditt barn förbereda sin skolväska för nästa dag. Nu är det dags (för er båda) att slappna av en stund.

Övning 6. Checklista/Schema för Självreglering

Instruktioner

Detta självregleringsschema finns som Powerpoint och Word-dokument för utskrift i EDMODO. Anpassa den gärna till din åldersgrupp av elever. Tänk på vikten av att undervisa explicit för de elever som inte klarar av självregleringen. Det elever inte kan göra själv kan de göra parvis eller i helklassdiskussion t ex vid arbetsmoment som spänner över längre tid. Diskutera gärna i kollegiet hur ni ser på de olika kunskaper och färdigheter som eleverna behöver utveckla för att kunna följa en sån här struktur. Prova, utvärdera och justera!

PLANERA	GENOMFÖRA och HÅLLA KOLL	KONTROLLERA och UTVÄRDERA
Gör en plan… Vad är uppgiften?	*Stanna upp och tänk efter…* Följer du planen?	*Kontrollera det du gjort!* Jämför med planen…blev det som du tänkt?
Vad ska du göra?	Hur långt har du kommit?	Vad funkade bra?
I vilka steg (Först…sen….)	Behöver du ändra på något i planen?	Vad var svårt?
När och var kan du hålla till?	Det här var svårt eller behöver jag hjälp med…?	Vad var de (t ex 3) viktigaste sakerna du lärde dig?
Vad kan distrahera dig?		Vad kan du tänka på nästa gång du gör en liknande uppgift?
Vad kan hjälpa dig?	Fortsätt att kämpa, men be om hjälp om det behövs!	

Partanen, P (2019). Att utveckla förmågor på vetenskaplig grund i skolan.