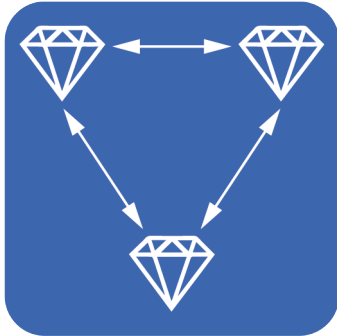




Teknisk ark



4. MIN LÆRINGSDIAMANT – SELVEVALUERING

Aktivitets titel	Min læringsdiamant
<p>L2L dimensioner</p>	<p>Selvbevidsthed</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad er jeg i stand til? - Hvad skal jeg blive bedre til? <p>Initiativ og ejerskab</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forstå mine læringsbegrænsninger og muligheder - Tage ansvar for min egen læring - Finde drivende spørgsmål og analogier <p>Engagement og ledelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forstå mine læringsstrategier og hvordan de påvirker min læring - Vælge og opsøge ressourcer, som jeg har adgang til <p>Overvågning og tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan ændrede min tilgang det, jeg gjorde? - Tilpasning af det, jeg laver, til fremtidig læring
<p>Aktivitetsoversigt</p>	<p>Forstå sammenhængen mellem tanker og adfærd, for at indse, hvornår dine tanker leder dig væk fra det du har tænkt dig at lære. Denne aktivitet hjælper dig med at identificere og illustrere samspillet mellem dine tanker og dine handlinger, samt at analysere de følelser og emotioner, der påvirker din adfærd.</p>





Aktivitetsværktøj

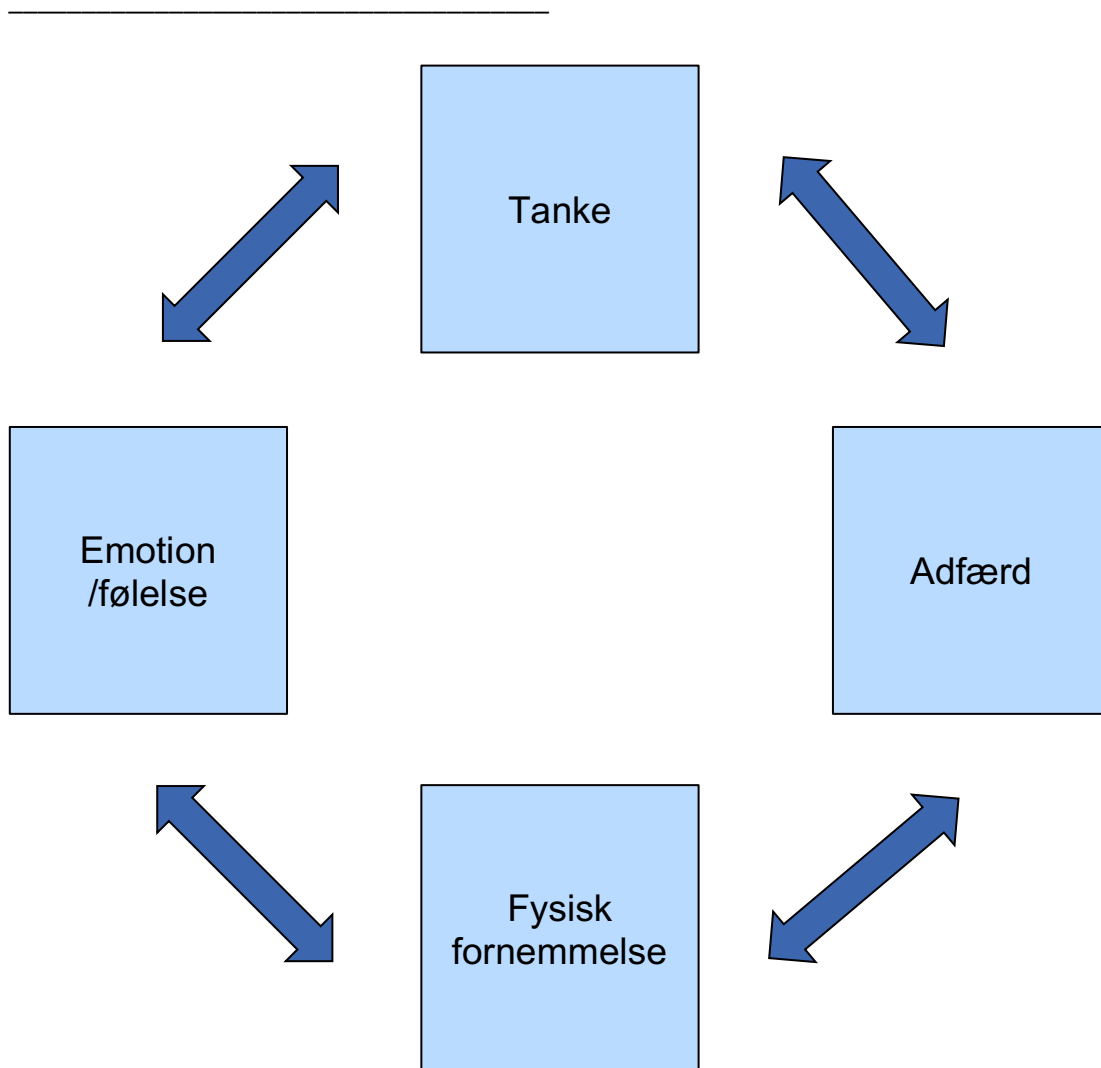
Læringsdiamanten

Lær at omdanne negative oplevelser til positive, og at vokse fra de positive!

Forstå sammenhængen mellem tanker og adfærd, for at indse, hvornår dine tanker leder dig væk fra din læring. Denne aktivitet hjælper dig med at identificere og illustrere samspillet mellem dine tanker og dine handlinger, samt at analysere de følelser og emotioner, der påvirker din læringsadfærd.

Du kan enten printe aktivitetsarket ud eller tegne et lignende diagram på et stykke papir/notesbog.

Learning Situation: (positive or negative)





Den positive:

Tænk på en situation, hvor du har haft en vellykket læringsoplevelse. Giv denne læringssituation en titel, og skriv den på dit ark.

Følg nu disse trin:

1. Udfyld Diamanten (positive/negative situationer)
 - Hvad var læringssituationen? (f.eks. Lære datidsformer)
 - Hvad gik gennem dit hoved? (tanker: *Jeg har flere gange haft brug for at udtrykke mig i datid. At vide det her, giver mig mere frihed i min måde at kommunikere på*)
 - Hvordan fik det dig til at føle? (følelser/emotioner; tryk, tilfreds)
 - Hvad var din fysiske følelsesreaktion? (fysisk fornemmelse; let i kroppen, energisk)
 - Hvordan fik det dig til at handle? (adfærd; arbejder hurtigere, har mod på at finde situationer, hvor jeg kan bruge datidsformerne i det virkelige liv)

Gentag denne aktivitet så mange gange du kan. Prøv at have mindst 3 eller 4 eksempler at arbejde med. Når du har gjort dette, skal du studere diagrammerne og finde ord der beskriver alle dine positive tanker om dig og din læring.

Skriv dem ned på et stykke papir.

f.eks. jeg nød virkelig at lære, når jeg talte med andre mennesker. Jeg kan godt lide at stille spørgsmål og være nysgerrig. Jeg elsker at lytte til andre mennesker, når de taler, og gentage eller kopiere dem og få direkte feedback på min udtale.

Brug nu disse positive tanker til at beskrive din kerneoverbevisning om, hvordan du er, når du er selvstyret i din læring?

f.eks. jeg er god til udtale. Jeg er god til at skabe forbindelser med nye mennesker. Jeg er i stand til at opnå hvad som helst, hvis jeg planlægger i forvejen og indstiller mig på det. Jeg kan bede folk om hjælp, når jeg har brug for det. Det er ok ikke at være ekspert fra starten, læringsprocessen er sjov og udfordrende.

Den negative:

Udfyld nu diamanten ved hjælp af eksempler på en negativ læringssituation. Tænk på en situation, hvor du havde oplevelsen af fiasko eller ikke opnåede det, du ønskede.

- Hvad var situationen? (f.eks. da jeg gik i skole, skulle vi lære grammatik udenad, en dag blev vi bedt om at stille os op foran klassen og sige remsen, men jeg havde glemt den. Læreren skældte mig ud, og fortalte de andre elever at det er det der sker, når man ikke laver sine lektier)
- Hvad gik gennem dit hoved? (tanker: alle kigger på mig og tænker jeg er dum)
- Hvordan fik det dig til at føle? (følelser/emotioner: ydmyget, jeg følte mig lille og blev ked af det)





UPSIM Mentorstrategiaktivitet

- Hvad var din fysiske følelsesreaktion? (sensation: koldsved, klamme hænder, knude i brystet)
- Hvordan fik det dig til at handle? (opførsel: trak mig tilbage, har ikke haft lyst til at sige noget foran fremmede mennesker siden)

Når du et par gange har fyldt Diamanten med et par forskellige negative læringsituationer, så skriv alle dine negative tanker om dig og din læring her:

Dvs jeg hader virkelig at lære grammatikregler udenad. Jeg kan ikke lide at føle mig dum. Grammatik er kedeligt. Det er umuligt at koncentrere sig, når jeg også skal finde tid til at passe mine børn/hente i daginstitution osv. Jeg er rigtig træt efter arbejde, og det sidste jeg vil er at studere.

Brug nu disse negative tanker til at beskrive din kerneoverbevisning om dig selv.

Dvs jeg er dårlig til at lære grammatik udenad. Jeg er dårlig til at organisere ord og se strukturer. Jeg skal helst ikke stå foran andre mennesker fordi jeg bliver til grin, og så kan jeg ikke blive flydende. Jeg er også blevet for gammel til at lære et nyt sprog.

Den måde, vi opfatter en given situation på, bestemmer, hvordan vi har det. Hvis vi ændrer måden, vi tænker på, vil følelserne også ændre sig. Den måde, vi tænker på, bestemmer vores adfærd. HVIS du ændrer din måde at tænke på, så kan du ændre din adfærd. Nogle gange overdriver vi vigtigheden af en situation, der skaber negative konsekvenser og holder os tilbage fra at handle på dem.

1. Udfordrer mine negative tanker

- Er der beviser i modstrid med mine tanker? Giv eksempler, hvor dette ikke var tilfældet?
- Hvis jeg spørger en ven eller andre, der kender mig, ville de så være enige om mine tanker og overbevisninger?
- Hvilke råd ville jeg give andre i samme situation?
- Vil det betyde noget om et år?
- Hvad tænker du nu efter at have besvaret et eller flere af disse spørgsmål?
- Hvordan føles det at tænke på denne anderledes måde, og hvordan giver det dig energi?





2. Med udgangspunkt i den positive Diamant, se på konsekvenserne baseret på det scenarie, du præsenterede i diamanten.

Udfyld nedenstående tabel ud fra en af de positive begivenheder, du beskrev, hvad var konsekvenserne for dig eller dine omgivelser, og hvad var de tanker, der kunne være udledt af dette?

	Positiv læringsituation
Konsekvenser; hvad skete der som følge heraf, enten for dig eller dine omgivelser?	
Kernetro; hvad siger jeg til mig selv for at bevare en positiv tankegang og motivere mig selv, når jeg kæmper og har det svært?	

