



Tekniskt blad för mentorer



10. MIN LÄRANDEDIAMANT – REPETERA 4 UTVÄRDERING

Aktivitetstitel	Min Lärandediamant
L2L-dimensioner	<p>Självmedvetenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad kan jag göra? - Vad behöver jag bli bättre på? <p>Initiativ & Ägarskap</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förstå mina begränsningar och möjligheter i lärandet - Ta ansvar för mitt eget lärande - Att hitta drivande frågor och analogier <p>Engagemang & Management</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förstå mina strategier och hur de påverkar mitt lärande. - Välja och söka resurser som är tillgängliga för mig <p>Översyn & Anpassning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur förändrade min inställning det jag gjorde? - Anpassa det jag gör för framtida lärande
Aktivitetssammanfattning	Förstå kopplingen mellan tankar och beteende för att förstå när dina tankar leder dig bort från lärandet. Den här aktiviteten hjälper dig att identifiera och illustrera samspelet mellan dina tankar och dina handlingar, samt att analysera de känslor och känslor som påverkar ditt beteende.



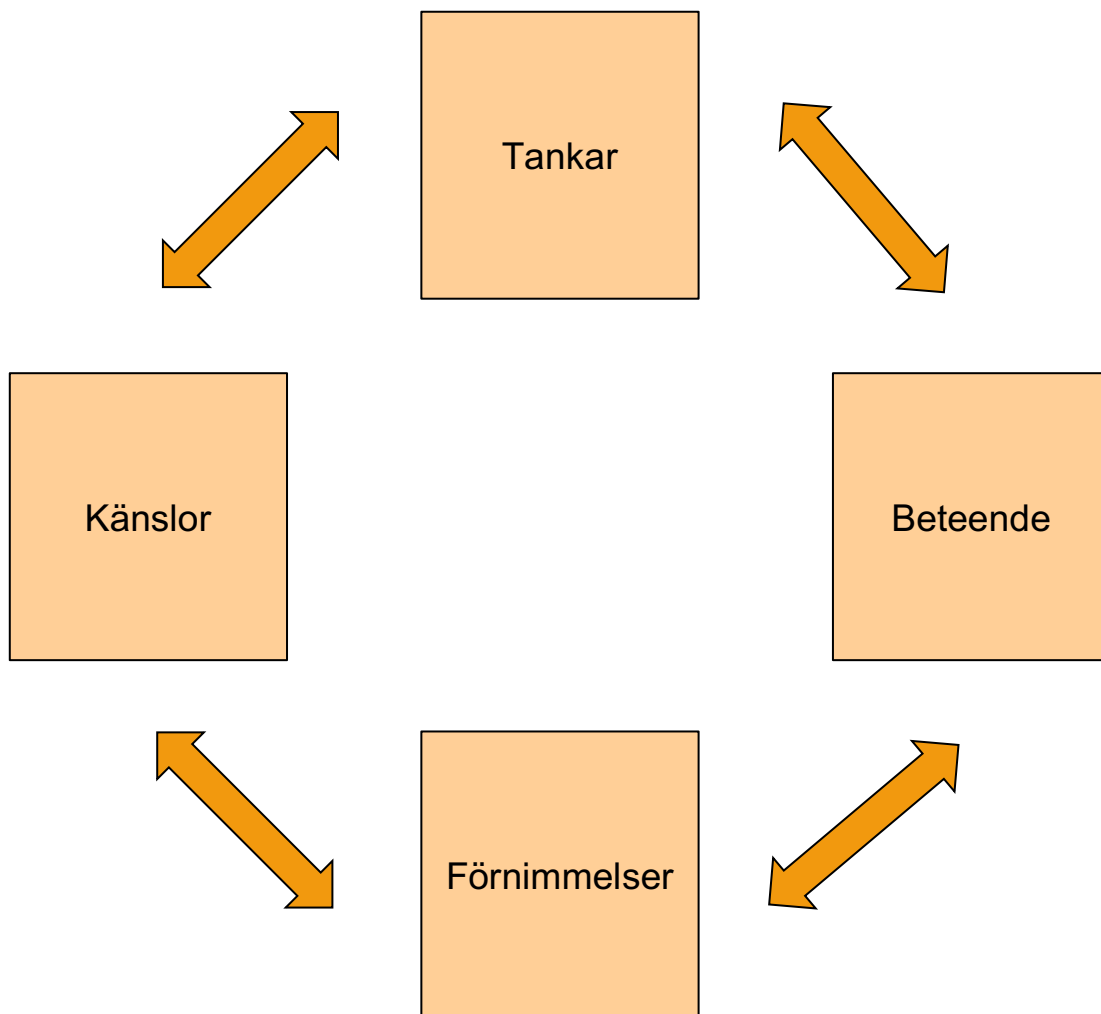


Aktivitetsverktyg

Lärandediamanten

Lär dig hur du vänder negativa erfarenheter till positiva och hur du kan växa från de positiva!
Förstå kopplingen mellan tankar och beteende, för att förstå när dina tankar leder dig bort från inläring. Den här aktiviteten hjälper dig att identifiera och illustrera samspelet mellan dina tankar och dina handlingar, samt att analysera de känslor och känslor som påverkar ditt inlärningsbeteende. Du kan antingen skriva ut aktivitetsbladet eller rita ett liknande diagram på ett papper eller i en anteckningsbok.

Lärandesituation: (positiv eller negativ)





Den positiva:

Tänk på en situation där du har haft en lyckad inlärningsupplevelse. Ge denna inlärningsituation en titel och skriv den på ditt blad.

Följ nu de här stegen:

Fyll i diamanten (positiva/negativa situationer)

- Vad var inlärningsituationen? (t.ex. lektion om oregelbundna verb)
- Vad tänkte du på? (tankar)
- Hur fick det dig att känna dig? (känslor)
- Hur reagerade du fysiskt? (förnimmelser)
- Hur fick det dig att agera? (beteende)

Upprepa den här aktiviteten så många gånger du kan. Försök att ha minst tre eller fyra exempel att arbeta med. När du har gjort detta studerar du diagrammen och hittar ord för att beskriva alla dina positiva tankar om dig och ditt lärande.

Skriv ner dem på ett papper.

Jag tyckte verkligen om att lära mig när jag talade med andra människor. Jag gillar att ställa frågor och vara nyfiken. Jag älskar att lyssna på andra människor när de talar och upprepa eller kopiera dem och få direkt feedback på mitt uttal.

Använd nu dessa positiva tankar för att beskriva dina grundläggande uppfattningar om. Hur ser du på dig själv som elev?

Jag är bra på uttal. Jag är bra på att skapa kontakter med nya människor. Jag är kapabel att uppnå vad som helst om jag planerar i förväg och sätter mig in i det. Jag kan be folk om hjälp när jag behöver det. Det är okej att inte vara expert från början, inlärningsprocessen är rolig och utmanande.

Den negativa:

Fyll nu i diamanten med exempel på en negativ inlärningsituation. Tänk på en situation då du upplevde ett misslyckande eller inte uppnådde det du ville.

- Hur såg situationen ut? (t.ex. jag presenterade mig inför klassen och blev korrigerad av läraren).
- Vad tänkte du på? (tankar)
- Hur fick det dig att känna dig? (känslor)
- Hur reagerade du fysiskt? (förnimmelser)
- Hur fick det dig att agera? (beteende)

När du har fyllt Diamanten med några olika negativa lärandesituationer ett par gånger, skriv ner alla dina negativa tankar om dig och ditt lärande här:





Jag hatar verkligen att lära mig grammatiska regler utantill. Jag gillar inte att känna mig dum. Grammatik är tråkigt. Det är omöjligt att koncentrera sig när jag också måste hinna ta hand om mina barn/ hämta dem på dagis osv. Jag är verkligen trött efter jobbet och det sista jag vill är att plugga.

Använd nu dessa negativa tankar för att beskriva dina grundläggande uppfattningar om dig själv.

Jag är t.ex. dålig på att memorera grammatik. Jag är dålig på att organisera ord och se strukturer. Om jag inte kan bli av med mitt uttal kan jag inte bli flytande. Jag är för gammal för att lära mig ett nytt språk.

Hur vi uppfattar en viss situation avgör hur vi känner oss. Om vi ändrar vårt sätt att tänka kommer känslorna också att förändras. Vårt sätt att tänka bestämmer vårt beteende. OM du ändrar ditt sätt att tänka kan du ändra ditt beteende. Ibland överdriver vi betydelsen av en situation, vilket skapar negativa konsekvenser och hindrar oss från att agera.

1. Att utmana mina negativa tankar
 - Finns det bevis som strider mot mina tankar? Ge exempel på när detta inte var fallet?
 - Om jag frågar en vän eller andra som känner mig, skulle de hålla med om mina tankar och övertygelser?
 - Vilka råd skulle jag ge andra i samma situation?
 - Kommer detta att spela någon roll om ett år?
 - Vad tänker du nu efter att ha svarat på en eller flera av dessa frågor?
 - Hur känns det att tänka på detta annorlunda sätt och hur ger det dig energi?

2. Med utgångspunkt i diamanten för positiva lärandesituationer ska du se på konsekvenserna av det scenario som du presenterade i diamanten.

Fyll i tabellen nedan utifrån en av de positiva händelser som du beskrev, vilka var konsekvenserna för dig eller din omgivning och vilka tankar kan du ha haft på grund av detta?

	Positiv lärandesituation
Konsekvenser: Vad hände som resultat, antingen med dig eller din omgivning?	
Grundtro: Vad säger jag till mig själv för att behålla en positiv inställning och för att motivera mig själv när jag kämpar och tycker att det är svårt?	

