GRIT-TORNET

Syfte: Öva på att fortsätta trots motgångar

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 30 minuter

Material för elever: -

Förberedelser för lärare: Ta fram material inför övningen, tex tejp, spaghetti ev annat byggmaterial

---

GENOMFÖRANDE

Eleverna ska få träna på GRIT.

Förklara GRIT

- hålla fast vid långsiktiga mål
- fortsätta även när det är svårt
- inte ge upp vid motgångar
- träna, öva och utvecklas över tid

Eleverna ska i grupp få bygga ett så högt och stabilt torn som möjligt. Det handlar inte om att bygga ett perfekt torn – utan om vad eleverna gör när det blir svårt. Fokus är inte resultatet utan uthålligheten. Du kan behöva förbereda eleverna att det kommer komma en motgång.

BYGG DET HÖGSTA OCH MEST STABILA TORNET PÅ 5 MINUTER

Regler:

- Endast materialet på bordet får användas.
- Alla i gruppen måste bidra.

MOTGÅNGEN ("RASET") 1 MIN

När tiden gått ut går du som lärare runt och välter minst 50 % av tornet hos varje grupp.

Läraren säger:

”Nu ska vi träna GRIT. Ni har 3 minuter att återuppbygga tornet – men ni får bara använda hälften av materialen som är kvar.”

ÅTERUPPBYGGNAD (3–4 MIN)

Eleverna bygger igen. Här observerar du som lärare:

- Hur hanterar de frustration?
- Hur kommunicerar gruppen?
- Testar de nya strategier?
- Tar de små steg framåt?

GRUPPLOGGEN (5 MIN)

Varje grupp får fylla i ett kort reflektionsblad.

Frågor:

- Vad gick bäst under första byggförsöket?
- Hur reagerade ni när tornet föll?
- Vilken känsla dök upp först? (Ilska? Frustration? Stress? Lugn?)
- Hur valde ni att fortsätta?
- Vilka strategier använde ni för att inte ge upp?
- Hur kan dessa strategier användas i skolan? (Matte, språk, NO, idrott…)
- Var i övningen tränade ni mest GRIT?

KLASSREFLEKTION (5 MIN)

Samla klassen och samtala om:

- Vad betyder det att ha GRIT egentligen?
- Hur visar sig GRIT i skolan?
- När i skolan känns det som att ”tornet faller”?
- Vilka strategier kan vi ta med oss?

KÄLLHÄNVISNING

Inspirerad av Angela Duckworth om GRIT (2016)