

INRE OCH YTTRE MOTIVATION

Syfte: Förstå vad inre motivation är och känna igen hur det känns i kroppen och hjärnan. Upptäcka egna exempel på när de drivs av inre motivation, kunna koppla sina upplevelser till konkreta kännetecken (valfrihet, nyfikenhet, utmaning, kompetens).

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: cirka 30 minuter

Material till elever: Penna

Förberedelser för lärare: post-it lappar

GENOMFÖRANDE

Börja med att inleda lektionen med att berätta att ni ska göra en övning som handlar om inre och yttre motivation.

Inre motivation betyder att du gör något för att du VILL – för att det är roligt, spännande, viktigt eller för att du vill bli bättre på det.

Yttre motivation betyder att du gör något för att få en belöning, slippa något jobbigt eller för att någon annan vill att du gör det.

Dela upp klassrummet i två delar, en som symboliserar inre motivation och en som symboliserar yttre motivation

STEG 1 – FÖRKLARA ÖVNINGEN

Förklara för eleverna att du läser upp olika saker man kan göra i vardagen och att eleverna ska gå till den sida som stämmer.

- *Inre motivation = jag gör det för att jag vill eller är nyfiken*
- *Yttre motivation = jag gör det för belöning, krav eller för att slippa något*

STEG 2 – LÄS UPP EXEMPLEN

Läs ett exempel i taget följt av en reflektion där någon/några elever får förklara varför de gick just till den sidan. Det räcker med ett kort svar ("för att jag vill det", "jag gör det för betyg", "för att mamma annars tjarar")

Eleverna går till INRE eller YTTRE.

Exempel att använda:

- "Jag pluggar för att få bra betyg."
- "Jag lär mig något för att jag är nyfiken."
- "Jag gör klart en uppgift för att slippa tjat."
- "Jag tränar fotboll för att utvecklas."
- "Jag städar rummet för att få spela sen."
- "Jag ritar för att det är roligt."

STEG 3 – AVSLUTNING

Du förklarar:

Inre motivation → håller längre, känns roligare

Yttre motivation → bra som start när något är svårt eller tråkigt

Sen får eleverna göra en *mini-egenreflektion*:

"Skriv på lappen:

1 sak jag oftast gör av yttre motivation,

1 sak jag vill testa att göra mer av inre motivation."

STEG 4

Som avslutande del i övningen får eleverna egna post-it lappar där de ska skriva vad som skulle ge dem inre motivation i skolan:

"En sak som skulle ge mig mer inre motivation i skolan är..."

Exempel elever ofta skriver:

- "Få välja mer"
- "Tydligare mål"
- "Få jobba i grupp ibland"
- "Roligare uppgifter"
- "Fler pauser"
- "Koppling till livet"

På detta sätt får du som undervisande lärare in elevernas röst till undervisningen, och vad som kan hjälpa elevernas inre motivation.