

# Lärarhandledning Beteendedesign

Att man har kunskap om vad som är bra och hälsosamt och vad man helst bör undvika och göra mindre av, betyder inte att man faktiskt gör som man "borde". Inte ens fast man vill och är motiverad. För att något ska hända behöver vi förstå hur våra hjärnor funkar, vilka tankefällor det finns men också verktyg vi kan ta till för att göra det superlätt att göra rätt.

Läromedlet kring beteendedesign ger eleverna en inblick i mänskligt beslutsfattande och visar exempel på knep för att knuffa oss i rätt riktning. Det syftar till att skapa medvetenhet, självinsikt och självförtroende i att testa sig fram till en ny vana som levlar hälsan. Materialet tar avstamp i beteendestrategen Samuel Salzers bok om nudging och hans kurs för beteendecoacher som är förankrad i forskning.

## Koppling till Lgr22

### Övergripande från Lgr22

- Eleven har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt deras vilja att pröva och omsätta idéer i handling och lösa problem.

## Innehåll i lärarhandledningen:

Inför lektionspass med eleverna	Lektionsinnehåll
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basfakta om beslutsfattande, tankefällor och nudging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduktionspresentation "Hur funkar vår hjärna när vi fattar beslut?" + diskussionsfrågor</li><li>• Presentationen "Beteendedesign 3x3x3 – fällor, verktyg och ingredienser för att ändra vanor" + diskussionsfrågor (ca 20-25 minuter)</li><li>• Undersök din omgivning: hur har man format omgivningen för att styra vår beteende och hur skulle det kunna bli bättre</li><li>• Ta makten över din vana: hitta din utmaning som levlar hälsan (skol-/hemuppgift)</li></ul>

## Inför lektionspass med eleverna

Här nedan har vi samlat några basfakta som förbereder dig som lärare innan du sätter i gång med arbetet med eleverna. Lektionsmaterialet (två presentationer med diskussionsfrågor, en utforskande övning och en utmaning som t.ex. hemuppgift) innehåller fakta/begrepp och delar av detta är samlat här.

Det finns också ett 40 min fortbildningspass om beteendedesign på [Levla fortbildning](#).

### Fakta/begrepp

**Människan är inte rationell:** Det är svårt att göra rätt. Lätt att göra fel. T.ex. köpa godis vid kassorna, extrapriser (två för priset av en) sms-lån, extrapriser, reklam i tv. Det finns ibland ett gap mellan vilja och handling.

Varje dag fattar en människa tusentals beslut. För att göra det använder hjärnan olika strategier. Metaforiskt kan man se det som två beslutssystem/strategier – där vi använder antingen den ena eller andra strategin.

- **Reflektiva systemet:** Här gäller bara viljestyrka – det vi är medvetna om och det som är kontrollerat. Det är jobbigt att använda det systemet. Det är det "eftertänksamma jaget" som tänker efter, planerar för framtiden eller navigerar i en ny situation.
- **Automatiska systemet:** Här är det enbart känslor som styr. Det är oftast den strategin som vi använder som default, för att det sparar energi – lätt att använda. Vanejaget används när vi behöver ta ett snabbt beslut – i fara, trötta, stressade och hungriga – eller när vi är, i en för oss, vanlig situation/omgivning.

**Det finns flera tankefällor som gör att vi inte alltid fattar rationella beslut:** Vi är lata av naturen och tar ofta genvägar för att spara energi, vi tror ofta att vi är bättre än genomsnittet, rädslan att förlora är större än lusten att vinna, vi har ett flockbeteende mfl.

**Nudging** = kommer av nudge som betyder knuffa och här menas att vi skapar besluts-miljöer som hjälper oss att lättare göra det som är bra för oss eller samhället. Det handlar om att man måste göra det jätteenkelt att göra rätt.

### Nudgeverktygen knuffar våra beteenden i rätt riktning:

- Ändra placering eller skapar ett hinder
- Koppla vanan till en viss situation, ett annat beteende eller viss tid
- Ändra standardvalet
- Staka ut vägen
- Ge socialt bevis t.ex. 9 av 10 hundägare väljer X

**För att få igång ett beteende krävs att tre saker är på plats:** en **aktiverare** är något som ska hända i eller utanför mig för att knuffa igång beteende, **förmåga** som handlar om att det är praktiskt möjligt att göra det, tex tid, pengar, hälsa energi, och **motivation** dvs, någon slags belöning eller tillfredsställelse av att ha gjort beteendet. För att det ska bli en vana krävs upprepning.

## Lektionsinnehåll

### Introduktionspresentation "Hur funkar vår hjärna när vi fattar beslut?" (ca 20–25 minuter)

Gå igenom presentationen med eleverna (finns separat på [levlahalsan.se/läromedel](http://levlahalsan.se/läromedel)).

Det är en fördel om du har genomfört fortbildningsdelen (Levla fortbildning).

Presentationen innehåller även aktiva delar:

- Diskussion kring vardagsbeslut och vanor
- Experiment
- Diskussion/rollspel kring olika situationer och de två beslutsystemen/"jagen"
- Uppföljningsfrågor

### Presentationen "Beteendedesign 3x3x3 – fällor, verktyg och ingredienser för att ändra vanor" (ca 20–25 minuter)

Det är en fördel om man gått igenom introduktionspresentationen innan man genomför denna övning med eleverna (finns separat på [levlahalsan.se/läromedel](http://levlahalsan.se/läromedel)). Presentationen innehåller även aktiva delar:

- Uppföljning och diskussion kring igenkänning och egna exempel.

### Undersök din omgivning – hur har man format omgivningen för att styra våra beteende

Förslag på övningar att göra med eleverna efter presentationerna ovan. Det är en fördel om eleverna kan vara "ute på fältet" men det går också att föreställa sig platser som man ofta besöker.

- **Vilka beteenden önskar man att man ska göra** när man är i en mataffär eller annan affär, skolmatsalen, i korridoren i skolan, utomhus på rasterna, på biblioteket, i simhallen/idrottshallen, vid återvinningstationen eller i reklam?
- **Har man skapat miljön/omgivningen** så att just det beteendet blir det lättaste att göra? Hur har man gjort? Vad funkar bra? Vad funkar inte bra?
- **Har du några förslag** på hur man skulle kunna göra det på annat bättre sätt så det blir lättare att göra "rätt"?

## Ta makten över en vana: hitta din utmaning med experimentkanvas (skol-/hemuppgift)

Med hjälp av arbetsmallen (PPT Levla arbetsmall för experiment beteendedesign, finns separat på [levlahalsan.se/läromedel](http://levlahalsan.se/läromedel). Förslagsvis skriv ut i dubbelsidigt A3-format) experimenterar eleven fram en ny vana som på något sätt levlar hälsan. Syftet är att ta ägarskap över beteendet och metodiskt testa sig fram och reflektera kring sitt beteende och hur det gått.

**Tips!** Det är bättre att tänka smått än stort när det gäller att hitta en ny vana (t.ex ta trappan minst en gång om dagen, springa sista 300 metrarna hem, 10 armhävning jag borstar tänderna, sätta timer vid skärmtittande och pausa med 5 djuphopp, äta en grönsak innan maten varje dag, äta två knäckebröd med fullkorn per vecka vid skollunchen)

1. **Beskriv syftet** med övningen. Det vill säga att själv bestämma vad man skulle kunna starta, utveckla, sluta med som levlar hälsa. Och sedan komma på hur man ska göra för att det ska funka och sedan testa som en hemläxa.
2. **Sätt upp en plan** för hur man kan göra arbetet hemma, bestäm när ni ska stämma av det i skolan och hur ni delar era erfarenheter
3. **Repetera** fällor, verktyg och ingredienser (se ovan Beteendedesign 3x3x3).

### Arbetsdokumentet/mallen

4. **Låt eleverna hitta en egen utmaning** – ett nytt önskat beteende som levlar hälsan. Det kan vara en fördel att börja i en mikroskala.
5. **Försök välja något av verktygen så att det blir löjligt lätt att göra rätt!** Behövs ett hinder? Behövs något som gör det enklare?
6. **Försök tydliggöra de tre ingredienserna** som måste till för att få igen ett beteende: aktivering, förmåga och motivation?
7. **Testa och upprepa** – och igen! Kanske en vecka, eller mer.
8. **Reflektera**, dela med sig av erfarenheter, hitta nya lösningar och testa igen.
9. **Nästa steg:** Kanske inspirera hemma? Eller intensifiera?