

SUPER MENTORN



EN PEDAGOGS PRAKTISKA
HANDBOK I MENTORSKAP

SEVIL SULEJMAN



INNEHÅLL

1. SUPERMENTORN.....	10	4. STÅLCOACHEN.....	56
Varför mentorskap?.....	11	Ta in hela bilden.....	57
Supermentorns utmaningar.....	12	Transformera studierutiner.....	60
Mentorskap i praktiken.....	13	Skräddarsy trygghetsmanteln.....	62
		Övningar.....	65
2. MENTORSTID.....	15	5. FRAMTIDSSIAREN.....	74
Mentorstid i praktiken.....	16	Res i skoltiden.....	75
Smid en plan.....	18	Spola tiden.....	77
Storytelling i klassrummet.....	19	Övningar.....	82
Aktivera dina sidekicks.....	20		
Destination lärandemål.....	21		
Följ upp.....	22		
3. STUDIEHJÄLTEN.....	24	6. RELATIONSMIRAKLET.....	86
Aktivera hjärnpower.....	25	Mentorstelepati.....	87
Skapa pluggflow.....	27	Stärk gruppen.....	91
Ge lärandekraft.....	28	Övningar.....	94
Övningar.....	31		

7. DOKTOR MINDFUL.....	100
Kontrollera saker med hjärnan.....	102
Dopaminboosta egot.....	105
Stresshealing.....	108
Övningar.....	113
8. JOKERN.....	128
Övningar.....	132
9. KAPTEN KATASTROF.....	134
Flygande glömska.....	135
Tankefallor.....	137
Tidsoptimism.....	138
Övningar.....	140
10. PANIKMONSTRET CRASTINUS.....	144
Prokrastinering.....	146
Klara, färdiga?.....	148
Hjärnsläpp.....	149
11. KÄLLOR.....	152
Källor.....	152
Litteraturtips.....	154

KAPITEL 3

STUDIEHJÄLTEN



Studiehjälten är den inspirerande mentorn som brinner för att motivera. Denna mentor skapar lust till lärande genom att lära ut motivationshöjande tips och smarta studiestrategier.

Mina damer, herrar och icke-binära, låt mig få presentera *Studiehjälten*, räddaren i nöden för den tidvis omotiverade eleven.

Hjältar kommer i många skepnader och *Supermentorn* är mästare på att skifta form. Det karakteriseraende för mentorn är hens många hjälteförmågor. Utöver att vägleda besitter hen även konsten att ta kommando över sina resurser och omvandla dem. Elevens behov utgör blickfånget, och vilken form mentorn antar är, som du kanske listat ut, styrt av situationen.

När elevens motivation tryter och *Supermentorn* behöver kliva in i den motiverande rollen, då träder *Studiehjälten* fram. En hjälte som med sina kraftfulla egenskaper aktiverar hjärnpower, skapar pluggflow och ger lärandekraft. Låt oss tillsammans lära känna vår nya hjälte.

LÄSSTRATEGIER

NÄR

STRATEGIER FÖR:
ATT FÖRSTÅ TEXT
ATT KOMMA IHÅG

VARFÖR LÄSA

UTVECKLA SITT SPRÅK
LÄRA SIG NYA SAKER
STIMULERA FANTASIN

H
U
R

SKUMLÄSNING ✕ **SÖKLÄSNING**
DJUPLÄSNING ✕

1. GÖR TEXTKOPPLINGAR FÖR MINNET
2. FÖRSTÅ TEXTEN MED HJÄLPFRÅGOR
3. SKRIV MINNESANTECKNINGAR

3
TIPS

KAPITEL 7

DOKTOR MINDFUL



Med tips om hälsosamma vanor, som sömn, kost och motion, hjälper Doktor Mindful en att få bättre mentalt och bli mer motståndskraftig mot stress. Hen är en positiv mentor som stärker självkänslan och självförtroendet.

I detta kapitel börjar hjältesagan lida mot sitt slut. Den började med mästaren av att anta olika skepnader – *Supermentorn* – och har nu nått till den sjätte och mest röfyllda av dessa. En version av *Supermentorn* som kommer lämna dig med en känsla av *déjà vu*, av att du redan har stött på den här nya hjälten. Och i detta kapitel kommer du känna igen flera situationer som vi mentorer stöter på dagligen.

Mentorstelepati månnstro? Möjligtvis. Eller så är det så enkelt att de fem tidigare hjältarnas egenskaper avspeglas i denna supermentorsform. Här tar sagan slut och mentorskapet börjar. *Relationsmiraklet* må visserligen ha sagt att mentorskapet börjar med relationen. Men om relationen är hönan, så är välbefinnandet ägget. Vi vet inte vilket som kom först men inget av

MINNET

KORTTIDSMINNE

LAGRAR I CA 30 SEKUNDER
INFORMATION FÖR STUNDEN
SAKER SOM GLÖMS BORT

LÅNGTIDSMINNE

LAGRAR HÄNDELSER
LAGRAR FÄRDIGHETER
LAGRAR PLATS OCH TID

H
U
R

HJÄRNGYMPA ✖ **BILDER** ✖ **SINNEN**
MINDMAP ✖ **BERÄTTELSE**

1. WWW.LUMOSITY.COM
2. WWW.GAMESFORTHEBRAIN.COM
3. WWW.MINDMEISTER.COM

3
TIPS