**Tenkevanene** –Måter å tenke på for å lære bedre

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1. Å være utholdende**Hold ut! Fortsett arbeidet og hold fokus helt til oppgaven er gjennomført. Se etter nye måter å nå målet på når du står fast. Ikke gi opp. |  | **2. Å ha impulskontroll**Ta deg tid! Tenk før du handler; hold deg rolig, skjerp tanken og vær bevisst på det du gjør. |
|  | **3. Å lytte med forståelse og empati**Forstå andre! Anstreng deg for å sette deg inn i andres tanker og ideer. Gjør en innsats for å forstå andres meninger og følelser. |  | **4. Å tenke fleksibelt**Prøv å se det på en annen måte! Forsøk å endre perspektiv, finne alternativer og vurdere andre muligheter. |
|  | **5.Metakognisjon: Å tenke på hva og hvordan du tenker** Vit hva du vet! Vær bevisst på dine egne tanker, strategier, følelser og handlinger, og at dette påvirker andre. |  | **6. Å være nøyaktig!**Sjekk det en gang til! Gjør alltid ditt beste. Sett krav til deg selv. Let alltid etter måter å forbedre arbeidet ditt.  |
|  | **7. Å stille spørmål og løse problemer**Vær opptatt av å stille spørsmål! Tenk gjennom hva du trenger å vite og bruk spørrestrategier for å finne ut av det. |  | **8. Å bruke det du kan i nye situasjoner**Bruk det du lærer! Hent frem det du kan fra før og overfør kunnskapen til nye situasjoner. |
|  | **9. Å tenke og uttrykke seg klart og presist**Vær tydelig! Prøv å uttrykke deg klart og tydelig både skriftlig og muntlig. Unngå å forvrenge, utelate, overdrive eller skjære alle over en kam. |  | **10. Å samle inntrykk gjennom alle sansene**Bruk sansene! Vær oppmerksom på verden rundt deg. Sank inntrykk gjennom alle sansene; smak, lukt, berøring, hørsel og syn. |
|  | **11. Å være kreativ og oppfinnsom**Prøv på en annen måte! Kom med nye ideer, vær original og nyskapende. |  | **12. Å vise undring og begeistring**Ha det morsomt mens du grubler! Vær nysgjerrig, opplev verden som et spennende og mystisk sted.  |
|  | **13. Å ta ansvarlige sjanser**Hiv deg ut i det! Vær eventyrlysten; gjør det du nesten ikke kan. Prøv nye ting.  |  | **14. Å se det komiske**Le litt! Se det komiske, uventede og rare rundt deg. Le litt av deg selv også. |
|  | **15. Å tenke sammen**Arbeid sammen med noen! Lær av hverandre. Dele tanker og idéer.  |  | **16. Å være åpen for kontinuerlig læring**Vi har så mye mer å lære! Vær ydmyk – det er greit å ikke vite alt. Ikke bli selvgod. |