

Tron på sin egen kapacitet	Värdering av egna ämneskunskaper	Målorientering	Värden	Inre och yttre motivation	Attribution	Självkänsla	Sociala relationer
Anpassa undervisningen (innehåll, arbetsform och svårighetsgrad) efter elevernas förutsättningar och nuvarande nivå	Tona ner elevernas tendenser till social jämförelse.	Utveckla en kunskapsorienterad målstruktur.	Anpassa undervisningen och arbetsuppgifterna (innehåll, omfattning, arbetsform och svårighetsgrad) efter elevernas förutsättningar och nuvarande nivå.	Ge eleverna valmöjligheter när det är möjligt.	Styr elevernas attribution mot ansträngning och strategi.	Anpassa arbetsuppgifterna efter elevernas förutsättningar.	Bemöt eleverna med respekt och vänlighet.
Ge eleverna realistiska utmaningar.	Ge eleverna konstruktiv och positiv feedback.	Välj lärostoff och uppgifter som ger optimala utmaningar för den enskilda eleven.	Ge eleverna realistiska utmaningar.	Ge eleverna möjligheter att känna att de lyckas (känsla av kompetens) genom anpassning av undervisning.	Anpassa undervisningen och arbetsuppgifterna efter elevernas förutsättningar.	Uppmuntra eleverna att attribuera sina resultat till ansträngning och strategi.	Ge alla elever uppmärksamhet.
Hjälp eleverna att sätta upp konkreta kortsiktiga, personliga och realistiska mål.	Anpassa undervisningen efter elevernas förutsättningar och efter var de befinner sig.	Hjälp eleverna att sätta upp kortsiktiga, personliga och realistiska mål.	Låt eleverna få träna på att reglera sitt eget lärbeteende.	Bemöt eleverna med omsorg och respekt.	Hjälp eleverna att sätta upp egna mål.	Arbeta med att skapa en kunskapsorienterad målstruktur.	Anpassa undervisningen så att alla elever får använda och utveckla sina starka sidor.
Ge eleverna möjlighet att själva se att de blir bättre.	Ge eleverna realistiska utmaningar.	Låter eleverna märka att de gör framsteg.	Ge eleverna valmöjligheter.	Motivera noga de val du gör som lärare.	Bedöm eleverna utifrån deras personliga måluppfyllelse.	Hjälp eleverna att sätta upp egna och realistiska mål.	Visa vad du som lärare tror och förväntar dig att varje elev ska klara av.
Ge eleverna träning i att reglera sitt eget lärbeteende.	Hjälp eleverna att sätta upp kortsiktiga, personliga och realistiska mål.	Hantera bedömning enskilt, inte inför andra.	Visa eleverna nyttovärdet hos olika skolämnen.	Ta elevernas frågor, upplevelser och önskemål på allvar.	Låt eleverna se att de gör framsteg.	Bedöm elevernas arbete utifrån progression och egna måluppfyllelser.	Ge eleverna realistiska utmaningar och hjälp dem att sätta upp realistiska mål.
	Ge eleverna möjlighet att se att de gör framsteg.	Uppmuntra eleverna att se det som en naturlig del av läroprocessen att göra fel.	Låt eleverna själva hitta exempel på hur deras kunskaper kan komma till nytta.	Uppmuntra eleverna att ta initiativ.		Dämpa tendensen till social jämförelse.	Undervisa på ett autonomistöttande sätt.
	Hantera bedömning enskilt, inte inför andra.					Uppmuntra eleverna att se det som en naturlig del av läroprocessen att göra fel.	Ställ frågor som uppmuntrar till reflektion.
	Uppmuntra eleverna att se det som en naturlig del av läroprocessen att göra fel.					Visa eleverna omsorg och respekt.	Visa att det är en naturlig del av läroprocessen att göra fel och ge vägledande feedback.
						Lyft fram elevernas starka sidor.	Arbeta med att skapa en inkluderande klassrumsmiljö som ger utrymme för mångfald och som ger trygghet vid kunskapsmässiga utmaningar.

Översikten är kopierad av mig från boken [Motivation och lärande](#) (Skaalvik, E. & Skaalvik, S., 2016:116-117), Natur & Kultur.