

LÄRARHANDLEDNING

MODUL 3
GYMNASIET

VILJA OCH BESLUT

Förmågan att förhålla sig till olika viljor

Förmågan att ta beslut

Innehåll Modul 3

Innehållsförteckning Modul 3.....	87
Introduktion till Modul 3.....	88-90
Förmåga 1: Förmågan att förhålla sig till olika viljor.....	91-105
Förmåga 2: Förmågan att ta beslut.....	106-116

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

Syfte med Modul 3:

Förmågor som tränas:

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR

- Förstå att omgivningen påverkar våra val
- Större förståelse för gruppdynamik, olika roller i gruppen, samt grupstryck
- Träna sig i att ha en åsikt, känna sig trygg och stå för den

2. FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

- Förmågan att förhålla sig till viljor i sin omgivning och att göra fler medvetna val
- Förmågan att bryta en ovana och skapa nya och bättre rutiner
- Ökad självkännedom för att göra klokare val

AKTIVITETER I MODUL 3**DEL 1 FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR**

- ✓ Att bli medveten om vilka val du gör
- ✓ Din omgivning påverkar dig – hela tiden
- ✓ Salomon Aschs experiment *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Att våga stå för sin åsikt – JAAAAA!!!! *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Stanford's prisoner *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Vad finns under ytan – hos dig själv och andra?
- ✓ Vad är en åskådare egentligen? *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Åskådareffekten
- ✓ Vilken personlighet är du?
- ✓ Hur påverkas vi av vår omgivning?
- ✓ Normer, oskrivna regler och status

Följande samarbetsövningar i handledningen kan användas som en start på lektionerna.

- ✓ Samarbetsövning – Motsatspar *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Triangeln *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Räkna till 20 *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Frisbee *(Inget i elevboken till denna övning.)*

DEL 2 FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

- ✓ Faktorer som påverkar ditt beslut *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Beslut, beslut, beslut
- ✓ Don't drink and drive
- ✓ Få koll på din insats
- ✓ Mitt favoritcitat
- ✓ Självkänsla och självförtroende *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Självkänsla
- ✓ Känslor och smärta *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Knycka egenskaper av andra
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 3

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I MODUL 3

I Modul 1 arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder. I Modul 2 fick vi en djupare förståelse för begreppet motivation, samt pratade om vikten av återhämtning och att fylla på med inspiration.

För att öka elevernas valkompetens, deras förmåga att hantera olika valsituationer, så behöver de träna sin kompetens i att analysera och organisera både sig själva och sina kunskaper. De behöver träna på att hantera hinder, ta beslut och att sedan genomföra tagna beslut. Modul 3 handlar om gruppdynamik, grupptryck och vår förmåga att ta, och genomföra, beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar.

Det finns mycket i elevernas vardag som inte bara påverkar deras förmåga till koncentration och inläring, utan även hur de mår. Förutom tryggheten i sig själva och i gruppen, så påverkar saker som händer eleverna på fritiden och på sociala medier hur de fungerar i sin vardag. Det faktum att de alltid är nåbara och alltid kan bli fångade på film eller bild påverkar dem också på många olika sätt. Kulturen att man inte ska skvallra, och att många känner en bristande tillit till vuxenvärlden, gör att många känner sig vilsna på olika sätt. I Modul 3 får eleverna mer kunskap om gruppens betydelse för individen och hur de kan träna på att ta kloka beslut och sedan hålla fast vid dem.

I den första delen av Modul 3, "Förmågan att förhålla sig till olika viljor", ligger fokus på gruppdynamik och grupptryck och innehåller därmed många klassövningar så att eleverna får arbeta på olika sätt för att ta till sig innehållet. Genom exempel från historien (bland annat förintelsen) får eleverna se hur grupptryck har påverkat människor i alla tider. Därefter får eleverna arbeta med situationer i sin egen vardag där grupptryck påverkar dem själva och människor i deras omgivning. I den andra delen som behandlar "Förmågan att ta beslut", ligger fokus på individen och hur man kan tänka för att göra så kloka val som möjligt.

Källor till texter i Modul 3:

Byréus Katrin & Snickars Kjell, 2005, Ta chansen! Livskunskap för killar, Gleerups Utbildning AB
Falk Stefan och Gospic Katarina, 2016, Neuroledarskap, Natur och Kultur
Gospic Katarina, 2012, Välj rätt! En guide till bra beslut, Brombergs bokförlag
Gospic Katarina, 2013, Den sociala hjärnan, Brombergs bokförlag
Hansen Anders, 2016, Hjärnstark, Fitnessförlaget
Khaneman David, 2011, Tänka, snabbt och långsamt, Volante
Klingberg Torkel, 2016, Hjärna, gener och jävlar anamma, Natur och Kultur
Lundqvist Thomas, 2008, Det biologiska ledarskapet, Uppsala Publishing House
Tebelius Bodin Anna, 2017, Vad varje pedagog bör veta, Hjärna Utbildning AB

Hur gör du för att få en trygg och engagerad elevgrupp?**En utmaning för dig som pedagog**

Vi vet att eleverna behöver känna sig trygga för att utvecklas. Hur gör vi då för att hjälpa eleverna att känna trygghet i gruppen? Det är inte lätt, men här kommer några tips. Vi behöver fortfarande fånga elevernas intresse för att få dem engagerade, men det är lika viktigt att de är medvetna om sitt eget ansvar för att det är ett bra klassrumsklimat.

Att jobba med samarbetsövningar stärker gruppen. När ni anordnar aktiviteter i miljöer utanför skolan lär eleverna känna varandra bättre, vilket i sin tur förhoppningsvis leder till ett tryggare klimat i klassen. Utgångspunkten är att det ska kännas bra för dig som pedagog och att du tror att upplägget passar din elevgrupp.

Fortsätt med att:

- ✓ ha en tydlig målbild för lektionen genom ett konkret och kommunicerat syfte:
 - a) ett rationellt budskap: VAD KOMMER VI ATT GÖRA?
 - b) ett emotionellt budskap: VARFÖR SKA DU LÄRA DIG DETTA? HUR VILL JAG ATT DU/NI KÄNNER ER EFTERÅT?

Tänk även på att:

- ✓ skriva ner ovanstående mål på tavlan medan du pratar. När eleverna får hänga med i processen av innehållet för dagens pass och förstår syftet, så har de senare lättare att behålla fokus. Det blir också tydligare för eleverna när målet är uppfyllt, vilket i sin tur ger dem ett dopaminpåslag.
- ✓ ge eleverna chans till återkoppling och bekräftelse. Du kan ställa två frågor innan ni läser/gör en övning (som hjälper eleverna att rikta sitt fokus) och sedan ställa samma frågor igen efter en stund. Välj slumpvis någon som får svara på frågorna. När eleverna känner att det kan bli de som får nästa fråga skärper de sig lite extra för att hänga med under lektionen. Om de sedan kan frågan känner de att de är i utveckling och får en kick. Eller som nedan:
- ✓ hålla dem vakna (samt underlätta inlärning) genom att göra små "tester" då och då. Skriv upp ett ord/rita en bild över det som passet handlat om och be dem berätta för grannen vad de lärt sig/tänkt kring den senaste stunden. Eller be dem rita/skriva något som de associerar till när de ser bilden/ordet. När de klarar "testet" känner de att de är i utveckling, vilket skapar engagemang.
- ✓ överraska eleverna genom att spela en låt när de kommer in, stå på ett annat ställe i klassrummet, ställ fram ett föremål eller projicera en bild på tavlan. Försök att bryta av med något nytt som sticker ut och skapar nyfikenhet.

Sist men inte minst:

- ✓ gör eleverna delaktiga genom att jobba med "Spelreglerna" under aktiviteten "Att bli medveten om vilka val du gör" i elevboken. När eleverna får formulera vilka förväntningar de har på dig, varandra och på sig själva blir de också mer delaktiga i att målen uppfylls.

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR



- Förstå att omgivningen påverkar våra val
- Större förståelse för gruppdynamik, olika roller, samt grupptryck
- Träna sig i att ha en åsikt, känna sig trygg och stå för den

Redan i Modul 1 arbetade eleverna med sina värderingar med fokus på att våga stå för sina åsikter och kunna påverka hur de agerar i olika situationer. I denna modul kommer de att få träna sin valkompetens, få insikt i vad som påverkar deras val samt få verktyg som hjälper dem att ta sunda beslut. Om vi kan hjälpa eleverna att öka sin medvetenhet kring hur de och andra fungerar, stärka deras självkänsla och hjälpa dem att interagera med varandra, kan vi få elever som är mer toleranta och som gör fler välgrundade val. I denna del fokuserar vi på gruppen. De får göra flera gruppövningar bland annat för att få koll på grupptryck och gruppdynamik.

AKTIVITETER

DEL 1 FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR

- ✓ Att bli medveten om vilka val du gör
- ✓ Din omgivning påverkar dig – hela tiden
- ✓ Salomon Aschs experiment *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Att våga stå för sin åsikt – JAAAAA!!!! *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Stanford's prisoner *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Vad finns under ytan – hos dig själv och andra?
- ✓ Vad är en åskådare egentligen? *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Åskådareffekten
- ✓ Vilken personlighet är du?

Följande samarbetsövningar i handledningen kan användas som en start på lektionerna.

- ✓ Samarbetsövning – Motsatspar *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Triangeln *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Räkna till 20 *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Samarbetsövning – Frisbee *(Inget i elevboken till denna övning.)*

AKTIVITET

Att bli medveten om vilka val du gör

SYFTE: Att ge eleverna en helhetsbild kring vad Modul 3 handlar om. Göra eleverna delaktiga i ansvaret att skapa ett öppet och tillåtande klimat i gruppen, så att alla känner sig trygga och har möjlighet att utvecklas under arbetet på lektionerna.

GENOMFÖRANDE:

Som introduktion till denna lektion och till Modul 3 kan du göra någon av samarbetsövningarna nedan. Du hittar dem på sidorna 18–21 här i lärarhandledningen.

- **Samarbetsövning – Motsatspar**
- **Samarbetsövning – Triangeln**
- **Samarbetsövning – Räkna till 20**
- **Samarbetsövning – Fresbee**

1. Läs tillsammans igenom inledningstexterna till Modul 3 på sidorna 2–4 i **elevboken**:

 **Inledning**

2. Dela ut var sitt papper till eleverna. Eleverna ska nu, var och en för sig, skriva ner en tanke de fick när de läste texten. Huvudsyftet är att de ska börja fundera, men du kan eventuellt samla in pappren, anonyma eller med namn på, för att återkomma till deras tankar senare.

3. Läs nu tillsammans igenom syftet med Modul 3 i **elevboken** på sidan med följande rubrik:

 **Att bli medveten om vilka val du gör**

4. Låt eleverna fundera enskilt kring reflektionsfrågorna, samt anteckna i elevboken.

5. Försök gemensamt att komma fram till ungefär fyra saker som de flesta tycker är viktiga för att få ett bra klimat i klassen. Samtala om vad dessa fyra saker verkligen betyder så att ni alla har samma värdering. Exempelvis vad innebär det att "lyssna på varandra" eller att "vara nyfiken".

6. Skriv upp dessa "spelregler" och se till att de finns synliga i elevernas klassrum, åtminstone under passen med Motivationslyftet.

7. Ge eleverna i uppdrag att bestämma sig för vilken av de gemensamma reglerna som just de själva ska tänka extra på under följande vecka. Alla är olika och utmanas av olika saker. Alla får fokusera på den av de gemensamma reglerna som just de har en utmaning att klara av.

UTVÄRDERING: Återkoppla till denna aktivitet, och även den i Modul 2 då ni gjorde spelregler utifrån att det skulle vara arbetsro på lektionerna, vid flera tillfällen så att det blir en varaktig förändring.

AKTIVITET

Din omgivning påverkar dig – hela tiden

SYFTE: Att förstå att omgivningen påverkar oss hela tiden, både negativt och positivt.

GENOMFÖRANDE:

1. Eleverna ska få ta ställning till olika påståenden som du som pedagog läser upp. Berätta inte syftet med övningen innan utan kör bara i gång genom att be dem ställa sig på ett led mitt i klassrummet.

Först får alla elever rikta ansiktena ner mot golvet och titta eller bunda, med ena handen uppsträckt rakt upp i luften. De tar ställning (intuitivt) till påståendena nedan genom att göra "tummen upp" om de instämmer och "tummen ner" om de inte håller med. Alla är tysta. Säg påståendena i ett ganska snabbt tempo och inled eventuellt med påståenden som är lätta att ta ställning till som exempelvis: jag tycker att det är lätt att välja kläder på morgonen, äta frukost, komma igång med läxorna, sticka ut och springa, slöa...

Därefter instruerar du eleverna om att de nu får titta upp och att de, fortfarande tysta, ska förflytta sig i sidled. De tar till exempel ett steg åt vänster om de instämmer och ett steg till höger om de tycker emot. Innan nästa fråga går de tillbaka till linjen igen. Ställ frågorna igen, eventuellt i kombination med nya frågor.

Förslag på påståenden:

- Jag tycker (generellt) att det är lätt att fatta beslut
- Jag tycker att det är dåligt med gruppträck
- Jag tycker att det är svårt att uttrycka min åsikt om alla tycker tvärtom
- Jag skulle våga säga till om någon blir utsatt för...
- Jag skulle kontakta polisen om jag såg ett brott
- Jag gör mitt bästa i skolan

2. Fråga eleverna varför övningen var uppbyggd på detta sätt och om det var någon skillnad att ta ställning till påståendet första jämfört med andra gången. Fråga om det var något påstående som var extra svårt att ta ställning till, och om det var någon skillnad när alla såg vilken åsikt man hade. Summera övningen med att berätta att vår omgivning påverkar oss i våra beslut, stora som små, och att vi i Modul 3 ska arbeta med att förstå vilka konsekvenser detta kan få.

3. Be eleverna att sätta sig ned och skriva upp ordet "gruppträck" i mitten på ett papper. Ställ frågan: Vad kommer du att tänka på när du hör ordet gruppträck? Be eleverna att skriva upp alla ord de kommer på. De får två minuter på sig. Antingen diskuterar ni eller så lämnar ni övningen och går vidare. Detta gör eleverna mest för att var och en ska börja processen.

4. Läs sedan högt i klassen eller berätta med egna ord det som står i **elevboken** på sidan med rubriken:

☒ **Hur kunde till synes helt vanliga människor gå till jobbet och gasa ihjäl flera miljoner judar under andra världskriget?**

5. Eleverna fyller sedan i reflektionsrutorna i **elevboken** på sidorna med rubriken:

☒ **Hur kunde till synes helt vanliga människor gå till jobbet och gasa ihjäl flera miljoner judar under andra världskriget?**

☒ **Hur påverkas vi av gruppen?**

UTVÄRDERING:

Sammanfatta för eleverna att denna övning syftar till att skapa förståelse för att vi ständigt påverkas av vår omgivning och att vi måste vara medvetna om detta för att kunna göra så kloka och välgrundade beslut som möjligt. Prata om komplexiteten i beslutsprocessen. Många tror att de inte påverkas av gruppträck, men forskningen visar att det är precis tvärtom. Det är många gånger så att vi inte agerar enligt våra värderingar när det väl gäller, utan i stället följer gruppens åsikt eller agerande.

Tips till pedagogen: I samband med detta kan man se filmen Die Welle, en film baserad på ett socialpsykologiskt experiment med syfte att demonstrera hur en fascistisk rörelse kan uppstå. Experimentet utfördes under en vecka i april 1967 på Cubberley High School i Palo Alto i Kalifornien av historieläraren Ron Jones sedan han inte kunnat förklara hur nazirörelsen kunde uppstå i 1930-talets Tyskland. Experimentet ligger till grund för The Wave (1981), boken The Wave (1988) samt den tyska filmen Die Welle (2008).

AKTIVITET

Salomon Aschs experiment

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att bli medveten om hur starkt vi blir påverkade av vår omgivning.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs innantill eller berätta om experimenten nedan.

På 1950-talet genomförde psykologen och forskaren Salomon Asch ett antal experiment för att undersöka hur vi påverkas av gruppsytryck. I ett experiment samlade han en grupp människor, visade upp olika kort med fyra linjer på och bad personerna att tala om vilken av de tre linjerna till höger som var lika lång som den fjärde linjen till vänster. Det var dock så att endast en av personerna i gruppen verkligen utsattes för experimentet – övriga var skådespelare som levererade inövade svar. Man ville nämligen se om försökspersonen anpassade sitt svar till de övrigas – även om det var uppenbart att dessa svar var fel. Av försökspersonerna var det en fjärdedel som stod emot gruppsytrycket och svarade rätt, trots övriga gruppmedlemmars felaktiga svar. En fjärdedel följde hela tiden gruppen, hälften svarade ibland som gruppen och ibland enligt sin egen uppfattning.

En annan forskare som undersökt hur vi påverkas av gruppsytryck är Gregory Burns, som med hjälp av fMRI-kameror registrerat vilka delar av hjärnan som aktiveras beroende på om vi följer gruppens åsikt eller går emot. Det visade sig att när vi går emot gruppens åsikt aktiverades hjärnas delar som hanterar känslor. Det påverkar oss alltså känslomässigt att stå emot gruppsytryck, även om vi vet att vi har rätt. Den kanske viktigaste kunskapen om gruppsytryck som Asch och hans kollegor kommit fram till är dock att om en enda person (utöver försökspersonen) bryter mönstret och svarar något annat än övriga skådespelare, så blev det väldigt mycket lättare för försökspersonen att följa sin egen övertygelse. Det hade ingen betydelse om den andra personen svarade "rätt". Mönstret var brutet, och det banade väg för att våga säga sin egen åsikt.

2. Visa klippet om gruppsytryck: Salomon Asch – gruppsytryck <https://www.youtube.com/watch?v=TYIh4MkcFJA>

3. Ställ följande tre frågor till eleverna och be dem att ge exempel:

- I vilka situationer faller du/ni lätt för gruppsytryck?
- I vilka situationer kan du/ni stå emot gruppsytryck?
- I vilka situationer behöver du/ni gruppsytryck?

UTVÄRDERING: För att kunna stå emot gruppsytryck måste man veta vilken åsikt man har och våga stå för den. Det blir lättare att stå för en åsikt om man vet varför man tycker som man gör – vilka värderingar som ligger bakom själva åsikten.

Till denna övning kan ni göra övningen nedan **"Gruppsytryck i statyer"** eller övningen, **"Att våga stå för sin åsikt - JAAAAA!!!!!"** på nästa sida här i lärarhandledningen.

Gruppsytryck i statyer

Dela in eleverna i grupper med fem, sex stycken i varje och ge dem i uppdrag att komma på en situation med gruppsytryck. De får tre minuter på sig att komma på en situation och hur de ska stå för att gestalta en ögonblicksbild av situationen. Alla grupper visar därefter gruppvis upp sina statyer. Medan en grupp gör sig redo så blundar alla andra och när du ser att gruppen är redo och står still ber du alla titta och fundera över vad de ser och vad de tror att statyn förmedlar:

- Vad är det för situation?
- Är det en gestaltning av när någon faller för, står emot eller behöver gruppsytryck?
- Vilka beslut, tankar, känslor, behov, värderingar finns i statyn?

Variationer/vidareutveckling av övningen:

- Låt någon eller flera deltagare byta plats med någon av personerna i statyn – men med en annan position/rörelse.
- Ge statyn liv – alla på en gång, eller en åt gången, börjar röra på sig.
- Håll upp händerna ovanför en av statydeltagarnas huvud – fråga publiken vad de tror att den tänker/säger.

AKTIVITET

Att våga stå för sin åsikt – JAAAAA!!!!*Inget material i elevboken till denna aktivitet***SYFTE:** Att våga stå för sin åsikt och känna hur det känns.**GENOMFÖRANDE:** Denna övning går att göra i ett klassrum, men det är en fördel om man kan vara utomhus eller i en idrottshall. I samband med idrott kan eleverna jogga runt och ha övningen som uppvärmning. Är man utomhus på en vanlig lektion så kan man använda övningen som en rörelsepaus.

Alla elever går runt i klassrummet/utomhus tyst och lugnt. Alternativt joggar de till musik om man är i en idrottshall. Berätta för eleverna att du kommer att ge exempel på olika fysiska aktiviteter, till exempel spela fotboll. När du sagt en aktivitet så stannar alla upp och de som gillar den aktiviteten sträcker upp händerna i luften och skriker, så högt de bara kan, "JAAA!!!" Beroende på hur mycket de tycker om aktiviteten så ropar de JAAA högt, ju tystare de säger jaaaa, desto mindre tycker de om det. Ge gärna ett exempel själv på HUR högt de ska säga JAAA om de älskar, alternativt gillar aktiviteten lite grann. Om man inte gillar fotboll alls, så säger man ingenting utan stannar bara upp, exempelvis med huvudet sänkt.

Du kan göra denna övning på två olika sätt, beroende på hur väl gruppen fungerar och hur trygga och seriösa de är:**Förslag 1** (passar mer otrygga grupper):

Du som pedagog hittar på de fysiska aktiviteterna själv. Till exempel: åka skidor, spela innebandy, dansa, simma, hoppa trampett, vindsurfa, spela golf, segla, rida, hoppa fallskärm.

Förslag 2 (om gruppen är trygg, seriös och de känner varandra väl):

Du börjar med några egna förslag på aktiviteter enligt ovan. Därefter får vem som helst och när som helst föreslå en ny fysisk aktivitet. Du kan också byta ut aktiviteter mot andra ämnen som de kanske har lite svårare att stå för, som till exempel jag är mörkrädd, jag gillar skräckfilmer, smink är bra, Paradise hotel äger, ibland är det skönt att gråta.

Eleverna får avslutningsvis ställa sig i en ring och blunda om ni är utomhus, eller lägga ner huvudet på bänken om ni är inomhus. Be eleverna fundera för sig själva kring följande frågeställningar som du sakta läser upp, pausa i 10 sekunder mellan varje mening:

- Var du upptagen av dig själv och de intryck du gjorde på andra?
- Vågade du stå för din åsikt eller var det någon gång som du faktiskt borde ha jublat JAAA högre eller lägre?
- Tänk tillbaka på den aktivitet/ämne som du hade svårast att tycka till om, där du kände dig mest osäker. I vilka andra situationer har du känt liknande? Kanske i en situation med kompisarna på fritiden, i klassrummet eller någon situation på en fest, eller något helt annat tillfälle.

UTVÄRDERING: Syftet med den här övningen var att våga stå för sin åsikt och känna hur det känns. Den syftar även till att känna på hur det kan kännas när man är ensam om att tycka något är kul. Ibland kan det kännas kul medan det andra gånger kan kännas olustigt eller otryggt. Övningen hjälper oss att förstå hur vi påverkas av vad andra gör eller tycker och det inte alls är konstigt om man kände sig obekvämt eller rentav tyckte det var läskigt att göra övningen (beroende på aktiviteter/ämnen som kom upp). Tanken är att genom att träna på att stå för sin åsikt så kan man vara mer stärkt inför andra, verkliga situationer, där man behöver stå för något som om man har gjort eller inte gjort. Exempelvis mist sin oskuld eller inte, provat eller inte provat droger...

AKTIVITET

Stanford's prisoner

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Få förståelse för hur mycket gruppen påverkar dig.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs eller berätta följande högt för eleverna:

Stanfordexperimentet var ett socialpsykologiskt experiment som genomfördes vid Stanford University 1971. Experimentet gjordes på studenter som hade anmält sig frivilligt. Det har sedan gjorts flera filmer som baseras på händelsen.

Syftet med experimentet var att studera hur människan agerar i fångenskap och hur sociala roller påverkar ens beteende. Experimentet genomfördes av en grupp forskare ledda av Philip Zimbardo och finansierades av den amerikanska flottan. Flottan hoppades finna orsaker till varför konflikter som uppstått i fångelser och inom marinkåren.

2. Titta på trailern (på drygt 3 minuter) från filmen "The Stanford Prison Experiment":

<https://www.youtube.com/watch?v=3XN2X72jrFk>

3. Sammanfatta och återberätta sedan igen med att experimentet har skett i verkligheten och att filmen visar vad som hände. Deltagarna blev slumpmässigt utsedda till antingen fångar eller fångvaktare i ett tillfälligt fängelse i universitetets källare. Det visade sig att deltagarna snabbt anpassade sig till sina roller som fånge eller fångvaktare. En tredjedel av fångvaktarna bedömdes ha genuint sadistiska tendenser, och många av fångarna kom att finna sig i att bli förnedrade. Under experimentets andra dag revolterade dock fångarna. Experimentet gick snabbt överstyr och fick avbrytas på den sjätte dagen, vilket var tidigare än planerat.

4. Dela in eleverna i grupper om tre, fyra personer och be dem diskutera följande frågeställningar:

- Vilka exempel kan ni komma på som sker i samhället och som kan likställas med beteendet som uppstod på grund av detta experiment?
- Vad tror ni det beror på att människor ibland beter sig så som ni/klippet beskriver, när de befinner sig i en grupp?
- Vad tror ni är viktigt att tänka på för att förhindra att människor påverkas negativt i grupper?

UTVÄRDERING: Beroende på hur diskussionerna har gått kan det vara bra att avsluta med att summera vad grupperna har kommit fram till och lyfta eventuella diskussioner och åsikter som kommit upp.

Tips till pedagogen: Om man vill fördjupa sig i ämnet kan man också titta på filmen Flugornas herre.

(<https://www.youtube.com/watch?v=QnCn2VTzY90>, trailer från filmen "Flugornas herre")

AKTIVITET

Vad finns under ytan – hos dig själv och andra?



SYFTE: Att förstå att våra förutfattade meningar påverkar vår förmåga att göra medvetna val.

GENOMFÖRANDE:

1. Introduktionsövning med syfte att på ett lättsamt sätt väcka nyfikenhet, samt att visa på att vi är snabba att kategorisera varandra utifrån det vi ser på ytan.

Tänk ut en gemensam nämnare för minst tre av eleverna i gruppen, till exempel att de har jeans på sig, spelar fotboll eller har kort hår. Be dessa tre elever att ställa sig upp och be de övriga att gissa vad de har gemensamt. Eventuellt kan den som först kommer på den gemensamma nämnaren få tänka ut en ny nämnare för några andra elever.

2. Berätta, eller läs innantill, nedanstående sidor i elevboken:

 **Vad finns under ytan, hos dig själv och andra?**

 **Jag vet att det är farligt att röka, varför gör jag det ändå?** (Två sidor i elevboken.)

3. Låt eleverna fylla i reflektionsrutorna i elevboken. Uppmana dem att kika på exemplen på sidan innan (om de kognitiva, affektiva och handlingsinriktade komponenterna) för att få idéer.

UTVÄRDERING: När du summerar dagens lektion så kan du visa bilden på isberget. Berätta att det finns likheter och skillnader som vi inte alltid observerar hos varandra, och att olika människor uppmärksammar olika sidor av samma person. Diskutera utifrån isberget att under ytan finns likheter och skillnader som vi inte ser, och som vi därför inte heller kan känna till om en annan person. Vår inställning och vårt agerande påverkas också av vilken attityd och vilka fördomar vi har gentemot varandra. Uppmana eleverna att vid nästa grupparbete tänka på att göra sig fria från sina egna fördomar och till exempel verkligen lyssna på den som "anses" pratig, och se till att den som inte pratar så mycket får ordet lite oftare, att på olika sätt bryta sitt invanda beteende och trotsa de förutfattade meningar som de har om sina klasskamrater.

Om ni inte sett klippet om den danska reklamen, klipp nedan, så passar det bra att avsluta med det. Det går bra att visa klippet även om eleverna har sett det tidigare, som en påminnelse. Annars går det att hitta liknande filmklipp med samma tema.

TV 2 | All That We Share https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc&feature=player_embedded

Till denna övning kan ni även göra övningen, "Samarbetsövning - Frisbee"



Vad är en åskådare egentligen?



Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att kunna identifiera åskådaren som den som tittar på utan att ingripa i situationer där det finns ett offer och en förövare.

GENOMFÖRANDE:

1. Samla klassen framför tavlan. Ställ följande fråga: Vad är det första du tänker på när du hör ordet åskådare? Låt eleverna skriva upp sina spontana reaktioner på tavlan.
2. Diskutera och gå tillsammans igenom de ord som de skrivit upp. Det är vanligt att ungdomar väljer ord som fotboll, hockey och publik.
3. Berätta att de nu ska ha fokus på den åskådare som står bredvid utan att ingripa i situationer där det finns ett offer och en förövare. Definiera offer, förövare och åskådare om det behövs.
4. Leta efter en passande och aktuell tidningsartikel eller ett filmklipp och ställ frågor kring vad åskådarna gör, vad de kunde gjort annorlunda och vilka konsekvenser det i så fall fått. Se exempel som du kan använda nedan:

Exempel på klipp:

- ✓ Reklamfilmen som IQ hade för några år sedan som handlade om att äta kakan eller inte. <http://www.iq.se/sv/kampanjer/filmer/2015/kakan>
- ✓ #metoo (många visste men ingen gjorde något) <https://www.expressen.se/nyheter/jag-skams-for-hur-man-begar-de-har-overgreppen/>
- ✓ Något gängbråk (polisen har inga vittnen som vågar prata därför blir det svårare att lösa brott) <http://www.mikaelfunke.se/tysta-vittnen/>

Finns det några åskådare i klippet eller i tidningsartikeln, eller är alla förövare?

Visa gärna klippet två gånger/läs artikeln igen och be alla titta och tänka extra noga för att kunna identifiera vad som händer.

UTVÄRDERING: Avsluta med att läsa upp och diskutera innebörden av följande citat:

“Världen är en farlig plats. Inte på grund av dem som begår onda gärningar utan på grund av dem som ser på, men inget gör”. Albert Einstein

Tips till pedagogen:

På Levande Historias hemsida finns andra övningar som går att ämnesintegrera med till exempel historia när det gäller begreppen offer/förövare/ åskådare/hjälpare.

<https://www.levandehistoria.se/klassrummet/vittnesmal-med-klassrumsovningar/tema-offerforovareaskadarehjelpare>

AKTIVITET

Åskådareffekten



SYFTE: Att få insikt om att vi människor påverkas av vår omgivning och därmed påverkas också vår förmåga att kunna göra ett medvetet val som vi kan stå för.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs först högt, eller be eleverna läsa tyst, de två första styckena i **elevboken**:

 **Knivmordet i New York – The bystander effect**

2. Titta på klippet från London. <https://www.youtube.com/watch?v=OSsPfbup0ac> The bystander effect
Klippet på cirka 3 minuter visar en fejkad situation utanför en av Londons järnvägsstationer.

3. Be eleverna reflektera parvis kring följande frågeställningar utifrån filmklippet:

- Vad är det som avgör om människor går fram och hjälper eller inte tror du?
- Vad hade du gjort?
- Har du varit med om en liknande situation?
- Fundera om det skulle kunna uppstå liknande situationer i din vardagsmiljö, i skolan eller på fritiden?
- Läs texten under "REFLEKTERA", och låt eleverna diskutera frågorna i reflektionsrutan, i **elevboken**:

 **Knivmordet i New York – The bystander effect**

4. Fråga gruppen:

- Finns det några exempel från era diskussioner som ni vill delge de andra?
- Varför är ämnet vi diskuterat i dag viktigt?
- Har ämnet något med er vardag att göra?

UTVÄRDERING:

Berätta för eleverna, om det inte kommit fram i disussionen, att man ofrivilligt (eller frivilligt) gör ett val när man står och tittar på ett slagsmål utan att ingripa. Man kan ha känslan av att man inte tar ställning för någon, att man är neutral, men i och med att man väljer att stå kvar och titta utan att ingripa så tar man ställning för förövaren, oavsett om man vill eller inte. På samma sätt som man tar ställning för offret om man säger ifrån eller går därifrån, kanske hämtar en vuxen eller på annat sätt gör något för att lösa situationen.

Avsluta med att läsa upp texten längst ner på på sidan, **Knivmordet i New York – The bystander effect**, i elevboken eller förmedla följande slutsatser med egna ord:

- Åskådareffekten = sannolikheten för att hjälpa en annan människa sjunker ju fler andra människor det finns på plats.
- I vår bedömning av huruvida det är en nödsituation eller inte så förlitar vi oss starkt på omgivningens reaktioner.
- När någon annan hjälper till så ökar sannolikheten markant för att fler kommer att hjälpa.
- Psykologiskt fenomen (beskrivet första gången 1969) som yttrar sig i att ju fler som tittar på när någon utsätts för misshandel eller befinner sig i fara, desto mer hämmad blir var och en i fråga om att våga ingripa.

AKTIVITET

Vilken personlighet är du?

SYFTE: Att få en insikt i att vi alla har olika personliga egenskaper, och förstå att dessa egenskaper gör att vi handlar och resonerar på olika sätt. Övningen hjälper eleverna att lära känna sig själva bättre, men också att förstå sina klasskamrater och sin omgivning bättre.

GENOMFÖRANDE:

1. Låt eleverna göra personlighetstestet via länken: <https://www.framfot.se/beteendeanalys/>. Detta test är en variant av världens mest använda personlighetstest som med hjälp av färger beskriver beteende- och kommunikationsstilar.

DISC är en teori om mänskligt beteende. DISC-modellen bygger på William Moulton Marstons (amerikansk psykolog) forskning från år 1928. Marston utvecklade och skapade DISC-analysen som kan användas för att hjälpa oss att bättre förstå oss själva och andra människor. Kraften i DISC-analysen är att den är enkel att förstå och använda eftersom den identifierar endast fyra beteendestilar (D, I, S, C) som kopplas till fyra DISC-färger. Fritt översatt till svenska så står dessa för Dominant, Inflytande, Stabil och Konformitet.

2. Sätt upp färgpapper, ett i varje färg (gul, röd, grön och blå) på fyra olika platser i klassrummet medan eleverna gör testet.
3. När alla gjort klart testet så be samtliga elever att resa sig upp och gå till den färg de fick högst procentuell andel av i testet.
4. Be eleverna att stå kvar medan de ser nedanstående klipp (på knappt 4 minuter) som på ett humoristiskt sätt beskriver de fyra olika färgpersonligheterna.
https://www.youtube.com/watch?v=DM0g0yj7_II
5. Fundera tillsammans i klassen:
- Hur är fördelningen mellan färgerna i er klass?
 - Vad ser ni för styrkor i att det är så?
 - Vad tror ni kan vara viktigt att tänka på, utifrån resultatet, när ni kommunicerar med varandra i klassen?

I nedanstående klipp, på tre minuter, ges en seriös förklaring till de fyra olika färgerna och hur de framträder i vår vardag. Detta klipp kan sparas och visas som en inledning på följande pass om du bedömer att eleverna inte kommer att hinna klart med alla nedanstående sidor i elevboken på detta pass.

<https://www.youtube.com/watch?v=QOxCRAkSQUE>

6. Därefter arbetar eleverna i elevboken:

- 📖 De läser först om: **Gruppens olika faser**
- 📖 **Mina roller**
- 📖 **Roller och rollkonflikter**

UTVÄRDERING: Genom att veta lite mer om hur människor i vår omgivning fungerar kan vi bättre förstå hur andra tänker och det blir lättare att samarbeta. Att bli bra på att läsa av andra människor, underlättar i våra relationer, både privat och på jobbet. Det kan till exempel bidra till att förbättra samarbetet och resultatet vid ett grupparbete i skolan eller i rockgruppen på fritiden.

AKTIVITET

Hur påverkas vi av vår omgivning? Normer, oskrivna regler och status

SYFTE: Förstå att normer, oskrivna regler samt status i gruppen har stor betydelse för hur vi agerar och vilka beslut vi tar.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att ni gemensamt läser igenom, eller att du berättar, om experimentet med aporna i buren.

Elevboken:

 **Hur påverkas vi av vår omgivning?**

2. Låt eleverna fundera parvis kring frågeställningarna i elevboken.

3. Eleverna arbetar sedan vidare i **elevboken** med följande sidor:

 **Normer, våra oskrivna regler**

 **Status och hur den påverkar gruppen och dig som individ**

UTVÄRDERING: Efter dessa övningar kan man om man vill avsluta med att koppla till klassens "spelregler".

De spelregler som ni:

- ✓ diskuterade i Modul 2. Där eleverna fick i uppdrag att skriva ner fem saker som de själva behöver för att ha en bra studiemiljö och ett bra klassrumsklimat. De skulle även skriva ner vad de trodde att andra klasskamrater behövde för att få arbetsro.
 - ✓ gjorde i samband med inledningen av Modul 3, där eleverna på sidan "Att bli medveten om vilka val du gör" skrev spelregler utifrån att alla skulle må bra och få möjlighet att utvecklas i en trygg miljö.
- Hur påverkas dessa spelregler med tanke på vad de lärt sig nu?
 - Är det någon regel som bör läggas till eller ändras?

Var extra lyhörd för vad som kommer upp i klassen under diskussionen. I övningarna i elevboken får eleverna diskutera hur de tror att det ser ut generellt i en gymnasieklass, eftersom det är lättare för eleverna att diskutera då. De har till viss del även diskuterat kring just den egna klassen. Nu kan huvudsyftet vara att titta på den egna klassen och klassrumsmiljön. Beroende på vad ni diskuterat tidigare och hur gruppen är, får du som pedagog "knyta ihop" säcken utifrån det syfte som passar gruppen bäst.

Följande fyra samarbetsövningar har ni kanske redan gjort i samband med andra pass. Annars går de bra att göra som ett avslut på avsnitt 1 i Modul 3 eller i samband med del 2 i Modul 3.

AKTIVITET

Samarbetsövning – motsatspar

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att lära känna varandra och lösa uppgiften genom att vara så kreativ som möjligt, men också att se kopplingen till gruppdynamik och våra olika roller i en grupp.

GENOMFÖRANDE: Skriv ned motsatsparen på tavlan, alternativt på papper och dela ut. Dela in eleverna i grupper om två till fyra stycken i varje grupp. Para ihop de som inte känner varandra så väl. Grupperna ska, på exempelvis tio minuter, samla in två föremål till varje motsatspar som finns på listan nedan. När eleverna kommer tillbaka får de redovisa sina lösningar en grupp i taget.

Motsatspar:

- ungt och gammalt
- stort och smått
- blött och torrt
- brett och smalt
- billigt och dyrt
- varmt och kallt
- levande och dött
- långt och kort

UTVÄRDERING:

1. Avsluta med att ställa följande frågor:

- Fokuserade ni mest på att hitta snabba och många lösningar eller kluriga och ovanliga?
- Gjorde ni det lätt eller svårt för er? Varför blev det så?
- Hur och var hittade ni föremålen?
- Hur fungerade samarbetet? Utnyttjade ni allas ideér?

2. Be eleverna lägga huvudet mot bänken och blunda. När de är tysta, be dem fundera enskilt kring nedanstående frågor. Betona att de bara ska reflektera för egen del.

- Hade du den roll du ville ha i gruppen?
- Tror du att de andra i din grupp hade den roll de ville ha?
- Vad kan du själv göra annorlunda för att förändra din roll?
- Vad kan du göra annorlunda för att hjälpa andra att ta en annan roll i gruppen?

3. Läs eller berätta om nedanstående för eleverna medan de fortsätter att blunda:

Alla grupper utvecklas olika, men det är vanligt att det i varje grupp finns någon som pratar mycket medan någon annan nästan inte pratar alls. (Samma person som är tyst i en grupp kan vara väldigt pratsam i en annan). En orsak kan vara att det är någon eller några i gruppen som är väldigt tydliga med sina åsikter och berättar med stark övertygelse att "så här är det". Då kan det automatiskt bli så att andra i gruppen känner sig osäkra på sina egna kunskaper i ämnet och därför blir tysta och inte säger något.

Denna situation kan leda till att några i gruppen byter åsikt för att de börjar tvivla på sig själva och sina egna åsikter. Orsaken till att några byter åsikt kan vara att vår överlevnadshjärna kopplas på och säger att det är livsfarligt att gå mot strömmen. Om vi inte gör eller tycker som de andra riskerar vi att förlora vår plats i gruppen och kommer kanske till och med att bli ensamma. Det obehag vi känner inför risken att inte vara omtyckta, eller kanske till och med bli utstötta ur gruppen, är så stor att vi överger våra egna värderingar.

Allt detta gör att den som talar först ofta får gruppen med sig, oavsett om det leder till det bästa resultatet eller inte. Detta kallas för en kaskadeffekt.

4. Återknyt till det ni arbetat med de senaste lektionerna och uppmana eleverna att ta med sig sina tankar från denna övning till andra situationer i skolan och på fritiden.

AKTIVITET

Samarbetsövning – Triangeln



Inget material i elevboken till denna aktivitet

SYFTE: Att träna samarbetsförmågan för att stärka gruppen.

GENOMFÖRANDE:

I denna övning ska eleverna, i grupper om tio stycken, ställa sig i en form av en triangel 4–3–2–1, se nedan. Är gruppens storlek inte jämnt delbar så kan de andra få i uppgift att observera, att hjälpa till att leda eller så fyller ni ut antalet platser med stolar istället för personer.

När alla står i en triangel får de i uppgift att förändra figuren så att basen och spetsen tillslut byter plats. De får prata med varandra, men ENDAST tre personer får göra en förflyttning. På pappret kan det se ganska enkelt ut men i verkligheten är det oftast svårare än man tror.

Berätta och beskriv med ord, men undvik att rita upp triangeln på tavlan för då blir det lättare. Om de har svårt att lösa uppgiften kan du rita upp hur de är placerade så att de ser triangeln, men sudda ut innan de sätter igång så att de inte kan använda bilden på tavlan till hjälp vid problemlösandet.

X
X X
X X X
X X X X

UTVÄRDERING: Fråga eleverna hur de tycker att samarbetet gick? Bidrog alla i gruppen? Finns det något de kunde gjort annorlunda?

FACIT

Diagram illustrating the transformation of a binary tree structure:

Initial structure (Left):

- RAD 1: x x x x
- RAD 2: x x x
- RAD 3: x x
- RAD 4: x

Transformation arrow: →

Resulting structure (Right):

- RAD 1: x
- RAD 2: x x
- RAD 3: x x x
- RAD 4: x x x x

AKTIVITET

Samarbetsövning – Räkna till 20

Inget material i elevboken till denna aktivitet

SYFTE: Att öka tryggheten i gruppen.

GENOMFÖRANDE: Be eleverna att ställa sig i en stor ring och blunda. Gruppens uppgift är att tillsammans räkna från 1 till 20 under dessa förutsättningar:

- gruppen ska vara tyst under själva övningen, det är bara talen de får säga högt
- endast ett tal i taget, ingen får prata i munnen på någon annan
- en person får säga fler tal under en omgång, men inte talen efter varandra
- de får inte gå i ordning i cirkeln
- så fort två eller flera säger ett nummer samtidigt så får man börja om från början

De håller på tills de lyckats komma till 20. Denna övning kan man köra flera gånger och gärna ta tid, för att se hur snabbt den snabbaste omgången gick.

UTVÄRDERING: Fråga gruppen vad de tränade på genom denna övning. De flesta har lätt att komma fram till att de lyssnade på varandra och kände av gruppen för att lyckas.

AKTIVITET

Samarbetsövning – Frisbee

Inget material i elevboken till denna aktivitet

SYFTE: Att gruppen ska lära känna varandra bättre och gemensamt försöka träna på förmågan att lyssna på varandra och de förslag som kommer upp i gruppen.

GENOMFÖRANDE:

Man behöver en eller två frisbees beroende på hur stor grupp man har. Du kan egentligen välja vilket föremål som helst i ungefär samma storlek, huvudsaken att du tar något som de kommer ihåg och som är lite annorlunda och inte passar in i ett klassrum.

1. Gruppen får i uppgift att så många som möjligt ska nudda frisbeen utan att nudda varandra.
2. Uppgiften är fortfarande att så många som möjligt ska nudda frisbeen, men nu är det okej att ha kroppskontakt. Låt dem planera en stund, därefter får de tre försök på sig att hitta den bästa lösningen.

UTVÄRDERING:

Berätta för eleverna att det ju alltid finns ett syfte med de övningar vi gör inom Motivationslyftet och fråga vad de tror att syftet var med denna övning.

Summera övningen genom att fråga eleverna vad som är viktigt vid ett samarbete. Här kan det vara bra att lyfta iakttagelser som du observerade under övningens gång.

- Hur ska man tänka för att få till ett så bra samarbete som möjligt?
- Är det bra att ha en ledare? Hur utses en ledare bäst?
- Vad är bra att tänka på framöver, i andra situationer, utifrån dagens övning?

Få med, om det inte kommer upp i diskussionen, vikten av att lyssna på varandra, ge alla utrymme och att ta del av allas förslag.

AVSLUT FÖRMÅGA 1.**FÖRMÅGAN ATT FÖRHÅLLA SIG TILL OLIKA VILJOR**

- Förstå att omgivningen påverkar våra val
- Större förståelse för gruppdynamik, olika roller samt grupstryck
- Träna sig i att ha en åsikt, känna sig trygg och stå för den

Summera gärna den första förmågan för eleverna

Eleverna har fått fylla på med kunskap kring gruppdynamik och att vi alla har olika roller i olika grupper. De har också fått bättre koll på styrkan i ett grupstryck, på gott och ont. De har fått träna på att stå för sin åsikt, men också fått insikt i att grupstryck kan leda till att vi handlar i strid med våra värderingar. Med denna kunskap i bagaget ska de nu få träna på att ta kloka beslut och sedan hålla fast vid dem.

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

2. FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

- Förmågan att förhålla sig till viljor i sin omgivning och att göra fler medvetna val
- Förmågan att bryta en ovana och skapa nya och bättre rutiner
- Ökad självkänedom för att göra klokare val

I del 2 kommer eleverna få träna sig i att ta beslut samt få en ökad förståelse för vad som påverkar dem i deras olika val. Genom förbättrade rutiner och fungerande handlingsplaner kommer eleverna förhoppningsvis få nya verktyg att hantera olika situationer, stora som små, som de ställs inför både nu och senare i livet. I del 1 fick eleverna en större insikt i hur mycket de påverkas av gruppen. Nu kommer de att få lära känna sig själva mer, med förhoppning om att de steg för steg ska stärka sin självkänsla och därmed göra fler kloka val.

DEL 2 FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

- ✓ Faktorer som påverkar ditt beslut *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Beslut, beslut, beslut
- ✓ Don't drink and drive
- ✓ Få koll på din insats
- ✓ Mitt favoritcitat
- ✓ Självkänsla och självförtroende *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Självkänsla
- ✓ Känslor och smärta *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Knycka egenskaper av andra
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 3

AKTIVITET

Faktorer som påverkar ditt beslut*Inget material i elevboken till denna aktivitet*

SYFTE: Att få förståelse för beslutsprocessen, vad som påverkar oss, samt hur man kan hitta strategier för att ta långsiktigt bra beslut.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs gärna inledningen på del 2. Förmågan att ta beslut, i elevboken.
2. Gör övningen på nästa sida här i lärarhandledningen på något av följande sätt:
 - Projicera nästa sida på tavlan och låt eleverna diskutera muntligt två och två.
 - Kopiera var sitt exemplar till eleverna och låt dem fundera enskilt. Instruera dem att dra streck mellan besluten och de faktorer som påverkar dem i de olika besluten, gärna med olika färgpennor.
 - Skriv upp de två rubrikerna på tavlan och fyll med hjälp av eleverna på med exempel på olika beslut och vad som påverkar dem vid deras beslutstagande.
3. Fortsätt med vad/vilka de **vill** ska påverka dem i deras beslutstagande. Diskutera hur man kan påverka så att det blir som man vill. Till exempel är det bra om man omger sig med människor som drar åt samma håll, alternativt att man är trygg i den grupp där man ingår så att man vågar stå för sin åsikt och inte blir övertalad till att göra annorlunda.
4. Avsluta med att diskutera vikten av att ta hjälp av omgivningen. För att ta de beslut som är bra för oss långsiktigt så är det bra att ta hjälp dels av goda rutiner och vanor, men också av människor eller saker (alarm på mobilen/planeringsschema) i omgivningen. Låt eleverna fundera över hur de kan få hjälp av omgivningen när de behöver.

UTVÄRDERING: Be eleverna sammanfatta passet, vad har vi gjort och varför? Återkoppla gärna till inledningstexten i elevboken. Förklara igen att många av de beslut vi tar är känslomässiga och snabba och det är inte alltid så att de besluten tar oss dit vi vill. Därför behöver vi skapa strukturer och strategier för att nå dit vi vill.

Vilka påverkar dig?

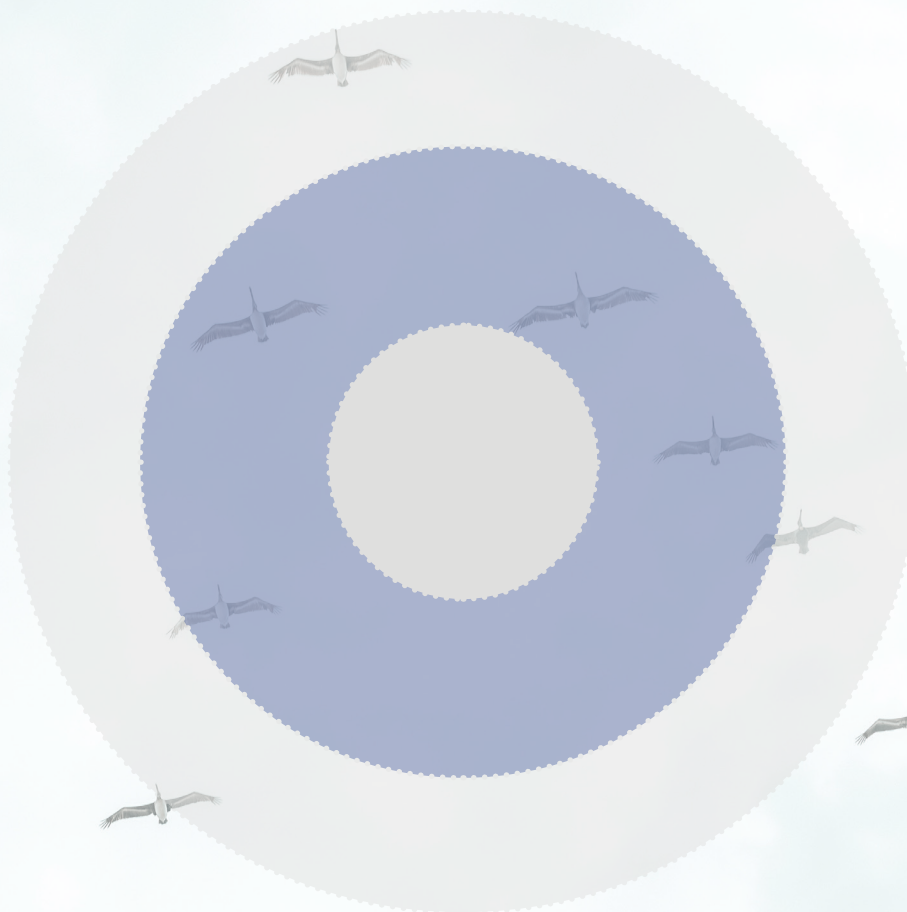
BESLUT KRING:

Vad jag gör på fritiden
Att dricka alkohol eller ej
Musik eller annat jag lyssnar på
Kläder jag har på mig
Vad jag gör på loven
Att jag (inte) jobbar på helger/lov
Att jag (inte) tränar
Att jag (inte) pluggar till prov

FAKTORER (förutom dig själv) SOM KAN PÅVERKA**DIG:**

Reklam
Traditioner
Föräldrar
Kompisar
Mor- eller farföräldrar
Lärare
Kultur
Förebilder/kändisar
Annat

Välj nu ett annat beslut du har tagit/vill ta och skriv in det i den innersta cirkeln nedan. I nästa cirkel skriver du vad eller vilka som **har/kommer** att påverka ditt val. I den yttre cirkeln skriver du in vad eller vilka du **vill** ska få påverka dig.

**Du behöver inte klara allt själv. Ta hjälp av andra.**

Att se sina egna behov och begränsningar i beslutsprocesser är en styrka. Fundera ut två personer som du skulle vilja få och behöva hjälp av. Situationen kan vara allt från framtidsplaner till vilken film du ska se.

_____ skulle kunna hjälpa mig med _____

_____ skulle kunna hjälpa mig med _____

AKTIVITET

Beslut, beslut, beslut



SYFTE: Övnigen har olika syften beroende på vad man väljer och vad man betonar. Syftet är delvis att skapa inspiration och öka tryggheten i gruppen genom att eleverna på ett lustfyllt sätt får göra några snabba val. De får också genom att ta ställning till olika moraliska dilemman chans att få koll på sina egna och andras värderingar, och repetera det faktum att våra värderingar styr våra åsikter och vårt agerande, alltså våra beslut. Du kan även använda denna övning som start på ett annat pass, och då eventuellt med dilemman som dina elever har hittat på.

GENOMFÖRANDE:

1. Eleverna får ta ställning till olika påståenden som du som pedagog läser upp. Vänta en stund med att berätta syftet med övningen, kör bara i gång genom att be dem ställa sig på ett led mitt i klassrummet.
2. Läs upp påståenden i ganska snabbt tempo och peka åt vilket håll (höger/vänster) de ska gå efter de olika alternativen. Börja förslagsvis med påståenden från "Vad väljer du?", en av de tre kategorierna nedan. Du kan också komma på egna påståenden, kanske något som har anknytning till något skolämne. Låt någon elev motivera sitt ställningstagande emellanåt.
3. Fortsätt med påståenden ur en annan kategori nedan, antingen på samma sätt eller genom att de får stå kvar men du parar nu ihop dem två och två. När du läst upp ett dilemma får de parvis berätta för varandra vad de väljer samt motivera sitt svar. Be något par berätta om sin diskussion emellan varje dilemma.
4. Diskutera tillsammans:
 - Var något påstående extra svårt att ta ställning till och varför det var så? *Det kan handla om att det var en situation som de inte varit med om/tänkt kring och därför inte hade någon klar värdering kring.*
 - Ändrade ni åsikt i och med diskussionen efteråt? *Många av våra beslut sker utifrån tidigare erfarenheter, men vi behöver vara uppmärksamma på om vi fortfarande har samma åsikt eller behöver uppdatera våra värderingar.*
5. Eleverna arbetar sedan vidare med nedanstående sidor i **elevboken**. Titta först igenom sidorna tillsammans, börja med inledningstexten på sidan 23, kring Del 2, "Förmågan att ta beslut", om ni inte läst den tidigare.

Att göra val och ta beslut
Ambivalens
Du tar cirka 2500–10 000 beslut varje dag
Beslut som handlar om liv och död!
UTVÄRDERING:

Denna övning syftar bland annat till att förstå att vi tar många beslut per dag och att en del är lätta och en del är svåra, men framför allt att vi påverkas, mer eller mindre, av tidigare erfarenheter och människor i vår omgivning. Det kan också vara bra att få med att ju tryggare vi är i en grupp, desto lättare är det att ta "rätt" beslut.

Förslag på påståenden:**Vad väljer du?**

Strand	eller	klippor
Skog	eller	stad
Sporta	eller	slappa
Julafton	eller	midsommarafton
Sushi	eller	pizza
Snacks	eller	godis/godsaker
Sovmorgon	eller	sluta tidigt
Jorden runt	eller	upp i rymden
Bo i Sverige	eller	i ett annat land

Moraliska dilemman

- Hjälpa 100 personer och alla får reda på det eller hjälpa 2 000 personer, men ingen vet att det är du som gjort det?
- Komma ihåg allt du lär dig, men ha låga betyg eller glömma bort allt du lär dig och ha höga betyg?
- Såra någon annan varje dag eller själv bli sårad varje dag?
- Hoppa in i en bil där föraren verkar vara berusad eller sno åt sig nyckeln och kasta bort den?
- Du hittar 5 000 kronor på gatan. Lämna in dem till polisen eller behålla dem själv?

"Pest eller kolera"

- Aldrig mer få äta något sött eller aldrig mer få titta på film/serier?
- Hitta din drömpartner eller få två miljoner?
- Få ditt drömjobb, men bo kvar hemma hos din familj hela livet eller få en drömlägenhet, men ett jobb som du hatar hela livet?
- I ett års tid alltid börja dina meningar med: "Först och främst vill jag säga att jag är bäst..." eller med: "Först och främst vill jag säga att du är bäst..."
- Inte få prata på ett år eller att allt man äter smakar illa under ett år?

AKTIVITET

Don't drink and drive

SYFTE: Eleverna får genom att diskutera frågor kring alkohol och andra droger i trafiken, och ta ställning till ansvarsfrågan, vilka val man har och vilka konsekvenser de olika valen leder till. Syftet är att få eleverna att förstå vad deras och andras val får för konsekvenser för dem själva och andra. Genom att träna sin förmåga att lösa problem, diskutera, argumentera, lyssna och tänka kritiskt blir det lättare för dem att avstå från att köra påverkade, åka med någon annan som är påverkad och att hindra andra att göra det.

- Följande material är ett urval från Trafikverkets material "Don't drink and drive" på www.trafikverket.se/ddd, ur lektionen "Länge leve livet". På hemsidan finns mycket material att hämta som kan användas vid temadagar eller vid ämnesintegrering.
- För mer tips, se lärarhandledningen till materialet: https://www.trafikverket.se/contentassets/19c-06204443d4e88af39de4fd2484400/ddd_lararhandledning_gymnasiet.pdf
- Ett annat pass kan vara lektionen "Etik och moral" om vår attityd och beteenden. Där finns en stark film på 18 minuter <https://youtu.be/VIJ7zq9m5do> med diskussionsmaterial till.

GENOMFÖRANDE:

1. Spela upp ett/flera av nedanstående korta klipp som alla varnar för konsekvenserna av att köra alkoholpåverkad.

- <https://youtu.be/tOpO9weS9Jc>
- <https://youtu.be/jpP-WD6IJrk>
- <https://youtu.be/xDLJCKOz0Us>

2. Låt eleverna, var och en för sig, tänka på vad de har sett, eventuellt skriva ner sina egna reflektioner i korta punkter.

3. Diskutera utifrån dessa frågeställningar:

- Vilka känslor fick du?
- Kan du känna igen situationerna från klippen? Berätta.
- Tror du att det går att förlåta sig själv om man har tagit livet av eller skadat någon annan i trafiken?

4. Diskutera olika frågor med hjälp av presentationen nedan. Här får eleverna träna att se: Val – handling – konsekvens.

• Länk till presentation: https://www.trafikverket.se/contentassets/23bf530b9df344d4abc76bb5a840497f/gymnasiet_lektion_1_lange_levet.pdf

• Presentationen inleds med nio frågeställningar, därefter kommer fem scenarier för 4-hörnövnig och sedan avslutas presentationen med några frågeställningar. Välj det som passar för klassen, två, tre frågeställningar och lika många scenarier.

• Vid 4-hörnövnigen visar du senariot på tavlan, läser högt och pekar ut vilket hörn av klassrummet som representerar de olika svarsalternativen. Exempel på situationer kan vara: "Det värsta med att dricka alkohol är ..."

- att man lätt kan göra bort sig
- att man lätt kan hamna i slagsmål
- att man skadar kroppen
- öppet hörn (där eleverna själva formulerar vad de tycker är värst)

• Låt eleverna tala om för varandra varför de har valt just det hörnet där de står.

• Initiera en dialog mellan hörnen. Ibland kan man fråga om någon skulle vilja byta hörn efter att ha lyssnat på de andra.

5. Arbeta sedan vidare (under nästkommande pass) i **elevboken**:

- 📖 Om så-planer
- 📖 När behöver du strategier
- 📖 Upp i helikoptern

UTVÄRDERING: Be eleverna att sammanfatta syftet med passet.

AKTIVITET

Få koll på din insats

SYFTE: Att få en ökad förståelse kring att den egna drivkraften och inställningen påverkar ditt liv.

GENOMFÖRANDE:**1. Läs högt eller berättat med egna ord:**

Precis som musklerna växer med ökad belastning så producerar vår hjärna mer av vårt Må-bra hormon, dopamin, när vi utmanar oss lite extra. Det kan till exempel vara när vi gör något som vi länge skjutit upp, det där jobbiga samtalet med en kompis, en inlämningsuppgift eller något vi tycker känns nervöst och läskigt.

Därför är det viktigt att vi varje vecka lämnar komfortzonen och tvingar oss till utmaningar även om vi känner ett inre motstånd. Oavsett om det handlar om fysiska utmaningar eller mentala uppgifter så tränas vår självdisciplin när vi gör något som är svårare än vanligt. Till exempel när vi löser en utmaning på ett nytt sätt, när vi lär oss något nytt eller när vi tar oss an en uppgift som innebär mentalt motstånd.

På samma sätt behåller vi vår uppskattning och positiva energi när vi tränar vår självkontroll.

2. Läs tillsammans igenom texterna i **elevboken och låt eleverna fylla i rutorna under texten.**

 **Träna din självdisciplin**

 **Få koll på din insats**

3. Låt elever gruppvis diskutera hur de kan tänka i de fall där motståndet är stort, men de ändå vill få det gjort. Låt dem sitta gruppvis och besvara frågorna nedan eller skriv upp frågorna, en per papper, och fäst upp dessa längs väggarna i klassrummet. Eleverna går sedan gruppvis runt och svarar på de olika frågorna. De får exempelvis tre minuter vid varje station och den station de avslutar vid redovisar de högt för klassen.

Förslag till frågeställningar:

- Hur kan man förbättra sin självdisciplin?
- Vad kan man göra för att inte hamna i att ha för MYCKET självdisciplin?
- Vilka är era fallgropar och hur kan ni göra för att undvika dem?
- Hur skulle en rutin som hjälper er att få tråkiga saker gjorda kunna se ut?
- Har ni några tips på hur man kan tänka/göra när man ska göra något tråkigt/jobbigt?

UTVÄRDERING: Summera de olika gruppernas bästa tips på hur man kan få tråkiga saker gjorda.

Mitt favoritcitrat



SYFTE: Att reflektera kring vilka goda vanor och vilka ovanor de har samt, hur de kan förändra sina ovanor.

GENOMFÖRANDE:

1. Inled med att be eleverna välja det citat/ordspråk nedan som tilltalar dem mest.

- ✓ Den som aldrig har gjort ett misstag har aldrig provat något nytt. *Albert Einstein*
- ✓ The problem is not the problem. The problem is your attitude about the problem. Do you understand? *Captain Jack Sparrow*
- ✓ En pessimist ser svårigheter i varje möjlighet, en optimist ser möjligheter i varje svårighet. *Winston Churchill*
- ✓ Artighet är konsten att välja bland sina innersta tankar. *Okänd*
- ✓ En gång är ingen gång, två gånger är en vana. *Nordiskt ordspråk*
- ✓ Du kan göra något, men inte allt. *Okänd*
- ✓ När du ger dig ut på en resa, be inte om råd från någon som aldrig lämnat hemmet. *Okänd*
- ✓ Att säga "nej" till rätt personer ger dig tid och resurser att säga "ja" till rätt möjligheter. *Okänd*
- ✓ Ingen kan få dig att känna dig mindre värd utan ditt samtycke. *Eleanor Roosevelt*
- ✓ För att lyckas måste vi först tro att vi kan. *Michael Korda*
- ✓ Konsekvenserna av idag bestäms av dina handlingar igår. För att ändra din framtid, ändra dina beslut idag. *Okänd*
- ✓ Bad habits are like a comfortable bed, easy to get into, but hard to get out of. *Unknown*
- ✓ I never could have done what I have done without the habits of punctuality, order, and diligence, without the determination to concentrate myself on one subject at a time. *Charles Dickens*
- ✓ För att nå vårt mål måste vi ibland segla med vinden, ibland mot. Men vi måste segla, inte driva eller ligga för ankar. *Oliver Wendell Holmes Sr*
- ✓ I have not failed. I have just found 10 000 ways that do not work. *Thomas Edison*
- ✓ Det har jag aldrig gjort så det kan jag säkert! *Pippi Långstrump*
- ✓ Om man tänker efter en stund kan det hända att man kommer fram till ett mycket viktigt beslut. *Nalle Puh*
- ✓ Om personen du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat. *Nalle Puh*

2. Eleverna skriver in sitt citat i elevboken och fortsätter sedan med de andra frågorna på de två sidorna i **elevboken** kring:

 Vanor och ovanor

UTVÄRDERING: Låt eleverna berätta för varandra vad de skrivit i sina rondeller och uppmana dem att ställa följdfrågor till varandra:

- När börjar du?
- Hur ska du göra?
- Är det något du verkligen vill förändra, varför?
- Behöver du hjälp av någon?
- Vad ska du tänka/säga till dig själv om du börjar falla tillbaka i din gamla ovana?

AKTIVITET

Självkänsla och självförtroende

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att förstå skillnaden mellan självförtroende och självkänsla, samt att få insikt i hur man kan stärka sin självkänsla och få en förståelse för varför man kan ha en låg självkänsla.

GENOMFÖRANDE:

1. Skriv upp begreppen nedan, med tillhörande förklaring, så att eleverna kan se dem under passet.

- **Självkänsla** – det vi är
- **Självförtroende** – det vi gör

2. Titta på klippet som ger en bild och förklaring till vad självkänsla och självförtroende är.

Berätta innan ni ser klippet att det utgår ifrån att du är vuxen, men att eleverna ska tänka utifrån sin egen situation på gymnasiet i en klass istället. Be dem, under tiden de tittar, att söka svar på:

- HUR självkänslan kan stärkas?
- VARFÖR det är viktigt med en stark självkänsla?

Filmklipp: <https://www.youtube.com/watch?v=lwDHui8tvV4>- gru (ca10 min) Ledarskap och Självkänsla

Sammanfatta kort skillnaden mellan självkänsla och självförtroende, samt hur och varför det är viktigt med en solid självkänsla.

3. Brevet till mig själv som pensionär

Ge dem i uppgift att skriva till sig själva som pensionärer. Be dem att skriva en text/upsats där de själva beskriver sitt liv och vad de tror kan ha bidragit, och ligger till grund för, att de har så bra självkänsla som pensionärer. I texten ska de också få med vad de hoppas att de uppnått och kanske förändrat för att få så god självkänsla som möjligt under sitt liv.

Skriv upp dessa frågor på tavlan som hjälp för eleverna:

- Vad ligger till grund för den självkänsla jag har idag?
- Vad behöver jag fokusera på och kanske förändra för att stärka min självkänsla?

UTVÄRDERING: Berätta för klassen att de även tidigare jobbat med dessa begrepp i Modul 1, men att det denna gång har en koppling till gruppträck. Om du har låg självkänsla har du förmodligen lättare att påverkas av gruppträck.

Avsluta med att sammanfatta budskapet i filmen för eleverna, samt berätta att man hela livet behöver "jobba på" sin självkänsla precis som att vi måste äta varje dag eller träna regelbundet för att behålla eller förbättra vår kondition.

Om du vill kan du även avsluta lektionen med att förklara och berätta utförligare om begreppen.

Självkänsla:

Är vad man känner för sig själv och hur man ser på sig själv. Hur man definerar sig själv som person och även sitt inre värde som människa. Självkänsla innebär att du vet om att du har ett värde som människa trots att du kanske misslyckas med något. Du vet att du är värdefull precis som du är. Med en god självkänsla så kan du bortse ifrån att andra pratar om att dina föräldrar kör en gammal bil, du blir inte påverkad av det. God självkänsla håller för dåliga vibbar.

Självförtroende:

Handlar om den tilltro du har till att klara av saker. Med ett högt självförtroende mår man bra när man får höra att man har gjort något bra, eller har klarat av något som var svårt. Bekräftelsen man får som bygger upp ens självförtroende och talar om att man duger, har fokus på det man har presterat. Därför har man bra självförtroende när man tror på sig själv och på att man kan klara av saker. När man får bekräftelse för något man lyckats med stärks självförtroendet.

Tips till pedagogen:

Om det kommer upp känsliga saker, återkoppla till eleven och se till att följa upp så att eleven får det stöd den behöver.

AKTIVITET

Självkänsla



SYFTE: Övningen är ett sätt att träna på att få en bättre självkänsla och förhoppningsvis förstå lite bättre vad som påverkar din självkänsla.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att berätta att vi ljugar 100–150 gånger per dag när vi pratar. Vi rättar till och justerar verkligheten, saltar och lägger till och drar en och annan vit lögn.

2. Be eleverna lägga huvudet mot bänken och blunda, samt att fundera kring situationerna/påståendena nedan som du läser upp för eleverna. Tänk på att göra en tankepaus efter varje påstående.

Hur tänker du kring att:

- ✓ Börja göra det som du säger till dig själv att du ska göra/sluta säga att du ska göra något när du vet att du inte kommer att göra det.
- ✓ Lämna platser i ett lite bättre skick än när du kom, bara för att det känns bra.
- ✓ När du har bestämt dig för något, gör du klart det utan att falla för första bästa impuls?
- ✓ De flesta tycker om människor som de kan lita på. Kan du lita på dig själv?
- ✓ Du ska ut och springa när du inser att det regnar. Frågar du dig själv om du verkligen ska ge dig ut, eller tar du på dig skorna och ger dig iväg?

3. Titta tillsammans igenom nedanstående sidor i **elevboken**. Berätta för eleverna att de ska reflektera enskilt. När de är klara ska de diskutera den sista sidan om ledarskap i små grupper.

📄 **Hur väl känner du dig själv?**

📄 **Få koll på dina känslor**

📄 **För att förstå din omgivning så måste du först förstå dig själv**

UTVÄRDERING:

Avsluta lektionen med att fråga eleverna hur vi kan göra för att stärka vår egen, och andras, självkänsla och hur de definierar ett gott ledarskap.

Berätta också att livet inte alltid är en dans på rosor. Det går lite upp och ner, sådant är livet. Alla känslor behövs och är okej. Man kan inte alltid vara glad och det är precis lika viktigt att vara ledsen ibland. Eleverna kan förväxla hur de mår med den känsla de har för tillfället. Bara för att de känner sig ledsna en dag, så betyder inte det att de mår dåligt. Om eleverna förstår varför de är ledsna, och kanske även kan dela sin sorg med någon, kan det kännas mindre jobbigt att vara ledsen. Eleverna kanske också kan se att de inte alltid kommer att känna så. Det kommer att gå över.

Precis som i förra övningen är det viktigt att man som pedagog är lyhörd för signaler om det kommer upp känsliga saker. Återkoppla till eleven och se till att följa upp så att eleven får det stöd den behöver.

AKTIVITET

Känslor och smärta

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att få koll på sina egna känslor och att lära känna sig själv.

Detta pass kan delas upp i två stycken "starters" eller göras på samma pass i samband med något annat.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att be alla att luta sig mot bänken och blunda. Läs upp påståenden nedan och ge dem instruktionen att visa tummen upp om du håller med, eller tummen ned om de inte håller med.

- I Idrott är det okej att visa känslor, men inte annars
- I skolan ska man helst inte visa känslor
- Det är okej att gråta när det gör fysiskt ont
- Det är okej att gråta när det gör psykiskt ont
- Tårar lindrar smärta
- Det är okej att visa ilska när man förlorat en match/tävling
- Alkohol är största orsaken till slagsmål och supporterbråk
- Alla våldsamma sporter borde förbjudas
- Hundar som far illa på film får mig att gråta

2. Be eleverna hitta på fem till tio egna liknande påståenden, som de sedan lämnar in anonymt till dig.

3. Ta elevernas påståenden (på samma eller nästa pass) och gör tummen upp, tummen ned med de påståenden som du tycker fungerar i klassen. Gör på samma sätt som ovan eller be eleverna att stå i en ring med öppna ögon så att alla ser vad de andra svarar.

UTVÄRDERING: Sammanfatta med att denna övning hjälper eleverna att få insikt i vad de tycker i olika frågor. När vi vet vad vi tycker och varför vi har den åsikten är det lättare för oss att stå för vår åsikt i olika situationer. Att lära känna sig själv är oerhört viktig del i sitt självledarskap.

Om ni gjorde övningen så att eleverna kunde se vad de andra tyckte så tränade de även att stå för sin egen åsikt. Be eleverna att reflektera kring om de påverkades av att andra såg om de gjorde tummen upp eller ner. Kunde de stå för sin åsikt?

AKTIVITET

Knycka egenskaper av andra



SYFTE: Att utveckla sitt eget självledarskap genom att studera sina egna och andras egenskaper.

GENOMFÖRANDE:

1. Visa klippet där Kjell Enhager tar upp hur man knycker mästerliga recept:

https://www.youtube.com/watch?v=fci_UJyNpC8

Klippet är tio minuter och ni kan antingen se det utan avbrott eller stanna upp och göra de övningar som Kjell tar upp i sina exempel.

2. Eleverna får därefter jobba i **elevboken** med nedanstående sidor. Läs igenom sidorna tillsammans och gå igenom vad eleverna ska göra innan de börjar.

 **Mina egenskaper**

 **Vilka egenskaper respekterar och beundrar du hos andra?**

 **Vargar och giraffer**

UTVÄRDERING: Du kan aldrig bli någon annan person, MEN du kan "knycka" andras goda egenskaper och göra dem till dina egna. Du kan göra långsiktiga förändringar med små steg. För att veta vad du vill förändra och utveckla, till exempel i ditt självledarskap, så behöver du bland annat ha koll vilka olika roller du har i olika situationer och miljöer.

Summera gärna den sista delen för eleverna

I den andra delen av Modul 3 har eleverna fått en ökad förståelse för vad som ligger till grund för de beslut de tar. De har fått verktyg för att kunna hantera situationer de ställs inför i livet mer konstruktivt. Genom olika övningar, som syftar till att få en större självinsikt, har de bland annat fått arbeta med att få ökad kunskap om sina styrkor, rädslor och känslor som alla är betydelsefulla för att kunna göra sunda val.

Sammanfattningsvis kan konstateras att våra hjärnor tar beslut så effektivt som möjligt, så som den alltid har gjort. Våra hjärnor har inte förändrats över tid medan vårt samhälle förändrats markant. Detta innebär att vi mer än någonsin behöver strategier för att hantera vår samtid.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 3

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundarbete som Läroplanen föreskriver. Vi kommer kunna identifiera sådana resultat på ett tydligt sätt först efter tre år, efter att programmet avslutats. Men vi kan redan nu samla in information som ger oss värdefulla indikationer på vad som tycks fungera bra, och vad som behöver förbättras. Nu när du har avslutat Modul 3 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 3. Du hittar en länk till enkäten på intranätet. Vi ställer fyra till fem frågor som eleverna behöver cirka fem minuter att svara på. Elevernas svar kommer hjälpa oss att förstärka programmet, underlätta för er lärare och, så småningom, bedöma till vilken grad vi har nått de förväntade resultaten. Tack för din hjälp!