

LÄRARHANDLEDNING

Modul 5

GYMNASIET

Kommunikation och hållbar utveckling

Förmågan att förstå hur du kommunicerar med dig omgivning

Förmågan att ta ett personligt ansvar och att kunna samarbeta för en socialt hållbar miljö

Innehåll Modul 5

Innehållsförteckning Modul 5.....	161
Introduktion till Modul 5.....	162-164
Förmåga 1: Förmågan att förstå hur du kommunicerar med din omgivning.....	165-176
Förmåga 2: Förmågan att ta ett personligt ansvar och att kunna samarbeta för en socialt hållbar miljö.....	177-186

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 5:

Förmågor som tränas:

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING



- Att förstå att dina emotionella drivkrafter påverkar både dig själv och din omgivning
- Att ta ett personligt ansvar och få förståelse för att medkänsla och viljan att samarbeta är en förutsättning för allas välmående
- Att utveckla strategier för en konstruktiv kommunikation och konflikthantering

2. FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT ANSVAR OCH ATT KUNNA SAMARBETA FÖR EN SOCIALT HÅLLBAR MILJÖ



- Förståelsen för att dina grundvärderingar om tolerans, respekt och utanförskap är en förutsättning för att kunna påverka både globalt, men också i din närmaste omgivning

AKTIVITETER I MODUL 5

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING

- ✓ Klassens kortlek – gör något för någon annan *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Hur undviker du kommunikationsmissar? *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Det är inte alltid som man tror
- ✓ Skolan måste satsa på det sociala och emotionella lärandet *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Respekt
- ✓ UBUNTU
- ✓ Hur påverkar vi varandra?
- ✓ Mina roller
- ✓ Kommunikationsövning – kroppspråket förstärker ditt budskap *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Kommunikationsövning – lyssna aktivt och förutsättningslöst *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Kommunikationsövning – rygg mot rygg *(Inget i elevboken till denna övning.)*

2. FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT ANSVAR OCH ATT KUNNA SAMARBETA FÖR EN SOCIALT HÅLLBAR MILJÖ

- ✓ De globala hållbarhetsmålen
- ✓ Dina handlingar får konsekvenser i samhället *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Att hjälpa en vän
- ✓ Prylhets och dess effekter
- ✓ Framtidens skola – vad ska man lära sig i skolan?
- ✓ Locker room talk – övning för tjejer *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Locker room talk – övning för killar *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 5

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I MODUL 5

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 behandlade vikten av återhämtning och att fylla på med inspiration. Modul 3 handlade om gruppdynamik, grupptryck och vår förmåga att fatta, och genomföra, beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar. I Modul 4 fick eleverna själva fundera kring sina matvanor, hur mycket de sover, samt rör på sig. De fick också lära sig mer om hur de hanterar stress och hur hjärnan fungerar, samt hur de bäst lär sig inför ett prov.

I Modul 5 kommer eleverna att få rikta blicken utåt mot sin omgivning, både i deras direkta närhet, men också globalt. I de föregående fyra modulerna har fokus legat på "jag-perspektivet" och nu i sista modulen ligger det på "vi-perspektivet". Det vill säga familj, vänner, skolan, kommunen, Sverige och världen. Att göra något för någon annan har betydelse både för en själv och för andra, och är en framgångsfaktor både både för den enskilda människan och samhället i stort. På senare tid har vikten av engagemang uppmärksamrats och forskningsresultat visar tydligt att de människor som sysslar med någon form av volontärarbete eller välgörenhet mår bättre både fysiskt och psykiskt. Alltså är socialt engagemang och generösa handlingar en bra strategi för att öka vårt välbefinnande och vår hälsa.

Den första delen av Modul 5 "Förmågan att förstå hur du kommunicerar med din omgivning" handlar om få eleverna att förstå att de är en del av ett sammanhang och att de har ett ansvar för att samarbeta och inte bara tänka på sig själva.

Den andra delen "Förmågan att ta ett personligt ansvar och att kunna samarbeta för en socialt hållbar miljö" handlar om att när eleverna har förstått att de är en del av ett sammanhang, ökar drivkraften att känna att de kan påverka och att det faktiskt spelar roll att de engagerar sig i viktiga frågor som betyder något för mänskligheten. Det ökar förhoppningsvis känslan att alla insatser räknas och bidrar till att världen blir en bättre plats att leva på, både nu och i framtiden.

Källor till texter i Modul 5:

Modul 5 tränar samma förmågor som Modul 1-4 fast i ett vi-perspektiv och bygger därmed på samma litteratur som Modul 1-4.

Hur arbetar vi som pedagoger för att skapa en socialt hållbar miljö?

En utmaning för dig som pedagog

I de fyra första modulerna har fokus legat på elevernas individuella ansvar för att ge sig själv rätt förutsättningar i skolarbetet. I den sista modulen kommer eleverna att få ta klivet från "jag" till "vi". Kunskap om fördelarna med gemensamma värderingar, att känna empati och medkänsla, samt att göra en god gärning för någon annan, ökar förhoppningsvis känslan av att man ingår i ett större sammanhang. Det är viktigt att man som pedagog påminner om vikten av goda gärningar, att man följer upp olämpliga kommentarer och tar tid till att berätta varför det är viktigt hur vi beter oss gentemot klasskompisar, familj och vänner. Övningarna i Modul 5 bygger på förmågorna i Modul 1-4, men riktar sig i stället mot ett "vi-perspektiv".

I media hör vi om gängbråk, skjutningar och terrorattentat. Det här är några exempel på vad som kan hända om värderingar förvrängs eller suddas ut, vilket kanske hos vissa redan har skett under skoltiden. I förlängningen leder detta till ett samhälle som inte blir socialt hållbart. Personal i skolmiljö kan ibland vittna om att det har skett en attitydförändring och blivit ett hårdare klimat bland ungdomar. Där har vi vuxna som vistas dagligen bland unga ett viktigt uppdrag. Vi lägger grunden för ett tillåtande klimat och vår vägledning är elevernas kompassriktning. Även om vi upplever att vårt uppdrag inom skolan är stort och brett, kanske rentav ouppnåeligt, så räknas alla våra gärningar, stora som små.

Att göra skillnad som pedagog för EN ENDA elev, kan ha stor påverkan på samhället i framtiden!

Fortsätt att:

- ✓ lägga upp undervisningen efter hjärnans förutsättningar för ökad inläring. Till exempel med inlagda pauser (brainbreaks) och diskussioner eller övningar där eleverna står upp.

Tänk på att:

- ✓ få eleverna att förstå att deras syn på värderingar, vad begrepp som respekt och tolerans egentligen innebär, påverkar deras närmiljö. Vi vet att ingen ska bli kallad "hora" eller "böggjäväl" i korridoren, och vår uppgift att agera varje gång vi hör detta kräver både tid och engagemang, men är ack så viktig att vi forstätter att agera på. Vi behöver påminna oss om att detta är ett viktigt led i hur eleverna sedan bemöter världen efter sin skoltid. Vår uppgift är att agera varje gång, varje dag, år ut och år in.

Sist men inte minst:

- ✓ I skolan har vi en plattform där eleverna möter många olika människor och kulturer. Elever och unga i dagens samhälle tenderar att tycka att de inte ska lägga sig i vad andra gör och hur de beter sig. I vårt jobb har vi chansen att påverka på rätt sätt genom att få eleverna att engagera sig om de ser att kompiserna till exempel verkar använda droger eller bara inte mår bra.

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING



- Att förstå att dina emotionella drivkrafter påverkar både dig själv och din omgivning
- Att ta ett personligt ansvar och få förståelse för att medkänsla och viljan att samarbeta är en förutsättning för allas välmående
- Att utveckla strategier för en konstruktiv kommunikation och konflikthantering

I ett samhälle som tenderar att bli mer och mer individfokuserat är det ytterst viktigt att vi tar till vara på arenor som skolan, där vi kan ge eleverna chansen att diskutera och få förståelse för att man kan påverka genom att agera, och att medmänsklighet är något som är viktigt i ett samhälle.

I det första avsnittet kommer eleverna bland annat att få ta del av kommunikationsövningar som hjälper dem att förstå vilka signaler de sänder till andra. De får också träna på att utveckla sin egen kommunikation, att förstärka det som känns bra.

AKTIVITETER

1. FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING

- ✓ Klassens kortlek – gör något för någon annan *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Hur undviker du kommunikationsmissar? *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Det är inte alltid som man tror
- ✓ Skolan måste satsa på det sociala och emotionella lärandet *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Respekt
- ✓ UBUNTU
- ✓ Hur påverkar vi varandra?
- ✓ Mina roller
- ✓ Kommunikationsövning – kroppspråket förstärker ditt budskap *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Kommunikationsövning – lyssna aktivt och förutsättningslöst *(Inget i elevboken till denna övning.)*
- ✓ Kommunikationsövning – rygg mot rygg *(Inget i elevboken till denna övning.)*

AKTIVITET

Klassens kortlek – gör något för någon annan

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att träna på att rikta sitt fokus mot det som är bra runt omkring oss, samt att sprida vänlighet.

GENOMFÖRANDE:

Starta sista läsåret/terminen och Modul 5 med att dela ut konkreta "omtänksamhetsuppgifter" lite då och då under året. Du kan dela ut ett i veckan eller inför längre lov.

- Varje elev skriver tre uppgifter för varje kategori som du har bestämt, till exempel familj, klass, skola, samhälle och världen. Se exempel på uppgifter nedan.
- Du samlar in och läser igenom.
- Elevenna får sedan göra en kortlek med de uppgifter som du har valt ut.
- Använd dessa kort med uppgifter vid upprepade tillfällen under året. Du följer upp uppgifterna på nästa lektion genom att alla får berätta vad de gjort, alternativt säga pass om de inte gjort något.

Exempel på uppgifter:

- Skicka ett positivt sms
- Laga mat hemma
- Sätta sig bredvid någon kompis i matsalen som du inte brukar sitta bredvid
- Lyssna uppmärksam på någon som vill berätta något
- Våga ge någon en komplimang
- Glädjas med någon när den har gjort något bra
- Örerraska din familj med något som gör dem glada
- Bjud hem några kompisar på middag och inkludera några som du inte känner så bra
- Packa varor åt någon i matvarubutiken som har svårt att göra det själv
- Lär dig mer om de mänskliga rättigheterna eller om situationer i krigsdrabbade länder och sprid kunskapen till människor i din närhet
- Stanna och prata med någon som du vet är ensam ofta
- Bestäm dig för att önska pengar till välgörenhet nästa gång du fyller år
- Var källkritisk till det du läser på sociala medier
- Leta upp en historia om någon som gjort positiv skillnad för andra och sprid den vidare
- Engagera dig i något lokalt arrangemang för till exempel nyanlända
- Rensa din garderob och ge bort kläder/saker till någon som behöver dem

UTVÄRDERING:

- Att vi bryr oss om varandra, både de vi har nära och de långt borta, får konsekvenser för oss själva och andra. Det är lättare att bry sig om det händer något nära oss, speciellt om det gäller någon vi känner. Att tänka: "Det kunde varit jag" kan hjälpa oss att reagera även när det drabbar tusentals personer långt bort i en naturkatastrof eller i ett krig. I ett segregerat samhälle ökar risken att vi inte bryr oss om det som händer andra. Vi behöver komma ihåg att människan är gjord för att hjälpa varandra. Vi känner glädje när vi hjälper andra och om den glädjen uteblir för att vi inte gör något, kan livet kännas tomt och meningslöst.
- När vi gör något för en annan person får vi som belöning en ökad dopaminproduktion, vilket får oss att må bra och motiverar oss att fortsätta engagera oss i andra. Utan detta fenomen hade livet i "människoflocken" aldrig fungerat.
- Negativa tankar försvagar oss fysiskt och psykiskt. Tankar av tacksamhet och glädje stärker oss i stället. Vi kan öva oss på att undvika att gå in i onödiga negativa konversationer ("minuskonversationer") och i stället träna på att tänka positivt och välja tankar av tacksamhet.

AKTIVITET

Hur undviker du kommunikationsmissar?

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Tre konkreta tips på vad du kan tänka på när du kommunicerar med andra människor.

GENOMFÖRANDE:

1. Skriv upp definitionen av **kommunikation** på tavlan:

"Kommunikation" är ett utbyte av tankar och idéer mellan människor för att uppnå en förståelse.

2. Be eleverna komma på olika sätt att kommunicera och skriv upp deras idéer på tavlan. Ställ frågan:

Hur kommunicerar man idag och hur kommunicerade man förr i tiden, till exempel för 100 år sedan?

Exempelvis:

- ✓ muntlig och skriftlig kommunikation med hjälp av ord på en mängd olika språk och med olika hjälpmedel som mobil och dator.
- ✓ olika tecken med kroppen, kroppsspråk
- ✓ teckenspråk
- ✓ flaggsignaler
- ✓ morse, ett kommunikationssystem med hjälp av signaler används till exempel till sjöss
- ✓ röksignaler, signaler med visselpipa, olika blåsinstrument och så vidare

3. Titta på klippet "3minTalk — Erik Modig / Tre vanliga kommunikationsmissar att undvika

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

4. Be eleverna att fundera på vad de redan nu har för:

- styrkor när det gäller kommunikation
- vad de skulle önska att de kunde förändra i sitt sätt att kommunicera

5. Slutligen får eleverna fundera enskilt i en minut över någon som de tycker kommunicerar på ett bra sätt. Det kan vara någon i deras omgivning som till exempel en klasskompis, men det kan också vara en känd person. Låt eleverna berätta för varandra två och två om vad de uppskattar i den här personens sätt att kommunicera.

UTVÄRDERING: Det är värdefullt att veta hur man använder orden i språket på rätt sätt. Då kan man förstå andra människor och göra sig förstådd. Kommunikation, som leder till förståelse, är en av de viktigaste beståndsdelarna i livet.

AKTIVITET

Det är inte alltid som man tror

SYFTE: Att lyfta blicken och se saker ur andras perspektiv. Det ökar förståelsen för omvärlden och gör att klimatet blir vänligare.

GENOMFÖRANDE:

Detta kan vara en start på Modul 5 för att få en förståelse för att vi människor bär på ett bagage av erfarenheter, vilket är positivt, men ibland också negativt. Därför ska man inte vara så snabb att döma sin omgivning.

1. Berätta först för eleverna att alla de människor vi träffar på varje dag bär på olika erfarenheter. Till exempel de vi möter på stan, när vi kör bil och på olika tillställningar som fotbollsmatcher, fester och så vidare.

2. Titta på följande klipp

- https://www.youtube.com/watch?v=Fzn_AKN67oI **Too Quick To Judge**

3. Låt alla fundera över (enskilt, i små grupper eller tillsammans i helklass) vilka olika budskap det fanns i klippet. Läs därefter upp utvärderingen nedan och låt eleverna arbeta i **elevboken** med:

 **Värderingsbyrå.**

UTVÄRDERING: Ibland är man alldeles för snabb på att döma. Vi behöver stanna upp ibland och se situationen ur ett helikopterperspektiv för att få förståelse för varför en person reagerar på ett visst sätt.

AKTIVITET

Skolan måste satsa på det sociala och emotionella lärandet

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att öka förståelsen för att vi även behöver de icke-kognitiva kunskaperna. Det sociala och emotionella lärandet är grunden för att vi ska kunna fungera i ett samhälle.

GENOMFÖRANDE:**1.** Läs igenom följande för eleverna:

Första dagen på ett nytt skolor fick alla lärare ett brev från skolans rektor:

Kära lärare:

Jag överlevde ett koncentrationsläger. Mina ögon såg saker som ingen ska behöva bevittna: Gaskammare byggda av utbildade ingenjörer. Barn som förgiftades av utbildade läkare. Barn mördade av erfarna sjuksköterskor. Kvinnor och spädbarn som sköts och brändes av människor som examinerats från gymnasier och högskolor. Därför kom jag att bli misstänksam mot utbildning. Min önskan är: Hjälp era elever att bli humana och medkännande. Er strävan måste vara att aldrig skapa utbildade monster eller lärda psykopater. Läsning, skrivning och matematik är viktigt bara om det bidrar till humanitet.

Ur "Teacher and Child" av Haim Ginott (1972)

2. Be eleverna att reflektera med kompis bredvid om varför rektorn skickade detta brev till alla lärare.**3.** Avsluta diskussionen med att läsa eller berätta det som står i utvärderingen nedan.

UTVÄRDERING: En vanlig missuppfattning är att social kompetens är detsamma som socialt och utåtriktat beteende. Men det går djupare än så. Vi behöver kunna använda och visa den sociala kompetensen med goda intentioner både för oss själva och för andra. Sjukvården är ett av många tydliga exempel som visar hur viktig kombinationen av yrkesskicklighet och ett humant bemötande är. Vi vill alla möta en läkare som har yrkeskompetens, men också någon som visar respekt, är lyhörd och empatisk. Det behövs både kunskap och socioemotionell kompetens. Många klagomål inom vården handlar om dåligt bemötande och det har också visat sig att ett gott bemötande kan påskynda själva läkningsprocessen.

AKTIVITET

Respekt



SYFTE: Att ta ett steg mot ett mer socialt hållbart samhälle. Små saker kan göra stor skillnad. Gymnasieungdomar uttrycker ofta att vi alla behöver visa större respekt för varandra för att skapa en bättre värld. Första steget är de små enkla handlingarna som vi alla kan göra redan idag.

GENOMFÖRANDE:

1. Titta på ett av följande klipp som inledning på dagens lektion:

- <https://www.youtube.com/watch?v=PT-HBI2TVtI> Video that will change your life. I have no words left. (4 min)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HkuKHwetV6Q> Best Short Video - Share... Care... Joy... - By Naik Foundation (2 min)

2. Eleverna får fundera, först enskilt då de skriver ner sina tankar på papper och sedan i små grupper/parvis så att de får berätta för varandra:

- I vilka vardagliga situationer känner du att du har gjort små enkla saker för någon annan?
- Hitta på fler saker som man kan göra för någon annan. Gärna små saker som inte kräver så mycket för att de ska bli av.

Låt eleverna berätta högt för de andra grupperna vad de kommit fram till.

3. Avsluta med att:

Dela ut A3-papper och färgpennor där grupperna får illustrera och rita bilder som beskriver situationerna som de har kommit på. Alternativt letar de upp bilder, klipp, citat på nätet och gör ett collage på det som de tycker beskriver om-tänksamma handlingar på ett bra sätt. Sätt sedan upp dessa på väggen.

4. Alla bestämmer sig för att en handling som de kan, vill och vågar utföra. Eleverna får detta som en läxa till nästa gång och vid nästa pass följer ni sedan upp vad de gjort.

5. Eleverna arbetar i **elevboken** på sidorna som handlar om empati och medkänsla:

-  **Medkänsla eller inte?**
-  **Empatiträning.**
-  **Uppdrag: Tre gånger om dagen.**

UTVÄRDERING: Avsluta med att berätta att alla mår bra av att ge av sig själv till någon annan. Problemet är bara att vi inte tänker på det tillräckligt ofta. Forskning säger att de flesta mår bättre av att GE någonting än att FÅ någonting. Enligt undersökningar tycker många ungdomar idag att en viktig samhällsfråga är att människor ska visa mer respekt för varandra. Att vara vänlig och utföra goda handlingar är ett viktigt steg i utvecklingen att skapa ett mer socialt hållbart samhälle.

AKTIVITET

UBUNTU

– ett afrikanskt begrepp som betyder att "människor växer genom andra människor"



SYFTE: Eleverna får förståelse för att vi påverkar varandra på olika sätt och i olika situationer. När vi har funderat över vilka personer i vår närhet som vi värdesätter, vet vi vilka vi kan vända oss till när vi behöver bli inspirerade, prata med någon eller när vi behöver hjälp. Det kan vara en och samma person eller olika människor.

GENOMFÖRANDE:

1. Diskutera i klassen vad det innebär/betyder att få andra människor att växa – att utvecklas som människa.

2. Låt eleverna två och två, eller i smågrupper, fundera över följande frågor och uppmaningar:

- Vem är den mest betydelsefulla personen i världen?
- Vem är den rikaste personen i världen?
- Nämn en person som fått Nobelpriset i ekonomi.
- Nämn tre personer som har uppfunnit viktiga saker som du har i ditt hem.
- Nämn en person som har bestigit Mount Everest.

Diskutera tillsammans om det var lätt/svårt att svara på ovanstående och vad det kan bero på.

3. Låt eleverna fundera över nedanstående frågor. De får gärna vila huvudet mot bänken och blunda när du läser meningarna. Berätta för eleverna att de inte ska berätta för varandra denna gång vem de tänkte på, utan att detta är en övning för dem själva.

- Tänk på någon som hjälpt dig när du behövt hjälp.
- Tänk på någon som har gjort dig glad.
- Tänk på någon som lärt dig något som du har haft nytta av eller som du tyckt har varit roligt att kunna.
- Tänk på någon som du tycker om att vara tillsammans med.
- Tänk på någon som inspirerar dig.
- Tänk på en vuxen som betytt mycket för dig i skolan eller på fritiden.

Diskutera tillsammans: Hur gick det nu? Var dessa frågor lättare eller svårare att svara på jämfört med de i punkt två? Hur blir man egentligen en betydelsefull person?

4. Eleverna skriver i **elevboken** uppgifterna om "Ubuntu"

 **Var din allra bästa vän.**

 **Ubuntu.**

UTVÄRDERING: De människor som är viktiga och betydelsefulla för oss är inte i första hand de som har nått stora internationella framgångar, utan det är de människor som är nära oss, de som bryr sig om oss, de som inspirerar oss. Vilka dessa personer är skiljer sig naturligtvis åt från person till person. För någon är det familjen, för någon annan är det någon eller några i skolan eller i fotbollslaget, för en tredje är det kanske en helt annan person. De människor vi har runt omkring oss påverkar oss och vi påverkar dem, på olika sätt.

AKTIVITET

Hur påverkar vi varandra?

SYFTE: Syftet med denna övning är att eleverna ska få en förståelse för vilka personer som påverkar dem i deras beslutsfattande – både i positiva och negativa beslut. När man fått fundera över det, blir det förhoppningsvis lättare att ta hjälp av rätt person när man hamnar i situationer där man är osäker och behöver vägledning.

GENOMFÖRANDE:

Denna uppgift utgår från dopning men det går naturligtvis att byta till ett annat scenario. Med nedanstående upplägg kan man med fördel samarbeta med idrottsläraren på skolan. Mer information finns på riksidrottsförbundets hemsida: <https://www.rf.se/Antidoping>. Där kan du som pedagog hitta information och fördjupa dig.

Denna uppgift syftar till att eleverna ska bli varse vilka personer i deras närhet som påverkar dem positivt när de vacklar i ett beslut. Det är lätt att som elev och ung tro att det som man läser på till exempel "Flashback" är sanningen och då kan många säkert tycka att det nog inte är så farligt att beställa lite kosttillskott eller andra preparat på nätet (som ett exempel). Vid dessa situationer är det bra att redan innan ha funderat över vem i sin närhet man ska vända sig till för att söka hjälp när man är villrådig.

1. Visa något aktuellt klipp kring dopning eller kosttillskott. Anpassa efter gruppen/klassen så det blir relevant och att ingen känner sig utpekad.

Förslag på klipp:

Deffad, rippad....rappad. En film om anabola steroider <https://www.youtube.com/watch?v=TBYGuvWRqTA>
Riskerna med kosttillskott (från Riksidrottsförbundets hemsida) <https://www.youtube.com/watch?v=LOqyODNpEbg>

2. Låt eleverna göra testet: <http://www.redofordopning.se/#lankar>. När de är klara, be dem läsa alla svar, oavsett om de hade rätt eller inte. (Övningen tar cirka 10-15 minuter.) I detta test får de också lära sig om riskerna med dopning.

3. Jobba vidare i **elevboken** med:

 Hur påverkar vi varandra?

I de lila rutorna kan de förutom människor exempelvis skriva normer, självkänsla och grupstryck, och i de gula kan de skriva hälsa, jag själv eller vad andra ska tänka/tycka.

UTVÄRDERING: Berätta syftet med övningen igen. Hänvisa också till att de kan kontakta **Dopingjouren 020-546 987** om de behöver råd eller stöd. Avsluta med att läsa högt om de tips som finns på efterföljande sida i **elevboken**:

 Om en kompis mår dåligt. Vad kan JAG göra?

AKTIVITET

Mina roller

SYFTE: Att bli medveten om hur vi påverkar varandra, samt att träna på att göra medvetna val.

GENOMFÖRANDE:

1. Titta på ett klipp från filmen "Tusen gånger starkare" på Youtube. Titta från 4:10 till 7:06 på en scen från en SO-lektion. Diskutera de olika rollerna och karaktärerna i filmen. Vad tror vi oss veta om dem? Hur påverkar eleverna/läraren varandra? Är det någon som inte påverkar någon på något sätt? Anteckningarna på följande sida kan du ha som stöd, men låt eleverna själva komma med förslag på olika roller i klassrummet.

2. Diskutera:

- Väljer du alltid vem du vill vara eller får du ibland en roll av omgivningen?
- Kan du ändra på dig, byta roll om du vill?
- Hur påverkar gruppen dig och hur påverkar du gruppen? Är du annorlunda i olika grupper?

3. Sammanfatta:

- Vissa roller har vi haft länge, rollen har blivit en vana. Vi bara gör utan att tänka efter. Vissa roller har vi valt medvetet, så här vill jag vara, medan vi blivit tilldelade andra roller. Här behöver vi ställa oss frågan om vi vill ha den rollen eller inte?
- Det är ganska vanligt att vi uppför oss på olika sätt på olika ställen. Vi kan vara på ett sätt hemma och på ett annat sätt när vi kommer till skolan. Det beror på vilken roll vi har tagit oss, eller har blivit tilldelade. Det kan vara svårt att ändra roller man har, eftersom omgivningen förväntar sig att vi är på ett visst sätt. En person som alla i skolan tycker är väldigt ordentlig, kommer förmodligen att försöka uppfylla dessa förväntningar och vara just – ordentlig (fast hemma kanske personen är jätteslarvig och lämnar både glas och smörpaket kvar på bordet efter att ha ätit mellanmål).
- Även när det gäller våra roller, är vissa impulsstyrda. Det "bara blir så", för att vi är vana vid att agera på ett visst sätt i vissa situationer, eller med vissa personer. Vi kan alltid välja att ta en ny roll, med hjälp av självdisciplin, om vi inte är nöjda med den roll vi automatiskt tar eller får.
- Kom ihåg – vi har alltid ett val att gå in i en roll eller inte, och att låta andra välja åt oss är också ett val.

4. Eleverna fyller i de fem uppgifterna i **elevboken** kring roller och hur vi påverkar varandra:

 Mina roller

Som hjälp för eleverna kan du projicera exempel på olika roller på nästföljande sida.

UTVÄRDERING:

Att ingå i olika sammanhang kräver ibland att du kommunicerar på olika sätt beroende på i vilken grupp du befinner dig. Att inta olika roller och kommunicera utifrån det är helt naturligt, men det kan ändå kännas svårt ibland.

Roller i filmen: "Tusen gånger starkare"

- **Ludde** Pratar mycket. Är skämtsam. Har koll på ämnet. Utmanar och munhuggs med läraren på ett närmast kamratligt sätt. Viskar rätta svar till Viktor, vilket ger Viktor möjlighet att svara rätt trots att han inte har hängt med. Detta i sin tur stärker killarnas "kapital", då de får mer talutrymme, och levererar fler "rätta" svar.
- **Viktor** Se ovan. Skämtar, till exempel genom att härma hönor.
- **Signe** Följer reglerna. Har mycket att säga. Räcker intensivt upp handen, men får aldrig ordet, och tar det inte heller och lämnar därmed utrymme för killarna att fortsätta.
- **Olle** (läraren) Nämner eleverna vid namn, såväl killar som tjejer. Delar inte ut ordet till de tjejer som räcker upp handen, utan går på personer som inte är aktiva. Detta lämnar utrymme för killarna att ta sig in i diskussionen utan att ha fått ordet. När en tjej som räckt upp handen får ordet är det först efter att killarna täckt in det mesta av svaret. När några tjejer börjar munhuggas på samma sätt som Ludde och co, dämpar läraren tjejerna och kräver att man ska räcka upp handen för att få prata.
- **Mimi** Skämtar med och utmanar, framför allt Ludde. Tar mer och mer plats, tillsammans med Therese. När skämtet övergår i kritik mot Ludde, avbryter läraren.
- **Therese och Selma** Vill svara, men drar på svaret, vilket gör att killarna tar över. Motsätter sig, men inte särskilt kraftfullt.
- **Leo** Säger först ingenting. Begär ordet och svarar på en fråga efter att läraren avbrutit eleverna. Svaret är välformulerat och korrekt och stärker återigen killarnas aktier och ger intrycket av att tjejerna bara tramsar eller inte kan svara.
- **Mira** Blyg. Säger ingenting. Tittar ner.
- **Klassen** som helhet skrattar åt skämtandet som pågår mellan framförallt Ludde och Olle. Sanktionerar beteendet och ger bränsle åt det som pågår.

Beskrivning av olika roller

- | | |
|---|---|
| ✓ Ledaren
Är bra på att bestämma, och att få kompisarna att hänga på vad som än ska göras. | ✓ Arger
Är ofta frustrerad över till exempel orättvisor, eller något som har hänt. |
| ✓ Organisatören
Ser till att allt blir gjort, att alla vet var de ska vara eller göra. Har koll på att allt som behövs är på plats. | ✓ Glader
Är vänlig och positiv. |
| ✓ Inspiratören
Lyfter fram andras positiva sidor, peppar andra att göra lite extra. | ✓ Blyger
Är blyg och ganska tystlåten. |
| ✓ Mysfixaren
Ordnar så att det blir mysigt, kanske fixar fika eller tändar ljus, eller bara ser till att alla får plats. | ✓ Lyssnaren
Är bra på att lyssna på vad andra har att säga. Är uppmärksam på vad som händer. |
| ✓ Medlaren
Försöker att få alla att komma överens. Hittar lösningar på olika problem. | ✓ Föreläsaren/berättaren
Vet mycket och talar gärna om för andra hur saker och ting fungerar. |
| ✓ Skeptikern
Är ofta tveksam till om saker går att genomföra eller om det kommer att bli kul. | ✓ Slarvern
Glömmer lätt bort var den ska vara eller göra, eller vad den ska ha med sig. |
| ✓ Skämtaren
Försöker att få omgivningen på gott humör genom att skoja till det i olika sammanhang. | ✓ Den ambitiöse/ambitiösa
Gör allting mycket noggrant. |

AKTIVITET

Kommunikationsövning – kroppsspråket förstärker ditt budskap

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: I kommunikation med andra människor är det värdefullt att använda sig av både tal och kroppsspråk. Det minskar missförstånd och förstärker budskapet. Man brukar säga att kroppsspråket är 80 procent av vår kommunikation. I denna övning kommer eleverna att få prova hur lätt det är att påverka genom kroppsspråket.

GENOMFÖRANDE:

1. Starta med en enkel övning. Alla i gruppen ska ställa sig i ordning efter deras födelsedagar. Det är säkert flera som vet när klasskompisen fyller år, men det gör inget. De får INTE prata under tiden utan bara visa med gester vilken månad och dag det är. (Exempelvis om man fyller den 2 juli så kan man visa det genom att man simmar med armarna och sen två fingrar för den 2:a. Eller visa februari genom att man åker skidor. Men säg INGET av dessa exempel till eleverna. De får själva använda sin fantasi utan vägledning.
2. När de tror att de står rätt får alla säga när de fyller. Beroende på resultatet så dra antingen slutsatsen att både kroppsspråket och talet ihop är betydligt starkare tillsammans och minskar risken för missförstånd. Alternativt, om de står helt rätt, (utan fusk) så dra slutsatsen att de har ett fantastiskt bra kroppsspråk som de ska värda.
3. Fundera tillsammans eller i smågrupper när i dagliga livet kroppsspråket är viktigt? Till exempel när du i ett framtida jobb ska ta emot kunder i en butik, vad vill du signalera då med ditt kroppsspråk? Skriv upp alla förslag på tavlan.
4. Låt var och en fundera över i vilka situationer de har varit med om när det har skett missförstånd. Be eleverna reflektera över vad det var i kommunikationen som blev fel. De kan därefter, i smågrupper, berätta för varandra vad som hände och vad de kunde ha gjort annorlunda i kommunikationen?
5. Förklara för eleverna att du kommer att ge dem olika instruktioner som du vill att de ska följa.

Läs högt det som står nedan och gör likadant (med tydliga rörelser, samtidigt som du tittar på eleverna) – vid sista övningen gör du dock annorlunda och försöker få eleverna att följa ditt **kroppsspråk** i stället för det du säger:

- För handen till näsan
- Klappa händerna
- Stå upp
- Rör vid axeln
- Sitt ner
- Stampa med foten
- Lägg armarna i kors
- För handen till munnen – **här ska du själv (tydligt) föra handen till näsan**

6. Diskutera vikten av ett tydligt kroppsspråk och be eleverna att ge exempel på hur verbal kommunikation förstärks just med kroppsspråk. Låt dem även fundera på i vilka yrken det är extra viktigt med ett tydligt kroppsspråk och i vilka yrken det inte spelar så stor roll.

UTVÄRDERING: Att kommunicera på ett bra sätt är en förutsättning för att grupper ska kunna arbeta effektivt tillsammans. Förutom att uttrycka sig väl verbalt för att budskapet ska nå fram är det även viktigt att tänka på kroppsspråket. Ofta säger nämligen kroppen mer än vad orden gör.

AKTIVITET

Kommunikationsövning – lyssna aktivt och förutsättningslöst

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att träna på att lyssna förutsättningslöst och utan värderingar är ett viktigt steg i att utveckla din kommunikationsförmåga.

GENOMFÖRANDE:

1. Läs igenom följande text högt för eleverna:

När ett tåg lämnar centralstationen i Köpenhamn finns det tre passagerare med på tåget. Därefter stannar tåget i Malmö och ytterligare fem passagerare går på. Nästa gång stannar tåget i Lund. Där stiger två passagerare av. Nästa stopp är Hässleholm. Där stiger 23 nya passagerare på tåget. I Kristianstad, som är nästa stopp, går 21 personer av och ingen ny passagerare stiger på. Tåget kör sedan vidare till Halmstad, där tre personer kliver på. Nästa stopp är Göteborg. Där går sex personer av och fyra nya passagerare går på. När tåget gör ett stopp i Norrköping stiger ingen på och ingen går av. I Stockholm, som är nästa stopp, går 24 nya passagerare ombord. I Uppsala, som är tågets slutstation, går alla av.

När du läst klart så fråga eleverna hur många stopp tåget gjorde. (Rätt svar är nio, inklusive tågets slutstation.)

UTVÄRDERING:

De flesta i gruppen koncentrerade sig förmodligen på hur många passagerare som gick på och av tåget, eftersom de förväntade sig att frågan i slutet skulle handla om det.

Diskutera hur olika förväntningar påverkar hur vi lyssnar. Kanske har vi någon i vår närhet som ofta har en annan åsikt än vad vi själva har. I dessa fall blir det lätt att vi inte lyssnar på vad den personen har att säga, vi "vet" ju redan att han eller hon inte tycker som vi. Vi har omedvetet en förutbestämd uppfattning om att vi inte kommer att hålla med personen denna gång heller. Förväntningar och gamla värderingar påverkar oss hela tiden i våra relationer till andra människor.

Be eleverna att försöka hitta något tillfälle där de lyssnar utan att redan innan ha en förutbestämd uppfattning. Det kan till exempel vara med en kompis, en tränare eller ett syskon. Följ upp vid nästa pass.

AKTIVITET

Kommunikationsövning – rygg mot rygg

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att belysa svårigheten med enbart en kommunikationskanal, i det här fallet det muntliga.

GENOMFÖRANDE:

1. Dela in eleverna i grupper om två och be dem att sätta sig rygg mot rygg. En av personerna har en skiss framför sig och ger en muntlig instruktion om vad den andra ska rita. Exempelvis "i nedre vänstra hörnet ska du rita en kvadrat, i mitten av kvadraten...". Den som ritar får inte ställa några frågor alls. Sätt en tid på fem till tio minuter beroende på hur "avancerad" bild du väljer. Du kan ta en bild från nätet eller rita några olika geometriska figurer på A4 -papper som du kopierar till eleverna.

UTVÄRDERING: Jämför med andra envägskommunikationer, som till exempel när man skriver sms eller ett mail. När man inte kan höra tonläget eller se hur personen reagerar, så är det lätt att det blir missförstånd. Låt eleverna titta tillbaka på sin chatt- och sms-historik och jämföra hur de kommunicerar med sina olika vänner, med familj och med personer som de inte känner lika bra.

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET I AVSNITTET SOM BEHANDLAR

2. FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT ANSVAR OCH ATT KUNNA SAMARBETA FÖR EN SOCIALT HÅLLBAR MILJÖ



- Förståelsen för att dina grundvärderingar om tolerans, respekt och utanförskap är en förutsättning för att kunna påverka både globalt, men också i din närmaste omgivning

I denna del kommer eleverna att få en djupare förståelse för varför det är lättare att samarbeta när individerna i gruppen har gemensamma värderingar. Förutsättningarna för en starkare gemenskap och större acceptans utvecklas i grupper där man har diskuterat och lyssnat på varandra.

Att öka förståelsen för den egna rollen i samhället och att lära sig att påverka är också en viktig del i sista delen av denna modul och av Motivationslyftet. I en värld där tekniken utvecklat vårt moderna samhälle i rasande fart har konsekvensen blivit att många har fler kontakter på nätet än de har i verkliga livet. Risken med att vi inte träffar varandra "på riktigt" kan vara att vår empati minskar och att vi slutar att bry oss om våra medmänniskor.

I det andra avsnittet av denna modul kommer vi att lägga fokus på vikten av att vi är en del i ett sammanhang och att vi har ett ansvar för att samarbeta med vår omgivning och inte bara tänka på oss själva. Vi människor behöver sociala kontakter och vi behöver utveckla vår medkänsla kontinuerligt.

2. FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT ANSVAR OCH ATT KUNNA SAMARBETA FÖR EN SOCIALT HÅLLBAR MILJÖ

- ✓ De globala hållbarhetsmålen
- ✓ Dina handlingar får konsekvenser i samhället (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ Att hjälpa en vän
- ✓ Prylhets och dess effekter
- ✓ Framtidens skola – vad ska man lära sig i skolan?
- ✓ Locker room talk – övning för tjejer (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ Locker room talk – övning för killar (*Inget i elevboken till denna övning*)
- ✓ AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 5

AKTIVITET

De globala hållbarhetsmålen



SYFTE: Att få en förståelse för att det görs mycket ute i världen och i Sverige för att uppnå FN:s hållbarhetsmål 2030. Genom att man tar del av detta kan det kännas lättare att själv tänka att alla handlingar räknas, stora som små.

GENOMFÖRANDE:

1. Gå igenom sidan i elevboken som handlar om de globala hållbarhetsmålen. Läs texten eller berätta med egna ord.
2. Dela in eleverna i grupper om två och be dem titta på nyhetssidor på nätet. Alternativt tar du med dig dagstidningar som de kan bläddra i. Ge dem förslagsvis i uppdrag att hitta så många artiklar som möjligt på 10-15 minuter där de kan koppla artikelns innehåll till något av de 17 globala målen som är listade i elevboken.
3. Gå varvet runt i grupperna så att alla får berätta hur de tänkte och resonerade.
4. Avsluta med att sätta ihop smågrupper och låt eleverna få tre minuter på sig att skriva en slogan eller en jingle som de ska redovisa för resten av klassen. Den ska handla om hur de vill att Sverige ska se ut år 2030, då FN har beslutat att de 17 hållbarhetsmålen ska vara uppnådda.

5. Eleverna arbetar i **elevboken**:

-  Vilket av de 17 målen tycker du är viktigast att börja med?
-  Orättvisor.
-  Vad görs idag?

UTVÄRDERING: Läs upp syftet med passet igen.



AKTIVITET

Dina handlingar får konsekvenser i samhället

Inget material i elevboken till denna aktivitet.

SYFTE: Att eleverna ska förstå att deras handlingar får konsekvenser både för dem själva, omgivningen och samhället.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att titta på dokumentären "Dödligt piller" från ett avsnitt av vetenskapens värld. Du kan titta på delar av den eller välja att visa hela (59 minuter).

<https://www.svtplay.se/video/21699902/vetenskapens-varld/vetenskapens-varld-dodliga-piller>.

2. Summera budskapet för eleverna eller låt dem göra det själva, tillsammans hela klassen eller i smågrupper.

- ✓ Att ta olika droger, som opiater (läkemedel), är farligt.
- ✓ Dokumentären visar att läkare har skrivit ut läkemedel som patienterna snabbt blivit beroende av. I Sverige är det vanligt att ungdomar får tag i läkemedelsklassade preparat som fentanyl och tramadol på nätet. Då har man ingen aning om vad man stoppar i sig, vilket är förenat med livsfara.
- ✓ Idag kan en del ungdomar tänka att de bara ska röka cannabis på fester och att det inte är så farligt, men det är ofta en inkörsport till tyngre droger. Man kan förklara det genom att illustrera för eleverna: I er vänstra ficka har ni cannabis och det är bara det ni tänker er att ni ska använda, och inte heller så ofta. Men så har jag en dålig dag och då är det lätt att pröva det som finns i högra fickan, där det finns helt andra, tyngre droger.
- ✓ Hjärnans konsekvenstänk är inte fullt utvecklat förrän vid åldern 20-25 år, vilket innebär att det är lättare att hamna i problemfyllda situationer i gymnasiet än senare i livet. Kanske tycker man att livet är tråkigt och eftersom belöningssystemet (dopaminet) sätts ur spel när man använder droger leder det till att man söker efter fler och större kickar, och beroendet är ett faktum.

UTVÄRDERING:

Knyt ihop säcken med budskapet:

1. När man köper droger för eget bruk så göder man den kriminella droghandeln direkt och gängkriminalitet indirekt.

2. Vi behöver bli bättre på att tänka mer på våra medmänniskor. Om vi fortsätter att ha ett mindset som exempelvis "min kompis får göra vad han/hon vill med sin kropp och det angår inte mig" så skapar vi ett samhälle som inte blir socialt hållbart.

3. Eftersom alla människor är beroende av dopaminkickar (mer eller mindre) så är det bättre att man fokuserar på de kickar man får på naturlig väg (allt från kärlek och kramar, till att hoppa bungyjump) och att undvika de som man får på "kemisk väg" (godis, alkohol, narkotika).

AKTIVITET

Att hjälpa en vän



SYFTE: För att vi ska få och kunna vara en del av ett hållbart samhälle måste vi bli bättre på att "lägga oss i" och bry oss om våra medmänniskor. Att börja i din närhet bland kompisar kan vara ett första steg.

GENOMFÖRANDE:

1. Inled med att berätta att samhällsutvecklingen av olika anledningar har bidragit till att det idag är vanligare att tänka: "Vad kompisen gör och tar för beslut kan inte jag lägga mig i. Vad den gör med sin kropp är inget som jag kan ta ansvar för". Hänvisa till förra veckans aktivitet om "Dödligt piller" om ni gjorde den.

Ställ frågorna:

- Varför har vi fått den här utvecklingen i samhället? Jämför med hur ni tror att det var för 50 år sedan.
- I vilka avseenden tror ni att det blir extra sårbart i samhället när vi tänker att vi inte ska "lägga oss i"?

2. Dela sedan in klassen i smågrupper och be eleverna att diskutera tillsammans vad de skulle göra om de märker att en kompis :

- börjar att använda narkotika
- dras till kriminella miljöer
- börjar att intressera sig för anabola steroider
- har en pojk- eller flickvän som verkar vara aggressiv och använder våld i relationen

3. Be eleverna avsluta meningen med hjälp av "OM – SÅ-planer" som vi jobbade med i Modul 3.

Utgångspunkten är att vi **SKA** lägga oss i och bry oss om varandra och **INTE** tänka att vi inte ska lägga oss i.

Låt eleverna avsluta dessa meningar:

OM jag märker att min kompis använder narkotika **SÅ** ska jag...

OM jag märker att min kompis dras till kriminella miljöer **SÅ** ska jag...

OM jag märker att min kompis börjar intressera sig för anabola steroider **SÅ** ska jag.....

OM jag misstänker att min kompis har en pojk- eller flickvän som är aggressiv och använder våld i relationen **SÅ** ska jag...

4. Eleverna arbetar i elevboken med uppgifterna kring att man inte alltid agerar i en situation:

 **Vaneeffekten**

 **Maktlöshet**

 **Orkar inte – hinner inte**

 **Ser inte effekten**

UTVÄRDERING: Om vi slutar att bry oss om våra medmänniskor, så skapar vi ett samhälle som inte blir hållbart i längden. Avsluta med att summera vad social hållbarhet innebär:

"Ett socialt hållbart samhälle är ett jämställt och jämlikt samhälle där människor lever ett gott liv med god hälsa, utan orättfärdiga skillnader. Ett samhälle med hög tolerans där människors lika värde står i centrum, vilket kräver att människor känner tillit och förtroende till varandra och är delaktiga i samhällsutvecklingen. "

Folkhälsomyndigheten

AKTIVITET

Prylhets och dess effekter

SYFTE: Vi lever i ett samhälle där fler och fler får det bättre och bättre, men ändå mår många sämre psykiskt. Första delen av övningen vill visa eleverna hur vi påverkar vår omgivning genom vad vi sätter på oss för kläder, vad vi har för väska eller skor. I den andra delen av övningen (punkt 3-4) är syftet att koppla till framtiden, att få insikt i betydelsen av att engagera sig och göra något för andra, samt att eleverna får tänka kring vad hållbar utveckling är och vad det innebär för dem själva och Sverige/världen.

GENOMFÖRANDE:

1. Börja med att visa klippet där polisen Simon Häggström berättar om varför han gett ut sin bok "Flickorna som sprang". <https://www.tv4.se/efter-tio/klipp/minder%C3%A5riga-flickor-s%C3%A4ljer-sex-otroligt-mycket-lidande-11983919>. I klippet på 15 minuter berättar Simon om vilka som säljer sex och varför. Ni kan se hela klippet eller bara delar av det.

2. Summera innehållet med att belysa orsakerna bakom att unga från tillsynes välbärgade hem ändå kan hamna i barnprostitution. Utgå ifrån den prylhets som finns i samhället och som de nämner i klippet, att ha rätt jacka, rätt jeans eller skor.

- Diskutera i smågrupper eller alla tillsammans hur vuxna, både föräldrar och andra som finns i ungdomars närhet, bör göra för att förebygga denna typ av samhällsproblem.
- Hur kan man tänka för att motverka detta som kompis?
- Om du får egna barn i framtiden, hur skulle du göra för att förebygga prylhets?

3. **Målbilder för Sverige.** Nu vidgar vi vyerna, hur skulle ni vilja att det är att bo i Sverige om 20 år?

- Dela in klassen i mindre grupper och be eleverna att fundera på hur de vill att det ska vara att bo i Sverige om 20 år. Uppmana dem att försöka vara så tydliga och positiva som möjligt. Vad är riktigt viktigt?
- De får ett A3 papper där de skriver, ritar och visar vad de kommer fram till.
- De som blir klara får i uppgift att sammanfatta det som de kommit fram till i fem meningar. Dessa fem meningar gör de en slogan eller rap av som de sedan framför för de andra grupperna.
- Utifrån collaget/slogan eller rap-stycket får de göra en beskrivning av vad deras målbild för Sverige får för konsekvenser nu idag. Vad behöver och kan vi göra idag för att det ska bli så som eleverna vill?

4. Eleverna arbetar vidare i **elevboken** med det som handlar om:

Sverige om 20 år

Om det var krig i Norden

UTVÄRDERING: Knyt i hop säcken med att repetera syftet igen.

AKTIVITET

Framtidens skola – vad ska man lära sig i skolan?

SYFTE: Syftet med denna övning är att eleverna ska få en inblick i att de kan påverka och ta ansvar. Övningen handlar om hur eleverna kan bidra till att utveckla skolan genom den erfarenhet de besitter efter att gått ut grundskolan och snart även gymnasiet.

GENOMFÖRANDE:

Denna övning kan man göra under ett pass eller i en längre variant över flera pass, eller i samarbete med till exempel bildämnet.

1. Be eleverna att bläddra igenom sina elevböcker (i Motivationslyftet) och fundera kring vad de tycker att de har lärt sig som varit intressant och värdefullt.
2. Gör grupper om tre till fyra elever och låt dem berätta för varandra vad de har skrivit.
3. Eleverna fyller i uppgiften som finns i **elevboken**:
 **Lär ut till nästa generation**
4. Planera för att eleverna går ut till klasser i Åk 1 och genomför ett lektionspass. Låt dem träna på varandra först så att syftet kommer fram tydligt. Låt eleverna ge varandra konstruktiv återkoppling.

Fördjupningsuppgift

1. Be eleverna att fundera enskilt kring vad de tycker att de borde få lära sig i skolan, som idag inte finns med på schemat. Ge dem tre minuter att skriva en lista. Som inspiration kan du skriva upp några förslag på tavlan, som till exempel självförsvar, lära sig att köra bil eller liknande.
2. Gör grupper om tre till fyra elever och låt dem berätta för varandra vad de har skrivit. Efter en stund får en i varje grupp skriva upp gruppens förslag på tavlan.
3. Dela ut färgpennor och sätt upp stora papper/whiteboards på väggarna så att eleverna får stå och jobba. Grupperna får nu i uppdrag att ge förslag på hur skolan skulle behöva utvecklas i framtiden för att hänga med i samhällets utveckling och ge eleverna den bästa utbildningen inför framtiden.

Frågeställningar att utgå ifrån:

- Om ni fick träffa utbildningsminister, hur skulle ni föreslå att skolan ska se ut om 20 år?
- Vilka ämnen finns med i läroplanen?
- Hur ser schemat ut?
- Hur sker undervisningen?

4. Låt eleverna redovisa sina tankar för varandra.

UTVÄRDERING: Ideerna som kommit fram i klassen kan ligga till grund för hur man kan utveckla eventuella temadagar för Åk 1. När eleverna får komma till tals känner de sig lyssnade till, och det i sig fyller en viktig funktion. Att de får dela sina erfarenheter bidrar förhoppningsvis också till känslan att de kan påverka och förbättra för kommande generationer, även om de själva inte hinner ta del av resultaten.

Avsluta med att välja ut några av de sista övningarna här i lärarhandledningen. Dessa övningar kan göras som både stora och små projekt.

AKTIVITET

Locker room talk – övning för tjejer

Inget material i elevboken till denna aktivitet. Denna övning gör tjejerna samtidigt som killarna gör "killövningen" som följer.

SYFTE: Vad är ok att säga om någon annan? Hur skulle den personen känna om den hörde det du sa till någon annan? Hur skulle farmor/mormor reagera om hon hörde det du sa? Alla har vi nog varit med om att vi sagt något som vi gärna skulle vilja ha osagt. Denna övning syftar till att uppmärksamma olika attityder och värderingar i samhället som ligger så djupt rotade i oss att vi inte tänker på att de faktiskt styr vårt beteende. Syftet är också att tjejer ska få prata om detta ämne själva, i tjejgrupper, utan killar.

På stoppaskitsnacket.se hemsida hittar du citatet av USA:s president Donald Trump: "GRAB THEM BY THE PUSSY".

och nedanför kan du läsa:

Ja. Donald Trump är en av våra grundare. Minns du: Presidentvalet i USA 2016. Läckta ljudinspelningar där man hör Donald Trump säga "Grab them by the pussy", han kan "ta tjejer på fittan" för att han är känd. Och sedan ursäktade han det hela med att det bara var "locker room talk" – det är helt enkelt sånt snack män har i omklädningsrummet, menade han.

GENOMFÖRANDE:

1. Skriv upp eller prata om ovanstående citat och berätta eller läs upp nedanstående information som kommer från stoppaskitsnackets hemsida. Om du vill kan du gå in direkt på hemsidan och läsa därifrån i stället.

Jargongen i ett omklädningsrum kan vara svår för många. Framför allt med tanke på att det finns oskrivna regler som bland annat är förväntningar på vad killar ska göra och hur de ska vara.

Några av de oskrivna reglerna är:

- killar ska inte gråta, prata om känslor eller söka hjälp.
- killar uppmuntras till att använda våld som ett sätt att uttrycka sina känslor.

Det här är några av de effekter dessa regler kan få:

– Killar och män väljer att inte prata om känslor och hur de mår, och lider därför i tysthet. Detta ökar risken för att drabbas av psykisk ohälsa. Män är i stora delar av världen överrepresenterade i självmordsstatistiken. I Sverige är 70 procent av de som tar sitt liv män.

– Killar får lära sig att våld är ett okej sätt att uttrycka sina känslor. 80 procent av de som är misstänkta för misshandel är män. Hur killar snackar om och med varandra, framför allt om kvinnor, förstärker attityder som bland annat leder till sexuellt våld, diskriminering eller förtryck av människor på grund av könstillhörighet. Psykologerna Matthew Oransky och Celia B Fisher har identifierat att grabbjargong och det nedvärderande snacket i de miljöer där unga män vistas, kan utgöra en stor risk för att utveckla ett kränkande eller våldsamt beteende.

– Vi behöver sudda ut de påhittade reglerna genom förebyggande utbildningsinsatser i tidig ålder för att skapa en ny form av manlighet på sikt. För de unga killar vi utbildar idag, är samma killar som vi i framtiden kommer att träffa på festivaler, arbetsplatser och läktare på idrottsmatcher.

2. Visa klippet med Jimmy Durmaz från stoppaskitsnackets hemsida: <http://stoppaskitsnacket.se>

3. Låt eleverna arbeta i små grupper med att först fundera enskilt och sedan diskutera följande frågeställningar:

*– Locker room talk som utbildningsprogram riktar sig till killar i åldern 10-14 år och tar upp vad som sägs i omklädningsrum och vilka oskrivna normer som finns. **Nu är just det här projektet riktat till killar. Vad sker i ett tjejomklädningsrum?** Fundera först i vilka miljöer du befinner dig i där det bara är tjejer? Hemma med kompisar på helger, på träningar, ute på stan, med eventuella sysstrar...*

– Hur är jargongen tjejer emellan? Vad pratar ni om och vad använder ni för "språk"? Vad tror ni är största skillnaden på vad tjejer och killar pratar om? Varför är det så tror ni i så fall? Om du utgår ifrån att du ska kunna stå för det du säger även inför din farmor, finns det några attityder du skulle vilja ändra på? I så fall, vilka och varför?

Fortsättning på nästa sida

4. Redovisning MINUTEN: Skriv upp instruktionerna nedan och låt eleverna arbeta gruppvis:

Tänk er att ni skulle utbilda och föreläsa som killarna i "Locker room talk" gör. Vad skulle ni vilja säga till ett gäng 10-åriga tjejer? Precis som de nämner i filmklippet så är det viktigt att börja i tidig ålder för att dåliga/negativa attityder inte ska bli det normala, så nu har ni chansen att ta upp det som är viktigt.

✓ Vad skulle ni säga om ni hade en minut på er?

Förbered en redovisning på en minut där ni får fram ert budskap kring vad som är viktigt när det gäller attityder och normer hos tjejer.

5. Gruppvis redovisning**UTVÄRDERING:**

Avsluta övningen med att summera om det inte redan kommit fram på ett bra sätt, att det aldrig är för sent att ändra på en attityd.

Uppmana eleverna att börja redan idag att tänka så ofta de kan på detta sätt:

Allt du säger ska kunna filmas och spelas in och sedan visas för klasskompisen/pojk- eller flickvännen/mamma/pappa/farmor/farbror som sitter på bussen... Du ska känna att det känns bra oavsett vem som lyssnar.

Självklart ska alla kunna ha olika sociala sammanhang där det är ok att ha ett visst sätt att prata, eller en jargong, men det är viktigt att tänka till hur man uttrycker sig.

AKTIVITET

Locker room talk – övning för killar



Inget material i elevboken till denna aktivitet. Denna övning gör killarna samtidigt som tjejerna gör sin.

SYFTE: Vad är ok att säga om någon annan? Hur skulle den personen känna om den hörde det du sa till någon annan? Hur skulle farmor/mormor reagera om hon hörde det du sa?

Alla har vi nog varit med om att vi sagt något som vi gärna skulle vilja ha osagt. Denna övning syftar till att uppmärksamma olika attityder och värderingar i samhället som ligger så djupt rotade i oss att vi inte tänker på att de faktiskt styr vårt beteende. Syftet är också att killar ska få prata om detta ämne själva, i killgrupper, utan tjejer.

På stoppaskitsnacket.se hemsida hittar du citatet av USA:s president Donald Trump: "GRAB THEM BY THE PUSSY".

och nedanför kan du läsa:

Ja. Donald Trump är en av våra grundare. Minns du: Presidentvalet i USA 2016. Läckta ljudinspelningar där man hör Donald Trump säga "Grab them by the pussy", han kan "ta tjejer på fittan" för att han är känd. Och sedan ursäktade han det hela med att det bara var "locker room talk" – det är helt enkelt sånt snack män har i omklädningsrummet, menade han.

GENOMFÖRANDE:

1. Skriv upp eller prata om ovanstående citat och berätta eller läs upp nedanstående information som kommer från stoppaskitsnackets hemsida. Om du vill kan du gå in direkt på hemsidan och läsa därifrån i stället.

Jargongen i ett omklädningsrum kan vara svår för många. Framför allt med tanke på det finns oskrivna regler som bland annat är förväntningar på vad killar ska göra och hur de ska vara.

Några av de påhittade reglerna är:

- Killar ska inte gråta, prata om känslor eller söka hjälp.
- killar uppmuntras till att använda våld som ett sätt att uttrycka sina känslor.

Det här är några av de effekter dessa oskrivna regler leder till:

– Killar och män väljer att inte prata om känslor och sitt mående, och lider därför i tysthet. Detta ökar risken för att drabbas av psykisk ohälsa. Män är i stora delar av världen överrepresenterade i självmordsstatistiken, och i Sverige är 70 procent av de som tar sitt liv män.

– Killar får lära sig att våld är ett okej sätt att uttrycka sina känslor. 80 procent av de som är misstänkta för misshandel är män. Hur killar snackar om och med varandra, framför allt om kvinnor, förstärker attityder som bland annat leder till sexuellt våld, diskriminering eller förtryck av människor på grund av könstillhörighet. Psykologerna Matthew Oransky och Celia B Fisher har identifierat att grabbjargong och det nedvärderande snacket i de miljöer där unga män vistas, kan utgöra en stor risk för att utveckla ett kränkande eller våldsamt beteende.

– Vi behöver sudda ut de påhittade reglerna genom förebyggande utbildningsinsatser i tidig ålder för att skapa en ny form av manlighet på sikt. För de unga killar vi utbildar idag, är samma killar som vi i framtiden kommer att träffa på festivaler, arbetsplatser och läktare på idrottsmatcher.

2. Visa klippet med Jimmy Durmaz från stoppaskitsnackets hemsida: <http://stoppaskitsnacket.se>

3. Låt eleverna arbeta i små grupper med att först fundera enskilt och sedan diskutera följande frågeställningar:

– Locker room talk som utbildningsprogram riktar sig till killar i åldern 10-14 år och tar upp vad som sägs i omklädningsrum och vilka oskrivna normer som finns. Fundera först i vilka miljöer du befinner dig i där det bara är killar? Hemma med kompisar på helger, med rockbandet, med eventuella brorsor...

– Hur är jargongen killar emellan? Vad pratar ni om och vad använder ni för "språk"? Tror ni tjejer skulle prata på samma sätt och om samma sak? Varför, varför inte? Vad är skillnaden? Om du utgår från att du ska kunna stå för det du säger även inför din farmor, finns det några attityder du skulle vilja ändra på? I så fall vilka och varför?

Fortsättning på nästa sida

4. Redovisning MINUTEN: Skriv upp instruktionerna nedan och låt eleverna arbeta gruppvis:

Tänk er att ni skulle utbilda och föreläsa som killarna i "Locker room talk" gör. Vad skulle ni vilja säga till ett gäng 10-åriga killar? Precis som de nämner i filmklippet så är det viktigt att börja i tidig ålder för att dåliga/negativa attityder inte ska bli det normala, så nu har ni chansen att ta upp det som är viktigt.

✓ Vad skulle ni säga om ni hade en minut på er?

Förbered en redovisning på en minut där ni får fram ert budskap kring vad som är viktigt när det gäller attityder och normer hos killar.

5. Gruppvis redovisning**UTVÄRDERING:**

Avsluta övningen med att summera om det inte redan kommit fram på ett bra sätt att det aldrig är försent att ändra på en attityd.

Uppmana eleverna att börja redan idag med att tänka så ofta de kan på detta sätt:

Allt du säger ska kunna filmas och spelas in och sedan visas för klasskompisen/pojk- eller flickvännen/mamma/pappa/farmor/farbror som sitter på bussen... Du ska känna att det känns bra oavsett vem som lyssnar.

Självklart ska alla kunna ha olika sociala sammanhang där det är ok att ha ett visst sätt att prata, eller en jargong, men det är viktigt att tänka till hur man uttrycker sig.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 5

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundsarbete 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 5 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 5. 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!

Motivationsträning handlar, precis som fysisk träning, om att stärka förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka den mentala konditionen. "Ryck upp dig!" eller "Nu är det bara att tänka positivt!" kan låta enkelt – men hur gör man?

Hur använder man hjärnan effektivt för att hitta motivation efter ett misslyckat prov eller efter ännu ett "nej" på en jobbansökan?

Hur kan vi träna den mentala styrkan och motivationen, samt rusta hjärnan för livets stora och små utmaningar? Syftet med Motivationslyftet är att träna förmågan till självledarskap, skapa en hållbar prestationsförmåga och slutligen stärka individens fysiska och psykiska välmående.