

LÄRARHANDLEDNING – HÖGSTADIET

Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

Det handlar inte bara om dig själv.
Vi ingår i ett större sammanhang.
Hur kan vi samarbeta och jobba
för en hållbar framtid?

**"Ibland tror vi att det vi gör bara är en droppe i havet.
Men havet skulle vara mindre utan den droppen."**

- Moder Teresa



Innehållsförteckning

Lärarhandledning – Modul 5

Innehållsförteckning Modul 5.....	195
Introduktion till Modul 5.....	196-198
Förmåga 1: Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle.....	199–225
Förmåga 2: Förmågan att ta ett personligt och gemensamt ansvar för en hållbar utveckling.....	226–231
Verktygskort.....	232-239

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.

Introduktion till Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

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. Modul 3 handlade om grupptryck och vår förmåga att ta och genomföra beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar. I Modul 4 funderade vi kring hur vi ger oss själva de bästa förutsättningarna för att kunna prestera och må bra samt om hur inläring sker utifrån hjärnans förutsättningar.

Vi har hittills mestadels arbetat med blicken vänd inåt mot oss själva, det vill säga tittat på våra personliga värderingar, målbilder, emotionella drivkrafter och förmågan att medvetet styra oss själva genom dynamiskt tankesätt. Detta har vi hela tiden relaterat till vår omgivning och hur vi påverkar, påverkas och kan ta hjälp av vår omgivning. Nu ska vi rikta blicken utåt – mot vår omgivning. Vi kommer i denna modul att använda samma verktyg och träna samma förmågor som i tidigare moduler men ur ett större perspektiv, ett VI-perspektiv. Samtidigt kommer vi även att träna nya förmågor med syfte att öka förståelsen för hur jaget fungerar i ett större sammanhang.

Modul 5 handlar om att lära sig leva tillsammans med andra. Att utveckla samarbetet med andra genom olika sätt att kommunicera, om att skapa förutsättningar och att öka kunskapen om olika strategier. Vi kan likna det med att bygga en bro mellan människor. Som sagts förut så skapar gott samarbete mer kreativitet och produktivitet än när det uteblir. För att nå vårt mål behöver vi ju som ni vet en tydlig målbild att följa. Att följa sin dröm kräver hårt arbete men det blir lättare och roligare för alla om vi hjälps åt.

Ofta försöker vi klara oss själva och har svårt att be om hjälp, vi tror tyvärr allt för ofta att vi är till besvär eller att det är en svaghet. Vi behöver bli bättre på att be om hjälp och vi vet att den som får ge och hjälpa en annan medmänniska får starka positiva upplevelser och känslor. Det är viktigt att vara engagerad i någon annan än sig själv. Det är viktigt för den enskilde, för samhället och världen.

"Om du vill leda en människa mot ett mål så måste du hämta henne där hon är och inte där du är".
(Sören Kierkegaard)

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 kompisen till exempel verkar använda droger eller bara inte mår bra.

Stöd i styrdokumenten

Förmågorna som tränas i modul 5 kan kopplas till de övergripande målen från kapitel 1 och 2 i Lgr 11, samt till artiklar i Barnkonventionen.

Lgr 11 kap 1–2

Eleven

- kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter.
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen.
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.
- utvecklar en känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen.
- har fått kunskaper om förutsättningar för en god miljö och en hållbar utveckling.
- kan använda och ta del av många olika uttrycksformer såsom språk, bild, musik, drama och dans samt har utvecklat kännedom om samhällets kulturutbud.

I lärarhandledning finns genomgående olika uppgifter kopplade till vårt gemensamma SYV-uppdrag, att förbereda och ge eleverna en valkompetens:

- Att eleven kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden.
- Att eleverna kan göra medvetna och väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning.

Barnkonventionen

- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. (§6)
- Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad. (§12)
- Barnet har rätt till gratis grundskoleutbildning. Undervisningen bör förbereda barnet för livet, utveckla respekt för mänskliga rättigheter och fostra i en anda av förståelse, fred, tolerans och vänskap mellan folken. (§28–29)
- Varje barn har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. (§31)

Modul 5: Kommunikation och hållbar utveckling

Denna modul handlar om att ha mål för vårt samhälle och hela vår värld, samt att lära sig leva och kommunicera med andra, nu och i framtiden.

Den är uppdelad i 2 förmågor:

- Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle
- Förmågan att ta ett personligt och gemensamt ansvar för en hållbar utveckling

Förmåga 1:



FÖRMÅGAN ATT KOMMUNICERA OCH SAMARBETA FÖR ETT HÅLLBART SAMHÄLLE

För att bidra till hållbar utveckling behöver vi förstå de värderingar som styr oss, förstå det samhälle vi lever i, känna empati och inse att vi kan påverka vår och andras framtid. Vi behöver lära oss att leva och kommunicera med andra, nu och i framtiden. Vi kan likna det med att bygga en bro mellan människor, en bro som ska få oss att möta andra och en bro som skall få oss att bry oss om andra och vår framtid.

Ett leende, något du säger eller gör kan påverka och betyda mycket för någon annan. Allt vi gör för varandra har betydelse både för dig själv och för andra. **Hur kan du göra något bra för någon annan och ta ett större ansvar?**

Vissa övningar finns bara i lärarhandledningen medan andra är knutna till uppgifter i elevboken. Alla övningar finns beskrivna i lärarhandledningen. Genom övningar som görs gemensamt i klassen förbereds det enskilda arbetet i elevboken.

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

Överblick Modul 5 och spelregler
Skriv ett CV och personligt brev
Klassens kortlek – gör något för någon annan
Vi påverkar varandra
Grupparbete
Övningar kring engagerat lyssnande och kommunikation

Uppgifter i elevboken

Överblick över Modul 5
Vad är viktigt för dig?
Var din allra bästa vän
Uppdrag: Tre gånger om dagen
UBUNTU
Mina grupper
Fyra faser till en fungerande grupp
Mina roller
Tidslinje
Giraffspråket

**Det är omöjligt, sa tvivlet
Det är farligt, sa rädslan
Det är onödigt, sa förnuftet
Prova ändå, viskade hjärtat
-Okänd**

Överblick över Modul 5

Syfte: Att ge eleverna en helhetsbild kring vad Modul 5 handlar om.

Genomförande:

1. Ta fram elevböckerna och läs högt sidan 1, den blå cirkeln och citatet under cirkeln.
2. Dela ut post-it lappar och låt eleverna skriva ner 3 saker:
 - Något som är viktig för dem i deras liv vardag just nu.
 - En sak/fråga de vill engagera sig i.
 - Något som är viktigt för dem när de ska söka jobb. (Att de får resa, att de får jobba i team/enskilt/kreativt/med datorer eller med människor...)

Eleverna sätter fast sin lapp i sin bok på första sidan av Modul 5.

3. För att eleverna ska få en överblick, se helheten och inte fastna i detaljer, så får de nu bläddra igenom Modul 5 i elevboken.

- De får varsin post-it lapp som de skriver ner ord/ritar bilder om vad modulen handlar om.
- De får titta 20 sekunder på varje uppslag. Du styr tiden och ber eleverna vända blad efter 20 sekunder.

4. De sammanställer sina lappar gruppvis och berättar kort för övriga klassen vad de kommit fram till.

Utvärdering/Kommentar: Hur fungerade det att anteckna på detta sätt och sedan sammanställa gemensamt?

Hur kan de använda sig av detta i andra ämnen?

Uppgift till nästa gång är att se nyheter/läsa en dagstidning under kommande vecka och se vad som är aktuellt av det vi pratat om idag i syfte att öka förståelsen för den egna rollen i samhället och sin möjlighet att påverka. Återkoppla till detta vid nästa pass.

***"Det finns inga hemliga recept för framgång.
Det är resultatet av förberedelse, hårt arbete och att lära sig av sina misstag".
(Colin Powell f.d. amerikansk utrikesminister)***

Vad är viktigt för dig?

Syfte: Att tydliggöra sina värderingar, vad som är viktigt för var och en. Att prata om vad som är viktigt för oss, och varför det är viktigt för oss, är ett sätt att få koll på våra värderingar.

Genomförande:

1. Introduktion:

- Våra värderingar styr vårt beteende. När vi är medvetna om våra värderingar kan vi också styra hur vi vill vara och hur vi önskar leva våra liv. Våra värderingar kan fungera som en ledstjärna.
- När vi har olika värderingar, attityder, normer och regler i en grupp eller relation, kan det lätt uppstå otydligheter kring vad någon menar när man säger något. När vi har gemensamma värderingar eller en gemensam värdegrund, så har vi lättare att samarbeta.
- Ett sätt att få koll på sina värderingar är att prata kring vad som är viktigt för oss. När vi vet vad som är viktigt för oss, och varför det är viktigt, så kommer vi i kontakt med våra grundläggande värderingar. Någon kan tycka att det är viktigt att vara ärlig medan någon annan kan tycka att en "vit lögn" är okej. Om man "borrar" vidare och ställer följdfrågor kring **varför** man ska vara ärlig/säga en vit lögn ibland, så kan det visa sig att båda orsakerna är att visa respekt för en vän.

2. I förra uppgiften fick eleverna skriva ner vad som är viktigt för dem. Ta fram lapparna igen och fortsätt diskussionen utifrån dessa frågor:

- Vad menas med att något är viktigt i ens liv egentligen?
- Vad är det som är viktigt för er och vad får er att må bra? VARFÖR?
- Vad går ni igång på och vad tycker ni är kul? VARFÖR?
- Vad lägger ni mycket tid på och som ger er energi och får er att må bra? VARFÖR?
- Vad är viktigt i en kompisrelation? I en familj? I klassen?

3.

- Lägg ut inspirationskorten (behov och känslor) på borden och låt eleverna välja var sitt ord som är viktigt för dem. Alla får visa sitt kort för klassen. De kan sedan välja fler ord att utgå ifrån när de ska skriva. Eleverna får fylla på sina lappar/ta en ny utifrån dessa frågor/ord. Berätta i mindre grupper.
- Att veta vad som är viktigt för mig själv och vad jag mår bra av hjälper och styr mina val och vad jag gör. När vi väljer utifrån våra värderingar är vi uthålligare och jobbar mer för att nå våra mål. Därför är det viktigt att de sammanhang vi är med i, klassen, idrottsförening eller annat stämmer överens med våra egna värderingar.

4. Vad är viktigt för dig i ett yrke?

- Att veta vad som är viktigt för mig själv och vad jag mår bra av hjälper och styr mina val även när det gäller till exempel jobb/utbildning.
- Eleverna får lista 10 saker som är viktiga för dem när de ska välja yrke/jobb.
- Hur vet du vad som är rätt arbete för dig? Ett steg är att ta reda på vad som är viktigt för dig och varför du jobbar. Du kommer att tillbringa mycket tid på ditt jobb och därför är det bra att det är något du trivs med eller tycker är meningsfullt.

Här kommer förslag att utgå ifrån:

- | | |
|---|---|
| • Jobba ihop eller arbeta ensam. | • Nära till jobbet eller ett resande jobb |
| • Frihet – fasta arbetstider | • Arbetskamrater |
| • Utveckling, variation, självständighet, | • Att få erkännande och uppskattning |
| • Högt tempo eller att det är lugnt | • Lön |
| • Påverka, kreativitet, ha roligt | |

5. Eleverna skriver i elevboken, uppgift 1: Vad är viktigt för dig?

Utvärdering/Kommentar: Diskutera tillsammans om eleverna nu har vidgat vyerna kring sina värderingar, vad är det som styr oss och vad kan vi påverka? Vad är definitionen för ett bra jobb för dem nu? Är det samma som innan?

Skriv ett CV och personligt brev

Syfte: Att träna och förbereda sig inför att söka jobb.

Genomförande:

1. I Modul 1 jobbade eleverna med yrken och egenskaper. Låt eleverna läsa igenom vad de skrev i sina elevböcker.

- Vad stämmer idag och vad har förändrats?
- Vilka egenskaper har de idag som de tycker är viktiga att ha med i ett CV.

2. Eleverna skriver ett CV, där de fyller på med meriter efter hand. De får även skriva ett personligt brev. De kan exempelvis söka ett sommarjobb. Eleverna kan förslagsvis gå in på kommunens hemsida och se vilka jobb som finns att söka och söka ett av dessa.

Här finns mallar att utgå ifrån.

<https://www.arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/Jobbansokan/Cv---sa-gor-du.html>

<https://www.arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/Jobbansokan/Personligt-brev.html>

Utvärdering/kommentar: Låt eleverna berätta vad de tycker att de har lärt sig.

Fördjupningsuppgift

Anställningsintervju

Dela in eleverna i mindre grupper och ge dem var sin jobbbanners. De ska nu förbereda en intervju till detta jobb. Vilka frågor ska de ställa? Vad behöver de veta om den de ska anställa? Vad är viktigt för dem om de vore arbetsgivare?

De får sedan träna på intervjun i gruppen där en är jobbsökanden och den andra arbetsgivare.

Vad är en värdering?

Våra värderingar beskriver hur vi vill leva våra liv och hjälper oss att ta beslut kring vad som bör göras i olika situationer. När vi har olika värderingar, attityder, normer och regler i en grupp eller relation, kan det lätt uppstå otydligheter kring vad någon menar när man säger något. Vad menar vi med respekt? Vad innebär det för oss i klassen egentligen? Ju mer man har tagit reda på varandras värderingar, desto tydligare blir normerna för personerna i gruppen att förhålla sig till. Förutsättningarna för en starkare gemenskap och samarbete ökar.

Fördelar med gemensamma värderingar

När vi har gemensamma värderingar eller en gemensam värdegrund, så har vi lättare att samarbeta. Våra värderingar fungerar som en ledstjärna, som talar om vart vi ska gå, vad vi ska göra eller säga i olika situationer. Våra gemensamma värderingar hjälper oss att fungera i olika relationer. En välfungerande grupp, till exempel en skolklass, kan prata med varandra och visa respekt, så att allas olikheter tas till vara på. Det stärker gruppkänslan och viljan att göra sitt bästa. Dessutom finns ingen konkurrens, utan alla kämpar och kan lyckas tillsammans.

Värderingsbyrå

Syfte: Att tydliggöra sina och andras värderingar för att bygga en starkare gemenskap vilket underlättar samarbetet. Att förstå begrepp som tolerans, respekt och segregation.

Genomförande:

Värderingsbyrå har använts i tidigare moduler och nu får eleverna återigen möjlighet att fundera på vad som är viktigt för dem samt chans att diskutera olika begrepp.

1. På nästa sida finns en Värderingsbyrå som du kan kopiera upp, klippa isär. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem diskutera några begrepp. Sammanfatta diskussionerna i helklass.

2. Gestalta ett av begreppen från värderingsbyrå

- Eleverna väljer ett begrepp/påståenden ur Värderingsbyrå, till exempel demokrati. De kan tänka demokrati i allmänhet eller mer specifikt i skolan (klassråd, elevråd), lokalt där de bor, i Sverige eller i världen. De gestaltar/visar detta på något sätt genom en staty, ett drama, en bild eller en sång.
- Eleverna visar sin bild/staty för klassen där de andra får gissa vad de föreställer. Här kan ni också ta foton och göra ett bildcollage över klassens begrepp.

Sammanfatta i helklass och fundera kring frågorna:

- Vilka ord/begrepp var lätta/svåra att diskutera/gestalta?
- Tänker ni olika och i så fall när? Vad beror det på?

På forum för Levande historia finns mer material att arbeta med kring demokrati, civillkurage, källkritik med mera. Se www.levandehistoria.se

3. Läs tillsammans igenom faktarutan i elevboken (på föregående sida här i lärarhandledningen) innan eleverna arbetar i elevboken och skriver ner vad orden vid värderingsbyrå betyder/innebär för dem själva. Uppmana eleverna att tänka kring hur omgivningen märker deras värderingar. När de visar respekt, hur gör/säger de då? På vilket sätt är mångfald viktigt/oviktigt, varför tycker de som de gör och hur märker omgivningen deras ståndpunkt?

Utvärdering/Kommentar: Att diskutera och förstå andra människor ökar möjligheter till ett hållbart samhälle och förståelsen för den egna rollen i samhället och sin möjlighet att påverka även i globala frågor.

Värderingsbyrå



Känna empati och medkänsla

En människa som känner medkänsla betyder att den kan se och förstå en annan levande varelses känslor och agera därefter med en positiv vänlig gest/handling. På engelska kallas empatin för compassion och den närmaste översättningen till svenska blir medkänsla. Denna form av medmännisklighet är utan något medlidande, bara omsorg med fokus på någon annan och den får oss att aktivera vårt inre belöningssystem. Eftersom hjärnan är formbar kan vi också utveckla vår medkänsla genom träning. Vi tränar på förmågor som att känna trygghet, tacksamhet, välmående, närvaro, självkännedom, solidaritet, respekt som i sin tur ger goda förutsättningar för vår medkänsla.

Är du inte nöjd? Gör något åt det då!

Så kan det låta, men det ställer stora krav på oss när vi ska göra en förändring och det är inte alltid vi lyckas. Vi behöver också träna på att det ibland får vara okej, så som det är just nu även om det inte är perfekt. Att vara snäll mot sig själv. Christina Anderson, psykolog och författare till boken Compassioneffekten, beskriver att compassion eller självmedkänsla, innebär att vara med sig själv även när det är jobbigt. Vissa situationer är smärtsamma och går inte bara över direkt, men de kan vara mindre smärtsamma om vi kan vara mer självmedkännande än självkritiska, då är det lättare att acceptera situationen som den är. Om man tränar sin förmåga till självmedkännande så blir man mer förlåtande mot sig själv och accepterar sina svaga sidor och sina misstag. Då behöver man inte längre hitta strategier för att undvika att hamna i dessa situationer utan kan istället ta tag i det som man behöver ta tag i.

Var din allra bästa vän

Syfte: Träna på att vara snälla mot oss själva.

Genomförande: Introduktion: Vi kan må bra med hjälp av människor i vår omgivning på samma sätt som att vi kan hjälpa andra att må bra. Vad behöver du höra från människor i din omgivning för att må bra? Vad behöver du höra från dig själv?

- Läs och diskutera faktarutan med eleverna.
 - Låt eleverna skriva ner exempel på vad de vill höra från sina klasskamrater för att må bra. Samla in elevernas exempel och gör en plansch som ni sätter upp i klassrummet.
2. Eleverna fyller i hjärtat i elevboken.

Uppdrag: Tre gånger om dagen

Syfte: Att rikta fokus mot det positiva i våra liv och hur vi kan sprida glädje vidare till andra människor.

Genomförande:

Under en dag ska eleverna göra tre positiva saker för sig själv och andra. De kan göra alla tre förslagen i elevboken eller ett av förslagen tre gånger.

- Rita en tidslinje på tavlan. Vid tidslinjens slut skriver du dagens datum och längst till vänster datumet två veckor tidigare.
- Dela ut papper till eleverna där de får rita en egen likadan tidslinje.
- Be eleverna ge exempel på olika situationer där man gör något positivt för eller hjälper någon annan människa. Det kan exempelvis vara att vi säger tack för maten, städar vårt rum, hjälper en klasskompis med läxan, hämtar lillebror från dagis, passar bollen många gånger på fotbollsträningen, hälsar på busschauffören, ger bort en del av sin månadspeng till "Rädda barnen".
- Be eleverna att tänka tillbaka på de senaste två veckorna och markera på sin tidslinje de tillfällen när de gjorde något positivt, snällt för en annan människa.

Utvärdering: Sammanfatta i helklass och koppla tillbaka till Modul 2 och tacksamhetsdagboken, att rikta sitt fokus mot det som är bra. Summera passets syfte och uppmana eleverna att uppmärksamma varandras insatser att göra något positivt, samt att reflektera kring de situationer som "blir fel" och hur de kan göra annorlunda nästa gång.

UBUNTU

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

Syfte: Fundera kring vilka i vår närhet som har stor betydelse för hur vi mår och om vi låter dem få reda på det.

Genomförande:

1. Samtala i klassen om 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:

- 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 och vad det kan bero på.

3. Låt eleverna fundera över nedanstående meningar. De får gärna lägga ner huvudet på bänken och blunda medan du läser upp följande:

- 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 haft nytta av eller som du tyckt varit roligt att kunna.
- Tänk på någon som du tycker om att vara tillsammans med.
- Tänk på någon som inspirerar dig.
- Tänk på 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 2? Hur blir man egentligen en betydelsefull person?

Sammanfatta: De människor som är viktiga och betyder något i vårt liv är inte i första hand de som har nått stora internationella framgångar – det är de som vi har 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 något helt annat. De människor vi har runt omkring oss påverkar oss och vi påverkar dem, på olika sätt.

4. Eleverna skriver i elevboken uppgifterna om UBUNTU, uppgift 3-5 samt uppgift 6-7 på följande sida.

Utvärdering: Avsluta passet med att fokusera på att vi alla kan hjälpa varandra. Vi behöver inte klara allt själva utan kan ta hjälp av andra och erbjuda hjälp till varandra.

- Dela ut post-it-lappar till eleverna. Be dem först skriva sitt namn och sedan skriva ett skolämne eller en skoluppgift som de behöver hjälp med.
- Därefter sätts post-it-lapparna upp på tavlan.
- Nu får eleverna gå fram och skriva sitt namn på tre lappar där de känner att de kan hjälpa till. Alla lappar ska ha tre namn.
- Eleverna hämtar sina post-it-lapp igen och sätter in den i elevboken.
- Ge eleverna ett tillfälle då de får hjälpa varandra eller uppmana dem att hitta en tid på egen hand.
- Återkoppla till detta vid ett senare pass.

Klassens kortlek – gör något för någon annan

Syfte: Träna på att rikta sitt fokus mot det som är bra runt omkring oss samt att sprida vänlighet.

Genomförande:

- Varje elev skriver tre uppdrag för varje kategori: familj, klass, skola, samhälle och världen.
- Du samlar in och läser igenom.
- Eleverna får sedan göra en kortlek med de uppdrag som du valt ut.
- Använd dessa kort med uppdrag vid upprepade tillfällen i klassen, exempelvis på passen med Motivationslyftet. Vid några pass läser du ett kort med ett uppdrag som eleverna gör till nästa pass. Nästa gång följer du upp förra veckans uppdrag genom att alla får berätta vad de gjort, alternativt säga pass om de inte gjort något. De som inte gjort uppdraget kan i stället få säga något annat som är positivt, för att träna på att tänka positivt, som att solen skiner idag, jag tyckte om maten igår, jag klarade att... och så vidare.
- Sedan läser du upp ett nytt kort med ett nytt uppdrag.

Exempel på uppdrag:

- Skicka ett positivt sms
- Laga mat hemma
- Lyssna på människor runt omkring
- Våga ge någon en komplimang
- Glädjs men någon när den har klarat något, gjort något bra
- Gör en positiv överraskning för din familj den här veckan
- 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
- Besök ett ålderdomshem i närheten eller stanna och prata med en pensionär. Låt dem hälsa på din hund eller säg bara hej.
- Önska dig 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 nyanlända
- Rensa din garderob och ge bort kläder/saker till någon som behöver dem
- Le åt människor du möter

Utvärdering/Kommentar:

- Att vi bryr oss om varandra, både de vi har nära oss och de långt borta ger 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 hjälpas åt. Vi känner glädje när vi hjälper andra och om den glädjen uteblir för att vi inte gör något, kan det kännas tomt och meningslöst.
- När vi gör något för en annan person så får vi som belöning en ökad dopaminproduktion vilket får oss att må bra och motiverar oss att fortsätta engagera oss för andra. Utan detta fenomen hade livet i "människoflocken" aldrig fungerat.
- Negativa tankar försvagar oss fysiskt och psykiskt. Tankar i tacksamhet och glädje stärker oss i stället. Vi kan öva oss på att undvika att gå in i negativa konversationer (jämmer, klander och klagan) "minuskonversationer" och istället välja tankar av tacksamhet.

Tänk på att sprida goda rykten!

Det Per tänker om Pål

Säger ofta mer om Per

Än det säger om Pål.

Vad är en grupp?

Enligt forskarna Brown och Wheelan ska en fungerande grupp uppfylla följande kriterier:

- Gemensamt mål
- Någorlunda överens om gemensamma normer
- Arbeta eller vara tillsammans under en viss bestämt tid
- Tydlig arbetsfördelning mellan medlemmarna

En grupp består också av många olika relationer. I en klass på 30 elever blir antalet möjliga relationer 435 stycken!

Mina grupper

Syfte: Att bli medveten om hur en grupp fungerar och få en förståelse för att en grupp går igenom olika faser.

Genomförande:

1. Skriv ordet GRUPP på tavlan. Gör en mindmap på tavlan kring ordet grupp utifrån elevernas tankar på vad de tänker på när de ser ordet grupp.
2. Vad kännetecknar en grupp? Låt eleverna diskutera två och två och komma fram till en sammanfattning som de sedan berättar för klassen. Koppla tillbaka till spelreglerna i klassen och vikten av att ha gemensamma mål och normer.
3. Läs faktarutan tillsammans och jämför med det eleverna sagt.
4. Vilka grupper tillhör vi? Eleverna ger förslag och skriver i elevboken vilka grupper de själva är med i. De reflekterar kring om gruppen är fungerande eller inte, och om den skulle kunna fungera bättre med hjälp av att fler av kriterierna i faktarutan uppfylls.

Utvärdering/Kommentar: Om en grupp inte fungerar, vilket kriterie är det då ofta som saknas? Hur kan vi göra för att använda det i vår klass?

Fyra faser till en fungerande relation/grupp

Vår kortsiktiga hjärna kan leda oss till allt för snabba slutsatser i våra relationer. En första konflikt med en vän kan leda till ett ifrågasättande av hela relationen. Ett obesvarat sms kan få oss att bli sura och besvinkna. Därför är det viktigt att förstå vilka faser varje relation går igenom. Snart börjar du gymnasiet och då börjar du i en ny klass med nya relationer. Varje ny klass är en ny grupp, som kommer att gå igenom följande faser:

- **Forming:** (ca. 4-6 veckor i en grupp) Relationerna är nya och man visar sig från sin bästa sida för att bli accepterad i gruppen. Detta tillstånd varierar i längden, men går successivt över till en situation där vi vill bli accepterade för de vi är, utan att behöva hålla tillbaka en stor del av vår personlighet. Ett exempel: Familjen köper en hund. I början vill alla gå ut och rasta hunden. Alla är "nykäre i situationen".
- **Storming:** Det nykäre tillståndet går inte att bevara för evigt. I storming-fasen börjar man ifrågasätta och eventuella konflikter kommer upp. Från att i början vilja passa in, styrs vi nu av behovet att få den önskade positionen i gruppen.
Ett exempel: Intresset för hunden avtar och diskussioner uppstår om vem som ska gå ut med hunden.
- **Norming:** Gruppen/klassen behöver arbeta fram regler och gemensamma värderingar för att skapa trygghet för alla inblandade. Det tar en stund innan normerna sätter sig och ibland faller beteenden tillbaka till steg 2. Därför är det viktigt att repetera normerna tills de har satt sig, för att komma till steg 4 "Performing" – en fungerande relation.
Ett exempel: Familjen behöver sätta sig och göra ett schema över vem ska gå ut med hunden och när.
- **Performing:** Personerna i gruppen har hittat sina platser och känner sig trygga i relationen. En risk i denna fas är att ingen vill förändra eller "störa när det funkar så bra". Denna inställning kan leda till rädsla för att en förändring kan förstöra allt. En förändring i gruppen att t.ex. en lärare blir sjuk eller att en klasskamrat flyttar, kan leda till att gruppen kastas tillbaka och får börja om på steg 1. Idag arbetar vi inte alltid aktivt med våra relationer, utan ersätter dem med nya om det uppstår en konflikt. För att utveckla en grupp och komma igenom de fyra faserna behöver vi prata med varandra.

Fyra faser till en fungerande relation/grupp

Syfte: Att bli medveten om hur en grupp fungerar och få en förståelse för att en grupp går igenom olika faser.

Genomförande:

1. Läs första delen i faktarutan och berätta om de fyra faserna. Skriv upp begreppen på tavlan. Låt eleverna diskutera parvis och komma på hur de med några få ord skulle förklara de olika faserna. Vilka ord skulle de välja?
2. Eleverna får jobba enskilt med uppgift 1-4 i elevboken.
3. Dela in klassen i mindre grupper där de får diskutera följande frågor:
 - Vad tycker ni är viktigast för att få er klass på gymnasiet att fungera från början?
 - Vad är svårast i en konflikt? Kom gemensamt fram till tre saker kompisar kan göra för att ta sig igenom en konflikt och bli sams.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta i helklass. Idag händer det att vi inte "arbetar" med våra relationer utan ersätter dem med nya om det uppstår en konflikt. Förståelsen för hur de fyra faserna leder till en fungerande relation/grupp/klass kan hjälpa oss i att bygga hållbara relationer – vilket kräver en bra kommunikation. För att leda en relation genom de fyra faserna behöver man prata med varandra. Att förstå de fyra stegen minskar risken att överreagera på problem eller att ha orealistiska förväntningar. Det bästa är att ha en öppen dialog kring konflikter och arbeta utifrån frågan "Hur kan vi samarbeta?". Utvecklingen av relationer och grupper kan påverkas av många faktorer men ordningen av alla stegen är lika, även om man kan hoppa fram och tillbaka mellan stegen.

Våra roller

Vi har många olika roller. Hemma är vi kanske son eller dotter. I skolan är vi elev, klasskamrat, kanske elevrådsrepresentant eller skolkörsmedlem. Hur vi är, vad vi gör och hur vi beter oss i dessa olika sammanhang, beror på olika saker:

- Vissa roller har vi haft under en längre tid, vi agerar utan att tänka medvetet, det går automatiskt. Det "bara blir så", för att vi är så vana vid att göra på ett visst sätt i vissa situationer eller med vissa personer.
- Andra roller har vi valt medvetet, så här vill jag vara.
- Det kan vara svårt att ändra de roller man har tagit eller fått. Dels för att det kräver mod av oss själva att göra en förändring, men också för att andra är vana att vi är på ett visst sätt, och inte tillåter en förändring. Det kan vara lättare att genomföra en förändring med människor som vi precis har lärt känna, eftersom de inte har någon strävan att "hålla oss kvar" i gamla invanda beteenden.

Vi påverkar varandra

Vi påverkar alla varandra i våra roller och beteenden. Titta på bilden nedan av en gruppdiskussion. Man kan lätt tänka sig att ingen annan än personen till höger har en chans att uttrycka sig, men det skulle också kunna vara så att den helt enkelt pratar på, eftersom ingen annan gör det. Förmodligen är det en kombination av båda sakerna.

Poängen är att alla påverkar situationen. Beroende på vilka erfarenheter vi har så upplever vi situationen olika. Vi har alla ett ansvar för de situationer som uppstår, både de som tar mycket plats, de som tar lite plats, och de som verkar i det tysta. Våra beteenden sprider sig som ringar på vattnet.



Vi påverkar varandra

Syfte: Det är två syften med denna övning, varav det ena är hemligt för eleverna till att börja med. Det första, som eleverna får reda på, är att de ska öva sig i att samarbeta och lyssna på varandra i grupperna när de löser ett "problem". Det andra syftet är att bli medveten om hur vi påverkar varandra. Att få insikt i att vi människor påverkas av vår omgivning och därmed påverkas också vår förmåga att kunna göra medvetna val som vi kan stå för.

Genomförande:

1. Titta tillsammans på bilden i faktarutan om roller. Eleverna får fundera på vad personerna tänker. Om de skulle sätta tankebubblor ovanför personerna, vad skulle det stå i dem?

Förslag till tankebubblorna. Du kan kopiera upp förslagen nedan och dela ut till eleverna och låta dem placera ut dem vid bilden:

- De verkar tycka att jag är rolig och intressant!
- Jag lär mig verkligen mycket av att lyssna. Då hinner jag tänka.
- Det är ALDRIG någon annan som får prata.
- Det är ALDRIG någon annan som säger något.
- Jag vill inte avbryta. Jag väntar tills den är klar.
- Det verkar onödigt att säga något som någon annan redan sagt.

Poängen är att alla påverkar situationen. Även den som inte pratar så mycket påverkar sin omgivning på det ena eller andra sättet. Beroende på vilka tidigare erfarenheter vi har, betraktar vi förmodligen situationen olika – inte minst om vi är delaktiga i den.

2. Eleverna får fundera enskilt på dessa frågor och sedan diskutera två och två:

- Hur påverkar du människor runt omkring dig?
- Hur påverkar andra dig?
- Hur agerar du för att bryta situationer som du inte är nöjd med? Fungerar det? Blir det bättre?
- Om inte – hur borde du hantera situationen i stället? Har du gjort så någon gång?
- Kan man agera PROAKTIVT när det gäller den här frågan? Hur?

3. Dela upp klassen i två grupper. Kom på två situationer som du vill att eleverna ska komma på en lösning till. Ta till exempel något från elevernas vardag som behöver lösas, som att få ordning på att det klottras eller att de inte plockar undan efter sig i matsalen. Alternativt något från din undervisning, kanske hur ni ska få alla att lära sig något som många tycker är svårt i ditt ämne. Skriv ner instruktionerna på två lappar till grupperna: Ni har nu fyra minuter på er att komma fram till ett förslag på hur vi ska.... Grupperna får inte se varandras uppdrag.

När de förbereder sig går du till de två grupperna och visar den första meningen nedan för grupp 1 och den andra meningen för grupp 2:

- När ni hör den andra gruppens förslag på lösning av sitt problem så ska alla vara positivt inställda och tycka att det verkar vara ett bra förslag. Säg saker som att "Ja, det gör vi!" eller "Bra idé!"
- När ni hör den andra gruppens förslag på lösning av sitt problem så ska alla vara väldigt negativt inställda och ha en tråkig attityd – ni suckar högt och säger saker som: "Nej, vad tråkigt." "Vi vill inte...nä..."

När båda grupperna presenterat sina förslag så diskuterar ni hur det kändes att få ett positivt/respektive negativt bemötande samt hur det kändes att ge ett sådant bemötande på den andra gruppens förslag. Fråga eleverna vad de tror att syftet, förutom att samarbeta och lyssna på varandra i grupperna, var med övningen?

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta genom att repetera syftena med övningen och poängtera att vi alla påverkar varandra och att vi alla är varandras arbetsklimat. Läs faktarutan tillsammans. Vi kan alla välja att påverka klassrumsklimatet positivt eller negativt. Man kan ha känslan av att man är neutral, att man inte tar ställning, men i och med att man ingår i gruppen så gör vi alla ett val, ofrivilligt eller frivilligt, även när vi inte säger eller gör något när någon annan betar sig negativt eller positivt.

Mina roller

Syfte: Träna på att göra medvetna val.

Genomförande:

1. Här kan ni 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 olika roller och karaktärer i klassrummet/filmen. Vad tror vi oss veta om dem? Hur påverkar de varandra? Är det någon som inte påverkar någon på något sätt? Anteckningarna på följande sida kan du ha som ett stöd för dig som lärare men låt eleverna själva komma med förslag på olika roller i klassrummet.

2. Repetera faktarutan om "Våra roller" och "Vi påverkar varandra" och 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 det olika i olika grupper?

3. Sammanfatta:

- Vissa roller har vi haft länge, de 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 du 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 den är jätteslarvig och lämnar både glas och smörpaket kvar på bordet efter att ha ätit mellanmål).
- Även när det gäller våra roller, är vissa av dem impulsstyrda. Det "bara blir så" för att vi är så 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. **Mina roller i elevboken.** Gå igenom uppgift 1-5 i elevboken tillsammans så att eleverna förstår.

- Uppgift 1: Diskutera gemensamt vilka roller man kan ha innan eleverna får fylla i de grå rutorna.
- Uppgift 2: Eleverna kan välja från "Beskrivning av olika roller" här i lärarhandledningen, eller komma på egna.
- Uppgift 3: Eleverna funderar över vilka roller de valt själva och vilka roller de är nöjda respektive inte nöjda med.
- Uppgift 4: Eleverna får reflektera kring hur de är som elev i skolan och vad de vill förändra.
- Uppgift 5: Här kan eleverna först få diskutera i smågrupper. De får då välja en av sina roller och beskriva mer ingående hur de är i denna roll, till exempel: Som dotter är jag lat, hjälpsam, enviss eller kaxig. Eleverna får sedan göra uppgift 5 och fundera över hur de påverkar sin omgivning i olika grupper/situationer.

Eleverna gör uppgift 1-5 i elevboken.

Utvärdering/kommentar: Sammanfatta i helklass. Vi kan konstatera att alla beteenden påverkar övriga i gruppen. Vissa beteenden på ett tydligare och starkare sätt, men även den som inte säger något påverkar diskussionen. Var och en har ett ansvar för de situationer som uppstår, både de som tar mycket plats, de som tar lite plats, och de som verkar i det tysta. Våra beteenden sprider sig som ringar på vattnet.

Berätta att de kommer att få träna på rollmedvetenhet och dess betydelse samt träna på att ta ansvar för vilka roller de väljer. De får då också ökad medvetenheten om att de måste ge andra, och sig själv, möjlighet att bryta sig ur ett visst mönster och göra på ett annat sätt.

Roller i filmen: "Tusen gånger starkare"

- **Ludde** Pratar mycket. 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 utrymme, 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 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, framförallt Ludde. Tar mer och mer plats, tillsammans med Therese. När skämten övergår till 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 få kompisarna att hänga på vad som än ska göras. | ✓ Arger
Är ofta frustrerad över till exempel orättvisor, eller att något 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 till. | ✓ 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 få alla att komma överens. Hittar lösningar på olika problem. | ✓ Föreläsaren/berättaren
Vet mycket och talar gärna om för andra hur det 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 få omgivningen på gott humör genom att skoja till det i olika sammanhang. | ✓ Den ambitiöse/ambitiösa
Gör allting mycket noggrant. |

Fördjupningsuppgifter

Vem vill du vara?

Syfte: Här får eleverna öva på att sätta sig in i en annan människas situation och träna på att inta olika roller.

Genomförande:

- Kopiera korten (på efterföljande sidor här i handledningen) som beskriver olika roller/beteenden. Alla elever får en karaktär och ska genomföra sin roll vid din genomgång.
- Dela ut korten och be eleverna fundera på hur de ska "spela sin roll". Hur är man till exempel om man är "En person med myror i brallan". De får fundera en stund enskilt.
- Ha en genomgång där du berättar om något samtidigt som eleverna spelar sina roller.
- Gör övningen en gång till där eleverna får spela en annan karaktär/roll. De får ett gult kort istället för ett rosa, eller tvärtom.
- Dela in eleverna i smågrupper där de får utvärdera hur det var att spela sina roller.

Utvärdering/kommentar:

Syftet är att eleverna ska förstå att de kan välja och påverka sina roller och att de kan byta och ändra en vana, ett inlärt beteende. Att upptäcka att de faktiskt har en valmöjlighet kan vara en stark upplevelse. Målet är att kunna visa flera sidor av sig själv, inte fastna i en speciell roll. Vi kan välja olika roller i stället för att bli offer för dem. Är du en som vill lösa allt på egen hand så är det viktigt att du också lär dig att be om hjälp när du behöver det.

Eleverna får fundera enskilt och skriva ner på en post-it lapp som de sedan sätter in i elevboken.

- Vilken roll/beteende är starkt hos dig?
- Vilken roll/beteende skulle du vilja utveckla? Hur skulle du kunna göra det?

Rollspel

Syfte: Träna på att kommunicera och samarbeta

Genomförande:

- Dela in klassen i mindre grupper och fördela följande scenarier.
- Gruppens uppgift är nu att skriva tre manus, ett för varje resultat.
- Grupperna väljer ett av sina manus och spelar upp det för klassen.

Du vill höja din månadspeng. Du diskuterar med dina föräldrar och når ett av dessa tre resultat:

1. Du får ingen höjd månadspeng och det slutar med att ni är osams.
2. Du får ingen höjd månadspeng, men ni är överens.
3. Du får höjd månadspeng.

På morgonen bråkade du med mamma/pappa om ditt mobilanvändande och når ett av dessa tre resultat:

1. Du får inte ta med dig mobilen till skolan.
2. Ni är inte ovänner men mobilen lämnas hemma.
3. Du får ta med din mobil till skolan.

Ni gör ett grupparbete i skolan och du hinner inte med din del.

1. De lämnar in arbetet utan din del och det slutar med att ni är osams.
2. De lämnar in arbetet utan din del, men ni är överens.
3. Du får tid att göra klart din del.

Utvärdering/kommentar: Gemensam diskussion kring svårigheter/möjligheter med att komma på en lösning på de olika situationerna. Eleverna får berätta vilken strategi de behöver ha för att kommunicera och samarbeta på bästa sätt.

Rollkort till: Vem vill du vara?

Den studiemotiverade

Den positiva

**Den som ser många olika
lösningar på uppgiften**

**Den som gör alla
uppgifter så som man
tror läraren vill ha dem**

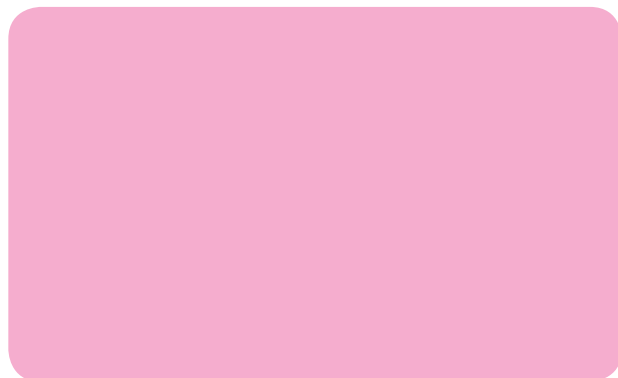
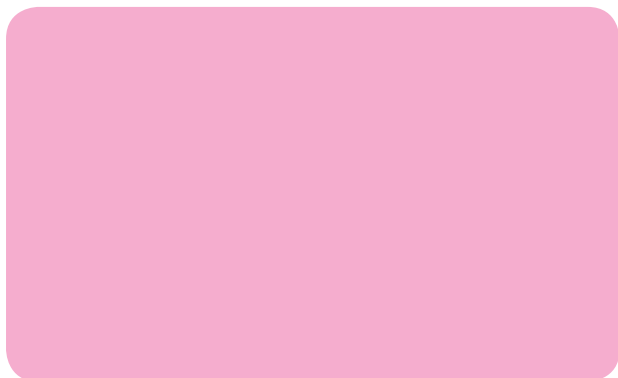
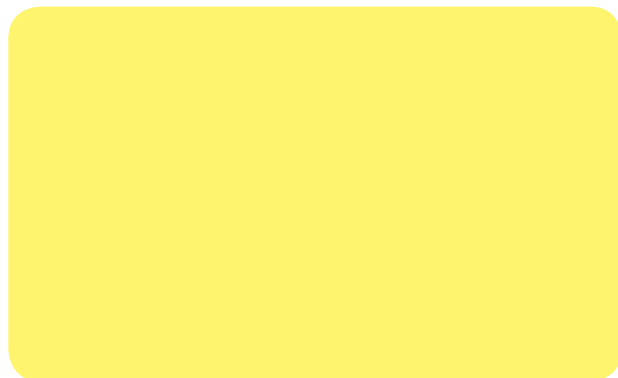
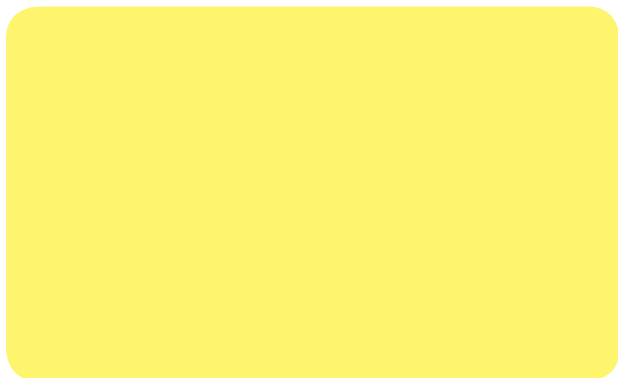
Klassens clown

Bråkstaken

Den uttråkade

**Den som inte litar
på sin förmåga**

Rollkort till: Vem vill du vara?



Kommunicera – men hur?

Vissa människor har en fantastisk förmåga att sätta spår, att påverka, inspirera och få oss att minnas information. Är kommunikationsförmåga i så fall en fråga om talang? Nej, det är snarare en fråga om rätt attityd, kunskap och träning. Oavsett om du ska presentera ett projektarbete för klassen eller lösa en konflikt med en kompis, så är kommunikation alltid nyckeln.

- Lär dig att samtala i stället för att övertala.
- Prova på att lyssna engagerat utan värderingar.
- Försök att förstå utan att du behöva hålla med.

Den tekniska utvecklingen har förändrat hur vi kommunicerar. Dessa fantastiska möjligheter till kommunikation kräver också ett större ansvar av oss. Hur vet vi att ett hastigt skickat "förlåt" per sms verkligen når fram till den vi skickar till? Vilken effekt får mina inlägg i sociala media?

Verktöget Helikoptern - Kortsiktigt eller långsiktigt perspektiv

I Modul 1 pratade vi om några kommunikationsregler: "Är det sant, är det snällt, är det nödvändigt"? I detta avsnitt får du fler strategier för en god kommunikation. Hur vill du att den andre personen ska känna sig efter att ha träffat dig, efter att ha fått ett sms eller sett ett av dina inlägg på Instagram? När du har svaret på denna fråga kan du fundera vidare på det du vill säga och hur du ska kommunicera.

Det finns två tidsperspektiv i all kommunikation - kortsiktigt eller långsiktigt. Om du till exempel är osams med någon, så vill du impulsivt bara "pysa" av dig och få ur dig det du är arg eller frustrerad över. Men vad blir den långsiktiga konsekvensen av ett sådant "pyssamtal"? Då är det bra att använda sig av verktyget

Helikoptern, som får dig att stanna upp och fundera över följande frågor:

- Kommer det jag säger nu lösa vår konflikt?
- Kommer vi närmare eller längre ifrån varandra?
- Hur "pratar" jag när jag är arg? Är jag lugn eller stressad?
- Är det värt det?

Det är alltid viktigt att fundera över vad det får för konsekvenser på lång sikt och väga det mot den kortsiktiga vinsten.

Engagerat lyssnande

Den grekiske filosofen Sokrates hade förmågan att leda människor till nya insikter, som de upplevde som sina egna. Han lyckades med nya pedagogiska metoder, som att få andra att tänka i nya banor. Det gjorde han genom att involvera, använda deras egna erfarenheter, aktivt lyssna och återkoppla.

Att hämta den andre personen där den är, handlar om att börja ett samtal med att försöka förstå hur den andre tänker. Hur ser den andra på situationen? En bra kommunikation är ingen teknik, utan bygger på ditt genuina intresse och din förmåga att medvetet rikta in din koncentration på den andre personen. Stäng av alla värderande tankar och funderingar kring vad du själv tycker, till exempel om du håller med eller inte, eller om du varit med om något liknande själv. Ta dig tid och ha fullt fokus på den andres funderingar och ta reda på, utforska och försök förstå med hjälp av att ställa frågor.

Försök först att förstå, för att sedan bli förstådd.

1. Lyssna engagerat utan värderingar.
2. Sammanfatta och spegla det du har hört.
3. Be om att bli lyssnad på!
4. Berätta om dina tankar och idéer.

Tidslinje

Syfte: Att utveckla samarbetet med andra genom olika sätt att kommunicera, om att skapa förutsättningar och att öka kunskapen om olika strategier. Att eleverna får träna på att uttrycka sig tydligt, lyssna aktiv och få konkreta tips.

Genomförande:

1. Läs faktarutorna i elevboken.
2. Berätta att de ska få reflektera kring samarbete, konfliktlösning och engagerat lyssnande genom uppgifterna i elevboken och att de sedan ska få välja en av dessa och träna extra på under kommande vecka.
3. Eleverna fyller i de tre uppgifterna kring samarbete, konfliktlösning och engagerat lyssnande i elevboken.

Grupparbete

Syfte: Reflektera kring vad som krävs för ett lyckat samarbete.

Genomförande:

- Dela in klassen i mindre grupper och be dem fundera och ge exempel på när ett grupparbete har fungerat. Vad är det som gör att en grupp fungerar och kan arbeta tillsammans? Vilka olika roller/styrkor behöver en bra grupp innehålla?
- Använd gärna rollkortet på nästa sida här i lärarhandledningen när de har sina diskussioner eller nästa gång du har ett grupparbete.

Utvärdering/kommentar: Använd elevernas slutsatser vid nästa grupparbete.

Checklista att följa när ett grupparbete ska starta igång:

Ämne/område:

Målsättning/slutresultat:

Gemensamma värderingar

Detta är viktigt för att grupparbetet ska fungera och alla känner sig nöjda:

Tidsplan:

Vem gör vad:

När ska arbetet göras:

Vad behöver vi hjälp med och av vem:

ORDFÖRANDE

Du ser till att alla i gruppen har förstått frågan och är med i processen.

Du ser också till att ingen pratar med någon annan utanför gruppen och att ni fokuserar på uppgiften.



MATERIALANSVARIG

Du är den ende som får lämna gruppen om ni behöver något material eller hjälp av läraren. Du ser också till att alla frågor/diskussioner handlar om uppgiften.

När ni är klara är det du som redovisar och förklarar vad ni kommit fram till.



SAMORDNARE

Du ansvarar för att ni samordnar allas idéer så att de kommer med. Du ser också till att det ni väljer att skriva ner blir tydligt.

Du stöttar dessutom den som är MATERIALANSVARIG i sin uppgift att redovisa muntligt.



LAGKAPTEN

Du ser till att alla kommer till tals i gruppen. Ställer frågor till de som inte sagt något och bjuder in andra att komma med förslag.



Övningar kring engagerat lyssnande och kommunikation

I Modul 5 tränar vi på flera sätt att kommunicera, som till exempel hur vi ger varandra konstruktiv kritik eller varför det är viktigt att lyssna först för att sedan bli lyssnad på. När vi vill lära oss att kommunicera på ett bra sätt behöver vi kanske ändra några av våra gamla vanor och mönster att tänka och agera.

Övning 1:

Be eleverna att parvis ställa sig mittemot varandra med cirka en meters avstånd mellan varandra.

Ge följande instruktioner:

- Titta på varandra i 10 sekunder.
- Vänd er om, gör tre förändringar hos dig själv som syns: saker, kroppsspråk, miner.
- Vänd er om igen och berätta för varandra vad den andre har förändrat.

Syftet med denna övning är att uppmärksamma oss på hur viktigt det är att lyssna och titta "på riktigt". Hjärnan är kortsiktig och lat och ändrar helst inte en gammal tankebanan. För att till exempel kunna ge människor en ny chans efter en konflikt, behöver vi medvetet titta på dem med nya ögon och nyfikenheten utforska vem den andre är. Det finns så mycket mer att upptäcka hos andra än vad vi tror. Om vi bara är nyfikna och slutar tänka: "Jag vet precis hur du är."

Övning 2:

- Dela in klassen i grupper om tre. De får dialogen nedan och får sedan en kort stund till att fundera på vad de tror att denna dialog handlar om. (Det kan till exempel vara att flytta en byrå eller ta ner en taklampa.) De funderar även på hur de vill spela upp den, på vilket humör de som pratar är och så vidare. De får gruppvis framföra dialogen för klassen och klassen berättar vad de tror att dialogen handlar om.

Dialogmanus

A: Du ska nog ta i mer.

B: Tack.

A: Lite till.

B: Okey.

A: Lite till.

B: Okey.

C: Snart borde det väl räcka.

A: Ja nu är det tillräckligt. Här gäller det att vara försiktig.

B: Kan du hjälpa mig att hålla här.

C: Ska jag göra allt?

A: Akta, inte för nära.

B: Det blir bra.

C: Nu borde det väl snart vara klart.

B: Ett par sekunder till.

Övning 3:

Introduktion: Att bygga broar i svåra situationer är en av de tuffaste utmaningarna vi har. Men fred på jorden börjar med att vi i varje konflikt försöker att möta varandra med respekt. Den viktigaste förmåga när vi behöver bygga en bro är att lyssna.

- Ta fram en bild med en bro och fråga eleverna vad de tänker på när de ser bilden. Varför behövs en bro?
- Be eleverna att sätta sig snett emot varandra i par.
- De får i uppdrag att berätta, i 30 sekunder var, för varandra om en situation där de blir irriterade/frustrerade eller när de känner sig orättvist behandlade.

Reflektion: Hur många av er hade under tiden medan ni lyssnade på den andre tankar som: Ja, jag håller med, jag känner (inte) igen det, det har jag också varit med om?

- Gör övningen en gång till. Den här gången ska eleverna också bestämma sig för att stänga av sina spegelneuroner (att man härmar automatiskt) och tänka "bro". När de lyssnar ska de visualisera hur de går över till den andra sidan av bron och lyssnar för att förstå hur den andre tänker. Och även om de känner igen det de hör, så ska de fortsätta att lyssna med intresse, ställa frågor och försöka utforska hur den andre menar.

Reflektion: Hur gick det den här gången med lyssnandet? Kunde ni lyssna fullt ut?

Utvärdering/kommentar: När övningen görs första gången hamnar många i ett självbiografiskt lyssnande. Det innebär att vår hjärna snabbt vill knyta an och hitta en värderande "låda". Det leder till att vi slutar lyssna alldeles för snabbt eftersom vi tror att vi vet vad den andre menar utifrån hur vi själva känt i en liknande situation. Det här är inte engagerat lyssnande, det är självbiografiskt lyssnande. Det engagerade lyssnandet kommer vi åt när vi är kvar hos den andre, utan att värdera det som vi hör.

Övning 4:

Be eleverna ställa sig upp mitt emot varandra, två och två. Berätta att ni ska göra en övning kring engagerat lyssnande. Definiera först "cafésnack" för eleverna, där man avbryter varandra med kommentarer som: "Ja, jag vet, det har jag också varit med om!"

Berätta sedan hur övningen går till.

- Eleverna får i uppgift att i en minut berätta om något de gjort på senaste lovet, helgen, på en resa eller om något som betyder mycket för dem.
- Först lyssnar den ena när den andra pratar i en minut och därefter byter de roller med varandra.
- Den som lyssnar får varken humma eller nicka utan bara titta i ögonen på personen, med en varm och öppen blick.
- Därefter kan ni göra samma sak en gång till men nu får eleverna nicka och humma, men inget annat.

Reflektion:

- Hur kändes det? Hur kändes det att lyssna? Att prata?
- Här tränar vi aktivt lyssnande med full närvaro, utan att komma med lösningsförslag eller kommentarer. Hur är detta jämfört med "cafésnack" – fördelar/nackdelar?

Övning 5

1. Introduktion:

- Det finns en otrolig kraft i det personliga mötet. Om du övar dig så att du blir en bra lyssnare så kan du påverka din omgivning och din omgivnings synsätt på dig.
- Fråga eleverna: Minns du någon gång hur det kändes när du inte blev lyssnad på? När du ville säga något viktigt? Kanske kände du frustration, ilska, du kanske blev nervös, kände dig dum...
- Tänk nu i stället på ett tillfälle när du verkligen blev lyssnad på. Hur kändes det? Du fylldes kanske av ett lugn, trygghet, glädje, kände vänskap, fick energi? Vilket ledde till att du kände dig stark, levande, viktig, givmild...

2.

- Dela in klassen i par. En i paret blir "lyssnare" och den andre "pratare". Varje par sätter sig med ansiktena mot varandra.
- Du delar ut en lapp med ett tema (se förslag nedan) på till alla "pratare". Temat kan till exempel vara att berätta om sin morgon.
- Alla "lyssnare" får ett annat ord/uppdrag, till exempel att vara ointresserad.
- Lyssnare och pratare får inte visa lapparna för varandra. På en given signal från dig får "samtalet" börja. De får prata i 30-60 sekunder.
- Nu delar du ut nya lappar till paren. Pratarna får ett nytt tema, till exempel berätta vad de skulle göra om de vinner pengar. Lyssnaren får nya instruktioner, till exempel avbryt prataren och fråga om annat.
- Ytterligare en gång delar du ut nya lappar. Till "pratarna" delas ut ett nytt tema att prata om, till exempel var man vill åka på semester. Lyssnarna får nu en lapp där det står: "Lyssna intresserat".
- När dessa tre delar är slutförda får lyssnare och pratare samtala med varandra om hur det kändes.
- Övningen avslutas med ett samtal i helgrupp.

Förslag på teman:

Pratare: Berätta om din morgon.

Lyssnare: Du ska visa att du är ointresserad.

Förslag: Titta på något annat (mobilen), greja med något annat (rita, skriva, fixa med håret/kläderna/naglarna).

Pratare: Berätta vad du skulle göra om du vann 3 miljoner.

Lyssnare: Du ska avbryta och börja prata om annat eller om dig själv.

Förslag: Avbryt och berätta om ett bra TV-program som du har sett, om funktionerna på den senaste mobiltelefonen eller avbryt för att berätta vad du skulle göra om du vann 10 miljoner.

Pratare: Berätta var du skulle vilja åka på semester. Berätta varför och vad du skulle göra där.

Lyssnare: Du ska nu lyssna intresserat.

Förslag: Titta på den som pratar, ge respons i form av nickningar eller korta positiva kommentarer.

Övning 6

1. Skriv detta citat på tavlan.

"Your choice is to win the battle and loose the war or the other way around."

2. Läs denna berättelse.

"I got my way in the end," a friend of mine announced proudly after emerging the victory in a long ongoing dispute he was having with a mutual friend of ours. "He'll never start with me again," he added. "Aren't you happy for me?" Because this was the first time I had heard about this issue, I asked for more details. It became apparent to me that while my friend may have won the battle, he had lost the war. In his case, he has won the dispute but lost a friend.

Grunden är alltid viljan att bygga en bro mellan varandra där man kan mötas. Det finns två sätt att se på kommunikation – att bygga en bro där vi kan mötas eller att bygga en tävlingsarena där det handlar om att vinna/förlora, att ha rätt eller fel. Kortsiktigt kan det ibland kännas mer frestande i en konfliktsituation att ge efter för "ha rätt eller fel" – attityden. Resultatet blir sannolikt att vi inte lyssnar på varandra och blir anklagande för att få våra argument igenom. Om du däremot tänker på situationen långsiktigt ser du tydligt att den kortsiktiga vinsten av en vunnen diskussion kan leda till den långsiktiga effekten att du förlorar en vän. När vi zoomar ut en situation och tänker långsiktigt inser vi ofta att vårt kortsiktiga agerande inte har löst situationen alls.

3. Låt eleverna diskutera följande i smågrupper:

- När har ni känt att någon bara har försökt att vinna över er?
- Var ligger svårigheten i att bygga broar mellan olika partier?
- Vad är det som får vissa partier/ledare/människor att trots svårigheter och motstridigheter ändå försöka bygga en bro?
- Ge exempel på situationer där människor bara tänker på sin sida, utifrån sitt perspektiv?
- När är det lätt/svårt att bygga en bro?
 - När ni tycker lika
 - När det ni pratar om inte känns viktigt eller intressant
 - När ni tycker om den andra personen

5. När vi är stressade eller arga ökar adrenalinnivån. Detta signalerar till hjärnan att nu är det kris, nu gäller det att överleva. I ett sådant läge är hjärnan som mest benägen att tänka "vinna eller förlora-vägen". Detta betyder att all kommunikation som sker när vi är upprörda riskerar att inte leda framåt. Vår huvudfokus ligger på oss själva och hur vi kan rädda oss istället för att tänka hur vi kan mötas för att lösa situationen tillsammans.

Giraffspråket - Konstruktiv konflikthantering NVC (Non Violent Communication en modell utvecklad av Marshall Rosenberg)

Giraffspråket går ut på att uttrycka sig tydligt och att lyssna aktivt med inlevelse. Det kan vända samtal där annars båda parter skulle vara i försvarsposition. Missförstånd och konflikter är tidstjuvar, som kostar både energi och pengar. För att hitta en hållbar lösning gäller det att tillgodose bådats behov. En bra dialog är effektiv, stärker relationen och gör att vi har förtroende för varandra. Namnet giraffspråk har valts dels för att att giraffen är "däggdjuret med det största hjärtat" och dels för att giraffen har långt mellan hjärta och hjärna, vilket innebär att "giraffen inte reagerar impulsivt, utan stannar upp och reflekterar". För att kunna lösa en konflikt behöver vi utveckla förmågan att se andras behov (långsiktighet). Ett annat svenskt namn på metoden är "empatisk kommunikation", och förmågan till empati och medkänsla är kärnan i metoden.

Giraffspråket använder JAG språket:

- Mina observationer om min bild av konflikten
- Mina känslor
- Mina behov
- Vad jag vill be om

Det är lätt att anklaga och fokusera på den andre i en konflikt: "Det där gör du bara för att du är för lat för att hjälpa till" eller "Du bryr dig inte om vad jag känner".

Giraffspråket

Syfte: Att träna på att uttrycka sig konstruktivt, att lyssna och skapa en dialog.

Genomförande:

1. I Modul 5 har vi pratat om att kommunicera och nå fram till varandra. Visa en bild av en giraff och berätta att det sägs att "Giraffen är däggdjuret med det största hjärtat". Det är långt mellan hjärta och hjärna vilket gör att giraffen stannar upp och reflekterar innan den gör något. Många gånger reagerar vi impulsivt på det någon säger eller gör och då kan det bli en konflikt. Vi kan lära oss av giraffen att stanna upp, reflekterar och fundera på vad som ligger bakom det som personen säger eller gör. Det handlar om att lyssna och skapa en dialog, inte en monolog. Du behöver inte hålla med eller göra precis som den andre vill. Fokus ligger på att förstå vad som ligger bakom konflikten, under ytan. Och då kan det hända att du ändra dig. En bra dialog är effektiv, stärker relationen och gör att vi får förtroende för varandra.

2. Läs faktarutan tillsammans.

3. Dela in eleverna i mindre grupper. De ska nu få träna på att berätta vad de ser, att observera utan att värdera. Skriv upp dessa påståenden på tavlan:

- Du hjälper aldrig till.
- Du kommer alltid försent.
- Du gör läxor, svarar på sms, tittar på Instagram och lyssnar på musik.
- De två senaste lektionerna har du inte räckt upp handen.

Fråga eleverna:

- Vilka av dessa påståenden är observationer utan värderingar? (Punkt 1–2 är en värdering av situationen medan punkt 3–4 är rena observationer.)
- Hur kan punkterna 1-2 omformuleras till icke värderande observationer?
- Första steget är att skilja mellan värdering och observation. När vi förväxlar dessa kan det lätt hända att andra hör kritik och går till attack eller förnekar det vi säger.

4. Nästa steg är att uttrycka sin känsla över det som händer och ta reda på vilket behov som ligger bakom. Detta handlar om att tydligt uttrycka sina känslor. Genom att använda tydliga ord som beskriver hur vi verkligen känner, blir det lättare att skapa kontakt med andra. Att tillåta oss själva att visa vår sårbarhet, kan hjälpa att lösa konflikter.

Exempel utifrån behovet av att känna tillit, att vi kan lita på varandra när vi kommit överens om något:

- Jag blir orolig när du kommer hem senare än vad vi bestämt.
- Jag är besviken över att du inte kom eftersom du sa att du skulle göra det.
- Jag är tacksam för att ni erbjöd mig skjuts hem eftersom jag lovat att vara hemma kl.22
- Jag är glad över att du kom, som du lovat att du skulle göra.

Hur kan vi uttrycka det vi önskar ska hända på ett positivt sätt och inte som ett krav?

- Att uttrycka det vi vill positivt innebär att vi uttrycker vad vi vill och inte vad vi inte vill. Ju tydligare och konkretare vi är desto mer sannolikt är det att vi får det vi frågar efter. Eftersom inte allting uppfattas som det sägs, så är det viktigt att dubbelchecka om budskapet har kommit fram på rätt sätt. Att mottagaren uppfattar det som ett önskemål och inte som ett krav.
- Exempel: Berätta en sak som jag har gjort som du uppskattar, jag skulle vilja ha din ärliga feedback om min muntliga redovisning igår, jag skulle vilja be dig att hålla den hastighet som gäller.

5. Eleverna får gruppvis komma på tre egna kommentar som de ofta hör och göra om dessa till observationer samt uttrycka vad de själva känner. Eleverna gör sedan uppgift 1–3 i elevboken.

Utvärdering/kommentar: Det är bra att träna sig själv på att tänka till innan vi säger något. Ibland klarar vi det och ibland blir det fel, så är det. Det handlar inte om att alltid klara av allting, att aldrig göra fel, utan att lära sig av sina misstag. Eleverna får skriva en exitlapp med något de lärt sig/kommer ihåg från denna lektion.

Förmåga 2:



FÖRMÅGAN ATT TA ETT PERSONLIGT OCH GEMENSAMT ANSVAR FÖR EN HÅLLBAR UTVECKLING

Denna förmåga handlar om att ha mål för vårt samhälle och hela vår värld.

Hur skulle du vilja att vi hade det i framtiden? Vad har du för målbilder för vårt samhälle och vår värld?

Hur kan du bidra till en hållbar framtid, så att nästa generation får samma eller bättre förutsättningar än du?

Vissa övningar finns bara i lärarhandledningen medan andra är knutna till uppgifter i elevboken. Alla övningar är beskrivna i lärarhandledningen. Genom övningar som görs gemensamt i klassen förbereds det enskilda arbetet i elevboken.

Uppgifter i lärarhandledningen

- Lär ut till nästa generation
- AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 5

Uppgifter i elevboken



- Vad är en hållbar utveckling?
- Att göra något för någon annan
- När handling uteblir
- Drömpajen i ett vi-perspektiv
- Sverige om 20 år
- Vaneeffekten
- Sammanfattning och egna reflektioner – utvärdering intranät

Vad är hållbar utveckling?

Syfte: Att eleverna börjar tänka kring vad hållbar utveckling är och vad det innebär för dem själva.

Genomförande:

1. Ta fram en affisch med de globala hållbarhetsmålen. www.globalamalen.se

Första uppgiften i denna modul var att titta på nyheter/i tidningen och se vad de kunde se för samband mellan Modul 5 och det som händer idag. Återkoppla till den uppgiften och gör på samma sätt utifrån de globala målen.

2. Läs faktarutan i elevboken tillsammans och fundera på vad som görs idag i olika organisationer kopplat till de globala hållbarhetsmålen.

Fördjupningsuppgift:

- Dela in eleverna i mindre grupper.
- Varje grupp väljer ett av de globala hållbarhetsmålen som de vill lära sig mer om och tar fram information om vad som görs idag i olika organisationer kring det målet.
- De gör en presentation för klassen med koppling till nyheter de läst och till deras egen vardag.
- Eleverna får slutligen fundera på vilket sätt de kan stödja denna organisation. Kan de göra något aktivt?

3. Eleverna fyller i uppgift 1-3 i elevboken.

Utvärdering/Kommentar:

Hur jobbas det med hållbar utveckling i olika ämnen?

Hållbart boende, hållbar ekonomi – hur behöver vi göra i framtiden?

Uppgift till nästa gång är att ta reda på någonting från tv/radio/tidning som handlar om volontärarbete – då man bidrar med sin tid eller sina pengar för att hjälpa andra människor.

Att göra något för någon annan

Syfte: Att få insikt kring betydelsen av att engagera sig och göra något för andra och att gå från tanke till handling.

Genomförande:

Introduktion: Att inse vikten av personligt ansvar och förstå att allt vi gör för varandra har betydelse både för en själv och för andra och är en framgångsfaktor för den enskilda människan men även för organisationer och företag. På senare tid har vikten av engagemang uppmärksamats och forskningsresultat visar tydligt att de människor som sysslar med volontärarbete eller välgörenhet mår bättre både fysiskt och psykiskt. Alltså är socialt engagemang och generösa handlingar en bra strategi för att öka vårt eget välbefinnande och vår prestation.

*"Ingen kan göra allt men alla kan göra något!"
"För det är inte tanken som räknas. Det är handlingen."*

1. Introduktion: När det händer olika saker i världen som naturkatastrofer, jordbävningar, svält eller att människor är på flykt undan krig, så vill många människor bidra och hjälpa till. Det är olika organisationer och privatpersoner som engagerar sig. Även olika yrkesgrupper bidrar med sin profession som till exempel artister som skriver sånger som de framför tillsammans.

- Uppgiften till dagens lektion var att ta reda på någonting kring volontärarbete, engagemang - att hjälpa andra. Låt eleverna berätta.

2. Eleverna fyller i uppgift 1 och 2 i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Sammafatta elevernas berättelser kring volontärarbete.

Fördjupningsuppgift:

Operation Dagsverke – eller annat volontärarbete

Genom Operation Dagsverke får alla klasser arbeta med barns rättigheter på riktigt och lära sig att göra något för någon annan utan att få betalt. Läs mer om det på unisef.se. Ni kan även välja att göra något liknande men utifrån elevernas idéer där de på något sätt hjälper till i samhället. Exempelvis kan de hjälpa till i skolans/stadens bibliotek, hjälpa till på ett dagis eller åka till ålderdomshem och lyssna och prata med de boende, plocka skräp eller göra en aktivitet och samla in pengar till något välgörande ändamål.

Som förberedelse kan ni använda elevernas idéer vid isberget under "Göra något för någon annan". När eleverna får förankra aktiviteten i sina egna behov och värderingar så är det också lättare för dem att hitta motivation till att göra något för någon annan – i stället för att försöka få till en ledig dag.

Utvärdering/Kommentar: Alla elever fyller efteråt i ett papper som är en reflektion av vad de gjorde, vad de tyckte och hur de hjälpte till i/påverkade samhället genom det de gjorde.

*"Ibland tror vi att det vi gör bara är en droppe i havet.
Men havet skulle vara mindre utan den droppen."
- Moder Teresa*

När handling uteblir

Har du ibland tänkt att du skulle vilja göra något gott för andra, men att det sedan inte blev något av det? Då är du inte ensam. Ibland kan det kännas frustrerande att inte veta var eller hur man vill engagera sig, när det är så stora insatser som behövs för att skapa en bättre värld. Risken är att våra goda idéer stannar just vid idéer och ingenting blir av – vi blir handlingsförlamade. Det finns många olika anledningar till detta och här är några:

a) Vaneeffekten: Vår hjärna stänger av känslomässigt när vi upplever saker flera gånger, vi vänjer oss alltså. Detta gäller både för positiva och negativa saker. Att människor i fattiga länder svälter har du hört om sen du var liten, vilket har gjort dig van. Därför kan du äta din frukost samtidigt som du läser om svältkatastrofer i tidningen.

b) Maktlöshet: Var ska man börja? Vad är viktigast? Det kan kännas hopplöst att samla in pengar till människor som till exempel har drabbats av en naturkatastrof, samtidigt som vi läser i tidningen om behovet av rent vatten i de fattigaste delarna i världen. Vad gör mitt lilla bidrag för skillnad?

c) Orkar inte – hinner inte: När du själv är i en stressad situation och du har flera prov samma vecka eller att du har en viktig tävling som ska förberedas, så kan detta sysselsätta hela din ”problemlösande” hjärna (se Modul 2). Du är helt fokuserad på dig själv och kan uppleva din egen situation som livsviktig. Då har du svårt att känna den empati och medkänsla, som behövs för att du ska orka att engagera dig i andra.

d) Ser inte effekten av mitt bidrag: Många gånger får vi ingen återkoppling för det goda vi gjort. Vi ser inte barnet som bär de kläder som vi lämnade till klädinsamlingen. Vi ser inte heller alltid var exakt de insamlade pengarna hamnar. Vårt inre belöningssystem i hjärnan saknar denna återkoppling, vilket vi annars är ganska vana vid i vardagliga situationer. Ett betyg på ett prov eller när vi spelar dataspel, är exempel på direkt återkoppling. När denna återkoppling saknas, är det viktigt att kunna visualisera effekten av vår egen goda insats – alltså skapa en bild av det vi har gjort.

När handling uteblir

Syfte: Få en förståelse för varför vi inte alltid gör något trots allt tragiskt som händer i världen. Vi får också fundera över hur vi kan ändra på det.

Genomförande:

1. Varför blir vi handlingsförlamade? Det finns många olika anledningar och här ska vi titta på de vanligaste orsakerna varför tankar inte leder till handling – att vi faktiskt gör något. Skriv orsakerna a-d på tavlan.
2. Läs faktarutan och fyll på med förklaringar kring orden på tavlan.
3. Varva mellan att ha en diskussion i klassen och en tyst stund för reflektion då eleverna fyller i den punkten i elevboken.
 - **Vaneeffekten** Eleverna får fundera på saker som blivit en vana.
 - **Maktlöshet** Vad gör mitt lilla bidrag för skillnad?
 - **Orkar inte – hinner inte** När vi själva är i en stressad situation då är vi helt fokuserade på oss själva och upplever vår situation som livsviktig. Då är det svårt att känna den empati som ger oss energi att engagera oss för andra. Vad ser ni för risker med detta och vad kan vi göra för att förändra det? Vårt ekorrhjul där allt snurrar för fullt så att tiden och orken inte finns att umgås, bry sig om människor runt omkring, vad kan vi göra för förändring? Diskutera i klassen och sammanfatta på tavlan och sedan får eleverna skriva i elevboken.
 - **Ser inte effekten av mitt bidrag** Många gånger får vi ingen återkoppling för det goda vi gjort. Vårt inre belöningssystem i hjärnan saknar denna ”resultatrapport” och då är det viktigt att använda den förmåga vi lärt oss och visualisera för oss själva effekten av vår egna goda insats, skapa en bild av det vi gjort. Vad finns det för exempel där vi behöver se en bild framför oss som visar att det faktiskt gör skillnad med det vi gör? Eleverna får rita/visualisera i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: När vi nu fått en förståelse för hur vi fungerar så får eleverna ge förslag på hur vi kan göra en förändring.

Drömpajen i ett vi-perspektiv

Syfte: Att få insikt kring betydelsen av att engagera sig och göra något för andra och samtidigt hitta en balans i livet.

Genomförande:

1. Introducera genom att välja en av områdena gemensamt och diskutera i helklass vad man skulle kunna tänkas bidra med för att skapa en positiv utveckling.
2. Eleverna väljer ett av områdena i drömpajen och funderar kring vad de kan göra för att bidra positivt på något sätt till den gruppen.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta och de elever som vill berätta om sina pajbitar.

Sverige om 20 år

Syfte: Att få insikt kring betydelsen av att engagera sig och göra något för andra samt att eleverna tänker kring vad hållbar utveckling är och vad det innebär för dem själva och Sverige/världen.

Genomförande:

Målbilder för Sverige. Hur skulle ni vilja att det var att bo i Sverige om 20 år?

- Dela in klassen i mindre grupper och be dem 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.
- 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 rapen får de nu 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 de vill?

Fördjupningsuppgift:

Genomförande:

Eleverna jobbar i mindre grupper och beskriver så tydligt och positivt de kan hur de vill att världen ser ut om 20 år och vad som behöver göras på kort och lång sikt!

- De väljer en världsdel/grupp så att alla världsdelar finns representerade. De ska ta reda på fakta vad gäller befolkning, klimat, ekonomi, statsskick med mera. Fundera på utvecklingsmöjligheter i 20 år framåt och skapa sig en bild av hur de tror att den världsdelen ser ut om 20 år. Möjligheter, hinder, svårigheter med mera. De gör två olika scenarier:
1. Om utveckling fortsätter som idag hur ser det då ut om 20 år? För detta land och för världen?
 2. Om eleverna har en annan målbild för denna världsdel om 20 år – vad behöver göras idag för att det ska bli så?

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta och skriv på tavlan vad som behövs göras idag.

Lär ut till nästa generation

Syfte: Att eleverna får sammanfatta det som de lärt sig under arbetet med Motivationslyftets Modul 1-5 samt att de får förbereda och hålla i ett pass för Åk 7-elever.

Genomförande:

- Eleverna får jobba i mindre grupper med att sammanfatta varje Modul, Modul 1-5. De ska ta ut det viktigaste och välja en eller två övningar som de har tyckt varit bra. De ska sedan göra en kortare lektion för elever i åk 7 med fokus på hur de haft nytta av det som de valt ut.
- Eleverna får cirka 30 minuter till ovanstående och redovisar sedan för varandra i gruppen. Kamraterna i klassen ger återkoppling kring vad som fungerade bra och vad de kan behöva fundera mer kring. Du som pedagog kan ha fokus på om de får fram syftet med övningen, och hur de knyter ihop passet i slutet samt hur lång tid du tror att det kommer att ta att genomföra i en åk 7. Eleverna justerar sedan sina planeringar innan de får klartecken att kunna genomföra ett pass i Åk 7.
- Alternativt kan eleverna utgå från varsitt verktyg (skattkistan, isberget...) och göra ett pass utifrån dessa. De kan också gå till ännu yngre barn om det finns på skolan.

Elevinstruktion:

UPPDRAG

Ni ska göra en lektion (cirka 15-20 minuter) kring Motivationslyftet och redovisa denna för era klasskamrater. Ni kommer sedan få göra lektionen med elever i Åk 7.

ARBETSGÅNG

1. Bläddra igenom den modul ni har fått.
2. Bestäm vad ni vill göra en övning kring.
3. SYFTE: Få med vad ni vill få fram, vad är budskapet med er lektion?
Med denna lektion kommer vi träna förmågan att...
4. Hur ska ni starta passet?
5. Vilken övning ska ni göra med eleverna?
6. Ska de få fundera något tyst, enskilt eller göra något från boken?
7. Hur avslutar ni passet?

Utvärdering/Kommentar: Återkoppla efter besöket hos Åk 7 och diskutera vilka lärdomar fått.

Avsluta Modul 5 med att titta på "Sammanfattning och egna reflektioner" i elevboken och be eleverna att komplettera listan med egna reflektioner.

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!

VÄRDERINGSBYRÅN

Verktøget hjælper oss att förstå hur hjärnan sorterar våra erfarenheter som skapar våra värderingar.

Om vi gör oss medvetna om vilka värderingar vi har och varifrån de kommer, så har vi större möjlighet att påverka vem vi vill vara och hur vi agerar/reagerar i olika situationer.



SKATTKISTAN

Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

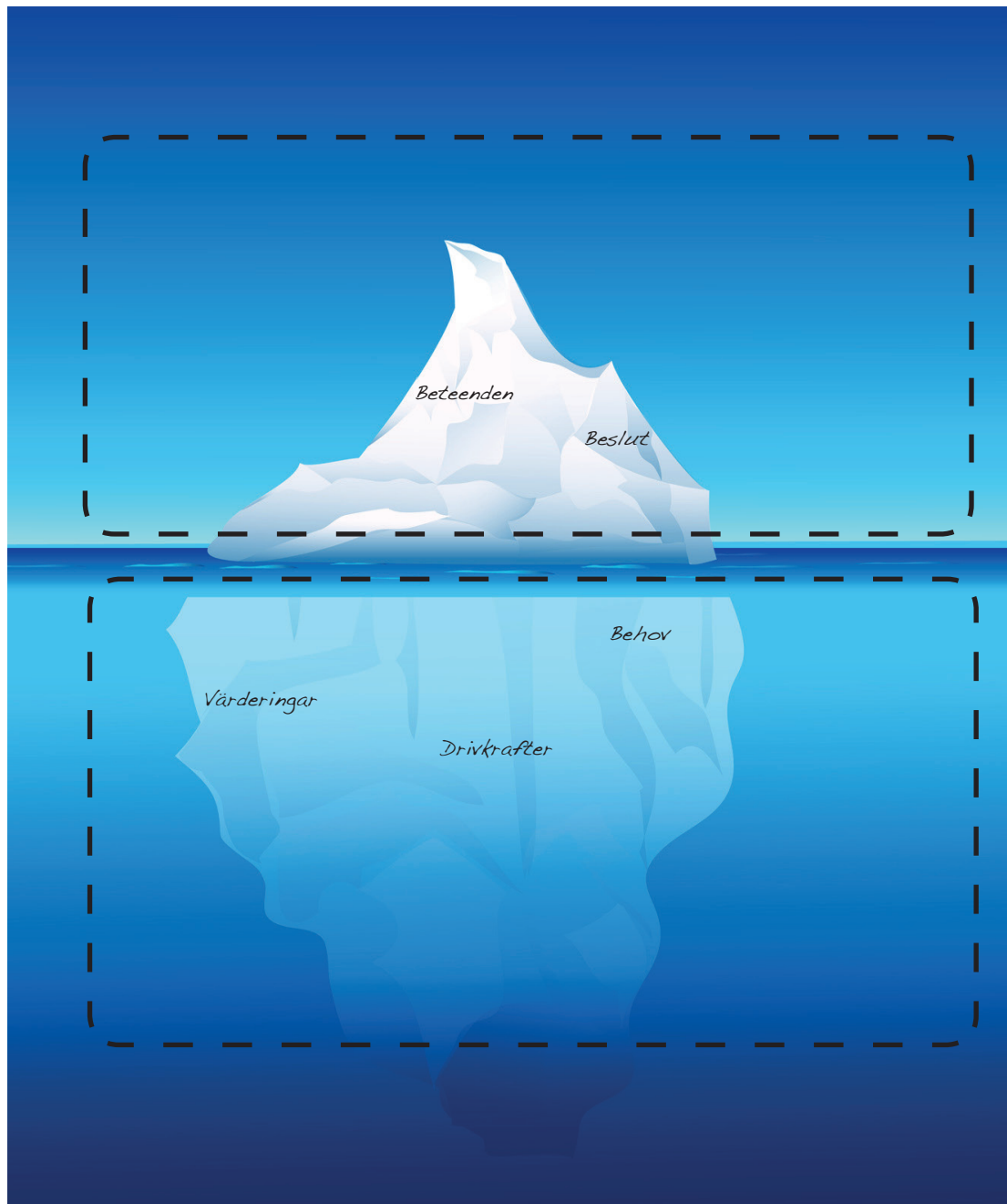
Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



ISBERGET

Verktøget hjälper oss att "se under ytan".

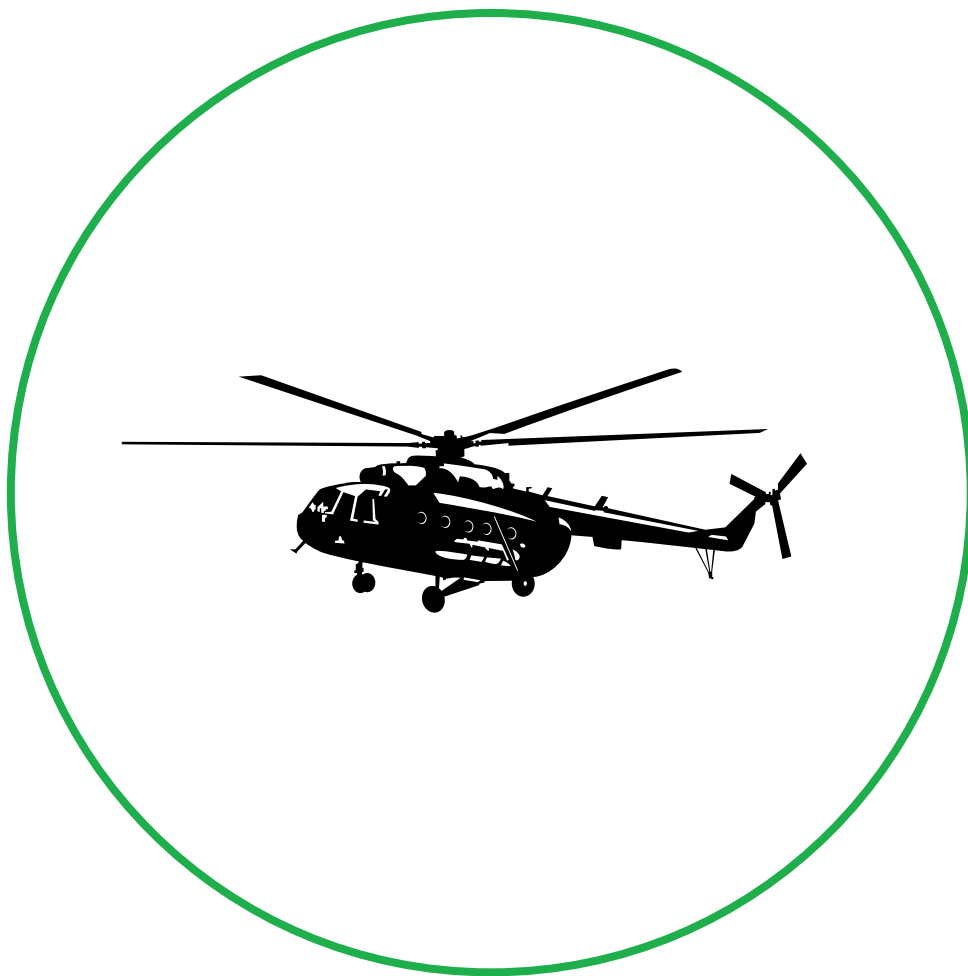
Varför gör vi som vi gör?



HELIKOPTERPERSPEKTIVET

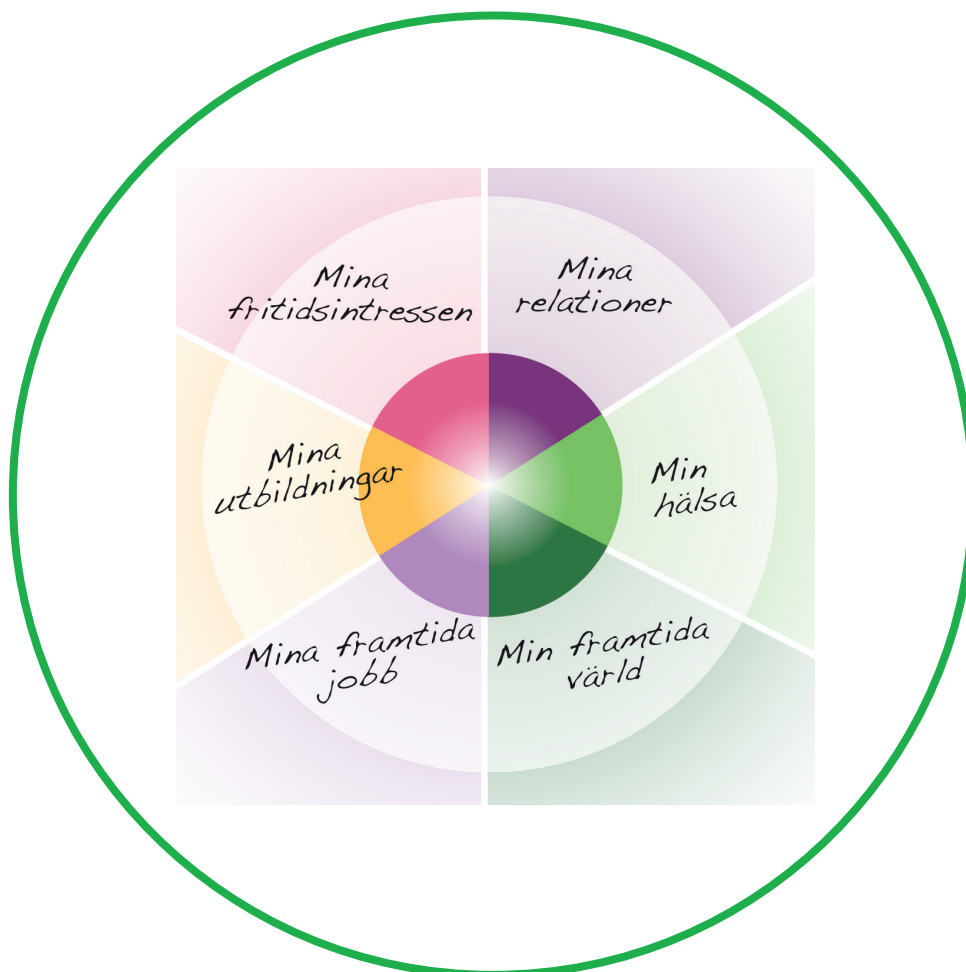
Verktyget hjälper oss att se på en situation utifrån, från ett annat perspektiv.

När vi stannar upp och reflekterar ser vi ofta flera lösningar.



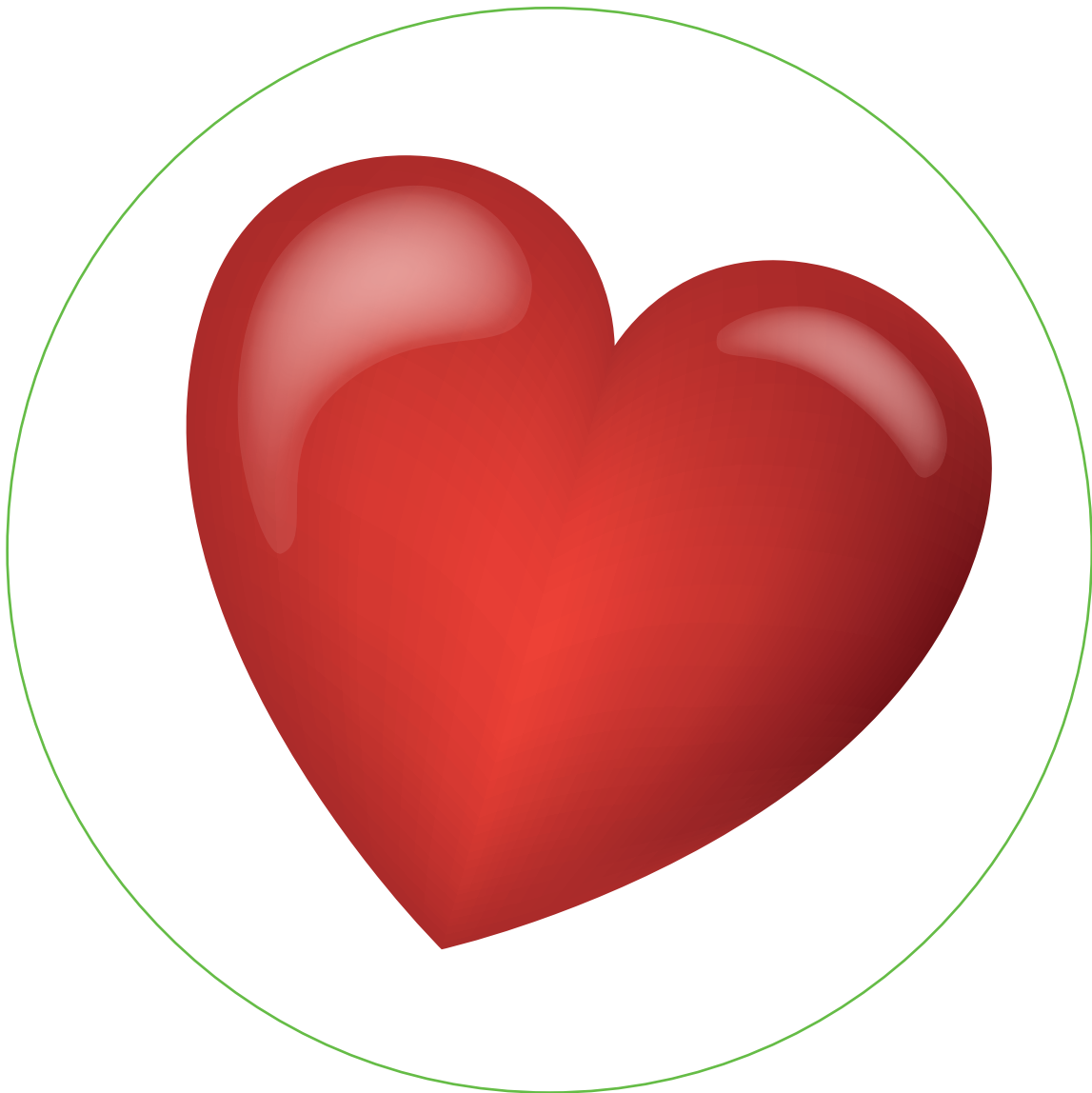
DRÖMPAJEN

Verktøget lær oss att forstå vikten av att ha drømmer for ulike områden i livet og att hitta en balans i vår vardag.



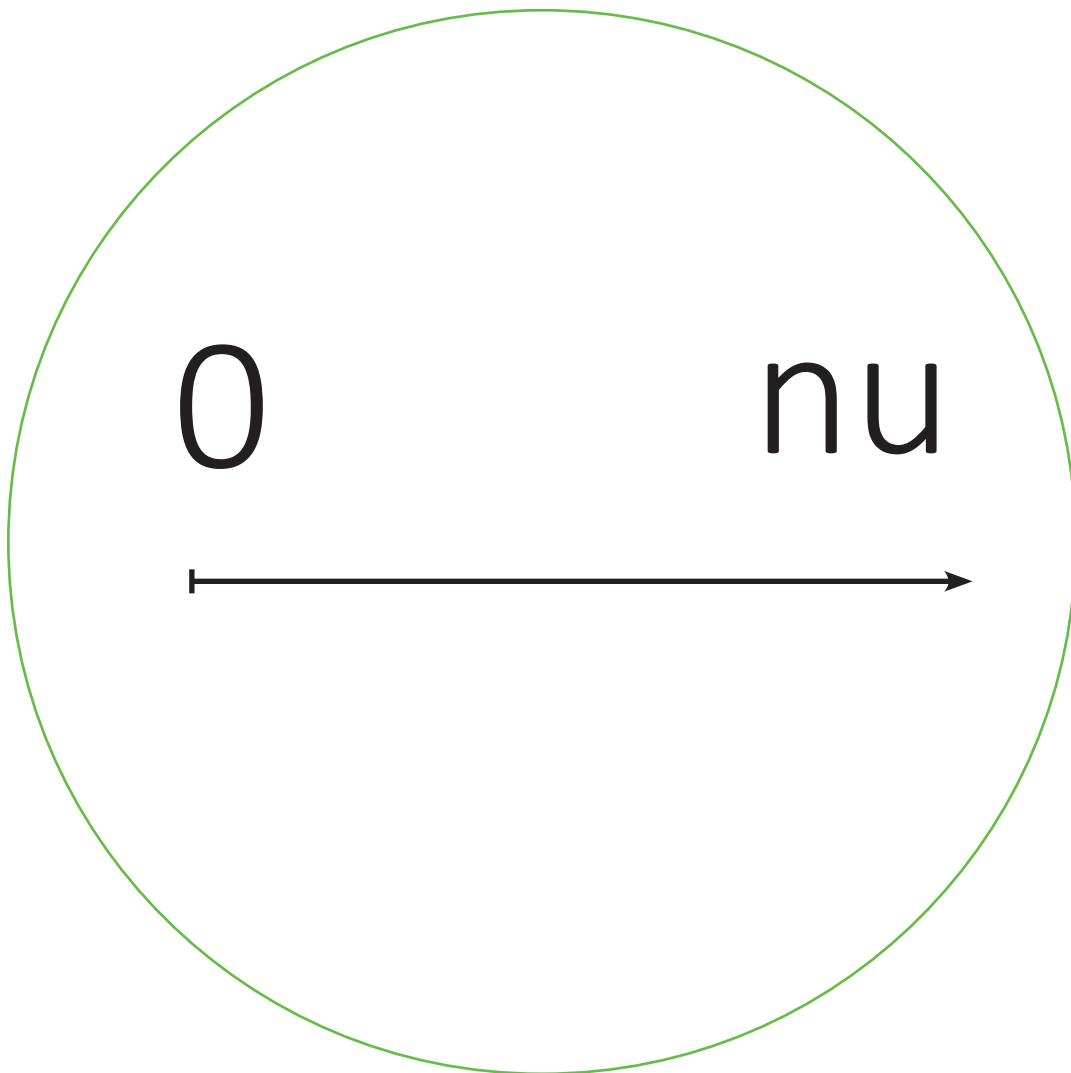
UPPSKATTNING

Verktuget påminner oss om vikten av att
få och ge uppskattning,
både vad gäller
självkänsla och självförtroende



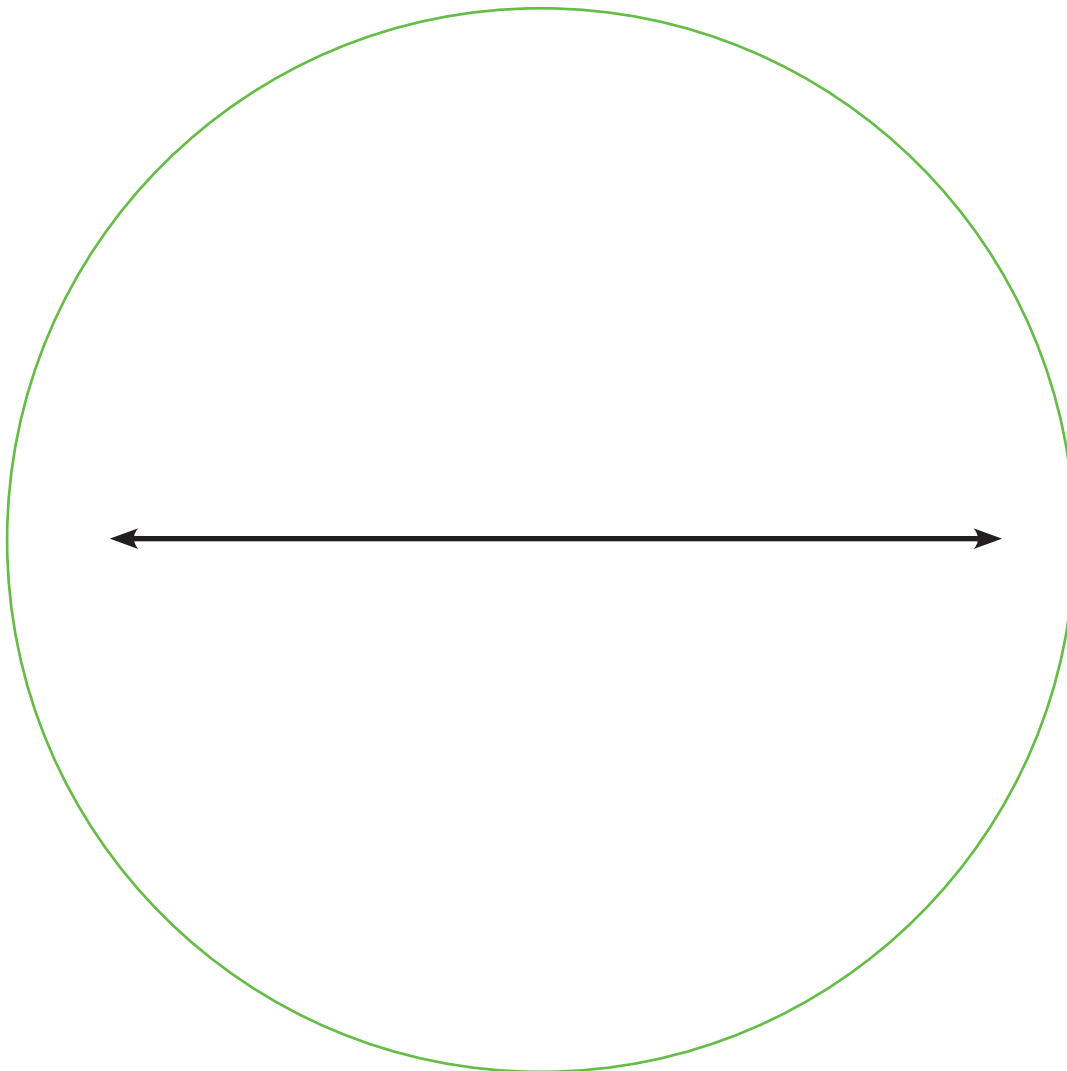
TIDSLINJEN

Verktyget hjälper oss att se och lära
av tidigare erfarenheter
och att använda den erfarenheten i nya situationer.



VÄRDERINGSLINJEN

Verktøget hjälper oss när vi ska ta beslut
genom att vi kan sortera
vad som stämmer minst eller mest.



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 jobbsökan?

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.