

MODUL 3
GYMNASIET

VILJA OCH BESLUT

Förmågan att förhålla sig till olika viljor
Förmågan att ta beslut

Vart är du på väg?

Jag undrar om du skulle vilja tala om för mig vilken väg jag ska gå nu, sa Alice.

Det beror mycket på vart du ska, sa katten.

Det gör nästan detsamma, sa Alice.

Då kvittar det åt vilket håll du går, sa katten.

Lewis Carroll, ur Alice i underlandet.

Vi har tränat på att sätta upp mål och på att göra tydliga målbilder för att nå dessa mål. Vi har också tränat på att använda olika drivkrafter och att öka vår uthållighet. Att välja vilken väg vi vill gå i livet är spännande och viktigt. Vår framtid är full av möjligheter, dock inte obegränsat.

Står vi inte för något, faller vi för allt

När man ser tillbaka på olika situationer i sitt liv så blir det tydligt att vägvalen är viktiga. Vad var det då som styrde vårt val när vi stod där vid ett vägskäl? Ofta är det yttre krafter som styr i stället för våra inre drivkrafter. Många av oss lägger ganska mycket tid och energi på vårt yttre, medan vi inte alls är lika uppmärksamma på våra inre behov för att må bra. Vi vill må bättre och vara lyckligare, men vi vet kanske inte riktigt hur vi ska gå till väga. Vi kan känna oss stressade av att uppfylla alla krav, känna rädsla för att inte vara accepterade eller duga som vi är, och allt detta kan stå i vägen när vi ska våga välja nya vägar. Det krävs mod och vilja för att stanna upp och ta reda på vad som krävs för att få både det yttre och det inre att fungera. Människor har i alla tider sökt olika vägar för att nå lyckan, men det finns också de som tvivlar på att man över huvud taget kan bli lycklig i denna värld. Var på skalan finns du?

Hur vet man att man siktar mot rätt mål?

Många drömmer om att få ett lyckligt liv och blir besvikna om det inte blir så. Men glädjen kan finnas mycket närmare än vi anar, det är bara att vi inte upptäckt den ännu. Genom att förändra vårt tänkande kan vi kanske hitta glädjen lättare. De allra flesta vill göra sitt allra bästa, men det är inte alltid enkelt att göra så att resultatet blir det vi vill. När okunskap, rädsla, ilska, skuld-känslor och skam tar över så är det lätt att hamna på villovägar, eftersom våra känslor kan hindra oss från att se klart. Det är viktigt att tillåta sig att känna negativa känslor, annars kan man inte bearbeta dem. Det är dock lika viktigt att sedan kunna gå vidare och göra konstruktiva val för att må bra. Ingen är felfri och om vi har förmågan att inse att andra människor, och även vi själva, begår en massa fel utan att för den sakens skull vilja skada eller sårå någon annan, så har vi mycket att vinna.

"Tobak dödar" står det på cigarettpaketen

Trots kunskapen om att det är farligt så är det många som väljer att börja röka. Vi påverkas av vår omgivning och har dessutom en tendens att bortse från negativa budskap liknande detta. Vi vet att vi ska motionera för att må bra och att vi behöver ändra vårt sätt att leva för att vårt jordklot ska må bra – ändå agerar vi inte alltid som vi borde. Kunskap är inte alltid tillräckligt. Vi måste också få insikt. Du kan bespara dig många bekymmer om du stannar upp och tänker kring vad som är viktigt för just dig, för att du ska må bra och vad det är som styr dina beslut idag. Ibland uppskattar vi inte det vi har förrän vi förlorat det, som vid en sjukdom eller när vi förlorar en vän. Vi behöver använda både tanken och känslan. Det är först när vi förstår kunskapen på djupet som vi kan få till en förändring i vårt sätt att vara.

1. Förmågan att förhålla sig till olika viljor

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

Din viljestyrka har stor betydelse för hur du formar ditt liv!

Du kan bara du vill! Ett uttryck som nog alla känner igen och har hört. Det låter enkelt, men allt för ofta blir det inte som vi tänkt oss. Varför blir det så?

Det kan förstås bero på olika saker. Att vi påverkas av vår omgivning, att vi vill två olika saker samtidigt eller att det vi vill uppnå kräver väldigt mycket energi av oss – energi som vi inte har. Vi föds med viljestyrka och beslutsförmåga, men beroende på livssituation och omständigheter kan dessa förstärkas eller minska. Vissa mänsikor blir till engagerade "kämpar" och andra väljer rollen som offer. Om vi kan få större förståelse för vad som ligger bakom vår vilja och vad som påverkar oss, kan vi lära oss att prioritera och göra klokare val. Då blir det lättare att stå för våra åsikter och vara nöjda med våra val, och därmed även med oss själva.

När du tränar dina mentala förmågor skapas nya förbindelser i hjärnan. Redan i Modul 1 tränade du på att öka antalet medvetna val, att stå för din åsikt och att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar. Där låg fokus på att du skulle få koll på dina, och andras, värderingar för att ha större möjlighet att påverka vem du vill vara och hur du agerar/reagerar i olika situationer. Du fick även genom olika verktyg träna på att fokusera på det som du kan påverka, på att ha ett dynamiskt förhållningssätt och att sätta upp realistiska mål. I Modul 2 lärde du dig olika sätt att hitta din motivation, och hur dina behov påverkar din förmåga att lyckas motivera dig, samt hur du kan behålla ditt engagemang.

Dessa kunskaper ska vi nu jobba vidare med. I denna modul kommer du att få träna din valkompetens, din förmåga att göra val, och få insikt i vad som påverkar dina val, samt få verktyg som hjälper dig att ta medvetna och sunda beslut. Vi tar tusentals beslut varje dag och genom att veta vilka situationer och beslut vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi öka vår medvetenhet och självkänsla. På så vis kan vi fokusera på sådant som är svårt och ta hjälp och hitta rätt strategi för att ta bra beslut. Genom medvetna val kan du bygga upp din viljestyrka.

Att bli medveten om vilka val du gör

När vi var små och skulle lära oss att sitta eller krypa så slogs vi inte ned av att vi misslyckades. Små barn låter sig inte stoppas av upprepade misslyckanden, utan försöker om och om igen tills de lyckas. Ju äldre vi blir desto mer medvetna blir vi om vår omgivning och vilka normer som råder. Det är nu vi börjar förstå effekten av grupstryck. Det blir viktigt för oss att "vara en i gruppen" och göra/klä sig så som man "förväntas göra". Nu påverkas vi mycket mer av våra misslyckanden och vi kan hamna i att vårt fokus riktas mot att vi inte vill göra fel, snarare än vad som är rätt att göra i en viss situation.

Forskarna har till och med sett att grupstryck faktiskt går att avläsa i hjärnan. Om vi går emot gruppen så reagerar hjärnan med ökad nivå av stresshormoner medan vi belönas med positiva känslor och "må-bra hormoner" när vi följer gruppens beteende. Om vi kan skapa en miljö där alla känner att det är okej att vara den man är, så skapas trygghet och en känsla av delaktighet som ger större utrymme för inlärning och inspiration, och vår inre motivation får bränsle.

Vilka spelregler tycker du att ni ska ha i klassrummet så att alla mår bra och utvecklas?

Vilka förväntningar har du på läraren/mentorn? Skriv minst tre saker.

Vilka förväntningar har du på dina klasskamrater? Skriv minst tre saker.

Vilka förväntningar har du på dig själv? Skriv minst tre saker.

Vilja är förmågan att rikta sin energi och fullfölja den genom en handling i en bestämd riktning mot ett mål. Att medvetet välja att inte göra något är också en handling.

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

Hur påverkas vi egentligen av att vara en del av en grupp? På 1950- och 1960-talen gjordes många experiment på människors beteende, både i grupp och enskilt. Vi fick lära oss en hel del om hur vi fungerar som sociala varelser. Psykologen Stanley Milgram genomförde många experiment som aldrig, av etsika skäl, skulle kunna genomföras idag. Resultaten är dock viktiga för oss när vi vill förklara beteenden som först framstår som fullkomligt obegripliga. Till exempel de psykologiska orsakerna till att så många av Adolf Hitlers hantlangare accepterade och deltog i grymheterna under andra världskriget. En stark bidragande orsak till att de kunde utföra dessa grymheter, menar forskarna beror på hur vi som människor beter oss när vi blir påverkade i grupp.

1. På nyheterna ser vi dagligen händelser som sker ute i världen och i Sverige. Det kan vara allt från dödsjutningar vid gängbråk till hemska bilder när barn far illa i krig. Fundera nu själv över vilka händelser som du tror beror på att människan blir påverkad av gruppen den befinner sig i. Du kan gå in på dagens nyhetssajter och kika om du inte kommer på något själv. Skriv sedan ned dina tankar här nedan:



Hur påverkas vi av gruppen?

1 Titta på bilderna nedan och fundera tyst för dig själv, vilka känslor du tror människorna i publiken har på bilderna? Skriv minst två ord till varje bild.

Jag tror att människorna på bilden känner sig:



Jag tror att människorna på bilden känner sig:



Jag tror att människorna på bilden känner sig:



2. Diskutera med kompisen bredvid och jämför vad ni har skrivit och förklara för varandra hur ni har tänkt. Sammanfatta med en mening här nedan vad ni kom fram till i er diskussion:

Vad finns under ytan, hos dig själv och andra?

Attityd

Våra värderingar styr våra attityder och attityderna påverkar i sin tur vårt beteende och våra åsikter. Attityder är nödvändiga och hjälper oss att organisera våra tankar och känslor. Attityder är ett sätt att förenkla tillvaron och fungerar som en karta som vi använder för att snabbt kunna ta ställning och veta hur vi ska handla.

Det finns tre komponenter i en attityd:

Kognitiv komponent – vår kunskap om något. Kan vara mer eller mindre sann. Till exempel rökning är farligt, otrohet är fel.

Affektiv komponent – vår känsla gentemot exempelvis rökning. Att vi till exempel inte tycker om rökning eller har en negativ känsla gentemot rökare.

Handlingsinriktad komponent – hur jag faktiskt handlar. Till exempel röker eller röker inte, umgås eller umgås inte med de som röker, är eller är inte otrogen.



Forskning visar att människors uppfattningar sällan baseras på rena fakta. Fördomar spelar en stor roll för de åsikter vi har. Tänk gärna utifrån isberget som vi jobbat med i Modul 2. Värderingar som vi har med oss under ytan påverkar våra beteenden och hur vi agerar.

Jag vet att det är farligt att röka, varför gör jag det ändå?

Socialpsykologen Leon Festinger myntade på 1950-talet begreppet tankekonflikt, kognitiv dissonans. Det innebär att vi upplever en tankekonflikt när vi handlar på ett sätt som inte stämmer överens med våra kunskaper eller erfarenheter, alltså våra värderingar. Det kan till exempel vara att man vet att det är farligt att röka, men man gör det ändå.

Hur kan man göra för att handla i enlighet med sina värderingar?

Om vi tar rökningen som exempel igen så kan det vara så att en person röker trots kunskapen om att det är skadligt för kroppen, och att den personen dessutom tycker att rökare luktar illa ur munnen. Grupptrycket spelar en stor roll för våra handlingar. Det behöver inte vara så att någon tjuvar på oss, men vårt behov av att vara accepterade kan driva oss till handlingar som strider mot våra värderingar. Det är lättare att stå för sina värderingar i en grupp där man känner sig trygg jämfört med grupper där man känner sig osäker. Därför är det viktigt att vi accepterar varandra även om vi inte alltid tycker lika.

I andra fall kan det vara precis tvärtom, att man gör något för att man alltid gjort så, men inser att man inte riktigt kan stå för det längre. Då kan det istället vara värderingen och den attityd man har till situationen som behöver uppdateras. Du kanske till exempel röstar på ett parti för att du är uppväxt i en familj där man alltid har röstat på det partiet, men när du tänker efter så stämmer inte partiets värderingar alls överens med de åsikter du har idag.

REFLEKTERA: Fundera över situationer där du har hamnat i en tankekonflikt där du handlat tvärt emot dina värderingar. Ta hjälp av de tre exemplen kring vad som ligger till grund för våra attityder på förra sidan.

1. Ge exempel på när du gjorde något som du visste var fel och som dessutom stred mot dina värderingar.

Beskriv situationen kortfattat:

Varför blev det så? Ta hjälp av meningarna:

- | | |
|--|--|
| • Jag blev påverkad av grupptrycket och... | • Jag var ouppmärksam så... |
| • Gammal vana, jag har alltid.... | • Jag visste att jag borde ha gjort annorlunda, men... |
| • Min familj/vänner har alltid... | • Jag ville.... |
| • Jag var trött så... | • Jag tänkte att... |

Berätta kortfattat varför det blev som det blev:

2. Kan du komma på en situation där du känner att du trots att du handlat enligt dina egna värderingar, men vid närmare eftertanke så känner du att du egentligen inte står för den åsikten längre?

Beskriv situationen kortfattat:

Varför blev det så? Ta hjälp av meningarna:

- Jag blev påverkad av grupptrycket och...
- Gammal vana, jag har alltid....
- Min familj/vänner har alltid...
- Jag var trött så...
- Jag var ouppmärksam så...
- Jag visste att jag borde ha gjort annorlunda, men...
- Jag ville....
- Jag tänkte att...

Berätta kortfattat varför det blev som det blev:



Knivmordet i New York – The bystander effect (Åskådareffekten)

1960 knivmördades en kvinna på öppen gata i New York. Flera personer blev vittne till händelsen som pågick i en halvtimme, där mördaren kom ifatt offret flera gånger. Vittnena varken ingrep själva på något sätt eller ringde polisen. Först efter att hon var död kontaktades polisen.

De psykologiska aspekterna bakom beteendet kan vara flera, menar forskarna. Åskådareffekten, som den kallas, innebär att människor förlitar sig på omgivningens bedömning av situationen och därmed överlåter ansvaret till de andra. När vi ser en människa som befinner sig i en situation som skiljer sig från det normala, så väljer de flesta av oss att bara gå förbi utan att stanna upp och fråga om personen ifråga behöver hjälp. Vi tänker att någon annan redan har gjort något, eller kommer att göra något för att hjälpa till.

REFLEKTERA:

Tänk dig att du och en kompis får se en person på gatan som är skadad och blöder. När ni kommer närmare så ser ni att det är en kompis i fotbollslaget som har blivit misshandlad. Det står flera personer bredvid som fotar och filmar med sina mobiler, men ingen vet vad som har hänt och ingen har ringt efter ambulans.

Diskutera med kompisen närmast kring följande:

- Hur tänker ni kring ovanstående situation? Är den orealistisk?
- Vad reagerar ni mest på? Varför?
- Om ni fick regissera alla i scenen ovan, vad skulle ni ändra på? Varför?



Studier visar att om någon annan hjälper till så ökar sannolikheten för att fler börjar hjälpa till. Mot bakgrunden av detta kan vi med fördel förbereda oss mentalt på att om vi hamnar i en situation där hjälp behövs, så ska vi göra något för att hjälpa till. Det är bättre att göra NÅGOT, även om vi känner att vi inte kan göra så mycket, jämfört med att göra INGENTING. Börjar vi så följer andra vårt exempel.

Gruppens olika faser

Alla grupper går igenom en utvecklingsprocess i flera faser. Om vi känner till de olika faserna kan vi lättare förstå vad som händer i gruppen och det blir då enklare att veta hur vi kan samarbeta på bästa sätt för att nå våra mål.

Tillhörighetsfasen När man lär känna varandra och känner in klassens åsikter. Vi kanske inte vågar säga direkt vad vi tycker, utan lyssnar av hur andra tänker och är oftast lite artigare och vänligare än vanligt. Fokus är att bli accepterad och få vara med i gruppen.

Kontrollfasen Kännetecknas av rollsökning och frågor som rör gruppidentitet. Det blir nu viktigt att alla i gruppen vet sin roll, sin funktion. I denna fas ökar spänningen mellan gruppmedlemmarna och känslan av trivsel minskar. I det här skedet kan det uppstå grupperingar och tydliga eller mindre tydliga ledare växer fram i gruppen. Vi kan börja undvika vissa personer som vi känner oss otrygga med eller som vi inte har samma åsikt eller intressen som.

Öppenhetsfasen I denna fas infinner sig samhörighet och tillit. Gruppen fokuserar på sina arbetsuppgifter. Här är fokus på uppskattning och bekräftelse inte lika stort eftersom vi känner oss trygga i klassrummet och på rasterna. Här sker mer öppna diskussioner där de flesta vågar säga vad de tycker och kan se skillnad på sak och person. Det kan fortfarande finnas olika grupperingar, men det finns en tolerans och respekt mellan de olika grupperna i klassen.

En grupp kan förstås gå mellan de olika faserna och även "backa" i sin utveckling. Precis som vi behöver träna vår kondition regelbundet och äta varje dag så måste vi även vårda en grupprelation regelbundet för att den ska utvecklas.



Mina roller

Det är ganska vanligt att vi har olika roller beroende på vilken situation vi befinner oss i. Vi kan vara på ett visst sätt hemma med familjen och på ett annat sätt i skolan med kompisar. Även när det gäller våra roller är vissa av dem impulsstyrda, det har bara blivit så, vi vet alltså inte riktigt längre varför vi beter oss som vi gör i en speciell grupp. Vi har alltid ett val när vi går in i en roll och vi kan också hela tiden påverka och förändra de roller vi har i olika sammanhang.

1. Skriv ned vilka grupper du tillhör:

I skolan (klassen, kören, elevrådet):

På fritiden (fotbollslaget, rockgruppen):

I hemmet (familjen, grannar):

2. Fundera kring hur du känner dig i dina olika grupper. Förslag på ord har du nedan, men du kan även skriva ner egna.



	Lycklig	Nöjd
Tillfreds		Optimistisk
	Provocerad	Ledsen
Stark		Älskad
	Vemodig	Desperat
Glad		Orolig
	Trygg	Rädd

Beskriv med minst två ord i varje kategori hur du brukar känna dig.

I skolan:

På fritiden:

I hemmet:

3. Titta igenom dina grupper. Finns det några känslor som du helst skulle vilja förändra? Vilka i så fall? Skriv dem här nedan:

4. Hur skulle du vilja känna i stället när du är i dessa grupper? Beskriv med egna ord:



Roller och rollkonflikter

Vi rör oss hela tiden mellan olika rollförväntningar. Detta kan skapa inre rollkonflikter som till exempel när du som "presterare" å ena sidan vill förbereda dig för ett prov för att kunna få bra betyg, samtidigt som "livsnjutaren" inom dig i stället vill vara med dina vänner och göra något roligt. Ett annat exempel kan vara när du ska gå från att vara en del i en klass på gymnasiet till att du tar studenten och ska in i yrkeslivet. Vi har också flera olika roller beroende på situation och på vår omgivning. En förändrad situation kan ibland kräva en ny roll som i sin tur kräver anpassning och en gnutta mod i vissa fall.

Vi påverkar varandra med våra roller

I en grupp kan det vara så att en person pratar mycket medan en annan nästan alltid är tyst. Orsakerna till att någon är väldigt pratsam kan vara olika. Vissa hamnar i att prata mycket för att de tycker att det är obekvämt när det blir tyst, medan andra är vana vid att ta mycket plats. Det kan kännas som att det endast är den som pratar mycket som påverkar gruppen, men även den som är tyst påverkar situationen och de andra i gruppen.

Isbergsmodellen kan hjälpa till att se "under ytan" vad som påverkar hur mycket vi pratar eller inte i olika roller.



REFLEKTERA: Fundera en stund för dig själv över hur du vanligtvis fungerar i en grupp, vilken roll du har? Är du oftast tyst eller pratsam, eller både och, beroende på situationen? Titta på listan över exempel på olika roller i en grupp.

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| - Ledaren | - Medlaren |
| - Lyssnaren | - Skämtaren |
| - Skeptikern | - Glädjespridaren |
| - Organisatören | - Slarvern |
| - Inspiratören | - Den tystlåtna |
| - Mysfixaren | - Den negativa |
| - Clownen | - Den med driv framåt |

Fundera och svara på frågorna

1. Vad var din första roll i din familj som du kommer ihåg?

2. Vad har du för roller i ditt liv idag? (i skolan, på fritiden, i hemmet)

3. Hur tror du att dina roller påverkar din omgivning och vad skulle hända om du ändrade ditt rollbeteende i vissa situationer?

4. Vilka roller skulle du önska att du hade lite mer av idag?

5. Vilka roller skulle du vilja ha om tio år?

Hur påverkas vi av vår omgivning?

Historien nedan bygger på ett forskningsexperiment.

Ett antal apor sattes i en bur. Högt upp i buren fanns en klase bananer som naturligtvis var lockande för aporna. En av aporna började klättra upp för att ta en banan. När apan var halvvägs upp för stegen så besprutas de apor som var kvar på golvet med kallt vatten. Efter ett tag gör en annan apa samma försök med samma resultat, de övriga aporna besprutas med kallt vatten. Snart har aporna lärt sig vad som händer när en av dem försöker klättra upp för stegen och de andra aporna försöker därför stoppa de apor som ändå lockas att klättra upp för stegen för att nå bananerna.

Nu tog forskarna bort kallvattnet. Alla aporna hade dock lärt sig att det inte var någon bra idé att försöka klättra upp till bananerna, så de undviker det. Vid detta tillfälle byts en av aporna ut mot en icke tränad apa. Den nya apan ser bananerna och börjar klättra upp. De övriga aporna ger sig då på den nya apan och hindrar honom. Efter ytterligare ett försök som resulterar i en attack har den nya apan lärt sig att om han försöker klättra upp till bananerna så blir han påhoppad av de andra aporna.

Nu byts ytterligare en av de ursprungliga aporna ut mot en icke tränad apa och samma sak utspelar sig igen tills den nya apan lärt sig vad som gäller. Utbytet av apor fortsätter. När en ny apa kommer in i buren och försöker nå bananerna anfaller de övriga aporna och hindrar nykomlingen från att klättra upp.

Till slut har alla ursprungliga apor ersatts, ingen i buren har därmed någonsin upplevt att bli besprutad med kallt vatten, ändå närmar sig ingen apa stegen för att försöka nå bananerna.

Varför det? Jo, de har fått lära sig att "så här har vi alltid gjort".

Fundera med en kompis eller för dig själv:

1. Finns det outtalade rutiner och regler i din skola eller i din omgivning, på fritiden och i hemmet, som bygger på tesen "så har vi alltid gjort". Försök att hitta en rutin som finns i ditt hem och i din skola.

2. Outtalade rutiner kan både vara bra och mindre bra. Ge exempel på någon situation där det kan vara bra och något exempel där det kan vara mindre bra.

Normer, våra oskrivna regler

Normer kan man säga är som tyst kunskap, något vi inte pratar om, men som vi ändå förhåller oss till dagligen. Skolan är en central plats för skapandet av normer som bland annat hjälper oss att veta hur vi ska förhålla oss till klasskamrater och lärare. Det finns även normer som styr vad vi sätter på oss för kläder, vad vi pratar om och hur vi beter oss mot varandra.

Är det bra eller dåligt med normer?

Det är bra om vi är överens om hur vi ska hälsa på varandra och hur vi behandlar varandra med respekt. Det finns ingen anledning att ändra de normer som hjälper oss att samexistera och som underlättar i vår vardag. Men det finns också normer som begränsar människors liv och de normerna vill vi förändra. Baksidan med normer blir tydlig när någon avviker från normen. Det kan till exempel handla om att alltid förutsätta att människor är heterosexuella, har förmåga att höra, att killar har lättare att köra gräsklipparen och att tjejer alltid är bättre på städa och hålla ordning i sitt rum.

Sociala normer

En social norm kan vara att det är accepterat att tycka att något är svårt. Att det är okej att "misslyckas" och säga "jag förstår inte, kan du förklara igen". Det vanligaste är att den sociala normen är precis tvärtom, vilket leder till att många inte vågar säga att de inte förstår. Känslan att kamraterna i klassen ska tycka att man är korkad förstärks dessutom om man inte känner sig trygg i gruppen.



1. Fundera med en kompis kring vilka positiva sociala normer ni tror är vanliga i ett klassrum? Det behöver inte vara i er klass utan generellt. Vilka negativa sociala normer tror ni är vanliga? Vad tror ni skulle krävas för att förändra de negativa sociala normer som ni har kommit på? Skriv ner det ni kommer fram till:

2. Läs frågeställningarna nedan. Fundera en minut, hur ser det ut i just din klass?

- Vad finns det för positiva, respektive negativa, normer i din klass?
- Vad kan du göra för att förändra eventuella negativa normer just i din klass?
- Handeln på hjärtat, var ärlig mot dig själv: Vilka människor i din omgivning exkluderar du?
- Vad kan du tänka på i din roll i klassen för att inkludera alla?



Status och hur den påverkar gruppen och dig som individ

Alla kan nog känna igen sig i att vi har vissa personer runt omkring oss som vi ser upp till av olika anledningar. På samma sätt kan vi ha människor runt omkring oss som vi, direkt eller indirekt, är skeptiska till. Det kan bero på många olika saker, men ofta är det kopplat till vilken status personen har. Vissa roller i samhället har hög status, till exempel kändisar, chefer eller en person som är expert på något. Det finns också sociala egenskaper som har hög status, som intelligens eller humor.

Ett sätt att betona eller höja sin status kan vara att använda statussymboler i form av kläder eller attityder. Status kan också vara något som du fått utan att du vet varför. Då kan du ofrivilligt påverkas av de förväntningarna som andra runt omkring har på dig.

REFLEKTERA:

Hur tror du att klasser fungerar generellt på olika gymnasieskolor?

Läs först igenom frågorna för dig själv. Diskutera sedan tillsammans med en kompis, vad tror ni är vanligt i skolor runt om i landet?

1. Vad pratar man om på gymnasiet när man inte har lektion? Ge exempel. Är det skillnad på vad tjejer och killar pratar om? Om man bor på landet eller i stan?
2. Om någon lämnat gruppen en stund, tror ni då att det är vanligt att man pratar om just den personen? Vad beror det på tror ni att man gör det eller INTE gör det i så fall?
3. Hur är tonen i diskussionerna generellt tror ni? Vad beror det på?
4. Pratar man om känsliga ämnen? Ge exempel på vad det skulle vara i så fall.
5. Är det vanligt att man har bra sammanhållning i klasserna på gymnasiet? Vad beror det på i så fall?
6. Vad tror ni är den vanligaste orsaken till att klasskompisar hamnar i konflikter med varandra?

REFLEKTERA:

Varje grupp försöker att skapa en dominansordning där man värderar varandra utefter status. Ibland kan det vara väldigt tydligt vem som har högst status i gruppen, medan det andra gånger kan vara svårare att avgöra.

Fundera enskilt eller i grupp:

1. Vad är det som ger hög status på er skola?
2. Finns det några speciella platser där det är status att vara? Klädkod? Fritidssysselsättning?
3. Vad är INTE status?
4. Fundera kring ovanstående – varför ger vissa saker status medan andra inte gör det?
5. Vad skulle du/ni vilja ändra på om du/ni hade möjlighet?

FÖRMÅGAN ATT TA BESLUT

2. Förmågan att ta beslut

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

Våra beslut påverkar inte bara oss – de påverkar även människor runt omkring oss



Forskning visar att våra uppfattningar sällan baseras på ren fakta. Kategoriseringar och andra typer av fördomar spelar en stor roll för de åsikter vi har.

Den nobelprisbelönade psykologen Daniel Kahneman förklarar detta med att människor har två system för tänkande och beslutsfattande. Det första systemet går ut på att besluten sker snabbt och automatiskt, och bygger på ditt känslsystem och din intuition. Det andra systemet är däremot långsamt och överläggande. När du använder det senare systemet så hinner du tänka efter, och dina beslut bygger på vad du tycker är förnuftigt och långsiktigt bra. Vi använder oss oftast av det första systemet när vi ska ta ett beslut, eftersom det sparar tid och energi. Nackdelen är att det kan leda till felaktiga bedömningar eftersom våra beslut då styrs av våra känslor.

Vi människor är sociala varelser och vi har alltid strävat efter grupptillhörighet. Det är i gruppen och i mötet med andra som vi utvecklar idéer och får perspektiv på våra egna tankar, som sedan i sin tur bidrar till de beslut vi tar. Därför är det viktigt att förstå hur den egna viljan fungerar och hur vi kan påverka beslutsituationer.

Att göra val och ta beslut

Vi utsätts dagligen för en rad situationer när vi behöver ta ett beslut, allt ifrån vad vi ska ha för kläder på oss på morgonen till om vi ska följa med kompisarna på bio eller plugga efter skolan. Ofta är det så att vi vill flera saker samtidigt och dessa olika viljor måste vi förhålla oss till. Ju bättre vi blir på att prioritera och välja, desto lättare blir det för oss att känna oss nöjda.

1. Nedan ser du ett antal situationer. Klicka i den siffra du tycker stämmer in på dig, utifrån hur svåra du upplever att dessa beslut är:

1. Att välja musik att lyssna på

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Att tacka nej till droger

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Att ha en egen åsikt när "alla andra" tycker något annat

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Att inte dricka alkohol innan du fyllt 18 år.

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Att inte titta på telefonen under hela skoldagen

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Att ta emot uppskattning

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Att råda en kompis att prioritera skolarbetet före fester

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Att be om hjälp

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Att välja profilbild på sociala medier

Lätt Svårt



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Skriv ner vilka av dessa beslut som inte bara påverkar dig utan även din omgivning:

Ambivalens

Ibland kan våra olika viljor krocka med varandra och då kan det kännas som att vi både hatar och älskar samma sak. Det kan också handla om att vi har blandade känslor inför en situation som då leder till osäkerhet eller obeslutsamhet.



Exempel:

Jag vill plugga och få bra betyg – men jag vill också vara med mina kompisar.

Jag vill sluta äta godis – men det är ju så gott.

Jag älskar mina föräldrar – men de går mig verkligen på nerverna ibland.

1. Ge exempel på några situationer där du har blandade känslor:

2. Fundera kring dina egna exempel ovan.

Vilket beslut tar du? (Exempelvis: Jag tar beslutet att plugga istället för att hänga med kompisar).

Vad är det som får dig att göra de val du till slut gör? (Till exempel: Jag väljer att plugga för att jag vet att det är bäst på lång sikt, jag gör det för att jag är rädd att misslyckas på provet och så vidare).

3. Skriv ner dina tankar och reflektioner:

Du tar cirka 2 500-10 000 beslut varje dag

De allra flesta beslut sker automatiskt i hjärnan utan att vi är medvetna om det. Vi gör saker på rutin, gör så som vi alltid har gjort. Vi tar cirka 2 500-10 000 beslut varje dag. Det är allt från de små besluten som sker automatiskt, som att vilket ben du börjar gå med när du går framåt, till mer svåra beslut som vilken kompis man ska lita på vid en konflikt. Som vi pratat om tidigare så sparar hjärnan energi genom att göra saker på rutin. På så sätt sparar vi tankekraft till de beslut där vi verkligen behöver kraft och energi. De svårare besluten kräver ibland både tid och mognad över tid för att vi ska ta rätt beslut.

1. Skriv minst fem beslut som du tagit på rutin idag. Till exempel någon morgonrutin, typ av frukost, hur du tog dig till skolan, och så vidare:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Varför väljer vi som vi gör? Hur blir jag mer nöjd med de beslut jag tar?

Det är bra att få koll på när vi blir "limbiska" (reagerar med reptilhjärnan och blir känsllosamma) i stället för "kortikala" (reagerar med pannloben, alltså eftertänksamt och långsiktigt). Våra hjärnor suktar efter trygghet och snabba belöningar, och för att ta bra beslut gäller det att vi använder pannloberna och vårt förnuft.

Många av oss tar lite för ofta beslut utan att tänka på vad det får för konsekvenser för oss i framtiden. Ibland kanske vi skulle behöva tänka lite mer utifrån perspektivet att vi tittar tillbaka på våra liv och utvärderar våra beslut. Kommer jag att ångra om jag gör så eller så? Ofta hjälper svaret oss att hitta vår inre motivation, vilket är en mer hållbar drivkraft än de snabba belöningarna som hjärnan går i gång på först.

1. Fundera nu kring de beslut du tagit i livet. Skriv upp minst fem stora beslut som du gjort under ditt liv. Det kan vara allt ifrån att du bytt skola till att du har beslutat dig för att sluta spela fotboll eller bestämt dig för att ha godisuppehåll i ett år.

Fem stora och viktiga beslut du gjort i ditt liv:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Beslut som handlar om liv och död!

Inom vissa yrkeskategorier som polis och läkare så kan besluten vara livsavgörande, och då sker dessa beslut dessutom ofta under stor tidspress. Stress kan göra att vi tar ogenomtänkta och förhastade beslut, men stress är inte bara negativt. En viss mån av stress kan ge oss en skärpa och motivation att lösa en situation eller en uppgift.

1. Titta nu tillbaka på alla de beslut som du skrivit upp på förra sidan. Fundera om besluten var känsllosamma (limbiska) eller eftertänksamma (kortikala) och skriv ned dem i rutorna.

Detta/dessa beslut tog jag snabbt eller bara baserat utifrån känslor:

Detta/dessa beslut lade jag lite mer tid och eftertanke på:

2. Fundera en stund på hur ditt liv skulle kunna se ut om 10-20 år. Vilka beslut tror du att du kommer att ställas inför på vägen dit? Skriv dina tankar:

Om så-planer

Det kan vara avgörande att du tränat på hur du ska göra i olika situationer där du behöver ta snabba beslut. Precis som en professionell fotbollsspelare, polis eller brandman tränar på att förbereda sig inför sina beslut på fotbollsplanen eller när de kommer fram till en olycka, så kan du öka chanserna att ta rätt beslut genom att förbereda dig på olika scenarier innan du hamnar i en svår situation på riktigt. Det är alltså viktigt att ge sig själv rätt förutsättningar att ta så kloka beslut som möjligt. Ett sätt att göra det är att skapa dig "Om så-planer". Du kan till exempel i förväg fundera på hur du ska reagera om du blir erbjuden en cigarett, men inte vill röka.

För att kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi rita upp och hitta mönster och förklaringar till varför vi agerar och reagerar som vi gör. Därefter kan vi skapa "om så-planer".

- OM mina kompisar tjuvar på att jag ska följa med och fika , SÅ ska jag berätta att jag måste plugga.
- OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här...
- OM några av mina klasskamrater på en fest frågar om jag vill "röka på" , SÅ ska jag säga: Nej tack, jag behöver vara pigg imorgon för jag ska träna.



När behöver du strategier?

Börja med att fundera kring situationer där du reagerar på ett sätt som du egentligen inte vill. Det kan handla om att du hamnar i obekväma lägen när någon annan säger eller gör något. Det kan bero på något du själv gör, eller kanske säger, som du efteråt känner blir fel gång på gång. Det kan också handla om olika typer av frestelser som är lätta att falla för i vissa situationer. Därefter funderar du på vilka bra och fungerande strategier du kan komma på för att undvika att hamna i dessa situationer.

1. Välj två situationer och skriv in i rutorna under "OM".

Skriv därefter in under "SÅ ska jag" vad du ska göra när den situationen inträffar nästa gång.

Exempel:

OM: jag får en tillsägelse av en vuxen...	SÅ ska jag: inte bli arg och skylla ifrån mig direkt, utan ta en kort tankepaus och fundera på om den vuxne har en poäng. Om den inte har det, så ska jag berätta att jag blev förvånad och inte förstår varför jag blev tillrättavisad, och sedan lyssna på vad han eller hon har att säga.
---	--

Här skriver du in dina egna situationer:

OM:	SÅ ska jag:
OM:	SÅ ska jag:

Upp i helikoptern!

Att se saker och utmaningar i livet "ur ett helikopterperspektiv" innebär att man försöker att se situationer uppifrån för att få en bättre helhetsbild. Förhoppningsvis bidrar "flygturen" i förlängningen till ett bättre beslut. Helikopterperspektivet ger oss en chans att se en situation utifrån flera olika synvinklar.

Föreställ dig att du blir ovän med din bästa kompis, och hon eller han blir väldigt arg på dig utan att du förstår varför. Då kan det vara bra att "åka upp i helikoptern" för att försöka förstå hur kompisens tänker. Chanserna att ni kan förhålla er till problemet och komma fram till en lösning ökar. Den lösning ni kommer fram till är antagligen en helt annan lösning än den du kände för, och tänkte på, från början.

På samma sätt kan vi "zooma ut" och titta på en händelse som redan passerat, men som inte blev som vi önskade. Det händer oss alla att vi inte lyckas med det vi tänkt oss och då kan det vara bra att förstå orsaken till varför det blev som det blev.

REFLEKTERA:

1. Ta en situation där det inte alls gick som du ville. En prestation i skolan, en diskussion med en kompis/familjemedlem eller något som hände när du var på fest eller på annat sätt umgicks med kompisar. Spela upp situationen för dig själv i huvudet. Vad berodde det på att det inte gick som du ville? Ta hjälp av dessa påståenden när du funderar över vad som hände.



- Brist på engagemang
- Rädsla
- Brist på vilja
- Brist på kunskap
- Statiskt mindset
- Brist på självdisciplin
- Annat

2. Berätta nu för en kompis om din situation. Berätta vad som hände och varför du tror att det blev som det blev.

3. När du berättat ska ni tillsammans göra en fungerande "Om så-plan" som du kan ta till om du hamnar i en liknande situation i framtiden. (Titta tillbaka på de "Om så-planer" du gjorde förra gången).

OM jag hamnar i en liknande situation igen SÅ ska jag:

Träna din självdisciplin

Att ha en positiv grundinställning till livet är delvis en genetisk faktor och kan därmed inte påverkas till 100 procent. Men oavsett det genetiska arvet så kan du göra mycket för att känna dig piggare, mer optimistisk och mer handlingskraftig. Hormonet dopamin spelar en viktig roll för att uppleva den euforiska glädjen att ha klarat av något och att samtidigt känna drivkraft för att ta oss an nya utmaningar. En positiv drivkraftsspiral sätts igång tack vare en fungerande dopaminproduktion.



Få koll på din insats

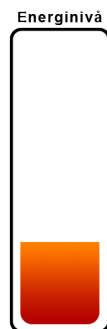
Alla har någon gång känt mer eller mindre motstånd till att göra något som vi vet att vi måste få gjort. Vid dessa tillfällen förbrukas en del av vår energi i onödan redan innan vi börjat, och vi får mindre energi över för själva uppgiften.

När vi ska ta oss an en uppgift upplever vi ibland att det tar mycket energi av oss redan när vi bara tänker tanken på att vi ska plugga eller ut och springa. Vi överlägger mer eller mindre omedvetet med oss själva kring olika orsaker att sätta igång eller inte. Orkar jag, klarar jag av det, blir det jobbigt och är det tillräckligt meningsfullt att göra uppgiften. Om vi upplever ett starkt inre motsånd till den uppgift vi ska göra, kommer det att krävas mycket självdisciplin för att inte ge upp redan innan vi börjat. Sedan krävs ytterligare självdisciplin för att vi ska göra klart uppgiften.

1. Skatta följande påstående från 1-10 utifrån hur mycket energi det krävs av dig för att göra följande uppgifter.

1 – ingen alls, det gör jag direkt utan minsta motstånd

10 – det tar oerhört mycket energi av mig och jag vill helst inte göra det alls



- ☐ Att planera en fest med en kompis
- ☐ Att komma i tid till skolan
- ☐ Att komma i tid hem
- ☐ Att lyssna på en besviken person i din familj
- ☐ Att lösa en konflikt med en kompis
- ☐ Att förbereda dig inför skoldagen (packa väskan, ha rätt material med till lektioner och så vidare)
- ☐ Åka och träna
- ☐ Att ta en minipaus mitt i stressen
- ☐ Handla kläder
- ☐ Plugga inför ett prov
- ☐ Att anstränga dig för att vara fin innan man går till skolan

Vanor och ovanor

Ett citat som jag gillar:

Varför är det så svårt att bryta en ovana? Många av våra vanor – eller ovanor – har vi arbetat in under lång tid. Det tar tid att ändra dem. Det krävs energi, en förståelse för "vanans historia" (varför gör vi som vi gör), och många gånger också ett stort mod: Vilket pris betalar jag för att byta spår? Riskerar jag att göra bort mig eller riskerar jag att förlora någon kompis?

Det kan vara svårt att göra en förändring. Hur kan vi göra det lättare för oss? Jo, om vi börjar med att ta tag i det som vi tror oss ha möjlighet att klara ganska lätt, hjälper vi oss själva på traven genom att vi upplever att vi har ett driv. Detta ger oss självförtroende och vi har då bättre förutsättningar att även ta tag i, och klara av att förändra, det som vi känner större motstånd inför.

1.

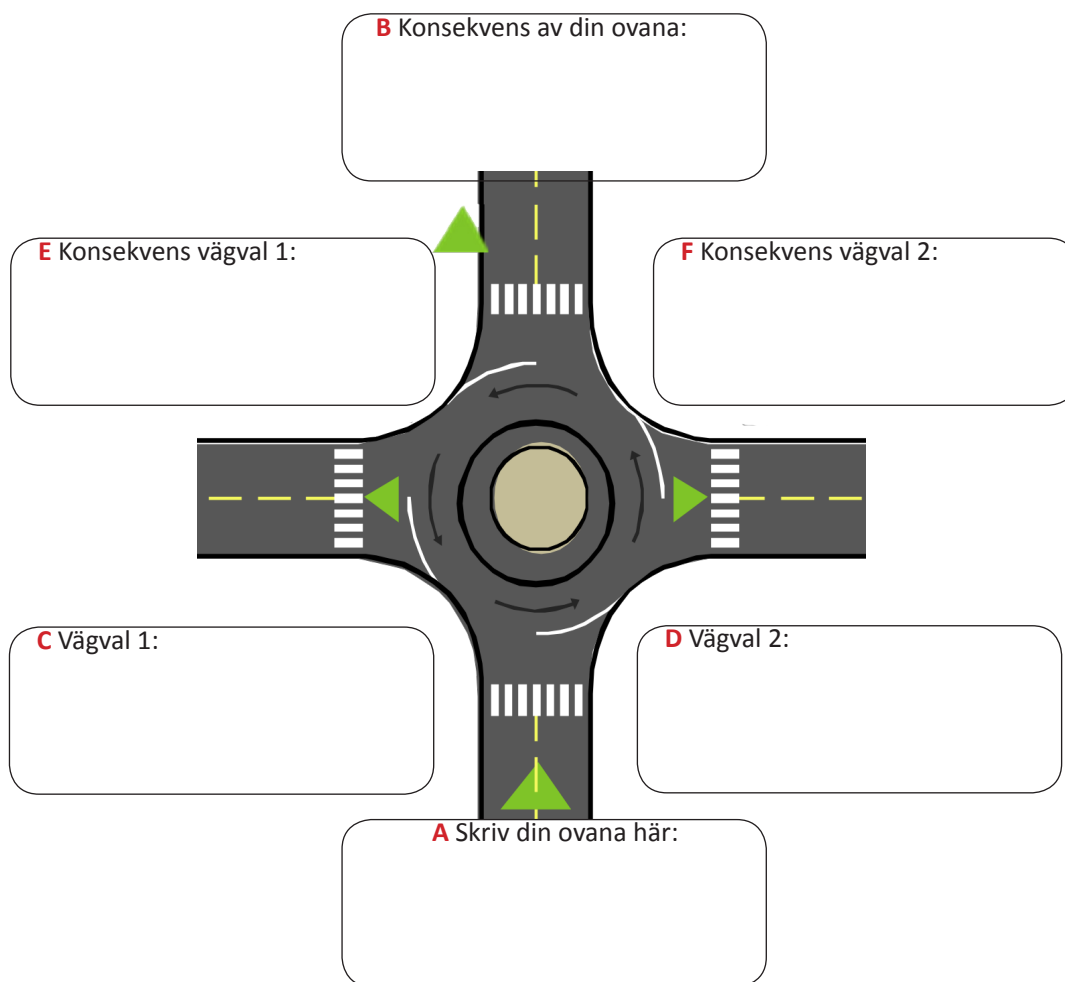
- **Skriv två vanor och två ovanor du har, och reflektera över konsekvenserna av dessa.**
- **Sätt ett tal 1-10 på hur svårt du tror att det är att hålla fast vid en vana/förändra en ovana.**
Siffran 1 representerar en vana som du har du lätt för att hålla fast vid/ovana som du känner att du enkelt kan sluta med.
- **Sätt ett tal 1- 10 på hur viktigt du tycker det är att hålla fast vid denna vana/ändra denna ovana.**
Siffran 1 representerar en vana som du inte tycker är så viktig/ovana som du känner är ganska okej att ha.

Vana	Fördelar med denna vana:	Svår att behålla:	Viktig att behålla:
Ovana:	Nackdelar med denna ovana:	Svår att förändra:	Viktig att förändra:

2. Välj EN vana eller rutin som du är mest nöjd med och som just nu fungerar bra i ditt liv. Det kan till exempel vara att du går och lägger dig i tid när du ska till skolan eller att du äntligen har kommit igång med träningen. Beskriv din vana här nedan och berätta på vilket sätt den hjälper dig i din vardag.

3. Välj EN ovana som har smugit sig in i ditt liv och som du känner att du både vill och behöver ändra på. Det kan till exempel vara att du aldrig kommer igång att plugga i tid till prov eller att du inte kan låta bli att äta lite godis varje dag. Använd dig av modellen nedan och skriv in hur du skulle kunna göra en förändring och vad det skulle leda till, vilka konsekvenser ditt nya beteende skulle få.

- Välj en av dina ovanor som du vill och tror att du kan förändra. Skriv denna ovana i rutan **A**. Det är den väg du kommer ifrån.
- Högst upp i ruta **B** skriver du vad det blir för konsekvenser om du fortsätter som nu.
- Tänk nu ut två alternativ hur du skulle kunna göra istället eller hur du kan förändra din ovana. Skriv dessa i rutorna **C** och **D**.
- Vad skulle de olika vägarna få för konsekvenser för dig? Fyll i rutorna **E** och **F**.
- Vilken väg väljer du? Vilken konsekvens tilltalar dig mest? Rita in i rondellen vilken väg du tar.



Börja här

Hur väl känner du dig själv?

För att du ska ta kloka beslut behöver du vara trygg i dig själv och veta var står du i olika situationer. I vardagen befinner du dig i olika miljöer (skolan, träningen, kompisgänget och så vidare) och därför måste du också ta en rad beslut. En del enkla och en del ganska svåra, och då är det bra att vara förberedd på vad du har för värderingar och hur du tänker. Det är alltså ganska klokt att helt enkelt "lära känna sig själv" så bra som möjligt.

Klicka i rutan som du tycker stämmer bäst överens med vad du tycker idag.

Storstaden är mer skrämmande än skogen



Stämmer bra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stämmer inte alls

Rädsla är medfött



Stämmer bra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stämmer inte alls

All rädsla går att övervinna



Stämmer bra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stämmer inte alls

Man kan vara FÖR modig



Stämmer bra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Stämmer inte alls



De flesta är rädda för mörker

Stämmer bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stämmer inte alls

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Är man fler så minskar rädslan

Stämmer bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stämmer inte alls

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Att ta risker är spännande

Stämmer bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stämmer inte alls

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Alla är rädda för någonting

Stämmer bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stämmer inte alls

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Barn är räddare än vuxna

Stämmer bra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stämmer inte alls

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Få koll på dina känslor

De allra flesta känner sig lite nere då och då utan att förstå varför de känner så. Att få koll på sina känslor är ett sätt att förstå sig själv bättre. En ökad självkännetdom leder förhoppningsvis även till en större medvetenhet när vi gör våra val och tar våra beslut.

1. Pricka för de alternativ nedan som stämmer in på hur du känt dig de senaste dygnet.

☐	orolig	☐	nervös	☐	gråtmild
☐	passionerad	☐	lyxig	☐	apatisk
☐	ledsen	☐	ångestfylld	☐	chockad
☐	retad	☐	deprimerad	☐	bitter
☐	avundsjuk	☐	bedrövad	☐	ömtålig
☐	arg	☐	hatisk	☐	elak
☐	lurad	☐	upprörd	☐	dum

2. Välj två av de känslor som du prickat för och skriv några meningar som beskriver varför du kände dig så.

Känsla 1:

Känsla 2:

3. Hur ska du tänka eller vad du ska göra nästa gång du känner så här? Behöver du hjälp av någon? (Om du behöver hjälp så prata med din lärare eller någon annan vuxen i din närhet.)

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

Som klasskamrat i en klass så måste du dagligen förhålla dig till många olika personer som inte tänker som du och som du kanske inte heller känner så bra. Det innebär att du har lika många olika viljor som personer att förhålla dig till. För att tackla detta på bästa sätt så behöver du förstå hur du själv och andra fungerar. Ett sätt är att utveckla ditt självledarskap, och ett led i denna process kan vara att du låter dig inspireras av andras egenskaper. De egenskaper som du tycker verkar vara bra kan du göra till dina egna. Det betyder inte att du ska "bli någon annan", men på det sättet kanske du kan ändra din inställning till något som faktiskt leder till att det blir bättre för dig. Det är egentligen bara upp till dig hur du vill förändra ditt självledarskap och din roll i gruppen. Det lättaste sättet att förändra en attityd och inställning är att härma någon som har den inställningen eller attityden som man vill ha. Det är nämligen det vi gör som påverkar den attityd och inställning vi etablerar. Hur vi agerar påverkar också hur vi tänker och reagerar.



1. Fortsätt meningarna med dina personliga tankar kring ledarskap:

Ledarskap för mig är

En bra ledare är

Det bästa med ledare som är tydliga är

Att inte ha en ledare i gruppen kan vara

Jag är en ledare när jag

Den bästa ledaren jag träffat hade

Ledare kan man vara när man

Mina egenskaper

1. Det kan vara svårt att se egenskaper hos sig själv som man är nöjd med. Titta på följande exempel och pricka för tre egenskaper som du är mest nöjd med hos dig själv.

Vilka andra bra egenskaper har du?

☐

humoristisk

☐

uthållig

☐

intelligent

☐

ordentlig

☐

uttrycksfull

☐

tålmodig

☐

respektfull

☐

impulsiv

☐

nyfiken

☐

orädd

☐

känslig

☐

allvarlig

2. Be din kompis välja de tre egenskaper från listan ovan som den tycker passar in bäst på dig

3. Vilka egenskaper skulle du önska att du hade? Varför?

Vilka egenskaper respekterar och beundrar du hos andra personer?

1. Vilka av egenskaperna nedan beundrar och respekterar ni mest hos andra?

Fundera enskilt en stund. Sätt er sedan i grupper om tre till fyra och gå laget om i gruppen så att alla får säga en egenskap var.

- har humor
- är hjälpsam
- sviker aldrig
- står för sina åsikter
- visar känslor
- tar sig tid att lyssna
- tar initiativ
- är orädd för konflikter
- intelligent
- fysiskt stark
- är modig
- är självständig

2. Vilka är de fem främsta egenskaperna?

Kom överens i gruppen och skriv sedan er lista här nedan, den viktigaste först.

1.

2.

3.

4.

5.

“Vargar och giraffer “

Giraffspråket och giraffens långa halsar symboliserar att man har förmågan att se längre än andra och att man har lättare för att sätta sig in i hur andra tänker. Giraffen har landdäggdjurens största hjärta och är desutom symbol för “Nonviolent communication”, ett språk från hjärtat.

Vargen och vargspråket däremot är motsatsen till giraffspråket. Vargspråket hamnar vi oftast i när vi upplever oss dömda på förhand och kristiserade.

**I vilka situationer känner du att du kommunicerar med hjälp av giraffspråket respektive vargspråket?
Beskriv med egna ord:**



*Att kunna se olika valmöjligheter och förstå
konsekvenserna av dina beslut är viktigt för att känna
att du kan påverka din framtid.*