

Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

Together We Create!

FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING

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

FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ HUR DU KOMMUNICERAR MED DIN OMGIVNING

1. *Förmågan att förstå hur du kommunicerar med din omgivning*

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

Hur bidrar DU till att det blir en bra stämning i klassen och på skolan?

Hur du agerar och vad du säger påverkar dina klasskamrater och de som är i din närmaste omgivning. Alla ingår i ett sammanhang och vi har alla ett personligt ansvar för det gemensamma arbetsklimatet.

Hur kan du ta ett större ansvar?



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

- Okänd

Vad är en värdering?

Våra värderingar beskriver hur vi vill leva våra liv och hjälper oss att fatta beslut kring vad som kan 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 ett bättre samarbete ökar.

Fördelar med en gemensam värdegrund

När vi har en gemensam värdegrund så har vi lättare att samarbeta. Vår värdegrund 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. Det stärker gruppkänslan och viljan att göra sitt bästa.

Värderingsbyrån. Vad innebär nedanstående ord för dig? Vad innebär respekt för dig? Vad anser du om mångfald? Är det viktigt med jämställdhet?

Beskriv här nedan hur din omgivning kan se/höra hur du värderar dessa ord:

Respekt

Mångfald

Jämlikhet/jämställdhet

Yttrandefrihet



Känna empati och medkänsla

Någon ler – du gör likadant. Någon gör sig illa och du rycker till. Någon berättar om sitt liv och du berörs. Tre sätt att uppleva vad andra känner, men tre olika reaktioner i hjärnan. På engelska kallas empati eller medkänsla för compassion. Denna form av medmänsklighet är utan något medlidande, bara omsorg med fokus på någon annan. Den får oss att aktivera vårt inre belöningssystem. En människa som känner medkänsla, bemöter andra med värme och förståelse och gör ofta något aktivt för att hjälpa andra.

Eftersom hjärnan är formbar kan vi också utveckla vår medkänsla genom träning. När vi diskuterar och reflekterar i skolan, tränar vi på förmågor som att känna trygghet, tacksamhet, välmående, närvaro, självkännedom, solidaritet och respekt som i sin tur ger goda förutsättningar för vår empati och medkänsla.

Medkänsla eller inte? Hur skulle du kunna göra för att hjälpa någon som inte mår bra?

Exempel: Din väns pojk-/flickvän har gjort slut. Din vän mår dåligt.

Vad skulle du kunna göra för att hjälpa till i den här situationen?

Tänk nu på en vanlig situation där någon var ledsen eller upprörd över något som hänt? Beskriv situationen:

Vad gjorde du eller vad skulle du kunna göra om något liknande händer igen

Empatiträning. Vad tror du att det blir för konsekvenser av dessa handlingar nedan? Fyll i rutorna.

Händelse:

Konsekvens av empati:

Du låter en äldre dam gå före dig i kön i affären.
Vad betyder det? Gör det någon skillnad?

Ja, den gamla damen är väldigt ensam och känner sig plötsligt sedd och uppskattad.

Du ser en kille på stan som du inte känner och när du går förbi berömmar du honom för hans snygga keps. Vad betyder det? Gör det någon skillnad?

Du lämnar gamla kläder till klädinsamlingen.
Vad betyder det? Gör det någon skillnad?

Skriv ner namnen på två människor som du känner empati för och/eller bara vill göra något vänligt för. Välj en person som är nära och någon som du inte känner lika väl.

Nära vän/släkting	Vad vill jag göra?	Vad hindrar mig att göra detta idag? Om jag ändå skulle försöka göra det så skulle jag kunna:
En bekant eller någon jag inte känner så väl	Vad vill jag göra?	Vad hindrar mig att göra detta idag? Om jag ändå skulle försöka göra det så skulle jag kunna:

Har du gjort en insats för en annan människa som du inte känner? När hände det? Vad gjorde du?

Beskriv känslan du fick:

Uppdrag: Tre gånger om dagen. Under en dag ska du göra tre positiva saker. Här följer tre förslag.

- Gör något vänligt mot någon idag.
- Försök stoppa dig själv en gång om dagen från att skvallra, sära eller kritisera.
- Byt en negativ tanke till en positiv tanke.

Du kan göra alla tre, eller ett av förslagen tre gånger – du väljer!

Utvärdering:

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

Var din allra bästa vän. Vad behöver du höra?
Skriv något positivt till dig själv i hjärtat.



Ubuntu. Vilken/vilka människor får dig att växa? Skriv här nedan, och berätta det gärna för dem när du får tillfälle.



Hur påverkar vi varandra?

Idag har vårt kontaktnät utökats enormt jämfört med hur det såg ut för 20 år sedan. Sociala medier är en orsak till denna utveckling. Hur påverkas vi av det? Att fatta beslut idag där många människor och händelser är involverade på olika sätt kan vara svårt. Nu ska du fundera på vilka som påverkar dig när du ska fatta olika beslut och vilka du skulle vilja att de påverkar dig.

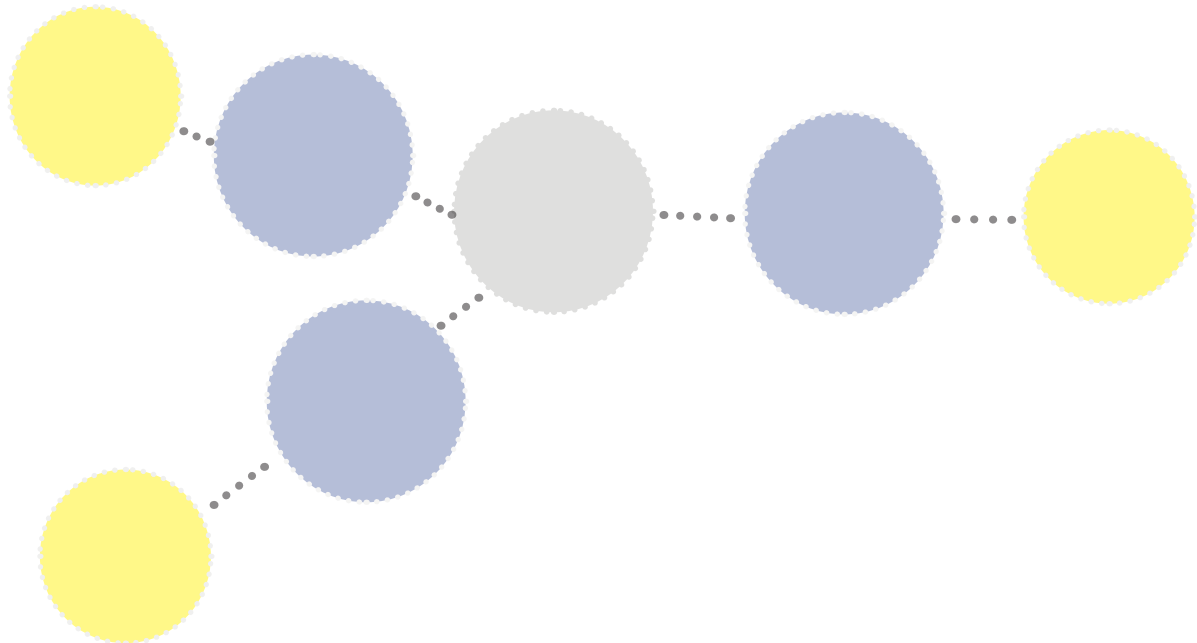
Hur skulle du agera? Du har i Modul 3 fått inblick i hur ett grupptryck fungerar och att det i vissa situationer är svårt att stå emot grupptryck. Tänk dig nu scenariot att du styrketränat många år på ett och samma ställe och i ett samtal med en träningskompis så kommer frågan om AAS upp (anabol androgena steroider).

Om du inte har funderat förut kring denna situation och inte vet vilka dina grundvärderingar är så kan det vara svårt att veta hur du ska agera inför beslutet att ta eller inte ta anabola steroider. Följ instruktionerna:

Grå ringen: Skriv ordet: DOPNING

Blå ringarna: Skriv vilka/vad som skulle kunna påverka dig att dopa dig.
(Det kan vara media, kändisar, träningskompisar....)

Gula ringarna: Skriv vilka/vad du VILL ska påverka dina beslut att INTE dopa dig.
(Bästa kompisen, mamma/pappa...)



Nu vänder vi på situationen. Fundera nu på vilket sätt DU påverkar andra personer i beslut som gäller till exempel dopning. Fundera tyst en stund. Finns det någon/några i din närhet som du vet att du skulle kunna påverka och på vilket sätt i så fall? Positivt eller negativt?

Om en kompis mår dåligt! Vad kan JAG göra?

När du umgås med en kompis som mår psykiskt dåligt, och kanske är på väg att hamna i en allvarlig depression, så kan det vara svårt att veta hur du ska förhålla dig. Du kanske känner dåligt samvete eller får en känsla av maktlöshet. Det är dessutom lätt att själv dras med i kompisens tillstånd.

Råd och tips

Var en god lyssnare

Det är väldigt lätt att tro att man måste komma med råd när en kompis mår dåligt, men tänk på att du inte kan sätta dig in i just kompisens känslor och situation. För personen som mår dåligt är situationen unik och det måste man respektera. Att lyssna aktivt är kanske det viktigaste.

Gå promenader

En kompis som mår dåligt behöver umgås och känna att den ingår i ett socialt sammanhang. Att gå ut och ta promenader en gång per dag är ett sätt att umgås. Att prata, få frisk luft och motion är bra för hjärnan i det tillståndet som kompisens befinner sig i.

Lyssna lagom

Om du upplever att kompisens ringer och hör av sig hela tiden, även mitt i natten, så kan du behöva ta hjälp av någon vuxen i din närhet. Det kan också vara en god idé att erbjuda sig att prata med någon vuxen som din kompis har förtroende för. Det kan exempelvis vara kuratorn på skolan som kan hjälpa din kompis eller komma med tips på vart din kompis kan vända sig för att få stöd. På så sätt kan man göra något konstruktivt utan att komma med egna råd.

Mina roller

Ringar på vattnet. Vi kan konstatera att alla beteenden påverkar andra mer eller mindre. Vissa på ett tydligare och kanske starkare sätt än andra. Den tysta och blyga personen påverkar också i en diskussion och vid gruppens samarbete. 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. Skriv hur du tror att ditt beteende och dina roller, som du har just nu idag, påverkar din omgivning.

Jag, som elev, i en gruppdiskussion/grupparbete:

Jag, som elev, under en genomgång:

I dessa situationer sprider jag positiv energi:

I dessa situationer sprider jag negativ energi:

Vilka beteenden är du mest nöjd med nu? Vilka vill du "ta med" dig in i framtiden?

Vad är viktigt för dig i framtiden? Vilka roller önskar du att du kan ta i nya grupper och situationer som du kommer att hamna i? På ditt nya jobb, i en ny klass på högskolan eller universitetet eller om du ska ut och resa.

Exempel:

- Jag kommer att försöka ta livet lite mer med en klackspark.
- Jag vill bli mer av "den humoristiske personen".
- Jag behöver skärpa mig och ta tag i saker framöver så jag behöver bli lite mer av "organisatören".
- Jag har under hela skolperioden alltid pratat först och tänkt sedan, så nu ska jag försöka att bli lite mer av "den eftertänksamme" eller "mer tysta personen" som lyssnar in först.

Fyll i rutorna nedan:

Framtiden



Om jag börjar pluggar i höst...

...så ska jag bli den seriöse som tar tag i saker direkt.

Påverkar andra. I den första rutan skriver du in en grupp där du ingår. I den andra rutan skriver du hur du påverkar en eller flera personer i gruppen utifrån en viss situation. I den tredje rutan skriver du vad ditt beteende får för konsekvenser. Eftersom du kan ha flera olika beteenden i en grupp kan du välja att fylla i flera saker i den andra rutan som sedan får olika konsekvenser.

En grupp:

Min roll/mitt beteende:

Konsekvenser av mitt beteende:

Jag i fotbollslaget	Jag försöker alltid att peppa och uppmuntra andra på träningarna.	• Jag ser att de blir glada. • Jag bidrar till en bra laganda. • Många har nu börjat peppa både mig och andra i laget.

Viktiga personer i ditt liv, vad skulle du kunna hjälpa dem med? När du hjälper andra är det inte bara de som mår bättre, även du själv mår bättre. Vi mår bra av att känna oss behövda.

Fundera ut vad du själv har för styrkor som du kan använda för att hjälpa någon annan.

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____



Finns det några personer i din omgivning som du önskar att du träffade oftare? Personer som ger dig inspiration och som du mår bra av att umgås med? Vad är ditt första steg, vad behöver du göra för att få träffa dessa personer oftare?

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

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

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

Denna förmåga handlar om att ha mål för vårt samhälle och hela vår värld, samt att lära sig 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 ska få oss att bry oss om andra och vår framtid.

Hur skulle du vilja att vår värld ser ut i framtiden?

Vad är hållbar utveckling?

Hållbar utveckling handlar om att utveckla ett hållbart och jämlikt samhälle för alla, nu och i framtiden. En vanlig definition av begreppet är: "Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov." Ett hållbart samhälle är ett delat ansvar. För att vi ska kunna uppnå det samhället krävs samarbete mellan medborgare, politiker, forskare och näringsliv. Vi, alla, behöver ta ansvar för vilken livsstil vi väljer, och politiker, forskare och näringsliv behöver fatta beslut och lagar, som kan underlätta för oss att leva hållbart. Vår livsstil handlar bland annat om våra fritidsintressen, semesterresor, transporter, användandet av elektronik, boende och matvanor. Inom Motivationslyftet fokuserar vi främst på den sociala hållbara utvecklingen och hur vår livsstil påverkar oss själva och vår omgivning.

De globala hållbarhetsmålen

För att skapa ett hållbart samhälle har FN:s medlemsstater tagit fram 17 globala mål, som ska vara uppfyllda till år 2030. Det är ekologiska, ekonomiska och sociala mål. Målen handlar om att avskaffa extrem fattigdom, att minska ojämlikheter i världen, att lösa klimatkrisen och att främja fred och rättvisa. Ett sätt att börja arbeta med hållbar utveckling, är att välja något eller några av dessa mål och arbeta långsiktigt med dem.



Vilket av de 17 målen tycker du är viktigast att börja med? Gå in på www.globalamalen.se och läs om det mål du valt. Skriv några förslag på vad du skulle kunna tänka dig att göra för en hållbar utveckling.

Orättvisor. Vilka av följande problem/orättvisor berör dig mest? Välj ut tre.

<i>mobbing</i>	<i>våld</i>	<i>fattigdom</i>	<i>segregation</i>
<i>ojämställdhet</i>	<i>krig</i>	<i>trafficking</i>	<i>analfabetism</i>
<i>bristande mångfald</i>	<i>ohälsa</i>	<i>rasism</i>	<i>alkohol/narkotika</i>
<i>korruption</i>	<i>klimatehot</i>	<i>svält</i>	<i>vattenbrist</i>

Välj ett av ovanstående eller ett annat problem som du tycker att det är viktigare att engagera dig i just nu. Vad skulle du kunna bidra med när det gäller detta?

Vad görs idag? Leta upp en hjälporganisations hemsida. Läs om deras verksamhet och fundera över vilka hållbarhetsmål de jobbar med. Vilken organisation väljer du?

Vilket hållbarhetsmål jobbar de med?

Vad skulle du och dina klasskompisar kunna göra för att stödja denna organisation?

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 hur man vill engagera sig, när det är så stora insatser som behövs för att skapa en bättre värld. Risker är att våra goda idéer stannar just vid idéer – 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 sedan du var liten, vilket har gjort dig van. Därför kan du äta din frukost samtidigt som du läser om svältkatastrofer.

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 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 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. Du har då svårt att känna den empati och medkänsla som behövs för att du ska orka att engagera dig i andra.

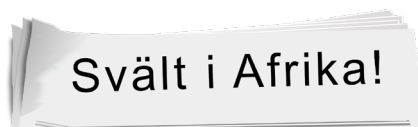
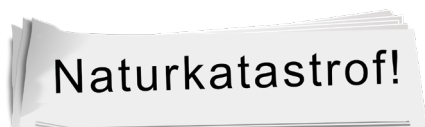
d) Ser inte effekten av mitt bidrag: Många gånger får vi ingen återkoppling för det goda vi gjort. Vi ser inte barnet som bär de kläder som vi lämnade till klädinsamlingen. Vi ser inte heller var exakt de insamlade pengarna hamnar. Vårt inre belöningssystem i hjärnan saknar denna återkoppling, som vi annars är vana vid att få i vardagliga situationer. Till exempel när vi spelar spel eller får ett betyg på ett prov, här får vi en tydlig återkoppling på en prestation. 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.

Vaneeffekten

Ge tre exempel på något positivt, som du har vant dig vid och tar för givet, men som du skulle sakna om de försvann.

Skriv något negativt som du från början kände obehag inför, men som du nu accepterar och har vant dig vid på grund av avtrubning.

Maktlöshet. Här ser du två tidningsrubriker med olika händelser. Det är lätt att känna maktlöshet kring dessa rubriker. Skriv ner hur du kan tänka kring rubrikerna och försök att ge exempel på hur just du kan göra skillnad.

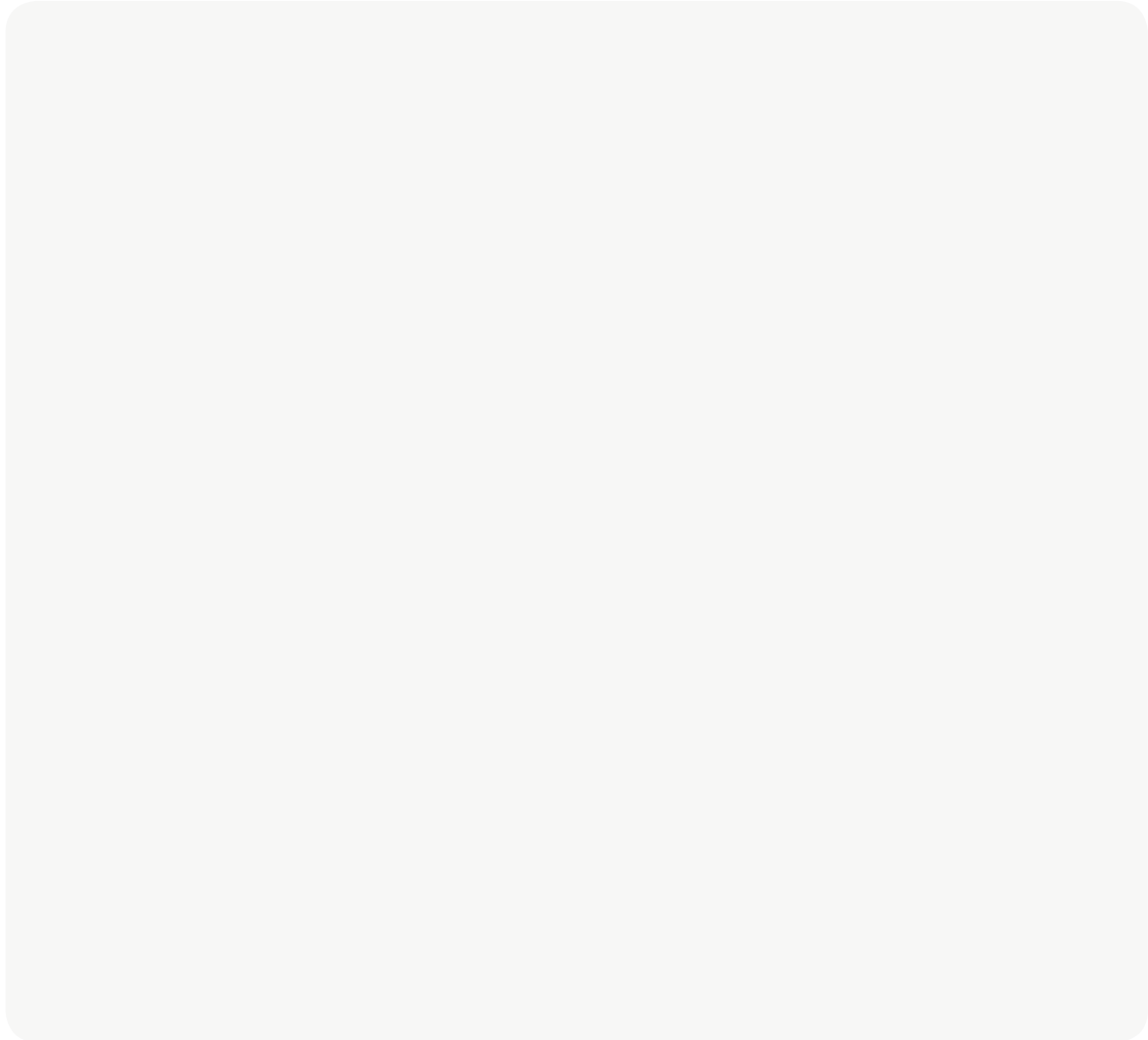


Orkar inte – hinner inte. Vad ser du för risker med en sådan inställning? Skriv vad du kan göra när du känner så nästa gång.

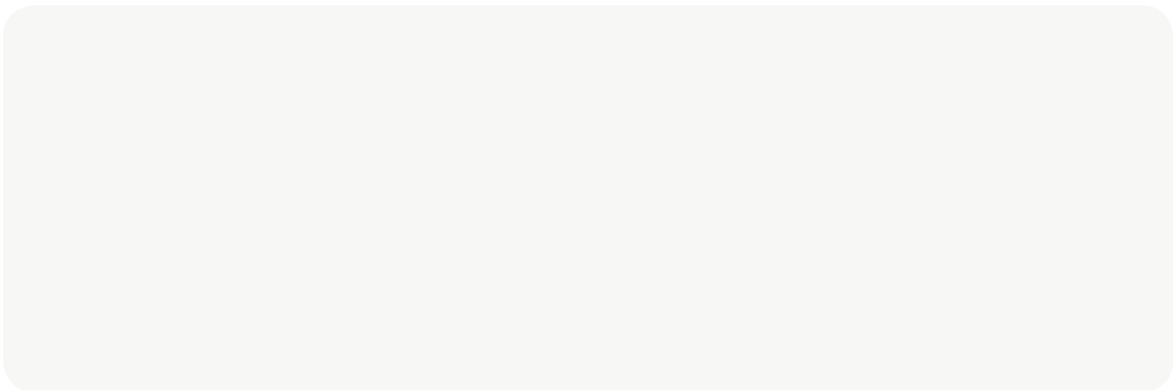
Ser inte effekten. För att bli bättre på att se effekten av ditt bidrag behöver du utveckla din visualiseringsförmåga. Ge exempel där du behöver skapa egna bilder för att motivera dig själv till engagemang, eftersom du inte har möjlighet att se effekten själv. Rita, leta fram en bild eller beskriv situationen.

Sverige om 20 år

Hur skulle du vilja att det är att bo i Sverige om 20 år? Gör ditt eget collage med bilder och/eller text eller gör ett tillsammans med några kompisar.



Beskriv målbilden och vad som behöver göras idag för att det ska bli som du vill.

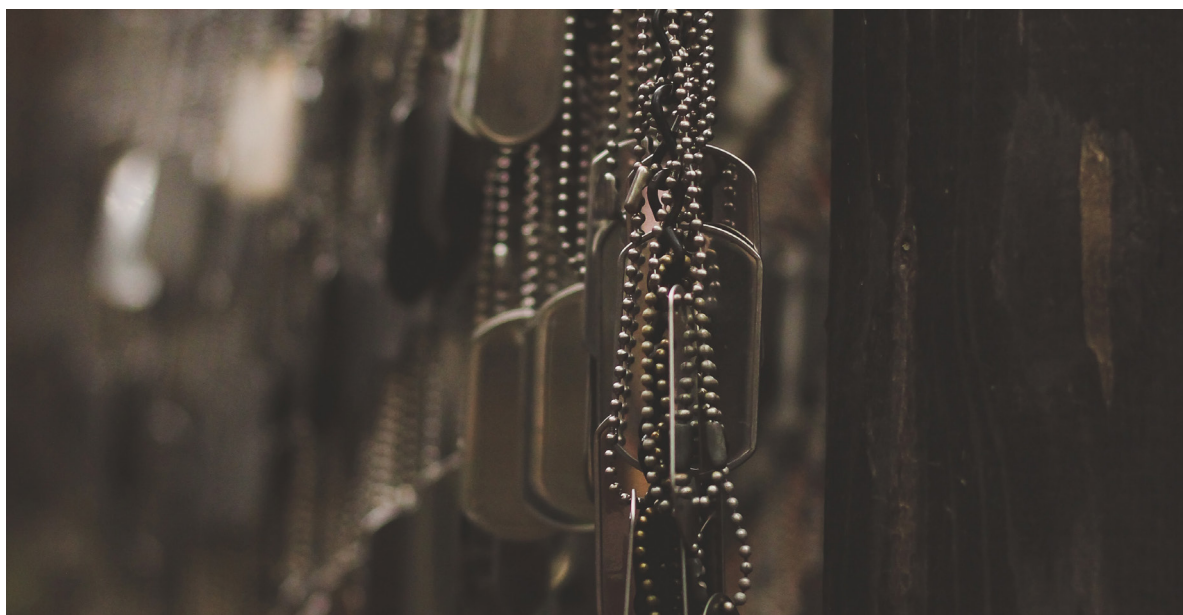


Om det var krig i Norden

Om du var tvungen att fly från Sverige. Jobba två och två med denna uppgift. Fundera först över om det skulle bli krig i Norden, vart skulle ni ta vägen då?

När ni bestämt vilket land, hur kommer ni dit? Vilka skulle kunna hjälpa er?

Vad har ni för förväntningar på detta land? Vad behöver ni för att ni ska kunna inrätta er där? Vad behöver ni hjälp med av de som redan bor där och vad kan ni göra själva för att klara er i det nya landet?



Vad kan DU göra för någon som du vet har flytt från sitt land?

Dela med dig av dina erfarenheter till nästa generation

Lär ut till nästa generation. Titta på klassens gemensamma minnen över förmågor, övningar och verktyg från Modul 1-5. När har du haft nytta av dessa i din vardag, i ditt skolarbete? Välj ut ett av tillfällena och beskriv det mer utförligt. Hur kan denna erfarenhet inspirera yngre elever? Om du skulle få tio minuter med en klass i en lägre årskurs – hur skulle du presentera förmågan, verktyget eller övningen, och hur den har hjälpt dig?

Situation:

Min 10-minuters lektion:

Detta behöver jag hjälp med (till exempel material som jag behöver):

Utvärdering:



Sammanfattning och egna reflektioner



En liten god handling från mig, till exempel ett hej, kan göra stor skillnad för någon annan.



När jag inte klarar av att leva hållbart, när uppdraget känns för stort så kan jag tänka att "alla handlingar räknas, stora som små".



Jag vet att jag och mitt beteende påverkar min omgivning. Jag ska försöka att bli en glädjespridare oftare.



Jag ska tänka på att lyssna aktivt och försöka förstå andras behov.



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

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

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