

Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

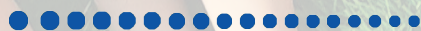
Det handlar inte bara om dig själv.
Vi ingår i ett större sammanhang.
Hur kan vi samarbeta och jobba
för en hållbar framtid?

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

- Moder Teresa



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 ska 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?**

*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 ta 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 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.

1 Vad är viktigt för dig?

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.

Vad är viktigt för dig? Hur vill du leva ditt liv? Våra värderingar är det som är viktigt för oss och som visar sig i våra attityder och hur vi är. Det du väljer att värdesätta formar ditt liv. Det som är viktigt och oviktigt för dig hjälper dig att välja, ta beslut, agera och att sätta mål.

Vad är viktigt för dig för att du ska må bra i vardagen? (Förutom mat, sömn och motion.)

Vad är viktigt för dig i ditt framtida yrke?

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

Hur kan din omgivning se/höra hur du värderar dessa ord nedan?

Respekt

Mångfald

Jämlikhet/jämställdhet

Yttrandefrihet



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 empati för compassion och den närmaste översättningen till svenska blir medkänsla. Denna form av medmänsklighet 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 Compassion-effekten, 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.

1 Var din allra bästa vän.

Vad behöver du höra?

Skriv något uppmuntrande till dig själv i hjärtat.



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

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

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

Utvärdering:

Ubuntu

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

3 Ubuntu.

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

Hur gör du för att få andra människor att växa?

4 Inspirationssolen. Vilka människor i ditt liv fungerar som energigivare – vilka personer laddar dina batterier? Skriv namn på de människor som ger dig energi runt solen här nedan.



5 Att umgås. Hur ofta hänger du med personerna i din inspirationssol? Är det någon som du skulle vilja träffa oftare än vad du gör nu? Om ja, vem och varför? Hur kan det bli möjligt?

***"Relationer är som bankkonton: Antingen ligger de på minus eller på plus.
Sätter du inte in något blir det inte heller någon ränta."***

- Okänd

6 Citat Vad tycker du om detta citat? Motivera ditt svar.

7 Välj några personer i ditt liv och beskriv vad du skulle kunna hjälpa dem med.

Det är också viktigt att känna sig behövd. Fundera ut vad du själv har för styrkor som kan hjälpa någon annan.

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____

_____ skulle jag kunna hjälpa med _____

Vad är en grupp?

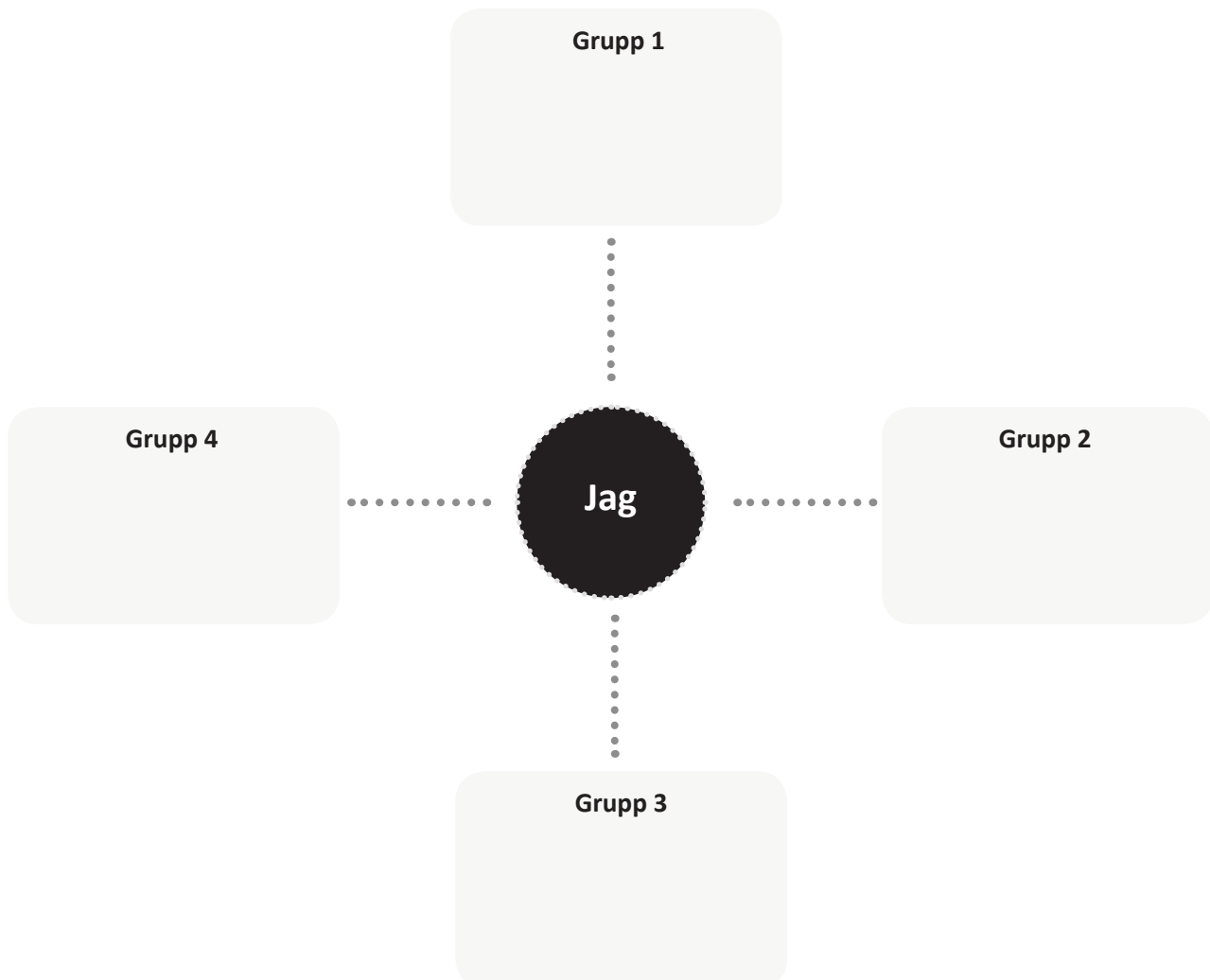
Enligt forskarna Brown och Wheelan ska en fungerande grupp uppfylla följande kriterier:

- 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 skolklass på 30 elever blir antalet möjliga relationer 435!

1 Mina grupper

Vilka grupper tillhör du? Uppfyller grupperna de fyra kriterierna i rutan ovan?



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 besvikna. 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 del av vår personlighet. Ett exempel: Familjen köper en hund. I början vill alla gå ut och rasta hunden. Alla är "nykära i situationen".
- **Storming:** Det nykära 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 till exempel 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.

- 1 Vad är viktigt för att få din klass på gymnasiet att fungera från början?
- 2 Vilken roll tar du (hur agerar du) i en ny grupp? *Exempel:* Jag pratar, skojar, frågar eller är tyst och lyssnar in.
- 3 När en grupp är i storming-fasen, kan du ge tips om hur man kan ta sig vidare utan att ge upp?
- 4 När det gäller vänskapsrelationer är det oftast i storming-fasen som vi vill ifrågasätta och sluta umgås, sluta vara kompisar. Hur kan kompisar ta sig igenom konflikten och bli sams igen?

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.



1 Mina roller. Fyll i de olika roller du har i olika sammanhang i de grå fälten. Rollerna, *klasskamrat* och *elev*, är redan ifyllt.



Hemma



Fritid



Skola

Elev

Klasskamrat

2 Roll och beteende. Titta nu på varje roll du har och fundera på vilket beteende som är specifikt för varje roll, till exempel så kanske du är mycket noggrann elev i skolan, men slarvig son/dotter hemma. Fyll i alla vita rutor med den roll/beteende som du tycker att du har i just den gruppen.

3 Fundera nu på nedanstående frågor:

- Vilka av dina roller har du själv valt medvetet? Markera dessa med ett M som i Medvetet.
- Vilka av dina roller känner du att det är någon annan som gett dig? Markera dessa med ett A som i Annan.
- Sätt ett kryss (X) vid de roller som du eventuellt inte trivs med.
- Sätt en stjärna vid roller som du känner dig nöjd med.

4 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 eleven påverkar också en diskussion och 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. **Hur är din roll i följande situationer och hur påverkar ditt beteenden de andra i gruppen?**

Jag, som elev, i en gruppdiskussion/grupparbete är jag...

Jag, som elev, under en genomgång så...

I dessa situationer (i skolan) sprider jag positiv energi:

I dessa situationer (i skolan) sprider jag negativ energi:

Vilka beteenden är du nöjd med i skolan?

Vilka beteenden skulle du vilja förändra? Hur skulle du göra?

5 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 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.

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 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.

- 1 Tidslinje – Samarbete.** Fundera över någon gång när du har haft ett bra samarbete med någon/några. När var det? Sätt ett kryss på tidslinjen och svara på frågorna nedan.

_____ Idag

Vad gjorde ni?

Varför tror du att ni lyckades samarbeta?

Din definition på gott samarbete:

Vad är syftet med det jag vill förmedla?
Vad vill jag med mitt inlägg på nätet eller min kritik mot en annan?
Hur förmedlar jag det? Kan det misstolkas?

- 2 Tidslinje – lösa en konflikt!** Fyll i ett tillfällen då du bett om ursäkt, lyckats lösa en konflikt eller blivit sams med en kompis. Minns den härliga känslan när det var löst! Beskriv din händelse, och känslan du hade när det var löst, under tidslinjen här nedan.

_____ Idag

- 3 Engagerat lyssnande.** Beskriv ett tillfälle när du tydligt har känt att någon har lyssnat på dig.

Situation:

Vad gjorde den personen bra?

Vad tror du är lättast/svårast med att vara en engagerad lyssnare?

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".

• Vad jag ser

Håll dig till fakta så att ni får en gemensam syn på det som hänt.

"Du och jag kom överens om att ses kl. 18.00 eller hur? Nu är kl. 19.00 och jag har väntat en timme..."

• Hur jag känner

Berätta om hur du känner dig

"Jag känner mig besviken och irriterad..."

• Vad jag behöver

Berätta om dina behov.

"Det är viktigt för mig med respekt för varandra. Jag vill att vi ska kunna lita på varandra när vi kommit överens om något."

• Vad jag vill be dig om

Det är viktigt att vara positiv och tydlig samt att avsluta med en fråga om ni är överens.

"Därför vill jag be dig om att hålla tiden nästa gång och att ringa mig ifall du blir försenad. Är det ok?"

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.



1 Observation. Dessa påståenden är en värdering. Hur kan du ändra så att de blir en observation?

Värdering:	Observation:
Exempel: Du hjälper aldrig till	Du tömde diskmaskinen en gång förra veckan.
Du är alltid sen.	
Du lyssnar ju inte.	

2 Behov. Dessa meningar uttrycker en känsla, men vad kan det vara för bakomliggande behov till känslan?

Känsla:	Behov:
Exempel: Jag blir irriterad, när du lägger allting på mitt skrivbord.	Vill ha ordning reda runt omkring sig för att kunna koncentrera sig vid pluggandet.
Jag blir arg när du kommer hem försent.	
Jag är sur för att vi gjorde ett så dåligt grupparbete.	

3 Önskemål. Om du kan uttrycka dina önskemål på ett tydligt och konkret sätt blir det lättare för andra att uppfylla dem. Vilka av dessa meningar uttrycker ett tydligt önskemål? Ringa in de tydliga önskemålen och formulera om de andra så att de blir tydliga.

Önskemål:	Tydligt eller hur kan det bli mer tydligt?
Berätta en sak som jag gjort som du uppskattar.	
Jag vill lära känna dig bättre.	
Jag vill att du visar mer respekt.	
Jag skulle vilja att du håller den hastighet som gäller.	

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?

Vad är hållbar utveckling?

Hållbar utveckling handlar om att utveckla ett hållbart och jämlikt samhälle och liv 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 skall kunna nå det 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, transporter, semesterresor, användandet av elektronik, boende och matvanor. I Motivationslyftet jobbar vi främst med den sociala hållbarheten och hur vår livsstil påverkar oss och andra.

De globala hållbarhetsmålen

För att skapa ett hållbart samhälle har FN:s medlemstater tagit fram 17 globala mål, som skall 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.



1 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 ner goda tips och vad du skulle kunna tänka dig att göra för en hållbar utveckling.

2 Orättvisor. Vilka av följande problem/orättvisor berör dig mest? Markera tre.

mobbing

våld

fattigdom

segregation

ojämställdhet

krig

trafficking

analfabetism

bristande mångfald

ohälsa

rasism

alkohol/droger

korruption

klimateffekt

svält

vattenbrist

Finns det något 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?

3 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?

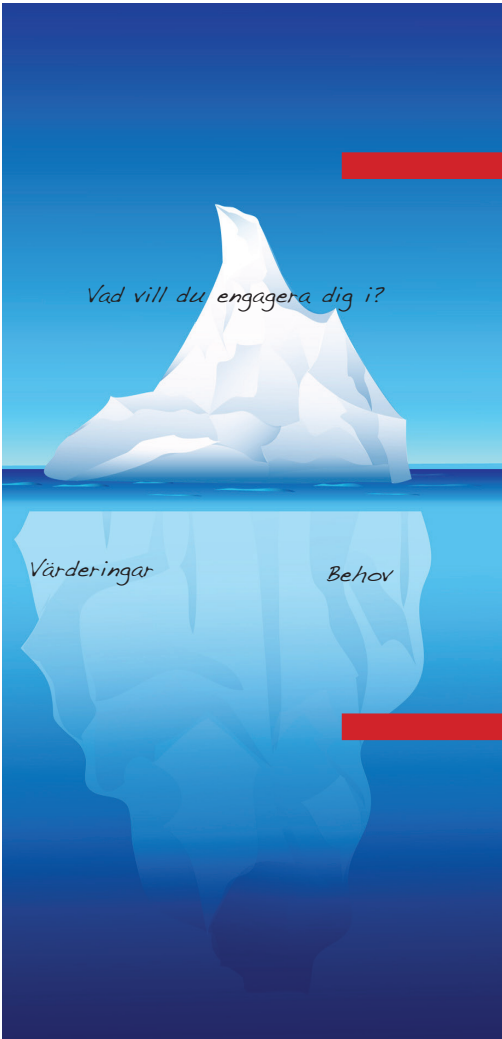
Vad skulle du och dina klasskompisar kunna göra för att stödja denna organisation?

Att göra något för någon annan

Att ta personligt ansvar och förstå att allt vi gör för varandra har betydelse, är en framgångsfaktor för en själv och för gruppen. Forskningsresultat visar tydligt att de människor, som engagerar sig i volontärbete eller välgörenhet, mår bättre både fysiskt och psykiskt. Att göra något för någon annan är alltså en bra strategi, inte bara för andra, utan även för dig och din hälsa.

1 "Ingen kan göra allt men alla kan göra något"

Skriv ned två frågor/orättvisor som du vill engagera dig i (se tidigare uppgifter för idéer). Väljer du att engagera dig i någon/några personer som finns i din närhet eller utanför Sveriges gränser? Genom **Isberget** ska du nu försöka förstå dina egna värderingar och behov som gör att du skulle vilja engagera dig i just dessa frågor.



Vad vill du engagera dig i?

Vad vill du engagera dig i?

Behov: Jag vill göra detta för att...

Värdering: Jag tycker detta är viktigt för att...

Behov: Jag vill göra detta för att...

Värdering: Jag tycker detta är viktigt för att...

2 Handlingsplan. Välj ett förslag från föregående sida som du kan tänka dig att engagera dig i. Fundera ut en handlingsplan utifrån vad, hur, när, vilka hinder/lösningar som finns samt vilken hjälp du behöver för att kunna genomföra det.

Denna fråga vill jag engagera mig i:	
Motivering:	
Så här vill jag göra:	1. 2. 3.
Tidsplan:	
Detta är svårt och behöver lösas så här:	
Jag behöver hjälp med:	
Utvärdering:	

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) Vaneffekten: 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 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.

Vaneffekten

- 1 Skriv ner tre positiva saker som du har vant dig vid, tar för givet men som du skulle sakna om de försvann. Till exempel du får skjuts till skolan.

Skriv ner en negativ sak – något du egentligen från början kände obehag för men som du nu accepterar och vant dig vid på grund av avtrubning. Till exempel negativa kommentarer i korridoren/klassrummet.

- 2 Maktlöshet** Här ser du tre tidningsrubriker med olika händelser. Skriv ner hur du kan tänka kring dessa och hur du faktiskt kan göra skillnad.

Naturkatastrof!

Zur Eidgen Dank Under Franken Wienze

Das ander Cevient der Schweiz



Brunnar med rent vatten

Zur Eidgen Dank Under Franken Wienze

Das ander Cevient der Schweiz



Svält i Afrika!

Zur Eidgen Dank Under Franken Wienze

Das ander Cevient der Schweiz



- 3 Orkar inte - hinner inte.** Vad ser du för risker med denna inställning? Skriv vad du kan göra när du känner så nästa gång.

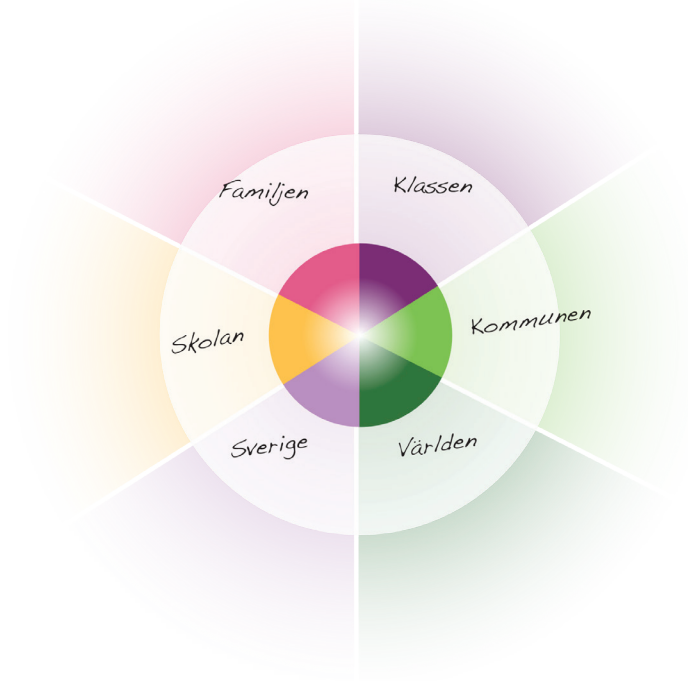
- 4 Ser inte effekten.** För att bli bättre på att se effekten av ditt bidrag behöver du utveckla din visualiseringsförmåga. Ge exempel där du behöver skapa egna bilder för att motivera dig själv till engagemang, eftersom du inte har möjlighet att se effekten själv. Rita, leta fram en bild eller beskriv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

- 1 Drömpajen i ett vi-perspektiv.** Välj en pajbit som du förklarar och utvecklar. Vad vill du göra? Hur ska du göra? När ska detta ske?

Vad:

Hur:

När:



- 2 Sverige om 20 år**

Hur skulle du vilja att det är att bo i Sverige om 20 år? Om ni i klassen har gjort ett collage med målbilder för Sverige så ta en bild på collaget och klistra in här, annars gör du ditt eget collage.

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

1 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 en av dessa situationer som du beskriver mer utförligt. Hur kan denna erfarenhet inspirera yngre elever? Om du skulle få 10 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, så kan jag till exempel använda drivkraften räds-
la eller verktyget isberget för att orka agera.*



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



Jag ska tänka på att lyssna aktivt, försöka förstå andras behov och möta dem "på bron".



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.