

ÅRSKURS 6

Modul 1

Värderingar och målbilder

MODUL 1: Värderingar och målbilder

Period: September till höstlovet

Förmåga 1: Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

1. Det här tror jag på
2. Berätta om
3. Stå på linje
4. Veckans ord
5. Alla som
6. Vilken inställning har jag?
7. Så här vill jag vara

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

8. Gungstolen
9. Det här önskar jag
10. Hur är det idag?
11. Mitt mål för lektionen

Modul 1 Värderingar och målbilder

Inledning

Modul 1 handlar om att lära känna sig själv och andra lite bättre. Eleverna kommer arbeta med värderingar, förhållningssätt (mindset) och vilka mål och drömmar de har. Eleverna får fundera kring vad de själva kan göra för att lyckas med det som de vill uppnå, och också vem eller vilka de behöver ta hjälp av. Eleverna kommer att förstå hur våra värderingar präglar våra val och beteenden, och därmed spelar en stor roll i utvecklingen av vår personlighet. Men arbetet med värderingar handlar lika mycket om respekt för andra och lägger grunden för tolerans och uppskattning av olikheter. Eleverna får lära sig mer om varandra och på det sättet ökar chanserna att skapa ett respektfullt och positivt arbetsklimat.

Övningarna i denna modul ger eleverna möjlighet att tänka efter vilka de är och att förstå hur värderingar och mindset påverkar beteendet i olika situationer. Mindset kan förklaras med vilken inställning, förhållningssätt, vi väljer att ha. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och hur vi agerar i olika situationer.

Förmåga 1:

Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

Värderingar och inställningar underlättar våra prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga

Din personlighet, dina värderingar och din mentala inställning, börjar utvecklas redan under barndomen och fortsätter sedan att formas hela livet. Majoriteten av våra reaktioner sker automatiskt utifrån våra värderingar som skapats av tidigare erfarenheter. Tack vare hjärnans förmåga att snabbt kunna värdera en situation utifrån gamla erfarenheter eller inlärd attityder, klarar vi av att hantera alla beslut som vi ställs inför varje dag. Det är alltså dina sparade slutsatser och gamla minnen som styr majoriteten av dina dagliga val. Därför är det viktigt att du är medveten om vilka värderingar du har skapat och att du uppdaterar dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar med nya tankesätt är inte lätt och kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. Till exempel, om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det uthållighet och vilja att ersätta detta tankesätt med en ny värdering: "Jag är den viktigaste personen i mitt liv. Jag vill må bra för att kunna vara en bra och kärleksfull medmänniska." Ibland behöver vi fundera kring vilka värderande tankar, inställningar eller attityder som kan begränsa oss. Till exempel, "Det går inte..." eller "Vad ska de andra tycka om jag gör det här..." och reflektera kring hur vi istället vill tänka och värdera en situation eller person för att skapa nya möjligheter. Att ha ett dynamiskt mindset.

Hur skapar hjärnan värderingar och mindset?

Haloefekten är när vi undermedvetet återskapar våra känslomässiga intryck från en tidigare, liknande situation. Denna funktion gör att hjärnan kan fatta snabba beslut, vilket är bra, men det innebär även risken att vi reagerar automatiskt utan att vi är medvetna om att vi fattat ett beslut. Till exempel, en person som du tycker är attraktiv tillskriver du även andra positiva egenskaper, som att den är sympatisk eller kunnig. På samma sätt kan vi vara avvaktande mot en person som vi tycker liknar en annan person som vi träffat tidigare och som vi inte gillade.

Denna funktion hos hjärnan gör att vi klarar av att processa allt vi behöver behandla under en dag. Men du kan också aktivt använda dig av hjärnans sätt att tänka i kedjor. Till exempel, om inledningen på en lektion väcker elevernas nyfikenhet så lockas eleverna till att tänka mer positivt även om resten av lektionen. På samma sätt kan du tänka på att bygga upp en positiv förväntan inför nästa lektion när du avslutar lektionen. Du kan även låta eleverna berätta för varandra om något positivt, något de är glada eller tacksamma över, som en inledning på veckan eller dagen för att skapa en positiv kedjereaktion. Ett annat tips är att lägga det svåraste i mitten av ett prov/lektion och de lättare uppgifterna i början och i slutet, så att eleverna får en positiv känsla av sin förmåga att klara av innehållet, både i början och slutet av provet/lektionen.

1. Övning: Det här tror jag på

Syfte:

I denna övning får eleverna definiera sina grundläggande värderingar och får en förståelse hur dessa påverkar deras val och beteenden.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i grupper om fyra. Visa tabellen på nästa sida och låt eleverna diskutera i cirka tio minuter vad orden/begreppen betyder för dem. Påminn om att det inte finns ett rätt eller fel utan att vi alla kan ha olika uppfattningar.

2. Läs upp följande för eleverna och diskutera tillsammans:

- Vänskap innebär för mig att...

Fördjupa diskussionen med hjälp av följande situationer, läs upp för eleverna:

Kan olika värderingar krocka med varandra? Föreställ er följande:

- Någon kanske värderar att ärlighet är det viktigaste i en god vänskap. Hur gör den personen om den vet att sanningen skulle sår en vän. Är ändå ärligheten det viktigaste eller är det bättre att använda sig av en vit lögn?
- Någon annan tycker att vänskap innebär att alltid ställa upp för varandra. Om den personen känner behov av att få vara för sig själv och bara slöa en kväll fast kompiserna vill att de träffas, är den personen inte en god vän då?
- Hur är det, följer ni alltid alla era värderingar? Vad avgör vilken värdering som väger tyngst om ni måste välja?

Respekt	Vänskap	Kärlek	Jämställdhet	Fattigdom
Demokrati	Kränkning	Mobbning	Talang	Genus
Motivation	Integration	Ärlighet	Målbilder	Nyttig mat
En hälsosam kropp	Diktatur	Mänskliga rättigheter	Misstag	Självkänsla
Självförtroende				

Kommentar:

Fortsätt att fördjupa arbetet med värderingar med hjälp av dessa frågeställningar:

- När är det viktigt att vi har gemensamma värderingar?
- Vilka värderingar kan begränsa dig?

2. Övning: Berätta om

**Syfte:**

Eleverna får tillfälle att formulera sina åsikter, och genom det bli mer medvetna om sina värderingar. De får också se och höra andras tankar, för att få en ökad förståelse för andras åsikter.

Genomförande:

1. Du berättar för eleverna att du kommer läsa några meningar/frågor som de får fundera kring en kort stund och sedan berätta för varandra. Du läser upp meningarna/skriver dem på tavlan (se förslag nedan) och låter eleverna fundera ut sina svar enskilt i cirka tio minuter. Eventuellt kan eleverna skriva ner stödord på en lapp. Uppmuntra eleverna att försöka sätta ord på varför de tycker som de gör, eftersom de då lättare kan komma åt sina underliggande värderingar.

2. Eleverna får ställa sig i två ringar, hälften av eleverna i en innerring och hälften i en yttre. De i den inre ringen står med ryggarna mot mitten. De i yttre ringen står med ryggarna utåt så att de står parvis med ansiktena mot varandra.

3. Du läser upp en fråga/mening och eleverna i den inre ringen får 15-30 sekunder på sig att berätta sitt svar för personen mitt emot. Efter 15-30 sekunder säger du: "Ett steg till vänster", och alla i ytterringen tar ett steg till vänster. Ställ en ny fråga eller låt eleverna i innerringen berätta om samma fråga igen, fast nu för en ny klasskompis. Efter några förflyttningar får alla i ytterringen ställa sig i innerringen och tvärtom, och du ställer nya frågor som de elever som nu står i innerringen får berätta om på samma sätt.

Förslag på ämnen.

- Berätta om vad tycker du bäst om att göra på fritiden.
- Hur hade du velat bli bemött om du flyttat till ett främmande land?
- Om du skulle få leva i ett annat land, var skulle du vilja bo? Varför?
- Berätta om vad som gör dig riktigt glad.
- Berätta om en situation där du tycker att det är viktigt att man säger ifrån.
- Berätta om en förebild som du har.
- Vilket språk skulle du vilja kunna prata flytande? Varför just det språket?
- Berätta om en uppfinning du skulle vilja komma på.
- Berätta om en situation när du var modig.
- Berätta om något du vill lära dig mer om.
- Berätta om vad du tycker om att Barnkonventionen har blivit lag.
- Berätta om det bästa med att bo i den stad eller det samhälle där ni bor.
- Om du fick 10 000 kronor – vad skulle du göra med dem?

Kommentar:

Denna övning kan användas i andra sammanhang, som vid ett läxförhör eller när eleverna ska befästa sina kunskaper. Eleverna kan exempelvis, när de står i den inre ringen, få sammanfatta vad de lärt sig under veckan, berätta om olika centrala begrepp för varandra eller träna ordförståelse eller glosor. Övningen kan även användas vid introduktionen till ett nytt arbetsområde, där eleverna får skriva upp på sina lappar vad de kan sedan tidigare och berätta för varandra i de två ringarna. Om eleverna behöver mer tid kan det vara enklare att skriva meningar på lappar, som varje elev får svara på i lugn och ro. Sedan delar du in eleverna i mindre grupper där de väljer en mening i taget och berättar för varandra.

3. Övning: Stå på linje

**Syfte:**

Eleverna får tillfälle att formulera sina åsikter och genom det bli mer medvetna om sina värderingar. De får också se och höra andras tankar och får då en ökad förståelse för andras åsikter.

Genomförande:

1. Du funderar ut några frågor eller påståenden kring den förmågan eller det ämne ni ska jobba med.
 2. Ta fram lappar med siffrorna ett till fyra och lägg ut dem på golvet. Instruera eleverna om att först fundera en kort stund över sin inställning i frågan/påståendet och sedan gå och ställa sig vid rätt siffra längs den tänkta linjen.
- Siffrorna betyder:
- 1 = Mycket viktigt
 - 2 = Lite viktigt
 - 3 = Inte så viktigt
 - 4 = Inte alls viktigt

Exempel:

- Hur viktig är en god självkänsla för att man ska lyckas i skolan?
- Hur viktigt är det med ett bra självförtroende för att lyckas i skolan?
- Hur viktig är din inställning till skolämnet/uppgiften för att du ska lära dig det som läraren har tänkt sig?
- Hur viktigt är det att få beröm för det du gör?
- Hur viktigt är det att få bra betyg?
- Hur viktigt är det för dig att alla i klassen får komma till tals?
- Hur viktigt är det att du får röra på dig under lektionen?

Kommentar:

Linjen kan också vara helt flytande, där man "håller helt med" är på ena sidan och "håller inte alls med" på den andra sidan. Du väljer själv påståenden som är aktuella och passar din grupp utifrån ämnesområde och utmaningsnivå. Se förslag på påståenden nedan.

Vill du fördjupa övningen låter du eleverna få diskutera i bikupor, där de står, eller så kan du låta några elever berätta för alla om sina val. Be dem fokusera på varför de tycker som de gör, och poängtera att de ska lyssna på varandra utan att döma.

- Det är viktigt att man har en bra självkänsla för att lyckas i skolan.
- Man kan inte ha för mycket självförtroende.
- Jag kan själv påverka min egen självkänsla.
- Man måste våga misslyckas för att kunna lyckas.
- Självkänsla är något som kan tränas upp.
- Ibland vill man vara någon annan än sig själv.
- De som pratar mycket har bra självförtroende.

Denna övning går att använda i olika ämnesområden, till exempel ANDTS.

Förslag:

- Om min kompis började röka/snusa skulle jag säga till henne/honom att sluta.
- Det är spännande att dricka alkohol.
- Det är extra viktigt att avstå från tobak om man idrottar.

4. Övning: Veckans ord

**Syfte:**

Att eleverna får träna på att gå från ord till handling och stärka en egenskap hos sig själva eller klassen.

Genomförande:

1. Ta fram egenskapstabellen som finns i modul 1 årskurs 4 och 5 och välj en egenskap, till exempel "vänlig" eller "respektfull".
2. Eleverna får två och två skriva ner ett exempel på hur man kan se eller höra när någon är vänlig/visar respekt. Detta för att på ett konkret sätt sätta ord på hur de värderar till exempel att vara vänlig eller att visa respekt. Samla ihop elevernas svar och sammanställ en tipslista som ni kan sätta upp i klassrummet.
3. Eleverna får välja en egenskap som de tycker är extra viktig och som de vill stärka hos sig själva. De skriver ner vad och hur de ska göra för att stärka denna egenskap och sedan får de i uppdrag att följa sin plan under en vecka.
4. Återkoppla efter en vecka: Hur gick det? Vad var svårt? Vad gick bra? Vad vill du göra annorlunda? Behöver du träna en vecka till?

Kommentar:

Eleverna får ge varandra positiv återkoppling kring den egenskap som ni valde i punkt 1. Vad har de uppmärksammat att klasskompisarna gjort under dagen/veckan för att vara vänliga eller visa respekt?

Ni kan även i början av en lektion titta på tipsen eleverna gett och bestämma vilket beteende som är viktigast just idag för att vara vänliga eller visa respekt utifrån det arbetssätt ni ska ha den lektionen.

5. Övning: Alla som

**Syfte:**

Att känna sig trygg, lära känna sig själv och andra bättre. Att stärka gemenskapen i klassen genom att fokusera på det vi har gemensamt istället för det som skiljer oss åt.

Genomförande:

Du förbereder olika påståenden som eleverna får ta ställning till. Eleverna står i en stor ring. När eleverna instämmer med ett påstående, "Alla som...", så tar de ett steg framåt. Om de inte håller med står de kvar.

Förslag på påståenden att välja mellan (fyll gärna på med egna):

- Alla som har ett husdjur.
- Alla som gillar blått.
- Alla som bor på landet.
- Alla som är småsyskon.
- Alla som är morgontrötta.
- Alla som gillar kebabpizza.
- Alla som har läst en bok om Harry Potter.
- Alla som har sagt "God morgon" idag.
- Alla som vill bo i annat land.
- Alla som tycker om att dansa.
- Alla som har åkt skidor i vinter.
- Alla som hade ett gosedjur som liten.
- Alla som har åkt spårvagn.
- Alla som bor i lägenhet.
- Alla som spelar ett instrument.
- Alla som pratar två språk.
- Alla som tycker om att spela dataspel.
- Alla som har bott i ett annat land.

Kommentar:

Genom denna övning lär eleverna känna varandra bättre och det skapar en trygghet. För att fördjupa syftet med övningen, diskutera med eleverna om att vår hjärna automatiskt värderar och kategoriserar människor vi möter och situationer vi hamnar i. Genom att vara medvetna om detta kan vi lättare ta kommandot och välja vilken inställning vi vill ha till en situation och hur vi vill agera. Övningen förtydligar våra valmöjligheter som vi har i varje möte – att antingen fokusera på det som förenar oss eller på det som skiljer oss åt.

Statiskt eller dynamiskt mindset?

Mindset kan förklaras med förhållningssätt, det vill säga hur vi tänker om en viss sak, om oss själva, någon annan person eller en situation. Våra inställningar och förhållningssätt formar oss och påverkar våra val och handlingar. Idag skiljer man på två olika mindset:

Statiskt mindset

Statiskt mindset kännetecknas av en syn på att intelligens är något man föds med och som inte går att förändra. Detta förhållningssätt leder till att människor vill verka smarta och därför kan de undvika utmaningar, eftersom risken att misslyckas kan skada deras självbild. De ser också ofta ansträngning som meningslöst och vågar sällan pröva något nytt. När de möter hinder eller motgångar går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignorerar de den. De har svårt att glädjas åt andras framgångar, utan känner sig istället ofta hotade.

Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens är något som utvecklas av hårt arbete och nya kunskaper. Detta mindset leder till en önskan att lära sig mer. Därför gillar personer med ett dynamiskt mindset ofta utmaningar och ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och tar till sig av den kritik de får. Andras framgång ses som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når ofta en högre prestation eftersom de ser lärandet som livslångt.

6. Övning: Vilken inställning har jag?



Syfte:

Eleverna får träna sig på att se, omvärdera och förändra sitt mindset.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna om mindset/förhållningssätt (se faktaruta ovan) och återkoppla till övningarna i årskurs 5 kring mindset. Vad gjorde vi då? Hur tänkte ni?

2. Berätta om dagens uppgift och skriv upp följande situationer på A3-papper, en på varje papper, som du sätter upp i klassrummet. Eleverna får i fem till tio minuter gå runt och fundera enskilt kring vad de själva tycker.

Frågor:

- En elev har gett upp, den tycker att den inte kan något och den tror sig inte kunna förändra situationen. Hur tycker du att den eleven ska göra för att hjälpa sig själv eller för att få hjälp av andra?
- En lärare vet att en elev har kunskapen inom sig om den bara försöker och tror på sig själv. Hur kan läraren göra för att få eleven att lita på det?
- En elev tycker att det är tråkigt i skolan. Vem (förutom lärarna) eller vad kan hjälpa eleven att locka fram lusten att lära sig? På vilket sätt skulle det gå till?
- En elev är passiv på lektionerna och tror att kunskapen bara ska "rinna in i huvudet" – och lär sig ingenting. Vad behöver den eleven göra för att minnas så mycket som möjligt?
- En lärare vill få sina elever att lära sig så mycket som möjligt, hur tycker du att den läraren ska göra och tänka?

3. Dela in eleverna i grupper om fyra. Varje grupp samlas runt en fråga och samtalar om den. De skriver upp vad de kommer fram till på A3-pappret. Efter tre till fem minuter byter grupperna plats och pratar om nästa fråga. Du går runt bland grupperna och lyssnar och samlar ihop elevernas funderingar och idéer, och sammanfattar sedan i helklass med hjälp av elevernas anteckningar på A3-pappren.

4. Eleverna tar fram sina skrivböcker och skriver ner hur de tänker kring nedanstående frågeställningar:

- Välj en av situationerna vi diskuterat, den som du känner igen dig och eller som känns viktigast för dig, och skriv ner hur du vill tänka i den situationen för att det ska bli så bra som möjligt för dig/andra?
- Vad tar du med dig som kan ändra din inställning och hjälpa dig att utvecklas?
- Har ditt mindset ändrats? Tänker du annorlunda nu än innan denna övning?

Kommentar:

I årskurs 6 kan man med fördel läsa exempel från hjärnforskning eller böcker om mindset för att öka förståelsen kring detta. Det för att öka förståelsen och kunskapen om att du själv kan förändra ditt tänkande, och att det finns forskning kopplat till det. Lyft gärna att även du som lärare hela tiden utvecklas och lär dig saker längs vägen tillsammans med eleverna, och att det gör att lärandet i klassrummet blir en spännande resa även för dig. Fortsätt gärna diskussionen gällande mindset och låt eleverna få fundera kring olika situationer (förslag nedan) i sina liv där de känner att deras självförtroende påverkar deras mindset och om det kan variera från dag till dag.

Till exempel: "Det är ingen idé att jag frågar om jag får följa med, det är ändå kört" eller "Klart jag ska fråga om jag får följa med, får jag ett nej så är inte det hela världen, då frågar jag någon annan".

Alternativt får eleverna fundera kring vilket mindset de oftast har vid olika situationer. I vilka situationer känner sig eleverna oftast statiska, och i vilka situationer känner de sig oftast dynamiska? Varför?

Förslag på situationer/teman:

- Fritid.
- Rökning.
- Relationer, förhållanden, föräldrar.

Tips

Vid lektionsstart sker oftast en genomgång av lektionens innehåll och vad eleverna ska lära sig. Se till att få med vilka förmågor som eleverna behöver med koppling till lektionsinnehållet. Det kan till exempel vara att de behöver vara tysta och lyssna. Eleverna får fundera kring hur de ska tänka, vilket mindset de ska ha, för att lyckas lyssna extra uppmärksamt denna lektion. Eller vilket mindset ska de ha, hur ska de tänka, för att delta aktivt i lektionen eller lyckas hålla fokus en längre stund än vanligt. Eleverna får var sin lapp där de skriver ner vilken förmåga de vill fokusera på (om ni inte väljer samma för hela klassen), samt hur de ska tänka för att lyckas. Du som lärare behöver inte lägga på minnet vad var och en väljer, men hjälp eleverna om de har svårt att formulera sina tankar.

Du genomför lektionen som planerat, avslutar i tid och ber eleverna att värdera, på en skala från ett till tio, hur det gick för dem att hålla fokus på det som de valt. Du värderar inte deras omdöme om sig själva, men noterar givetvis om det ligger väldigt lågt eller högt.

Alternativt kan du avsluta en lektion med att berätta att nästa lektion kommer du att stå i dörren och eleverna kommer att få berätta för dig vilket mindset de behöver ha på denna lektion.

7. Så här vill jag vara



Syfte:

Att medvetandegöra och stärka elevernas kunskaper och tankar kring sig själva och de roller de har.

Genomförande:

1. Börja med att koppla tillbaka till övningen ni gjorde i årskurs 5 kring roller och se vad eleverna minns. Du kan använda denna inledande text som påminnelse.

Vi människor har olika roller som ger oss en identitet och beskriver vår relation till andra. Det finns formella roller utifrån olika grupper vi tillhör, exempelvis i en idrottsklubb, familj eller arbete och skola. Utöver de formella finns det även informella roller som handlar mer om våra beteenden i samspel med andra. Vi är olika som personer i olika situationer. Exempelvis har vi en roll när vi är med syskon eller föräldrar, och en annan när vi är med vänner. Ibland identifierar vi oss starkare med några få roller i vår personlighet och glömmer bort att vi har många fler strategier och beteenden som vi kan välja mellan. Någon kan till exempel säga: "Det är så typiskt mig att inte ha koll" och helt glömma bort att i andra sammanhang har den full kontroll.

2. Eleverna får parvis fundera kring vilka olika sorters informella roller det finns: Den tyste, den pratsamma, pajasen, ledaren, följaren och så vidare.

- Skriv upp rollerna på tavlan.
- Eleverna diskuterar med sin bänkanne var dessa roller kan tänkas uppkomma: I en klass, i en familj, i ett lag och så vidare. Får man en roll eller tar man den själv? Kan man ha olika roller i olika sammanhang?
- Sätt ihop två par som får berätta för varandra.
- Låt grupperna redogöra inför resten av klassen vad de har kommit fram till. Vilka likheter och vilka olikheter hittade de i sina respektive resonemang?
- Sammanfatta tillsammans och diskutera hur ni i klassen kan hjälpas åt så att alla känner att de får vara sig själva och ha den roll de själva vill ha.

3. Eleverna får ta fram sina skrivböcker och titta på vad de skrev kring formella och informella roller i årskurs 5. Eleverna får enskilt fundera på om de är nöjda med de roller som de har. Be eleverna att:

- Motivera varför de känner som de gör inför sina olika roller.
- Skulle de vilja göra en förändring av någon roll och i så fall på vilket sätt?
- Vilka strategier skulle behövas för att få till en förändring?
- Finns det en önskan om att förstärka en roll och i så fall hur?

Kommentar:

Ni kan jobba med egenskaper och roller på många olika sätt. Fokuset är att stärka eleverna i att de kan vara sig själva, känna trygghet i det och acceptera olikheter.

Förslag att jobba vidare med:

Använd egenskapstabellen från årskurs 4 och välj ut några egenskaper som är tydliga i olika roller.

Be eleverna att tänka sig att de har en volymknapp där de kan "skruva upp" en egenskap till max utifrån följande:

- Du är lojal. Skulle det kunna bli så att om du skruvar upp den egenskapen på full volym och blir så lojal mot dina kompisar att du gör vad som helst för dem? Då kanske du skulle kunna göra dumma saker som du egentligen inte vill göra. Att vara lojal är en fin egenskap, men att ha den egenskapen på "full volym" kan skapa problem.
- Du är väldigt social. Vad händer om du vrider upp volymen här? Kanske blir du då konfliktradd eftersom du vill att alla omkring dig ska gilla allt och alla.

Fråga eleverna: Hur kan man tänka för att justera sin volym så att det blir en balanserad egenskap?

Som sammanfattning av övningen kan eleverna skriva ett brev till dig, som också användas vid ett utvecklingssamtal.

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

Sätta upp mål

För att nå det vi drömmer om behöver vi målbilder. Hjärnan behöver tydliga bilder av det du vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra det med en snickare. För att en snickare ska kunna bygga ett hus behövs tydliga ritningar. Ju tydligare ritningen är desto bättre kommer bygget att gå. På samma sätt fungerar tydliga målbilder som en ritning för hjärnan. De stärker vår motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormonet dopamin) när vi nått vårt mål. Många har drömmar om framtida jobb och resultat i skolan, men det är lika viktigt att ha målbilder kring hälsa, relationer och vår fritid.

En målbild ska vara:

Konkret och tydlig

Är målbilden otydlig blir det svårt att nå ditt mål. Var tydlig och tala om hur, var och när det ska ske.

Positiv

Målbilden ska vara något du vill uppnå (alltså inte något du inte vill).

Långsiktig eller kortsiktig

Ett mål kan vara stort eller litet, det kan ske imorgon, om en vecka eller längre fram i livet. Du kan till exempel ha en målbild för resultatet på ett prov, ett jobb som du tycker verkar spännande eller hur du ska reagera nästa gång någon pratar illa om en annan person.

Känslomässigt engagerande

För att lyckas nå ett mål behöver du känna dig engagerad i det du ska göra. Den känslan hjälper dig att kämpa och att hålla ut så lång tid som det tar att nå ditt mål.

8. Övning: Gungstolen

Syfte:

När vi hör och ser andra förverkliga sina drömmar, så inspireras vi att försöka själva. Vi blir motiverade att skapa egna drömmar och målbilder kring våra liv och hur vi vill vara.

Genomförande:

1. Läs för eleverna:

En 80-åring sitter i en gungstol och gungar försiktigt fram och tillbaka. Blundar och ser olika bilder och händelser från sitt 80 år långa liv. Om den här 80-åriga personen vore du, om nästan 70 år, vad skulle du svara på dessa tre frågor:

- Du minns ett tillfälle när du verkligen kämpade och gjorde ditt bästa. Vad gjorde du då?
- Du minns en annan situation när du klarat något som var riktigt svårt. Vad var det?
- Du minns också ditt första jobb och hur det kändes. Vilken känsla hade du?

2. Eleverna tar fram sin skrivbok och skriver ner dessa tre "påhittade minnen".

3. När de är klara får de fundera på och skriva ner svaret på följande fråga:

Om du som levt i 80 år skulle ge ett råd till dig själv som 12-åring, vilket skulle det vara?

Kommentar:

Övningen kan fortsätta med att eleverna får skriva en hälsning till en äldre person, släkting eller granne som de tycker om och som har funnits där för dem. De får beskriva på vilket sätt den personen har varit betydelsefull. Alternativt kan eleverna tänka sig in i hur det skulle vara att fylla 80 år och hyllas av släkt och vänner.

9. Övning: Det här önskar jag

**Syfte:**

Eleverna får träna på att sätta ord på och formulera sina mål och drömmar inför framtiden.

Genomförande:

Eleverna använder sin skrivbok och får med hjälp av följande frågor skriva en text om vilket yrke de vill ha i framtiden, och om sina drömmar och mål inför framtiden.

Yrken

- Vad vill du jobba med när du är vuxen ?
- Vilka egenskaper är bra att ha för det yrket och vilka kunskaper är bra att ha?

Rita en bild som passar till din text.

Drömmar

- Hur ser ditt liv ut om fem år?
- Hur ser ditt liv ut om tio år? Hur ser din vardag ut, och vad gör du när du är ledig?
- Var bor du och varför?

Rita en bild som passar till din text.

Kommentar:

Eleverna gör delar av uppgiften på engelska och får på så sätt arbeta med ord och begrepp på engelska: "This is me".

10. Övning: Hur är det idag?

**Syfte:**

Att eleverna får känna vilken drivkraft och energi som finns i förmågan att drömma och visualisera något de vill. De får fundera på vilka målbilder de har och skriva ner dem.

Genomförande:

I årskurs 4 fick eleverna göra en skrivuppgift, "Innan jag började skolan", kring dessa frågor:

- Kommer du ihåg något du drömde om att testa när du var liten, innan du började skolan?
- Hade du något drömjobb, någon fritidsaktivitet som du ville testa?
- Fanns det någon plats du vill åka till eller någon person du såg upp till och som du skulle vilja träffa?
- Minns du någon leksak du önskat dig i födelsedagspresent/julklapp?

Eleverna får läsa det de skrev då och skriva hur det är idag, med hjälp av dessa frågor:

- Om du fick jobba med vad du ville, vad skulle ditt drömjobb vara?
- Om du fick testa på en fritidsaktivitet, vilken skulle du prova på?
- Om du fick åka vart du ville, vart skulle du åka?
- Om du fick träffa en förebild du har, vem skulle det vara?

Kommentar:

Här kan SYV vara med i klassrummet och arbeta vidare med frågor kring yrken och utbildning.

Till exempel: Tänk dig själv när du är 20 år – vad studerar du då eller vad jobbar du med?

Ett annat sätt att förankra och arbeta vidare med målbilder är att gestalta dem. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem välja ut varsin målbild och berätta om den för gruppen. Nästa steg blir att tänka ut hur de tillsammans skulle kunna gestalta sin målbild genom att ställa sig som en staty.

Reflektera i helgrupp över målbilderna och hur eleverna ska göra för att komma dit.

11. Övning: Mål för lektionen

**Syfte:**

Att eleverna får koppla målbildsträning direkt till skolarbetet och träna på att verbalisera och visualisera för att se sin egen utveckling.

Genomförande:

1. Eleverna får ta fram sina skrivböcker och titta tillbaka och läsa vad de skrev i årskurs 4 och i årskurs 5 kring målbilder.
2. Under den här övningen ska eleverna få uppmärksamma vilka förmågor de tränar när de arbetar med sitt skolarbete. Berätta för eleverna vad de ska göra/lära sig under lektionen och diskutera vilka förmågor som är extra viktiga att använda för att nå målen för lektionen. Exempelvis hålla fokus, vara uthållig, samarbeta eller vara kreativ.
3. Lektionen genomförs.
4. När lektionen är slut får eleverna skriva i skrivboken vad de lärt sig och vilken förmåga de använt. Sedan får de göra en exit ticket genom att peka på en skala mellan ett till tio hur bra de lyckats träna eller använda förmågan, till exempel hur uthålliga de har varit.

Kommentar:

Återkoppla från diskussionen i årskurs 5 kring målbilder. Hjälp eleverna att se sina framgångar genom att ge dem återkoppling under arbetets gång. Eleverna kan även ge varandra återkoppling.

Gör avstämningar och diskutera vidare kring mål, målbilder och att ta sig an utmaningar.

- Varför händer det att man ger upp fast man vet att man vill nå hela vägen fram till sitt mål?
- Vad beror det på?
- Vilka tips kan ni ge varandra för att ni lättare ska nå era mål?
- Vem kan ni ta hjälp av när ni tycker att en uppgift är svår?
- Kan ni arbeta två och två och hjälpas åt med att klara uppgiften och att till exempel hålla fokus?

