

ÅRSKURS 5

Modul 3

Vilja och beslut

MODUL 3: Vilja och beslut

Period: Jullovet till sportlovet

Förmåga: Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och förstå dess konsekvenser.

1. Jag tycker
2. Argumentation
3. Vad är viktigt när du ska göra ett val?
4. Leda-följa
5. Ta hjälp av grupstryck
6. För att-strategi
7. Mina beslut bakåt

Modul 3 Vilja och beslut

Inledning

Vad behöver vi veta för att kunna ta beslut som vi är nöjda med? Varför blir det inte alltid som vi tänkt oss? Att kunna se olika valmöjligheter och förstå de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av våra beslut är viktigt för att känna att vi kan påverka vår framtid.

För att öka elevernas valkompetens, deras förmåga att se olika handlingsalternativ, så behöver de träna på att ta beslut. Det finns mycket i elevernas vardag som inte bara påverkar deras förmåga till koncentration och inlärninng utan även deras mående. Förutom trygghet i sig själva och i gruppen, så påverkar händelser på fritiden och på sociala medier hur eleverna fungerar i sin vardag. Det faktum att de alltid går att nå och alltid kan bli fångade på film eller bild påverkar dem också på många olika sätt.

I Modul 3 får eleverna mer kunskap om gruppens betydelse för individen och hur de kan träna på att ta kloka beslut och sedan hålla fast vid dem. Att känna trygghet i sina beslut ökar samtidigt förutsättningarna att stå upp för sig själv och att göra sin röst hörd, vilket är en viktig grundambition i Barnkonventionen. Genom denna modul vill vi ge eleverna en bättre möjlighet att påverka sina liv och samhället idag och i framtiden.

Förmåga: Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och förstå dess konsekvenser.

Att göra val och ta beslut – stärka sin valkompetens

Vi behöver alla göra val och ta beslut här i livet. Vi tar tusentals beslut varje dag, och genom att bli medvetna om vilka beslut och situationer vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi öka vår grundtrygghet. Vi kan på så sätt ta hjälp av andra, eller hitta rätt strategier, för att fatta bra beslut i de situationer där vi har svårt att fatta rätt beslut.

I många beslutssituationer kan det kännas svårt att bestämma sig för vad som är rätt eller fel på grund av att vi påverkas av vår omgivning, eller för att vi själva vill flera olika saker som krockar med varandra. Om vi kan få större förståelse för vad som ligger bakom vår vilja och vad som påverkar oss, så kan vi lära oss att prioritera och välja utifrån detta. Då blir det lättare att stå upp för våra åsikter och att vara nöjda med våra val och därmed även med oss själva.

Vad påverkar våra beslut?

För en ung människa består livet idag av många önskemål, val och beslut. Det handlar om allt från vilket språk vi ska välja i årskurs 6 till vilka fritidsaktiviteter, vilka kläder eller bara vilken film vi väljer att se en fredagskväll. Vad är det som påverkar våra beslut? Vi behöver förstå att våra behov och värderingar ligger till grund för det beslut vi tar, och fundera på om beslutet leder oss dit vi vill. Det kan till exempel handla om ett beslut att plugga eller att inte plugga inför ett prov: Att plugga för att klara provet eller för att man gillar ämnena, att INTE plugga för att man ogillar läraren eller för att man inte orkar.

Gör du ditt val utifrån att du själv vill, för att någon annan vill det, för att det är enklast och roligast för stunden eller för att du vet att du blir nöjd när det är gjort?

Grupptrack

På samma sätt som våra beslut påverkar människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Grupptrack finns överallt, i familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det. Att trivas på lång sikt i en grupp bygger på att vi delar värderingar och drivkrafter. Rädslan att bli utstött från gruppen kan få oss att agera mot våra inre värderingar, något som vi i längden inte mår bra av. Självledarskapsträning stärker förmågan att granska den egna viljan och sitt eget samvete, vilket ger oss bättre förutsättningar att stå emot negativt grupptrack.

Ett beslut påverkas bland annat av:

- Goda och dåliga erfarenheter.
- Familjens åsikter och förväntningar.
- Kompisars åsikter och förväntningar.
- TV och annan media.
- Sociala medier.
- Kultur, traditioner och religion.



1. Övning: Jag tycker



Syfte:

Eleverna får genom att ta ställning till olika påståenden bättre förståelse för sina egna och andras värderingar. Eleverna får en repetition av det faktum att våra värderingar till stor del styr våra åsikter, våra beslut och vårt agerande, denna insikt ska hjälpa eleverna att göra fler medvetna val. De blir även mer medvetna om att våra val och beslut påverkas av vår omgivning.

Genomförande:

Förbered tio till tolv påståenden kring det arbetsområde ni ska jobba med. Förslag på påståenden:

Jag tycker att:

- Skolmaten oftast är bra.
- Det vore bra att börja skolan en timme tidigare och sluta en timme tidigare.
- Höstlovet borde tas bort och sommarlovet borde bli en vecka längre.
- Man borde få ha keps på sig på lektionerna.
- Man ska få gå ett år i en skola utomlands under gymnasiet.
- Det borde vara lag på att man inte får dricka energidryck när man är under 15 år.
- Det borde vara förbjudet att sälja cigaretter i Sverige.
- Det borde vara förbjudet att sälja bensindrivna bilar.
- Sverige borde sluta med vapenexport.
- Man borde få äta godis på lektionerna.
- Vi ska säga till de som stör på lektionen.
- Vi ska vara ute på rasterna.
- Vi ska ha skoluniform i svenska skolor.
- En läxfri skola fungerar bra .
- Alla borde äta enbart vegetarisk kost.
- Det är självklart att man låter bli att ljuga.



1. Eleverna sitter i en ring, där det finns en extra stol. Du läser upp ett påstående i taget. Den som håller med reser sig och byter stol. (Det ska alltid finnas en stol över för att man ska kunna byta stol även om man är ensam om en åsikt). Den som inte håller med eller inte tänkt färdigt sitter kvar på sin plats. Efter varje påstående får några personer motivera varför de bytte stol eller satt kvar. Du fördelar ordet och ser till att alla är delaktiga någon gång under övningen. Det är bra om så många aspekter som möjligt kring ämnet kommer upp. Vill någon elev inte motivera sitt val säger den "Pass". Genom att byta stol, eller sitta kvar, har eleverna fått fundera och tagit ställning.

Alternativa genomföranden:

- Ja, Nej, Kanske: Förbered tre lappar som det står "Ja", "Nej" och "Kanske" på och lägg ut dessa på golvet. Övningen går till på samma sätt, men eleverna går till lapparna för att ta ställning.
- Ja, Nej, Vet inte, Eget förslag: Förbered fyra lappar där det står "Ja", "Nej", "Vet inte" och "Eget förslag", och sätt upp dem på väggarna. Övningen går till på samma sätt. Fråga eleverna om deras val. En grupp i taget.

2. Låt eleverna fundera på varför du lät dem göra denna övning. Vad har de tränat? Varför är det viktigt? Sammanfatta syftet med övningen, dels utifrån elevernas reflektioner och dels utifrån faktarutan på föregående sida.

Kommentar:

Du väljer själv vilka frågeställningar du använder, vilka mer komplexa frågor du vill ta upp med klassen. I Läroplanen står det att skolan ska arbeta med värdegrundsarbete utifrån till exempel sexualitet, samtycke och relationer. Det är viktigt att göra denna typ av övningar för att stärka den enskilde individen och synliggöra gruppträckets både positiva och negativa inverkan på individen. Här kan skolans olika professioner (till exempel skolhälsovård, trygghetsteam, fritidsledare) samverka i undervisningen.

2. Övning: Argumentation



Syfte:

Eleverna får träna på att argumentera för ett påstående, oavsett sin egen åsikt. Övningen syftar också till att se ett dilemma ur ett helikopterperspektiv för att tydligare förstå konsekvenserna av olika beslut. I förlängningen ger denna typ av övningar även bättre förutsättningar för att kunna se olika perspektiv i en konfliktsituation och på så sätt lättare hitta en lösning.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i mindre grupper om tre till fyra personer.
2. Alla grupper får tre påståenden, använd förslagen i tabellen nedan eller ta något ur elevernas vardag. Se kommentar.
3. Eleverna väljer ett av påståendena och har sedan tio minuter på sig att hitta argument för sitt påstående för båda sidor, det vill säga för och emot. Grupperna förbereder sig inför en muntlig presentation på en minut, där de inte vet i förväg vilken sida de ska försvara – för eller emot.

Högre vecko-/månadspeng.	Skoluniform.	En kött rätt och en vegetarisk rätt att välja på i matsalen varje dag.
Argument för och emot:	Argument för och emot:	Argument för och emot:

4. Alla grupper som valt samma påstående får redovisa tillsammans. Du som pedagog bestämmer vilken grupp som är för och vilken som är emot påståendet. Grupperna får efter din indelning ytterligare några minuter för att vässa och utveckla sina argument för den tilldelade åsikten. Nu får eleverna diskutera i cirka fem minuter. För att samtidigt träna lyssnandet, respekt och argumentationsteknik rekommenderas att välja en elev som spelare som fördelar ordet i diskussionen.

5. Avsluta med en gemensam utvärdering och sammanfatta de olika argument som kom fram och vilka konsekvenser dessa argument kan leda till.

Kommentar:

Genom att låta eleverna debattera kring något dilemma i sin vardag, något som de kanske upplever som orättvist, tvingas eleverna att se problemet ur olika synvinklar. De blir mer medvetna om vilka konsekvenser olika beslut leder till och kan få en större förståelse kring varför vissa saker behöver vara på ett visst sätt. Alternativt hittar eleverna genom denna övning nya lösningar på ett dilemma och kan antingen ta ett beslut på ett klassråd eller lämna ett förslag till elevrådet.

3. Övning: Vad är viktigt när du ska göra ett val?



Syfte:

Att bli medveten om hur vi gör våra val i förhållande till andra. Att förstå sin egen åsikt på ett djupare plan och våga uttrycka den. Att acceptera och respektera andras åsikter.

Genomförande:

Eleverna får fundera kring vad de behöver veta när de ska göra ett val eller ta ett beslut. Fundera över vad som är viktigt för att de ska känna sig nöjda när de väl bestämt sig.

1. Projicera nedanstående frågor och svarsalternativ på tavlan eller skriv upp svarsalternativen och de frågor som du vill att eleverna ska ta ställning till.
2. Låt eleverna diskutera två och två kring vad de tycker är viktigt när de ska göra ett val. De väljer ut de svar ur tabellen till höger som de tycker är viktigast för respektive fråga i den vänsta tabellen. Det kan vara samma alternativ för alla tre frågorna.

1. Du ska välja en rastaktivitet, hur tänker du?
2. Du ska välja hur du vill redovisa en uppgift i skolan, hur tänker du?
3. Du ska välja mat på en restaurang, hur tänker du?

Jag behöver veta alla alternativ som jag har att välja på.
Jag funderar över om det känns spännande, utmanande eller roligt.
Jag funderar över om det känns svårt, jobbigt eller utmanande.
Jag funderar över om jag behöver hjälp av någon.
Jag väljer samma som mina kompisar.
Eget förslag:

3. Eleverna går parvis fram och skriver frågans nummer bredvid de svarsalternativ de valt ut. De behöver inte ha ett gemensamt svar, utan kan skriva frågans nummer på var sitt svarsalternativ. Sammanfatta i helklass och se om det finns några mönster kring hur eleverna tar sina beslut i olika situationer.

4. Gör nu en övning kring några situationer, se följande förslag. Eleverna får ställa sig på det ställe i klassrummet som representerar ett visst svar. Läs upp de olika svarsalternativen och visa vilken plats i klassrummet som representerar vilket svar. Låt eleverna göra sina val genom att gå till rätt plats.

Om du ska välja en bok att läsa i skolan, vad väljer du då?

- Ungdomsbok på engelska.
- Spänningsroman.
- Fantasy.
- Lättläst biografi.

Vilket av följande styr mest när du ska välja vad du ska göra på rasterna?

- Det som mina vänner gör.
- Prova något nytt.
- Hitta på en egen aktivitet.
- Titta på vad de andra gör.

Val av redovisningsform?

- Muntligt.
- Skriftligt.
- En film vi gjort som grupparbete.
- Inte alls.

Diskutera de olika valen, framförallt det sista valet "inte alls". Är det lockade, vilka konsekvenser får det?

5. Avsluta med att låta eleverna göra en självvärdering. Självskattning eller självvärdering ger eleverna en möjlighet att kunna se sitt liv utifrån – ur ett helikopterperspektiv. Det är just denna distanserade blick på våra beslutssituationer som hjälper oss att se tydliga handlingsalternativ och konsekvenser av våra val.

Börja med tre påståenden som eleverna ska ta ställning till genom JA eller NEJ. Ställ sedan en öppen fråga. Ta pauser emellan så att eleverna hinner ta ställning och tänka efter. De ska inte skriva ner eller berätta för någon vad de svarar.

- Jag förstår att vi påverkas av många saker, och av andra människor, när vi fattar beslut.
- Jag ser ett samband mellan det vi jobbat med idag och hur jag själv fungerar när jag ska ta ett beslut.
- Jag vill få bättre koll på varför jag tar de beslut jag tar, vad som får mig att göra de val jag gör.
- Öppen fråga: Vilket av det som vi tränat på idag känns viktigast för dig just nu?.

Kommentar:

Frågor att fortsätta med:

Var det lätta eller svåra val? Finns det val som egentligen inte spelar någon roll?

Punkt 4 kan ni arbeta vidare med för att få eleverna att reflektera djupare kring konsekvenserna av olika beslut. Via talking points tydliggörs konsekvenserna, vilket hjälper elever att ta mer genomtänkta och långsiktiga beslut. (Talking points använde ni i årskurs 4 med tema vänskap). Exempel utifrån en av frågorna i punkt 4, "Val av redovisningsform":

"Val av redovisningsform".	Håller med.	Håller inte med.	Kanske.	Kommentar:
Jag vill helst redovisa muntligt.				
Jag tycker mest om att redovisa skriftligt.				
Jag tycker det var roligt att redovisa genom att göra en film som grupparbete.				
Jag vill inte redovisa alls.				

4. Övning: Leda – Följa



Syfte:

Eleverna får träna på att lita på sig själva och på andra. Genom konkreta övningar åskådliggörs vikten och betydelsen av allas roller i en grupp. Genom diskussion blir eleverna medvetna om när de gör egna val och när de anpassar sig efter andras val.

Genomförande:

I denna övning får eleverna träna på att leda och följa varandra. Det är viktigt att tänka på att den som leder ska få den andra personen att känna sig trygg.

1. Dela in eleverna i par.
2. Eleverna ska gå efter varandra två och två. Den som går först leder den andre. Den som går bakom är som en skugga och följer ledarens rörelser. Byt plats efter en stund.
3. Nu får eleverna ställa sig mitt emot varandra. De håller pennor eller claves/pinnar mellan sig med båda händerna. De bestämmer vem som ska börja att vara ledare. Båda två blundar och ledaren styr och gör mjuka, långsamma rörelser med pennorna. Byt roller.
4. När alla elever fått prova att vara ledare kan du styra övningen genom att säga till alla att nu ska vi växla ledarrollen flera gånger och att du kommer att säga: "Byt roll", när de ska byta. Denna del av övningen tydliggör att ledarskapet ska och kan växla mellan personer. Att turas om att ha ledarrollen skapar dessutom ett större ansvarstagande och förståelse hos alla.
5. Sammanfatta övningen med hjälp av dessa frågor. Eleverna får prata två och två och sedan sammanfattar du i helklass.
 - Vad var svårt med att bestämma över den andre?
 - Vad var svårt med att följa?
 - Vad var svårt med att växla ledarskapet mellan varandra?
 - Nu kopplar vi övningen till verkligheten. Tänk er att ni ska göra ett grupparbete. Då behöver ni kunna samarbeta. Hur kan man tänka och göra för att få till ett så bra samarbete som möjligt i gruppen?

Kommentar:

Att prata om att "bara vara en skugga" kan lätt kopplas till att vi ibland bara följer någon annans vilja och gör det som den bestämmer.

Frågor att arbeta vidare med kring beslutsprocesser.

- Vad har ni för exempel från er vardag där ni följer andras beslut och där ni tar egna beslut?
- Vem bestämmer vem som ska leka med vem?
- Vem bestämmer vilka som får vara med i leken?
- Kan ni komma på något exempel ur historien där människor följt en ledare vilket lett till negativa konsekvenser?
- Kan ni komma på något exempel idag där människor följer en ledare som leder till negativa konsekvenser?

5. Övning: Ta hjälp av gruppptryck



Syfte:

Att bli medveten om att vi påverkas av vår omgivning och hur vi kan ta hjälp av varandra när vi ska fatta viktiga beslut.

Inledning:

På samma sätt som våra beslut påverkar människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut.

Gruppptryck är inte alltid bra och det används ofta för att beskriva negativa påverkansprocesser. Men vi har också ett behov av grupptillhörighet och att känna tryggheten av att ingå i en grupp. I familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Det finns en positiv kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det – men det är också viktigt att behålla sin egen vilja och följa sitt eget samvete.

I denna övning ligger fokus på gruppptryck i positiv bemärkelse.

Genomförande:

Eleverna får fundera på i vilka situationer de behöver gruppptryck för att göra kloka val och ta beslut som de känner sig nöjda med. Nedan finns förslag att börja med. Låt eleverna komma med egna förslag från deras vardag där de behöver ett positivt gruppptryck.

Citat/kommentar	Håller med.	Håller inte med.	Kanske.	Kommentar:
Genom mina val påverkar jag mina klasskompisar att ta kloka beslut.				
I klassen hjälps vi åt att komma ihåg läxor.				
Vi hjälps åt att säga ifrån när någon säger en elak kommentar.				
Vi uppmuntrar varandra att säga vår åsikt.				

Kommentar:

Frågor att arbeta vidare med:

- Kan ni komma på något exempel ur historien där ett positivt gruppptryck lett till positiva konsekvenser?
- Kan ni komma på något exempel idag där ett positivt gruppptryck lett till positiva konsekvenser?

6. Övning: För att-strategi



Syfte:

Eleverna får träna sig i att se vilka konsekvenser deras olika val leder till.

Vi är olika när det kommer till initiativtagande, ansvar och att ta konsekvenser av de val vi gör. Den här övningen hjälper eleverna att tänka efter, och i diskussionen kring de olika alternativen får de chans att höra hur andra tänker och gör vilket kan inspirera till att våga prova nya sätt att agera.

Genomförande:

1. Välj några situationer, se förslag nedan, där eleverna får ta ställning genom att gå till den plats i klassrummet som representerar ett visst svar. Läs upp de olika svarsalternativen och visa vilken plats i klassrummet som representerar de olika svaren. Låt eleverna göra sina val genom att gå till den plats de tycker stämmer bäst in på dem. Eleverna får motivera varför de valde som de gjorde eller berätta om sitt egna förslag.

För att få nya kompisar

- går jag fram och säger hej.
- börjar jag på en ny aktivitet.
- tar jag hjälp av en kompis att få lära känna vänner som kompiserna har.
- har jag ett eget förslag.

För att jag ska plugga på bästa sätt

- sitter jag ensam hemma med alla skärmar av.
- pluggar jag helst med en kompis.
- tar jag hjälp av en vuxen.
- har jag ett eget förslag.

För att jag ska komma ikapp efter att ha varit sjuk en vecka

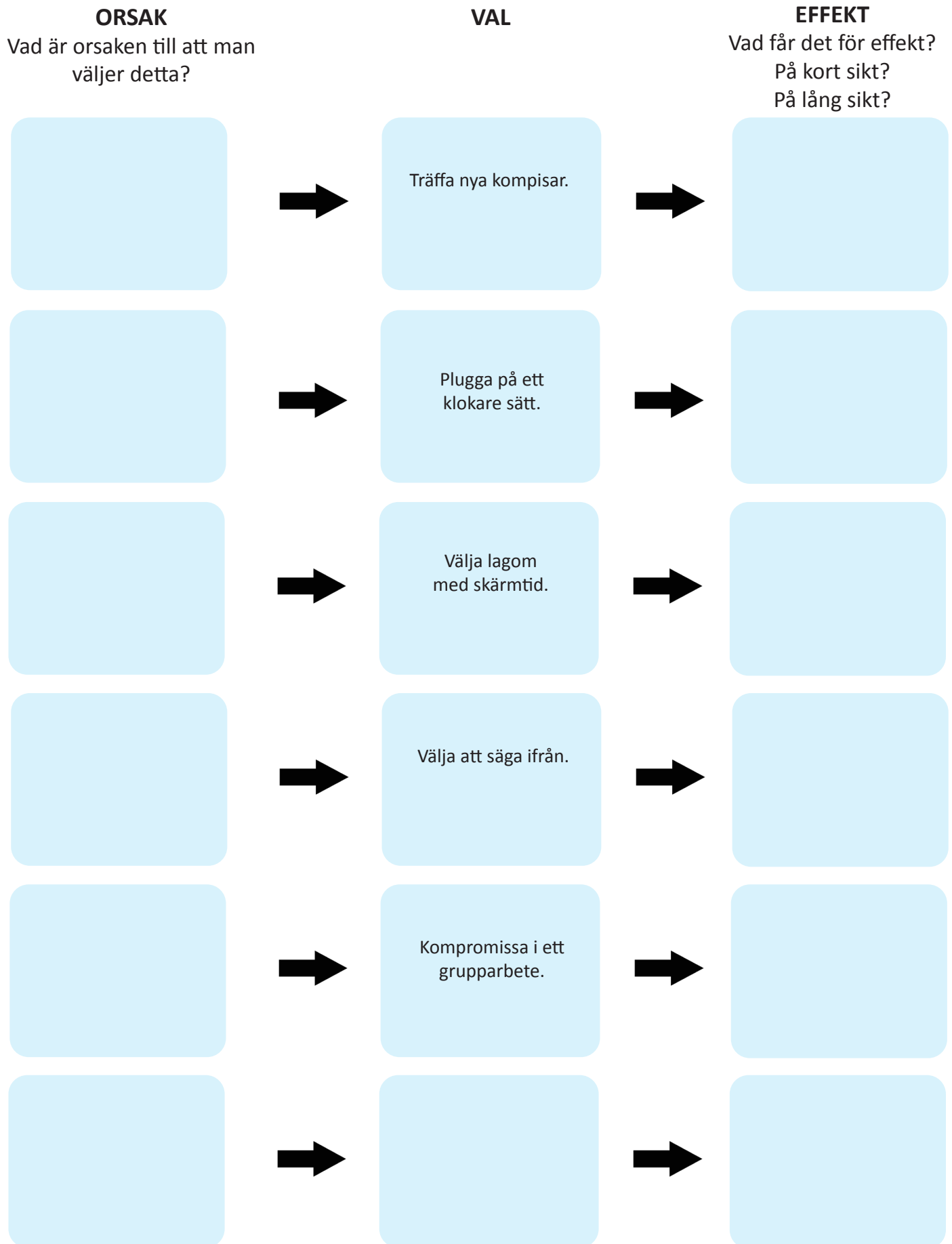
- tar jag med allt hem och pluggar ikapp.
- använder jag tiden i skolan till att jobba så effektivt jag kan.
- tar jag hjälp av vänner som kan förklara.
- har jag ett eget förslag.

För att lära mig vad lagom skärmtid är så

- behöver jag hjälp av vuxna som sätter gränser.
- rör jag på mig lika lång tid som jag har skärmtid.
- vill jag höra en jämnårig berätta hur den gör.
- har jag ett eget förslag.

Kommentar:

För att fördjupa övningen använd modellen "Orsak – Val – Effekt" på nästa sida. Låt eleverna fundera enskilt eller i par kring orsakerna till varför någon väljer som den gör, och vilka effekter det får på kort sikt och på lång sikt. Använd påståendena från den tidigare övningen och fyll på med elevernas egna exempel på val de ser andra göra. Dessa övningar kan också kopplas till AGENDA 2030, de globala målen. Att kunna se sig själv som en del i ett större sammanhang, att de val jag gör i "det lilla" kan få effekter i ett större perspektiv.



7. Övning: Mina beslut bakåt



Syfte:

Genom att reflektera bakåt i en beslutsprocess tränar eleverna sitt konsekvenstänkande. Alla delbeslut på vägen påverkar slutresultatet och genom att bli medveten om sina beslut kan eleverna få insikter inför liknande situationer i framtiden.

Genomförande:

1. Be eleverna att välja en av följande situationer:

- Det senaste provet där du kände dig nöjd efteråt.
- En utmaning i ditt fritidsintresse (till exempel idrott, teater, sång) som du lyckades med.
- Ett jobbigt samtal som du kände dig stressad inför, men som sedan gick bra.

2. Eleverna ritar upp var sin tidslinje. Till höger om tidslinjen skriver de ner sitt goda resultat. Till exempel att de klarade provet med bra resultat. Sedan börjar de till vänster på sin tidslinje och markerar alla medvetna val de gjorde längs vägen som direkt eller indirekt påverkade resultatet.

3. Eleverna utvärderar varje val för att få insikter inför framtiden. Till exempel:

- En vecka innan provet satte jag mig ner och delade upp hela hela provet i mindre delmål. Jag bestämde vad jag skulle göra varje dag. Insikt: Nästa gång ska jag ha en pluggfri dag för att kunna slappna av bättre.
- Jag valde att gå på bio kvällen innan provet. Insikt: Det var roligt, men jag kom sent i säng och fick för lite sömn.
- Jag pluggade med en kompis vid tre tillfällen. Insikt: Det blev roligare att diskutera instuderingsfrågorna med någon annan. Jag skulle göra likadant nästa gång – blanda självstudier med gemensamma pluggtider.

Kommentar:

När eleverna har skrivit ner sin beslutsresa i den valda situationen kan övningens effekt förstärkas genom att eleverna får presentera sina insikter i mindre grupper. Att sätta ord på sina lärdomar förstärker den personliga insikten, men inspirerar även andra till reflektion.

