

ÅRSKURS 6 Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

MODUL 5: Kommunikation och hållbar utveckling

Period: Påsklovet till sommarlovet

Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

1. Lösa ett uppdrag – samarbete
2. Hjälpa varandra
3. Grupparbete
4. Bygga broar människor emellan
5. Vara med och påverka
6. Hållbar utveckling – yrken
7. Vad betyder miljön för oss?

Modul 5 Kommunikation och hållbar utveckling

Inledning:

Modul 5 handlar om att lära sig leva tillsammans med andra och att utveckla samarbetet med andra genom olika sätt att kommunicera. Vi kan likna det med förmågan att bygga en bro mellan människor. Som sagts förut så skapar ett gott samarbete mer kreativitet och produktivitet än ett klimat där alla bara tänker på sig själva.

För att nå våra mål behöver vi ha en tydlig målbild att följa. Att följa sina drömmar kräver hårt arbete, men det blir lättare och roligare för alla om vi hjälps åt.

Många försöker att klara sig själva och har svårt att be om hjälp. Man tror tyvärr allt för ofta att man är till besvär eller att det är en svaghet att behöva hjälp. Vi behöver bli bättre på att be om hjälp, och kunskapen om att den som hjälper en annan medmänniska upplever lycka och känner känslor av meningsfullhet kan underlätta att ställa frågan. Det är viktigt att vara engagerad i någon annan än sig själv. Det är viktigt för den enskilde, för samhället och världen.

Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

Hållbarhet

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.

Det är viktigt att vi bygger broar mellan oss människor. Att vi hittar sätt att möta varandra och att bry oss om varandra och vår gemensamma 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 oss själva och för andra.

Hur skulle du vilja att vi har 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? Hur kan du göra något bra för någon annan och ta ett större ansvar för vår gemensamma framtid?



Kommunicera – men hur?

Vissa människor har en fantastisk förmåga att stanna kvar i våra minnen, att påverka, inspirera och få oss att minnas information. Är kommunikationsförmåga i så fall bara 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 kommunikationen alltid en del av lösningen. För att kunna hantera en konflikt på ett konstruktivt sätt behöver du:

- Lära dig att samtala i stället för att försöka övertala.
- Träna på att lyssna engagerat utan värderingar.
- Försöka förstå vad den andra menar, utan att du för den skull håller med motparten.

Den tekniska utvecklingen har förändrat hur vi kommunicerar. Dessa fantastiska möjligheter till kommunikation kräver också ett större ansvar av oss. Hur vet vi till exempel att ett hastigt skickat "förlåt" i ett sms verkligen når fram till den vi skickar det till? Hur påverkar våra inlägg i sociala medier de som läser det som skrivs?

Engagerat lyssnande

"Om du vill leda en människa till ett mål måste du alltid först hämta henne där hon är och inte där du är!" (Søren Kierkegaard, dansk filosof)

Har du någon gång varit med om att en person inte lyssnade på vad du försökte säga och som sedan tog över samtalet med egna berättelser? Det är i sådana situationer man kan undra, kommunicerar vi verkligen eller turas vi bara om att prata? Engagerat lyssnande med fokus på motparten betyder att involvera, spegla, lyssna aktivt och att 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?

Bra kommunikation är inte bara en fråga om teknik, utan bygger på ditt genuina intresse och din förmåga att medvetet rikta din uppmärksamhet på den andre personen. Kom ihåg att du behöver inte hålla med eller tycka om det du hör, du kan lyssna ändå.

Att lyssna på riktigt förutsätter att du stänger av värderande tankar och funderingar kring vad du själv tycker. Ta inte ställning till om du håller med eller inte, eller om du varit med om något liknande själv. Ta dig tid att lyssna och ha fullt fokus på den andres funderingar. Ta reda på, utforska och försök att förstå hur den andra tänker med hjälp av att ställa frågor.

Grundregeln för all kommunikation är: Försök först att förstå, för att sedan bli förstådd.

Fyra steg till ett lyckat samtal:

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. Övning: Lösa ett uppdrag – samarbeta



Syfte:

Eleverna får träna kollektiv problemlösning utan verbal kommunikation. Samtidigt ger övningen möjlighet att uppleva hur svårt det kan vara att kommunicera om man bara följer sitt eget intresse. Övningen tränar även förmågan att anpassa sina egna idéer och omvärdera sin lösning.

Inledning:

Hur konstigt det än kan låta är faktiskt konflikter betydelsefulla för vår sociala utveckling och för att vi ska känna oss trygga i våra relationer. Om vi utvecklar ett positivt och empatiskt sätt att lösa konflikter på, som att fokusera på sakfrågan och inte gå till personangrepp, så vidgas vår tolerans och vi tränar samtidigt ett dynamiskt mindset.

Genomförande:

1. Uppvärmning: Alla står i en ring med ansiktena vända inåt och håller varandra i händerna. Eleverna får i uppdrag att, utan att släppa varandras händer, vända sig så att alla står med ryggen inåt ringen istället.

2. Du har tagit fram stolar och förberett lappar med olika uppdrag, se nedan.

- Det ska finnas lappar till alla elever i alla uppdragen. Eleverna får lösa ett uppdrag i taget.
- Berätta för eleverna att de kommer få var sin lapp med en instruktion kring vad de ska göra med stolarna.
- De ska vara helt tysta medan de löser uppdraget.
- Dela ut var sin lapp till eleverna med uppdrag 1, se nedan. På hälften av lapparna står det "Ställ alla stolar vid väggen/vid ena sidan". På andra hälften står det "Ställ alla stolarna upp och ner". Berätta inte för eleverna att de får olika uppdrag på sina lappar.

3. Eleverna försöker lösa uppgiften och du bryter övningen när du tycker det passar, även om uppgiften inte är löst. Fortsätt med uppdrag 2 och 3.

Uppdrag 1

Ställ alla stolar vid väggen/vid ena sidan.	Ställ alla stolar upp och ner.
---	--------------------------------

Uppdrag 2

Ställ alla stolar i en cirkel.	Ställ alla stolar upp och ner.
--------------------------------	--------------------------------

Uppdrag 3

Bär ut alla stolar ur rummet.	Ställ dem i en rektangel.	Ställ alla stolar i ett mönster där stolsitsar står mot varandra och stolsryggar står mot varandra.
-------------------------------	---------------------------	---

4. Samla ihop klassen och låt eleverna diskutera i mindre grupper kring uppgiften och hur det gick. Vissa kommer att ha förstått att de fått olika uppdrag, andra inte. Skriv upp följande frågor (se nästa sida) på tavlan som eleverna får samtala om.

- Förstod ni att ni hade olika uppdrag?
- Hur reagerade ni på det som hände under övningen?
- Hur kommunicerade ni med varandra i klassen?
- Hur kändes det när ni märkte att någon motarbetade er?
- Hur kändes det när ni träffade någon som hade samma uppdrag?

Om de inte löste uppdraget:

- Var det möjligt att lösa uppdraget så att alla blev nöjda? Varför blev det inte så?
- Vad skulle ha behövts för att ni skulle kunna ha löst uppdraget?

Om de löste uppdraget:

- Hur kom ni på lösningen?
- Hur lyckades ni få varandra att förstå?

5. Avsluta med att sammanfatta syftet i helklass.

- Diskutera vad eleverna kan lära sig av kommunikation utan ord.
- Hur kan vi sätta oss in i en annan människas situation där vi tycker olika eller där vi missförstår varandra? Hur tänker du?

Kommentar:

Alternativt kan eleverna ställa sig gruppvis i olika hörn där du viskar en instruktion till varje grupp. Om gruppen är så stor att alla elever inte får plats, låt hälften av gruppen observera först och göra uppgiften efteråt.

2. Övning: Hjälpa varandra



Syfte:

Vi människor har överlevt evolutionen genom att leva i grupper, genom att samarbeta och finnas för varandra. Alla har vi någon gång upplevt känslan att vi tydligt ser hur andra beter sig fel eller gör fel val. Anledningen är att vi befinner oss utanför deras liv och kan tydligt se deras handlingsalternativ utifrån ett helhetsperspektiv. Det vi lätt glömmer bort är att andra har samma perspektiv på vårt liv och våra beslut. Denna övning ska få eleverna att förstå betydelsen av relationer och grupptillhörighet, och att vi alla behöver hjälp ibland. Eleverna får uppleva känslan av att få och ge råd och tips – att hjälpa varandra.

Genomförande:

1. Eleverna skriver ner på en post-it-lapp en sak där de behöver hjälp med en problemlösning. Det kan vara något som de vanligtvis ber om hjälp med eller något de hittills inte vågat säga i gruppen, till exempel en läxa.

2. Samla in lapparna, läs igenom och se om det finns några gemensamma frågor som många behöver hjälp med. Fäst sedan post-it-lapparna på olika A4-papper och sätt upp dem runt om i klassrummet.

3. Eleverna får gå runt, en och en, och läsa på lapparna och skriva förslag på lösningar i de fall där de känner att de har en lösning.

4. Gå runt tillsammans och läs upp frågorna och förslagen på lösningar.

Kommentar:

Frågor att samtala om:

- Hur kändes det att be om hjälp?
- Hur kändes det att få hjälp?
- Hur kändes det att ge hjälp?
- Hur och när kan ni erbjuda någon er hjälp i vardagen?



3. Övning: Grupparbete

**Syfte:**

För att skapa bra samarbeten är det viktigt att börja med att förstå sina egna erfarenheter av grupper. Vad kan vi lära av framgångsrika grupper och lag? Eleverna får reflektera kring vad som krävs för ett bra samarbete och sedan träna på det.

Genomförande:

Använd gärna rollkortet på nästa sida när eleverna har sina diskussioner, eller nästa gång du har ett grupparbete.

1. Diskutera först tillsammans i klassen vilka goda exempel ni har när ett samarbete, till exempel ett grupparbete, har fungerat bra. Det kan även handla om grupper utanför skolan som till exempel ett idrottslag. Vad var det som gjorde att det fungerade bra den gången?

2. Dela in klassen i mindre grupper och be eleverna fundera kring följande frågor:

- Vad är det som gör att en grupp fungerar och kan arbeta tillsammans?
- Vilka olika roller eller styrkor behöver en bra grupp innehålla?
- Vilken roll har en gruppleddare?
- När behöver vi kunna samarbeta?
- Vad kan försvåra ett bra samarbete? Vilka lösningar kommer ni på till problemen?
- Är det viktigt att peppa varandra? Hur peppar man i så fall varandra så att alla bidrar till ett bra samarbete?

3. Välj ett arbetsområde där eleverna ska få samarbeta utifrån nedanstående checklista och med hjälp av rollkortet på nästa sida. Återkoppla till faktarutan kring kommunikation och engagerat lyssnande. Hur kan vi använda oss av den kunskapen när vi samarbetar?

Checklista att följa när ett grupparbete ska påbörjas

Ämne/område:

Målsättning/slutresultat:

Gemensamma värderingar:

Detta är viktigt för att grupparbetet ska fungera och att alla känner sig nöjda:

Tidsplan:

Vem gör vad:

När ska arbetet göras:

Vad behöver vi hjälp med och av vem:

Kommentar:

Använd elevernas slutsatser vid nästa grupparbete.

ORDFÖRANDE

Du ser till att alla i gruppen har förstått frågan och är med i processen.

Du ser också till att ingen pratar med någon utanför gruppen och att ni fokuserar på uppgiften.

MATERIALANSVARIG

Du är den ende som får lämna gruppen om ni behöver något material eller hjälp av läraren. Du ser också till att alla frågor/diskussioner handlar om uppgiften.

SAMORDNARE

Du ansvarar för att ni samordnar allas idéer så att de kommer med. Du ser också till att det ni väljer blir tydligt och dessutom stöttar du den som är MATERIALANSVARIG i sin uppgift att redovisa muntligt.

LAGKAPTEN

Du ser till att alla kommer till tals i gruppen. Ställer frågor till de som inte sagt något och bjuder in andra att komma med förslag.

4. Övning: Bygga broar människor emellan



Syfte:

Eleverna får träna på att med nyfikenhet och empati möta människor utanför den egna komfortzonen. Det kan handla om att lära känna äldre personer eller personer från andra kulturer och dra lärdomar utifrån det.

Genomförande:

Denna övning sträcker sig över en längre tidsperiod och består av tre delar. Eleverna får genom hela övningen träna sig i att formulera sig, både muntligt och i skrift, samt i att möta andra människor med empati och nyfikenhet. Slutprodukten blir inlästa ljudfiler av andra personers livsberättelser och elevernas lärdomar av mötet. Det är viktigt att uppmuntra eleverna att verkligen söka sig till personer som tillhör grupper som man inte känner till särskilt väl.

Ta till exempel i god tid kontakt med ett närliggande äldreboende eller äldre personer som eleverna kan ringa och intervjua. Försök få till så att eleverna intervjuar en person som de inte känner, för det gör skillnad. Om ni ska ringa upp och intervjua är det bra att boka in tider så att de matchar med en eller flera lektioner.

Del 1 – Att skriva öppna empatiska frågor

1. Att intervjua en äldre person eller någon från en annan kultur betyder att man måste visa personen respekt och tänka på vilka frågor som är lämpliga att ställa. Diskutera med eleverna vilka frågor de kan ställa. Var går gränsen för när det blir för känsligt eller för privat? Hur får man personerna att berätta så mycket som möjligt och fortfarande känna sig bekväma?

2. Läs upp nedanstående tips för eleverna innan de enskilt får komma på sina frågor. Dessa tips kommer de arbeta med tillsammans i grupp sedan.

3. Be eleverna skriva 10-15 frågor som de skulle vilja ställa till en äldre person, eller någon från en annan kultur.

4. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra i varje. Eleverna läser upp sina frågor för varandra och ger varandra tips hur de eventuellt kan formulera om frågorna för att de ska bli ännu bättre eller tydligare. Uppmuntra eleverna till att inspireras av varandra. Om en klasskompis har skrivit en bra fråga så får man chansen att ta med den bland sina egna frågor. Eleverna använder tipsen nedan i sina diskussioner.

Skriv ut tipsen på nästa sida till eleverna att ha som checklista vid gruppdiskussionen.

Var överens om varför och hur ni ställer era frågor. Ett sätt att undvika att intervjuer går snett är att känna på och testa frågorna i förväg med varandra och fundera över om intervjupersonen kommer att acceptera frågorna. Vill du komma in på känsliga ämnen kan det kräva extra mycket omtanke från din sida och även en startsträcka i form av lite lättsammare frågor. Tänk också på ditt kroppsspråk och ditt röstläge när du intervjuar. Berätta i början av intervjun om syftet med frågorna, det vill säga vad du vill få ut av samtalet. Detta ger trygghet och ett gemensamt mål som gör att den du intervjuar vågar öppna sig mer.

Tvätta bort laddade ord. Innehåller frågan ett starkt värdeladdat ord så kan det föra bort fokus från frågans innehåll och intervjupersonen kanske kommenterar ordet istället för att svara på frågan. Så blir det till exempel ofta med frågor som "Varför ljög du?" eller "Varför låter du så arg?"

Håll frågorna enkla. Undvik dubbelfrågor. Ställ en fråga i taget. Ställer du flera frågor på samma gång får du i regel bara svar på den sista, eller den fråga som är lättast att svara på. Så behåll kontrollen över intervjun genom att ställa en fråga i taget. Ställ gärna även fördjupande följdfrågor för att få ännu bättre svar.

Använd öppna frågor. Fråga till exempel "Hur reagerade du?" istället för "Blev du upprörd?". Öppna frågor ger bättre och mer målande svar. Öppna frågor börjar med: Hur? Vad? Varför? Undvik slutna frågor, det vill säga frågor som kan besvaras med ja eller nej.

Fokusera frågan. Tänk på att öppna frågor blir inte bättre ju bredare de är. Snarare tvärtom. Fokusera på en konkret tidpunkt, händelse eller sakfråga. "Vem är du?" är en väldigt stor fråga som är svår att svara på. Ställ andra frågor som gör att du lär känna din intervjuperson, till exempel: "I vilken ålder var du som lyckligast?" eller "Om du skulle ha kunnat ge dig själv ett gott råd när du var tolv år, vad skulle du gett dig själv för råd då?"

Våga vara tyst. Pausen kan vara ett kraftfullt medel i intervjuer. Ofta avbryter vi för tidigt när en fråga följs av tystnad. Orka vänta ut svaret och ge intervjupersonen tid att tänka efter.

Planera intervjun. Varför gör du intervjun? Vad vill du ha ut av den? Vill du ha en berättelse, låt berättaren berätta den i kronologisk ordning och träna på att ta anteckningar eller be att få spela in ert samtal. Undvik sidospår – skriv upp de frågor som du får medan du lyssnar, eller som du tycker att du inte får svar på, och ställ dem efteråt.

Lyssna aktivt. Träna dig i att bli en bättre lyssnare så kommer du också att bli en bättre intervjuare. En god lyssnare nickar och tittar personen i ögonen för att visa sitt intresse av att höra mer. En god lyssnare lägger mer koncentration på vad intervjupersonen säger än på hur nästa fråga ska formuleras. En god lyssnare tonar ner sig själv och gör den andra till huvudperson. En god lyssnare försöker att förstå.

Del 2 – Träna kommunikation genom intervju

Syfte: Träna på att hålla flyt i en intervju och samtidigt göra anteckningar så att man själv minns svaren.

Genomförande:

När frågorna för intervjun är bearbetade och klara är det bra att träna på att intervju och ta anteckningar.

1. Be eleverna intervju varandra två och två i fem minuter. Den som intervjuar är redo med penna och papper, den som blir intervjuad svarar så gott den kan utifrån sig själv som en ung person.
2. När kompisen svarar ska intervjuaren anteckna stödord i ett häfte eller på ett lössblad och försöka att få intervjun att flyta på.
3. Eleverna byter roller med varandra efter fem minuter.
4. Efter intervjuerna skriver eleverna en löpande text om det kompisen har berättat.

Kommentar:

Diskutera hur det gick att intervjua och skriva ner berättelserna. Vad var lätt? Vad var svårt? Det kan vara så att intervjuobjektet går med på att ni spelar in samtalet, då har man inte samma behov av att anteckna, men det kan man inte utgå ifrån. Det är bra att förbereda sina anteckningar genom att skriva ut ett papper med frågorna där det finns plats för anteckningar efter varje fråga. Då blir det lättare att koppla sina anteckningar till frågorna i efterhand.

Del 3 – Skriva ner och läsa in en livsberättelse

Syfte: I denna del ska eleverna träna på att skriva på ett gestaltande sätt utifrån en intervju och ha som mål att beröra den som lyssnar.

Genomförande:

När intervjuerna är gjorda är det dags att skriva ner det som den intervjuade berättat om sitt liv.

1. Låt eleverna skriva ner livsberättelserna på dator. Uppmuntra dem att gestalta berättelsen genom att beskriva, utveckla och citera så att den berör läsaren. Läs upp exempel på gestaltande beskrivning med hjälp av en aktuell tidningsintervju med en känd person.
2. Be eleverna att avsluta med att skriva några reflekterande meningar om vad de har lärt sig av intervjun, både om personen de intervjuade och sig själva. Kanske fick de några goda råd?
3. Sedan ska de läsa in berättelsen som en ljudfil och skicka den till dig.

Kommentar:

Lyssna igenom alla inlästa berättelser i klassen och skicka även gärna det eleven läst in till den som blivit intervjuad.

5. Övning: Vara med och påverka**Syfte:**

I en värld som blir allt mer global kan den egna påverkan ibland kännas väldigt liten och betydelselös – speciellt när man är ung. Med hjälp av de globala målen får eleverna träna på att kunna se sig själva i ett större perspektiv och se att de val som de gör i "det lilla" sammanhanget kan få konsekvenser i ett större sammanhang.

Genomförande:

Berätta för eleverna att denna övning kopplas till AGENDA 2030, de globala hållbarhetsmålen. Introducera gärna målen genom att berätta om bakgrunden och syftet.



1. Inled övningen med att låta eleverna gå runt i klassrummet. När du säger stopp stannar alla och lyssnar på den mening som du inleder, se förslag nedan. De ska avsluta meningen med den första tanken som de kommer på, och sedan berätta (samt lyssna) för den personen som står närmast. Alla cirkulerar sedan igen tills de hör ordet stopp igen, då de får en ny mening att avsluta, samt kort diskutera med en ny klasskompis.

Förslag på meningar:

- Om ett land är fattigt då saknar det landet...
- Om jag vore fattig så skulle jag...
- Fattigdom för mig är...
- När man pratar om fattigdom då menar man...
- Fattigdom finns för att...
- För att andra skulle kunna bli mindre fattiga så skulle jag kunna ...
- Vi kan minska fattigdomen genom att...

2. Diskutera ordet "privilegium"– vad betyder det? Låt eleverna ge egna exempel.

3. Hur upplever de känslan av att hjälpa andra? Förhoppningsvis landar ni i svaret att det känns positivt och att det ger både kraft och energi.

4. Fråga eleverna vilka möjligheter och tillgångar vi i västvärlden har, som inte andra länder har?

5. Gå igenom de olika globala målen och se till att eleverna förstår alla begrepp som sanitet, ekonomisk tillväxt, globalt partnerskap och så vidare. Ta hjälp av dessa filmer:

- Globala målen del 1
- Globala målen del 2
- Globala målen del 3

6. Berätta för eleverna att de ska få träna på att upptäcka hur de kan påverka både sin egen och andras möjlighet till ett bättre samhälle. Dela in klassen i grupper om tre till fyra personer. Om eleverna har datorer tillgängliga kan det vara lättast att kopiera matrisen och dela den digitalt, då den innehåller många små rutor. Du kan även välja ut några av målen som du vet att de klarar och några mer utmanande.

7. Sammanställ elevernas svar i en gemensam matris. Se nästa sida för förslag på några av målen där ni sedan kan fylla på med de mål ni väljer.

FN:s Globala hållbarhetsmål	VILKEN EGENSKAP ÄR VIKTIG FÖR ATT NÅ MÅLET?	VAD KAN VI GÖRA TILLSAMMANS I SKOLAN?	VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?
Ingen fattigdom	Till exempel förmågan till empati – förståelse för hur andra har det och hur de tänker utifrån sin situation.	Vi kan samla in pengar till välgörenhet.	Prata hemma om vilka insatser vi som familj kan göra, till exempel stötta en organisation.
God hälsa och välbefinnande	Till exempel en god balans mellan självkänsla och självförtroende – att vara förlåtande mot sig själv och andra.	Fortsätta prata om vikten av att äta rätt och sova tillräckligt. Fortsätta att röra på oss genom de övningar vi gör i skolan. Peppa varandra i att vi duger som vi är, alla gör sitt bästa.	Berätta hemma om det som jag lär mig i skolan om hur vi kan må så bra som möjligt. Ladda batterierna med sömn, mat, motion och återhämtning.
God utbildning			

6. Hållbar utveckling – yrken



Syfte:

Många elever saknar erfarenhet och kunskap om yrken som de inte känner till från sin närmiljö. För deras egen framtidsplanering och nyfikenhet är det därför viktigt att fundera och samtala om olika yrken som handlar om hållbarhet, om sin egen och andras framtid och vilka egenskaper som krävs eller är bra att ha.

Genomförande:

1. Kom gemensamt på exempel på yrken som handlar om att arbeta för en hållbar framtid.

Tilllägg för att utmana eleverna: Kan man påstå att alla yrken idag måste handla om en hållbar framtid? Om ja – varför?

2. Låt eleverna parvis samtala om olika egenskaper som människor behöver ha i de yrken som ni listat upp. Därefter väljer eleverna ut ett yrke och får tre minuter på sig att skriva ner egenskaper kopplade till det yrket på ett papper. (Se till att alla yrken blir representerade.)

3. Grupperna redovisar var sitt yrke och skriver upp de egenskaper som de kopplat till yrket. Sammanfatta gemensamt.

4. Eleverna får enskilt skriva ner vad de önskar och vill arbeta med utifrån hållbarhet och de egenskaper som ni listat upp.

- Skriv ner ett yrke du skulle vilja ha.
- Vad krävs för att nå dit? Vilka egenskaper är viktiga och bra att ha?
- Vad kan du göra och påverka idag för att komma ett steg närmare ditt mål?
- Vem kan hjälpa dig på vägen dit?
- Träna framtidsspaning: Vilka yrken tror du kommer att försvinna på grund av hållbarhetsfrågor, och vilka nya yrken eller branscher tror du kommer att växa fram?

Kommentar:

Bjud gärna in personer som kan inspirera eleverna genom att berätta om olika yrken.

För att fördjupa reflektionen kring hur olika yrken kräver olika saker av oss, fundera tillsammans på dessa frågeställningar. Låt eleverna komma på yrken eller diskutera kring följande yrken: Elitidrottare, frisör, musiker, dataspelsutvecklare och snickare.

- Vi vet alla att vi behöver röra på oss för att må bra. Vilka yrken är hållbara utifrån att man automatiskt får röra på sig när man jobbar? I vilka yrken är man mest stillasittande? Hur kan man som anställd se till att få in rörelse i alla fall?
- Om vi tänker på våra andra grundläggande behov som att få sova tillräckligt, äta regelbundet och få återhämtning varje dag. I vilka yrken kan det vara svårt att få dessa behov tillgodosedda? Vad kan en anställd påverka för att det ska bli så bra som möjligt?

7. Övning: Vad betyder miljön för oss?



Syfte:

Att visa på att miljöfrågorna är komplexa, samt att de kan ses ur olika perspektiv. Genom olika estetiska uttryck får eleverna inspiration, samt förståelse för vikten av engagemang och att vi alla kan göra skillnad.

Genomförande:

Eleverna skapar en text om miljön i form av en dikt, sång eller ett rim. Samarbeta gärna i flera ämnen så att eleverna får omvandla sina känslor och erfarenheter i skrift på svenskan, förstärka dem med musik på musiken och illustrera dem på bildlektionen.

1. Skapa en gemensam mindmap på tavlan kring frågan: Vad betyder miljön för oss?
2. Dela upp begreppet i olika sorters miljöer och be eleverna välja en eller ett par som de vill fokusera på i övningen:
 - Globalt – hela världen. Hur vi har det på jorden för att människor, djur och växter ska trivas och få möjlighet att leva bra.
 - Lokalt – i vår klass. Hur vi har det tillsammans? Hur utvecklas vi tillsammans? Hur peppar vi varandra?
 - Skolgården – Hur vill vi ha det där vi rör på oss spontant? Hur har man kul på en rast samtidigt som man får återhämtning? Kom ihåg att återhämtning är motsatsen till det som belastat – har man suttit still och tänkt mycket så får man återhämtning genom att röra på sig och låta tankarna vandra fritt eller prata med klasskompisar om andra saker.
 - Inre miljön – Hur påverkar den yttre miljön vår inre miljö? Hur mår vi inombords när vi är i en bullrig eller otrygg miljö? Hur känner vi inom oss då vi går förbi en skräpig och nedklottrad skolgård? Hur kan var och en bidra till att vi mår bättre?

Detta kan presenteras på en kväll med föräldrar eller för en annan klass där man spelar upp sina ljudkompositioner, visar sina målningar samt läser upp sina dikter.

Kommentar:

Denna uppgift går att utveckla på många sätt, till exempel som en löpsedel, en slogan eller en reklamfilm. Den kan kopplas samman med liknande uppgifter i olika ämnen där eleverna får förstärka uppgiften genom att koppla på sina värderingar och känslor.

- Energikällor och hållbar utveckling – eleverna får använda bilder och berätta om varje energikälla, samt dess för- och nackdelar för såväl enskilda personer som för andra människor i samhället och för naturen. De kan även argumentera två och två med varandra utifrån varsitt kort om energikällor.
- Bygga en husmodell i teknikämnet – eleverna får fundera kring konsekvenserna av olika val. Eleverna får besvara frågor som: Hur gick ni till väga och vad har ni gjort för förbättringar? Hur tänkte ni kring hållbar utveckling? Vad gjorde ni för olika val och hur kan de påverka individ, samhälle och miljö?

Självvärdering

– för elever som arbetar med sitt självledarskap



Varför är det viktigt att hjälpa eleverna att stärka sitt självledarskap?

Det är skolans uppdrag att förbereda ungdomar för framtiden, både när det gäller kunskapskompetenser och personliga kvalitéer. Idag ligger fokus ofta på ämneskunskaper, men vi behöver också ge barn och ungdomar kunskap och redskap att själva skapa goda förutsättningar för att prestera och må bra, både nu och i framtiden. Motivationslyftet vill genom sin metod hjälpa skolor med ett "hur" till de övergripande mål som läroplanerna förmedlar, så att våra barn och ungdomar ges möjlighet att träna på konkreta mentala förmågor. Genom att låta eleverna göra en självvärdering hjälper vi dem att stärka sitt självledarskap.

INTRODUKTION TILL PEDAGOGER

Varför ska eleverna göra en självvärdering?

Ett led i elevernas självledarskap är att de tränas i självreflektion om sin egen lärandeprocess, sina egna styrkor och utvecklingsmöjligheter. Där är självvärdering ett viktigt verktyg för utveckling. Genom att regelbundet göra en självvärdering ges eleverna möjlighet till distanserad reflektion över till exempel svårighetsgraden och den personliga nyttan av de olika moment som tränas genom Motivationslyftets program, samt den egna insatsen i relation till uppställda mål.

Vilka syften finns med en självvärdering?

Elevers förmåga till riktad självreflektion bör utvecklas under hela skolgången. Syftet med självvärdering är att öka sin självkännedom utifrån ett helikopterperspektiv. Metoden ska bidra till att eleven tar ett större ansvar för sina studier, får en mer effektiv studieteknik och förstår betydelsen av lärande.

Genom självvärdering och reflektion kring den egna insatsen ökar elevens förmåga att sätta upp realistiska mål, planera sitt arbete och att göra självständiga val.

Självvärdering kan vara svårt i början och kräver därför kontinuerlig träning. Använd därför efterföljande självvärdering regelbundet under arbetet med elevernas självledarskap, förslagsvis efter varje modul eller efter arbetet med några förmågor. Så småningom utvecklas elevens förmåga till att göra realistiska bedömningar och att värdera sina egna prestationer, sina kunskaper och färdigheter.

Eleverna gör självvärderingen genom tyst enskild reflektion. Därefter finns det ett värde i att dela insikter och tankar i mindre grupper eller i helklass.

Hur går genomförandet till?

Berätta för eleverna vilket område de ska utvärdera så att eleverna får klart för sig vad de ska reflektera kring. Skriv gärna temat för självvärderingen på tavlan.

Dela sedan ut formuläret med självvärderingsfrågor och låt eleverna fundera enskilt i några minuter.

Varför bör självvärderingen efterarbetas i klassen?

Självvärderingen innehåller dels en utvärdering så att eleverna själva (och även du som pedagog) får insikt i vad de har tagit med sig från genomgången område. Sedan finns även en reflektionsdel kring den personliga insatsen i relation till innehållet. Genom att ha en gemensam diskussion i klassen får du som pedagog en återkoppling på hur området har tagits emot i klassen och gruppens självvärdering blir en viktig utvärdering även för dig som pedagog. En efterföljande diskussion möjliggör även för de elever som inte tagit till sig området att få en andra chans till lärande och reflektion.

Tips inför den efterföljande diskussionen:

- Låt eleverna tillsammans sammanfatta området. Uppmuntra eleverna att ge varandra tips på hur man kan göra/tänka för att lära sig/utvecklas så mycket som möjligt.
- Berätta för eleverna om din egen upplevelse av området och ge eleverna återkoppling på deras engagemang, individuellt (vid separat tillfälle/skriftligt) eller i form av en mer allmän återkoppling i helklass.
- Självvärderingen inkluderar även en reflektion av framtidsytande karaktär, där eleverna får fundera över vad de kan ha för nytta av innehållet i framtiden, både kopplat till sina studier och till sin hälsa. Gör en gemensam lista på hur de förmågor och det innehåll ni arbetat med kan komma till användning i deras liv – i skolan eller på fritiden, nu eller i framtiden. Kanske visar det sig i er diskussion att vissa moment fortfarande känns otydliga eller att eleverna saknar insikt om hur de kan använda sig av det i sin vardag. Ta i så fall god tid på er så att eleverna får ge varandra tips. Kanske behöver ni även repetera eller fördjupa något moment innan ni går vidare. Tänk igenom så att du har några förslag att inspirera eleverna med om diskussionen inte kommer igång. Syftet med denna reflektion är att eleverna ska få nya insikter.

Självvärdering

– för dig som arbetar med ditt självledarskap

1. Skriv tre saker som du kommer ihåg efter arbetet med detta område?

TIPSRUTA

Jag kommer ihåg...

- filmklippet om...
- övningen där vi...
- diskussionen om...
- att jag lärde mig...

2. Jag kan använda mig av det som vi har arbetat med i detta avsnitt i mitt skolarbete. Ringa in en siffra.



- Om du redan har använt något, berätta hur:
- Om du tror att du kommer att använda något i framtiden, berätta varför:
- Om du tror att du aldrig kommer att ha användning av detta, berätta varför:

3. Jag kan använda mig av det som vi har arbetat med inom detta område på fritiden. Ringa in en siffra.



- Om du redan har använt något, berätta hur:
- Om du tror att du kommer att använda något i framtiden, berätta varför:
- Om du tror att du aldrig kommer att ha användning av detta, berätta varför.

4. Jag är nöjd med min insats som elev och klasskamrat när vi har arbetat med detta område. Ringa in en siffra.



Beskriv din insats:

TIPSRUTA

Jag har...

- varit aktiv i diskussionerna...
- genomfört uppgifterna...
- lyssnat uppmärksamt...
- tänkt på det som vi har arbetat med...

5. Skriv ett tips till dig själv inför kommande arbete.

TIPSRUTA

- Jag ska fortsätta att...
- Jag vill utveckla...
- Jag ska tänka på att...

VÄRDERINGSBYRÅN

Verktuget hjälper oss att förstå hur hjärnan sorterar våra erfarenheter som skapar våra värderingar.

Om vi gör oss medvetna om vilka värderingar vi har och varifrån de kommer, så har vi större möjlighet att påverka vem vi vill vara och hur vi agerar/reagerar i olika situationer.



SKATTKISTAN

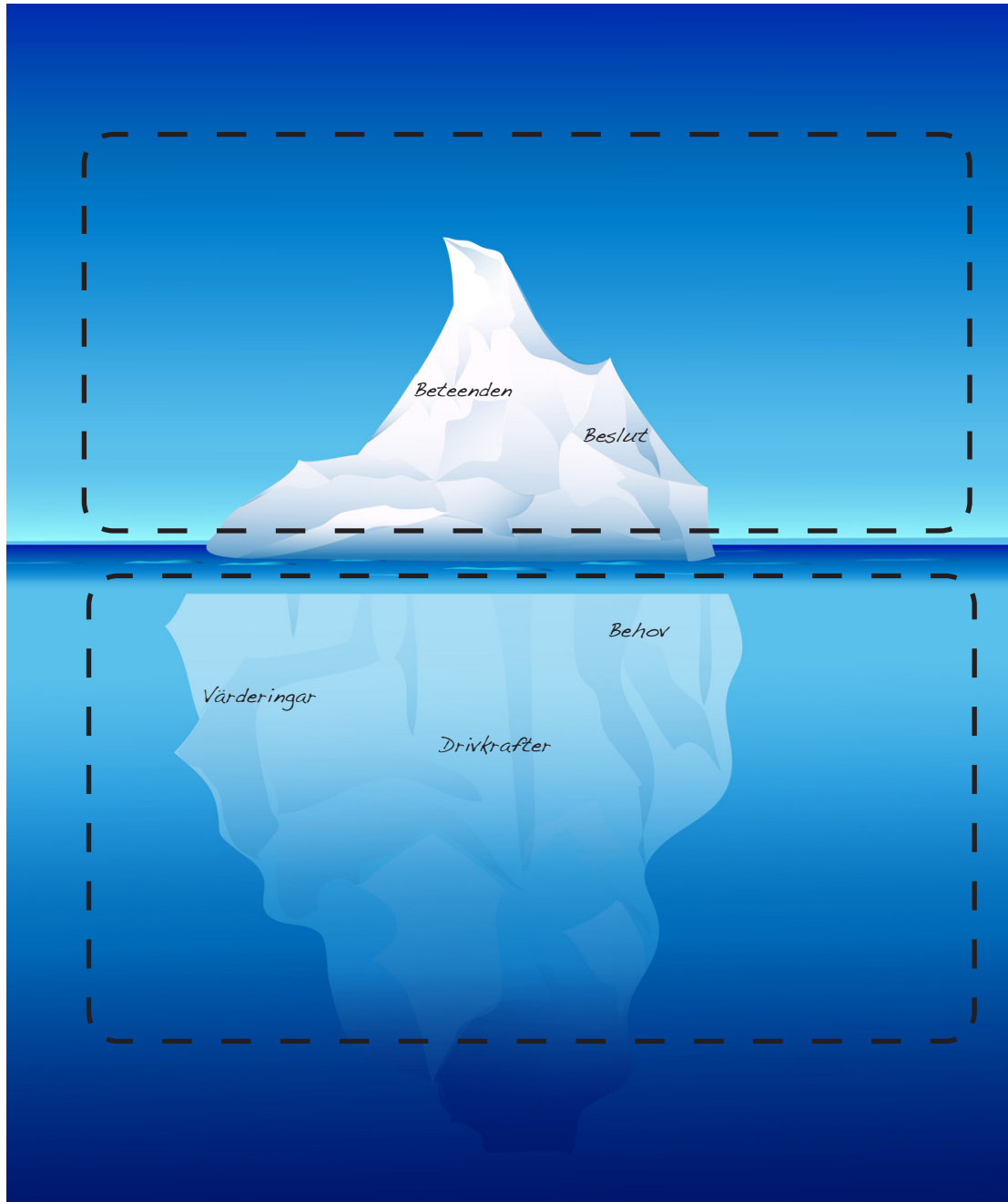
Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



ISBERGET

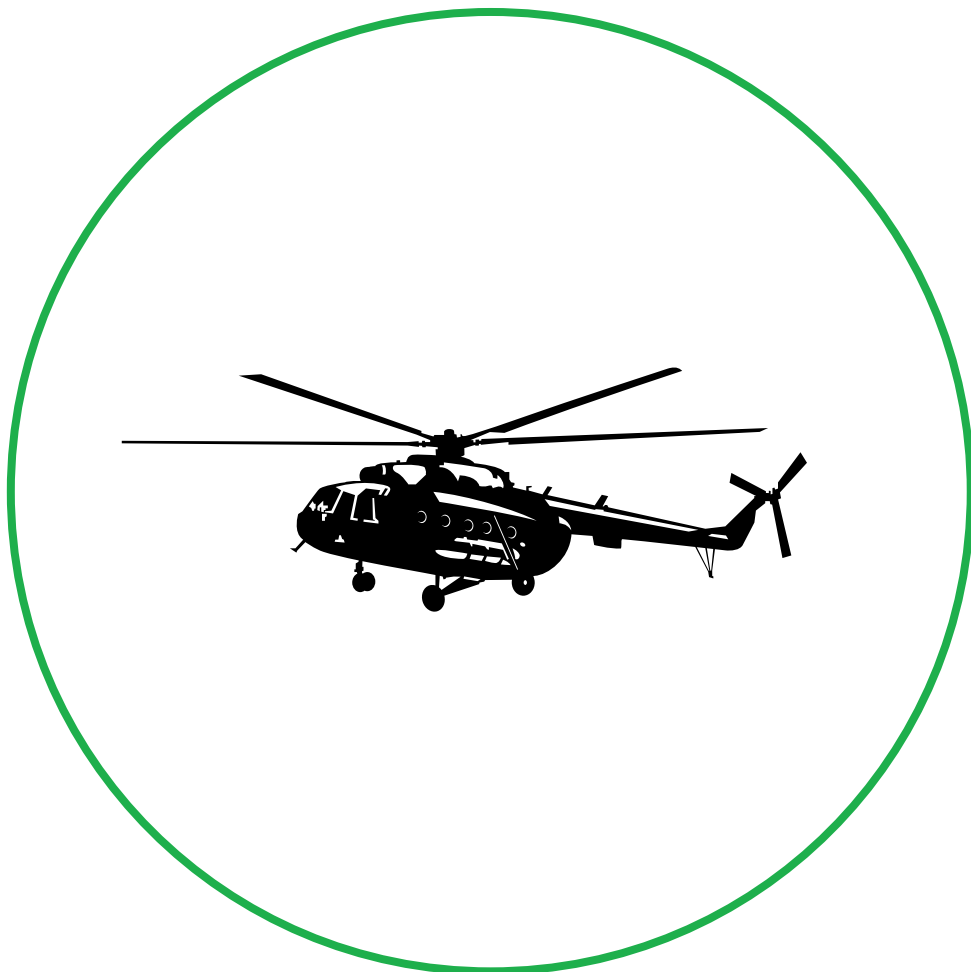
Verktyget hjälper oss att "se under ytan".
Varför gör vi som vi gör?



HELIKOPTERPERSPEKTIVET

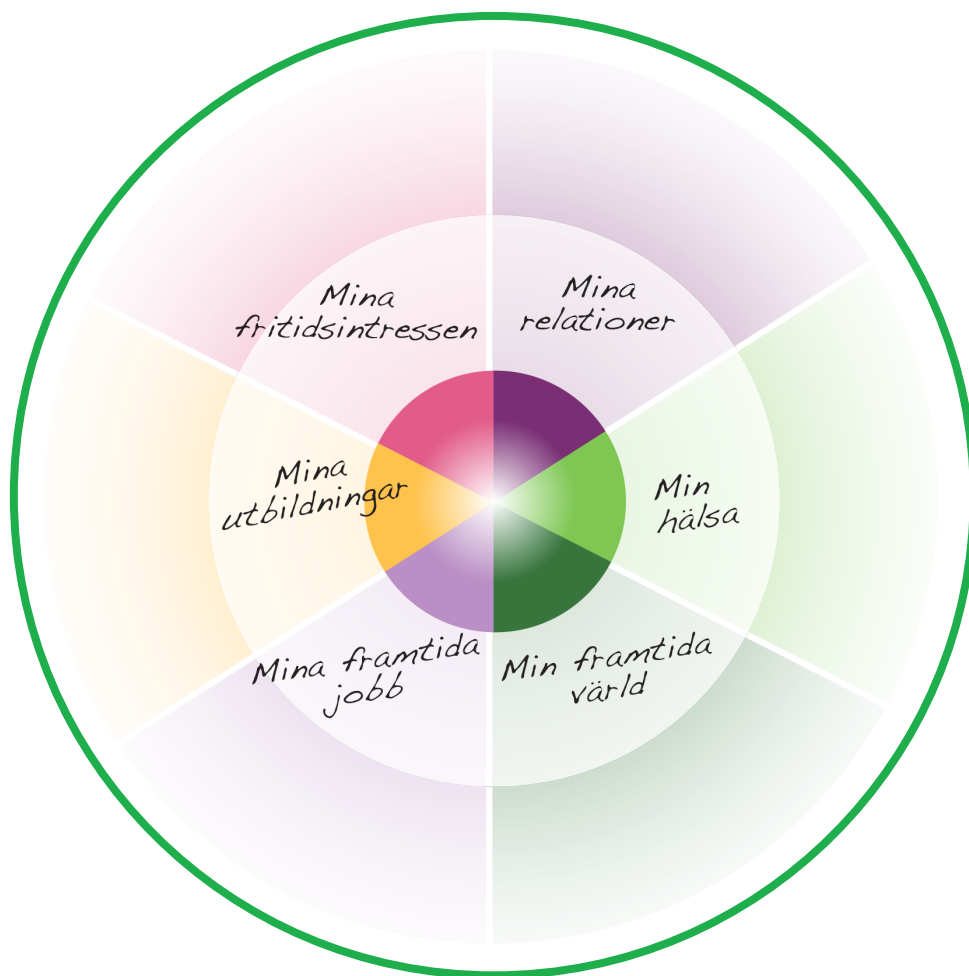
Verktyget hjälper oss att se på en situation
utifrån, från ett annat perspektiv.

När vi stannar upp och reflekterar
ser vi ofta flera lösningar.



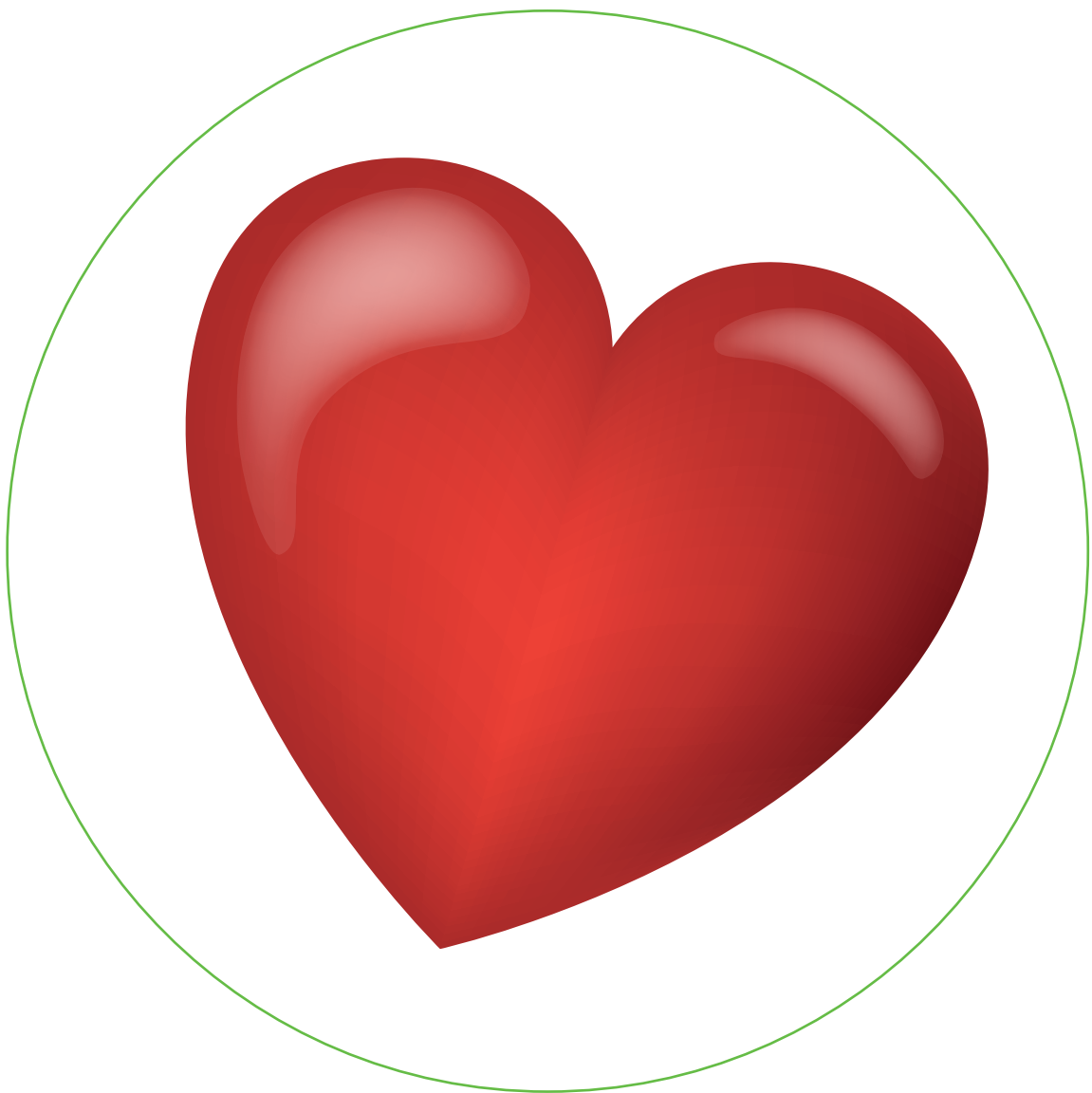
DRÖMPAJEN

Verktyget lär oss att förstå vikten av att ha
drömmar för olika områden i livet
och att hitta en balans i vår vardag.



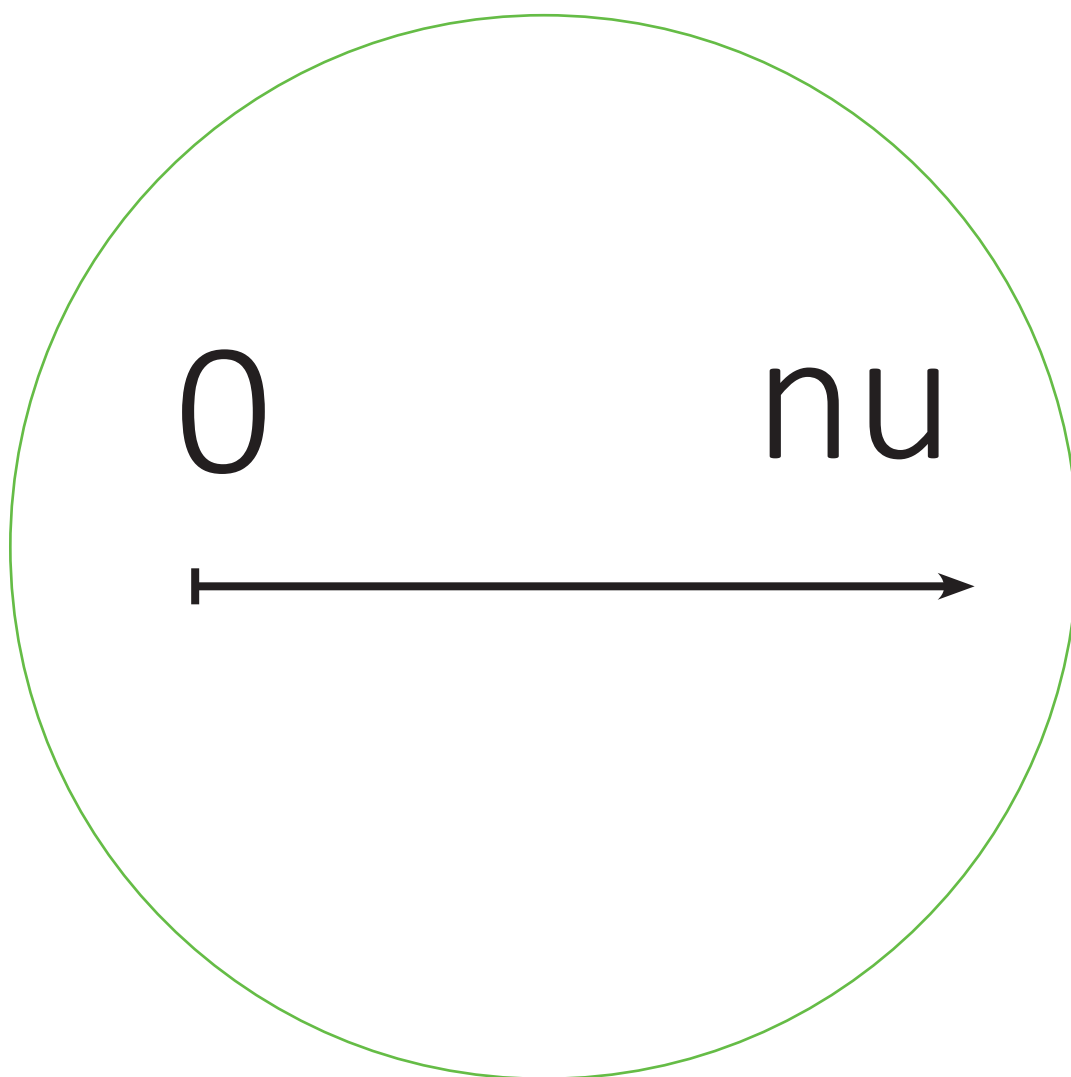
UPPSKATTNING

Verktyget påminner oss om vikten av att
få och ge uppskattning,
både vad gäller
självkänsla och självförtroende



TIDSLINJEN

Verktyget hjälper oss att se och lära
av tidigare erfarenheter
och att använda den erfarenheten i nya situationer.



VÄRDERINGSLINJEN

Verktyget hjälper oss när vi ska ta beslut
genom att vi kan sortera
vad som stämmer minst eller mest.

