

Modul 3 Vilja och beslut

Vad behöver du veta för att kunna ta beslut du är nöjd med? Varför blir det inte alltid som du tänkt dig?

Att kunna se olika valmöjligheter och förstå konsekvenserna av dina beslut är viktigt för att känna att du kan påverka din framtid.

SINGAPORE
4611km 29° 00'

DUBLIN
15600km 33° 00'

DARWIN
1307km 314° 49'

DATTELMO
1740km 320° 30'

KUALA LUMPUR
4829km 298° 02'

JAKARTA
3869km 289° 05'

FRANKFURT
14213km 321° 07'

LONDON
15724km 324° 22'

EQUATOR
2307km 00° 00'

KALGOORLIE
2127km 234° 00'

ALICE SPRINGS
674km 243° 02'

ADELAIDE
1584km 183° 41'

MELBOURNE
2008km 163° 08'

CHARLEVILLE
919km 132° 31'

PORT MORESBY
2177km 56° 59'

HOBART
2279km 158° 22'

CANBERRA
1897km 148° 34'

SYDNEY
1860km 144° 14'

PORT MORESBY
2177km 56° 59'

RIO DE JANEIRO
1008km 163° 08'

RIO DE JANEIRO
1008km 163° 08'

Innehållsförteckning

Lärarhandledning – Modul 3

Innehållsförteckning Modul 3.....	95
Introduktion till Modul 3.....	96-98
Förmåga 1: Förmågan att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut.....	99-120
Förmåga 2: Förmågan att visa uthållighet.....	121-131
Förmåga 3: Förmågan att förstå konsekvenser av sina val, beslut och åsikter.....	132-146

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

Introduktion till Modul 3

Vilja och beslut

Vad behöver du veta för att kunna ta ett beslut du är nöjd med? Varför blir det inte alltid som du tänkt dig? Att kunna se olika valmöjligheter och förstå konsekvenserna av dina beslut är viktigt för att känna att du kan påverka din framtid.

I Modul 1 arbetade vi med våra värderingar, vårt förhållningssätt och att skapa konkreta målbilder. I Modul 2 fick vi en djupare förståelse för begreppet motivation samt pratade om att hitta inspiration och att behålla sitt engagemang. För att öka elevernas valkompetens, deras förmåga att hantera olika valsituationer, så behöver de träna sin kompetens i att analysera och organisera både sig själva och sina kunskaper. De behöver träna på att hantera hinder, ta beslut och sedan genomföra tagna beslut. Modul 3 handlar om grupstryck och vår förmåga att ta och genomföra beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar.

Det finns mycket i elevernas vardag som inte bara påverkar deras förmåga till koncentration och inlärn timer utan även deras mående. Förutom tryggheten i sig själva och i gruppen, så påverkar saker som händer dem på fritiden och på sociala medier hur de fungerar i sin vardag. Det faktum att de alltid är nåbara 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.



NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG

Hur gör du för att få en trygg och engagerad elevgrupp?

Vi vet att eleverna behöver känna sig trygga för att utvecklas. Hur gör vi då för att hjälpa eleverna att känna trygghet i gruppen? Det är inte lätt, men här kommer några tips. Vi behöver fortfarande fånga elevernas intresse för att få dem engagerade, men det är lika viktigt att de är medvetna om sitt eget ansvar för att det ska bli bra i klassrummet. Att jobba med samarbetsövningar som stärker gruppen och anordna aktiviteter i miljöer utanför skolan gör också att de lär känna varandra bättre. Det i sin tur leder förhoppningsvis till ett tryggare klimat i klassen i själva arbetet med innehållet. Utgångspunkten är att det ska kännas bra för dig som pedagog och att du tror att upplägget passar din elevgrupp.

Fortsätt med att:

ha en tydlig målbild för lektionen genom ett konkret och kommunicerat syfte. Ett tydligt syfte består alltid av:

- a) ett rationellt budskap: VAD KOMMER VI ATT GÖRA?
- b) ett emotionellt budskap: VARFÖR SKA DU LÄRA DIG DETTA? HUR VILL JAG ATT DU/NI KÄNNER EFTERÅT?

Tänk även på att:

- skriva ner ovanstående mål på tavlan medan du pratar. När eleverna får hänga med i processen av innehållet för dagens pass och förstår syftet, så har de senare lättare att behålla fokus. Det blir också tydligare för eleverna när målet är uppfyllt, vilket i sin tur ger dem ett dopaminpåslag.
- ge eleverna chans till återkoppling och bekräftelse. Du kan ställa två frågor innan ni läser/gör en övning (som hjälper eleverna att rikta sitt fokus) och sedan ställa samma frågor igen efter en stund. Välj slumpvis någon som får svara på frågorna. När eleverna känner att det kan bli de som får nästa fråga skärper de sig lite extra för att hänga med under lektionen. Om de sedan kan frågan känner de att de är i utveckling och får en kick. Eller som nedan:
- hålla dem vakna (samt underlätta inlärnin) genom att göra små "tester" då och då. Skriv upp ett ord/rita en bild över det som passet handlat om och be dem berätta för grannen vad de lärt sig/tänkt kring den senaste stunden. Eller be dem rita/skriva något som de associerar till när de ser bilden/ordet. När de klarar "testet" känner de att de är i utveckling, vilket skapar engagemang.
- överraska eleverna genom att spela en låt när de kommer in, stå på ett annat ställe i klassrummet, ställa fram ett föremål eller projicera en bild på tavlan. Försök att bryta av med något nytt som sticker ut och skapar nyfikenhet.

Sist men inte minst:

- gör eleverna delaktiga genom att jobba med "Spelreglerna". När eleverna får formulera vilka förväntningar de har på dig, varandra och på sig själva blir de också mer delaktiga i att målen uppfylls.

Stöd i styrdokumenten

Lgr 11 kap 1–2

Eleven

- kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden, utvecklar förmågan att själv bedöma sina resultat och ställa egen och andras bedömning i relation till de egna arbetsprestationerna och förutsättningarna
- kan lösa problem och omsätta idéer på ett kreativt sätt.
- har fått kunskaper och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.
- tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor.

I lärarhandledning finns genomgående olika uppgifter kopplade till vårt gemensamma SYV-uppdrag, att förbereda och ge eleverna en valkompetens:

- att eleven kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden.
- att eleverna kan göra medvetna och väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning.

Barnkonventionen

- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. (§6)
- Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad. (§12)
- Barnet har rätt till gratis grundskoleutbildning. Undervisningen bör förbereda barnet för livet, utveckla respekt för mänskliga rättigheter och fostra i en anda av förståelse, fred, tolerans och vänskap mellan folken. (§28–29)
- Varje barn har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet. (§31)

Modul 3: Vilja och beslut

Modul 3 handlar om grupptryck och vår förmåga att ta och genomföra beslut utifrån vår omgivning och hur vi själva fungerar.

Den är uppdelad i 3 förmågor:

- Förmågan att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut
- Förmågan att visa uthållighet
- Förmågan att förstå konsekvenser av sina val, beslut och åsikter

Förmåga 1:

FÖRMÅGAN ATT KUNNA UTTRYCKA SIN VILJA OCH TA MEDVETNA BESLUT



Valkompetens, att kunna granska sina olika valmöjligheter och förstå konsekvenserna av sina val, är viktigt för vår utveckling och framtid.

- Vad behöver jag veta för att kunna ta ett underbyggt beslut?
- Varför blir det inte alltid som jag tänkt?

Vissa små beslut sker nästan omedvetet, andra större beslut kräver mer medvetenhet och energi från oss. Det skulle vara enkelt om vi alltid visste vad vi ville, men vår vilja är komplex och påverkas dessutom av vår omgivning.

Vissa övningar finns bara i lärarhandledningen medan andra är knutna till uppgifter i elevboken. Alla övningar är beskrivna i lärarhandledningen. Genom övningar som görs gemensamt i klassen förbereds det enskilda arbetet i elevboken.

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Överblick Modul 3 och Spelregler
- Tumme upp eller ner
- 4-hörn
- Håller ni med?
- Hur värderas våra olika känslor?
- Värderingsbyrå
- Min bekvämlighetszon och min kropp
- Grupptryck
- Dilemman
- Inspirationskort

Uppgifter i elevboken

- Ta beslut
- Verktyg: Isberget
- Citat
- Vad påverkar våra beslut?
- Min ambivalens
- Vad påverkar dig?

Att göra val och ta beslut - Valkompetens

Vi måste alla göra olika val och ta beslut här i livet. Vi tar faktiskt tusentals beslut varje dag och genom att veta vilka beslut och situationer vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi öka vår medvetenhet och genom det stärka vår självkänsla. På så vis kan vi fokusera på sådant som är svårt, ta hjälp och hitta rätt strategier för att ta bra 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 vara nöjda med våra val och därmed även oss själva.

Överblick Modul 3 och Spelregler

Syfte: Att ge eleverna en helhetsbild kring vad Modul 3 handlar om. Göra eleverna delaktiga i ansvaret att skapa ett öppet och tillåtande klimat i gruppen, så att alla känner sig trygga och har möjlighet att utvecklas under arbetet på lektionerna.

Genomförande:

1. Översikt

- Eleverna får bläddra igenom Modul 3 för att få en överblick av vad den handlar om.
- De får titta 5 sekunder på varje uppslag. Du styr tiden och ber eleverna vända blad efter 5 sekunder.
- De får sedan berätta vad de kommer ihåg, säga ord eller bilder de minns. Skriv upp orden eller gör en mindmap på tavlan med hjälp av det ord/bilder som eleverna kommer ihåg. Detta hjälper dem att få en överblick, se helheten och inte fastna i detaljer.

2. Sammanfatta med hjälp av anteckningarna på tavlan vad Modul 3 handlar om.

3. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem fundera över, och ge exempel på när, de i sin vardag kan ha användning av det som de kommer att få träna på. Till exempel:

- När behöver de kunna ta kloka beslut?
- När och hur påverkas de av gruppträck?
- När har de som svårast att bestämma sig?

Spelregler

4. Uppdatera spelreglerna från Åk 7. De får fundera kring vilka spelregler de tycker att ni ska ha i klassrummet och på skolan i stort, så att alla får må bra och utvecklas. De får gemensamt komma fram till tre spelregler som de tycker ska gälla på lektioner.

5. Alla grupper redovisar sina tre regler och ni kommer gemensamt överens om en lista som gäller för gruppen.

Utvärdering/Kommentar: Återkoppla till spelreglerna vid flera tillfällen så att det blir en varaktig förändring.

Ta beslut

Syfte: Genom att bli medveten om varför vi gör olika val ökar vi förutsättningarna för att må bättre och vara nöjda med våra val, även om de är svåra. Att skapa inspiration och öka tryggheten i gruppen genom att eleverna på ett lustfyllt sätt får göra några snabba val. De får också genom att ta ställning till olika moraliska dilemman chans att få koll på sina egna och andras värderingar och repetera det faktum att våra värderingar styr våra åsikter och vårt agerande, alltså våra beslut. Att kartlägga vilka beslut som upplevs som svåra respektive lätta.

Genomförande:

1. Dela ut en värderingslinje till alla elever, se nästa sida. Ställ frågan till eleverna: Är du bra på att ta beslut? Uppmana dem att lägga sina pennor någonstans på värderingslinjen, långt till höger om de tycker att de är bra på att ta beslut och längre till vänster om de tycker det är svårt att ta beslut. Eleverna diskuterar därefter placeringen av pennorna med de som sitter bredvid, och berättar hur de tänkte och varför de placerade pennan där de gjorde.

Vi tar beslut hela tiden. Vad var det första vi tog beslut om i morse? Snooza eller gå upp? Val av frukost och kläder. Hur många val och beslut tror ni att vi gör varje dag? (Vi tar mellan 2500 och 10 000 beslut varje dag.)

Rita en värderingslinje på tavlan där det längst till vänster står lätt och längst till höger svårt. Eleverna får ställa sig i mitten av klassrummet och sedan ta ställning, lätt eller svårt, och då ställa sig längs en "tänkt" värderingslinje i klassrummet.

Ställ följande frågor, har du oftast lätt/svårt att:

- bestämma dig och ta beslut?
- bestämma vad du ska äta till frukost?
- bestämma vilka kläder du ska ha på dig när du går till skolan?
- säga ifrån om det är pratigt i klassrummet?
- säga till och be läraren om hjälp om du inte förstår en uppgift?

Fyll gärna på med fler frågor, exempel finns i elevboken.

Avsluta med att återigen ställa frågorna: Hur kändes det att ta beslut i dessa frågor? Är du bra på att ta beslut? Var det svårare eller lättare än du trodde? Har du ändrat dig efter denna övning?

2. Läs gemensamt faktarutan: Att göra val och ta beslut-Valkompetens.

3. Eleverna arbetar sedan med uppgift 1-3 i elevboken.

- I uppgift två ska de kartlägga vilka beslut som upplevs som svåra respektive lätta. Eleverna får titta på de olika besluten i elevboken, bestämma graden av svårighet och skriva in på värderingslinjen. Om vi lyckas kartlägga vilka beslut vi vacklar i och vilka vi är starka i kan vi både öka självkänslan, självförtroendet samt självinsikten.
- I uppgift tre får eleverna fundera på sin förmåga att ta beslut, förslagsvis först enskilt och sedan i par. Vilken strategi använder de sig av eller bör de använda sig av vid svåra beslut? Tar de hjälp av någon/något?

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta vilka beslut som känns lätta eller svåra, samla på tips som kan hjälpa eleverna när beslut känns svåra. Uppgifterna här syftar bland annat till att förstå att vi tar många beslut per dag och att en del är lätta, en del är svåra, men framför allt att vi påverkas, mer eller mindre, av tidigare erfarenheter och människor i vår omgivning. Det kan också vara bra att få med att ju tryggare vi är i en grupp desto lättare är det att ta "rätt" beslut.



Tumme upp eller ner

Syfte: Att våga stå för sin åsikt och känna hur det känns att göra det.

Genomförande: Titta igenom frågorna nedan och välj ut de som du tycker är lämpliga för din grupp. Vid behov kan frågorna nedan bytas ut mot andra som är mer lämpliga för elevgruppen. Det är dock viktigt att åtminstone några av frågorna utmanar elevernas ställningstagande på något sätt.

Eleverna sätter sig i en ring och vänder sina stolar så att de sitter med ryggen mot cirkelns mitt och blundar. Eller blundar de och lägger ner huvudet mot bänken. Sedan får de svara på frågorna med att göra tumme upp eller ner. Ja/håller med= Tumme upp. Nej/håller inte med= Tumme ner.

1. Jag tycker att godis är gott.
2. Jag tycker om att kramas.
3. Jag skulle vilja vara kändis.
4. Jag tycker att det är svårt att visa min åsikt om alla tycker tvärtom.
5. Jag tycker att vårdnadshavare alltid ska prioritera sina barns behov före sina egna.
6. Jag trivs i min klass.
7. Jag gillar att stå i centrum.
8. Jag tycker att skolan är viktig.
9. Jag gör ibland saker jag inte borde för att mina kompisar gör det.
10. Jag skulle vilja plugga mer.
11. Jag skulle våga säga ifrån om jag såg någon vara dum mot någon annan.
12. Jag tycker att 15-åringar borde få köpa alkohol.
13. Jag gör mitt bästa i skolan.
14. Jag tycker att man ska ha betyg redan i åk 1.
15. Jag väljer ibland kläder utifrån vad mina kompisar gillar.
16. Jag tycker att man borde höja skatten på produkter som alkohol, tobak, kläder.
17. Jag tycker att det är skönt att stänga av mobiltelefonen ibland.
18. Jag gillar Instagram/Facebook och andra sociala medier.
19. Jag tycker att det är ok att prata rakt ut i klassrummet.
20. Jag tycker att det är ok att kommentera hur folk ser ut.

Fördjupning:

Efter att alla frågor besvarats så ber du eleverna vända sig och sitta mitt emot varandra/ lyfta huvudet från bänken och titta. Gör sedan övningen en gång till när eleverna svarar på frågorna med öppna ögon.

Diskussion:

- Var någon skillnad när det gällde att ta ställning med öppna eller stängda ögon, när klasskompisarna kunde se vad du svarade eller när alla blundade?
- Finns det några frågor som ni tycker är svårare att ta ställning till öppet? Ge förslag.

Utvärdering/Kommentar:

Syftet med den här övningen var att våga stå för sin åsikt och känna hur det känns. Den syftar även till att känna på hur det kan kännas när man är ensam om att tycka något är kul. Ibland kan det kännas kul medan det andra gånger kan kännas olustigt eller otryggt. Övningen hjälper oss att förstå hur vi påverkas av vad andra gör eller tycker och att det inte alls är konstigt om man kände sig obekväm eller rentav tyckte det var läskigt att göra övningen (beroende på aktiviteter/ämnen som kom upp). Tanken är att genom att träna på att stå för sin åsikt så kan man vara mer stärkt inför andra, verkliga situationer, där man behöver stå för något som man har gjort eller inte gjort.

4-hörn

Syfte: Att bli medvetna om sina val, tankar, känslor, att prova sina attityder och bearbeta sina värderingar. De får tillfälle att formulera och få syn på sina egna värderingar. De får också se och höra andras val, tankar och känslor och får då en ökad förståelse för andras åsikter och en möjlighet till att själv ändra inställning, åsikt. Hela övningen tränar också eleverna i att vara modiga.

Genomförande: Övningen utgår från en fråga eller en problematik som deltagarna ska ta ställning till. Svaren finns representerade i rummets olika hörn. Det fjärde hörnet finns där för elevernas egna förslag. Alla startar på en gång och går och ställer sig i det hörn som stämmer överens med deras åsikt i frågan.

4-hörnövningsinstruktioner:

Du ställer en fråga eller säger ett påstående: Till exempel, vad uppskattar du mest hos en vän?

1. Att vi kan prata om allt.
 2. Att vi har samma intressen.
 3. Att vi kan skratta tillsammans.
 4. Eget förslag.
- Alla svarsalternativ presenteras genom att du går till respektive hörn och förklarar varje åsikt väl. Ge alla hörn samma status, att det inte finns ett hörn med "rätt svar".
 - Poängtera att det är här och nu som gäller, en annan gång kan man tycka annorlunda. Det är också viktigt att prata om vikten av respekt för varandra, genom att inte kommentera andras val och åsikter.
 - Arbeta för elevernas självständighet. Uppmuntra dem att välja själva – att inte gå till det hörn som bästa kompisens tar eller som de tror att läraren favoriserar. Det fjärde hörnet är inte ett "jag vet inte hörn", utan ett hörn för den som har någon annan tanke/åsikt än de tre nämnda.
 - Hur de ska berätta om sina val kan göras på olika sätt till exempel att när alla är placerade börjar någon av eleverna i varje hörn att berätta om sitt val utan att någon annan kommenterar det. Ni kan också göra så att eleverna i respektive hörn pratar kort med varandra. Är det stora grupper får ni dela upp hörnen i mindre grupper. Efter en kort stunds gruppsnack, berättar någon eller några om hur de tänkt. När de berättar om sina åsikter ska de bara motivera sina egna ställningstaganden, inte argumentera mot något annat hörn. När varje hörn presenterar sig, är det viktigt att de övriga lyssnar.
 - Eleverna får byta hörn efter att de hört de andras argument. Om någon deltagare blir stående ensam i ett hörn, gå dit och samtala med denna person.
 - Är något hörn tomt, kan du själv ställa frågor om detta alternativ. Ibland blir det avgörande för att någon ska våga bryta sitt "kompisval" och våga korsa golvet ensam. I hörnet för egna förslag bör alla som vill få komma till tals, det kan rymma många olika idéer. Kom ihåg, vi kan bara inbjuda till samtal, aldrig tvinga någon att motivera.

Fråga 1

Du skickar ett sms med en fråga men får inget svar. Hur reagerar du?

Hörn 1 Inväntar svar och gör något annat under tiden.

Hörn 2 Skickar ett till sms.

Hörn 3 Skriver något surt på sociala medier om vänner som aldrig svarar.

Hörn 4 Eget förslag.

Fråga 2

Du är 15 år och är på en fest där det erbjuds alkohol. Du dricker inte alkohol, hur gör du?

Hörn 1 Säger nej tack och tar en cola.

Hörn 2 Säger nej tack jag kör moped.

Hörn 3 När kompisarna tjatat en timme säger du ok.

Hörn 4 Eget förslag.

Fråga 3

Ni står ett gäng i korridoren och två stycken ritar på väggen. Vad gör du?

Hörn 1 Bryr dig inte.

Hörn 2 Säger till dem att sluta och att sudda bort det de ritat.

Hörn 3 Börjar rita du också.

Hörn 4 Eget förslag.

Fråga 4

Du ser att en klasskompis blir utsatt av en kamrat. Du upplever att det är en kränkningssituation. Vad gör du?

Hörn 1 Gör inget, tittar på.

Hörn 2 Säger åt den att sluta.

Hörn 3 Hämtar en vuxen.

Hörn 4 Eget förslag.

Fråga 5

Det är lunchdags, och du är hungrig. Dina kompisar vill inte gå och äta i skolmatsalen, men det vill du. Vad gör du?

Hörn 1 Går dit själv.

Hörn 2 Gör som kompisarna och hoppar över lunchen.

Hörn 3 Försöker övertala kompisarna att gå med och hålla dig sällskap.

Hörn 4 Eget förslag.

Här kan du som lärare hitta på fler exempel.

Utvärdering/Kommentar: Det är viktigt att prata om att ha respekt för varandra, till exempel genom att inte kommentera andras val och åsikter.

Håller ni med?

Syfte: Att eleverna genom att ta ställning till olika påståenden får koll på sina egna och andras värderingar och repetera det faktum att våra värderingar styr våra åsikter och vårt agerande, alltså våra beslut.

Genomförande: Eleverna sitter i grupper och varje grupp har en värderingslinje och ett antal (4–6 st.) urklippta påståenden (se nästa sida). Eleverna diskuterar i gruppen och placerar ut påståendena längst med värderingslinjen, så att det påståendet som de håller med om allra mest är längst till höger. När grupperna har diskuterat färdigt, låter du varje grupp få berätta vilket påstående som de pratade om allra längst, be dem berätta om hur de tänker kring det. Fortsättning på övningen kan vara att dela ut alla lappar och låta eleverna gruppvis placera ut dem på värderingslinjen. Eleverna får välja var sitt påstående som de tycker stämmer minst och stämmer mest. Detta berättar de för varandra i lilla gruppen. Sedan väljer de gemensamt ut ett påstående som de tycker stämmer mest som de sedan berättar för hela klassen.

Utvärdering/Kommentar: Samla ihop påståenden från alla grupper, 4–6 stycken. Vad betyder dessa påståenden, är vi överens om dessa, fungerar det så i vår klass? Sätt upp dessa i ert klassrum och prata, återkoppla till dem vid andra tillfällen. Tanken är att genom att träna på att stå för sin åsikt så kan man vara mer starkt inför andra, verkliga situationer, där man behöver stå för något som man gjort, eller inte gjort.

Hur värderas våra olika känslor?

Syfte: Att få koll på sina egna känslor och lära känna sig själv.

Genomförande: Hur vi människor uttrycker våra känslor varierar i olika kulturer/sammanhang och bygger på normer och värderingar i kulturen. Med "kulturer" menar vi här både länder och geografiska platser och även grupperingar som klasser, idrottsföreningar, yrkesgrupper, familjen, kompisgänget etc. Alla dessa "kulturer" skapar normer som vi utan att tänka på det, alltså undermedvetet, i många fall anpassar oss till för att till exempel passa in eller bli accepterade.

Eleverna sätter sig i mindre grupper om 4–5 personer. Du som lärare väljer ut några av dessa frågor som diskuteras i smågrupper och sedan pratar ni om det i helklass.

1. Fundera över olika grupper, till exempel yrkesgrupper, idrottsklubbar eller artister/musikgrupper. Vilka normer gäller när det handlar om att uttrycka känslor i dessa grupper?

2. Är det ok att öppet visa när man är ledsen i den här klassen/i era familjer? Är det ok att visa känslor när man ser på till exempel en fotbollsmatch/bio?

3. Titta på nedanstående lista av känslor. Finns det känslor som är klassade som feminina eller maskulina i vårt samhälle?

Sorg	Ilka	Nedstämdhet	Rädsla	Glädje	Stress
Svartsjuka	Stolthet	Eufori	Skadeglädje	Avundsjuka	Engagerad

4. Finns det positiva och negativa känslor enligt er? Ge exempel för båda kategorier.

Vad kan sådana värderingar ha för konsekvenser för vårt beteende, hur vi agerar?

Finns det enligt er risker och nackdelar med att hålla tillbaka känslor?

5. Hur tror ni att våra värderingar kring känslor påverkas av sociala medier och den digitala kommunikationen?

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta gruppdiskussionerna. Genom denna övning får eleverna insikt i vad de tycker i olika frågor vilket hjälper dem att vara mer förberedda och därmed kunna styra hur de reagerar i olika situationer i framtiden. Att lära känna sig själv är oerhört viktigt och en del i sitt självledarskap.

Håller ni med?

Det viktigaste med skolan är att få bra betyg.	Klimatet i vår klass är bra.	Man tränar endast för att få en snygg kropp.	Vi uppfattas och behandlas som barn av vuxna, trots att vi är tonåringar.
Vi vill bli uppfattade som barn: kravlöst och utan ansvar.	Rika ungdomar är populära.	Killar och tjejer är lika bra ledare.	Det är roligt att lära sig nya saker.
De som pratar mycket har bra självförtroende.	De som pratar mycket har bra självkänsla.	Musik är en stor inspirationskälla.	Det är viktigt att ha en målbild.
Vi ger ofta varandra komplimanger.	Du kan förbättra din egen självkänsla.	Vi kan allt vi behöver veta.	Att stå emot gruppträck är lätt.
Vi säger alltid nej när vi menar nej.	Jag skulle vilja byta kön för en dag.	Vi lyssnar när våra kompisar pratar.	Det svåraste med att lyssna är att kunna sitta still.
Vi jobbar som bäst i klassrummet när det är lite pratigt.	Vi stör aldrig på lektionerna.	Vi håller alltid på med våra mobiler på rasterna.	När ingen lyssnar på oss känner vi oss ledsna och osynliga.
Man kan vara kär i en idol.	Många sviker sina kompisar när de blir ihop med någon.	Det är svårare att göra slut än att bli ihop med någon.	Man ska alltid säga sanningen.
Man ska berätta för läraren om man ser någon som fuskar.	Om någon kompis har gjort något riktigt taskigt och sedan sagt förlåt. Är allt ok då?	Om en kompis sagt något taskigt bakom någon annans rygg, borde man berätta det för den personen?	En kompis vill umgås med dig men du vill inte. Då ljugar du ihop en historia om att du inte har tid.
Om man tycker olika kan man inte samarbeta.	Om vi behöver hjälp på lektionerna frågar vi varandra först.	Det är viktigt att trivas i skolan.	Det du inte vill att människor ska göra mot dig, ska du heller inte göra mot dem.
Människor blir lyckliga av pengar.	Om jag hittar en plånbok full med pengar så lämnar jag den till polisen.	Att sno något litet som ett tuggummi eller en godis är inte så farligt.	I vissa länder har elever skoluniform, det tycker jag vi borde ha i Sverige också.

Jag tycker om att hjälpa andra människor.	Ibland känner jag mig orolig inför framtiden.	Jag vet vad jag vill göra när jag blir vuxen.	Det är viktigt att vara, tycka och tänka som alla andra.
Jag bestämmer över mitt eget liv.	Kritik är tråkigt och onödigt att få.	Jag vet vad jag vill utbilda mig till.	Jag har svårt att veta vad jag ska hitta på när jag får tid över.

Värderingsbyrå

Syfte: Att eleverna får en förståelse för att allt de är med om värderas av deras hjärna och sorteras in i en låda i deras "Värderingsbyrå". Hur de reagerar på det som händer beror på de värderingar och erfarenheter de har sedan tidigare.

Genomförande:

1. Klassdiskussion kring ett gemensamt ord

Denna uppgift kan du använda som en "starter" på en lektion. Välj ett ord som på något sätt är kopplat till lektionens syfte/innehåll eller välj något från "spelreglerna" (från övningen "Överblick Modul 3 och Spelregler") som du tycker att de behöver få upp till ytan av någon anledning. Du kan antingen bara skriva ordet på tavlan eller för att tydliggöra för eleverna så kan du kopiera de "tomma" lådorna på nästa sida och skriva ordet på lådans etikett.

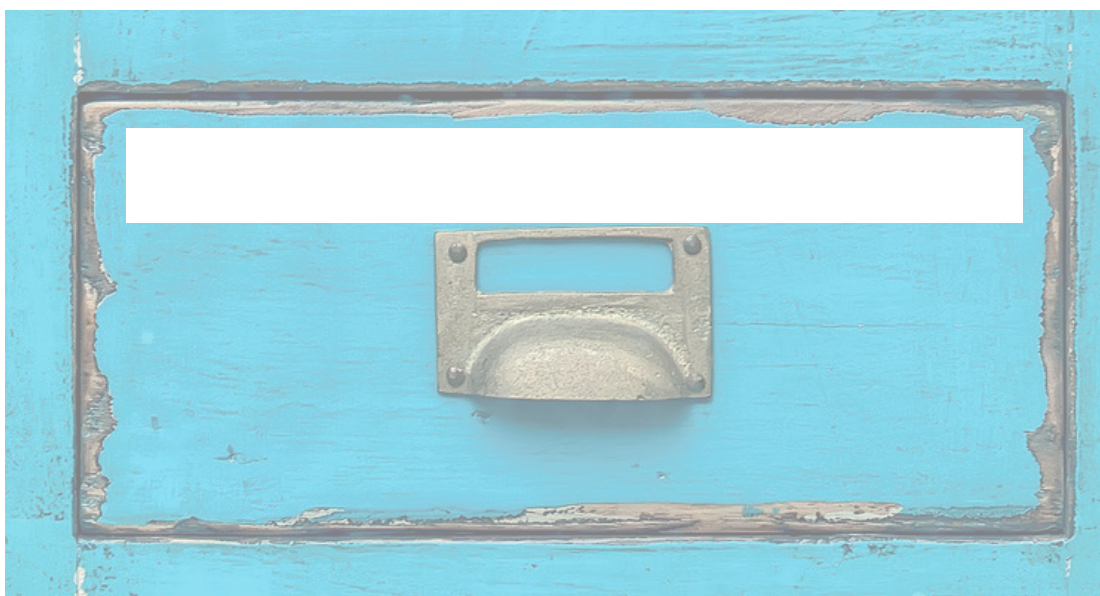
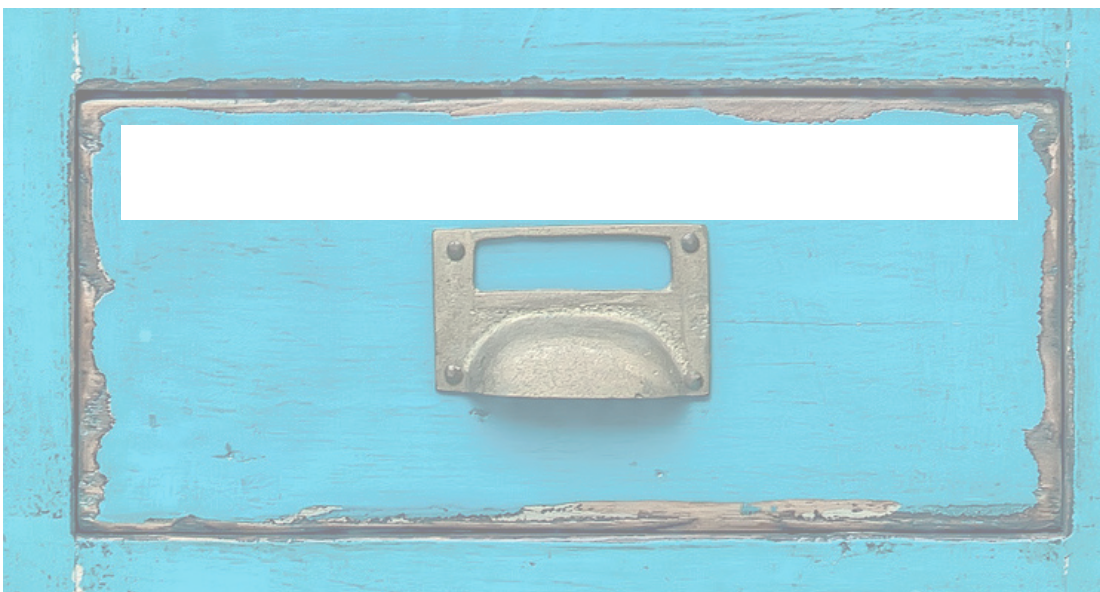
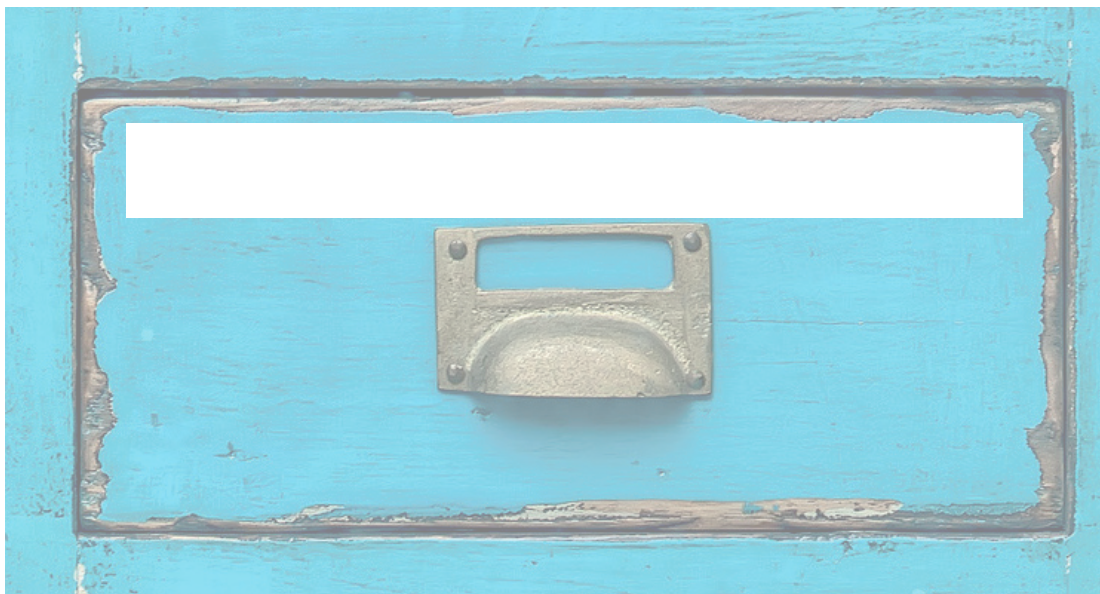
2. Gruppövning kring värderingar

I Modul 1 finns det en värderingsbyrå. Här kommer en liknande övning som sker i grupp. Två sidor fram här i lärarhandledningen finns en värderingsbyrå kring känslor och beslut.

- Kopiera upp, klipp isär och dela ut några kort.
- Sätt eleverna i grupper om 4–5 personer.
- Lägg korten på bänken och be varje elev att välja ett kort.
- Eleverna får berätta en i taget vad det står på deras kort och vad det betyder för dem.
- Sedan får eleverna diskutera vad de andra tycker i gruppen och även reflektera över vad de tror att andra människor skulle ha svarat. Har de en annan åsikt och vad kan det bero på?

Utvärdering/Kommentar: Avsluta och sammanfatta med hela klassen. Poängtera att genom att vi medvetandegör oss själva om våra värderingar får vi dels koll på vilka värderingar vi har och får dessutom chans att ändra de värderingar som vi inte tycker stämmer längre. När vi på det här sättet får fundera och diskutera våra värderingar ökar vi våra chanser att göra medvetna val och inte bara gå på "autopilot" när vi hamnar i nya situationer eller möter nya människor.

Det är dessutom så att genom att vi blir medvetna om varandras värderingar så kan vi minska missförstånden, få en ökad tydlighet och därigenom en bra kommunikation i gruppen. Om du har valt att lyfta ett ord där det är en fördel att ni har samma värdering som exempelvis arbetsro eller respekt så stärks även gruppkänslan och förutsättningarna för en starkare gemenskap och i förlängningen ett effektivare samarbete ökar.



Värderingsbyrån

Alkohol för mig är...	Doping för mig är...	Rökning för mig är...
Relationer för mig är...	Att vara glad betyder...	Trygghet för mig är...
Illska för mig är...	Att vara ledsen betyder...	Sorg för mig är...
Att vara sig själv betyder...	Att säga ja till något jag inte vill...	Att tycka olika för mig betyder...
Att ha olika åsikt i en fråga...	Att diskutera tycker jag är...	Att vara ensam för mig betyder...
Arbetsro för mig är...	Respekt för mig är...	Ett hem för mig är...
Rättvisa för mig är...	Att göra fel...	Att komma för sent...
Att vara i tid är...	Könsroller betyder...	Identitet betyder

Min bekvämlighetszon och min kropp

Syfte: Eleven ska genom diskussioner och praktiska övningar träna sin förmåga att uttrycka sin rättighet att bestämma över sin kropp.

Genomförande:

1.

- "Jag bestämmer över min kropp" är en viktig värdering som behöver tränas tidigt i livet. Förmågan att kunna uttrycka fysiska behov av närhet eller avstånd är viktiga förutsättningar för vår grundtrygghet och vårt samspel med andra. Eleven ska genom diskussioner och praktiska övningar träna sin förmåga att uttrycka sin rättighet att bestämma över sin kropp.
- Låt eleverna ställa sig två och två med näsorna mot varandra. Den första eleven går sakta mot den andra eleven. Den andra eleven säger stopp när den tycker att den andre kommer för nära. Byt så att båda får känna på var deras bekvämlighetszon är.
- Diskutera efteråt hur det kändes. Hade ni lika avstånd? Varför kan det vara olika? Vilket var mest obehagligt, att stå still och få säga stopp eller att gå själv mot den andre och vänta på ett stopp? Vad kan obehagskänslan bero på? (koppla gärna till skattkistan).
- Be eleverna (parvis) ställa sig bredvid varandra igen, men med näsorna åt samma håll denna gång. På cirka en meters avstånd från varandra. Gör sedan övningen igen. Här kommer eleverna att kunna stå närmare varandra. Det beror på att vi människor sedan urminnes tider skyddar vår fram- och baksida (för där är vi mest sårbara för attack mot hjärtat). När vi står bredvid varandra så har vi armarna emellan "fienden" och oss själva som skydd. Detta gör även att vi har lättare att samarbeta när vi har blicken riktad åt samma håll, eftersom vi inte känner oss lika hotade.

2.

- Titta igenom frågorna nedan och välj ut de som du tycker är lämpliga för din grupp. Det viktigt att du som pedagog läser igenom frågorna och funderar på vilka du vill använda i din klass. Vid behov kan frågorna nedan bytas ut mot andra som är mer lämpliga för elevgruppen. Det är dock viktigt att åtminstone några av frågorna utmanar elevernas ställningstagande på något sätt.
- Be eleverna blunda och ta ställning till frågorna som följer. De ska försöka vara tysta och bara fundera och känna efter vad de tycker. Du kan också använda tumme upp/ner när eleverna ska ta ställning.

Läs:

Är det ok att...

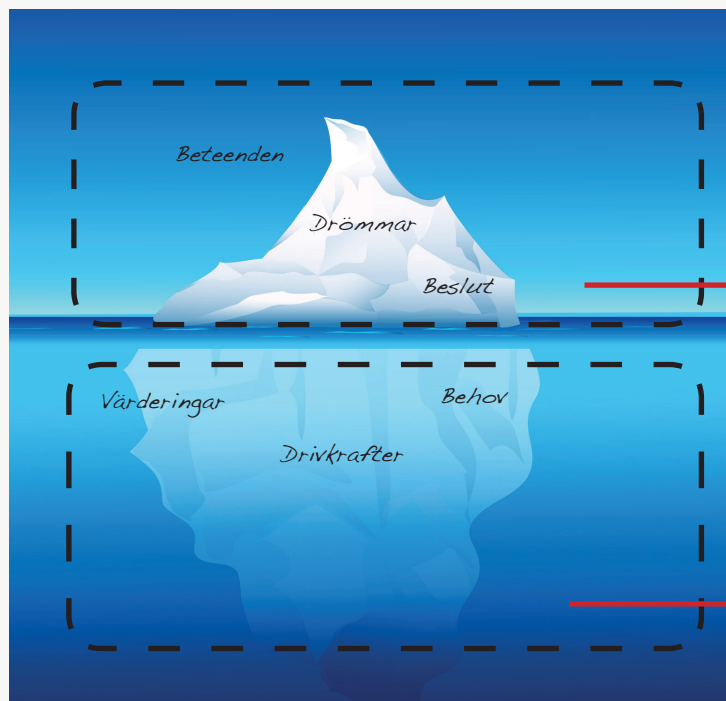
- krama någon som inte vill bli kramad?
- krama någon fast du själv inte vill?
- att lägga upp bilder på sina kompisar på nätet?
- klappa någon på rumpan?
- hängla med någon som är full?
- fotografera intima bilder och lägga upp på nätet?
- ha sex fast du inte vill?
- pussas på allmän plats eller i skolan?
- barn har på sig vilka kläder de vill?

Utvärdering/Kommentar:

Sammanfatta övningen i helklass, reflektera och motivera tillsammans olika ställningstagande. Hur påverkas du i din vardag av vad andra tycker? Finns det en outtalad jargong i klassen/skolan? Vad krävs för att stå emot en jargong/vad gruppen tycker? Är det viktigt att kunna stå emot ett gruppträck? Varför?

Verktyg: Isberget

Människan kan liknas vid ett isberg. Det som syns över vattenytan motsvarar våra beteenden och drömmar. Gömt under ytan finns våra drivkrafter, värderingar och behov som är orsaken till vårt beteende. Att ta beslut, göra val och att ta ansvar för sitt eget liv, handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta. Det som är ovanför ytan syns tydligt i hur vi gör och vad vi säger, men det som inte syns är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör.



Det som är ovanför ytan syns tydligt...

...men det som inte syns är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör!

Verktyg: Isberget

Syfte: Att förstå vad som påverkar våra beslut och vårt beteende.

Inspirationskort: Om ni har Inspirationskortet på skolan (finns att köpa via hemsidan) så ta fram dem och gör övningen kring isberget som passar bra till detta pass.

Genomförande:

1. Läs gemensamt texten i faktarutan.
2. Låt eleverna diskutera två och två kring:
 - När var du glad/nöjd/lycklig senast?
 - Om du använder isberget och funderar på varför du reagerade så, vad berodde det på?
 - Vilket var ditt behov, under vattenytan?

3. Fortsätt med uppgifterna ett till tre i elevboken och sammanfatta i helklass.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta dagens lektion genom att titta på en bild på isberget. Berätta att det finns likheter och skillnader som vi inte alltid observerar hos varandra och att olika människor uppmärksammar olika sidor av samma person. Diskutera utifrån isberget att under ytan finns fler likheter och skillnader som vi inte ser och som vi inte vet om våra klasskamrater. Vår inställning och vårt agerande påverkas också av vilken attityd och vilka fördomar vi har inför en annan person. Uppmana eleverna att vid nästa grupparbete tänka på att göra sig fria från sina egna fördomar och till exempel verkligen lyssna på den som "anses" pratig, och se till att den som inte pratar så mycket får ordet lite oftare, att på olika sätt bryta sitt invanda beteende och trotsa de förutfattade meningar som vi har om andra människor.

Citat

Syfte: Att träna på att välja utifrån sina värderingar.

Genomförande:

1. Skriv upp ett citat på tavlan som du tycker har ett viktigt budskap. Eleverna får sedan välja ett eget citat med ett viktigt budskap. Det finns förslag i elevboken, på citatkorten som ni använde i Modul 2, eller om de vill leta efter något eget. Eleverna får berätta om sitt citat och motivera varför de valt det. Det är när de förklarar och motiverar varför de valde just det citatet som de går ner under ytan och får syn på sina värderingar.

2. Eleverna får skriva ner citatet i elevboken, motivera varför de valde det citatet och sedan leta fram en bild/rita själva något som illustrerar citatet.

Utvärdering/Kommentar: Gemensamt samtal om hur det är att välja utifrån sina värderingar, lätt/svårt. Detta behöver vi träna på för att bli trygga och våga uttrycka vad vi tycker. Samla ihop och inred klassrummet med de citat du och klassen tycker stämmer överens med era värderingar/spelregler i klassen.

Vad påverkar våra beslut?

För en ung människa består livet idag av många önskemål, val och beslut. Det handlar om allt från gymnasieval till fritidsaktiviteter, vilka kläder vi väljer eller bara valet av film vi vill se på kvällen. 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. Att plugga för att komma in på ett gymnasium eller för att man gillar ämnen, att INTE plugga för att man ogillar läraren eller för att man inte orkar. Ibland behöver vi stanna upp och tänka kring de val vi gör och fundera över vilka behov vi vill tillfredsställa. 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?

Ett beslut påverkas bland annat av:

- goda och dåliga erfarenheter
- föräldrars åsikter och förväntningar
- kompisars åsikter och förväntningar
- TV och annan media
- sociala medier
- traditioner och religion

Vad påverkar våra beslut?

Syfte: Att fundera på våra erfarenheter och vad och vilka som påverkar oss.

Genomförande:

1. Introduktion: I vår livspackning – i vår ryggsäck (bild finns på intranätet) bär vi alla med oss olika erfarenheter, och dessa påverkar oss på olika sätt. Vi vet att hjärnan vill vara effektiv, ekonomisk. Detta gör att våra tidigare erfarenheter påverkar hur vi agerar och reagerar längre fram.
2. Läs faktarutan tillsammans. Eleverna får sedan fundera enskilt och därefter två och två över vad det är som påverkar dem i olika beslutssituationer. Skriv upp deras förslag på tavlan.
3. Beslut – påverkan. I elevboken finns förslag på olika beslut och vad som kan påverka besluten. Dela ut post-it lappar till eleverna. Skriv upp ett beslut på tavlan, till exempel språkval i skolan. Sedan får eleverna välja mellan vad som påverkat deras val: De själva, föräldrar, kompisar eller annat.
4. Eleverna fortsätter med uppgiften i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Gemensam sammanfattning. Alla dessa erfarenheter och åsikter som vi bär med oss påverkar hur vi kommer att uppfatta världen och sådant som händer.

Gruppträck

På samma sätt som dina beslut påverkar människor i din omgivning, påverkar din omgivning dig och dina beslut. Gruppträck 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. Gruppträck och gruppträck kan få både positiva och negativa konsekvenser. Ett exempel på en positiv konsekvens är när spelarna i ett fotbollslag peppas och får energi av supportrarnas förhoppningar och hejarsor. Ett betydligt värre händelseförlopp orsakade Adolf Hitler, då han genom skicklig retorik skapade en kollektiv vilja som ledde till att miljontals människor förföljdes och mördades.

Politik är beroende av gruppträck, och manifestationer fyller en viktig funktion för att elda på gruppträcket. Det är dock viktigt att alltid hålla reda på sin egen vilja och sitt eget samvete, så att man inte bara följer gruppens vilja utan att reflektera över sin egen åsikt och sina egna värderingar.

Viktigt om gruppträck:

- Vi faller lätt för gruppträck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en annan åsikt så har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma/först med att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

NÅGRA TANKAR TILL DIG SOM PEDAGOG

Balansregeln

Om man vill hjälpa någon som är ambivalent att ta ett bra beslut så kan det lätt bli fel. Det spelar ingen roll hur omtänksam du är eller hur kloka råd du ger, personen tar ändå sitt eget beslut till slut. Så, i stället för att ge råd kan man använda sig av balansregeln. Vi strävar efter att ha balans i våra liv och i våra beslut, å ena sidan och andra sidan, att väga för och emot. Vi vill alla känna att vi har bestämt själva, att vi kan påverka våra beslut.

Exempel: Ambivalens: Gå på träning/ligga kvar i soffan.

Om någon vill tvinga oss till något så reagerar vi oftast med att verkligen vilja göra tvärtom, bara för att ingen ska få bestämma över oss. Detta beror på något som kan kallas BALANSREGLN.

För att ta de kloka besluten behöver vi titta på konsekvenserna och väga för och emot:

- Vad är negativt/positivt med att ligga kvar i soffan?
- Vad är negativt/positivt med att gå på träningen?
- Det ena alternativet leder till...
- Det andra alternativet leder till...



"Tips från coachen" skulle kunna vara:

- "Jag har full förståelse för att du inte orkar gå på träningen idag. Det har varit en lång dag; det regnar ute och du kommer hem ganska sent. Om man jämför det med att krypa upp i soffan med en kopp te och titta på tv, kan jag förstå att det låter mer lockande. Men om du vill spela i matchen på lördag förväntar sig tränaren att du kommer – annars får du sitta på bänken. **Det är ditt val.**"
- Som vägledare tar du inte ställning, du sitter mitt på gungbrädan och presenterar de olika alternativen och dess konsekvenser.

Ibland kan det räcka med att prata/fundera kring dilemmat. Ett annat sätt att hantera situationen mer metodiskt kan vara att skriva två listor "+" och "-". Detta kan vara nödvändigt vid större, mer avgörande val eller mer bestående val som till exempel val av gymnasieskola.

Gruppsyck

Syfte: Att bli medveten om hur starkt vi människor blir påverkade av vår omgivning. Förstå att normer, oskrivna regler samt status i gruppen har stor betydelse för hur vi agerar och vilka beslut vi tar.

Genomförande:

1. Positivt- och negativt gruppsyck

- **Inled med frågan:** Varför är det vanligare att man vinner en hemmamatch än en bortamatch? (Stödet, energin och (grupp-)trycket från hemmapubliken ökar spelarnas självförtroende och därmed prestation.)
- Be eleverna att komma på så många olika saker som möjligt som de eller andra gör som kan kopplas till gruppsyck. Skriv upp dem på tavlan.
- Läs faktarutan tillsammans. I texten kan vi läsa att gruppsyck kan användas både positivt och negativt.
- Eleverna får diskutera i mindre grupper och ge exempel på situationer där gruppsyck används positivt respektive negativt. (Exempel: Positivt: Komma igång med träning eller pluggande, peppa någon att testa något man gärna vill men inte vågar. Negativt: Att få andra att göra saker de inte vill, som dessutom kan vara farliga och olagliga.)

2. Visa klippet <https://www.youtube.com/watch?v=NyDDyT1IDhA> eller berätta om experimentet av forskaren Salomon Asch. Rita gärna upp fyra streck på tavlan för att illustrera experimentet. Denna forskning har visat att:

- Orsaker till att personerna i experimentet föll för gruppsycket var att de blev osäkra på sin egen förmåga eller inte ville utsätta sig för obehaget att gå emot gruppen. (Diskutera gärna hur det är att vara ny i en grupp).
- Hur stor majoriteten är påverkar oss.
- Om ytterligare en person går emot gruppen blir det lättare att säga emot och stå för sin åsikt.
- Personer med svag självkänsla har större behov av att tillhöra gruppen och svara likadant.

3. Gruppens påverkan på mig

Vilja och gruppsyck är svårt. I en viss situation kan vi vilja något, men göra något annat på grund av omgivningen eller omständigheterna. I en annan situation har vi inga problem att följa vår egen vilja och i en tredje situation är det till och med så att vi behöver vår omgivning för att genomföra det vi vill. Här kommer tre frågor om gruppsyck som eleverna får diskutera i mindre grupper.

- I vilka situationer faller jag lätt för gruppsyck?
- I vilka situationer kan jag stå emot gruppsyck?
- I vilka situationer behöver jag gruppsyck?

Sammanfatta gruppdiskussionerna och sedan får eleverna skriva i elevboken.

4. Statyer

Dela in eleverna i grupper med fem, sex stycken i varje och ge dem i uppdrag att komma på en situation kring gruppsyck. De får tre minuter på sig att komma på en situation och hur de ska gestalta en ögonblicksbild av situationen. Alla grupper visar därefter upp sina statyer. Medan en grupp gör sig redo så blundar alla andra och när du ser att gruppen är redo och står still ber du alla titta och fundera över vad de ser och vad de tror statyn förmedlar.

- Var det en gestaltning av när någon faller för, står emot eller behöver gruppsyck?

När övriga elever har berättat vad de tror statyn visar får gruppen som varit i fokus själva tala om vad de ville säga med sin staty/bild. Alla grupper visar på samma sätt sina statyer.

Variationer/vidareutveckling av övningen:

- Låt någon eller flera deltagare byta plats med någon av personerna i statyn och göra på ett annat sätt.
- Ge statyn liv – alla på en gång, eller en åt gången.
- Håll upp händerna ovanför en av statydeltagarnas huvud. Fråga gruppen eller klassen vad de tror att den personen tänker/säger.

Utvärdering/Kommentar: Hur vi reagerar och agerar i grupp är mycket individuellt. Vilka situationer vi faller för gruppsyck, eller står emot gruppsyck är olika för olika människor. För att kunna stå emot gruppsyck behöver man veta vilken åsikt man har och våga stå för den. Det blir lättare att stå för en åsikt om man vet varför man tycker som man gör, vilka värderingar och vilka behov som ligger bakom själva åsikten.

Dilemman

Syfte: Genom att ta ställning till olika moraliska dilemman får eleverna chans att få koll på sina egna och andras värderingar och repetera det faktum att våra värderingar styr våra åsikter och vårt agerande, alltså våra beslut.

Genomförande:

Alternativ 1:

Här kan ni använda "artiklar" ur Barnkonventionen och skapa olika situationer från dessa. Eleverna diskuterar olika artiklar i mindre grupper och väljer sedan ut ett som de redovisar för klassen. De kan spela upp ett kort drama, göra en film, bildserie eller en staty. När alla grupper visat dilemman får de skriva en dikt/sångtext om situationen.

Alternativ 2:

1. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem fundera kring olika lösningar på nedanstående dilemman. För att bli säkrare i sin bedömning av vilka val som är "rätt", kan de fundera över vad det finns för bakomliggande orsaker. De kan då ta hjälp av Isberget:

- Det som är ovan ytan syns tydligt - de beslut vi tar.
- Det som är under ytan är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör - våra behov och våra värderingar.

Om ni har Inspirationskorten på skolan kan du använda känslö- och behovskorten som hjälp för eleverna.

Förslag på frågor till eleverna:

- Vilka beslut skulle ni ta?
- Varför?
- Vilka känslor får ni när ni tänker på ert beslut?
- Gå under ytan av isberget och fundera över vilka behov ni tillgodoser genom beslutet.
- Går det att tillgodose samma behov även om beslutet skulle vara det motsatta?
- Följer ni era egna värderingar eller gruppens med det beslutet?

Dilemman

- Du hittar morgondagens matteprov på bänken utanför kopieringsrummet där läraren glömt det. Vad gör du?
- Det har kommit flera nya elever till din skola som du gärna vill lära känna men du får inte för din bästa kompis. Vad gör du?
- Du har fått reda på något väldigt jobbigt av en kompis i skolan men den vill inte att du berättar det för någon. Du tror att kompisen behöver hjälp av någon vuxen. Hur ska du göra?
- Dina klasskompisar har bestämt sig för att åka in till stan för att gå på bio ikväll. Du har handbollsträning, och vill inte missa den, men vill också följa med på bio. Hur gör du?
- Du såg att en kompis tog pengar ur sin förälders plånbok. Vad gör du?
- Du är bjuden på en fest och du vet att det kommer att drickas alkohol där men du vill själv inte dricka. Hur gör du?
- Du är bjuden till en fest, du vill inte gå men känner att du borde göra det för att inte bli utanför. Hur gör du?
- Du är med några kompisar som röker, de försöker få dig att prova men du vill inte. Vad gör du?
- Du hör att det ska vara en fest där flera av dina kompisar är bjudna men du är själv inte bjuden. Hur gör du?
- Du är bjuden till en fest men förstår att en av dina kompisar inte är bjuden. Hur gör du?

Utvärdering/Kommentar: För att våga stå för sin åsikt behöver man först och främst ha koll på vad man själv vill. Det är bra att stanna upp ibland och fundera kring var man står i viktiga frågor. Det är lättare att stå emot grupstryck om man känner sig trygg i sin åsikt. Det är också lättare att stå upp för sig själv om man vet varför man har den åsikten man har, vilka behov och värderingar som ligger till grund för att man vill göra på ett visst sätt. Träning ger färdighet.

Ambivalens

Att känna ambivalens och tycka/vilja flera olika saker och att ha motstridiga behov som krockar med varandra, är jobbigt och svårt. För att du ska bli säkrare i vad som är rätt, både för dig själv och andra, så kan du även börja fundera över vad du vill uppnå med dina mål och om du kan kompromissa eller faktiskt göra både och. Vi kan också ta hjälp av verktyget Isberget. Att hitta sin egen väg i dagliga besluts-situationer och ta ansvar för sitt liv handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta.

Jag vill plugga och få bra betyg

– men jag vill också vara med kompisar

Jag vill spela teater och sjunga

– men det krockar med fotbollsträningen

Jag vill sluta äta godis

– men det är ju så gott

Jag älskar verkligen mina föräldrar

– men jag blir så less på dem ibland

Min ambivalens

Syfte: Att hitta sin egen väg i vardagliga situationer när vi behöver ta beslut och välja. Att förstå varför vi gör olika val, vad det kan bero på, att vi påverkas av andra och att vi kan vilja olika saker samtidigt.

Genomförande:

1. Läs faktarutan tillsammans.

- Eleverna får enskilt fundera på i vilka situationer de upplever ambivalens.
- Vad är det som får dem att göra de val de till slut gör?
- Använd värderingslinjen igen och låt eleverna fundera på i vilken utsträckning de vet varför de gör olika val och om de oftast känner sig nöjda med sina val.

Att ta reda på **varför** vi vill just detta är ett sätt att lära känna sig själv mer och förstå bakgrunden till de val och beslut vi gör. Ibland vill vi göra saker för att vi är bra på det och kan bidra till andra, ibland för att kompisarna gör det, det kan vara statusbehov till exempel.

2. Låt eleverna fylla i "Min ambivalens" i elevboken.

Gruppdiskussion - Ambivalens - vi tar hjälp av Isberget

För att bli säkrare i sin bedömning av vilka val som är "rätt", kan man fundera över vad det finns för bakomliggande orsaker. Då kan vi ta hjälp av isberget, gå under ytan och fundera över:

- Varför är jag ambivalent?
- Vilka är de olika behoven för de olika sakerna jag vill?
- Behöver jag kompromissa? Går det att hitta kompromisser?

Det som är ovan ytan syns tydligt, men det som inte syns är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta och prata gemensamt om ambivalens. Låt eleverna få komma fram till vilken hjälp de behöver/kan ge varandra i olika situationer. Berätta om hur man kan använda balansregeln om man vill hjälpa sig själv eller andra.

Vad påverkar dig?

Syfte: Att få insikt i att vi människor påverkas av vår omgivning och därmed påverkas också vår förmåga att kunna göra ett medvetet val som vi kan stå för. Vår omgivning påverkar oss hela tiden, både negativt och positivt.

Genomförande:

1. Diskutera med eleverna:

- I vilken utsträckning är det du själv som styr dina val?
- Hur ofta påverkas du av vad andra tycker när du tar ett beslut?
- I vilka lägen lönar det sig att ge efter för det du själv vill och i vilka lägen är det rätt att prioritera det som gruppen vill?

Koppla tillbaka till uppgiften om livspackning/erfarenheter.

2. I elevernas bok finns olika exempel där de får fundera på vad som påverkar dem i olika val, uppgift ett till tre. Du kan börja med att ställa frågorna i klassen och göra den som en fyra hörns övning. De kan också arbeta två och två eller enskilt. Eleverna skriver ner sina svar och motiverar hur de har tänkt.

3. Mitt gymnasieval, uppgift 4. Gör denna uppgift gemensamt på tavlan först, där du skriver in ett förslag på gymnasieprogram/skola, vilka/vad som påverkar detta val och vad eleverna egentligen skulle vilja påverkade valet (det de skulle vilja jobba med, deras stora intresse, det de är bra på ...).

Utvärdering/Kommentar: Denna övning syftar till att skapa förståelse för att vi ständigt påverkas av vår omgivning och att vi måste vara medvetna om detta för att kunna göra så kloka och välgrundade beslut som möjligt. Fundera kring frågan eleverna fick i början, om i vilken utsträckning det är de själva som styr deras val. Hur mycket bestämmer vi själva och hur mycket styrs vi av andra? Vad kan vi göra för att ta fler medvetna beslut som bygger på det jag själv vill? Det är också så att man ofrivilligt (eller frivilligt) gör ett val när man står kvar och tittar på ett bråk utan att ingripa. Man kan ha känslan av att man inte tar ställning för någon, att man är neutral, men i och med att man står kvar så ingår man i den "grå massan" och det är också ett val. På samma sätt som man gör ett annat val om man säger ifrån eller går därifrån, kanske hämtar en vuxen eller på annat sätt gör något för att lösa situationen.

Att ta beslut som grundar sig i vad jag själv tycker är svårt och många tror att de inte påverkas av grupstryck, men som vi såg i exemplet tidigare så visar forskningen precis tvärtom. Det är många gånger så att vi inte agerar enligt våra värderingar när det väl gäller, utan i stället följer gruppens åsikt eller agerande. Vi behöver träna på detta och våga stå för våra värderingar, det vi tycker, för att känna oss nöjda med våra val och beslut.

Inspirationskort

Syfte: Använd inspirationskortet för att beskriva och förtydliga olika känslor och valsituationer.

Genomförande: Dessa kort kan ni använda genomgående under lektionerna. När ni pratar om beslut kan eleverna välja en känsla kring det beslutet eller ett behov som det tillgodoser.

Ett annat sätt är att en elev (ett två tillsammans) tar ett känslkort och antingen tittar på det själva eller visar upp det för gruppen. De själva eller gruppen visar sedan känslan, utan att säga något och "publiken" gissar vilken känsla det är.

Utvärdering/kommentar: Samtal kring att känslor kan visas på olika sätt.

Förmåga 2

FÖRMÅGAN ATT VISA UTHÅLLIGHET



Har du tillräcklig uthållighet och tror du på att du kan lyckas?

Tänk dig att du ska få chansen att lära dig något som du länge längtat efter att kunna, exempelvis kan det vara att lära sig spela ett instrument, klara en viss nivå i ett dataspel, lära dig åka skidor eller lösa svåra ekvationer. Hur tänker du inför den situationen? Känner du att du kommer klara det? Känns det spännande eller för svårt?

Vad skulle du behöva för att inte ge upp? Hur skulle du behöva tänka?

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Självdisciplin och energi - förklara med hjälp av ett bildspel

Uppgifter i elevboken

- Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt förhållningssätt?
- Talang eller resultat av hårt arbete?
- Beslutsamhet och GRIT
- Få koll på din insats!
- Flow
- Hur frigör jag energi?
- Min självdisciplin
- Självkontroll – kortsiktiga och långsiktiga belöningar
- Hitta rätt nivå

Statiskt- eller dynamiskt förhållningssätt

Den forskare som ligger bakom begreppen statiskt- och dynamiskt förhållningssätt heter Carol Dweck.

Lite förenklat kan man säga att personer med ett statiskt förhållningssätt anser att intelligens är något som inte kan förändras, medan personer med ett dynamiskt förhållningssätt tror att intelligens kan utvecklas. Vilken inställning vi har kring detta påverkar hur vi tar oss an olika uppgifter.

Om vi tror att intelligens är något vi föds med (statiskt förhållningssätt) är risken stor att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Detta gör vi för att det blir viktigare för oss att visa att vi är smarta än att faktiskt försöka utvecklas. Vilket förhållningssätt vi har påverkar nämligen hur vi ser på misslyckanden. Det dynamiska förhållningssättet betraktar misslyckandet som en händelse – ”jag HAR misslyckats”, medan det statiska förhållningssättet ser det som en identitet – ”jag ÄR ett misslyckande”. När vi känner oss misslyckade så påverkas vår självkänsla negativt.

Dweck påstår inte att vem som helst kan klara vad som helst, bara för att vi vill det och arbetar hårt. Däremot menar hon att alla kan utvecklas mer än vad vi ofta tror är möjligt, om vi ser motgångar och hinder som en del av vår utveckling och vårt lärande.

Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt förhållningssätt?

Syfte: Att förstå hur viktig vår inställning är och hur den påverkar det vi gör.

Genomförande:

1. Skriv följande citat på tavlan: ”I have not failed. I have just found 10,000 ways that do not work...”. Eleverna får diskutera i grupper vad de tror att personen som sagt detta sysslat med. Varför tror de det? Lyft upp diskussionen i helklass. Vänta med att säga personens namn. Även om det i detta fall finns ett rätt svar (Thomas Alva Edison, apropå alla hans misslyckade försök som till slut ledde fram till hans uppfinning glödlampan) fokusera på deras motiveringar snarare än att komma fram till det rätta svaret.

2. Eleverna fortsätter i elevboken med uppgifterna ett och två. Svaren på frågorna ger en vink om eleverna oftast har ett statiskt- eller dynamiskt förhållningssätt när det gäller inläring. Kolumnen till vänster visar på ett statiskt förhållningssätt och kolumnen till höger är exempel på hur man tänker när man har ett dynamiskt förhållningssätt. När alla är klara så förklarar/läser ni gemensamt faktarutan om statiskt- och dynamiskt förhållningssätt och tittar på något av klippen nedan om mindset/förhållningssätt.

Detta klipp är ett TED talk med Carol Dweck på cirka 10 minuter, titta på hela eller första halvan:

https://www.youtube.com/watch?v=_X0mgOOSpLU

Två tecknade klipp:

”Growth Mindset vs. Fixed Mindset”: https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU&t=3s

”4 Steps to developing a growth mindset”: <https://www.youtube.com/watch?v=aNHas97iE78>

Utvärdering/Kommentar:

Titta gemensamt på sidan i elevboken: Har ni oftast ett statiskt och dynamiskt förhållningssätt?

Hur kan vi göra för att tänka mer dynamiskt? Vår inställning till våra uppgifter är avgörande för om vi ska se en mening med att kämpa och orka hålla ut i arbetet mot våra mål.

Talang eller resultat av hårt arbete?

Syfte: Att förstå vikten av vår insats/ansträngning när vi ska lära oss något. Dessutom en träning i att ta beslut och genom praktisk övning även att stå för sin åsikt.

Genomförande:

1. Denna övning kan först göras gemensamt i klassrummet. Eleverna får ställa sig på en tänkt linje där ena hörnet/väggen representerar "Talang" och andra "Träning". Vid varje fråga som du ställer (från boken eller som du kommer på själv) så ställer sig eleverna längs den tänka linjen utefter vad de tror väger in mest kring just den frågan.

2. Sedan fyller de i elevboken och markerar med ett kryss på linjerna i vilken utsträckning de tror att skicklighet inom de olika områdena är något vi föds med (talang) eller något vi tränar upp.

3. Låt eleverna diskutera och reflektera över sina resultat (gruppvis eller i par):

- Finns någon skillnad mellan praktiska och teoretiska kunskaper?
- Vilken betydelse har inställningen för motivationen? Blir man mer/mindre motiverad om det är talang/träning som ligger bakom det man vill bli duktig på?

4. Sammanfatta gruppsamtalen med att samla ihop meningar om något de har sagt och kommit fram till, skriv på tavlan. Diskutera nedanstående citat. Vad betyder citatet och i vilka situationer kan ni ha användning av det?

Success is not final.
Failure is not fatal.
It is the courage to continue that counts.
(Winston Churchill)

5. Eleverna får sedan sammanfatta och skriva ner sina funderingar i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta denna del med att prata om hur viktig vår inställning är för vår utveckling. Genom alla år har vi lärt oss många och olika saker som att gå, cykla och prata. Även om vi säkert stötte på mängder av hinder under tiden, vi ramlade, slog oss men reste oss upp igen, vi uttalade ord fel, blev missförstådda och kanske lite arga men till slut lärde vi oss ändå att göra oss förstådda. Vi nöjde oss inte med att kunna krypa eller stå, vi ville mer. Trots upprepade misslyckanden gav vi inte upp. Vi hade modet att fortsätta.

Beslutsamhet och GRIT

När det gäller att nå sina mål har det visat sig att det är viktigare att ha GRIT (kämparglöd, driv och uthållighet) än talang. Personer med hög grit har följande gemensamt:

- ett intresse och driv för uppgiften
- en förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition
- en förmåga att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling
- en förmåga att förstå syfte och mening med uppgiften
- ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på att lyckas

I tidigare moduler har vi arbetat med att sätta upp tydliga målbilder, förstå våra drivkrafter och hitta intresse och inspiration. Genom att träna vår beslutsamhet och hitta strategier för att tänka mer dynamiskt kan vi öka vår uthållighet. Detta tillsammans med att förstå vikten av ansträngning, lära oss att se konsekvenser och därmed syftet med vårt agerande, borde rimligtvis då även öka vår GRIT.

Beslutsamhet och GRIT

Syfte: En introduktion till begreppet grit och att lära sig mer om hur grit fungerar.

Genomförande:

1. Gör övningen från elevboken gemensamt i klassrummet.
 - Eleverna ställer sig längs en tänkt linje i klassrummet, ena väggen/hörnet representerar "våldigt sällan" och andra "alltid".
 - Du säger ett påstående, till exempel: "Jag ger upp när det är svårt" och eleverna placerar sig längs den tänkta linjen. Du kan ställa fler påståenden utifrån faktarutan i elevboken, till exempel:
 - "Jag har ofta ett driv framåt när jag jobbar med en uppgift i skolan."
 - "Jag tycker att det är jobbigt att repetera en text inför ett prov."
2. Läs faktarutan gemensamt och sedan får eleverna fortsätta med uppgiften i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: I vilka situationer behöver eleverna grit och hur gör de då? Låt eleverna diskutera 2 och 2 och sedan alla gemensamt.

Självdisciplin och energi

"I många fall var sambanden mellan självkontroll i barndomen och resultatet i vuxen ålder starkare än sambandet med IQ....Om du vill förutsäga vilka barn som kommer att bli både förmögna och friska som vuxna tycks deras förmåga att utöva självkontroll vara den mest kraftfulla, förutsäggande faktor som vi känner till."

(John Hattie & Gregory Yates om Dunedin-projektet, 1972)

Vår förmåga att prestera fysiskt och mentalt beror i första hand på följande faktorer:

Hur mycket energi vi har i utgångsläget

Hjärnan behöver glukos (socker) för att fungera. Vi fyller på vår energi genom vila och mat. Om vi inte har sovit eller ätit ordentligt har vi för lite energi för att kunna prestera. När vi ansträngt oss mycket, mental eller fysiskt, behöver vi fylla på med energi igen innan vi fortsätter.

Hur mycket energi som förbrukas på självdisciplin för att påbörja uppgiften

När vi ska göra en uppgift överlägger vi mer eller mindre omedvetet med oss själva:

- Klarar jag uppgiften?
- Är den tillräckligt utmanande eller intressant?
- Känns det meningsfullt och värdefullt att göra uppgiften?

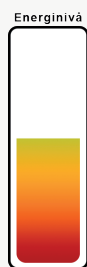
Om vi upplever ett starkt motstånd till den uppgift vi ska göra kommer det krävas mycket självdisciplin och energi av oss för att inte ge upp.

Hur mycket energi vi har kvar att använda till fokus på uppgiften

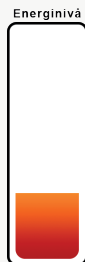
Om vi behöver lägga mycket energi på att komma igång med en uppgift, har vi mindre energi kvar som kan användas för att få ett bra resultat. Mängden energi som finns kvar avgör med vilken kvalitet, effektivitet och kreativitet vi kommer att göra uppgiften.



Den första stapeln visar sådant vi tycker är enkelt att komma igång med. Vi behöver inte lägga någon energi på att komma igång, utan har i princip all vår energi kvar till själva uppgiften.



Den andra stapeln visar sådant som vi får anstränga oss lite mer för att komma igång med. Det kräver mer energi av oss att ta tag i dessa saker men vi har tillräckligt med energi för att lösa uppgiften.



Den tredje stapeln visar sådant som kräver mycket energi av oss för att vi ska ta tag i det. Detta är saker som vi tycker är jobbiga, tråkiga eller svåra. Ansträngningen som krävs för att överhuvudtaget komma igång tar nästan all vår energi och det bli väldigt lite kvar till själva uppgiften.

Om du exempelvis behöver lägga mycket energi på att kunna sitta still i skolan, att inte prata med kompiserna bredvid eller att bara hålla dig vaken, så har du redan använt mycket av den energi som du behöver för att kunna lösa skoluppgiften och göra den bra.

Självdisciplin och energi - förklara med hjälp av ett bildspel

Syfte: Att förklara självdisciplin och energi, sambandet emellan dem. Att förstå att vi behöver energi (mat och sömn) för att genomföra saker och att vår energi går åt till många olika saker som koncentration, tankar och uppgifter som ska göras.

Genomförande:

Använd bilder från PPT Modul 3 från intranätet och berätta enligt nedanstående "pratmanus":

- Vi skulle kunna säga att en PRESTATION är summan av SJÄLVDISCIPLIN och FOKUS PÅ UPPGIFTEN.
- Självdisciplin är "mängden energi du måste använda för att motstå att göra något annat". Ju mer energi du måste lägga på att disciplinera dig desto mindre energi har du kvar till själva uppgiften.
- Hjärnan behöver socker (glukos) för att fungera. Vi kan säga att den här nivåindikatorn visar hur mycket energi hjärnan har kvar att använda. (Visa bild)
- Eleven som sitter och arbetar försöker verkligen att disciplinera sig och slå bort varje tanke som kommer. Det kräver ganska mycket av elevens energi... (Se hur nivåerna sjunker).
- När vi använder mycket självdisciplin så går mycket av hjärnans energi åt, och det tar ett tag innan hjärnan byggt upp depåerna igen. Eleven på bilden har förbrukat mycket av sina depåer redan innan den har kommit igång med någon skoluppgift. Det är ganska självklart att det inte blir så många uppgifter gjorda på denna lektion eller hur?
- Det är också så att när vi inte har sovit så mycket som vi behöver så har hjärnan inte tillräckligt med glukos för att fungera ordentligt. Om vi tänker oss att detta är utgångspunkten den här gången. (Fortsätt att visa bilder från PPT)
- Redan från start är eleven nere på de orange nivåerna. Därför kan man se att många situationer där vi handlar impulsivt, sker just efter att vi sovit dåligt eller när vi använt mycket självdisciplin och då vår energi.

Vår förmåga att prestera fysiskt eller mentalt beror alltså i första hand på följande faktorer:

- Hur mycket energi vi har i utgångsläget
- Hur mycket energi som används på självdisciplin för att genomföra uppgiften
- Hur mycket energi vi har kvar att använda till fokus på själva uppgiften

Detta kan vara bra att tänka på inte minst för lärare och annan personal. Hur kan vi hjälpa elever att frigöra så mycket energi som möjligt till uppgifterna istället?

Utvärdering/Kommentar: Vad använder eleverna sin energi till? Hur kan de använda sin energi till uppgifter som ska göras?

Få koll på din insats!

Syfte: Att få en ökad förståelse kring att den egna drivkraften och inställningen påverkar ditt liv.

Genomförande:

1. Läs exemplet om Kim och Alex i elevboken. Vi upplever alla olika stort motstånd inför olika aktiviteter och förbrukar därför olika mycket energi på självdisciplin.

2. Eleverna fyller i hur deras staplar ser ut.

3. Låt eleverna gruppvis diskutera hur de kan tänka när de har svårt att komma igång men ändå behöver få uppgiften gjord. De får stå och diskutera och skriva upp sina idéer på A3 ark som du satt upp i klassrummet. (Spara till övning "Hur frigör jag energi?")

Utvärdering/Kommentar: Summera de olika gruppernas bästa tips för att komma igång och hur en rutin skulle kunna se ut som hjälper dem att få tråkiga saker gjorda.

Flow

När vi inte känner motstånd utan tycker att uppgiften är rolig, intressant och vi tror att vi kommer att klara av den, kan vi lägga all energi på att fokusera på själva uppgiften. Vi är effektiva och gör det bra utan att det känns jobbigt. Då närmar vi oss ett tillstånd som kallas FLOW. Vi känner att vi får mycket gjort, vi vill inte pausa utan vi känner oss produktiva och mår bra. Vi får dopaminkickar som gör att vi orkar mer och vill mer. Vi har flyt!



Flow

Syfte: Förstå vad flow innebär och ta reda på när vi känner flow.

Genomförande:

1. Börja gärna lektionen med att berätta om när du upplever flow eller be någon kollega berätta.

2. Läs sedan gemensamt faktarutan om flow.

3. Eleverna får skriva i elevboken, uppgift 2. Poängtera att när vi skriver om våra upplevelser förstärker vi minnesbilden och känslan. Därför är det bra att försöka skriva med inlevelse, beskrivande, så att bilden blir så tydlig som möjligt. Om de inte kommer på någon situation får de leta reda på ett exempel där en idrottare beskriver när den har haft flow och hur det kändes.

Utvärdering/Kommentar: Några elever får berätta om när de upplever flow.

Hur frigör jag energi?

För att ha energi kvar till själva uppgiften behöver vi alltså arbeta med att minska motståndet inför en uppgift. Vi behöver till exempel sluta med att lägga tankekraft (=energi) på att tänka/säga hur jobbigt det kommer att bli och i stället fokusera på uppgiften direkt.

Hur frigör jag energi?

Syfte: Att bli medveten om hur de kan använda sin energi på ett bra sätt.

Genomförande:

1. Ta fram A3 arken med tips kring att komma igång och få tråkiga saker gjorda.
2. Titta på filmen (som vi sett i Modul 2) "Vad är motivation" från UR:s serie Orka plugga. Den är 3:14 minuter.
<https://www.youtube.com/watch?v=f7UYUAWzV20&app=desktop>
3. Sammanfatta tillsammans tipsen från filmen och komplettera (om det behövs) A3-arken med tips från filmen. Låt eleverna fundera kring nedanstående frågor och sedan enskilt fylla i sina svar i sina elevböcker.
 - När känner du motstånd till eller tycker att det är jobbigt att utföra en uppgift?
 - Hur kan du hjälpa dig själv att minska den känslan?

Utvärdering/Kommentar: Be eleverna sammanfatta de råd de fått, till exempel att skapa rutiner för att undvika att behöva ta en massa beslut.

Förbättra självdisciplinen

Vi vet att självdisciplin är viktigt för huruvida vi ska nå våra mål och de resultat vi önskar. Genom att bli medveten om vad som krävs för att behålla sin självdisciplin kan vi förbättra våra förutsättningar. Detta kan ske genom att vi:

Planerar och skapar rutiner

Om vi gör saker på rutin, sparar vi på vår energi. Att skjuta upp pluggandet inför ett prov till sista dagen kräver mycket energi, energi som tas från inläringen. Om vi i stället kan få till en rutin att plugga lite varje dag, så använder vi vår energi till att lära oss saker och vi slipper dessutom att utsättas för onödig stress.

Undviker att utsätta sig för frestelser

Vi har alla något som vi har svårt att motstå. För någon kanske det handlar om att äta godis, för någon annan handlar det om impulsshopping eller att ha svårt att stänga av dataspelet när vi borde sätta igång och plugga. För att undvika dessa frestelser kan vi se till att bara köpa hem godis på lördagar och lagom mycket, inte ta med oss så mycket pengar när vi går i affärer, ställa en klocka som larmar när det är dags att sluta spela dataspel eller helt enkelt skapa en ny vana: att aldrig spela dataspel innan läxan är gjord.

TÄNK PÅ:

Ju bättre koll vi har på våra egna fallgropar, desto lättare kan vi förebygga så att vi inte faller i.

Ju mindre energi vi har, desto svårare har vi att motstå frestelser. Det är därför viktigt att vi fyller på med energi i form av vila och mat.

Min självdisciplin

Syfte: Att bli medveten om vad som krävs för att behålla vår självdisciplin så att vi kan förbättra våra förutsättningar.

Genomförande: Om vi nu tjänar på att ha självdisciplin – hur kan vi då träna oss på detta?

Till att börja med är det viktigt att komma ihåg att för att något ska bli en vana, en rutin, behöver vi göra det många gånger. Ibland blir det fel och då får vi testa igen och kanske på ett annat sätt.

1. Läs faktarutan tillsammans och låt eleverna diskutera två och två:

- Hur kan ni planera och skapa bra rutiner?
- Vad skjuter ni ofta upp och tänker, det gör jag senare?

Berätta: Om vi till exempel skjuter upp pluggandet inför ett prov, måste vi ha mycket självdisciplin för att kunna plugga mycket dagen innan ett prov. Detta kräver mycket energi, energi som tas från inläringen. Människor med hög självdisciplin ser till att skapa förutsättningar som gör att de inte behöver anstränga sig "extra" och utsätta sig för onödig stress, utan fördelar ansträngningen jämnare.

2. Eleverna jobbar i elevboken och svarar på frågorna om "Min självdisciplin".

Utvärdering/Kommentar: Gemensam sammanfattning om klassen bästa tips för att skapa rutiner. Eleverna får välja en sak av dessa och testa under en vecka.

Självkontroll – kortsiktiga och långsiktiga belöningar

Vi har ett belöningssystem i vår hjärna. När vi pratar om "belöning" här menar vi de sköna känslorna och kickarna vi får tack vare de hormoner som frisätts. Vi har ett belöningssystem för att vi ska tycka att det är härligt att till exempel anstränga oss fysiskt, krama någon vi tycker om, äta och dricka. Det fyller en viktig funktion för vår överlevnad.

När vi har självkontroll kan vi se vad som är bra för oss på lång sikt. Vi har strategier för att orka hålla motivationen uppe och skjuta upp belöningen. Belöningen blir långsiktig. Söker vi bara efter snabba belöningar utan ansträngning, kortsiktiga belöningar, saknar vi istället självkontroll och självdisciplin.

Forskaren Walter Mischel (Marshmallowtestet) har kommit fram till:

- att det är möjligt att träna upp sin förmåga att skjuta upp belöningar.
- självkontroll innebär inte bara beslutsamhet, utan även strategier, insikt, mål och motivation. Detta är viktiga ingredienser för att uthålligheten ska utvecklas.
- alla kan träna upp sin självkontroll genom att skapa strategier för att undvika frestelser.
- att ha ett attraktivt mål är viktigt för självdisciplinen och uthålligheten.

Mischel revolutionerade beteendeforskningen genom att slå håll på myten att en människas personlighet och beteende är konsekvent genom olika situationer.

Självkontroll – kortsiktiga och långsiktiga belöningar

Syfte: Att träna vår självkontroll och se vad som är bra för oss på lång sikt.

Genomförande:

1. Läs faktarutan tillsammans och förklara/gå igenom orden och deras betydelse.
2. Gör en begreppsövning där eleverna får träna på orden och förklara vad de betyder. Det kan vara i form av "Sista minuten". I sista minuten jobbar eleverna i par. De ställer sig upp två och två utspridda i klassrummet. De står mitt emot varandra där den ena ser ordet som är skrivet/projicerat på tavlan medan den andra står med ryggen mot tavlan. Du skriver ett begrepp på tavlan och eleven som ser ordet ska beskriva ordet så att den andra (med ryggen mot tavlan) kan gissa ordet. När de är klara byter de plats. Du bestämmer hur lång tid de får på sig, 10 sekunder eller 20 sekunder. De som inte är klara efter utsatt tid byter nu ändå plats med varandra och du skriver upp ett nytt begrepp på tavlan.
3. Arbeta med frågorna i elevboken, uppgift två. Eleverna får kryssa i vad de gör i olika situationer och komma fram till vilka konsekvenser de olika valen får. Eleverna jobbar först i par och sedan i mindre grupper.

Utvärdering/Kommentar: Personer med höga nivåer av självkontroll har större förmåga än andra att se vinster på lång sikt. De har också strategier för att orka hålla motivationen uppe och skjuta upp belöningen. Belöningen blir långsiktig. Det motsatta är när vi söker efter omedelbar belöning efter minimal ansträngning – kortsiktiga belöningar.

Sammanfatta gruppdiskussionerna i helklass där ni pratar om olika konsekvenser.

Hitta rätt nivå

När vi klarat av något som har varit jobbigt eller som vi kanske har skjutit upp ett tag, blir vi extra stolta och glada. Hjärnans belöningssystem ger oss en extra kick, som lätt kan få oss att göra saker på ren impuls, till exempel shoppa, äta godis eller kanske sätta igång ett nytt projekt, fast vi egentligen inte orkar.

Det är viktigt att veta när gränsen är nådd. När du till exempel äntligen har städat ditt rum, som du skjutit upp länge och är jätteglad och nöjd över, så är du sannolikt tömd på energi. Kommer då någon och säger att du ska fortsätta städa i källaren också, så kan uppgiften kännas övermänskligt stor. Samma sak gäller för skolarbete. Om du precis har gjort en svår uppgift eller skrivit ett prov är det jättesvårt att göra ett prov eller en svår uppgift till, direkt efter. Energin är slut och hjärnan behöver återhämta sig.

En frisk kropp orkar oftast med ganska hårda ansträngningar och hög stressnivå, om vi bara får återhämtning. Du behöver lyssna på kroppen. Särskilt om du känner på dig att du har lätt för att bara "köra på", då kan det vara bra att i förväg bestämma hur du ska göra.

- Vad är rimligt att hinna med?
- När ska jag sluta?
- Vilken återhämtning behöver jag?

Hitta rätt nivå

Syfte: Att hitta rätt nivå i det vi gör och ge oss själva den återhämtning vi behöver.

Genomförande:

1. Skriv upp dessa tre frågor bredvid varandra på tavlan:

- Har du oftast lätt för att bara "köra på" utan att ta pauser, eller har du svårt för att komma igång och slutföra saker?
- När (ge exempel på situationer) kan du känna att du inte kan sluta, utan måste göra klart?
- Vilken återhämtning behöver du?

Frågorna ovan syftar till att eleverna ska få koll på om de får den återhämtning de behöver. Vissa "kör på" oavsett vad det gäller (skola/fritidssysselsättningar) andra har svårare att få saker gjorda. Vissa elever har svårt att känna sig nöjda med sin prestation och "- ska bara göra lite till..." medan andra tänker likadant kring något lustfyllt som till exempel TV-spel "- ska bara köra en nivå till...". Båda sätten att leva sina liv skapar ett behov av återhämtning.

Återhämtning handlar om att ta paus från det som anstränger oss. Den viktigaste återhämtningen får vi genom sömn, vila, mat och motion. Våra hjärnor behöver koppla av och klarar inte att gå på högvarv hela tiden. Vilken vila som behövs är olika för oss människor. Om vi tränar mycket behöver vi vila kroppen, sitter vi stilla mycket så behöver vi ta en promenad och träffar vi många människor behöver vi vara ensamma.

2. Dela ut post-it lappar till eleverna. Be eleverna reflektera enskilt kring en fråga i taget, skriva ner sin reflektion på en post-it lapp och sätta upp den under rätt rubrik på tavlan.

3. Titta tillsammans på vad eleverna skrivit på sina post-it lappar och läs faktarutan i elevboken. Låt eleverna svara på frågorna i elevboken och fylla i sina egna eller andras tips på hur de kan planera på bästa sätt.

4. Dela in eleverna i grupper och låt dem gemensamt välja en situation där de känner att de (eller någon av dem) lätt blir stressande och känner att de inte hinner med. De får tillsammans göra en plan för:

- Vad är rimligt att hinna med?
- När ska personen sluta?
- Vilken återhämtning behövs?

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta i helklass olika idéer för att få återhämtning.

Förmåga 3

FÖRMÅGAN ATT FÖRSTÅ KONSEKVENSER AV SINA VAL, BESLUT OCH ÅSIKTER



Vill du få bra betyg? Vill du få erfarenheter som du har nytta av i ett framtida jobb? Vill du vara vältränad och ha god hälsa? Vill du ställa upp för en vän? Kanske lätta frågor att svara på. Svårare frågor är: Vill du lägga ned den tiden som krävs, eller vill du hellre lägga tiden på annat? Klarar du av att säga ifrån och stå emot grupptryck? Vad får det för konsekvenser om du inte gör det?

Gemensamma övningar i lärarhandledningen

- Konsekvenser och personligt ansvarstagande
- Att ändra sina vanor
- En liten medveten förändring kan göra stor skillnad
- Vad kan du påverka?
- Om-så-spel
- Inspirationskort
- Bilder och citat
- AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 3

Uppgifter i elevboken

- Bra och mindre bra beslut
- Konsistensregeln - eller är det möjligt att byta spår?
- Mina vanor och ovanor
- Konsekvenstänk
- Om-så-planer
- Proaktivt - Reaktivt
- STUDIESTRATEGIER - några tips att testa

Konsekvenser och personligt ansvarstagande

Att ta personligt ansvar kräver förmågan att se att alla beslut får konsekvenser, både kortsiktiga och långsiktiga. Vi måste väga en kortsiktig konsekvens, som att vi gör på ett visst sätt för att det är enklast eller roligast just nu, mot en långsiktig konsekvens, vad som blir bäst i längden.

Vi har ansvar för konsekvenserna av våra beslut och behöver därför fundera över:

Hur påverkar mitt beslut mig nu och senare?

Hur påverkar mitt beslut andra och hur hanterar jag konsekvenserna av det?

Konsekvenser och personligt ansvarstagande

Syfte: Förstå vilka konsekvenser våra val och beslut får för oss själva och människor omkring oss.

Genomförande:

1. Läs faktarutan tillsammans och funderar över ordet konsekvens.

- Vad betyder det?
- Eleverna får komma på olika situationer i livet där det finns konsekvenser och berätta om dem. Ge exempel på olika beslut, till exempel plugga eller inte plugga, sova eller inte sova, träna eller inte träna, komma i tid eller komma försent. Ställ följdfrågorna:
 - Hur påverkar dessa beslut dig i dag och i framtiden när du ska söka gymnasiet eller börja jobba?
 - Vilka av dina beslut påverkar andra och hur hanterar du konsekvenserna av det?

2. Hur påverkar mina beslut mig nu och i framtiden? En konsekvensanalys.

- Låt eleverna gruppvis göra en konsekvensanalys. De väljer gemensamt i gruppen ett beslut/ en situation. Låt dem arbeta stående längs klassrumsväggarna vid upptejpade A3-ark. De beskriver besluten och konsekvenserna med ord/bilder för att få en så tydlig bild som möjligt. Tips på frågor för eleverna att arbeta efter:
 - Vad är beslutet? Vad har du bestämt dig för att göra?
 - Finns det någon i din omgivning som blir påverkad av ditt beslut? Vad blir det för konsekvenser av det i så fall och hur hanterar du dem?
 - Kommer du att bli påverkad av någon i din omgivning? Vad blir det för konsekvenser av det i så fall och hur hanterar du dem?
 - Vad kommer resultatet att bli om håller fast vid ditt beslut? Nu? I framtiden?
 - Hur hanterar du din situation utifrån det resultatet? Vad gör du?

Utvärdering/Kommentar: Titta runt på A3-arken vad eleverna skrivit. Fundera tillsammans, är det bra beslut eller inte? Varför/varför inte? Vad behöver de göra/vilken hjälp behöver de för att ta de beslut, och hålla fast vid dem, som leder till konsekvenser som de mår bra av?

Konstruktiva och destruktiva beslut

Vi tar som sagt många beslut varje dag och självklart kan inte alla vara bra beslut.

Konstruktiva beslut bygger upp något och leder till lösningar (jämför med orden konstruera, konstruktion). Destruktiva beslut förstör (jämför med ordet destroy på engelska). Hur kan vi då veta om våra beslut är konstruktiva eller destruktiva? Om vi tar ett steg tillbaka och tittar på situationen, kan vi ofta se det enklare. Det som är svårare är att agera på det sätt som är konstruktivt, eftersom det kanske kräver mod och ibland mycket energi.

Tänk dig att du har en konflikt med en kompis i skolan. Då har du två val. Du kan välja att vara sur och låta bli att prata med din kompis. Tänka att den minsann får skylla sig själv. Du kanske till och med passar på att försöka få över andra på din sida genom att berätta hur dum den personen varit mot dig. Eller så kan du välja att prata om saken med din kompis och försöka förstå hur den tänkte och förklara hur du såg på saken. Tillsammans kan ni försöka hitta ett sätt att bli samt och gå vidare.

Att låta bli att prata om konflikten, och vara sur, kan nog vara ganska frestande eftersom du tydligt visar vad du tycker och det kräver dessutom inte så mycket mod. Det är en enkel lösning. Om du däremot tar upp problemet och frågar om ni ska prata om saken så riskerar du att din kompis avvisar dig, eller att du får höra saker om dig själv som du kanske inte vill höra. Saker som kanske är sanna, och som du inte är så stolt över, men som du faktiskt har en chans att förändra om du vill. Att försöka lösa konflikten kräver alltså mycket mer av dig, men ger å andra sidan er en chans att bygga upp en ännu starkare och bättre vänskap.

Bra och mindre bra beslut

Syfte: Att förstå att alla människor tar både bra och mindre bra beslut. Vi behöver lära oss att hantera olika situationer och se hur vi även i ett destruktivt beslut kan fatta ett bra beslut efteråt.

Genomförande:

1. Skriv två rubriker på tavlan, "Konstruktivt" och "Destruktivt" och be eleverna komma på flera olika punkter under varje rubrik. Vad orden betyder, vad de tänker på när de hör orden med mera.

- Konstruktiva beslut bygger upp något och leder till lösningar (jämför med orden att konstruera, konstruktion).
- Destruktiva beslut förstör (jämför med ordet destroy på engelska).
- Hur kan vi då se om våra val och beslut är konstruktiva eller destruktiva? Om vi tar ett steg tillbaka och tittar på situationen kan vi ofta se det ganska enkelt. Det som är svårare är att agera, göra på det sätt som är konstruktivt eftersom det kräver mod, ansträngning och energi.

2. Diskutera utifrån nedanstående exempel för att tydliggöra konstruktiva och destruktiva beslut:

Du och en kompis har pratat om, men inte bestämt att ni ska åka in till stan' efter skolan idag. När du sms:ar vid 17-tiden får du reda på att kompisens redan är i stan' med en annan kompis. Vad gör du?

Läs upp förslagen nedan (i slumpmässig ordning) och be eleverna säga om de är konstruktiva eller destruktiva, skriv på tavlan.

DESTRUKTIVT

- Åker hem och surar.
- Sms:ar något taskigt.
- Skriver något taskigt på sociala medier.
- Bestämmer dig för att inte prata med kompisens på ett tag.

KONSTRUKTIVT

- Frågar om det är ok att du hänger på.
- Åker in till stan' med någon annan kompis.
- Berättar för kompisens att du blir besviken.
- Åker hem och gör något mysigt med familjen i stället.

Be eleverna ta ställning till vad de tror att de själva skulle gjort. Diskutera vad de tror att de vinner respektive förlorar på att göra på dessa olika sätt.

3. Läs tillsammans faktarutan i boken och diskutera exemplet om konflikten och dess olika lösningar.

4. Eleverna fyller i uppgifterna i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Alla människor tar bra och mindre bra beslut varje dag. Det som är bra att tänka på är att även om vi gjort ett dåligt val kan vi efteråt ta ett bra beslut. Gemensam diskussion kring exempel där vi kan ändra oss och ta ett annat beslut som leder till att det känns och blir bra.

Konsistensregeln - eller är det möjligt att byta spår?

Ordet "konsistens" används för att beskriva en egenskap hos till exempel en vätska, MEN i det här fallet kommer vi närmare förklaringen om vi tittar på det engelska ordet consistent som betyder konsekvent - något som inte förändras.

Konsistensregeln innebär att när vi har bestämt oss för något: en åsikt, en värdering, att det är en dålig dag, att vi inte kan matte eller spela gitarr, så gör vi allt vi kan för att behålla denna bild och "skapar" bevis för att vi har rätt utifrån det som händer. Vi ser helt enkelt bara det som passar in i den bild vi har.

Återigen hittar vi delar av förklaringen till detta hos hjärnans "lathet". Alltså, om vi bestämt oss för att vi inte gillar en person, lägger vi märke till varje negativ/dålig sak denna gör eller säger. De saker som skulle kunna läggas till personens plus-konto och visa på motsatsen, bryr vi oss inte om. Ibland väljer vi också att hålla fast vid vår uppfattning, trots att hjärnan börjat inse att bilden kanske inte riktigt stämmer.

Alla har fel då och då. Frågan är bara hur vi förhåller oss till att byta spår? Att ge oss själva en väg ut och ha en plan redan i förväg, kan vara en bra strategi. Vi kan till exempel redan från början bestämma oss för att säga:

"Det var ett bra argument. Det har jag inte tänkt på förut. Låt mig tänka lite på det, för det kan hända att jag ändrar mig lite nu."

"Jag trodde inte att jag skulle gilla att spela piano, men det var ju jätteroligt! Tack för idag."

"Jag var helt säker på att xx inte gillade mig förut, men nu tror jag faktiskt bara att xx tjatade på mig för att xx brydde sig..."

På detta sätt ger vi oss själva flera valmöjligheter och visar också att det inte är någon statusförlust att byta viljespår. Att byta spår och ändra sig kan istället vara ett tecken på styrka och mod. Dessutom påverkar det omgivningen positivt, genom att vi visar att det är okej att göra på olika sätt och att ändra sig.

Konsistensregeln - eller är det möjligt att byta spår?

Syfte: Att fundera på hur vi hanterar situationer där vi gjort fel eller ändrat åsikt.

Genomförande:

1. Skriv upp Swifts citat, "En människa borde aldrig skämmas över att behöva erkänna att hon har haft fel. Det är ju bara att med andra ord säga att man är klokare idag än igår." Detta är sagt av författaren till den berömda boken Gullivers resor – Jonathan Swift. Diskutera:

- Hur hanterar ni en situation när ni inser att ni faktiskt har fel? Vad gör ni?
(Om eleverna inte kan komma på en situation där de haft fel kan du be dem att fundera kring en situation där de haft en annan åsikt än någon annan och fundera på hur de agerade då. De kan också försöka se situationen ur den andres perspektiv och försöka förstå hur den kan ha tänkt.)
 - Om ni känner att ni vill ändra åsikt, hur förklarar ni det?
2. Läs faktarutan tillsammans. Ställ frågor kring texten och diskutera tillsammans. Be eleverna fundera kring om de har egna exempel på när de håller fast vid något fast de egentligen vet att det inte stämmer.
3. Eleverna arbetar i elevboken.

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta hur vi gör när vi vill ändra oss, byta åsikt.

Att ändra sina vanor

Vi har alla bra och mindre bra vanor i våra liv. Varje dag har du möjlighet att besluta över vilka vanor/ovanor du vill fortsätta att ha och vilka du skulle vilja förändra. Alla vanor/ovanor har ju en konsekvens.

Varför är det så svårt att bryta en vana?

Många av de vanor eller ovanor vi har, har vi haft länge. Att förändra dem tar lång tid. Detta kräver energi, en förståelse för varför vi gör som vi gör och många gånger också ett stort mod.

Olika val kräver olika mycket av oss och kostar olika mycket. Det kan vara svårt att börja med att förändra eller utveckla något som kräver mycket av oss. Om vi börjar med att förändra det vi tror vi kan påverka och lyckas med, hjälper vi oss själva på traven genom att vi känner att vi har ett driv vilket ger oss bättre självförtröende. När vi har bilden av oss själva att vi kan klara det mesta har vi bättre förutsättningar att även klara det som är svårare.

Att ändra sina vanor

Syfte: Att reflektera kring vilka goda vanor och vilka ovanor de har samt hur de kan förändra sina ovanor.

Genomförande: Här kan du använda bilder som du hittar på intranätet.

1. Berätta för eleverna:

Väldigt mycket i våra liv är vanor. Vissa vanor är nödvändiga, man måste äta och sova för att må bra. Men hur ofta och vad vi äter och dricker eller när och hur länge man sover, är sådant vi själva kan påverka. Om vi ständigt måste ta beslut tar det mycket energi ifrån oss och ibland är det onödig energi som vi skulle kunna använda till annat. Därför tjänar vi på att skapa rutiner kring sådant som vi vet att vi behöver göra. Rutiner eller vanor skapar dels lite vila för hjärnan och dessutom strukturerar det vår vardag och gör den enklare samt tryggare. När något blivit en vana sker det nästan omedvetet. Som vi nämnt förut strävar vår hjärna att vara effektiv och väljer gärna att skicka signalerna i inarbetade banor. Vanor kan också vara vår drivkraft och motverka stress. MEN – bara för att något är en vana är det inte säkert att det är bra för oss. Vissa vanor kan vara sämre för oss och det är viktigt att börja tänka på vilka vanor som hjälper oss och vilka vanor som inte gör det.

2. Läs faktarutan tillsammans och diskutera följande frågor i mindre grupper.

- Varför är det så svårt att bryta en vana?
- Vilket pris betalar jag för att byta spår?
- Riskerar jag att göra bort mig?
- Riskerar jag att förlora någon kompis eller att någon ogillar det jag försöker göra?
- Hur kan vi göra det lättare för oss?

Utvärdering/Kommentar: Sammanfatta frågorna i helklass.

Mina vanor och ovanor

Syfte: Att se att vi har både vanor och ovanor i våra liv och vilka konsekvenser de får.

Genomförande:

1. Diskutera nedanstående och skriv upp elevernas exempel på tavlan.

Vi har alla bra och mindre bra vanor i våra liv. Kan ni ge några exempel på några ovanor/mindre bra vanor här i skolan? Exempel: Komma försent, strunta i läxor, störa på lektionen genom att till exempel avbryta lärare eller klasskamrater, gå omkring i klassrummet, använda mobiltelefon på lektionen, inte använda lektionstiden till det som det är tänkt.

2. Dela nu in eleverna i grupper och be dem komma med förslag på vanor/ovanor utanför skolan men som ändå påverkar skolarbetet positivt eller negativt. De behöver inte bara tänka på vanor/ovanor som de själva har utan kan också tänka utifrån vad de tycker är vanligt hos en ungdom i deras egen ålder. Be dem lista sina förslag i två kolumner, "Vanor" och "Ovanor". Samla in och avsluta eventuellt med någon ovana som eleverna gemensamt får hitta lösningar på för att bryta ovanan. Om de har svårt att komma igång, kan du ge dem något av dessa exempel:

- Om en elev tar droger.
- Om en elev pluggar långt in på nätterna i stället för att sova.

3. Eleverna ska nu arbeta vidare i elevboken, Mina vanor och ovanor. De får skriva ner två bra vanor de har och två mindre bra vanor.

Berätta för eleverna: Livet består av en massa beslut. En vana är ett beslut. Varje dag har ni möjlighet att besluta över era vanor och ovanor. Det är det vi tränar på i denna modul. Varje vana/ovana är ett beslut och varje beslut har en konsekvens.

Exempel: En ovana som att komma för sent får konsekvensen att:

Ni missar genomgången i början av lektionen, och får då troligen svårare att förstå och genomföra uppgiften ni ska göra. När läraren, i bästa fall, har hunnit förklara för er vad uppgiften går ut på, har ni inte lika mycket tid kvar på lektionen för att genomföra uppgiften på ett bra sätt vilket i sin tur leder till att ni inte får de kunskaper/betyg ni vill ha vilket kan leda till att...

- Lista nu era vanor/ovanor och skriv ner vilka konsekvenser era vanor och ovanor får för er.
- Fundera också på hur svårt det kan vara att hålla fast vid eller förändra denna vana/ovana.
- Värdera svårighetsgraden från 1–10, där 1 = mycket lätt och 10 = mycket svårt.
- Värdera hur viktigt det är att hålla fast vid dessa goda vanor och hur viktigt det är att förändra de mindre bra vanorna för att lyckas i skolan, för att uppnå era mål och drömmar och för att få ett bra liv.

Utvärdering/Kommentar: Vad behöver du göra för att förändra en mindre bra vana och vad är det som hindrar dig?

En liten medveten förändring kan göra stor skillnad

Syfte: Att visa på att en liten förändring gör skillnad och att övning behövs för att göra en förändring som håller på sikt. Förändringar förutsätter en medveten vilja att bryta gamla vanor.

Genomförande:

1.

- Dela ut ett vitt papper till eleverna och be dem skriva sin namnteckning/sitt namn.
- De får sedan skriva sitt namn en gång till, men med andra handen.
- Kort diskussion kring hur det gick.
- De får nu skriva sitt namn 5–10 gånger till med den hand de inte brukar skriva med.
- När de tränat en stund får de vända tillbaka pappret och skriva sitt namn igen.

Utvärdering/Kommentar:

- Sammanfatta övningen med att när vi gör saker på ett annat sätt, gör små förändringar skapas nya kopplingar i hjärnan och att "övning ger färdighet" vilket de kanske märkte redan på denna lilla övning. Exempel på små förändringar kan vara att borsta tänderna med "fel" hand, sitta på en annan plats vid matbordet, gå en annan väg till skolan, gå och lägga sig en timme tidigare eller gå och fika ensam.
- Tanken är att de ska se att det går lättare och att de med lite träning och tankearbete kan ändra en "ovana" till en vana.
- När behöver ni träna extra på att lära er saker, se att ni utvecklas och hur behöver ni göra?
- Du kan också be eleverna att tyst för sig själva fundera en stund och sedan bestämma sig för en ovana som de ska bryta redan idag. Kanske (antagligen) faller de tillbaka i sin ovana igen, men då tar de ett nytt beslut och tränar sig i att hitta en ny, bra vana. Be eventuellt dem att skriva ner sitt beslut på en post-it lapp (anonymt) och lämna till dig vid lektionens lektion.

Konsekvenstänk

Syfte: Att träna på konsekvenstänk och se olika möjligheter/lösningar.

Genomförande:

1. Gå igenom instruktionerna med eleverna för hur de ska fylla i uppgiften i elevboken.

Uppmana dem att välja en av de ovanor som de verkligen vill och tror att de kan förändra.

2. Eleverna fyller i sin ovana och olika vägval. I punkt 5 ska de rita in den väg de väljer i fortsättningen. Det kan mycket väl bli så att de hittar två vägval som är lika bra och då kryssar de bara över vägen som leder rakt igenom rondellen. Då blir det okej att svänga både höger och vänster.

3. Berätta för eleverna:

- I Modul 2 pratade vi om vilka drivkrafter som behövs för att genomföra en förändring. Det finns två starka drivkrafter, rädsla och längtan.
- Återkoppla till exemplet med eleven som kommer försent. Vilken känsla kan driva fram en förändring? Rädsla eller längtan? (Ett svar kan vara: Rädsla för att inte få det betyg man tycker att man är värd eller behöver, och därmed inte komma in på den utbildning man vill gå.)
- Be eleverna titta på bilden av korsningen: Vilken känsla tror ni hjälper er att genomföra en förändring? Rädsla eller längtan? Be eleverna ringa in ordet rädsla eller längtan på post-it lappen i boken och beskriva sin längtan/rädsla längst ner på sidan, bredvid post-it lappen.

Utvärdering/Kommentar: Låt eleverna berätta för varandra vad de skrivit i sina rondeller och uppmana dem att ställa följdfrågor till varandra. När börjar du? Hur ska du göra? Är det något du verkligen vill förändra, varför? Behöver du hjälp av någon? Vad ska du tänka/säga till dig själv om du börjar falla tillbaka till din gamla ovana?

Vad kan du påverka?

Syfte: Att fundera på vår inställning och vad vi själva kan påverka.

Genomförande:

- Dela ut ett papper till eleverna.
- Be dem välja en arbetsuppgift som de tycker är svår eller som de tycker är mindre intressant/inspirerande.
- De beskriver sin uppgift och skriver ner varför de tycker det är svårt/inte inspirerande överst på sitt papper.
- Be dem sedan fundera kring vad de själva kan påverka och skriva ner idéer de tycker är bra.

Påståenden att fundera kring om det behövs:

Vad kan ni själva påverka?

- Komma i tid vilket leder till att...
- Lyssna noga på genomgångar och ställa frågor.
- Arbeta med de arbetsuppgifter de får i stället för att...
- Sin inställning till situationen/ämnet/läraren .
- Om ämnet är "för lätt" kan de be läraren om mer utmanande uppgifter.
- De kan själva utveckla uppgifter till att bli mer utmanande och omfattande.
- De kan aktivt koppla ihop det de lär sig i ämnet till sådant de lär dig i andra ämnen samt till sådant de lär dig utanför skolan.

Om några elever tycker att alla ämnen är roliga och fungerar bra får de fundera över vad det är de gör som får det att bli så.

Utvärdering/Kommentar: Samla in lapparna och utvärdera kontinuerligt vad som gjorts/kan göras för att förändra situationen. För att få till en förändring som håller behöver vi träna/göra samma sak många gånger.

Om-så-planer

För att lättare kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi i förväg fundera ut en bra strategi. Detta för att veta redan innan vi kommer i en knepig situation hur vi vill agera. Vi kan göra om-så-planer. Då är vi förberedda för vad som kan hända och vad vi vill säga.

"OM Kim frågar om jag vill ha en cigarett, SÅ säger jag tack, men nej tack."

"OM gänget ber mig följa med på bio, SÅ ska jag berätta att jag måste plugga."

"OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: 'Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här...'"

"OM någon pratar illa om en kompis, SÅ går jag därifrån, eller pratar om något annat."

Om – så – planer

Syftet: Att träna på att hantera olika situationer (dilemman) på ett sätt som vi känner oss nöjda med på lång sikt.

Genomförande:

1. Inled med att fråga eleverna om de någonsin gjort något som de senare ångrat.

Berätta för eleverna om att för att kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med behöver vi fundera på varför och hur vi reagerar och agerar i olika situationer. Om vi reflekterar och hittar ett mönster eller en förklaring till varför vi gör som vi gör så kan vi skapa "om-så-planer", OM detta händer SÅ vill jag göra så här.

2. Läs faktarutan i elevboken tillsammans.

Berätta: Vi kan skapa "om-så-planer" som hjälper oss att agera medvetet och oberoende av vad andra tycker. Det hjälper oss att kunna agera efter våra värderingar. När vi utsätter oss i fantasin för möjliga fiktiva situationer och ser oss själva agera på ett visst sätt skapas i hjärnan en kognitiv målbild som ökar sannolikheten att vi agerar enligt den planerade "mallen" när vi möter en liknande situation i verkligheten. Tekniken kallas kognitiv träning och bygger på människans fantasiförmåga.

3. Ge eleverna två minuter till att, tyst var och en, försöka komma på situationer där man kan behöva en om-så-plan. Det kan vara situationer där de reagerar på ett sätt som de egentligen inte vill. Det kan också vara när någon annan säger eller gör något som de tror att den personen egentligen inte är så nöjd med i efterhand. Be dem skriva ner dessa förslag på varsin post-it lapp.

Samla in post-it lapparna och skriv upp några av elevernas exempel på tavlan. Följ upp med att be eleverna komma med förslag på hur man kan agera konstruktivt, eller låt det vara så länge, och be eleverna först fylla i sina om-så-planer i elevboken utifrån deras exempel på situationer.

4. Eleverna fyller i rutorna under "OM..." och "SÅ..." i elevboken, antingen utifrån egna situationer eller från era gemensamma exempel från ovan. De ska hitta bra strategier för hur de ska göra i de olika situationerna så att de känner sig nöjda efteråt.

Utvärdering/Kommentar: Eleverna får välja en situation och berätta för varandra.

Fortsätt (eventuellt nästa pass) med att spela någon av spelvarianterna på Om – så – spelet på nästa sida här i handledningen.

Om – så – spel

Syfte: Att träna på att ta ställning, argumentera och ta kloka beslut.

Genomförande:

- Ta fram materialet till spelet som finns på nästa sida.
- Dela in klassen i grupper om 4–5 personer.
- Dela ut så att alla får minst 4 (gröna) "så-kort" som de lägger upp och ner i en hög framför sig. Lägg "om-korten" (blå) i mitten på bordet.

Det är viktigt att uppmana eleverna att fördjupa diskussionerna och ställa följdfrågor till varandra när de ska enas om ett svar är godkänt eller inte.

Spelvariant 1:

- Spelet börjar med att en elev vänder upp ett "om-kort" och läser texten högt.
- Övriga i gruppen vänder upp sitt översta "så-kort". Personen till vänster om den som läst "om-kortet" läser texten på sitt "så-kort". När de gått laget om kommer gruppen överens om de förslag de tycker är godkända, de korten får ligga kvar på bordet.
- Övriga kort lägger eleverna underst i sin hög framför sig. Nu är det nästa persons tur att vända upp och läsa ett "om-kort".
- Spelet går ut på att eleverna får slut på sina "så-kort", vilket innebär att de behöver argumentera för sin sak, och avslutas när en elev får slut på sina "så-kort".

Spelvariant 2:

- En annan variant av spelet är att eleverna får titta på sina "så-kort" och välja det/de kort som de tycker passar som avslut på "om-kortet".
- Personen till vänster om den som läst "om-kortet" läser texten på sitt "så-kort". Gruppen diskuterar och kommer överens om meningen är godkänd eller inte.
- Godkänt kort ligger kvar på bordet, övriga kort tar eleven tillbaka.
- När de gått laget runt är det nästa persons tur att vända upp ett "om kort".
- Spelet går ut på att eleverna får slut på sina "så-kort", vilket innebär att de behöver argumentera för sin sak, och avslutas när en elev får slut på sina "så-kort".

Fortsätt med att:

Välja svårare dilemman som ni arbetar med i helklass. (Kanske utifrån elevernas exempel från förra passet.)
Exempelvis: Övergrepp på nätet, rekrytering till en kriminell organisation eller främlingsfientlighet.

Antingen diskuterar ni muntligt olika förslag på SÅ... eller så låter du eleverna skriva ner sina förslag på lappar som du kontrollerar att de är seriösa, samlar in, och därefter läser upp för klassen.

Se förslag nedan på situationer som eleverna kan komma på "så-kort" till:

- OM din kompis vill att du snattar en choklad, SÅ...
- OM någon ber dig klä av dig framför webbkameran, SÅ....
- OM du känner till att det pågår rekrytering till en kriminell organisation, SÅ...
- OM du hör någon säga något rasistiskt, SÅ....
- OM dina kompisar vill att du hakar på när de ska göra något olagligt, SÅ...
- OM en kompis skriver något taskigt om en klasskamrat på sociala media, SÅ...

Utvärdering/Kommentar: Detta spel kan med fördel användas i olika ämnen där eleverna behöver träna på att ta ställning, argumentera och ta beslut. När eleverna har tränat på att ta beslut genom detta spel, så kan de göra egna "om-kort" och vid spelets gång komma med egna "så"-förslag.

Om – så – kort

OM Kim frågar om jag vill röka	OM min kompis ber mig följa med på bio kvällen innan ett viktigt prov	OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen
SÅ säger jag: Tack men nej tack!	SÅ säger jag att jag måste plugga.	SÅ säger jag så här: Jag är inte säker, men jag gissar att det är så här.
SÅ svarar jag att jag har provat men att jag tycker att det är äckligt.	SÅ säger jag att jag ska bort på middag.	SÅ svarar jag att jag inte vet men att jag gärna vill lära mig.
SÅ svarar jag: Nej, jag röker inte.	SÅ svarar jag att jag ska vara barnvakt.	
OM några i klassen sitter och viskar när jag håller ett föredrag.	SÅ tänker jag att de kommenterar något bra jag har sagt.	SÅ tittar jag på någon annan.
OM jag inte förstår en uppgift och väntar på hjälp.	SÅ går jag vidare till nästa uppgift.	SÅ frågar jag en klasskompis.
OM någon använder kränkande ord.	SÅ ber jag personen sluta och att den ska be om ursäkt.	SÅ frågar jag: Varför säger du så?
SÅ frågar jag: Hur menar du nu?	OM du chattar och känner att du egentligen borde sova.	SÅ frågar jag om vi kan fortsätta i morgon.
SÅ stänger jag av datorn.		

Ett proaktivt eller reaktivt förhållningssätt

Om Odysseus och sirenerna

I den grekiska mytologin kan man läsa om sirenerna. Dessa var en sorts fågelliknande väsen, som lockade sjöfarare i fördärvet genom sin vackra sång. De lurade sjöfararna till sin ö, eller lät dem gå på grund – då besättningen helt enkelt glömde av att styra då de var förtrollade av sången. Sjöfararen Odysseus blev varnad för sirenerna av häxan Circe. När hans skepp skulle passera utanför sirenernas ö, fick hans besättning därför stoppa vax i öronen, och själv lät han binda fast sig vid fartygets mast, så att han skulle kunna lyssna till sången i säkerhet på skeppet.

Odysseus var medveten om vilka frestelser han skulle bli utsatt för, och vidtog åtgärder för att undvika dessa.

Proaktiv/reaktiv

När du tänker i förväg, planerar och förbereder dig på olika situationer brukar man säga att du är **PROAKTIV** ('pro' = före). Motsatsen är att du bestämmer dig för vad du ska göra först efter att något har hänt – du reagerar på en situation. Då kan man säga att man är **REAKTIV** ('re' = åter, tillbaka).

"Om-så-planerna" är ett sätt att tänka proaktivt. Vi tänker och planerar för hur vi ska göra, eller inte göra, i en viss situation. Att plugga lite och ofta och se till att fylla på med energi är exempel på proaktiva förhållningssätt. Allt i livet går inte att planera och det kanske inte heller är att föredra. Det viktiga är att vi vet när vi tjänar på att ligga steget före och kan göra aktiva val, som vi är nöjda med i längden.

Proaktivt – Reaktivt

Syfte: Att förstå vad proaktiv och reaktiv betyder och hur det påverkar olika situationer.

Genomförande:

1. Läs faktarutan tillsammans. Skriv upp proaktiv och reaktiv på tavlan och be eleverna ge exempel på ord som börjar med pro eller re, till exempel prognos och respons. De får också ge exempel när de är pro- respektive reaktiva.
2. Eleverna fyller i uppgifterna i elevboken.
3. Dela in klassen i grupper om cirka tre till fyra personer där de ska "Ge tips från coachen – hjälp din kompis". Varje grupp får en situation att arbeta med där de ska komma på tre exempel på hur de kan agera proaktivt i den situationen. Grupperna får olika situationer.

Exempel på situationer:

- Er kompis ska göra en inlämningsuppgift. Flera gånger har den haft svårt att komma igång och till slut lämnat in försent och inte varit så nöjd med resultatet. Ge minst tre tips på hur er kompis kan göra för att undvika detta nu.
- Er kompis är alltid trött på morgonen och första lektionerna i skolan. Kompisen vet att den behöver sova mer, men har svårt att komma i säng.
- Er kompis pluggar och pluggar men får sedan "alltid hjärnsläpp på provet och kan ingenting".

Utvärdering/Kommentar: Grupperna sammanställer/skriver ner/använder bilder av deras tips som sedan blir ett gemensamt collage för klassens tips. Det finns i klassrummet som en påminnelse.

STUDIESTRATEGIER – några tips att testa

Syfte: För att öka sin uthållighet och hitta bra rutiner.

Genomförande: Läs igenom tipsen tillsammans och säg åt eleverna att välja två tips som de testat under två veckor.

Utvärdering/Kommentar: Utvärdera under följande två veckor vad som fungerat, vad de vill ändra på eller om de vill lägga till ett annat tips att testa. Avsluta med att titta på "Sammanfattning och egna reflektioner" i elevboken och be eleverna att komplettera listan med egna reflektioner.

Inspirationskort

Syfte: Använd behovs- och känslor korten för att beskriva och förtydliga beslut och vanor.

Genomförande: Dessa kort kan ni använda genomgående under lektionerna. När ni pratar om beslut kan eleverna välja en känsla kring det beslutet eller ett behov som beslutet tillgodoser. Samma sak med vanor. Vilken känsla har eleverna kring olika vanor/ovanor? Vilka behov finns kopplat till de olika vanorna?

Utvärdering/kommentar: Vilket känns lättast att välja, behov eller känsla? Inspirationskortet är en hjälp för att beskriva och förtydliga beslut och vanor. Se faktarutan nedan kring vad som oftast ligger till grund för våra beslut.

Vad grundar vi våra beslut på?

Daniel Kahneman är psykolog och tilldelades 2002 Riksbankens pris i ekonomi till Alfred Nobels minne för sin forskning om hur människor fattar ekonomiska beslut. Han menar att vi har två system för beslutsfattande, system 1 och 2. De allra flesta av våra beslut sker snabbt och effektivt med hjälp av våra tidigare erfarenheter och utifrån våra känslor, system 1.

System 2 används för att tänka i flera led, att samla in och vikta information, att övervinna en impuls, att fokusera på något svårt.

Det är bra att System 1 tar de flesta besluten åt oss, annars skulle vi bli oändligt långsamma. Eftersom System 1 utgår från våra erfarenheter, så blir våra intuitiva beslut bäst i stabila miljöer där vi har haft många upprepade situationer. System 1 kan då hantera stora och komplexa frågor mycket effektivare än System 2. Men i ovana situationer, och inför särskilt viktiga beslut, ska vi vara vaksamma. Då ska vi se till att System 2 är inkopplat.

AVSLUT OCH UTVÄRDERING AV MODUL 3

Motivationslyftet strävar efter att hjälpa skolan och dig som lärare att nå konkreta resultat inom ramen för det värdegrundsbete som Läroplanen föreskriver. Vi kommer kunna identifiera sådana resultat på ett tydligt sätt först efter tre år, efter att programmet avslutats. Men vi kan redan nu samla in information som ger oss värdefulla indikationer på vad som tycks fungera bra, och vad som behöver förbättras. Nu när du har avslutat Modul 3 ber dig därför låta eleverna fylla i Modulenkät 3. Du hittar en länk till enkäten på intranätet. Vi ställer fyra till fem frågor som eleverna behöver cirka fem minuter att svara på. Elevernas svar kommer hjälpa oss att förstärka programmet, underlätta för er lärare och, så småningom, bedöma till vilken grad vi har nått de förväntade resultaten. Tack för din hjälp!