

ÅRSKURS 1

Modul 3

Vilja och beslut

MODUL 3: Vilja och beslut

Period: Jullovet till sportlovet

Förmågan: Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och träna förståelsen för konsekvenser.

1. Övning: Att välja
2. Övning: Ta ansvar
3. Övning: Vad ska bort?
4. Övning: Vänskap för mig

Modul 3 Vilja och beslut

Inledning

Vad behöver vi veta för att kunna ta beslut som vi är nöjda med? Varför blir det inte alltid som vi tänkt oss? Att kunna se olika valmöjligheter och förstå de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av våra beslut är viktigt för att känna att vi kan påverka vår framtid. För att öka elevernas valkompetens och deras förmåga att se olika handlingsalternativ, behöver de träna på att ta beslut. Det finns mycket i elevernas vardag som inte bara påverkar deras förmåga till koncentration och inlärninng utan även deras mående. Förutom trygghet i sig själva och i gruppen, påverkar händelser på fritiden hur eleverna fungerar i sin vardag.

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

Förmåga:

Att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och träna förståelsen för konsekvenser

Att göra val och ta beslut – stärka sin valkompetens

Vi fattar tusentals beslut varje dag. Genom att bli medveten om våra beslutsprocesser, och vilka beslut och situationer vi känner oss säkra eller osäkra i, kan vi stärka vår grundtrygghet. Vi kan hitta strategier, eller ta hjälp av andra, för att hantera situationer där vi har svårt att bestämma oss.

Det kan många gånger kännas svårt att fatta ett beslut på grund av att vi påverkas av vår omgivning, eller för att vi vill olika saker som krockar med varandra. Om vi kan få större förståelse för vad som ligger bakom vår vilja och vad som påverkar oss, kan vi lära oss att prioritera och välja utifrån detta. Då blir det lättare att stå upp för våra åsikter och att vara nöjda med våra val och därmed även med oss själva.

Gruppträck

På samma sätt som våra beslut påverkar andra människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra 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. Att trivas på lång sikt i en grupp bygger på att vi delar värderingar och drivkrafter. Rädslan att bli utstött från gruppen kan få oss att agera mot våra värderingar, något som vi i längden inte mår bra av. Självledarskapsträning stärker förmågan att kunna granska den egna viljan utifrån våra personliga värderingar och vårt samvete, vilket ger oss bättre förutsättningar att stå emot negativt gruppträck.

Eftersom vi behöver ta många beslut om dagen styrs majoriteten av våra val av följande grundprinciper:

- Vi tenderar att välja det vi alltid har valt, för att slippa tänka efter och att behöva granska olika alternativ.
- Under stress eller ambivalens väljer vi gärna det som andra väljer för att slippa ta beslut.
- Vår kognitiva belastning leder oss ofta till att välja det alternativ som ger oss snabbast belöning.

Våra beslut påverkas även av andra faktorer såsom:

- Tidigare erfarenheter (goda som dåliga).
- Familjens åsikter och förväntningar.
- Kompisars åsikter och förväntningar.
- Olika sorters medier.
- Kultur, traditioner och religion.

1. Övning: Att välja



Syfte:

Denna övning ska hjälpa eleverna att bli medvetna om vad som påverkar deras beslut, och att hitta strategier för att kunna stå upp för sina val. Denna form av medvetenhetsträning ökar förutsättningarna för att fatta kloka beslut även i svåra situationer. Genom att stärka elevernas självledarskap förbättras även deras välmående och självkänsla.

På gruppnivå är syftet också att öka tryggheten i gruppen genom att eleverna på ett lustfyllt sätt delar med sig av sina tankar och får göra några snabba val.

Genomförande:

Visa bilden och peka på svarta cirkeln – Vilja och Beslut.



1. Berätta för eleverna att de ska få träna på att fatta beslut. De kommer också att inse mer vad som påverkar dem i en beslutssituation.
2. Fråga eleverna om de kan komma på någon situation där de har svårt att välja vad de vill göra eller vad de vill ha. Om eleverna inte kommer på något så hjälp dem med exempel på situationer som att välja leksak, rastaktivitet eller kläder. Skriv upp elevernas förslag på tavlan.
3. Diskutera och skriv upp olika anledningar till att det kan vara svårt ibland att fatta ett visst beslut:
 - Kompisarna tycker något annat.
 - Båda alternativen är bra.
 - Risken att välja fel, så att man ångrar sig efteråt.
4. Diskutera tillsammans och para ihop elevernas situationer med anledningarna i punkt 3. Låt eleverna komma med förslag på lösningar, hur man kan tänka för att kunna fatta sitt beslut fast det är svårt.
5. Berätta för eleverna att det är bra att träna på att ta beslut – det man tränar på blir man bra på.

Eleverna ska nu fatta några snabba beslut utifrån två alternativ. Eleverna visar sitt val genom att sträcka upp en (för alternativ ett) eller två (för alternativ två) händer i luften, eller genom att gå till olika ställen i klassrummet.

Alternativ 1

Grön
Äpple
Mössa
Springa
Ketchup
Vattenfärger

Alternativ 2

Gul
Päron
Keps
Cykla
Senap
Tuschpennor

6. Eleverna ska nu ta ställning till olika påståenden och träna på att motivera sina val. Eleverna gör ett val och placerar sig i klassrummet utifrån sitt beslut. Vid den ena väggen ställer man sig om man inte håller med alls, och ju närmare man går den andra väggen i klassrummet desto mer instämmer man med påståendet. Eleverna får ställa sig bakom sina stolar. Eleverna står kvar och tänker en stund efter varje påstående. På given signal ställer de sig längs den tänkta linjen i klassrummet.

Om eleverna vill får de motivera sina beslut. Tips! Du som lärare kan också ta ställning och förklara varför du tycker som du gör. Ta gärna ställning för något som är mindre populärt hos eleverna och förklara att det är viktigt att tänka själv först och inte bara gå dit kompiserna går.

Förslag på påståenden:

- Jag gillar gult.
- Jag gillar choklad.
- Jag gillar lakrits.
- Tårta är den bästa efterrätten.
- Jag tycker att det är skönt att vara ensam ibland.
- Jag gillar att vara i skogen.
- Jag tycker om att lära mig nya saker.
- Jag tycker att det är roligt att visa vad jag tycker.



Eleverna får komma på egna förslag med hjälp av dig som pedagog, så att förslagen formuleras som ett påstående och att de är lämpliga att ta upp.

7. Sammanfatta övningen med att berätta att det är viktigt att kunna ha sin egen åsikt och välja det man själv vill och tycker. Kompisar kan vara en inspiration, men det är viktigt att stå upp för sina egna val.

Kommentar:

Att diskutera vidare:

- Varför tränar vi på att ta beslut? Diskussion i helklass.
- Kan man ångra sig och tycka annorlunda i morgon?
- Avsluta genom att fråga om eleverna har andra förslag på hur de kan träna att välja och ta beslut.

2. Övning: Ta ansvar



Syfte:

Ett starkt självledarskap och psykiskt välmående bygger till stor del på upplevelsen av autonomi, det vill säga känslan av att kunna påverka sitt liv. Som barn kan det ibland vara svårt att förstå att en större frihet också kräver ett större ansvar. Denna övning hjälper eleverna att se sitt ansvar och att bli medveten om hur de kan påverka olika situationer.

Genomförande:

1. Skriv "Ta ansvar" på tavlan och diskutera tillsammans innebörden av detta.

2. Fundera tillsammans över olika sysslor och aktiviteter som eleverna kan göra under en dag. Sortera in dem under tre rubriker, se exempel i tabellen nedan. Det är naturligtvis olika hur mycket ansvar eleverna tar. Eleverna håller upp färgkort (se mall på nästa sida) och den färg som de flesta elever håller upp styr i vilken kolumn aktiviteten antecknas.

Grönt kort = Tar fullt ansvar.

Gult kort = Tar lite ansvar.

Rött kort = Inget ansvar.

När man är sju år kan man ta ansvar för att:	När man är sju år kan man, med lite hjälp, ta ansvar för att:	När man är sju år kan man inte:
Mata ett husdjur.	Läsa läxorna	Laga middag helt själv.
Välja sina kläder.	Göra uppgifter på lektionerna.	Ta sig till träningen helt själv.
Klä på sig.	Få klasskamrater att må bra på rasten.	
Städa rummet.		
Duka middagsbordet.		

3. Låt eleverna diskutera två och två om det är viktigt att ta ansvar och varför det i så fall är viktigt. Prata vidare om olika situationer där de kan ta ansvar.

- Deras föräldrar förväntar sig att de ska ta ansvar för något, till exempel att klä på sig själva.
- Eleverna själva vill ta ansvar för något, till exempel att ta hand om ett syskon, och deras föräldrar ger dem det förtroendet eller säger att det är för stort ansvar för dem.
- Eleverna kan själva bestämma hur stort ansvar de vill ta i en situation, till exempel att ta hand om en klasskompis som är ledsen.

4. Eleverna ritar något eller några sysslor de tar ansvar för och skriver till bilderna med hjälp av orden på tavlan.

Kommentar:

Hänvisa i samband med övningen till Barnkonventionen och dess betydelse när det handlar om att göra barns röster hörda. Konventionen handlar om barns rättigheter, men också om varför barn ska ges ansvar i vårt samhälle. Att ta ansvar handlar inte enbart om att lösa uppgifter, utan även om att stå upp för varandra och sig själv.

En annan vinkling av övningen kan vara att lyfta graden av barns ansvarstagande i olika delar av världen. Utifrån aktuella nyheter kan frågan diskuteras hur barn påverkas av situationen och vilket ansvar som läggs på dem. En viktig träning är att förstå sin egen situation i relation till andra och att kunna känna empati.

Övningen kan också göras genom att se till att eleverna får röra på sig. Om du till exempel säger "Städa rummet" så ska de elever som tar fullt ansvar för att städa sitt rum hoppa till dörren, de som får hjälp med städningen ställer sig upp och de elever som aldrig städar sitt rum sitter kvar på sina stol.



3. Övning: Vad ska bort?

**Syfte:**

Eleverna får träna på att reflektera över och begrunda sina val, våga uttrycka sig, lyssna på andra, samt att motivera sina beslut där det är viktigt att vara nyfiken på olika sätt att tänka. Det är även en övning i kreativitet, som skapar engagemang och motivation hos eleverna.

Uppvärmning:

Som start på lektionen får eleverna träna på att ta snabba beslut och komma överens tillsammans med en klasskompis. Exempel:

- Ni får endast äta tre frukter i resten av era liv, vilka tre väljer ni?
- Varför väljer ni just dessa? Motivera
- Vad kan vara viktigt att tänka på när ni väljer?

Fler förslag:

- Ni får äta tre grönsaker i resten av era liv, vilka tre väljer ni?
- Ni får leka tre lekar i resten av era liv, vilka tre väljer ni?

1. Dela in eleverna i par och berätta om uppgiften.

2. Ge ett förslag i taget där eleverna får prata ihop sig och komma fram till ett förslag med en motivering.

3. Sammanfatta övning med att några eleverna får berätta om ett val, motivera varför och vad som kan vara viktigt att tänka på när de gör sina val.

- Var det lätt eller svårt att välja?
- Var det något du behövde ta hänsyn till vid dina val?
- Hur påverkar dina beslut hur du mår, hur andra människor mår eller hur miljön mår?

Genomförande:

1. Inled övningen med att rita fyra bilder på tavlan och be eleverna att föreslå vilken bild som inte hör dit – samt att motivera varför. Berätta vilken bild du tänkte skulle bort, samt varför. Poängtera att det inte finns några rätt eller fel. Exempelvis:

- Kvadrat, triangel, cirkel och rektangel – där till exempel cirkeln är den enda figuren utan hörn.
- Kniv, gaffel, stor sked och liten sked – där till exempel en lilla skeden passar bäst till desserter medan de andra passar till huvudrätter.

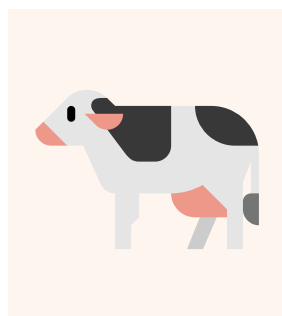
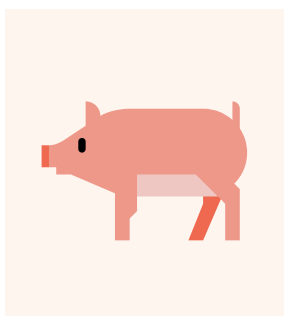
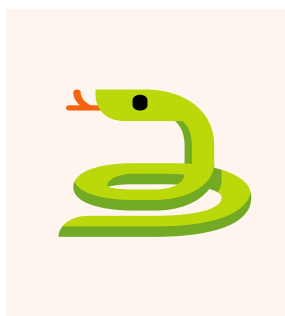
2. Fortsätt med fler exempel, som olika väderlekar eller olika husdjur. På nästa sida finns bilder att använda.

3. Ge eleverna (i par om två) ett papper uppdelat i fyra delar där de får rita en egen "Vad ska bort?" Eleverna kommer parvis på ett eget tema där de själva hittar på tre bilder som hör till temat och en bild inte hör dit. De kan även göra ett förslag där det kan finnas flera olika lösningar.

4. Samla in teckningarna och ta fram ett elevpar i taget som får sätta upp sin teckning på tavlan och berätta vad de ritat. De andra eleverna får komma med förslag på vad som ska bort och motivera varför. Till sist får eleverna som ritade berätta hur de hade tänkt.

Kommentar:

Det finns många teman i olika ämnen som denna uppgift kan användas till. Antingen gör du egna exempel med koppling till lektionsinnehållet eller så använder du elevernas förslag och låter en grupp per vecka presentera veckans "Vad ska bort?".



4. Övning: Vänskap för mig



Syfte:

Våra värderingar börjar formas tidigt under barndomen och påverkar vårt agerande senare i livet. Till exempel om ett barn lär sig att det bästa sättet att vara omtyckt är genom att inte ta plats eller genom att följa andras åsikter, kan det bli svårt för barnet att sätta gränser eller stå upp för sig själv. Övningen syftar till att eleverna ska bli mer medvetna om sin egen inställning till vänskap och att lära sig att ta ansvar för sina relationer till andra. De tränar också på att lyssna på varandra och att få en förståelse för att det finns olika sätt att se på vänskap.

Genomförande:

1. Inled övningen med att prata om vad ordet vänskap betyder och vilka synonymer det finns till ordet vänskap. Diskutera om eleverna tycker att orden vän och kompis betyder samma sak.

2. Ge eleverna inplastade kort i färgerna röd, gul och grön (Se övning 2). Skriv på tavlan:

Grönt kort = Håller med

Gult kort = Kanske (eller både och)

Rött kort = Håller inte med

3. Berätta för eleverna att de ska få höra olika påståenden som de ska ta ställning till. Säg att de ska fundera en stund innan de väljer ett av korten på sin bänk. Alla håller sedan upp sitt kort i luften på en given signal i form av en klappning, vissling eller liknande. Denna process gör det lättare för eleverna att göra sina egna val och att inte härma kompisens bredvid.

För att öka elevernas uthållighet, lägg in rörelse i övningen där eleverna får gå och lägga sina kort på olika ställen i klassrummet.

4. Läs upp olika påståenden kopplade till vänskap. Exempelvis:

- Det är viktigt att ha många vänner.
- Att ha en bästa vän är viktigt.
- Ibland tar det tid att bli vän med någon.
- Alla får vara med och leka om de vill.
- Man kan leka med fler än en kompis samtidigt.
- Det är alltid fel att ljuga.
- Man får aldrig berätta en hemlighet för någon annan.
- Ibland måste man göra som kompisens vill.

Kommentar:

Färgkorterna är bra att ha till andra övningar här i lärarhandledningen. Korterna kan även användas så att eleverna genom att lägga det gröna eller röda kortet på bänken efter genomgång, i stället för att räcka upp handen, kan visa om de har förstått eller behöver mer hjälp.