



ÅRSKURS 2 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: Våga stå för sin åsikt
2. Övning: Ansvar och frihet
3. Övning: Vad väljer du?
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 inlärnin g 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.

Grupptr yck

På samma sätt som våra beslut påverkar andra människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Grupptr yck 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 grupptr yck.

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: Våga stå för sin åsikt



Syfte:

Att våga stå för sin åsikt och bli medveten om hur det känns. Övningen syftar även till att känna på hur det kan kännas när man är ensam om att tycka något är kul. Ibland kan det kännas bra, medan det andra gånger kan kännas olustigt eller otryggt. Övningen hjälper eleverna att förstå att vi alla påverkas av vad andra tycker och gör. Tanken är att genom att träna på att stå för sin åsikt, kan man bli stärkt inför andra, verkliga situationer, där man behöver stå för något som man har gjort eller inte gjort.

Introduktion:

Denna övning går att göra i ett klassrum, men det är en fördel om man kan vara utomhus eller i en idrottshall. I samband med idrott kan eleverna jogga runt och ha övningen som uppvärmning. Är man utomhus på en vanlig lektion kan man använda övningen som en rörelsepaus.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna hur övningen kommer att gå till utifrån den variant du väljer här nedan.

Du kommer att ge exempel på olika fysiska aktiviteter, till exempel spela fotboll. När du sagt en aktivitet stannar alla upp och de som gillar den aktiviteten:

- Sträcker upp händerna i luften och ropar JAAA så högt de bara kan. Beroende på hur mycket de tycker om aktiviteten ropar de JAAA högt, ju tystare de säger jaaaa, desto mindre tycker de om den. Visa själv hur högt de ska säga JAAA om de älskar, alternativt gillar aktiviteten lite grann. Om man inte gillar fotboll alls, säger man ingenting utan stannar bara upp, exempelvis med huvudet sänkt.
- Alternativt kan eleverna vara tysta hela tiden och sträcka upp händerna i luften och hoppa upp och ner om de gillar aktiviteten, och rulla ihop sig som små bollar om de inte tycker att det är så roligt.
- Eller så visar eleverna med lappar, grönt för JAAA, gult för jaaaa och rött om de inte gillar den aktiviteten.

2. Elever går runt i klassrummet, eller utomhus, tyst och lugnt. Alternativt joggar de till musik om man är i en idrottshall. Du som pedagog säger olika fysiska aktiviteter och eleverna visar hur mycket de gillar den aktiviteten. Exempelvis: Åka skidor, spela innebandy, dansa, simma, hoppa trampett, segla, rida, cykla.

3. Eleverna får avslutningsvis ställa sig i en ring och blunda om ni är utomhus, eller lägga ner huvudet på bänken om ni är inomhus. Be eleverna fundera för sig själva kring följande frågeställningar som du sakta läser upp. Pausa i tio sekunder mellan varje mening:

- Påverkades du av dina klasskompisar svar eller svarade du som du själv ville?
- Vågade du stå för din åsikt i alla frågor, eller var det någon gång som du faktiskt borde ha jublat JAAA högre eller lägre?

Kommentar:

Övningen kan fördjupas genom att eleverna får diskutera (istället för att ropa ut sin åsikt) andra ämnen där de utmanas i att kunna stå för sin åsikt. Till exempel om man är mörkrädd eller inte, har svårt eller lätt för att visa sina känslor och så vidare.



2. Övning: Ansvar och frihet



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 bli medvetna om hur de kan delta och påverka olika situationer.

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



Genomförande:

Kopiera tabellerna på följande sidor. Låt eleverna fylla i sina tabeller parallellt med genomgången eller efteråt.

1. Fråga eleverna vad de anser är bra och rimligt att ta ansvar för när man går i årskurs 2. Exempel kan vara att borsta tänderna, hålla reda på busskort, ta med gympakläder, göra läxorna och komma i tid till lektionen efter en rast. Skriv upp deras svar på tavlan, i kolumn ett enligt tabellen på nästa sida.
2. Fråga eleverna om orsakerna till att ta ansvar. Är det för att de själva vill klara av det, och känna den frihet som det innebär att klara sig på egen hand? Eller är det för att de vuxna tycker att de borde klara av att göra det på egen hand? Gå igenom elevernas exempel och skriv "Vill" eller "Måste" i kolumn två. Om eleverna tycker olika, skriv både och.

Jag tar ansvar för:	Jag gör det för att jag vill/ måste:	Hur lätt är det att behålla den här vanan? 1 = svårt 10 = lätt	Om du har svårt att få det gjort, hur ska du göra i fortsättningen? Behöver du hjälp med något?
Att borsta tänderna.	Måste.	1	Nej.
Att ta med kläder till idrotten.	Måste.	7	En förälder kan påminna mig kvällen innan.
Göra läxorna.	Vill.	8	

3. Berätta för eleverna att kunna ta ansvar kan vara olika. Vissa barn har lätt för att ta eget ansvar medan andra behöver träna mycket på det. Läxor är något som alla behöver ta ansvar för. Läxorna behöver bli gjorda, på ett bra sätt och i tid. Fyll tillsammans i kolumn tre för de ansvarsområden ni skrivit upp på tavlan. En låg siffra betyder att eleverna tycker att det är svårt att få en uppgift gjord och en hög siffra innebär att de tycker att det är lätt.

4. I kolumn fyra skriver ni tips på hur man kan göra om man har svårt att få något gjort. Genom att skapa goda rutiner ökar chanserna att eleverna lyckas ta ansvar för de uppgifter som de har att göra. Det kan handla om att alltid borsta tänderna efter frukosten, alltid ha busskortet i ett speciellt fack i väskan, packa gympakläderna kvällen före, göra läxan på speciell dag eller direkt man kommer hem.

5. Fråga eleverna vad de vill träna på att ta ansvar för innan de börjar årskurs 3. Både i skolan och på fritiden. Låt dem fylla i tabellerna på följande sidor, dels det som de redan gör (om inte eleverna fyllde i samtidigt som du skrev på tavlan) och dels tabellen med nya ansvarsområden.

Jag ska börja ta ansvar för:	Det gör jag för att jag vill/ måste:	Hur motiverad är du för att göra detta? 1= Jag vill inte 10= Jag vill verkligen detta	Hur ska du göra? Behöver du hjälp i början?

Kommentar:

En bra variant av övningen för att träna elevernas förståelse för andra, deras empatiförmåga och självreflektion är att titta på en film eller läsa en bok om jämgamla barn i andra kulturer och diskutera deras ansvarstagande. Skriv en lista över alla ansvarsområden som dessa barn har och reflektera kring hur mycket som är frivilligt och hur mycket som är måsten på grund av livssituationen.

Det kan också vara bra att diskutera vad konsekvenserna blir om vi inte tränas i att ta ansvar redan under barndomen. Vilka risker finns trots att det kortsiktigt kan kännas skönt att slippa ta ansvar?

Denna övning kan användas som tema på ett föräldramöte. Vårdnadshavare kan få ta del av barnens tankar, antingen generellt eller genom att läsa sitt eget barns tabell. De får sedan samtala och få tips från varandra om hur de kan göra för att hjälpa sina barn att bli mer ansvarstagande.

Jag tar ansvar för:	Jag gör det för att jag vill/ måste:	Hur lätt är det att behålla den här vanan? 1 = jättesvårt 10 = jättelätt	Om du har svårt att få det gjort, hur ska du göra i fortsättningen? Behöver du hjälp med något?

Jag ska börja ta ansvar för:	Det gör jag för att jag vill/ måste:	Hur gärna vill du göra detta? 1= Jag vill inte alls. 10= Jag vill verkligen detta.	Hur ska du göra? Behöver du hjälp i början?

3. Övning: Vad väljer du?

**Syfte:**

Eleverna får träna på att reflektera, våga uttrycka sig, lyssna på andra, samt att motivera sina val. Det är även en övning i fantasi och kreativitet som skapar engagemang och motivation hos eleverna.

Genomförande:

1. Låt eleverna ta ställning till olika val/dilemman, se förslag nedan, och be dem motivera sina val.

Exempel:

- Kunna simma jättefort ELLER springa jättefort.
- Känna smak ELLER lukt.
- Kunna hoppa högt ELLER kunna smyga ljudlöst.
- Alltid ha vinter (kunna åka skidor) ELLER alltid ha sommar (kunna bada och sola).
- Ha många kompisar ELLER ha en riktig vän som man kan lita på.
- Resa med tåg ELLER med flygplan.
- Bestämma lek på rasten ELLER haka på det som de andra vill.
- Göra läxan ensam ELLER tillsammans med en kompis.
- Gå upp tidigt ELLER sova länge.
- Ge bort något ELLER få något.

2. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra elever per grupp. Varje grupp ska komma på minst sex dilemman (liknande de ovan) som de vill utmana sina klasskompisar med. Genom detta moment får de inte bara vara kreativa, utan de får dessutom större medvetenhet om olika valmöjligheter och vad som styr deras vardagliga beslut.

Kommentar:

I dilemmafrågor får eleverna höra att man kan tycka eller värdera saker på olika sätt. Det är exempelvis inte en självklarhet att alla helst vill få presenter. För vissa betyder det mer att ge och att göra någon annan glad. Ni kan även samtala kring varför det kan vara bra att göra läxan ensam ibland, och tillsammans med någon annan ibland.

Alternativt kan eleverna få mer öppna frågor att ta ställning till. Eleverna får höra en fråga i taget. De funderar enskilt och får sedan parvis gå runt i klassrummet medan de berättar för varandra hur de tänker. Därefter får de sätta sig igen och fundera på nästa fråga innan de parvis går runt och berättar om sina tankar för varandra igen. Exempel på frågor:

- Om du skulle få tillgång till en superkraft under en hel dag, vilken skulle det vara?
- Om du kunde förflytta dig i tid, skulle du vilja gå bakåt eller framåt i tiden?



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 bli 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 medvetna om sin egen inställning till vänskap och att lära sig ta ansvar för sina relationer. De tränar även på att lyssna på varandra och får en förståelse för att det finns olika sätt att beskriva vänskap.

Genomförande:

1. Som uppvärmning får eleverna ta ställning till några påståenden. Be dem att ställa sig på en linje längst bak i klassrummet. Förklara att du kommer att säga olika påståenden om vänskap. Eleverna tar ett kliv framåt om de håller med och står kvar om de inte håller med.

Påminn eleverna om att de svarar bara utifrån vad de tänker idag. Kanske ändrar de sig längre fram.

Eleverna behöver inte berätta varför de ställer sig där de gör eftersom detta bara är en uppvärmning. Men uppmana dem då och då att tyst för sig själva fundera över om de följde sin egen åsikt, eller om de följde en kompis och gick till samma ställe som den gjorde.

Påståenden:

- Vänner är viktiga.
- Vänner är viktigare än familjen.
- Alla känner sig osäkra ibland.
- Det är lätt att säga ifrån till en vän (om man inte vill eller inte håller med).
- Alla kan känna sig ensamma ibland.
- Alla får vara med och leka om de vill.
- Det är alltid fel att ljuga.
- Vita lögnar kan vara ok ibland.
- Man kan vara avundsjuk på en vän.
- Som vän måste man alltid ställa upp.
- Man kan vara vän med någon som är två år yngre.
- Man kan vara vän med någon som är dubbelt så gammal.
- Alla känner sig besvikna på sin vän ibland.
- Alla får inte leka en lek som de gillar.
- Man kan känna sig tvungen att vara med en vän fast man inte vill.

2. Eleverna ska nu göra "OM SÅ-planer" till olika situationer. Dela in eleverna i mindre grupper. Gör först nedanstående exempel tillsammans så att de förstår hur en "OM SÅ-plan" kan se ut. Till exempel:

Situation 1:

- OM jag ser att en klasskompis är ensam på rasten SÅ...

Lösning till situation 1 kan vara:

- ...SÅ går jag fram och frågar om den vill vara med i leken.
- ...SÅ går jag fram och frågar om den vill gunga med mig.
- ...SÅ berättar jag för läraren vad jag såg när rasten är slut.

Förslag på situationer till eleverna:

- OM någon som sitter vid samma bord som jag inte har ätit upp när alla andra reser sig och går SÅ...
- OM jag ser att två elever i en annan årskurs bråkar med varandra SÅ...
- OM jag märker att några klasskompisar skrattar åt någon som verkar bli ledsen SÅ...
- OM jag ser att två kompisar är tillsammans efter skolan utan att de har frågat om jag vill vara med SÅ...

Kommentar:

Här kan ni fortsätta att lägga till frågor och dilemman som du vill att klassen ska samtala om.

Kanske är det inte alltid fel att ljuga och kanske är det så att alla kan känna sig ensamma någon gång? Man kan och får leka själva ibland och alla kanske inte alltid vill vara med?

Eleverna får chans att berätta för varandra hur de känner och tänker, och vi får chans att belysa att olikheter är bra.