

ÅRSKURS 3

Modul 3

Vilja och beslut

MODUL 3: Vilja och beslut

Period: Jullovet till sportlovet

Förmågan att uttrycka sin vilja, ta medvetna beslut och förstå dess konsekvenser.

1. Övning: Lätta och svåra beslut
2. Övning: Vilken är den bästa lösningen?
3. Övning: Argumentera
4. Övning: Vänskap och val

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.

Gruppträck

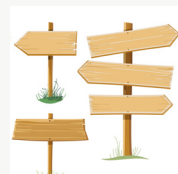
På samma sätt som våra beslut påverkar andra människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Gruppträck finns överallt: I familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del 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: Lätta och svåra beslut



Syfte:

Denna övning ska hjälpa eleverna att bli mer medvetna om de har lätt eller svårt att ta beslut, samt vad som påverkar deras beslut. De får hitta strategier för att kunna stå upp för sina val. Denna form av medvetenhetsträning ökar förutsättningarna för kloka beslut även i svåra situationer. Genom att stärka elevernas självledarskap förbättras även deras välmående och självkänsla.

Genomförande:

1. Visa bilden nedan för att rikta eleverna fokus på det som ni ska arbeta med – nu ska de träna på att ta beslut och stå för sin åsikt.



2. Visa bilden på tummarna, se nästa sida. Berätta att eleverna kommer att få olika påståenden där de med sina tummar ska visa om de tycker att det är ett lätt beslut = tummen upp, eller om de tycker att det är ett svårt beslut = tummen ner.

3. Be eleverna att luta sig över bänken och blunda så att de inte ser om klasskompisarna gör tummen upp eller tummen ner. Ställ några påståenden till eleverna. Lägg gärna in påståenden som du vet att eleverna kan ha svårt att ta ställning till eller där det kan vara svårt att stå för sin åsikt.

Exempel på påståenden:

Det är lätt att:

- Välja vilken smak på glassen jag vill ha.
- Bestämma vad jag ska göra på rasten.
- Välja vilka kläder jag ska ha på mig.
- Sluta att spela på datorn.
- Välja vilken musik jag ska lyssna på.
- Arbeta fokuserat på lektionen.
- Säger tack för maten i matsalen.
- Be om hjälp.
- Komma igång med läxorna hemma.
- Säger förlåt till en kompis som jag har varit arg på.
- Säger min åsikt när "alla andra" tycker något annat.

4. Berätta för eleverna att de nu ska få samma påståenden en gång till, men nu kommer de också att kunna se vad de andra svarar. Eleverna får nu stå upp och förflytta sig längs en tänkt linje i klassrummet, där ena väggen representerar "ett lätt beslut" och den andra "ett svårt beslut". Ställ samma påståenden igen, men utan inledningen "Det är lätt att...".

5. Be eleverna att sätta sig ner och ställ följande frågor som de får fundera på tyst för sig själva:

- Har du oftast lätt eller svårt för att ta ett beslut? (Utifrån hur många gånger de gjorde tummen upp.)
- Ändrade du ditt svar när du kunde se vad kompisarna svarade?

Diskutera i helklass om det var någon skillnad mellan första och andra gången. Undersök om de påverkades av klasskompisarnas val och i vilka situationer de tycker att det är svårast att ta beslut. Fanns det något påstående som de hade extra svårt för och lät de sig påverkas av sina kompisar. Diskutera hur man kan göra för att kunna stå fast vid ett beslut som man tycker är viktigt.

6. Dela in klassen i mindre grupper (tre till fyra elever per grupp) och låt dem komma fram till minst fem situationer där det är lätt att ta ett beslut. Alla grupper ska skriva ner sina förslag och i slutet läsa upp för hela klassen. Fråga efter varje grupps presentation om alla håller med. Övningen kommer att visa olikheten i hur vi upplever olika situationer. Det som känns lätt för en person kan vara svårt för en annan.

7. Sammanfatta övningen med att återkoppla till att vi alla upplever att vissa beslut är lätta medan andra är svåra, och att vi ibland behöver stå upp för vår åsikt medan vi ibland kan ta hjälp av andra för att ta kloka beslut.

Kommentar:

Att diskutera vidare:

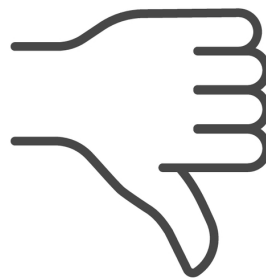
- Varför tränar vi på att ta beslut och att välja?
- Kan man tycka annorlunda i morgon?

Diskutera två och två, och sammanfatta i helklass.

Samtala vidare om eleverna tycker att detta sätt att öva kan vara en hjälp för att lättare kunna välja, och om de har andra förslag på hur de kan träna att välja och ta beslut.



Ett LÄTT beslut



Ett SVÅRT beslut

2. Övning: Vilken är bästa lösningen?



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 medvetna om hur de kan delta och påverka olika situationer.

Introduktion:

Denna övning kan med fördel kopplas ihop med övningen ”Ansvar och frihet” i årskurs 2. Eleverna kan arbeta vidare med samma situationer i denna övning.

Cirkulationsplatsen ska hjälpa eleverna att få en tydlig bild för hur det blir om de bara kör på ”rakt fram” utan att tänka efter vilka konsekvenser deras beteende får. Bilden ska hjälpa eleverna att komma på kreativa lösningar genom att de ställer sig frågorna:

- Vad händer om jag stannar upp och väljer en annan väg?
- Hur kan jag tänka annorlunda?
- Finns det en lösning på min situation?

Genomförande:

1. Visa cirkulationsplatsen på nästa sida. Förklara hur eleverna ska fylla i rutorna genom att ge ett exempel. Använd gärna ett exempel från din egen vardag, eller berätta följande:

A Här beskrivs situationen: ”Kim har svårt att komma upp ur sängen på morgonen.”

B Här beskrivs konsekvenserna: ”Kim kommer försent till skolan.”

C Här ska eleverna skriva ner de idéer de har, se frågorna i introduktionen ovan. ”Jag kan göra iordning frukosten på kvällen, då kommer jag att kunna sova lite länge och ändå hinna i tid.”

2. Gå igenom fler exempel på situationer som ni löser tillsammans, så att eleverna förstår och kommer igång. Låt eleverna komma på situationer eller använd följande:

- Charlie kommer inte igång med arbetet på slöjdlektionen...
- Kevin tycker att det är kul att spela fotboll på rasten och kan inte sluta i tid...
- Ian glömmer alltid att få med sig sina idrottskläder till skolan...

3. Eleverna får nu varsin cirkulationsplats och fyller i rutorna A-C.

4. Summera övningen för eleverna genom att förklara att ju äldre man blir desto mer får man vara med och bestämma själv, men då krävs också att man tar ett större ansvar. Ibland behöver man göra något som man inte har lust med – för att det ska bli bra i förlängningen.

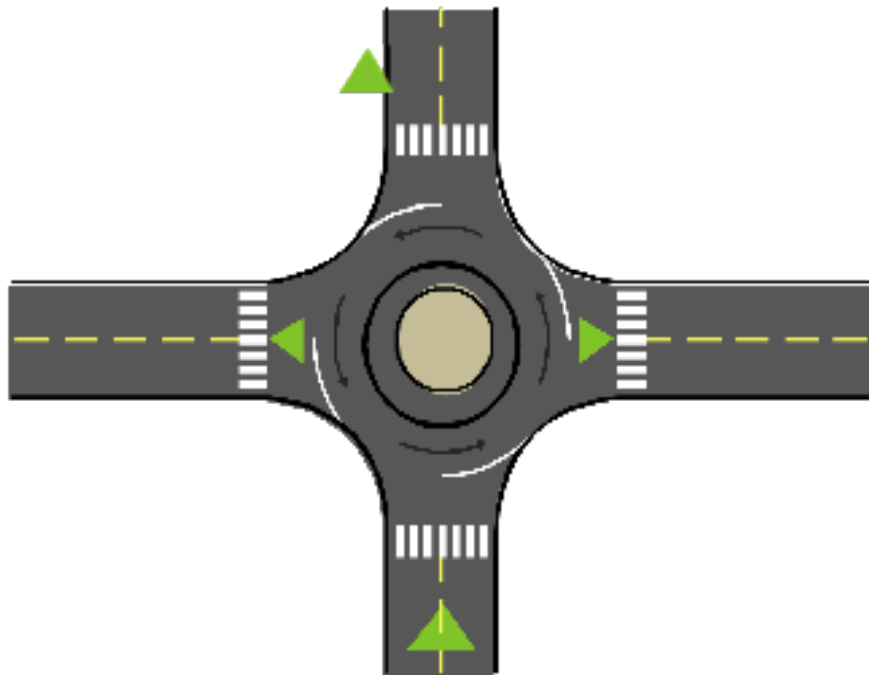
Kommentar:

Cirkulationsplatsen kan vara ett diskussionsunderlag vid utvecklingssamtal, eller användas som en hemuppgift där eleven får tänka tillsammans med de vuxna i hemmet kring en situation som eleven vill lösa. Det är viktigt att eleven själv vill se en lösning på ett problem, eller kan se vinsten av att göra en förändring. Drivkraften behöver komma från eleven själv, inte från någon i omgivningen, för att det ska finnas motivation till att göra en förändring.

B VAD LEDER DET TILL?



VAD KAN DU
ÄNDRA PÅ?



NÅGON IDÉ
PÅ LÖSNING?

Börja här!



A SITUATION:



C VAD KAN DU ÄNDRA PÅ? NÅGON IDÉ PÅ LÖSNING?

3. Övning: Argumentera



Syfte:

De flesta former av relationer (familj, vänner, klasskamrater, släkt) förutsätter respekt för olika åsikter och beslut. Att respektera betyder inte att vi behöver tycka om eller hålla med om det som andra tycker. Men vi kan vara intresserade och tillåtande. Det är en förmåga som kräver träning. För att motverka mobbning och utanförskap är det därför viktigt att barn tidigt tränas i att kunna ta in andras tankar och val, trots att man inte håller med. Dessutom stärks elevernas medvetenhet om hur de kan vara med och påverka olika konkreta situationer.

Genomförande:

Eleverna får utifrån ett vardagsnära exempel och plocka fram argument, till exempel fördelar och nackdelar med att vara ute på rasten. Du kan också välja något som knyter an till ditt ämne som eleverna kan argumentera kring.

1. Dela in eleverna i mindre grupper och berätta att de ska få träna på att argumentera. Förklara vad argumentera betyder och berätta att de idag kommer att få en åsikt som de gruppvis ska argumentera för. (Det de säger är alltså inte nödvändigtvis deras verkliga åsikt.)

2. Berätta att detta även är en övning i att lyssna på varandra, så att alla i gruppen får komma till tals. Ge eleverna olika roller i grupperna:

- Inkluderaren – ser till att alla kommer till tals.
- Ordförande – ser till att en i taget pratar och att alla lyssnar på varandra.
- Sekreteraren – ser till att gruppen antecknar de idéer som de vill presentera.
- Samordnaren – ser till att gruppen håller sig till ämnet och att allt är klart i tid.

3. Varje grupp får en lapp där det står "Ute på rasten" eller "Inne på rasten" Se fler exempel i tabellen. Eleverna pratar ihop sig i grupperna och kommer fram till tre argument för sin åsikt.

4. Varje grupp får komma fram och presentera sina argument.

5. Sammanfatta övningen gemensamt kring hur eleverna tyckte att det var att kunna motivera och om det var lätt eller svårt att komma på förslag.

Kommentar:

I denna övning kan du också välja ett påstående där en grupp får hitta positiva motiveringar till påståendet och andra gruppen negativa motiveringar till påståendet. Om du upplever att eleverna har svårt att se sina möjligheter att påverka i olika situationer, låt dem först ta ställning till andras valmöjligheter. Ni kan exempelvis se på en film, eller ta en aktuell situation i samhället, och sedan diskutera vad som hade hänt om personerna i filmen/verkligheten agerat på ett annat sätt. Vad hade hänt då? Oftast har vi lättare att se andras handlingsalternativ, och genom att betrakta andra först blir de egna handlingsalternativen tydligare i framtiden.

Ute på rasten.	Inne på rasten.
Titta på film.	Läsa en bok.
Lösa en matteuppgift tillsammans.	Lösa en matteuppgift ensam.

4. Övning: Vänskap och val



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 omttyckt 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 i framtiden. Denna övning syftar till att eleverna ska bli medvetna om att vi alla påverkas av gruppen, och att man kan göra ett val att vara en positiv ledare eller en inkännande medmänniska, som tar ansvar för sitt eget beteende gentemot andra.

Gruppptryck

- Vi faller lätt för gruppptryck om vi känner oss osäkra i en relation eller grupp, 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 någon i gruppen uttrycker en annan åsikt än majoriteten har vi lättare att också stå för vår egen åsikt, jämfört med om vi upplever att vi är helt ensamma om att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

Genomförande:

1. Berätta kort om gruppptryck med hjälp av faktarutan ovan.

2. Dela in eleverna i smågrupper och be dem ge exempel på situationer i skolan där gruppptryck är positivt. I vilka situationer kan de ta hjälp av varandra och gruppen. Du kan ge något av följande exempel för att hjälpa eleverna att komma igång:

- Den som har svårt att komma i tid efter rasten kan bestämma sig för att när de andra går in ska man hänga på, för att på så sätt komma i tid.
- Den som till exempel vill börja spela basket, men inte törs göra det ensam, kan fråga om det är några kompisar som vill börja och gå dit tillsammans.
- Att i en tävlingssituation hitta på en hejramsa för laget eller stå bredvid den som tävlar och tillsammans ropa "Heja, heja, heja!"

3. Skriv upp elevernas exempel på tavlan.

4. Påminn eleverna om vad personliga egenskaper är. Beskriv en positiva ledare, och förklara att en positiv ledare till exempel ser till att inkludera alla. Att vara den som tänker på att alla är med kan kräva både mod och empati. Mod behövs eftersom vi alla är rädda för att utsättas för negativt gruppptryck och uteslutas ur gruppen. När man tar ställning och bjuder in en ny person i gruppen gäller det att alla andra också tar ställning för att den personen får vara med – och då krävs det mod för att vara den som tar initiativet. Empati är också en egenskap som en positiv ledare behöver ha – att bry sig om andra och att inte bara tänka på sig själv.

Vi kan alla vara positiva ledare genom att vara en bra vän, en bra klasskamrat och en bra medmänniska.

5. Be eleverna att ge exempel på andra positiva egenskaper. Skriv upp elevernas svar på tavlan.

6. Eleverna får gruppvis komma på hur man skulle kunna göra för att hjälpa till i följande situationer:

- En klasskompis står ensam på rasten.
- Bänkgrannen behöver hjälp med en uppgift på lektionen.
- Din klasskompis kommer till skolan och är arg och sur.
- Din kompis verkar ledsen, men vill inte berätta vad det är.
- En gammal dam tappar sin väska på trottoaren.
- Du sitter i en fullsatt buss och en äldre man stiger på bussen.
- Din mamma eller pappa kommer hem trötta efter jobbet.

7. Sammanfatta genom att poängtera att ni har pratat om positivt grupptryck och positiva egenskaper, något som du vill att eleverna ska fokusera på. Berätta att det också är vanligt med negativt grupptryck och att du vill att eleverna försöker vara positiva ledare när de ser exempel på negativt grupptryck. Poängtera också att vänskap bygger på ömsesidighet, det vill säga att om någon gör något snällt mot en själv så behöver man visa samma egenskaper tillbaka. Det är viktigt att tänka på att själv vara en bra vän och att inte bara tänka på hur man vill att andra ska vara mot en själv.

Kommentar:

Låt eleverna reflektera över varför fokus låg på positivt grupptryck i denna övning.

Ställ även frågor som:

- Vad tycker eleverna är vanligast, positivt eller negativt grupptryck?
- Om ordet grupptryck är negativt laddat – vilket nytt ord skulle man kunna skapa för att markera det positiva i gruppåverkan, till exempel "grupplyft"?