

Förmåga: Bättre beslut genom medvetna värderingar

Övning: Tänka kring ett ord



Introduktion till pedagogen:

Värderingsbyrå

Våra värderingar styr vilka vi är, hur vi tänker och gör i olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter, och hur du ser på dig själv, påverkar dina val – kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.



För att få en bild av hur hjärnan jobbar kan du tänka på en byrå. I byrån finns det lådor för olika kläder. Du har byxor i en låda, tröjor i en annan och så vidare. Du sorterar dina kläder i olika lådor för att det ska vara enkelt att hitta de kläder du behöver. Hjärnan gör på samma sätt för varje värdering och erfarenhet. Allt som du upplever sorteras in i de olika lådorna i hjärnans "Värderingsbyrå". Hjärnan vill ha kontroll och vara effektiv. Den sorterar in nya händelser med hjälp av tidigare erfarenheter och värderingar. Detta sker automatiskt utan att du tänker på det. Dina lådor fylls för att göra dig redo att snabbt hantera liknande situationer senare i livet. Vi har alla skapat olika innehåll i våra lådor på grund av olika erfarenheter i livet. Vänskap kan till exempel betyda olika saker för olika personer. För vissa människor krävs en lång relation innan man ser någon som vän. För andra räcker att de träffats en enda gång.

Det finns lådor som verkligen är viktiga för dig, som till exempel din självbild, att du duger som du är. Och så finns det andra lådor som är mindre viktiga, men som ändå påverkar dina beslut, till exempel vilken din favoritfärg är eller vilken musik du gillar. Ju större kunskap du har om dina egna värderingar, desto större möjligheter har du att själv kontrollera och uppdatera innehållet i din "Värderingsbyrå". Det vore ju synd att gå miste om en ny erfarenhet (kanske en ny vänskap) för att du har glömt att uppdatera en viss byrålåda?

Nedan följer en beskrivning av hur du kan arbeta med värderingar i elevgruppen. Anpassa övningen till din elevgrupp – det är själva förmågan att få syn på sina värderingar som är det viktigaste, inte exakt hur du väljer att genomföra övningen.

Syfte:

I denna övning får eleverna ökad förståelse för vad värderingar är.

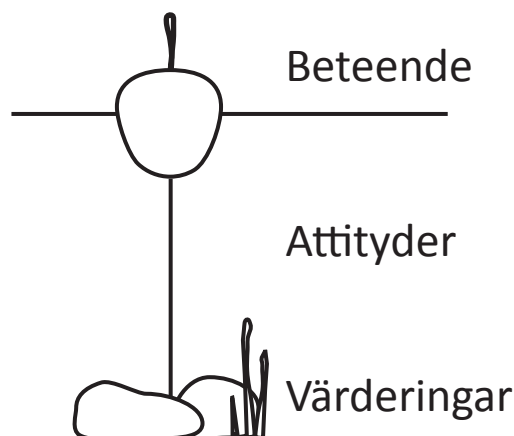
Våra värderingar påverkar hur vi känner, agerar och reagerar i olika situationer. Genom att få syn på våra värderingar kan vi också bli medvetna om våra val och beteenden. Då ökar chansen att vi aktivt kan välja hur vi agerar i olika situationer.

Material:

Post it-lappar.

Eventuellt röda och gröna lappar.

Bild på Värderingsbyrå, alternativt rita den på tavlan.



Genomförande:

1. Innan lektionen: Sätt upp post it-lappar runt om i klassrummet (och kanske utanför) där det står ett ord på varje lapp. Här nedan finns förslag:

1. skola
2. jobb
3. natur
4. fredag
5. måndag
6. vän
7. sommar
8. pengar
9. vinter
10. träning
11. familj
12. fest
13. kärlek
14. respekt
15. misstag
16. ärlighet

Här väljer du givetvis vilka begrepp du anser passar just dina elever. Det går att välja begrepp som är direkt kopplade till skolarbetet, ett specifikt ämne eller till arbetet på deras praktikplats och så vidare.

Lägg eventuellt ut gröna och röda lappar (en av varje) på varje bänk, om du väljer alternativ 2 nedan.

2. Inled lektionen med att aktivera eleverna och väcka deras intresse genom att ställa några ja/nej-frågor.

Alternativ 1: Vid "JA" stå upp. Vid "NEJ" sitt kvar.

Alternativ 2: Låt eleverna svara på frågorna genom att lyfta en grön lapp (JA) eller en röd lapp (NEJ) där de sitter i sina bänkar.

Förslag på frågor:

- Tror du på kärlek vid första ögonkastet?
- Tycker du att det är lätt att ta beslut?
- Tycker du det är lätt att ta beslut när dina vänner väljer något annat än vad du skulle vilja välja?
- Tycker du att fredagar är bättre än tisdagar?
- Är idrott det bästa ämnet i skolan?

OBS! Ett alternativ är att ställa frågor som eleverna kan besvara med en siffra från ett till fem som kan visas genom antalet fingrar de håller upp i luften. Till exempel: Hur svårt tycker du är det att stå upp för din åsikt när andra tycker annorlunda än du? Hur motiverad är du på morgonen på väg till skolan?

Här väljer du givetvis vilka frågor du anser passar och engagerar just dina elever. Syftet är att uppmuntra eleverna till att våga ta ställning, men på sikt också få dem att se att vi har olika åsikter och uppfattningar om saker beroende på våra värderingar och erfarenheter. Det är också ett sätt att väcka deras nyfikenhet och engagemang.

3. Be eleverna att gå runt i klassrummet och hitta varsin post it-lapp att ta med sig tillbaka till sin plats. De ska först fundera över ordet på lappen. Rita under tiden en byrå på tavlan (likt den i faktarutan på föregående sida). Värderingsbyrån finns också att hämta på vårt intranät under rubriken "Verktygskort" om du hellre vill projicera den på tavlan.

4. Alternativ 1: När eleverna har satt sig igen ska de parvis berätta vad det står på deras post it-lapp, varför de valde just detta ord, vad ordet betyder för dem och vad det väcker för känslor. Kanske kan de även svara på frågan "Varför tycker, tänker och känner de så här?".

Alternativ 2: När eleverna satt sig igen skriver de enskilt ner sina tankar kring det begrepp de valt att ta med sig tillbaka. Varför valde du just detta ord? Vad betyder ordet för dig? Vad väcker det för känslor? Varför?

5. Sammanfatta innebörden av Värderingsbyrån (ta hjälp av faktarutan). Samla in några av elevernas lappar och sätt dem som etiketter på byrålådorna på tavlan. Våra tankar och känslor som dyker upp när vi tänker på respektive ord/begrepp är kopplat till våra värderingar och erfarenheter.

6. Antingen diskuterar ni gemensamt i gruppen eller så håller du som pedagog en fri redogörelse utifrån följande frågor:

- Vad kommer våra värderingar egentligen ifrån? (föräldrar, släkt, samhället, religion, kamrater, sociala medier, förebilder, skolan)
- På vilket sätt hjälper våra värderingar oss? (vi kan fatta snabba beslut, de gör oss till dem vi är, skapar trygghet)
- På vilket sätt stjälper våra värderingar oss? (vi kan fatta alldeles för snabba beslut, de förstärker fördomar, felaktiga antaganden)

7. ENSKILD REFLEKTION (om eleverna är mogna för detta): Finns det någon låda som du bör "städa" i, det vill säga finns det värderingar som faktiskt är fördomar, utan sann grund? Kan man ändra på sina värderingar? Hur?

Avslutning:

8. SAMMANFATTA: Titta tillsammans på byrån och förklara för eleverna att vi sorterar våra åsikter, tankar, erfarenheter, känslor i olika "lådor" i hjärnan, för att snabbt kunna hitta svar på hur vi ska agera och tänka i olika situationer i en liknande situation in framtiden. Genom att använda tidigare livserfarenheter är det möjligt för oss att ta många snabba beslut dagligen, men ibland gör det också att vi agerar fel. När vi blir medvetna om våra värderingar har vi också en chans att ändra och anpassa dem om det behövs. Genom att ifrågasätta våra invanda tankemönster utvecklas vi som människor.

9. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?