

Förmåga: Lär dig hur dina värderingar styr dina beteenden och beslut

Övning: Isberget

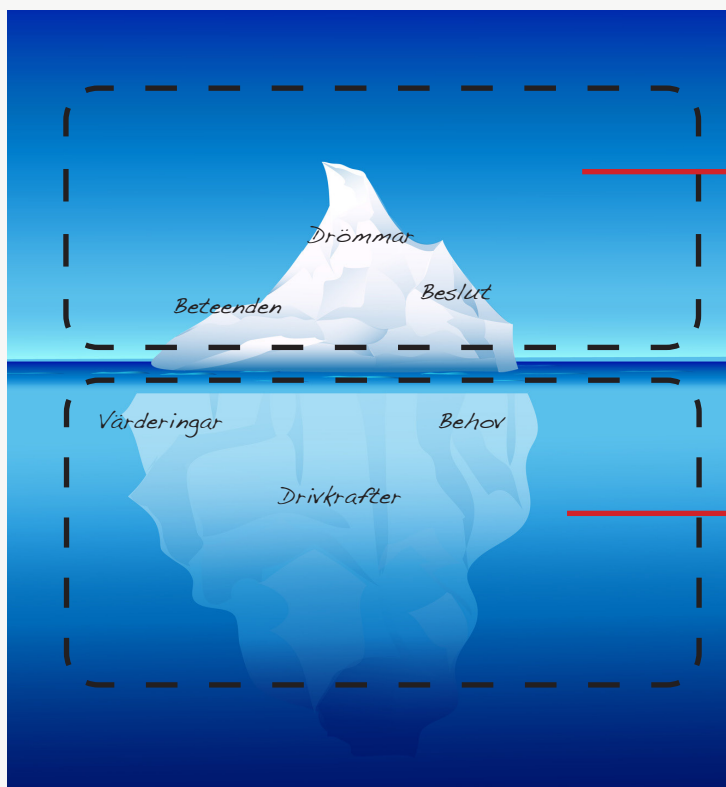


Introduktion till pedagogen:

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!

Syfte:

I denna övning får eleverna ökad förståelse för varför vi agerar och reagerar som vi gör i olika situationer – att våra känslor är en reaktion på en underliggande orsak. När vi blir medvetna om vad som finns "under ytan" (värderingar, drivkrafter, erfarenheter, behov) kan vi också se handlingsalternativ, och förstå våra och andras val och beteenden bättre. Det stärker vår grundtrygghet och vårt självledarskap.

Material:

Papper och pennor.

Möjlighet att projicera Isberget (finns på intranätet), alternativt rita det på tavlan.

Genomförande:

1. Väck intresset hos eleverna genom storytelling: Utgå från en konflikt. Kanske något du själv eller någon annan har varit med om. Du kan också välja att visa ett filmklipp där det uppstår en konflikt eller utgå ifrån en konflikt som eleverna läst eller lärt sig om nyligen. På detta sätt har ni en verklig situation att utgå ifrån.

2. Alternativ 1: Diskussion utifrån beskriven konfliktsituation. Diskutera vad som kan vara orsaken/orsakerna till att konflikten uppstod och varför personerna reagerade och agerade som de gjorde.

Alternativ 2: Enskild reflektion utifrån beskriven konfliktsituation. Eleverna funderar enskilt på vad som kan vara orsaken/orsakerna till att konflikten uppstod och varför personerna reagerade och agerade som de gjorde. Eleverna får gärna skriva ner sina tankar.

3. Beskriv verktyget Isberget för eleverna. Låt eleverna diskutera eller reflektera enskilt kring hur konflikten kan tolkas utifrån Isberget. Vilka behov hade parterna möjligtvis under ytan?

4. Enskild reflektion: Låt eleverna skriva ner sina tankar utifrån följande instruktion: Tänk tillbaka på ett tillfälle när du var riktigt arg, besviken eller ledsen. Beskriv situationen och svara sedan på följande frågor: Vad låg bakom? Berätta vad du tror fanns under ytan som fick dig att reagera som du gjorde.

Avslutning:

5. SAMMANFATTA: När två isberg (personer) möts och kolliderar (hamnar i konflikt) sker det oftast under ytan – det är där isbergen är som störst. En konflikt kan alltså uppstå när våra värderingar, behov och önskningar inte stämmer överens med varandra. Vi agerar och reagerar ofta instinktivt (över ytan), utan att riktigt förstå varför vi gör som vi gör. Om vi istället stannar upp och ställer oss följande frågor så ökar chansen att vi förstår varandra bättre och vi har lättare att lösa konflikten. "Vad finns under min vattenyta? Vad finns under den andre personens yta? Varför gör eller säger jag och hen så här?"

6. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION: Vilka frågor kan vi ställa till oss själva och till den andre när en konflikt uppstår? Har ni några tips på hur man kan ge sig själv tid för reflektion när känslorna tar över? Skriv gärna upp elevernas frågor och tips på tavlan.

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