

Förmåga: Möt förändringar på ett bättre sätt genom att våga misslyckas, vara uthållig och hantera motgångar

Övning: Att misslyckas är ett viktigt steg mot att lyckas



Introduktion till pedagogen:

Övning ger färdighet och vår inställning till någon påverkar resultatet av det vi gör. I detta avsnitt ska eleverna få stärka sitt dynamiska mindset, vilket kommer att hjälpa dem att inte ge upp, utan att istället försöka hitta lösningar på olika problem som uppstår. De får också träna sin samarbetsförmåga, och träna på att lyssna på varandra för att hitta lösningar på utmanande situationer.

Mindset

Vilket förhållningssätt, mindset, vi har till vårt arbete påverkar oss väldigt mycket. Om vi tror på att vi kan klara något är sannolikheten större att vi orkar fortsätta kämpa och slutligen lyckas. Om vi betraktar våra misslyckanden som steg på vägen blir de en viktig del i vår utveckling – att veta hur man INTE ska göra är många gånger också en viktig kunskap. Genom att lägga till det lilla ordet "ännu", skapar vi en god lärmiljö för oss själva: **"Jag kan inte detta – ÄNNU."**

Om du uppskattar och lär av andras framgångar tränas hjärnan att se framgångar och möjligheter. Avundsjuka signalerar däremot till hjärnan att mängden lycka och framgång är begränsad och inte räcker till alla.

Syfte:

I denna övning kommer eleverna genom effektivt samarbete och helikopterperspektiv stärka sin problemlösningsförmåga. Att kunna tänka kreativt och lösningsfokuserat ökar vår förmåga att anpassa oss till förändringar och vi blir mer uthålliga då vi möter utmaningar och problem.

Material:

A3-papper och pennor.

Genomförande:

1. Innan lektionen: Skriv upp följande situationer på A3-papper, en på varje papper, som du sedan sätter upp på väggarna i klassrummet. (Fyll på med fler situationer om det behövs.)

- Adam har varit på sin praktikplats på ICA i fyra dagar. Han tycker fortfarande att det är svårt att förstå vad han ska göra och funderar på att avsluta sin praktik, även om han egentligen trivs och vet att det kan ge honom jobb lite längre fram. Vad tycker ni att Adam ska göra?
- Ola är lärare och vet att hans elev Sara är duktig och kan, även om hon inte lyckas visa det. Han ser att Sara inte tror på sig själv. Vad kan Ola göra för att få Sara att lita sig själv och få henne att förstå att hon faktiskt klarar av mer än hon tror?
- Mohammad tycker att det är tråkigt och meningslöst att vara i skolan. Vad tycker ni att han ska göra för att ändra på det? Vad kan han själv göra för att öka sin motivation i skolarbetet?
- Soumaya är lärare och vill få sina elever att lära sig så mycket som möjligt. Vad tycker ni att Soumaya ska göra och tänka på för att lyckas med detta?

2. Dela upp klassen i mindre grupper (tre till fyra personer per grupp). Be varje grupp att placera sig vid ett papper/en situation. Övningen kan även göras i utomhusmiljö där eleverna kan stå och diskutera de olika problemsituationerna.

3. Eleverna läser tillsammans med sin grupp den situation som står beskriven på pappret de står vid. Därefter diskuterar de möjliga lösningar på dilemmat. Be eleverna skriva sina lösningar på pappret, bredvid beskrivningen. Varje grupp ska försöka komma på minst tre olika lösningar. (Låt detta moment ta cirka fem minuter.)

4. Alla grupper går ett steg medurs, så att varje grupp nu står vid en ny problemformulering.

5. Återigen läser de tillsammans den nya problemformuleringen, samt vad gruppen innan har skrivit ner för lösningar. Om de kommer på fler lösningar kan de fylla på med nya idéer. (Fem minuter per station).

6. När grupperna stegvis har gått ett helt varv, läst problemsituationer, samt hittat lösningar och återigen står vid det första pappret/sin första situation, ska de grupp för grupp beskriva den problemformulering de står vid och även presentera de lösningar som de gemensamt kommit fram till.

Avslutning:

7. SAMMANFATTA: Ibland ger vi upp så fort vi möter något som känns svårt. Ett mer framgångsrikt alternativ är att istället tänka: Nu ska jag hitta en lösning på problemet! Jag kan inte detta...ännu.

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

Övning: "Allting är svårt innan det är enkelt"

JW von Goethe, tysk författare

**Syfte:**

I denna övning kommer eleverna att få en ökad förståelse för att uthållighet är viktigt när man ska lära sig nya saker och nå sina mål. Att misslyckas är inte att vara misslyckad. Det är snarare en viktig förutsättning för att slutligen lyckas med något. För att vi ska lära oss nya saker måste vi alltså våga att testa oss fram.

Material:

Papper och penna.

Genomförande:**1. DISKUSSION:**

Skriv citatet "Allting är svårt innan det är enkelt" på tavlan och be eleverna att fundera på vad det betyder. Diskutera och sammanfatta tankarna tillsammans.

2. EGEN REFLEKTION:

Berätta för eleverna: Tänk så många olika saker du har lärt dig under dina år på jorden. Be dem sedan att fundera tyst för sig själva och avsluta följande meningar:

- Jag tyckte det var lätt att lära mig att...
- Jag fick träna mycket för att klara...
- Jag tror att det är lätt för mig att lära mig...
- Jag behöver träna mycket för att klara...
- Jag behöver träna på...
- Jag misslyckades med ... i början, men sedan lyckades jag...

Avslutning:

3. SAMMANFATTA: Ibland tänker vi "Jag kan inte detta" och slutar att försöka. Om vi istället tänker "Jag kan inte detta ännu", ger vi oss själva en chans att utvecklas och lära oss nya saker. Träning ger färdighet! Att misslyckas är en viktig väg mot att lyckas. Att misslyckas är inte att vara misslyckad. För att vi ska lära oss nya saker måste vi våga testa oss fram. Tänk till exempel på små barn när de ska lära sig att gå.

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