

Förmåga: Skapa mentala brandövningar för att öka din beslutskompetens

Övning: OM SÅ-planer



Introduktion till pedagogen:

För att skapa beredskap inför svåra beslutssituationer kan det hjälpa att ha strategier att luta sig mot. På samma sätt som att det är vanligt med brandövningar i skolan, så att alla vet hur de ska bete sig vid en brand, kan man göra en mental brandövning för framtida dilemman – en "OM SÅ-plan". Det innebär att man har skapat en handlingsplan som är så automatiserad att den lätt går att använda om det uppstår en utmanande situation. Genom denna beredskap är chansen större att vi tar beslut som vi är nöjda med och därmed inte faller för ett negativt gruppträck eller ogrundade impulser.

OM SÅ-planer

För att lättare kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi i förväg fundera ut en bra strategi. Detta för veta redan innan vi hamnar i en knepig situation hur vi vill agera. Vi kan göra OM SÅ-planer. Då är vi förberedda på vad som kan hända och vad vi vill säga.

OM Kim frågar om jag vill ha en cigarett, SÅ säger jag "Tack, men nej tack".

OM gänget ber mig följa med på bio, SÅ ska jag berätta att jag måste plugga.

OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: "Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här..."

OM någon pratar illa om en kompis, SÅ går jag därifrån, eller pratar om något annat.

Syfte:

I denna övning får eleverna träna på att hantera olika konkreta situationer (dilemman) på ett sätt som de kan känna sig nöjda med på lång sikt.

Material:

Papper eller lappar och pennor.

Genomförande:

1. Se till att eleverna har möjlighet att anteckna.
2. Ge eleverna en kort påminnelse om tidigare arbete med övningarna "Är det sant? Är det snällt? Är det nödvändigt?" och "Att dela på nätet", och syftet med dem.
3. Inled denna övning med att låta eleverna reflektera enskilt över nedanstående ofullständiga mening, som de själva ska skriva klart. Skriv följande på tavlan: "OM jag hör att någon talar illa om eller sprider ett falskt rykte om någon annan, SÅ kommer jag..." (låt eleverna skriva klart meningen).

Låt eleverna få dela med sig av sina tankar och meningar. Lyft tänkbara lösningar och diskutera dem.

4. Alternativ 1: Låt eleverna komma med egna förslag på situationer

Ställ nu frågan: Har du någonsin gjort något som du sedan ångrade? Eller känner du någon som varit med om detta?

Nu ska eleverna under några minuter, tyst var och en för sig eller i samtal med en kamrat, försöka komma på situationer där man kan behöva en OM SÅ-plan. Det kan vara situationer där eleverna reagerade på ett sätt som de egentligen inte ville. Det kan också vara så att någon annan har sagt eller gjort något som eleverna tror att personen egentligen ångrade i efterhand. Be dem skriva ner dessa situationer på lappar. En situation per lapp.

Samla in lapparna och skriv upp några av elevernas exempel på tavlan. Skapa tillsammans OM SÅ-planer.

Alternativ 2: Ge färdiga förslag

Här finns fler förslag på situationer:

- OM din kompis vill att du stjäla en mobil som någon lagt på skåpet, SÅ...
- OM någon ber dig att klä av dig framför webbkameran, SÅ....
- OM du känner till att det pågår rekrytering till ett kriminellt nätverk, SÅ...
- OM du hör någon säga något rasistiskt, SÅ....
- OM dina kompisar vill att du hakar på när de ska göra något olagligt, SÅ...
- OM en kompis skriver något taskigt om en klasskamrat på sociala medier, SÅ...
- OM du blir erbjuden droger på en fest, SÅ...

Avslutning:

5. **SAMMANFATTA:** Om vi redan innan är förberedda på hur vi vill hantera en svår situation eller ett svårt beslut, är chansen större att vi vågar stå emot negativt grupptryck eller ogenomtänkta impulser, och att vi istället följer vår egen vilja.

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