

Förmåga: Fokusera på dina styrkor och bli en tillgång för andra omkring dig

Övning: Egenskaper



Introduktion till pedagogen:

Våra styrkor och svagheter är ofta olika sidor av samma mynt. Till exempel kan en person som tar plats och pratar mycket vara en tillgång i en diskussion, men det kan också vara så att andra får svårt att komma till tals. Den här övningen är till för att uppmärksamma och medvetandegöra eleverna på sina och andras styrkor och hur dessa kan användas som en tillgång i klassen.

Syfte:

I denna övning får eleverna individuellt fundera över hur de är som personer och hur de vill vara och uppfattas. De får reflektera över många olika egenskaper och träna på att oftare se, använda och fokusera på sina styrkor.

TIPS! Denna övning kan med fördel kopplas ihop med "Mitt träd" (Modul 1).

Material:

- Elevblad "Egenskaper".
- Elevblad "Studieplan och strategier".
- Pennor.
- Material till vald övning nedan.

Genomförande:

1. Introducera övningen med att tydliggöra vad en egenskap är.

Förslag på definition: Personliga egenskaper är kvaliteter som gör oss människor speciella. Våra olika egenskaper gör oss till dem vi är. Dina positiva personliga egenskaper kallas också för "styrkor" och de ska du vara stolt över. Du kan göra dina egenskaper ännu starkare genom träning.

2. Låt eleverna på något sätt arbeta med olika egenskaper. Här följer några förslag:

A. Låt alla elever tejpa fast var sitt papper på ryggen. Sedan går de runt och skriver positiva egenskaper på lapparna som de ser hos varandra. När de har minglat runt en stund och alla har skrivit på varandras lappar får var och en titta på sin egen lapp och läsa vad klasskamraterna har skrivit för positiva egenskaper.

OBS! Denna aktivitet kan endast genomföras om man är säker på att eleverna kan hålla sig till att enbart skriva positiva saker.

B. Lägg ut egenskapskort (se följande sidor) på ett stort bord och låt eleverna välja tre egenskaper som de anser sig ha, och tre egenskaper som de vill utveckla. Låt dem sedan två och två (eller i helgrupp) berätta vilka egenskaper de valt och varför. Be alla att berätta om en konkret situation där den egenskapen faktiskt var en styrka. Man kan också göra detta till en enskild skriftlig uppgift.

C. Välj ett filmklipp där en karaktär tydligt framställs och låt sedan eleverna lista egenskaper som karaktären i filmen har (och kanske saknar). Låt detta bli en start på en egenskapslista som ni sedan fyller på som grund för fortsatta diskussioner. Ni kan självklart välja en film som ni redan har sett eller en bok/berättelse som ni har läst. Filmen kan även användas för att synliggöra att samma egenskap kan vara både en styrka och svaghet beroende på situationen.

D. Detta avsnitt handlar inte enbart om elevernas personliga egenskaper, utan ska även träna deras förmåga att skapa bra relationer. Låt eleverna skriva ner namnet på tre viktiga vänner, familjemedlemmar eller personer i slkten som står dem nära. Låt eleverna sedan fundera vilka egenskaper de uppskattar hos dessa personer och om det finns gemensamma kvaliteter som de uppskattar hos människor i sin omgivning.

E. Tävling "Charader": Dela upp klassen i mindre grupper och låt sedan eleverna göra charader där de ska gestalta olika egenskaper som de andra gissar på. Poäng ges till det lag som gissar rätt.

F. Tävling "Med andra ord": Dela upp klassen i mindre grupper/lag och låt sedan en elev i taget dra en lapp med en egenskap på. Personen ska sedan försöka beskriva egenskapen, utan att säga själva ordet. De övriga ska gissa vilken egenskap som beskrivs. Poäng ges till det lag som gissar rätt.

G. Utgå från rollkortet (se följande sidor) och gå först tillsammans igenom vad varje roll innebär, det vill säga vilka egenskaper som utmärker respektive roll. Skriv gärna upp på tavlan. Dela in klassen i grupper om fyra till fem personer och dela ut en uppsättning rollkort till varje grupp. Låt varje elev (dolt och slumpvis) dra ett rollkort. Nu ska man i grupperna diskutera en fråga och i diskussionen ska man inta den roll som man har fått. Syftet är inte att komma fram till något specifikt i sakfrågan, utan istället få känna på hur det är att agera utifrån en roll man vanligtvis inte har. Finns tid kan man sedan dra nya rollkort och låta grupperna diskutera en ny fråga.

Förslag på diskussionsämnen:

- Planera er nästa klassresa.
- Bestäm vad ni vill förändra om ni fick bilda regering för en dag.
- Ni har fått i uppdrag att bygga och organisera den perfekta skolan. Kom fram till ett bra förslag.
- Tänk att ni är ett gäng regissörer och planera nu för er nästa film.
- Planera en gemensam fest.

H. Eleverna kommer snart att bekanta sig med arbetsmarknaden. För att trivas och lyckas på en arbetsplats är det inte enbart kunskaper och kompetenser som räknas, utan även personliga egenskaper. Skriv upp en lista på yrkesgrupper som du vet är intressanta för just denna klass. Låt eleverna sedan i mindre grupper diskutera vilka personliga förmågor/egenskaper som de tror krävs av en person i respektive yrke på listan. Man kan även tilldela olika grupper olika yrken. (Exempelvis behöver en hantverkare vara noggrann, punktlig, kunna samarbeta med andra och så vidare.)

3. Låt eleverna enskilt arbeta med elevbladet "Egenskaper".

Avslutning

4. SAMMANFATTA arbetet genom att låta eleverna få presentera delar av sitt arbete eller genom att betona syftet med dagens övningar.

5. UTVÄRDERING: Vad har de lärt sig, eller vilka tankar har de fått genom denna övning?

6. VID TID: Låt eleverna arbeta med elevbladen "Studieplan och strategier" (inför utvecklingssamtal).

Rollkort

Kopiera och klipp isär.

Skojaren Den som skämtar hela tiden.	Pessimisten Den som bara talar om det som är negativt.	Optimisten Den som bara talar om det som är positivt.
Pratkvarnen Den som pratar hela tiden utan att lyssna på andra.	Egoisten Den som endast tar hänsyn till sig själv och inte bryr sig om andra.	Skuggan Den som inte säger någonting även om man ber om personens åsikt.
Bossen Den som tar på sig rollen att leda samtalet och bestämma, utan att någon har bett om det.	Följaren Den som inte står för sin egen åsikt utan tycker som de andra hela tiden.	Avledaren Den som tappar fokus hela tiden och börjar prata om andra saker.
Avbrytaren Den som avbryter när någon annan talar.	Lyssnaren Den som försöker få alla att komma till tals och därefter komma fram till en gemensam slutsats.	Viskaren Den som inte säger allt öppet, utan viskar sina åsikter till granne.

Egenskapskort

Kopiera och klipp isär. Fyll gärna på med egenskaper i de tomma rutorna.

Ansvarsfull	Envis	Lugn	Självgående	Glad
Ambitiös	Försiktig	Modig	Uthållig	Trygg
Arbetsam	Uppmuntrande	Noggrann	Otålig	Spontan
Effektiv	Eftertänksam	Ordningsam	Busig	Nöjd
Energisk	Påhittig	Orädd	Snäll	Optimistisk
Social	Uppriktig	Fantasifull	Kritisk	Aktiv
Fokuserad	Stabil	Skicklig	Blyg	Flitig
Pratsam	Samarbetsvillig	Positiv	Långsam	Kärleksfull
Nyfiken	Lyssnande	Rättvis	Ärlig	Bestämd
Hjälpsam	Tyst	Skojig		

Egenskaper

Vad är en egenskap?

Egenskaper är sådant som gör oss människor speciella. Våra olika egenskaper gör oss till dem vi är. Dina positiva egenskaper kallas också för "styrkor" och de ska du vara stolt över! Du kan göra dina egenskaper ännu starkare genom träning.

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ empatisk | ☐ tålmodig | ☐ humoristisk | ☐ känslösam |
| ☐ självständig | ☐ flitig | ☐ livlig | ☐ ärlig |
| ☐ glad | ☐ glädjespridare | ☐ schysst | ☐ frågvis |
| ☐ ordningsam | ☐ aktiv | ☐ lugn | ☐ trygg |
| ☐ punktlig | ☐ rolig | ☐ teknisk | ☐ pålitlig |
| ☐ hälsosam | ☐ händig | ☐ ambitiös | ☐ ansvarsfull |
| ☐ kärleksfull | ☐ samarbetsvillig | ☐ kreativ | ☐ modig |
| ☐ social | ☐ lyssnande | ☐ nyfiken | ☐ beslutsam |

Drömyrke

Vilket yrke skulle du kunna tänka dig att ha i framtiden. Vad är det som verkar intressant och kul med detta yrke?

Vilka egenskaper krävs och vilka kan vara bra att ha för detta yrke?

Egenskaper går att utveckla. Om du inte har dessa egenskaper som krävs för detta yrke, vad kan du göra för att träna och utveckla dem?

Välj ut tre egenskaper som du är mest stolt över och som du till exempel skulle kunna ha med i ett CV när du söker sommarjobb.

Fyll nu i "Studieplan och strategier" inför utvecklingssamtalet.

Studieplan och strategier

Yrken som verkar intressanta:	Egenskaper som behövs för yrket:

Studieplan och strategier

Intressantaste gymnasieprogrammen:	Varför:

Studieplan och strategier

Mina favoritämnen:	Varför?

Studieplan och strategier

Ämnen jag behöver mest stöd i:	Varför och på vilket sätt?

Studieplan och strategier

Ämnen jag vill fokusera på detta år:	Varför?