

Förmåga: Hantera hinder och rikta fokus mot det du kan påverka

Övning: Att hantera hinder är en del av målet och ökar din resiliens, det vill säga din mentala motståndskraft.



Introduktion till pedagogen:

Att möta och hantera hinder och motgångar är en del av livet, och genom att göra eleverna medvetna om detta lär de sig att hantera utmaningar på ett mer konstruktivt sätt. Resiliensbegreppet används ofta för att beskriva graden av motståndskraft vi människor har. Resiliens behöver tränas och byggas upp så att eleverna med självförtroende kan ta sig an utmaningar och motgångar.

Använd gärna Skattkistan som in- och utcheckningsmetod i dina olika ämnen för att träna eleverna på att mer kontinuerligt reflektera över sin inställning och insats. Se elevblad "In- och utcheckning – Skattkistan".



Syfte:

I denna övning får eleverna ökad förståelse för att hinder är en del av målet och livet. Genom att träna på att inta ett mer dynamiskt mindset och försöka hitta lösningar på problem och utmaningar, hjälper vi eleverna att inte ge upp.

Genomförande:

1. Om det passar din elevgrupp så kan ni börja med att tillsammans läsa dikten "Jag önskar dig inte guld, mitt barn" av författaren och publicisten Erik Lindorm. Vägen kan ses som en metafor för livet och stenarna de hinder och motgångar som vi ibland möter.

*Jag önskar dig inte guld mitt barn
ej heller pengar och makt.
Jag önskar dig modet att vara dig själv
och stå för det du har sagt.
Jag önskar dig inte en stenfri väg
men kraften att våga gå.
Jag önskar dig vänner i ett rikligt mått
och vänner att lita på.*

2. Diskutera diktens innehåll och lyft gärna tankar om vad som är viktigt i livet, att vi har olika förutsättningar, men att det som ofta är viktigast för oss människor är gratis. Ta även hjälp av meningen "Det vi önskar är inte alltid det vi behöver och det vi behöver är inte alltid det vi önskar" för att diskutera med eleverna vikten av att bli utmanad ibland.

3. Titta sedan på filmen "1 000-kronorsloppet".

<https://www.youtube.com/watch?v=2dKQG6R5zQs>

4. Fånga upp tankar och reflektioner efter filmen (enskilt eller i helgrupp).

5. Visa Skattkistan och förklara vad den symboliserar.

SKATTKISTAN

Verktyget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?



Det som hamnar i Skattkistan är det som du kan påverka. Det du inte kan påverka hamnar utanför kistan och det får du försöka acceptera. Det är inte alltid lätt, men om du lyckas fokusera på det som är inom din kontroll, så sparar du mycket energi och då mår du också bättre.

TIPS! Alla verktyg finns på intranätet om du vill skriva ut och sätta upp dem på väggen i klassrummet.

Sammanfatta budskapet för eleverna: Att hantera motgångar är en del av livet. Livet är inte rättvist och våra startlinjer ligger olika långt fram. Detta måste vi bara acceptera och försöka förhålla oss till – det är utanför Skattkistan. Det är därför viktigt att vi inte jämför oss med varandra, utan istället försöker hitta vår egen väg framåt – att ha fokus på det som finns i vår egen Skattkista. Det är också viktigt att vi i klassen hjälper varandra att lyckas. (Påpeka även risken att hamna i offerrollen om vi lägger vårt fokus på det som är utanför Skattkistan.)

6. Låt eleverna arbeta med följande exempel för att öka förståelsen för verktyget Skattkistan. Be eleverna enskilt eller i par att fundera på om situationerna hamnar i eller utanför Skattkistan:

Förslag på situationer:

- Att min bästa kompis har flyttat till en annan stad.
- Att nästa lektion är det matteprov.
- Att det regnar.
- Att jag inte vet vilka sidor jag har i läxa.
- Att jag är allergisk mot nötter.
- Vem som är min lärare i engelska.
- Att jag är trött.
- Vad mina kompisar skriver på Instagram.

Det viktiga är inte att alla tänker samma här, utan att man blir medveten om att vissa saker kan vi kontrollera, andra måste vi försöka acceptera. Vi kan däremot alltid välja att förhålla oss till situationer på ett klokt sätt. Vår mindset är därmed alltid i vår Skattkista.

7. Samla ihop diskussionerna och låt eleverna komma med förslag på hur man kan inta ett mer dynamiskt mindset i situationer som är utmanande genom att hitta lösningar eller kloka sätt att förhålla sig.

Avslutning:

8. SAMMANFATTNING: Återkoppla gärna till citatet: "Jag kan inte detta... ännu!"

Slutsats 1: Träning gör att du blir bättre. Om du har denna inställning har du större chans att lyckas med det du vill och nå dina mål.

Slutsats 2: Att bara lägga energi på sådant du kan kontrollera gör att du sparar energi och orkar mer.

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

Extraövning: Hantera hinder med hjälp av att fokusera på du kan påverka – och ett dynamiskt mindset

Genomförande:

1. Repetera kort vad verktyget Skattkistan står för utifrån punkt fem i förra övningen.

2. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION:

a) När upplever du att det känns svårt att genomföra det du har planerat eller behöver göra? Finns det någon specifik situation då du ofta känner motstånd och att du inte vill? I skolarbetet, på fritiden, i relationer... TIPS! Här kan du som pedagog börja med att ge exempel utifrån dig själv för att få igång elevernas tankar.

b) Vad tror du att detta motstånd beror på? Exempelvis andras förväntningar, dina egna krav, för svår eller tråkig uppgift, bristande självkänsla/självförtroende, fysiska hinder, förstår inte meningen med uppgiften.

c) Vad kan du göra för att ändå ta tag i uppgifter som du känner motstånd inför, men som du vet att du borde eller måste genomföra? Ge varandra tips!

Exempelvis:

- Dela upp uppgiften i mindre delar (delmål).
- Be om hjälp.
- Välj en trevlig miljö för att genomföra uppgiften.
- Prata med en kompis som har lättare att genomföra uppgiften och som kan inspirera dig, eller lös uppgiften tillsammans.
- Bestäm en belöning som du får efter genomförd uppgift.
- För att peppa dig själv, tänk på en liknande uppgift som du har gjort tidigare då du lyckades. Hur gjorde du då för att lyckas?
- Försök att addera sådant som är lustfyllt under tiden du löser uppgiften (lyssna på bra musik, ta korta pauser varje halvtimme...)

Avslutning:

3. SAMMANFATTNING: För att lyckas med skolarbetet, på en praktikplats/arbetsplats eller med sådant vi gör på fritiden behöver vi lära oss att hantera hinder och hitta strategier för att inte ge upp.

Påminn om citatet: "Jag kan inte detta...ännu".

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

In- och utcheckning – Skattkistan



SKATTKISTAN

Verktuget hjälper oss att sortera ut vad vi kan påverka och vad vi inte kan påverka.

Vad ska jag lägga mitt fokus och min energi på?

Namn:

Incheckning

Vad kan jag göra för att den här lektionen ska bli bra för mig? Skriv två saker:

Vad kan jag göra för att den här lektionen ska bli bra för mina klasskamrater?
Skriv en sak:

----- VIK -----

Utcheckning

Blev lektionen bra? Sätt en ring.

JA

NEJ

SÅ DÄR

Varför?

Hur var min egen insats?

1
0%

2
25%

3
50%

4
75%

5
100%