

Förmåga: Sätt upp mål och tydliga visioner som skapar riktning och drivkraft framåt

Övning: Sätt ihop din drömpaj



Introduktion till pedagogen:

Att tänka igenom livets olika delar, hitta balans och ha målbilder på kort och lång sikt hjälper oss att "styra rätt". Nu ska eleverna få arbeta med tydliga mål. Vad klarar just dina elever av? Anpassa! Kanske vill ni arbeta med en "pajbit" i taget eller låta eleverna fundera över helheten på en gång?

Drömpajen

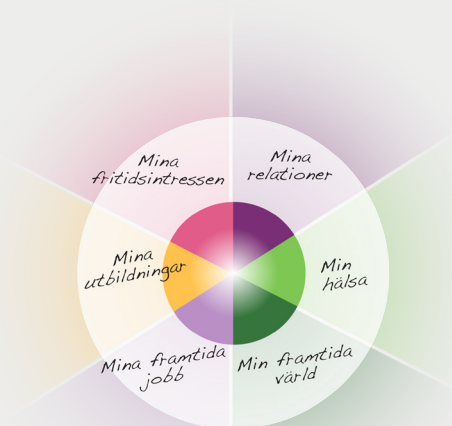
Här ser du en cirkel som vi kallar för drömpaj, med sex olika fält: Relationer, hälsa, framtida värld, framtida jobb, utbildning och fritidsintressen. Dessa fält är viktiga delar av livet.

För att vi inte bara ska tänka på våra framtida karriärer när vi pratar om drömmar används verktyget Drömpajen. Verktyget hjälper oss att sprida våra drömmar och framtidsvisioner, för att få en tydligare bild av helheten i våra liv.

Ibland händer det att vissa drömmar, trots tydliga målbilder, inte blir av. Drömpajen påminner oss om vad som är viktigt för oss i livet. Istället för att uppleva att livet rasar samman när en dröm går i kras kan vi fokusera på de målbilder som fortfarande är möjliga. En elitidrottare kan lättare hantera en misslyckad tävling om den vet att det finns andra delar i livet som fungerar väl och som kan leda till andra uppsatta mål och drömmar, så som goda vänner eller att det går bra i skolan.

Genom att titta på våra egna drömpajer kan vi se att vissa drömmar hör ihop och är beroende av varandra. Om vi vill satsa på en hög prestation i skolan behöver vi ha tydliga målbilder även för vår hälsa. Vi behöver till exempel äta och sova bra. Pajbitarna hör alltså ihop, som pusselbitar i våra liv.

Ibland kan drömmar istället konkurrera med varandra. Detta gör att vi behöver kompromissa med oss själva och bestämma vilket mål som är viktigast just nu. Ett högt satt mål i skolan kan göra att vi behöver prioritera. Det kan betyda att under en period måste vi plugga hårt och prioritera bort tid med kompisar.



Syfte:

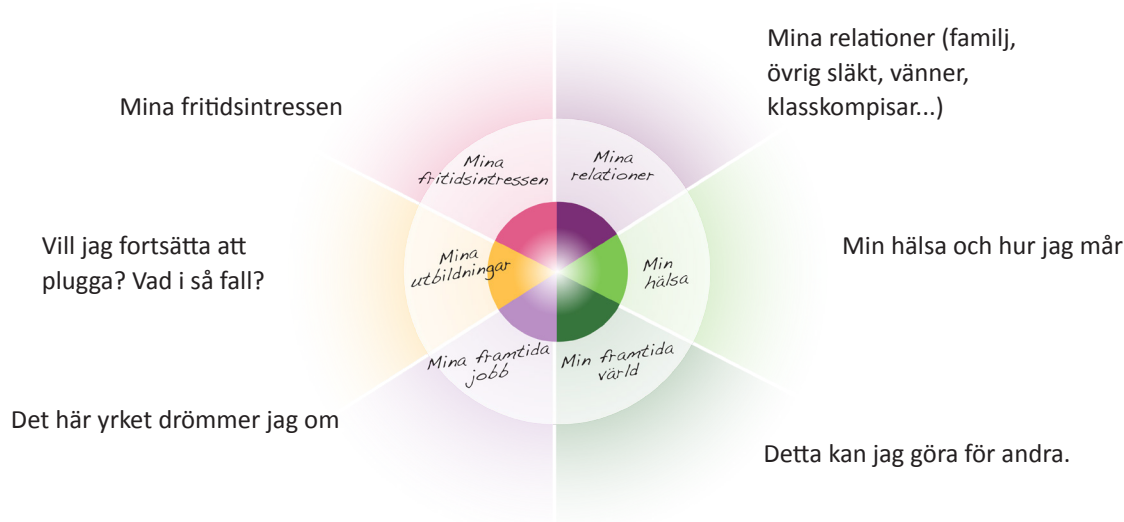
I följande övningar får eleverna träna på att sätta upp mål (kort- eller långsiktiga) och visualisera målbilder kopplade till målen. Ju mer konkreta och tydliga målen är, desto lättare är det att faktiskt nå dem. I detta arbete handlar det inte främst om att formulera "rätt" mål, utan om att träna på att tänka framåt, utifrån varje enskild elevs förutsättningar, men också att reflektera över vad som är rimligt och möjligt. Elevernas tankar och anteckningar kan sedan ligga till grund vid utvecklings- och mentorsamtal eller vid samtal med SYV. Målen plockas med fördel fram regelbundet för att både motivera och påminna eleverna, men också för att ge dem möjlighet till att revidera målen under läsårets gång.

Material:

- Elevblad "Mål hjälper oss att orka mer! Vilka mål har du?" och "Drömpajen".
- Pennor.

Genomförande:

1. Inled gärna med något som väcker elevernas intresse. Det kan förslagsvis vara att du visar ett foto på dig själv när du var barn och berättar om vad du drömde om då, eller bjud in en person utifrån som kan berätta om "sin resa" (rektorn på skolan, en tidigare elev eller någon som på ett bra sätt kan lyfta vikten av att ha drömmar och sätta upp mål). Alternativet kan vara att visa en del av en dokumentär där personen uttrycker ett tydligt mål som sedan uppnåddes.
2. Titta på elevbladet "Mål hjälper oss att orka mer! Vilka mål har du?". Uppmuntra eleverna att börja reflektera. De kan antingen samtala två och två utifrån tankebubblorna eller enskilt skriva ner sina tankar. Det är värdefullt att samla elevernas tankar i exempelvis Menti eller Padlet, för att sedan använda som underlag för diskussion. Betona syftet med övningen. Se syftet.
3. Låt eleverna arbeta med elevbladet Drömpajen, där de ska sätta upp konkreta och nåbara mål inom någon/några delar av livet. Välj ett sätt att arbeta på som passar just dina elever, som även innebär uppföljning på något sätt.

**Avslutning:**

4. **SAMMANFATTA:** Att ha konkreta och tydliga mål hjälper oss att orka plugga, göra ett bra jobb på praktiken/arbetsplatsen eller ta hand om våra relationer. När vi har mål får vi kraft att ta oss igenom perioder och uppgifter som inte är lätta. Detta är en viktig del av livet.
5. **UTVÄRDERING:** Vad har du lärt dig av denna övning?

Extraövning: Tio saker jag vill göra innan jag fyller 30

Material:

- Något att anteckna på.

Genomförande:

1. Låt eleverna göra en lista över saker de vill uppleva och hinna med innan de fyller 30 år.

Hur skulle din lista se ut om du bara fick välja ut tio saker? Skriv listan.

2. Låt eleverna därefter fundera på vilken/vilka av dessa önskningar de skulle kunna göra redan i år?

Vad vill du göra redan i år?

- Finns det något som hindrar dig?
- Om det är ett långsiktigt mål, vad kan du göra denna vecka för att ta ett litet steg framåt?
- Vad kan du göra för att skapa goda förutsättningar att lyckas?

3. Om det passar får eleverna sedan berätta om sina drömmar och planer.

Extraövning: Andras drömmar om mig

Genomförande:

1. DISKUSSION ELLER ENSKILD REFLEKTION

- Finns det andra som har drömmar åt dig som påverkar dig? Vilka skulle det kunna vara? Varför är det så tror du?
- Finns det några drömmar som går i arv i din släkt? Vad jobbade exempelvis dina far- och morföräldrar med?
- Vilka anledningar finns det att följa sina egna drömmar?

Avslutning:

DISKUSSION OCH SAMMANFATTNING EFTER EXTRAÖVNINGARNA

- Hur gick det att sätta upp mål. Vad var lätt/svårt att komma på?
- Är det viktigt att våga drömma? Varför/varför inte?
- Vad grundar sig dina drömmar på? Varför drömmer du just om detta?
- Har dina drömmar funnits med dig hela livet, eller är det "nya" tankar och önskningar?
- Upplever du att dina drömmar är möjliga att nå? Om ja – hur ser din plan ut? Om nej – hur kan du nå en bit på vägen? Vilket stöd behöver du för att lyckas?

UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning? Till exempel att drömmar inte enbart handlar om yrken och karriär, utan om alla delar i livet.

Mål hjälper oss att orka mer! Vilka mål har du?

Om ett år vill jag kunna springa en mil utan att behöva stanna.

Jag ska börja träna.

Jag ska sova mer.

Jag vill ha ett bra liv.

Jag vill vara ihop med någon som respekterar mig

Jag ska börja träna.

Jag vill bo i USA minst ett år efter att jag har gått ut gymnasiet.

Efter sommaren ska jag ha sparat ihop tillräckligt med pengar för att köpa en ny telefon.

Drömpajen

Mina fritidsintressen

Mina relationer (familj, släkt, klasskompisar...)

