

Förmåga: Stärk din beslutsförmåga



Övning: Snabba beslut!

Introduktion till pedagogen:

Här följer en rad övningar som tränar elevernas beslutsförmåga. Övningarna syftar dels till att eleverna får träna på att ta beslut, men kan även fungera som startpunkt för diskussion om viktiga ämnen. Övningarna hänger inte ihop. Använd en övning som en start på en lektion eller gör flera övningar efter varandra för att gå djupare in i arbetet med att fatta beslut, motivera sina val och att diskutera konsekvenserna av tagna beslut.

För att genomföra dessa övningar krävs det att eleverna känner sig trygga i gruppen. Välj därför övningar noggrant och anpassa dem så att de passar just dina elever.

Syfte:

Ökad medvetenhet om varför vi gör olika val ökar förutsättningarna för att må bättre och vara nöjd med fattade beslut. Följande övningar syftar till att skapa inspiration och öka tryggheten i gruppen genom att eleverna på ett lustfyllt sätt får ta några snabba beslut. De får också genom att ta ställning till olika moraliska dilemman chans att få koll på sina egna och andras värderingar, och repetera det faktum att våra värderingar till stor del styr våra åsikter och beslut – och därmed vårt agerande. Att kartlägga vilka beslut som upplevs som svåra respektive lätta är en viktig del i den personliga utvecklingen.

Genomförande:

1. Introducera för eleverna genom att ställa följande fråga:

Kan ni gissa hur många beslut ni tar varje dag? (Svar: Cirka 35 000 medvetna och omedvetna beslut).

Berätta följande för eleverna motivera dem inför kommande övningar:

Att ta beslut är alltså en stor del av livet! Idag ska ni få träna på att ta beslut – både lätta och svåra. Om ni blir bra på att ta medvetna och övervägda beslut, ökar chansen att ni kan skapa goda förutsättningar för att må bra och lära er mer i skolan.

2. Välj den metod eller de metoder som passar dina elever.

Metod 1: Linje i rummet

Markera en linje diagonalt genom klassrummet (med ett snöre eller genom att du bara talar om att linjen finns). Där linjen startar, i ena hörnet, är JA. I motsatt hörn är NEJ. Eleverna ska ta ställning till olika påståenden utifrån vad de själva tycker. Det är helt ok att ställa sig var som helst längs med linjen utifrån vilket svar man har. Ju närmare JA desto mer håller man med. Ju mindre man håller med desto närmare NEJ.

Förslag på påståenden:

- Jag tycker det är skönt att stänga av mobilen ibland.
- Jag tycker att det är roligt att lära sig nya saker.
- Jag anser att människor blir lyckliga av pengar.
- Jag tycker det är mysigt att kramas.
- Jag tycker att skolan är viktig.
- Jag tycker att det är lätt att välja kläder på morgonen.
- Jag tycker att mina kompisars åsikter är viktiga.
- Jag tycker att man borde sänka åldersgränsen för att ta körkort.

Metod 2: Kö

Eleverna ska stå i en kö efter varandra. Är de många går det bra att bilda två köer.

Steg till VÄNSTER = JA!

Steg till HÖGER = NEJ!

STÅ KVAR = VET INTE

Förslag på påståenden:

- Jag tycker det är lätt att säga vad jag tycker.
- Jag tycker det är skönt att vara ensam.
- Jag skulle vilja byta kön för en dag.
- Jag vet vad som får mig att må bra.
- Det svåraste med att lyssna är att sitta still.
- Jag vet vad jag vill jobba med i framtiden.

Metod 3: Tummen upp eller tummen ner

Eleverna sitter i sina bänkar och väljer att vända upp tummen (JA) eller rikta tummen ner (NEJ). Här kan man välja att ge dolda svar (alla elever blundar) eller öppna svar (eleverna ser varandra). Man kan också välja att endast ha tummen upp (JA) eller ner (NEJ) eller att det även är tillåtet att få vinkla tummen horisontellt (50/50).

Man kan även använda en stegring genom att först låta eleverna svara på frågorna opåverkade av varandra genom att blunda och sedan en gång till där de ser varandra. Diskutera gärna om de upplevde en skillnad i att svara och varför. Alternativt får eleverna stå i en ring, första omgången med ansiktena vända utåt och därefter med ansiktena vända inåt – och då se varandras svar.

Förslag på påståenden: (Dolda eller öppna ställningstaganden.)

- Jag jobbar hellre ensam än i grupp.
- Jag säger till när någon gör fel mot någon annan.
- Jag tycker det är viktigt att säga vad jag tycker.
- Jag vet vad jag tycker är rätt och fel.
- För mig är rättvisa det viktigaste bland värder.

Metod 4: Fyra hörn

Övningen utgår från en fråga eller en problematik som eleverna ska ta ställning till. Svaren finns representerade i rummets olika hörn. Det fjärde hörnet finns där för elevernas egna förslag. Alla startar på en gång och går och ställer sig i det hörn som stämmer överens med deras åsikt i frågan.

Viktigt att tänka på vid genomförandet:

- Alla svarsalternativ presenteras genom att du går till respektive hörn och förklarar varje åsikt väl. Ge alla hörn samma status, att det inte finns ett hörn med "rätt svar".
- Poängtera att det är här och nu som gäller, en annan gång kan man tycka annorlunda. Prata också om vikten av att respektera varandra genom att inte kommentera andras val och åsikter.
- Arbeta för elevernas självständighet. Uppmuntra dem att välja själva – att inte gå till det hörn som bästa kompis tar eller som de tror att läraren föredrar. Det fjärde hörnet är inte ett "jag vet inte-hörn", utan ett hörn för den som har någon annan tanke/åsikt än de tre nämnda.
- Hur eleverna berättar om sina val kan göras på olika sätt, till exempel att när alla är placerade får en av eleverna i varje hörn berätta om sitt val, utan att någon annan kommenterar det. Alternativt får eleverna i respektive hörn prata kort med varandra. Efter en kort stund, berättar någon eller några i varje hörn om sin diskussion. När de har ordet berättar de endast om sina egna åsikter: De argumenterar inte mot något annat hörn. När varje hörn presenterar sig, är det viktigt att de övriga lyssnar. Om en elev står ensam i ett hörn, ställ dig där tillsammans med hen.
- Eleverna får byta hörn efter att de hört de andras argument. Om någon deltagare blir stående ensam i ett hörn, gå dit och samtala med den personen.

- Är något hörn tomt, kan du själv ställa frågor om detta alternativ. Ibland blir det avgörande för att någon ska våga bryta sitt "kompisval" och våga korsa golvet ensam. I hörnet för egna förslag bör alla som vill få komma till tals. Det kan rymma många olika idéer. Kom ihåg, vi kan bara bjuda in till samtal, inte tvinga någon att motivera sitt ställningstagande.

Förslag på situationer:

1) Du skickar en snap till en kompis med en fråga, men får inget svar. Hur reagerar du?

Hörn 1: Inväntar svar och gör något annat under tiden.

Hörn 2: Skickar ett till sms.

Hörn 3: Skriver något surt på sociala medier om vänner som aldrig svarar.

Hörn 4: Eget förslag.

2) Du är på en fest där det erbjuds alkohol. Du vill inte dricka alkohol. Hur gör du?

Hörn 1: Säger "Nej tack" och tar en Cola.

Hörn 2: Säger "Nej tack, jag kör moped/måste upp tidigt imorgon".

Hörn 3: När kompisarna tjatat i en timme säger du "ok".

Hörn : 4 Eget förslag.

3) Ni står ett gäng i korridoren och två stycken börjar prata skit om en klasskamrat. Vad gör du?

Hörn 1: Bryr dig inte.

Hörn 2: Säger till dem att sluta.

Hörn 3: Börjar prata om den personen du också.

Hörn 4: Eget förslag.

4) Du ser att en kompis mobbar en annan elev på skolan. Vad gör du?

Hörn 1: Gör inget, tittar på.

Hörn 2: Säger åt den att sluta.

Hörn 3: Hämtar en lärare eller annan vuxen på skolan.

Hörn 4: Eget förslag.

5) Det är lunchrast och du är hungrig. Dina kompisar vill inte gå och äta i skolmatsalen, men det vill du. Vad gör du?

Hörn 1: Går dit själv.

Hörn 2: Gör som kompisarna och hoppar över lunchen.

Hörn 3: Försöker övertala kompisarna att gå med och hålla dig sällskap.

Hörn 4: Eget förslag.

Avslutning:

3. UTVÄRDERING/DISKUSSIONSFRÅGOR: (Enskilt eller i grupp.)

- Tycker du att det är svårt att ta beslut? Vilka beslut är lätta respektive svåra att ta?
- Vad, förutom du själv, påverkar dig när du ska fatta ett beslut?
- Är det lättare att ta beslut när inte någon annan ser?
- Är det lättare eller svårare att uttrycka vad man tycker och tänker på sociala medier jämfört med att säga det vid fysiska möten? Varför det, tror du?
- Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått med denna övning?

4. Dela gärna in eleverna i mindre grupper (cirka fyra personer i varje grupp) och låt dem fördjupa diskussionen kring vad som påverkar dem vid alla de snabba beslut de tar dagligen. (Om eleverna inte kommer igång, ge dem något av följande exempel: Gruppträck, sociala medier, mobilen, trötthet, vanor.) Låt sedan grupperna presentera sina slutsatser för varandra. Genom att ha denna avslutande diskussion i mindre grupper ökar chansen att alla är delaktiga i diskussionen och reflekterar därmed kring allt som påverkar dem i deras beslutstagande.