

Förmåga: Lär känna din inre kompass för att göra medvetna val



Övning: Håller du med?

Om beslut, dilemman och grupptryck

Introduktion till pedagogen:

Det finns två aspekter och vinster med följande övningar:

- Att träna eleverna på att ta ställning, oavsett ämne.
- Att låta eleverna ta ställning i frågor gällande specifika ämnen och att även motivera sina svar.

Låt dina elevers förutsättningar och utgångspunkter avgöra tillvägagångssättet.

TIPS! Vill du hitta andra eller fler metoder som tränar elevernas förmåga att ta ställning, titta på "Stärk din beslutsförmåga" och övningen "Snabba beslut!".

Syfte:

Genom att ta ställning till påstående blir eleverna mer medvetna om sina egna värderingar och sin inställning (mind-set) till olika situationer. De får också träna sin förståelse för andras värderingar och sin acceptans för olik tänkande. Eleverna får en repetition av det faktum att våra värderingar till stor del styr våra åsikter, våra beslut och vårt agerande. Denna insikt ska hjälpa eleverna att göra fler medvetna val.

Material:

- Värderingssnören – se punkt 1 nedan. Samla in sedan, återkommer i fler övningar.
- Häftmassa/tejp.
- Pennor.
- Påstående – på lappar eller att läsa upp för eleverna.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i mindre grupper (två till fyra personer) eller låt varje elev arbeta enskilt. Ge eleverna ett snöre på cirka 50 centimeter, ett "värderingssnöre", med två små lappar i varje ände där det står: "Håller inte med alls – 0 %" och "Håller med helt – 100 %". Låt dem sätta fast sina värderingssnören på bänkarna (med tejp eller häftmassa), så att snöret är sträckt. "Håller inte med alls" till vänster och "Håller med helt" till höger.



2. Ge eleverna påstående att ta ställning till. (Se förslag i tabellerna.) Du kan klippa isär påståenden och ge till eleverna eller välja att läsa upp ett påstående i taget. Nu får de enskilt eller tillsammans fundera på och ta ställning till var på värderingssnöret deras markör (exempelvis en penna) hamnar, utifrån hur de förhåller sig till respektive påstående. Alternativt får eleverna alla påståenden (som du valt ut) samtidigt och placerar ut dem längs värderingssnöret.

3. DISKUSSION: Diskutera varje påstående för sig och låt grupperna redogöra för sina diskussioner. Om eleverna fått flera påståenden samtidigt, låt grupperna berätta om sina diskussioner utifrån att du ställer följande frågor:

- Vilket påstående höll ni inte med om alls/instämde med till 100 procent?
- Vilket påstående hade ni svårast/lättast att placera?
- Vilket påstående diskuterade ni längst?

Påståenden kopplade till vardagliga situationer och dilemman:

Det viktigaste med skolan är att få bra betyg.	Klimatet i vår klass är bra.	Man tränar endast för att få en snygg kropp.	Vi uppfattas och behandlas som barn av vuxna, trots att vi är tonåringar.
Vi vill bli uppfattade som barn: Kravlöst och utan ansvar.	Rika ungdomar är populära.	Killar och tjejer är lika bra ledare.	Det är roligt att lära sig nya saker.
De som pratar mycket har bra självförtroende.	De som pratar mycket har bra självkänsla.	Musik är en stor inspirationskälla.	Det är viktigt att ha en målbild.
Vi ger ofta varandra komplimanger.	Du kan förbättra din egen självkänsla.	Vi kan allt vi behöver veta.	Att stå emot gruppträck är lätt.
Vi säger alltid nej när vi menar nej.	Jag skulle vilja byta kön för en dag.	Vi lyssnar när våra kompisar pratar.	Det svåraste med att lyssna är att kunna sitta still.
Vi jobbar som bäst i klassrummet när det är lite pratigt.	Vi stör aldrig på lektionerna.	Vi håller alltid på med våra mobiler på rasterna.	När ingen lyssnar på oss känner vi oss ledsna och osynliga.
Man kan vara kär i en idol.	Många sviker sina kompisar när de blir ihop med någon.	Det är svårare att göra slut än att bli ihop med någon.	Man ska alltid säga sanningen.
Man ska berätta för läraren om man ser någon som fuskar.	Det är ok om någon kompis har gjort något riktigt taskigt, men sedan ber om förlåtelse.	Om en kompis har sagt något taskigt bakom någon annans rygg, så bör man berätta för den som det har pratats om.	En kompis vill umgås med dig men du vill inte. Då ljugar du ihop en historia om att du inte har tid.
Om man tycker olika kan man inte samarbeta.	Om vi behöver hjälp på lektionerna frågar vi varandra först.	Det är viktigt att trivas i skolan.	Det du inte vill att människor ska göra mot dig, ska du heller inte göra mot dem.
Människor blir lyckliga av pengar.	Om jag hittar en plånbok full med pengar så lämnar jag den till polisen.	Att sno något litet som ett tuggummi eller en godis är inte så farligt.	I vissa länder har elever skoluniform, det tycker jag vi borde ha i Sverige också.

Påståenden kopplade till olika FNs globala mål och diskrimineringsgrunderna:

För mer information om FN:s globala hållbarhetsmål eller de olika diskrimineringsgrunderna:

<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/>

<https://www.do.se/diskriminering/diskrimineringsgrunder>

Jämställdhet	På vår skola pratar tjejer och killar lika mycket.	Det finns lika många manliga som kvinnliga förebilder i media.	Killar och tjejer har olika sorters vänskap.	Skolan passar bättre för killar än för tjejer.	Tjejer och killar hjälper till lika mycket hemma.
Normer	Det finns situationer där det är okej att använda vita lögnar.	På vår skola är vi bra på att hjälpas åt.	Ibland säger man ja fast man menar nej.	Alla känslor är viktiga, man kan inte vara glad jämt.	Det är mycket lättare att prata med andra vuxna än med sina egna föräldrar.
	Det är viktigt att barn får säga vad de tycker.	Jag gillar att säga vad jag tycker.	Det är viktigt att vuxna lyssnar på barns åsikter.	Ungdomar har respekt för äldre personer.	Det är viktigt att känna sig sedd.
Sociala medier	På sociala medier får ungdomar mer bekräftelse än i verkligheten.	På sociala medier låtsas många vara någon annan än de är.	Sociala medier påverkar min skoldag.	På sociala medier vågar man lättare visa vem man är.	Att prata om svåra ämnen är enklare via skärm än i verkligheten.
Jämlikhet	Alla länder i världen har samma tillgång till mat.	Alla människor i Sverige har samma status.	Inom media har man koll på jämlikhet.	Filmer jag ser har ofta jämlika roller.	Alla skolor i Sverige har likvärdig utbildning.
Eget val					

Avslutning:

4. Förklara för eleverna, förslagsvis genom denna liknelse:

Tänk dig att du sitter i en bil. Bilen körs framåt och det är föraren som avgör i vilken riktning. När det kommer till ditt liv – vill du sitta i passagerarsätet och låta någon annan bestämma i vilken riktning din bil kör, eller vill du sätta dig bakom ratten och bestämma själv? Om du vill styra själv behöver du ta egna beslut. Genom att bli medveten om de beslut som du tar och vilka konsekvenser dina beslut och val får, ökar chansen att du tar medvetna och smarta beslut som också gör att du styr mot de mål du önskar. Du kan träna på att ta beslut, och genom träning blir du bättre på att ta de beslut som på sikt hjälper dig att nå dina mål.

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått med denna övning?

Övning: Gruppptryck

Introduktion till pedagogen:

Gruppptryck

På samma sätt som dina beslut påverkar människor i din omgivning, påverkar din omgivning dig och dina beslut. Gruppptryck finns överallt. I familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle. Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det.

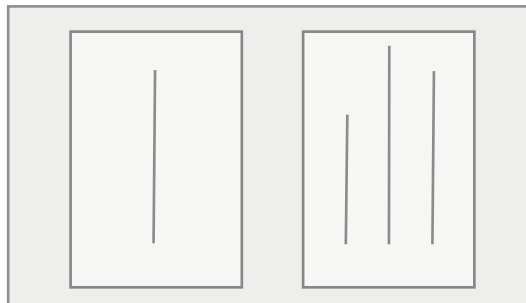
Gruppkänsla och gruppptryck kan få både positiva och negativa konsekvenser. Ett exempel på en positiv konsekvens är när spelarna i ett fotbollslag peppas och får energi av supportrarnas hejramsor. Ett betydligt värre händelseförlopp orsakade Adolf Hitler, då han genom skicklig retorik skapade en kollektiv vilja som ledde till att miljontals människor förföljdes och mördades.

Politik är beroende av gruppkänslan, och manifestationer fyller en viktig funktion för att elda på gruppptrycket. Det är dock viktigt att alltid hålla reda på sin egen vilja och sitt eget samvete, så att man inte bara följer gruppens vilja utan att reflektera över sin egen åsikt och sina egna värderingar.

Viktigt om gruppptryck:

- Vi faller lätt för gruppptryck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en egen åsikt har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma eller först med att ha en avvikande åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.
- När vi är trötta eller stressade har vi svårare att följa våra egna värderingar – vår inre kompass – och faller lättare för gruppptryck.
- Kunskapen om att hjärnans hotssystem (fokus på vår överlevnad) går igång om vi inte känner oss som en i gruppen, kan hjälpa oss att ändå motstå ett gruppptryck och stå upp för oss själva.

På 1950-talet genomförde psykologen och forskaren Salomon Asch ett antal experiment för att undersöka hur vi påverkas av gruptryck. I ett experiment skulle en grupp människor ta ställning till en enkel fråga. Försöksledaren visade upp olika kort med linjer och uppgiften var att tala om vilken av de tre linjerna 1–3 som var lika lång som linjen på kortet till vänster. I nedanstående exempel är linje 3 lika lång som linjen på det vänstra kortet.



Det var dock så att endast en av personerna i gruppen verkligen utsattes för experimentet – övriga var skådespelare som levererade inövade svar. Man ville nämligen se om försökspersonen anpassade sitt svar till de övriga – även om det var uppenbart att dessa svar var fel. Av försökspersonerna var det en fjärdedel som stod emot gruptrycket och svarade rätt, trots övriga gruppmedlemmars felaktiga svar. En fjärdedel följde hela tiden gruppen, hälften svarade ibland som gruppen och ibland enligt sin egen uppfattning.

Den kanske viktigaste kunskapen om gruptryck som Asch och hans kollegor kom fram till är dock att om en enda person (utöver försökspersonen) bryter mönstret och svarar något annat än övriga skådespelare, så blev det väldigt mycket lättare för försökspersonen att följa sin egen övertygelse. Det hade ingen betydelse om den andra personen svarade "rätt". Mönstret var brutet, och det banade väg för att våga säga sin egen åsikt.

En annan forskare som undersökt hur vi påverkas av gruptryck är Gregory Burns, som med hjälp av fMRI-kameror registrerat vilka delar av hjärnan som aktiveras beroende på om vi följer gruppens åsikt eller går emot. Det visade sig att när vi går emot gruppens åsikt aktiveras hjärnans delar som hanterar känslor. Det påverkar oss alltså känslomässigt att stå emot gruptryck, även om vi vet att vi har rätt.

Syfte:

Vi behöver andra människor för att må bra. Att tillhöra en grupp kan skapa en känsla av tillhörighet och trygghet. Eftersom gruppen ofta är viktig för oss kan det ibland kännas svårt att inte tycka och tänka som de andra. Det är naturligt att vilja passa in och att vara rädd för att bli utanför eller behandlad annorlunda. Därför är det inte konstigt att vi ibland känner av gruptryck eller märker att vi själva är den som pressar andra.

I denna övning får eleverna ökad förståelse för vad gruptryck är, och genom att bli medveten om de gruptryck vi utsätts för, har vi också lättare att stå emot negativt gruptryck, alternativt uppmuntra positivt gruptryck.

Material:

- Papper.
- Pennor.

Genomförande:

1. Inled med frågan: Varför är det vanligare att man vinner en hemmamatch än en bortamatch? Svar: Stödet, energin och gruptrycket från hemmapubliken ökar spelarnas självförtroende och därmed prestation.

2. Visa klippet:

<https://www.youtube.com/watch?v=NyDDyT1IDhA> eller berätta om experimentet av forskaren Salomon Asch. Rita gärna upp fyra streck på tavlan för att illustrera experimentet.

Denna forskning har visat att:

- Orsaker till att personerna i experimentet föll för gruptrycket var att de blev osäkra på sin egen förmåga eller inte ville utsätta sig för obehaget att gå emot gruppen. Diskutera gärna hur det är att vara ny i en grupp.
- Antalet personer som svarar på ett visst sätt påverkar oss. Ju fler personer som öppet visar att de inte tycker som jag, desto större är risken att jag inte orkar stå emot gruptrycket.
- Om ytterligare en person går emot gruppen blir det lättare att säga emot och stå för sin åsikt.
- Personer med svag självkänsla har större behov av att tillhöra gruppen och svara som de andra.

3. Låt eleverna fundera tyst för sig själva på vilka grupper de tillhör. Diskutera tillsammans vilka olika grupper de kan tillhöra som familj, släkt, genom en fritidsaktivitet, kompisar, i skolan, på en praktik och så vidare. Eleverna skriver ner de grupper de tillhör och reflekterar tyst för sig själva (du bestämmer om de skriver ner eller bara funderar) över vilka positiva och negativa gruptryck de utsätts för i respektive grupp.

4. Samla ihop elevernas tankar på ett sätt som passar gruppen, exempelvis genom att samla in deras lappar, låta dem berätta för varandra i par eller lyfta diskussionen i helgrupp.

Avslutning:

5. UTVÄRDERING/DISKUSSION (reflektion enskilt eller i grupp):

- I vilka situationer påverkas du av andra och faller lätt för gruptryck?
- Hur kan man göra för att stå emot gruppens tryck när det handlar om något som inte känns rätt? Har du några förslag?

Exempelvis:

- Gör en OM SÅ-plan så att du vågar säga nej nästa gång. Även om det känns läskigt kommer du att märka att kompisarna finns kvar för dig ändå. (Se fördjupningsuppgift 2, "Är det sant, snällt, nödvändigt?").
- Föreslå ett annat alternativ.
- Använd en så kallad "vit lögn". Det är inte bra att ljuga, men ibland kan det vara skönt att skylla på något annat. Om dina vänner vill att ni ska göra något som känns fel, säg att du har andra planer.
- Prata med de andra. Välj ut någon eller ett par personer i gruppen som du tror känner som du. Ganska ofta är man flera i en grupp som är oroliga och inte vill. Tillsammans är det lättare att säga ifrån.
- I vilka situationer har du lätt för att stå emot gruptryck?
- I vilka situationer behöver du gruptryck för att komma igång eller genomföra något?

6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått med dig efter denna övning?

Övning: Dilemman

Introduktion till pedagogen:

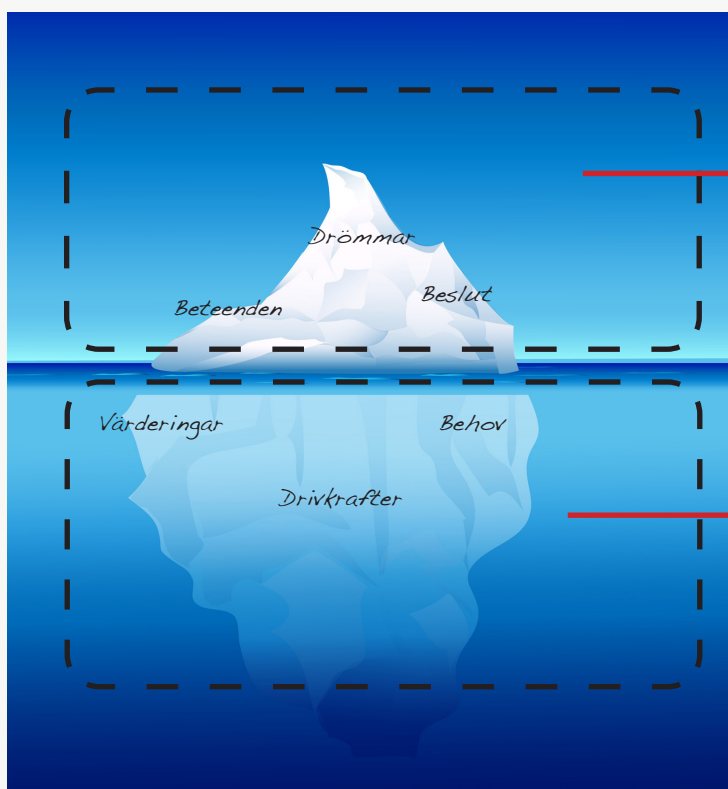
För att bli säkrare i sin bedömning av vilka val som är "rätt", kan eleverna fundera över vad det finns för bakomliggande orsaker. De kan då ta hjälp av metaforen Isberget:

- Det som är ovan ytan syns tydligt – de beslut vi tar.
- Det som är under ytan är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör – våra behov, våra drivkrafter och våra värderingar.

Verktyg: Isberget

Människan kan liknas vid ett isberg. Det som syns över vattenytan motsvarar våra beteenden och drömmar. Gömt under ytan finns våra drivkrafter, värderingar och behov som är orsaken till vårt beteende.

Att ta beslut, göra val och att ta ansvar för sitt eget liv, handlar om att titta under sin egen och andras vattenyta. Det som är ovanför ytan syns tydligt i hur vi gör och vad vi säger, men det som inte syns är minst lika verkligt och betydelsefullt för de val vi gör.



Det som är ovanför
ytan syns tydligt...

...men det som inte syns
är minst lika verkligt och
betydelsefullt för de val vi gör!

Syfte:

Genom att ta ställning till olika moraliska dilemman får eleverna chans att få koll på sina egna och andras värderingar, och repetera det faktum att våra värderingar styr våra åsikter, våra beslut och alltså vårt agerande.

Material:

- Elevblad "Dilemman = Svåra beslut!".
- Pennor.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i mindre grupper eller låt dem fundera enskilt kring olika lösningar på nedanstående dilemma. Dela gärna ut elevbladet "Dilemman = Svåra beslut!" som stöd till eleverna.

Förslag på dilemman:

- Du hittar morgondagens matteprov på golvet i korridoren, där matteläraren troligen tappat det. Vad gör du?
- Det har kommit flera nya elever till skola som du gärna vill lära känna, men du får inte för din bästa kompis. Vad gör du?
- Du har fått reda på något väldigt jobbigt av en kompis i skolan, men den vill inte att du berättar det för någon. Du tror att kompisen behöver hjälp av någon vuxen. Hur ska du göra?
- Dina klasskompisar har bestämt sig för att gå på bio ikväll. Du har handbollsträning och vill inte missa den, men vill också följa med på bio. Hur gör du?
- Du såg att en kompis tog pengar ur sin förälders plånbok. Vad gör du?
- Du är bjuden på en fest och du vet att det kommer att drickas alkohol där, men du vill själv inte dricka. Hur gör du?
- Du är bjuden till en fest, och vill inte gå, men känner att du borde göra det för att inte bli utanför. Hur gör du?
- Du är med några kompisar som röker hasch. De försöker få dig att prova, men du vill inte. Vad gör du?
- Du hör att det ska vara en fest där flera av dina kompisar är bjudna, men du är själv inte bjuden. Hur gör du?
- Du vet att mat är viktig för att både kroppen och hjärnan ska må bra och fungera. Samtidigt har du blivit påverkad av bilder i sociala medier som gjort att du är kritisk till ditt utseende. Hur vill du tänka?
- Du är bjuden till en fest, men förstår att en av dina kompisar inte är bjuden. Hur gör du?

Avslutning:**2. UTVÄRDERING/SAMMANFATTNING:**

För att våga stå för sin åsikt behöver man först och främst ha koll på vad man själv vill. Det är bra att stanna upp ibland och fundera kring var man står i viktiga frågor. Det är lättare att stå emot andras åsikter eller grupptryck om man känner sig trygg i sin åsikt. Det är också lättare att stå upp för sig själv om man vet varför man har en viss åsikt, vilka behov och värderingar som ligger till grund för att man vill göra på ett visst sätt. Träning ger färdighet!

3. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått med denna övning?

Dilemman = Svåra beslut!

	Vad gör jag?	Varför detta val?	Vilka känslor får jag?
Dilemma 1			
Dilemma 2			
Dilemma 3			
Dilemma 4			
Dilemma 5			