

Förmåga: Må bättre genom att hjälpa andra

Övning: Att hjälpa andra mår vi bra av!



Introduktion till pedagogen:

Värderingsbyrå

Våra värderingar styr vilka vi är, hur vi tänker och agerar i olika situationer. Vi gör och tänker mycket av gammal vana och på rutin. Det är bra att göra saker på rutin för det sparar energi, men precis som att du uppdaterar din mobil eller dator, så behöver du också uppdatera dig själv. När du blir medveten om att dina erfarenheter och hur du ser på dig själv påverkar dina val, då kan du välja att göra på ett annat sätt om du vill.



För att få en bild av hur hjärnan jobbar kan du tänka på en byrå. I byrån finns det lådor för olika kläder. Du har byxor i en låda, tröjor i en annan och så vidare. Du sorterar dina kläder i olika lådor för att det ska vara enkelt att hitta de kläder du behöver. Hjärna gör på samma sätt för varje värdering och erfarenhet. Den sorterar in allt du upplever i olika lådor i hjärnans "värderingsbyrå". Hjärnan vill ha kontroll och vara effektiv. Detta sker automatiskt utan att du tänker på det. Dina lådor fylls för att göra dig redo att snabbt hantera liknande situationer senare i livet. Vi har alla skapat olika innehåll i våra lådor på grund av olika erfarenheter i livet. Vänskap kan till exempel betyda olika saker för olika personer. För vissa människor krävs en lång relation innan man ser någon som vän. Och för andra räcker att de träffats en enda gång.

Det finns lådor som verkligen är viktiga för dig, som till exempel din självbild, att du duger som du är. Och så finns det andra lådor som är mindre viktiga, men som ändå påverkar dina beslut, till exempel vilken din favoritfärg är eller vilken musik du gillar. Ju större kunskap du har om dina egna värderingar, desto större möjligheter har du att själv kontrollera och uppdatera innehållet i din "värderingsbyrå". Det vore ju synd att gå miste om en ny erfarenhet (kanske en ny vänskap) för att du har glömt att uppdatera en viss byrålåda, eller hur?

Syfte:

Denna övning syftar till att ge eleverna ökad insikt om vikten av att engagera sig och göra något för andra, men övningen ska också träna deras initiativförmåga att gå från tanke till handling.

"Ingen kan göra allt, men alla kan göra något!"

Material:

- Eventuellt en bild på Värderingsbyrå.
- Eventuellt papper och pennor.

Genomförande:

1. Introduktion: Forskning visar att vi själva mår bättre när vi hjälper andra. Att bidra till andras välmående och lycka har en rad positiva effekter, till exempel en ökad produktion av viktiga ämnen som dopamin, serotonin och oxytocin. Människor har genom hela evolutionen levt i grupper där vi har hjälpt varandra. Det finns alltså helt naturligt i oss.

Ställ följande frågor till eleverna:

- När hjälpte du någon senast?
- Vad gjorde du?
- Hur reagerade den person som du hjälpte?
- Hur kändes det för dig?

2. Använd gärna verktyget Värderingsbyrån och sätt etiketterna "Vänskap", "Medmänsklighet" och "Omtanke" på tre av lådorna. Diskutera följande:

- Vad ligger i den här lådan? Hur värderar du/vad för viktigt för dig gällande till exempel vänskap?
- Hur skulle du beskriva äkta vänskap/omtanke eller medmänsklighet?
- När kan vänskap eller medmänsklighet sättas på prov?
- Att våga ta en konflikt – är det ett tecken på god vänskap och sann medmänsklighet eller ska man alltid sträva efter att inte hamna i konflikt?

Civilkurage handlar om att stå upp för det som är rätt, även när det innebär att man sätter sig själv i en utsatt situation. Det kan innebära att ingripa när man ser orättvisor, mobbning, våld eller andra former av missförhållanden, trots att det kan vara obekvämt eller riskfyllt.

Begreppet handlar också om att våga uttrycka sina åsikter eller stå upp för andra, även om det innebär att man utmanar normer eller tar ställning i svåra frågor. Det är alltså inte bara en fråga om att agera i dramatiska situationer utan också om att i vardagen vara modig nog att försvara sina värderingar och hjälpa dem som är i underläge.

- Vad är utmaningen i att ingripa när du ser att en annan människa blir attackerad eller orättvist behandlad?

3. Berätta kort om den film som eleverna ska få se, där Anders Öfvergård delger sina tankar om vad vänskap är och hur viktigt det är att agera när man märker att en kompis exempelvis börjat ta droger.

4. Titta på klippet om "Att hjälpa en vän som tar droger": <https://vimeo.com/369403095>

5. Låt eleverna enskilt skriva ned sina tankar, alternativt berätta för bänkgrannen vad man kan göra om man misstänker att en vän börjat använda droger. Fråga: Vad tror du/ni skulle fungera och vad tror du/ni inte skulle fungera?

Avslutning:

6. DISKUSSION: Många ungdomar känner inte tillit till vuxenvärlden. Vissa tycker att vuxna inte ska lägga sig i vad ungdomar gör. Andra tycker att vuxna inte förstår eller att de säger fel saker.

- Vad har du för tips till vuxna som vill hjälpa till?
- Vad ska de säga/göra för att bli ett stöd i situationer som har med ungdomar och droger att göra?

7. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig med denna övning?