

Förmåga: Lär dig att uppskatta dig själv och andra genom ett empatiskt förhållningssätt

Övning: Du är betydelsefull!



Introduktion till pedagogen:

Känna empati och medkänsla

En människa som känner medkänsla betyder att den kan se och förstå en annan levande varelses känslor och agera därefter med en positiv gest eller handling. På engelska kallas empatin för compassion och den närmaste översättningen till svenska blir medkänsla. Denna form av medmänsklighet är utan något medlidande, bara omsorg med fokus på någon annan. Den får oss att aktivera vårt inre belöningssystem. Eftersom hjärnan är formbar kan vi också utveckla vår medkänsla genom träning. Vi tränar på förmågor som att känna trygghet, tacksamhet, välmående, närvaro, självkännedom, solidaritet och respekt, som i sin tur ger goda förutsättningar för vår medkänsla.

Är du inte nöjd? Gör något åt det då!

Så kan det låta, men det ställer stora krav på oss när vi ska göra en förändring och det är inte alltid vi lyckas. Vi behöver också träna på att det ibland får vara okej så som det är just nu, även om det inte är perfekt. Att vara snäll mot sig själv. Christina Anderson, psykolog och författare till boken Compassion-effekten, beskriver att self compassion eller självmedkänsla, innebär att vara med sig själv även när det är jobbigt. Vissa situationer är smärtsamma och går inte bara över direkt, men de kan vara mindre smärtsamma om vi kan vara mer självmedkännande än självkritiska. Då är det lättare att acceptera situationen som den är. Om man tränar sin förmåga till självmedkännande blir man mer förlåtande mot sig själv och accepterar sina svaga sidor och sina misstag. Då behöver man inte längre hitta strategier för att undvika att hamna i dessa situationer, utan kan istället ta tag i det som man behöver ta tag i.

Syfte:

I denna övning får eleverna träna på att uppskatta sig själva och andra. Viktiga människor i vår omgivning kan hjälpa oss att må bra och känna trygghet i oss själva. På samma sätt kan vi hjälpa andra att må bra.

Material:

- Elevblad: Du är betydelsefull!
- Pennor.

Genomförande

1. Introduktion: Berätta syftet med övningen – se ovan.
2. Låt eleverna arbeta enskilt, eller tillsammans i par, med elevblad: Du är betydelsefull!
3. DISKUSSION: Vilka frågor var lättast att svara på – de i punkt 1 eller de i punkt 2? Hur blir man egentligen en betydelsefull person?
4. Om ni har arbetat med Mitt träd i Modul 1 ("Utveckla din personlighet genom medvetna val") så kan du nu låta eleverna titta på trädet igen och läsa vad de skrev på sin stam och sin krona. Be eleverna antingen i par eller i mindre grupper att prata om sina reflektioner för att förstärka effekten med övningen.

Avslutning

5. SAMMANFATTA: De människor som är viktiga och betyder något i vårt liv är inte i första hand de som har nått stora framgångar – det är de som vi har nära oss, de som bryr sig om oss, de som inspirerar oss. Vilka dessa personer är skiljer sig naturligtvis åt från person till person. För någon är det en familjemedlem, för någon annan är det någon i skolan eller i fotbollslaget, för en tredje någon helt annan. De människor vi har runt omkring oss påverkar oss och vi påverkar dem. Vi har därför ett ansvar att vara mot andra så som vi själva vill bli behandlade.

6. UTVÄRDERING: Vilka insikter tar du med från denna övning?

Övning: Min förebild

**Syfte:**

Genom att hitta och uppskatta förebilder kan vi skapa engagemang och motivation till att själva bli goda förebilder. I denna övning får eleverna lyfta en person som de ser upp till och motivera varför.

Genomförande:

1. Inled gärna arbetet med att berätta om en person som du själv ser upp till och varför. Berätta sedan för eleverna att de nu ska få berätta eller skriva om en person som betyder mycket för dem.

2. Låt eleverna enskilt genom att fundera på följande:

- Välj en person som du ser upp till. Det kan vara någon du känner väl (exempelvis en familjemedlem, en viktig vuxen, en kompis) eller en kändis.
- Berätta kort vem personen är och vad du har för relation till hen.
- Hur länge har du haft personen som förebild?
- Vilka personliga egenskaper ser du upp till som den här personen har? Vad är det som gör personen värd att se upp till?
- På vilket sätt har personen påverkat dig?
- Hur ska vi vara för att vara goda förebilder för andra, enligt dig?
- Betyder ordet "förebild" att personen inte får ha några svagheter eller aldrig gör fel?
- Tror du att du är en förebild i någon annans ögon?

3. Låt eleverna presentera sina förebilder muntligt för varandra och/eller skriftligt.

Avslutning:

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

TIPS! Om ni har arbetat med Mitt träd i Modul 1 ("Utveckla din personlighet genom medvetna val") så kan du även låta eleverna titta på sina träd och läsa vad de skrev på sin stam och sin krona. Motsvarar dessa mål de tankar som lyfts idag?

Övning: Tre gånger om dagen



Syfte:

I denna övning får eleverna träna på att rikta fokus mot det positiva i deras liv och sprida glädje vidare till andra människor.

Genomförande:

1. Under en vecka ska varje elev göra tre positiva saker för andra varje dag. Ni kan välja att göra tre gemensamma saker i klassen eller låta varje elev välja tre saker att genomföra.

Här finns förslag, men fyll gärna på listan:

- Skicka ett positivt sms.
- Laga mat hemma.
- Lyssna på människor runt omkring.
- Ge någon en komplimang.
- Visa glädje när någon annan har klarat något, gjort något bra.
- Övrraska familjen eller en vän med något trevligt.
- Bjud hem några kompisar på middag och inkludera några som du inte känner så bra.
- Packa varor åt någon i matvarubutiken som har svårt att göra det själv.
- Lär dig mer om de mänskliga rättigheterna eller om situationen i krigsdrabbade länder och sprid kunskapen till människor i din närhet.
- Besök ett äldreboende i närheten eller stanna och prata med en pensionär.
- Var källkritisk till det du läser på sociala medier.
- Leta upp en historia om någon som gjort positiv skillnad för andra och sprid den vidare.
- Engagera dig i något lokalt arrangemang för nyanlända, barn, ungdomar eller äldre.
- Rensa din garderob och ge bort kläder och saker till någon som behöver dem.
- Le åt människor du möter.
- Fundera på något du är bra på och använd det för att hjälpa någon annan.

Avslutning:

2. DISKUSSION: När veckan är över låter du eleverna berätta om sin vecka. Hur gick det?

- Var det svårt?
- Vad fick ni för reaktioner?
- Hur mådde ni själva när ni gjorde detta för andra?

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

Du är betydelsefull!

1. Ta reda på svaren:

- Vem har mest makt i världen?
- Vem är den rikaste personen i världen?
- Ta reda på en person som fått Nobelpriset.
- Kan du hitta namnen på vem som uppfann:
 - Glödlampan
 - Bilen
 - Internet (www)
- Nämn en person som har bestigit världens högsta berg.



2. Vilka är dina svar?

- Tänk på någon som hjälpt dig när du behövde hjälp.
- Tänk på någon som har gjort dig glad.
- Tänk på någon som lärt dig något som du har haft nytta av eller som du tyckt har varit roligt att kunna.
- Tänk på någon som du tycket om att vara tillsammans med.
- Tänk på en vuxen som betytt mycket för dig i skolan eller på fritiden.

3. Vilka frågor var lättast att svara på?

4. Hur blir man en betydelsefull person?

5. Vem är du betydelsefull för?

6. Har du lärt dig någonting av denna övning?