

Förmåga: Bidra till en bättre värld utifrån dina förutsättningar

Övning: Ingen kan göra allt, men alla kan göra något



Introduktion till pedagogen:

För att bidra till hållbar en utveckling behöver vi förstå de värderingar som styr oss, förstå det samhälle vi lever i, känna empati och inse att vi kan påverka vår egen och andras framtid. Vi behöver lära oss att leva och kommunicera med andra. Samspelet mellan människor kan liknas vid att bygga broar som ska få oss att mötas, respekteras och att bry oss om andra. Ett leende, något du säger eller gör kan påverka och betyda mycket för någon annan.

När vi hjälper andra eller bidrar till deras välmående får vi som belöning en ökad dopaminproduktion, vilket får oss att må bra och känna mening, vilket motiverar oss att fortsätta engagera oss i andra. Utan denna mekanism hade livet i "människoflocken" aldrig fungerat.

Syfte:

Det handlar inte bara om oss själva – vi behöver förstå att vi ingår i ett större sammanhang. Därför behöver vi oftare lyfta blicken och reflektera över hur vi kan samarbeta och jobba för en socialt hållbar samtid och framtid. I denna övning får eleverna träna på att rikta sitt fokus mot det som är bra runt omkring dem, samt att förstå värdet av att bidra till andra människors liv på ett positivt sätt.

Material:

- Papper och pennor.

Genomförande:

1. Skriv följande citat på tavlan: "Ingen kan göra allt, men alla kan göra något". Låt eleverna tillsammans eller enskilt reflektera över vad citatet betyder.

2. Låt eleverna enskilt fundera på eller i par diskutera frågorna: När gjorde du något för att glädja en annan person senast? Hur kändes det?

3. Skapa tillsammans en lista med handlingar som på något sätt bidrar till att någon annan mår bättre.

Alternativ 1: Låt eleverna diskutera i mindre grupper och komma med förslag som ni samlar in för att skapa en gemensam lista.

Alternativ 2: Låt eleverna enskilt skicka förslag genom ett digitalt verktyg (till exempel att bygga ett word cloud) eller genom att skriva på lappar som du samlar in.

Avslutning:

4. Låt listan med förslag vara synlig för alla.

DISKUSSION ELLER ENSKILD REFLEKTION: Vad kan du göra idag för att glädja någon i din närhet, i din klass eller på din skola?

Här kommer några förslag:

- Skicka ett positivt sms.
- Laga mat hemma.
- Lyssna uppmärksamt på någon som vill berätta något.
- Våga ge någon en komplimang.
- Glädjas med någon annan när den har gjort något bra.
- Övrraska din familj med något som gör dem glada.
- Hör av dig till några kompisar och föreslå att ni ska ta en promenad eller ha en picnic – inkludera några som du inte känner så bra.
- Hör av dig/sätt upp lappar i trapphus med erbjudande om att gå och handla åt någon som inte kan göra det själv.
- Lär dig mer om de mänskliga rättigheterna eller om situationer i krigsdrabbade länder och sprid kunskapen till människor i din närhet.
- Ring och prata med någon som du vet är ensam ofta.
- Bestäm dig för att önska pengar till välgörenhet nästa gång du fyller år.
- Var källkritisk till det du läser på sociala medier.
- Leta upp en historia om någon som gjort positiv skillnad för andra och sprid den historien vidare.
- Engagera dig i något lokalt arrangemang

5. Knyt åter an till citatet: "Ingen kan göra allt, men alla kan göra något", och uppmuntra eleverna till att under kommande vecka verkställa någon av de idéer som diskuterats.

6. Diskutera frågan utifrån ett samhällsperspektiv. Sverige tillhör länderna i västvärlden med flest singelhushåll, och många människor upplever idag ensamhet och utanförskap. Hur kommer det sig, och hur kunde vi angripa dessa problem? Låt eleverna diskutera i mindre grupper där varje grupp efteråt presenterar sina tankar.

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