

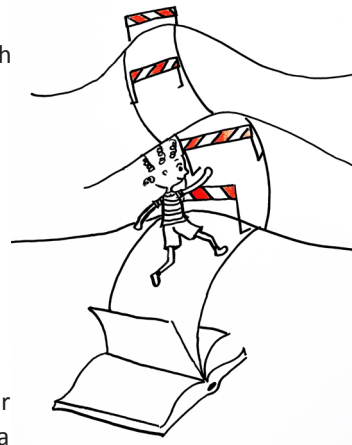
Förmåga: Tydliga målsättningar hjälper dig att ta nästa steg

Övning: Mitt år och mina mål



Introduktion till pedagogen och syfte:

Läsåret börjar närma sig sitt slut och det är en bra tid för eleverna att sammanfatta och utvärdera året som gått. I denna övning får eleverna göra just detta – på ett strukturerat och enkelt sätt ta sig igenom modul för modul. Genom att använda de strategier och verktyg de fått med sig formulerar de nu mål för framtiden. Detta underlag kan med fördel användas vid utvecklingssamtal eller enskilda mentorssamtal.



Material:

- Elevblad: Mitt år och mina mål.

Genomförande:

1. Innan lektionen: Fyll i elevbladet "Mitt år och mina mål" under rubrikerna "Övningar vi gjort" och "Verktyg och strategier vi talat om". Bladet är indelat i de olika modulerna för att skapa struktur i arbetet. Detta elevblad får eleverna sedan ta hjälp av för att sammanfatta och utvärdera året som gått. Under rubriken "Detta har jag använt och haft nytta av under året" skriver sedan eleverna själva, som en utvärdering av arbetet.
2. Gå igenom syftet med övningen och innehållet på elevbladet "Mitt år och mina mål" tillsammans med eleverna och instruera dem vad som ska göras.
3. Låt eleverna arbeta ENSKILT med elevbladet och frågorna.
4. Om det passar dina elever kan de sedan parvis berätta för varandra vad de har skrivit och hur de tänker. Det är också ett bra tillfälle att ställa följdfrågor eller ge varandra råd.

Avslutning:

5. Låt gärna elevernas utvärdering ligga till grund för fortsatta samtal, och använd underlaget till nästa övning: "Mitt nästa steg".

Övning: Mitt nästa steg



Introduktion till pedagogen:



Att avsluta läsåret innebär både att utvärdera året som gått, men också att sätta en plan inför det år som ligger framför. Detta kan vara oroande och utmanande för vissa elever och spännande för andra. För den första kategorin kan det vara mycket som står i vägen för att kunna konkretisera mål och tankar inför framtiden – på lång och/eller på kort sikt. För att underlätta för dessa elever kan det vara bra att prata om och tydliggöra eventuella hinder (se bild ovan) för att sedan hantera dem.

OBS! Påminn gärna om verktyget Skattkistan som handlar om att utifrån yttre förutsättningar kunna fokusera på det som vi kan påverka för att nå våra mål.

Kanske kan bilden även vara ett underlag för diskussion vid planering av nästa steg.

Syfte:

I denna övning hjälper vi eleverna att få syn på nuläget. Eleverna får fundera kring vad som (eventuellt) hindrar dem att prestera som de önskar. De får även träna sin förmåga att tänka kreativt, vilket kan vara ett sätt att övervinna de motgångar och hinder vi stöter på.

Material:

- Elevblad: Mitt nästa steg.

Genomförande:

1. Guida eleverna genom rubrikerna i elevbladet "Mitt nästa steg". Låt dem arbeta enskilt, där du introducerar ett steg i taget:

Steg 1) MÅL – MITT NÄSTA STEG

- Nu ska eleverna skriva upp ett mål som de har på kort eller längre sikt. Ett kortsiktigt mål kan vara vad de önskar uppnå resterande veckor av läsåret eller något de vill göra i sommar. Ett mer långsiktigt mål kan vara att planera inför höstterminen eller inför framtiden.
- Uppmuntra dem att skriva ner ett konkret mål – något som är lätt att avgöra om det är uppnått eller inte när tiden har passerat.

Steg 2) ENGAGEMANG – MIN MOTIVATION FÖR ATT NÅ MÅLET

- För att orka nå sitt mål är det viktigt att på olika sätt fylla på med energi. Det kan man göra på olika sätt – exempelvis genom att hitta på roliga saker, genom att tänka på det som har gått bra, genom att träffa människor som ger en energi, genom att äta, sova/vila och träna. Nu får eleverna fundera på vad som ger dem energi och inspiration att nå det uppsatta målet.

Steg 3) BESLUTSAMHET – MIN STRATEGI FÖR ATT INTE GE UPP

- Att nå ett mål innebär många gånger att man också stöter på olika hinder. Ibland är det hinder vi upplever inom oss, och ibland är det påtryckningar eller händelser i vår omgivning. Eleverna ska nu fundera på om de i förväg kan komma på vad som skulle kunna bli ett hinder, och redan nu skapa en strategi för hur de vill agera om ett hinder eller en utmaning uppstår.

OBS! Påminn gärna eleverna om att ett sätt att hantera hinder är att ta hjälp av andra.

Steg 4) ATT NÅ I MÅL – MITT SÄTT ATT FIRA!

- När man har kämpat för att nå sitt mål är det också viktigt att fira. Själva tanken på att faktiskt nå i mål – vilka känslor som infinner sig då, hur man konkret vill fira sina framsteg – ger också motivation till att kämpa för att nå dit. Nu är det dags för eleverna att fundera på hur de kommer att känna sig när de nått sina mål och hur de konkret vill fira detta.

Avslutning:

2. Om eleverna vill kan de avslutningsvis dela med sig av sina mål och planer, förslagsvis genom att berätta för en klasskamrat. Se till att deras planer sparas och följs upp.



Mitt år och mina mål

Jag och gruppen

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag lära känna mina klasskamrater lite bättre och lära mig mer om vad värderingar är och hur mina värderingar påverkar mig och mina beslut. Jag fick även lära mig lite mer om studieteknik och att det är viktigt att vi hjälps åt i klassen för att kunna trivas i skolan och lära oss på bästa sätt.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mina mål och mitt mindset

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag fundera på vilka mål och vilket förhållningssätt jag har och vad jag själv kan göra för att lyckas med det som jag vill uppnå. Jag fick även lära mig hur jag kan orka jobba och kämpa även när det känns tufft.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mina beslut och val

Sammanfattning:

Under denna modul pratade vi om att vi ingår i olika grupper och att det finns bra och dåligt grupptryck. Jag fick träna på att stå för min åsikt och ta smarta beslut. Vi pratade också om att det är viktigt att ta ansvar för vad vi säger och skriver, för att det påverkar andra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Min hälsa

Sammanfattning:

Under denna modul pratade vi om att allting hänger ihop – hur jag mår i kroppen påverkar hur jag mår i knoppen och tvärtom. Det är därför viktigt att ta hand om sig själv för att både må bra, men också för att orka plugga i skolan. Vi fick också lära oss att vi mår bra av att hjälpa andra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mitt ansvar, nuläge och nästa steg

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag lära mig mer om FN:s globala hållbarhetsmål och att vi alla har ett ansvar för att skapa en bättre värld. Vi talade även om hur viktigt det är att vi visar empati och förståelse gentemot varandra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mitt nästa steg

Steg 1) MÅL – MITT NÄSTA STEG

Mitt mål är...

Detta ska jag nå till... (skriv en deadline)

Steg 2) ENGAGEMANG – MIN MOTIVATION FÖR ATT NÅ MÅLET

Jag får energi av att...

Steg 3) BESLUTSAMHET – MIN STRATEGI FÖR ATT INTE GE UPP

Jag tror att jag kommer att möta följande hinder och motgångar:

Om det händer så ska jag...

Steg 4) ATT NÅ I MÅL – MITT SÄTT ATT FIRA!

När jag nått mitt mål kommer jag att känna...

Då ska jag fira genom att...

