

MOTIVATIONS- LYFTET

PRAO Högstadiet

LÄRARHANDLEDNING



**MOTIVATIONS
LYFTET**
BY Star for Life 

Prao – ett första steg mot ett framtida jobb

Varför prao och varför detta stödmaterial?

Syftet med prao är att eleverna ska få kunskaper och erfarenheter om arbetslivet inför kommande studie- och yrkesval, samt en inblick i hur arbetslivet fungerar. Den praktikförlagda utbildningen är alltså en värdefull modell för samverkan mellan skola och arbetsliv, i syfte att både kunskapsmässigt och mentalt förbereda framtidens arbetstagare inför det arbetsliv som väntar.

Många skolor har efterfrågat ett konkret material som hjälper dem att förbereda eleverna. Det finns också ett behov av att bearbeta och använda erfarenheter från praotiden, och koppla ihop dessa med framtida långsiktiga mål för att skapa motivation och framtidshopp hos ungdomarna. Vår förhoppning med detta material är alltså att stötta både elever och lärare, samt anställda på arbetsplatsen – ett möte som ofta utgör ungdomarnas första självständiga och medvetna kontakt med arbetsmarknaden.

Vad innehåller detta material och hur använder du det bäst?

Materialet består av fyra lektioner om vardera 45-60 minuter. Givetvis kan övningarna fördjupas och förlängas om tid finns. De tre första lektionerna genomförs innan praotiden och den avslutande lektionen efter. Du som lärare faciliterar arbetet i klassrummet med hjälp av kortare filmer och denna lärarhandledning som innehåller förslag på övningar, samt elevblad.

Lektionerna har följande innehåll:

Lektion 1: Fokus på att skapa en känsla av meningsfullhet och delaktighet hos eleverna

- Film 1: Hitta ditt VARFÖR
- Övning: Vad är viktigt för mig?
- Övning: Min prao och mina mål

Lektion 2: Fokus på strategier för att möta eventuella utmaningar och vikten av att skapa psykologisk trygghet

- Film 2: Hur förbereder du dig inför nya uppgifter och utmaningar?
- Övning: Mina erfarenheter och egenskaper som hjälp framåt
- Övning: OM SÅ-planer
- Extraövning: Att skapa trygghet i en ny situation

Lektion 3: Fokus på förväntningar och roller, men också hur eleverna kan kommunicera på ett klokt sätt

- Övning: Mötas på mitten
- Film 3: Kommunikation och nyfikenhet – två superkrafter
- Övning: Detta är jag!
- Övning: Checklista

Lektion 4: Fokus på att utvärdera prao och koppla till mål framåt

- Övning: Min prao och mina mål – hur blev det?
- Tips på fortsatt arbete



I detta material finns även förslag på hur eleven kan föra en enkel loggbok under sin praoperiod för att samla erfarenheter och tankar, som stöd för arbetet efter praon.

Förutom detta finns det även ett material för mottagande praoplats, som syftar till att stötta anställda i arbetet med att skapa en trygg och kvalitetssäkrad plats för eleven att komma till. Materialet för mottagarna innehåller information om ansvar och roller, checklistor som underlättar vid planeringen, samt information om hur man håller i ett framtåsyftande och kvalitativt avslutande samtal. Materialet innehåller även ett diplom att fylla i och dela ut till eleven efter genomförd prao.

Vem är avsändare?

En säker prognos för framtiden är att dagens elever kommer att möta en värld och en arbetsmarknad med hög förändringstakt och med krav på snabba anpassningar. De kommer att behöva kunna reflektera kring sig själva och sin omgivning för att fatta kloka och genomtänkta beslut. Genom att bygga broar mellan skola och arbetsmarknad vill vi öka det gemensamma ansvaret när det kommer till att stödja dagens ungdomar. Vi vill rusta framtidens arbetstagare med personliga kvaliteter och ett starkt självledarskap.

Motivationslyftet har under tolv år framgångsrikt arbetat med metod- och materialutveckling inom skolverksamhet, och finns idag på för-, grund- och gymnasieskolor runt om i landet. Grundtanken är att stärka elevernas och skolpersonalens psykiska hälsa, inre motivation och självledarskap genom utbildningsprogram som bygger på skolans styrdokument och modern forskning. Vi tror att schemalagd systematisk självledarskapsträning, där entreprenöriella kompetenser och mentala förmågor tränas, är ett viktigt verktyg för att öka ungas studiemotivation, framtidstro och ansvarstagande för sin hälsa, sina studier och samhället i stort. Förutom våra standardprogram utvecklar vi även kontinuerligt tematiserade material som efterfrågas. Detta material har utvecklats i ett gemensamt projekt med organisationen Sparks Generation och med stöd av Kronprinsessparets Stiftelse, samt Idéer för livet – ett projekt som syftar till att kvalitetssäkra och erbjuda likvärdiga möjligheter för alla ungdomar att hitta praoplatser som matchar deras önskemål och drömmar om framtiden.

För mer information om Motivationslyftet: <https://motivationslyftet.se/>

För mer information om Sparks Generation: <https://www.sparksgeneration.com/>



LEKTION 1

Meningsfullhet och delaktighet

Den här lektionen syftar till att väcka elevernas intresse och nyfikenhet inför sin prao och även att öka förståelsen för att deras praotid hänger ihop med planer och drömmar om framtiden. Eleverna får träna på att ta medvetna beslut och öka insikten om att deras inställning faktiskt påverkar upplevelsen av denna arbetslivserfarenhet. Ett ökat självledarskap skapar en känsla av meningsfullhet och delaktighet.

Översikt och innehåll (Tidsåtgång 60 minuter):

- Film: Hitta ditt VARFÖR
- Övning: Vad är viktigt för mig?
- Övning: Min prao och mina mål

Förberedelser:

Skriv följande frågor på stora separata blad (fem stycken, en fråga per blad) som du sedan sätter upp på väggarna runt om i klassrummet – kanske även i korridoren eller på skolgården.

- Vilken praoplats har du valt eller skulle du vilja ha? Varför just denna praoplats?
- Hur motiverad känner du dig inför din prao? Varför?
- Hur kan du skapa ännu mer motivation inför dessa praodagar?
- Vad har du för tankar om framtiden när det kommer till val av yrke?
- Vad vill du lära dig under din praotid som du kan ha nytta av framöver?

Kopiera upp ett exemplar per elev av följande två elevblad:

- Vad är viktigt för mig?
- Min prao och mina mål

Genomförande – Lektion 1:

1. INTRODUKTION – MOTIVATIONSMÄTNING: Börja lektionen med att kort undersöka motivationen i klassen inför prao-tiden. Be eleverna att välja ett alternativ av nedanstående förslag som kommer närmast deras egen motivation.

- Jag gör det för att jag måste, men känner mig inte särskilt motiverad.
- Jag tycker det ska bli intressant att förstå lite mer om företaget jag ska vara på.
- Jag känner mig osäker och gillar inte att vara ny i en grupp.
- Jag ser det som ett viktigt steg för mitt framtida yrkesval att få praktisk arbetserfarenhet.
- Det ska bli kul att göra något på riktigt.

Låt sedan eleverna förklara sina val i mindre grupper och hur de olika inställningarna kan påverka upplevelsen av prao-tiden?

2. Ställ följande fråga till eleverna: Varför prao? Låt dem sedan "tänka högt" och gör samtidigt en mindmap på tavlan med deras svar och tankar om prao.

3. Visa filmen: Hitta ditt VARFÖR <https://vimeo.com/1116732786/28dfaee36>

4. Genomför övning "Vad är viktigt för mig?" och därefter övning "Min prao och mina mål".

Övning: Vad är viktigt för mig?

Syftet med övningen:

Att veta vad som är viktigt för oss och vad vi mår bra av hjälper oss att ta medvetna beslut. Denna övning syftar till att få eleverna att fundera på vad de tycker är viktigt kopplat till en arbetsplats. De får också fundera på vad en mottagande arbetsplats värdesätter hos sina anställda.

Genomförande:

Förklara syftet med övningen.

Dela ut elevblad "Vad är viktigt för mig?" och låt eleverna arbeta enskilt med frågorna.

DISKUSSION: De elever som vill får gärna berätta om hur de tänker. Kanske finns det någon/några som redan har erfarenheter av att jobba eller praktisera som de kan koppla sina tankar till.

SLUTSATS: Nu är det bra om du som pedagog även hjälper eleverna att se andra sidan av myntet, det vill säga utifrån arbetsgivarens perspektiv.

- Vad tror ni att en arbetsgivare tycker är viktigt?
- Vad behöver man tänka på för att bli en värdefull och omtyckt anställd?
- Vad kan vi lära oss av detta inför kommande praotid?

Lista gärna elevernas tankar på tavlan.

Övning: Min prao och mina mål

Syftet med prao är att eleverna ska få kunskaper om arbetslivet inför kommande studie- och yrkesval. Prao är en värdefull modell för samverkan mellan skola och arbetsliv utanför skolan, och kan bidra med viktiga erfarenheter inför kommande val av utbildning eller yrkesinriktning. Genom prao ska eleverna få erfarenheter av yrkeslivet och inblick i hur arbetslivet fungerar, samt hur arbetet i specifika branscher går till.

Skolverket (<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/prao>)

Syftet med övningen:

Att skapa en beredskap inför kommande praoperiod handlar inte bara om att få information och kunskap om olika yrken. Det handlar också om att mentalt förbereda sig inför det som väntar och skapa en känsla av meningsfullhet genom att koppla ihop elevernas val av praoplats med mål och drömmar inför framtiden.

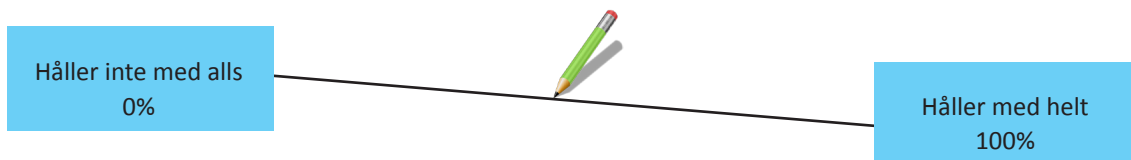
Syftet med denna övning är att uppmuntra eleverna till att ta ett medvetet beslut i val av praoplats. Detta är en fin möjlighet att få erfarenheter som underlättar vid kommande gymnasie- och yrkesval. Syftet är också att skapa en känsla av att de själva har "makt" att påverka upplevelsen av sin prao genom att ha rätt inställning.

Genomförande:

INTRODUKTION: Förmedla till eleverna vad syftet med prao är. Det handlar alltså inte bara om att "fixa" en plats, utan det är en möjlighet att tillägna sig värdefulla erfarenheter inför framtiden.

ARBETE I PAR: Dela in eleverna i par och ge dem var sitt exemplar av elevblad "Min prao och mina mål". Låt dem parvis gå runt till de stora bladen och intervjua varandra utifrån de givna frågorna i elevbladet. När de får sätta ord på sina tankar förstärks insikterna. Innan de lämnar en "station" med frågor skriver de enskilt ner sina egna tankar och svar på sitt elevblad och går sedan vidare till nästa station. När eleverna har diskuterat och besvarat alla frågor är det återsamling i klassrummet. OBS! Samla in elevbladen. De kommer att användas längre fram.

DISKUSSION: Låt eleverna fortsätta att arbeta i par. Ge varje par 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 bänken framför sig (med tejp eller häftmassa), så att snöret är sträckt. "Håller inte med alls" till vänster och "Håller med helt" till höger.



Genom att placera sin penna på snöret får varje elev nu ta ställning till följande påståenden, som du läser upp (ett i taget) inför klassen. Efter varje ställningstagande får eleverna motivera sitt svar inför sin kamrat.

Påståenden:

- Jag ser fram emot mina praodagar.
- Jag har valt/kommer att välja en praoplats som jag tror kan ge mig viktiga erfarenheter inför mitt gymnasieval.
- Jag vet vad man gör på den arbetsplats som jag kommer att praoa på.
- Jag känner mig osäker på vad som förväntas av mig.
- Jag vet redan nu vad jag vill jobba med när jag blir vuxen.
- Jag skulle vilja ha mer information från skolan om vad det finns för yrken att välja mellan.
- Jag tror att de anställda på praoplatsen kommer att bli nöjda med min insats.
- Jag tror att jag själv kommer att vara nöjd med min insats.
- Jag hoppas att mina erfarenheter från praon kan hjälpa mig att få ett sommar- eller helgjobb framöver.
- Min inställning inför praon påverkar hur det blir.
- Jag känner mig trygg i att fråga någon på praoplatsen om jag inte förstår vad jag ska göra.
- Det viktigaste på en arbetsplats är att passa tider.

OBS! Du kan givetvis skapa egna påståenden, eller välja ut några av dessa, som du anser passar dina elever bäst.

SAMMANFATTNING: Låt varje par lyfta något som de diskuterat. Poängtera vikten av att en öppen och tillmötesgående inställning också gör att praoupplevelsen blir bättre.

Vad är viktigt för mig?

Nu kommer några frågor som handlar om ditt framtida jobb.

I fråga 1 till 5 ska du sätta ett kryss vid varje fråga framför det alternativ som passar dig bäst.

Vad passar dig bäst?

1.
☐ Jobba ihop med andra.
☐ Jobba ensam.
2.
☐ Frihet när det gäller arbetstider.
☐ Fasta arbetstider.
3.
☐ Olika arbetsuppgifter (variation).
☐ Samma arbetsuppgifter.
4.
☐ Högt tempo.
☐ Lugnt tempo.
5.
☐ Samma plats varje dag.
☐ Att resa i jobbet.

Nu ska du istället rangordna alternativen med siffrorna ett till sju. Siffran 1 betyder att det är viktigast för dig och 7 skriver du på det minst viktiga av alternativen.

Vad är viktigast för dig?

- ☐ Att jobbet är roligt.
- ☐ Att ha bra arbetskamrater.
- ☐ Att chefen visar uppskattning.
- ☐ Att få en hög lön.
- ☐ Att utvecklas och känna att jag lär sig nya saker varje dag.
- ☐ Att veta exakt vad jag ska göra varje dag.
- ☐ Att ha nära till jobbet.

Min prao och mina mål

Min lista:	Varför är detta viktigt för mig:
Vilken praoplats har jag valt eller skulle jag vilja ha? Varför just denna praoplats?	
Hur motiverad känner jag mig inför min prao? Varför?	0% Inte alls. 100% Väldigt motiverad.
Hur kan jag skapa ännu mer motivation inför dessa prao-dagar?	
Vad har jag för tankar om framtiden när det kommer till val av yrke?	
Vad vill jag lära mig under min praotid som jag kan ha nytta av framöver?	

LEKTION 2

Skapa trygghet och hitta strategier för att hantera utmaningar

Den här lektionen syftar till att ge eleverna strategier för att möta eventuella utmaningar och våga testa sådant som de inte har gjort förut. Eleverna får även ökad förståelse för vad psykologisk trygghet innebär, bland annat genom att skapa beredskap inför det som väntar.

Översikt och innehåll (Tidsåtgång 45-60 minuter):

- Film: Hur förbereder du dig inför nya uppgifter och utmaningar?
- Övning: Mina erfarenheter och egenskaper som hjälp framåt
- Övning: OM SÅ-planer
- Extraövning: Att skapa trygghet i en ny situation

Förberedelser:

Kopiera upp ett exemplar per elev av följande två elevblad:

- Mina egenskaper och erfarenheter som hjälp framåt
- Att skapa trygghet i en ny situation

Genomförande – Lektion 2:

1. Introducera lektionen genom att sammanfatta lektion 1 och förklara sedan syftet med denna lektion och hur innehållet idag hänger ihop med det ni gjorde senast.

2. Visa filmen: Hur förbereder du dig inför nya uppgifter och utmaningar?

<https://vimeo.com/1116732226/7db7259a7a>

3. Genomför övning "Mina egenskaper och erfarenheter som hjälp framåt" och därefter övning "OM SÅ-planer". Det finns även en extraövning "Att skapa trygghet i en ny situation" att göra vid samma, eller annat tillfälle.

Övning: Mina egenskaper och erfarenheter som hjälp framåt

Verktyg: Tidslinjen

Att använda sig av en händelse eller ett minne för att hämta kraft inför något som vi ska göra, är ett användbart verktyg.

När vi tänker på något vi klarat av och lyckats med, upplever vi genom minnet samma känslor igen. På detta sätt kan vi trigga igång drivkraften lust/längtan och bli peppade att lyckas med en ny utmaning. Vi känner självförtroende, eftersom vi kommer ihåg att vi faktiskt har klarat av något i liknande tidigare. För att lättare kunna minnas positiva händelser behöver vi träna oss på att fokusera på situationer där vi ansträngt oss och sedan lyckats, men även händelser som fått oss att må bra och gjort oss glada.

Verktyget tidslinjen tränar vår förmåga att:

- Uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i våra liv
- Använda oss av positiva minnen för att hämta kraft

Syftet med övningen:

Att ha mål och försöka nå dem innebär också att ibland kämpa och göra sådant som kan kännas utmanande. I denna övning får eleverna träna på att se tillbaka på tillfällen då de har lyckats, för att hitta kraft och känna mening i det som ligger framför dem. Kanske finns det delar av prao som de oroar sig för eller som skapar osäkerhet bland eleverna. Många idrottare använder "tidslinjeövningar" för att boosta självförtroendet inför en tävlingssituation. Att påminna sig om tidigare positiva erfarenheter hjälper eleverna att hitta en strategi för att möta eventuella utmaningar och överbrygga orostankar och hinder.

Genomförande:

INTRODUKTION: Fråga eleverna om det finns något med deras prao som oroar dem eller som gör att de känner sig osäkra. De kan svara enskilt genom att skriva ner sina tankar (på lappar eller på en digital anslagstavla), diskutera i par eller så lyfter ni samtalet i helklass. OBS! Lista elevernas farhågor på tavlan (som du fotar) eller på ett stort blad som ni kan spara till lite senare denna lektion.

DISKUSSION: Skriv citatet "Allting är svårt innan det är enkelt" (JW von Goethe, poet och författare) på tavlan och be eleverna att fundera på vad det betyder. Diskutera och sammanfatta tankarna tillsammans.

ENSKILT ARBETE: Beskriv kortfattat vad en tidslinjeövning syftar till (se faktaruta ovan) och låt sedan eleverna enskilt arbeta med elevblad "Mina erfarenheter och egenskaper som hjälp framåt".

SAMMANFATTNING: Låt eleverna i par eller helgrupp berätta om sina erfarenheter. Titta återigen på citatet och poängtera att det är när vi vågar möta nya utmaningar och situationer som vi också lär oss nya saker. Genom att ta hjälp av tidigare erfarenheter kan vi få kraft och självförtroende att ta oss an nya utmaningar.

CLIFFHANGER: Titta på listan med farhågor/orosmoment som ni gjorde tidigare: Snart kommer vi diskutera hur vi kan förbereda oss inför dessa situationer.

Övning: OM SÅ-planer

Introduktion till pedagogen

För att skapa beredskap inför svåra situationer kan det hjälpa att ha strategier att luta sig mot. På samma sätt som att det är vanligt med brandövningar i skolan, så att alla vet hur de ska bete sig vid en brand, kan man göra en mental brandövning för framtida dilemman – en “OM SÅ-plan”. Det innebär att man har skapat en handlingsplan som är så automatiserad att den lätt går att använda om det uppstår en utmanande situation. Genom denna beredskap är chansen större att vi tar beslut som vi är nöjda med, och därmed inte faller för ett negativt gruptryck eller ogrundade impulser.



OM SÅ-planer

För att lättare kunna hantera olika situationer på ett sätt som vi känner oss nöjda med, kan vi i förväg fundera ut en bra strategi. Detta för veta redan innan vi hamnar i en knepig situation hur vi vill agera. Vi kan göra OM SÅ-planer. Då är vi förberedda på vad som kan hända och vad vi vill säga.

OM Kim frågar om jag vill ha en cigarett, SÅ säger jag “Tack, men nej tack”.

OM gänget ber mig följa med på bio, SÅ ska jag berätta att jag måste plugga.

OM jag är osäker när jag ska svara på en fråga inför klassen, SÅ ska jag säga: “Jag är inte säker, men jag antar att det skulle kunna vara så här...”.

OM någon pratar illa om en kompis, SÅ går jag därifrån, eller pratar om något annat.

Syftet med övningen:

I denna övning får eleverna träna på att hantera olika konkreta situationer (dilemman) på ett sätt som de kan känna sig nöjda med på lång sikt.

Genomförande:

DISKUSSION: Låt eleverna arbeta i par. Introducera strategin “Om-så-planer” genom att ge dem något eller några av följande förslag att diskutera:

- OM någon i personalen på min praoplats behandlar mig med en nedlåtande attityd, inte hälsar eller till och med är elak SÅ...
- OM jag känner att jag blir utnyttjad eller får för stort ansvar på praoplatsen, (kring kunder, pengar etc) SÅ...
- OM jag har gjort ett fel i en arbetsuppgift SÅ....

SAMMANFATTA: Förtydliga syftet med strategin, det vill säga när vi har en handlingsplan inför en utmanande situation/ ett dilemma så är chansen större att vi agerar på ett sätt som vi är nöjda med och därmed inte faller för ett negativt gruptryck eller ogrundade impulser. Att känna sig förberedd skapar också en större trygghet att möta nya situationer och utmaningar.

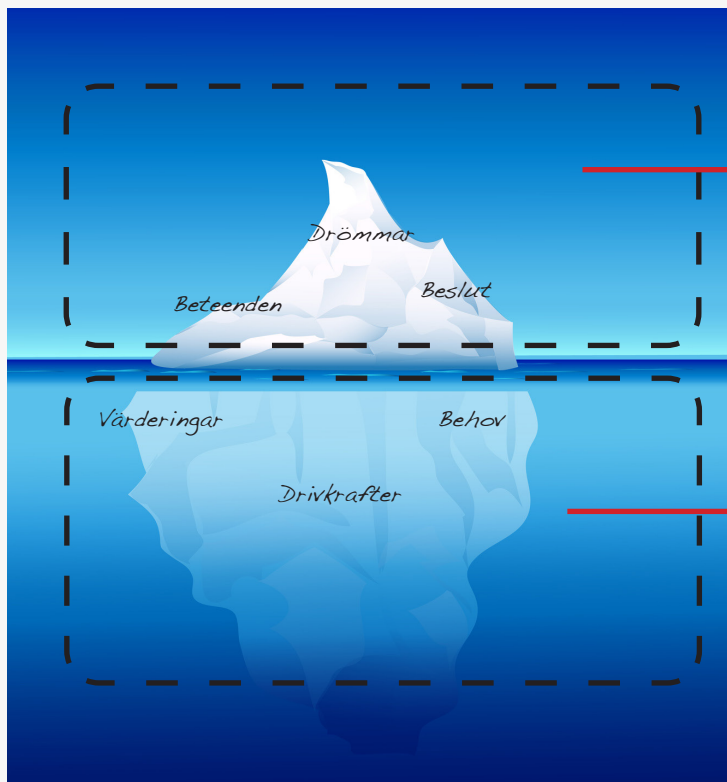
DISKUSSION: Ta återigen fram listan med de farhågor eller orosmoln som eleverna lyft kopplat till sin praotid. Ta en punkt i taget och låt dem fortsatt i par diskutera varje situation enskilt genom att skapa en “OM SÅ-plan”. Lyft därefter i helklass för att förtydliga att det kan finnas många goda lösningar på ett och samma dilemma.

Vid tid — DISKUSSION: Varför betar vi oss ibland dumt och otrevligt mot andra?

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!

Utifrån de "OM SÅ-planer" som skapats:

- Vad kan en annan människas beteende bero på? Vad finns under ytan?
- Vilka frågor kan man ställa till en person som betett sig konstigt eller illa för att få svar på vad som orsakat beteendet?
- Vad bör jag tänka på själv för att inte agera ogenomtänkt i en situation som jag upplever läskig, stressande eller otrygg?

Extraövning: Att skapa trygghet i en ny situation

Syftet med övningen:

I denna övning får eleverna tillsammans reflektera över vad som menas med psykologisk trygghet, och bli medvetna om att de själva kan påverka den miljö de befinner sig i. Övningen ger också utrymme för att fundera över hur man kan agera om man upplever att praoplatsen inte är trygg eller inte känns bra av någon annan anledning. Eleverna får dessutom träna på att lyssna aktivt och ställa nyfikna frågor till varandra.

Genomförande:

I en grupp där man upplever psykologisk trygghet har man en delad tro på att andra vill en väl. Man vågar bidra genom att säga vad man tycker och får energi av varandra eftersom man utbyter idéer, information och perspektiv. I den gruppen mår man bra, man interagerar och man lär sig och utvecklas eftersom man kan prata öppet om misstag.

Psykologisk trygghet innebär i korthet att man:

- Vågar vara sig själv.
- Litar på varandra och visar respekt.
- Kan visa sig sårbar och erkänna misstag.
- Kan stå upp för sina åsikter utan att riskera negativa konsekvenser.

SAMMANFATTA: Sammanfatta för eleverna vad som menas med "psykologisk trygghet" och betona att vi faktiskt själva kan bidra till en trygg miljö, men att det också är viktigt att reagera om vi upplever att miljön vi befinner oss i inte känns trygg.

Dela ut elevblad "Att skapa trygghet i en ny situation" – ett exemplar till varje elev.

DISKUSSION: Låt eleverna i par göra en "walk and talk" där de diskuterar frågorna i elevbladet. Uppmuntra dem att lyssna aktivt på varandra och ställa nyfikna frågor. När de kommer tillbaka kommer de att få sammanfatta sina diskussioner i mindre grupper. Om eleverna vill skriva anteckningar på elevbladet för att komma ihåg går det givetvis bra.

SAMMANFATTNING: Återsamling i klassrummet. Låt varje elevpar nu sätta sig med ett annat elevpar så att de bildar mindre grupper, fyra personer per grupp. De ska nu sammanfatta för varandra vad de kommit fram till.

SLUTSATSER: Lyft diskussionen i helklass med fokus på följande:

- Hur kan ni använda praotiden för att träna på det som ni har diskuterat?
- Vad gör man om man upplever att praoplatsen inte är en trygg plats?
- Hur kan man visa att man trivs om praoplatsen är en trygg och bra plats?
- Vad kan du bidra till för att skapa känslan av trygghet?

Mina erfarenheter och egenskaper som hjälp framåt

1. Skriv färdig meningarna i tankebubblorna.

Allting är svårt innan det är enkelt

Självförtroende



Självkänsla



Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum.
Markera med ett kryss på tidslinjen den tidpunkt då du klarade av att göra något som du bestämt dig för att lyckas med, även om det krävdes att du kämpade.



Hur gjorde du för att lyckas?

Hur kändes det att lyckas?

Ge två tips till dig själv som kan hjälpa dig att lyckas igen när en uppgift känns svår.

Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum.
Markera med ett kryss på tidslinjen den tidpunkt då du var modig och genomförde något som du först tyckte var lite läskigt.



Vad gjorde du för att lyckas?

Hur kändes det att lyckas?

Ge två tips till dig själv som kan hjälpa dig att lyckas igen när en uppgift känns läskig.

Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum.
Markera med ett kryss på tidslinjen den tidpunkt då du stått upp för dig själv eller någon annan.



Vad gjorde du och hur kändes det?

Finns det något inför din prao som oroar dig eller som du är lite nervös för? Vad?

Titta på dina tidslinjer och tips. Fundera på hur du kan ta hjälp av tidigare situationer för att möta det som känns lite läskigt inför din prao. Skriv gärna ner dina tankar!

Att skapa trygghet i en ny situation

I en grupp där man känner sig trygg ska man kunna:

- Våga vara sig själv
- Lita på varandra och visa varandra respekt
- Visa sig sårbar och kunna erkänna misstag
- Stå upp för sina åsikter utan att riskera negativa konsekvenser

Frågor att diskutera

1. Vilka grupper är du en del av i ditt liv (i skolan, på fritiden, hemma...). Skriv en lista med de olika grupperna. Markera sedan i vilka gruppkonstellationer du upplever att du är trygg? Varför?

2. Att hamna i en ny situation, exempelvis på en praoplats, kan kanske kännas lite nervöst och otryggt, speciellt första dagen. Ett bra sätt att skapa en känsla av trygghet är att försöka våga:

- Be om hjälp.
- Erkänna eventuella misstag.
- Framföra sin egen åsikt.
- Föreslå egna idéer.

Fundera på:

- Finns det något av detta som du känner dig bra på?
- Finns det något av detta som du tycker känns extra svårt?
- Hur kan du använda din praotid för att bli bättre på detta?
- Har ni några råd att ge varandra?

3. Om du kommer till en praoplats där du inte trivs och upplever dig otrygg – vad kan du göra då?

4. Om du kommer till en praoplats där du trivs bra – hur kan du visa detta?

LEKTION 3

Förväntningar, roller och att kommunicera effektivt

Den här lektionen syftar till att påminna eleverna om syftet med prao och de förväntningar som finns på dem som praoelever, men också på arbetsplatsen. Lektionen kommer att förbereda eleverna praktiskt med hjälp av överskådliga checklistor, och de kommer även att få träna på att presentera sig själva.

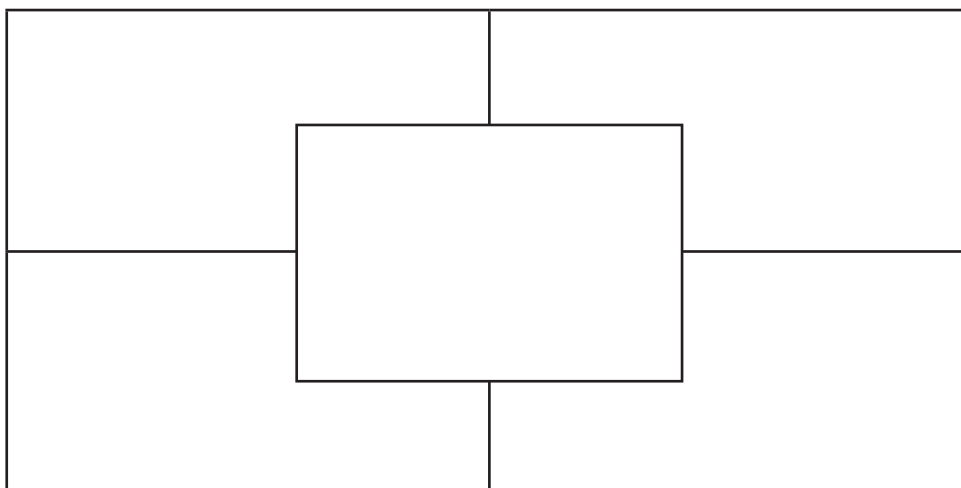
Översikt och innehåll (Tidsåtgång 60 minuter):

- Övning: Mötas på mitten
- Film: Kommunikation och nyfikenhet – två superkrafter
- Övning: Detta är jag!

Förberedelser:

- Förbered stora blad till övning "Mötas på mitten". Du kan använda A3-ark eller ännu hellre blädderblocksblad.
- Kopiera upp ett exemplar per elev av elevblad "Checklista"
- Förbered rollkort till övningen "Detta är jag!". En uppsättning rollkort per grupp (fyra till sex elever per grupp).

Mall för varje stort blad



Genomförande – Lektion 3:

1. Introducera lektionen genom att sammanfatta lektion 1 och 2 och förklara sedan syftet med denna lektion och hur innehållet idag hänger ihop med det vi har gjort tidigare.
2. Berätta kort om syftet med dagens lektion, som också är den sista lektionen av förberedelser innan det är dags för prao.
3. Genomför övning "Mötas på mitten" och övning "Detta är jag!".

Övning: Mötas på mitten

Syftet med övningen:

I denna övning får eleverna möjlighet att reflektera enskilt över sina förväntningar inför praon, men också bli inspirerade av varandra när det kommer till att se vilka möjligheter praotiden kan ge dem.

Genomförande:

Dela in eleverna i grupper om fyra och låt dem sitta runt ett gemensamt bord. Dela ut de stora arken med rutsystem på. Ett ark per grupp. Arket placeras mitt på bordet som gruppen sitter vid.

ENSKILT ARBETE: Eleverna ska nu få svara på följande frågor (visa bild med frågor och låt dem ligga uppe under övningen):

Vad har du för förväntningar på din praon?
Vad vill du lära dig under dessa dagar?

OBS! I dessa steg nedan ska eleverna inte diskutera utan enskilt fundera och skriva.

- Låt eleverna skriva i varsin ruta på arket, i varje hörn. De skriver nu ner sina svar på de två frågorna i sin ruta.
- Efter en bestämd tid (förslagsvis en minut) vrider eleverna pappret ett steg medurs och tar del av anteckningarna som grannen till höger har skrivit. De läser det som står, och fyller på med frågor, idéer och funderingar utifrån det som kamraten skrivit.
- Gå varvet stegvis runt, en minut per ruta. Ett steg medurs tills alla har fått läsa varandras anteckningar och återigen har sin egen ruta framför sig. Nu läser varje elev kamraternas frågor och kommentarer i den egna rutan.

DISKUSSION: Eleverna avslutar nu med en gemensam diskussion om vad de skrivit och i rutan i mitten skriver de upp sådant som de tänker gemensamt kring frågorna (fem minuter).

DISKUSSION: Kort diskussion i helgrupp.

VISA FILMEN: Kommunikation och nyfikenhet – två superkrafter

<https://vimeo.com/1116732998/f32ca4bb5d>

Övning: Detta är jag!

Syftet med övningen:

Första dagen på praon – det innebär ofta att man möter många nya människor som man ska presentera sig för. Nu får eleverna träna på att presentera sig själva på en minut för att vara väl förberedda.

Genomförande:

Berätta kort syftet med övningen för eleverna.

ENSKILD REFLEKTION: Visa bild med rubriken "Detta är jag!" och låt eleverna tyst få tänka igenom följande frågor:

- Vem är du? Berätta lite om var du bor, om din familj och vilken skola du går på.
- Vad tycker du om att göra på fritiden?
- Varför har du valt just den här praoplatsen?
- Vad hoppas du på att få lära dig under dina praodagar?
- Vad har du för framtidsplaner? (på lång sikt – gymnasieval, yrke – eller den närmsta tiden – till sommaren, det här året?).

PRESENTATION I MINDRE GRUPPER:

Dela in eleverna i grupper om fyra till fem personer och låt dem sätta sig i en ring. Dela sedan ut rollkort – en uppsättning kort till varje grupp. Be eleverna att fördela korten i gruppen. Det gör inget om någon inte får något rollkort vid första omgången.

Gå igenom rollerna. Låt även bilden med rollbeskrivningarna visas under hela övningen.

Ge instruktioner.

- Alla ska få presentera sig. En minut per person – "Tidshållaren" tar tid. "Praoelev" är rollen för den som ska presentera sig.
- När det har gått en minut och "Praoeleven" har presenterat sig får "Frågeställarna" (Två stycken per grupp) ställa två följdfrågor var till "Praoeleven" som svarar på frågorna. Därefter skickas korten ett steg till vänster i ringen och nästa omgång börjar. Gå varvet runt så att alla får presentera sig.



DISKUSSION: Samla eleverna i helklass och fånga upp eventuella frågor eller tankar efter genomförd övning.

ENSKILD REFLEKTION och DISKUSSION: Dela nu ut elevblad "Checklista" till eleverna och låt dem först enskilt få läsa igenom punkterna och anteckna på sidan för "Egna anteckningar" (se elevblad). Låt dem sedan sitta i par eller mindre grupper och berätta vilka reflektioner de har skrivit ner.

SAMMANFATTA: Samla upp eventuella frågor i helklass och säkerställ att alla elever är förberedda inför praon utifrån punkterna på checklistan:

- Innan praon
- Första dagen
- Att tänka på under praon

Dela ut/visa mallen för loggbok och påminn eleverna om att föra korta anteckningar varje dag under sin praotid.

Rollkort

Praoelev Den person som presenterar sig.	Tidshållare Den person som håller tiden. (En minut)
Frågeställare Den person som ställer två frågor till praoeleven under presentationen.	Frågeställare Den person som ställer två frågor till praoeleven under presentationen.

Checklista

Innan praon

Jag har kontaktat min handledare på praoplatsen för att stämma av:

- Vem som möter upp mig första dagen och var.
- Vilka arbetstider som gäller under veckan.
- Vilka regler som finns gällande kläder.
- Vilka rutiner som gäller för lunch.
- Jag har kollat upp resväg och färdstätt till praoplatsen.
- Jag vet vem som är min kontaktperson på skolan under praotiden.

Första dagen

- Jag vet vilka mina arbetstider är.
- Jag vet rutinerna för lunch och raster.
- Jag har fått ett schema.
- Jag vet hur jag kommer i kontakt med min handledare.
- Jag vet vem eller vilka jag kan prata med om jag har några frågor.
- Jag vet var jag kan hänga upp mina ytterkläder och förvara mina värdesaker.
- Jag vet vilka som är mina arbetsuppgifter och hur jag ska utföra dem.

Bra att tänka på under praon

- Hälsa och presentera dig för dem du möter.
- Visa intresse genom att hjälpa till och be om fler arbetsuppgifter.
- Ta initiativ och slutför de arbetsuppgifter som du blivit ombedd att genomföra.
- Ställ frågor när du inte förstår, men reflektera själv innan du frågar.
- Var öppen och försök att lära känna personalen.
- Lägg undan mobilen när du praoar och fråga om det finns det ett utrymme där det går att låsa in den under dagen.
- Fyll i loggboken varje dag.
- Håll tider för möten eller andra aktiviteter.

Sista dagen

- Jag har stämt av med handledaren och tackat för praotiden.
- Jag har berättat för min handledare vad jag har lärt mig.
- Jag har fått intyg där praoplatsen har skrivit ett omdöme.
- Jag har frågat om handledaren vill vara min referens då jag söker jobb i framtiden.
- Jag har lämnat mina kontaktuppgifter och berättat att jag är intresserad av att hålla kontakten inför framtida möjligheter till sommar- eller helgjobb.



Egna anteckningar

Innan praon

Första dagen

Bra att tänka på under praon

Min PRAO-loggbok

Dag 1

Detta har jag gjort idag:

Dag 1

Detta har jag lärt mig:

Dag 2

Detta har jag gjort idag:

Dag 2

Detta har jag lärt mig:

Dag 3

Detta har jag gjort idag:

Dag 3

Detta har jag lärt mig:

Dag 4

Detta har jag gjort idag:

Dag 4

Detta har jag lärt mig:

Dag 5

Detta har jag gjort idag:

Dag 5

Detta har jag lärt mig:

Dag 6

Detta har jag gjort idag:

Dag 6

Detta har jag lärt mig:

Dag 7

Detta har jag gjort idag:

Dag 7

Detta har jag lärt mig:

Dag 8

Detta har jag gjort idag:

Dag 8

Detta har jag lärt mig:

Dag 9

Detta har jag gjort idag:

Dag 9

Detta har jag lärt mig:

Dag 10

Detta har jag gjort idag:

Dag 10

Detta har jag lärt mig:

LEKTION 4

Utvärdering och mål framåt

Den här lektionen syftar till att låta eleverna träna på att sätta upp mål (kort- eller långsiktiga). Ju mer konkreta och tydliga målen är, desto lättare är det att faktiskt nå dem. Det handlar inte främst om att formulera "rätt" mål, utan om att träna på att tänka framåt och även reflektera över vad som är rimligt och möjligt. Elevernas tankar och anteckningar kan sedan ligga till grund vid utveckling- och mentorsamtal eller vid samtal med SYV. Målen plockas med fördel fram regelbundet för att både motivera och påminna eleverna, men också för att ge dem möjlighet till att revidera målen över tid. Genom att ta avstamp i vad eleverna lärt sig och hanterat under veckorna på praon får de nu koppla dessa erfarenheter till mål och tankar om framtiden.

Översikt och innehåll (Tidsåtgång 60 minuter):

- Introduktion: Väck nyfikenheten hos eleverna
- Reflektion: Hur tänkte jag innan min praotid?
- Övning: Min praon och mina mål – hur blev det?
- Tips på fortsatt arbete.

Förberedelser:

- Kopiera upp ett exemplar per elev av elevblad "Min praon och mina mål – hur blev det?", samt elevblad "Mål hjälper oss att orka mer!".
- Se också till att du har deras elevblad "Min praon och mina mål" från lektion 1 redo att dela ut.

Genomförande – Lektion 4:

1. Inled med något som väcker elevernas intresse. Det kan förslagsvis vara att du visar ett foto på dig själv när du var barn och berättar om vad du drömde om då eller om det finns tid kan du bjuda in en person utifrån som berättar om "sin resa" (rektorn på skolan, en tidigare elev eller någon som på ett bra sätt kan lyfta vikten av att ha drömmar och sätta upp mål). Alternativet kan vara att visa en del av en dokumentär där personen uttrycker ett tydligt mål som sedan uppnåddes.

2. Berätta syftet med lektionen för eleverna (se ovan) kopplat till vikten av att ha mål.

3. Genomför övning "Min praon och mina mål – hur blev det?".

Övning: Min praon och mina mål – hur blev det?

Syftet med övningen:

I denna övning får eleverna reflektera över vad de lärt sig och hanterat under veckorna på praon, och även koppla dessa erfarenheter till mål och tankar om framtiden – både på kort- (sommarjobb och gymnasieval) och lång sikt.



Genomförande:

ENSKILD REFLEKTION: Dela ut elevbladen "Min prao och mina mål" från lektion 1 till eleverna och låt dem läsa igenom sina egna anteckningar. Nu är det bra om de har sin loggbok från praon tillgänglig, som stöd för både reflektion och kommande diskussion.

ARBETE I PAR: Dela sedan in eleverna i par, dela ut diskussionskortet (elevblad "Min prao och mina mål – hur blev det?") och låt dem sedan göra en "walk and talk" (cirka 20 minuter), där de parvis reflekterar över sin praotid utifrån frågorna på korten.

SAMMANFATTA: Återsamling efter given tid i klassrummet. Lyft någon fråga i helklass och låt varje elevpar delge något från sina diskussioner.

REFLEKTION: Titta på elevbladet "Mål hjälper oss att orka mer!" och uppmuntra eleverna att börja reflektera över både kortsiktiga och mer långsiktiga mål. De kan antingen samtala två och två utifrån tankebubblorna eller enskilt skriva ner sina tankar. Det är värdefullt att samla elevernas tankar i exempelvis Menti eller Padlet, för att sedan använda som underlag för diskussion.

DISKUSSION i helklass eller i par:

- Hur gick det att sätta upp mål. Vad var lätt/svårt?
- Är det viktigt att våga drömma? Varför/varför inte?
- Vad grundar sig dina drömmar på? Varför drömmer du just om detta?
- Har dina drömmar funnits med dig hela livet, eller är det "nya" tankar och önskningar?
- Upplever du att dina drömmar är möjliga att nå? Om ja – hur ser din plan ut? Om nej – hur kan du nå en bit på vägen? Vilket stöd behöver du för att lyckas?

SAMMANFATTA: Att ha konkreta och tydliga mål hjälper oss att orka plugga, göra ett bra jobb på praktiken och arbetsplatsen eller ta hand om våra relationer. När vi har mål får vi kraft att ta oss igenom perioder och uppgifter som inte är lätta. Detta är en viktig del av livet.

TIPS!

Låt gärna dessa övningar ligga till grund för fortsatta samtal om framtidsplaner och yrkesval. Det kan exempelvis göras genom att:

- Låta eleverna fördjupa sig i ett yrke som de är intresserade av och redovisa för klassen.
- Låta eleverna intervjua en person som har ett spännande yrke och redovisa för klassen muntligt eller genom film.
- Bjuda in personer utifrån (föräldrar, tidigare elever eller andra yrkesverksamma) som berättar om sina yrken.
- Göra studiebesök på lokala arbetsplatser.
- Göra studiebesök på Arbetsförmedlingen och be någon som arbetar där berätta om olika yrken, men också om hur man söker jobb.
- Be UF (Ung Företagsamhet) att komma på besök och berätta om sin verksamhet.
- Låta eleverna i mindre grupper "skapa" en produkt som de ska sälja. Här kan man titta på Draknästet för att få inspiration.
- Träna på att skriva personligt brev och CV som ett stöd för att söka sommarjobb och andra jobb längre fram.



Min prao och mina mål – hur blev det?

DISKUSSIONSKORT

DISKUSSION Blev din prao som du önskade och trodde? Vad blev annorlunda/Vad överraskade dig? Vad är ditt bästa minne från dina praodagar? Vilka egenskaper har du haft stor nytta av under praon? Har praon påverkat dina tankar när det gäller sommarjobb, gymnasieval eller val av yrke i framtiden?	DISKUSSION Blev din prao som du önskade och trodde? Vad blev annorlunda/Vad överraskade dig? Vad är ditt bästa minne från dina praodagar? Vilka egenskaper har du haft stor nytta av under praon? Har praon påverkat dina tankar när det gäller sommarjobb, gymnasieval eller val av yrke i framtiden?
DISKUSSION Blev din prao som du önskade och trodde? Vad blev annorlunda/Vad överraskade dig? Vad är ditt bästa minne från dina praodagar? Vilka egenskaper har du haft stor nytta av under praon? Har praon påverkat dina tankar när det gäller sommarjobb, gymnasieval eller val av yrke i framtiden?	DISKUSSION Blev din prao som du önskade och trodde? Vad blev annorlunda/Vad överraskade dig? Vad är ditt bästa minne från dina praodagar? Vilka egenskaper har du haft stor nytta av under praon? Har praon påverkat dina tankar när det gäller sommarjobb, gymnasieval eller val av yrke i framtiden?

Mål hjälper oss att orka mer!

Vilka mål har du?

Om ett år vill jag kunna springa en mil utan att behöva stanna.

Jag ska börja träna.

Jag ska sova mer.

Jag vill ha ett bra liv.

Jag vill vara ihop med någon som respekterar mig

Jag ska börja träna.

Jag vill bo i USA minst ett år efter att jag har gått ut gymnasiet.

Efter sommaren ska jag ha sparat ihop tillräckligt med pengar för att köpa en ny telefon.



MOTIVATIONS LYFTET

BY Star for Life 

SPARKS
GENERATION

**idéer
för livet**
skandia: