

Lektionsplan: DRÖMMAR OCH STYRKOR

På den här lektionen funderar vi på drömmar, alltså sådant som vi föreställer oss, hoppas på eller vill ska hända i framtiden. Med hjälp av att drömma kan vi tänka på vilka saker vi önskar i våra liv och sätta upp mål och planer samt träna uthållighet för att nå våra drömmar. Vi fokuserar också på att fundera över vilka våra egna styrkor är och hur vi kan använda dem för att nå våra mål. När vi tänker på våra egna drömmar och mål bygger vi samtidigt upp vår självkännedom och vår identitet. Det är viktigt att fundera på vad just man själv vill och hoppas på, eftersom allas liv är olika. Vi är alla nöjdare och lyckligare när vi får leva ett liv som stämmer överens med våra egna värderingar och drömmar.

MÅL:

- Uppmuntra eleverna att känna igen sina egna drömmar och styrkor
- Öva på att sätta mål och fundera över handlingar som för en närmare drömmen
- Ge tilltro till att man själv kan påverka sitt liv
- Öka hoppfullhet och tro på en positiv framtid

MATERIAL:

- Kort som visar lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa-avtalet
- Lugn musik eller instrument för nedvarvning
- Arbetsbok Låt klassen lysa 2, s. 9–10
- Framtidsbingo-blad
- Klassutmaning: affisch "Klassens mål"

Låt klassen lysa-avtalet är bra att ha synlig på varje lektion och att påminna om i början av lektionen.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Tidsresa till framtidsdrömmar eller Maskrosblåsning

Sitt bekvämt och blunda om det känns bra. Andas lugnt in och ut. Ta ytterligare två djupa andetag – in och ut. Föreställ dig nu att du sitter i en tidsmaskin. Den är tyst och trygg, och den tar dig till framtiden – till en tid när du är lite äldre. Tidsmaskinen stannar vid en punkt i livet där du lever just ett sådant vardagsliv som du skulle vilja ha när du är äldre. Titta dig omkring. Var är du? Vad gör du? Hur ser ditt hem ut eller platsen där du trivs? Finns det människor, djur eller något annat viktigt nära dig?

Vilka saker gör du under dagen? Studerar du, arbetar du, eller gör du något helt annat? Vad gör dig lycklig? Kom ihåg att drömmar kan förändras och växa. Alla drömmar är viktiga, och de kan ge kraft redan nu. Ta

ett djupt andetag till, in och ut. Rör försiktigt på fingrar och tår. Öppna ögonen när du är redo och kom tillbaka till nuet.

Eller

Maskrosblåsning

För en del av er är det kanske bekant med en gammal tradition där man kan önska sig något medan man blåser på en maskros. I den här övningen får du blåsa maskrosor. Ta en lugn ställning och blunda. Föreställ dig en äng där du ser många maskrosor. De har redan förändrats från gula till vita och fluffiga. Ta en blomma i handen och andas djupt. Föreställ dig att du andas in frisk vårluft genom näsan. Blås sedan med en lång och lugn utandning bort blommans ljusa frön och se hur de svävar åt olika håll. Föreställ dig att de fröna är dina egna drömmar som långsamt börjar bli verklighet. Ta en blomma till och blås också bort dess frön i luften. Titta lugnt på vart de svävar.

Efter övningen kan man prata kort. *Hur kändes det? Hur känner du dig just nu?* Det finns inga rätt eller fel svar, allas upplevelser är olika. Det är inte alltid lätt att varva ner om man inte har övat på det.

Undervisning: Drömmar och styrkor

Att drömma betyder att vi tänker på sådant som vi hoppas på eller vill att ska hända i framtiden. Drömmar kan vara små, som att baka eller ett besök till biblioteket, eller stora, som ett framtida yrke eller en resa till andra sidan jorden. Drömmar kan handla om nära framtid (veckoslut, nästa sommarlov) eller långt fram i tiden (efter högstadiet, i vuxenlivet).

Att drömma är viktigt eftersom det hjälper oss att förstå vad vi vill ha i livet. Att tänka på sina egna drömmar gör oss gladare, inspirerar oss att prova nya saker och ger hopp om framtiden redan innan drömmarna har blivit verklighet.

Allas drömmar är värdefulla, så det är viktigt att respektera både sina egna och andras drömmar och tala om dem på ett uppmuntrande sätt.

Med hjälp av drömmar kan vi sätta mål och göra planer för att nå dem. Även stora drömmar uppfylls ofta steg för steg. Vi kan själva göra val och agera så att vi kommer närmare våra drömmar. På vägen mot drömmarna behövs uthållighet och andra styrkor, som mod, humor eller hjälpsamhet.

Styrkor är färdigheter, kunskaper och egenskaper – alltså naturliga sätt att agera i olika situationer. Varje person har sina egna styrkor, och de kan också utvecklas genom övning. Det är viktigt att känna igen sina styrkor så att man kan använda dem både för att nå sina drömmar och i livet i allmänhet.

Förmågan att drömma handlar om att våga drömma, att sätta mål och att kunna tänka på vad man redan idag kan göra för att komma närmare sin dröm. Även stöd från andra människors kan hjälpa oss på vägen mot våra mål.

Aktivitet: Stolleken eller Framtidsbingo

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 9

Vi leker stolleken med styrkor. Först gör vi styrkeuppgiften i arbetsboken. Vid behov går vi igenom betydelsen av olika styrkor. I leken skjuter eleverna in sin stol under bänken och står bakom stolen. En stol tas bort så att det finns en stol mindre än deltagare.

I arbetsboken finns en lista med olika karaktärsstyrkor. Ringa in de styrkor som du tycker att du har. Ringa in minst tre styrkor. Du behöver dem i nästa lek. Den som saknar stol ställer sig längst fram, väljer en styrka som hen ringat in och säger den högt. Alla som har samma styrka byter lugnt plats. Den som stod framme försöker få en ny plats. Den som blir utan stol kommer fram och säger en ny styrka.

Eller

Framtidsbingo

Material: Framtidsbingo-blad

Bingot visas på tavlan och eleverna skriver tre drömmar från listan.

Skriv tre saker som du drömmer om. Jag läser drömmar i slumpmässig ordning. När du hör en dröm som du har skrivit, ringa in den. När alla tre är inringade, ropa BINGO!

Uppgift: Drömmar och styrkor-uppgift,

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 9–10

I uppgiftshäftet funderar eleven på sina egna styrkor och ringar in de styrkor från listan som passar in på hen själv. Detta kan göras nu, om det inte gjordes tidigare som en del av Stolleken. I uppgiften Drömtrappan väljer eleven en av sina drömmar och funderar på handlingar som kan ta hen närmare den drömmen.

Nu får du öva på att drömma. Välj en av dina drömmar. Den kan vara stor eller liten, ligga nära i tiden eller långt fram i framtiden. Skriv din dröm ovanför trappan. Fundera sedan på vilka små handlingar som kan ta dig närmare din dröm. Skriv dessa handlingar på trappstegen. Försök att tänka ut så konkreta handlingar som möjligt (till exempel "jag ritar tre kvällar i veckan" istället för "jag övar mer"). Om din dröm till exempel är att bli professionell idrottare, kan handlingarna vara att gå på träningar fyra gånger i veckan, äta hälsosamt och sova tillräckligt, stretcha eller köra ett eget träningspass hemma två kvällar i veckan. Om du däremot drömmer om en hund, kan sätten vara att till exempel läsa böcker om djur, erbjuda dig att passa bekantas hundar eller spara pengar som du får i present.

Vem kan hjälpa dig att nå din dröm? Kanske föräldrar, lagkamrater, en tränare, mor- eller farföräldrar, faddrar, kompisar eller syskon. Fundera också på vilka av dina egna styrkor du skulle kunna använda dig av för att nå din dröm. Skriv ner dessa i ramarna.

Hemläxa: Styrkor

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 9

Längst ner på uppgiftssidan finns en läxa. Eleverna ber sina familjemedlemmar där hemma att skriva ner styrkor i ramen som de märker att eleven har.

Klassutmaning: Klassens mål

Material: Klassen mål -affisch

Klassen bestämmer ett gemensamt mål och skriver det i en drömtrappa. Tillsammans funderar man på steg som leder till målet. Man kan följa utvecklingen genom att färglägga stegen eller flytta en markör. Man kan också bestämma en gemensam belöning när målet är nått.

Sammanfattning av lektionen: Att drömma och egna styrkor

Idag har vi pratat om styrkor och om att drömma. Det är viktigt att känna igen sina egna styrkor. Styrkor kan vara karaktärsdrag eller inlärd kunskaper och färdigheter. Att använda sina styrkor hjälper en att nå sina drömmar och mål.

Vi har också pratat om att drömma. Det är viktigt eftersom det hjälper oss att känna igen vad vi vill ha i livet. Att drömma är också en färdighet, eftersom det krävs planering och ofta även arbete för att ta steg mot sina drömmar.

Tacka klassen för en fin lektion och lyft fram något som ni lyckades med tillsammans.

Nedvarvning: Min dröm är redan sann

Material: lugn musik eller instrument

Sätt dig på din egen plats och ta en bekväm ställning där du kan komma till ro för en stund. Du kan också lägga huvudet på dina händer på bänken och blunda. Nu ber jag dig att tänka på en dröm som du har funderat på idag. När jag räknar till tre, föreställer vi oss att din dröm redan har gått i uppfyllelse. Fundera på hur det känns. Vad gör du allra först? Vad är annorlunda i ditt liv nu när din dröm har blivit verklighet? Tänk samtidigt på dina styrkor. Vilka av dina styrkor har du behövt för att nå din dröm? Har någon människa hjälpt dig med att förverkliga din dröm? Fundera en kort stund på de saker som har gjort det möjligt för dig att nå din dröm. När jag sedan räknar till tre igen, återvänder vi till nuet. Det finns ett ordspråk som säger "lev ditt liv som om din dröm redan vore sann". På så sätt kan vi känna glädje och lycka även under den tid då vi fortfarande strävar efter vår dröm.