

DRÖMKOMPASSEN

Syfte: Utforska sina drömmar, styrkor och nästa steg

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 40-60 minuter

Material för elever: Ritpapper och pennor

Förberedelser för lärare: Skriva ut färdiga mallar för de elever som vill använda det

GENOMFÖRANDE

STEG 1- INTRODUKTION

Berätta för eleverna att de ska arbeta med Drömkompassen, en övning där de får utforska sina drömmar, styrkor och vad deras nästa steg kan vara. Förklara att kompassen består av fyra delar.

Berätta att övningen bygger på en symbolisk kompass:

- Norr (Uppe): Mina drömmar
- Söder (Nere): Mina styrkor
- Väst (Vänster): Hinder jag kan möta
- Öst (Höger): Nästa steg jag kan ta

Säg att syftet inte är att bestämma hela sin framtid, utan att börja fundera och få syn på vad som känns viktigt för dem. Normalisera att alla har hinder, att drömmar får vara stora eller små och att allt eleverna skriver är okej. Berätta också att de får välja hur mycket de vill dela senare i par.



STEG 2 -FYLL I KOMPASSEN

Fyll i 2-4 saker för varje område i kompassen

Norr – Drömmar

Exempelvis:

- framtida yrken
- platser du vill bo på
- stora drömmar om livet, fritid, mål eller intressen
- saker du vill kunna eller lära dig

Söder - Styrkor

Vilka egenskaper, färdigheter eller beteenden hjälper dig att nå drömmarna?

Exempelvis:

- "Jag är omtänksam."
- "Jag ger inte upp lätt."
- "Jag är bra på att teckna."
- "Jag vågar prata inför andra."

Väst - Hinder

Vilka saker kan göra vägen svårare?

Normalisera att alla har hinder.

Exempel:

- Svårt i vissa ämnen
- Tidsbrist
- Oro eller prestationsångest
- Dålig självkänsla
- Distractioner hemma

Öst - Nästa steg

Små steg för att komma närmre målet

Exempel:

- "Jag kan fråga SYV om utbildningar."
- "Jag kan öva 10 min extra i engelska varje vecka."
- "Jag kan prova en ny fritidsaktivitet."
- "Jag kan prata med min mentor om planering."

STEG 3- REFLEKTIONSFRÅGOR I PAR

Eleverna får diskutera (frivilligt vad de vill dela):

- Vilken dröm känns viktigast för dig just nu - varför?
- Vilket hinder är mest vanligt förekommande för dig? Finns det sätt att hantera det?
- Vilken styrka tror du kommer hjälpa dig mest?
- Vilket "nästa steg" vill du börja med?

ALTERNATIVT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

För elever som tycker det är svårt att prata kan du ge samtalskort eller färdiga meningar, t.ex.:

- "En sak jag är bra på är..."
- "Något jag vill utveckla är..."

Eleverna väljer en dröm och gör den till ett konkret mål.

Enkel måmall

- Vad vill jag?
- Varför vill jag det?
- Hur kan jag börja?
- När tar jag första steget?

Exempel:

"Jag vill bli bättre på engelska (vad),

för jag drömmer om att resa (varför).

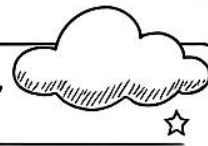
Jag börjar med att läsa engelska 10 min på kvällarna (hur).

Jag startar i veckan (när)."

BILAGA- KOMPASS ATT FYLLA

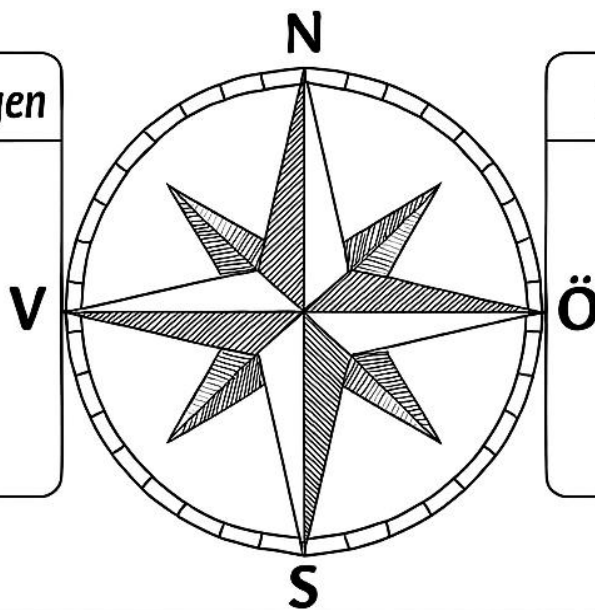
Drömmarnas Kompass

Mina drömmar



Hinder på vägen

Mina styrkor



Nästa steg