

MIN VÄG GENOM FRAMTIDEN

Syfte: Att träna förmågan att formulera både kortsiktiga och långsiktiga mål. Att koppla drömmar till konkreta steg som leder till möjliga framtida val

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 40-60 minuter

Material till elever: -

Förberedelser för lärare: Skriva ut bilaga 2 ifall att elever inte vill rita sin egen väg. Ta med papper (gärna A3), färgade pennor

GENOMFÖRANDE

Eleverna ritar en framtidsstig/väg och placerar ut både drömmar, mål, hinder och styrkor längs vägen.

STEG1- RITA FRAMTIDSVÄGEN

Be eleverna rita en stig, väg, flod, rutschkana, eller bergskedja - något som representerar framtiden. Eller använd bilaga 1. Bilaga 2 kan användas som fördjupade reflektionsfrågor.

Startpunkt = NU

Slutpunkt = 5 år framåt (du kan justera)

På vägen ska det finnas plats för:

- Milstolpar (mål)
- Hinder
- Styrkor
- Drömmar/hopp
- Valmöjligheter (vägskäl)

Låt dem vara kreativa!



STEG 2- PLACERA UT MÅL LÄNGS VÄGEN

Be dem sätta ut 3-5 mål.

Exempel på mål:

Kortsiktigt (termins- eller veckobaserat):

- "Lämna in alla uppgifter i tid i NO."
- "Hitta en fritidsaktivitet som känns kul."
- "Gå och prata med SYV innan gymnasievalet."

Långsiktigt (1-3 år):

- "Klara gymnasiet med betyg jag är stolt över."
- "Hitta ett jobb jag vill prova på."
- "Utveckla min styrka i att rita/spela musik/sport."

STEG 3- HINDER

Be eleverna skriva 2-4 hinder som kan dyka upp, t.ex:

- Tidsbrist
- Stress eller oro
- Konflikter
- Bristande motivation
- Svårt ämne
- "Jag tror inte att jag kan"

STEG 4- STYRKOR

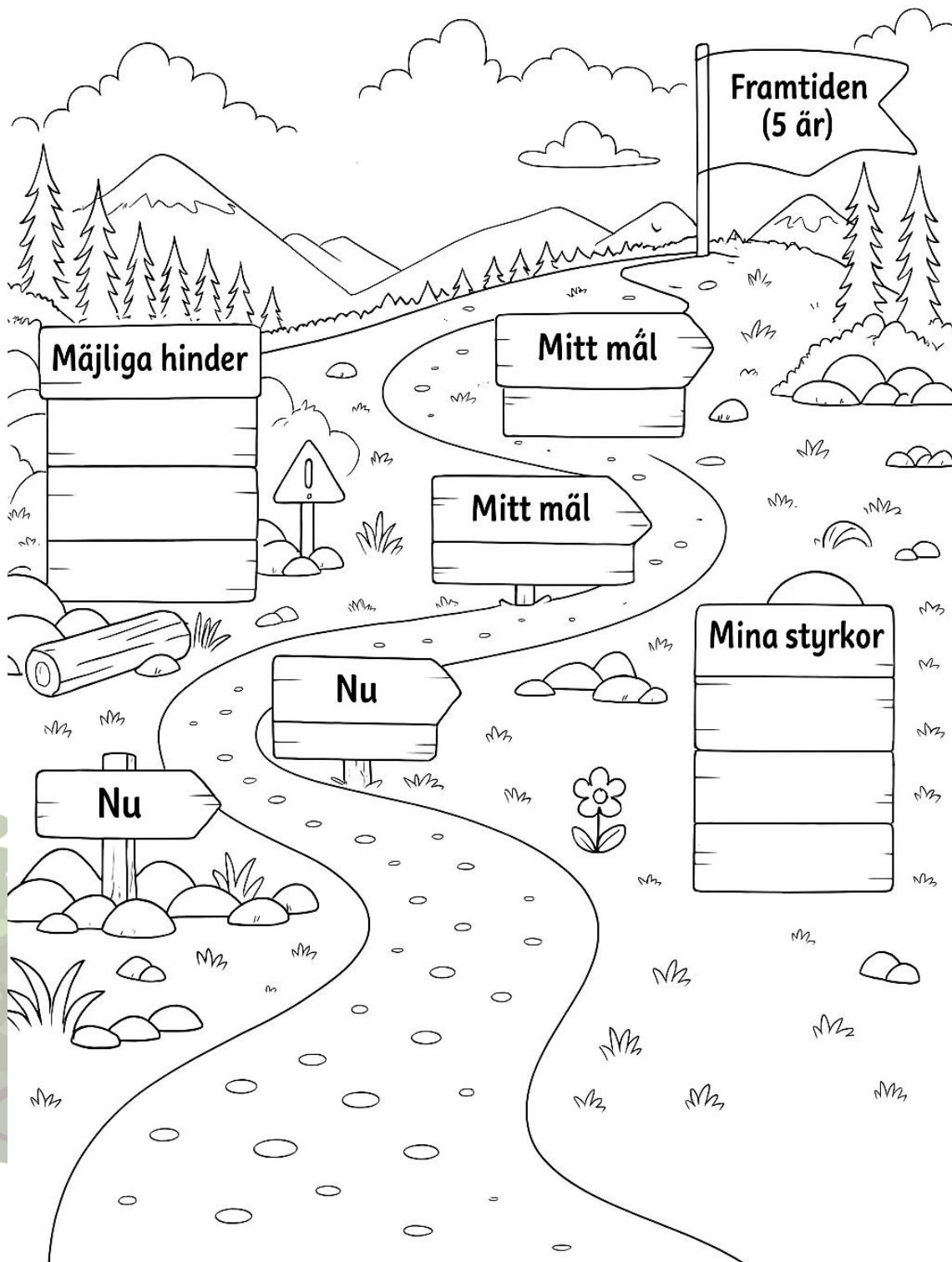
Eleverna lägger in styrkor längs vägen - något som "hjälper dem framåt":

- Egen styrka: "Jag är envis", "Jag är kreativ", "Jag gillar att lösa problem"
- Person: *mentor, kompis, tränare, vårdnadshavare, SYV*
- Verktyg: *Planering, rutiner, sömn, raster, läxhjälp, pluggkompis*



BILAGA 1 – MIN VÄG GENOM FRAMTIDEN

Min väg genom framtiden



BILAGA 2- FÖRDJUPANDE REFLEKTIONSFRÅGOR

Eleverna skriver enskilt ner:

1. Om mig

- Vilket mål på vägen känns viktigast för dig?

.....
.....

- Vad gör dig motiverad att jobba mot det?

.....
.....

2. Om hinder

- Vilket hinder känns störst just nu?

.....
.....

- Vad kan du göra om det dyker upp på riktigt?

.....
.....

- Vem kan hjälpa dig att ta dig förbi hindret?

.....
.....

3. Om styrkor

- Vilken styrka tror du blir viktigast på vägen framåt?

.....
.....

- Finns det en styrka du skulle vilja utveckla?

.....
.....



4. Om framtiden

- Hur hoppas du att ditt liv är om fem år?

.....
.....

- Hur vill du att folk ska beskriva dig då?

.....
.....

STEG 5- DELA I PAR ELLER SMÅGRUPPER

Förslag på samtalsstöd:

- "Det här målet känns viktigast för mig eftersom..."
- "Ett hinder jag tror fler kan känna igen är..."
- "Den här styrkan vill jag använda mer..."



AI-genererad bild