VÄRDERINGAR

Syfte: Att bli medveten om egna och andras värderingar.

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 45-60 min

Material till eleverna: Penna

Förberedelser för lärarna: Skriv ut en klassuppsättning med bilaga 1

GENOMFÖRANDE

Ha en genomgång vad en värdering är och hur det påverkar oss i vardagen och speciellt när det kommer till val av yrken och utbildningar.
Se bilaga 2 för tips och info om hur du kan förklara värderingar på ett enkelt sätt och ge exempel på hur de påverkar oss.

Dela ut bilaga 1 - listan med värderingar. Säkerställ att alla har var sin penna.

STEG 1-ENSKILD REFLEKTION

Be eleverna enskilt fundera på vilka värderingar som är viktiga för dem, markera dessa. Svara på frågor i bilagan.

EXTRA ÖVNING: OM ATT UPPTÄCKA SINA VÄRDERINGAR

Skriv upp frågorna på tavlan och låt eleverna fundera över och skriva ner svaren på frågorna:

- Vad gör mig stolt över mig själv?
- Vad gör mig riktigt arg eller ledsen? Ofta är det något som går emot en värdering.
- Vilka personer ser jag upp till – och varför?
- När känner jag att jag är "mig själv"?

Följ upp med en diskussion om hur värderingar påverkar oss.

KÄLLA: Inspirerad av *Olsson, Inga (2000): Utveckling i grupp. Teori – Modell – Övningar. Stockholm: Trinom samt karriärmaterial från Högskolan i Skövde.*

BILAGA 1 - VÄRDERINGAR

Värderingar är det du tycker är viktigt i livet, och de fungerar lite som en inre kompass som hjälper dig att välja vad du ska göra, hur du ska vara och vad du står för. Det hjälper dig agera så det känns rätt.

1. HUR JAG ÄR MOT ANDRA

Snällhet – jag vill att andra ska må bra
Rättvisa – alla ska behandlas lika
Respekt – jag låter andra vara som de är
Ärlighet – jag säger sanningen
Lojalitet – jag står upp för mina vänner
Vänskap – relationer är viktiga för mig
Hjälpa andra – jag vill göra skillnad

Ringa in tre värderingar som känns viktiga för dig.

2. HUR JAG JOBBAR OCH LÄR MIG

Arbetsro – jag vill kunna koncentrera mig
Ordning – jag gillar struktur
Noggrannhet – jag gör saker ordentligt
Göra mitt bästa – jag gillar att prestera
Mål – jag vill veta vad jag jobbar mot
Utveckling – jag vill lära mig nytt
Kreativitet – jag gillar att skapa och tänka nytt

Ringa in två värderingar som stämmer på dig.

3. HUR JAG VILL HA DET I SKOLAN OCH LIVET

Frihet – jag vill kunna välja själv
Självständighet – jag klarar saker på egen hand
Balans – skola och fritid ska funka ihop
Trygghet – jag vill veta vad som förväntas
Delaktighet – jag vill få vara med och bestämma
Tillhörighet – jag vill känna att jag hör hemma
Meningsfullhet – det jag gör ska kännas viktigt

Ringa in två värderingar som känns viktiga.

4. HUR JAG GILLAR ATT ARBETA

Jobba i grupp – jag gillar teamwork
Jobba själv – jag jobbar bäst ensam
Omväxling – jag gillar variation
Bli bra på en sak – jag gillar att fördjupa mig
Tävling – jag gillar att tävla
Effektivitet – jag vill få saker gjorda
Rörelse – jag gillar att vara aktiv

Ringa in två värderingar som känns viktiga.

5. HUR JAG VILL PÅVERKA

Mod – jag vågar säga vad jag tycker
Ansvar – jag tar hand om det jag ska
Påverka andra – jag gillar att leda eller inspirera
Integritet – jag står för mina gränser
Etik – jag vill göra det som känns rätt
Oberoende – jag tänker själv
Nya idéer – jag gillar förändring

Ringa in två värderingar som känns viktiga.

6. VAD SOM ÄR VIKTIGT I LIVET

Familj – de betyder mycket för mig
Glädje – jag vill ha roligt
Äventyr – jag gillar att testa nytt
Bidra – jag vill göra något bra för andra
Pengar – jag gillar att kunna köpa det jag vill

Ringa in 1-2 värderingar som är viktigast för dig.

BILAGA 2 – EXTRA MATERIAL OM VÄRDERINGAR

Värderingar är det du tycker är viktigt i livet, och de fungerar lite som en inre kompass som hjälper dig att välja vad du ska göra, hur du ska vara och vad du står för.

Värderingar är som regler du gör för dig själv, inte för att någon annan säger det, utan för att du själv känner att de är rätt. Det kan vara saker som:

- **Ärlighet** – att du vill säga sanningen och vara pålitlig.
- **Rättvisa** – att alla ska behandlas lika.
- **Lojalitet** – att du står upp för dina vänner.
- **Mod** – att våga även när något känns svårt.
- **Snällhet** – att du vill att andra ska må bra.

De är inte säkert att du har samma regler i skolan som du har hemma. Värderingar kommer inifrån dig. Värderingar kan ändras genom livet.

HUR VÄRDERINGAR STYR VÅRA BESLUT

När du ska välja något – stort eller litet – använder du ofta dina värderingar utan att ens tänka på det.

Exempel:

- Om du värderar **vänskap**, kanske du väljer att hjälpa en kompis även om du hellre hade spelat spel.
- Om du värderar **rättvisa**, kanske du säger ifrån när någon blir retad.
- Om du värderar **frihet**, kanske du vill bestämma mer själv och testa nya saker.
- Om du värderar **trygghet**, kanske du undviker risker eller situationer som känns osäkra.

Värderingar påverkar alltså hur du beter dig, vad du väljer, och vem du vill vara.

VARFÖR VÄRDERINGAR SPELAR ROLL NÄR MAN ÄR I HÖGSTADIEÅLDERN

Det är en ålder där man börjar fundera mer på:

- Vem är jag?
- Vad tycker jag är viktigt?
- Vilka människor vill jag ha runt mig?
- Hur vill jag att andra ska se mig?

Att förstå sina värderingar gör det lättare att:

- stå emot grupptryck
- fatta beslut som känns bra i magen
- förstå varför vissa saker gör dig glad eller arg
- välja vänner som passar dig
- bygga självkänsla