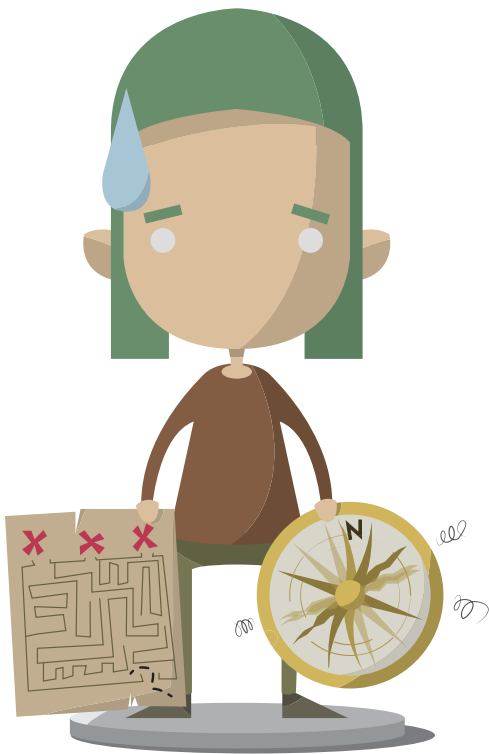


Välmående ger resultat

5 Värderingar och Mål



1

Intro och Människan

2

Mindset

3

Självförtroende och Aktörskap

4

Emotionell Kompetens

6

Positiva Relationer



Innehåll

Värderingar och Mål – att handla i en meningsfull riktning.....	4
Välmående ger resultat har valt värderingar & mål för att vi behöver veta vad vi vill.....	4
Övning: Värderingshjulet	6
Hur ser det ut idag?	11
Värderingar i förskolan och skolans värld.....	12
Läroplanerna om värderingar	14
Hattie om värderingar och mål.....	16
Vad är en värdering?.....	17
Värderingar hjälper oss att hantera beslutsångest.....	19
Värderingar ger oss motivation att sätta bra mål	20
Men... Gör inte fokus på de egna värderingarna att vi blir väldigt egocentriska och individualistiska?	23
Leder inte starka värderingar till att det skapas ett “vi mot dem”?	23
Har en samma värderingar hela sitt liv eller får en byta?	24
Innan vi säger hej då.....	24
Referenser	25

Normer och värderingar kan vara positiva men också exkluderande och göra så att vissa människor inte får möjligheten att utvecklas/lyckas på lika villkor. Dominerande normer kan dela upp människor i Vi och Dem där Vi har makten att sätta ramarna för vad som är önskvärt/icke önskvärt, för hur man får/inte får vara.



Värderingar och mål – att handla i en meningsfull riktning

Värderingar och normer är de uppfattningar vi har om vad som är önskvärt och icke önskvärt. De finns inom oss och syns i det vi gör. Detta gäller alla organisationer, grupper och enskilda personer. Förskolan/skolan är inget undantag – inte heller vi som har arbetat fram detta material. Vårt syfte är att skapa förändring, och för att lyckas med det jobbar vi på sätt och med metoder som vi anser är viktiga. Att det vi lär ut verkligen fungerar är oerhört viktigt för oss, därför ser vi till att ha stöd i forskning. En annan viktig värdering är att alla inblandade känner sig stärkta, därför har vi ett styrkefokus. Vi vill ta hänsyn till människans grundläggande behov, och därför inkluderar vi dem. När du vet vad du tycker är viktigt och vad du värderar kan du sätta dina mål i linje med det, vilket samtidigt stärker din förmåga att fatta beslut.

Välmående ger resultat har valt värderingar & mål för att vi behöver veta vad vi vill

Andreas Schleicher, ledare för OECD:s Programme for International Student Assessment (PISA), menar att det finns två avgörande skillnader mellan de länder som har ett välfungerande skolsystem och de som har ett mindre välfungerande system. Den första skillnaden tog vi upp i introduktionsmodulen om människan, och den handlar om vikten av att ha höga förväntningar på alla barn/elevs förmåga att lära sig. Den andra faktorn handlar om värderingar. I länder där förskolan/skolan och lärande värderas högt nås också höga resultat. Förklaringen är att när makthavare, lärare, föräldrar och media talar om lärande i positiva ordalag, skapas en gemensam samhällsvärdering där förskola/skola och lärande är högt prioriterat. Läraryrken ges samma höga status som andra kunskapsyrken och som följd råder det ingen brist på välutbildade och lämpliga lärare i dessa länder. Vardagen för barnen/eleverna och deras föräldrar centreras kring lärandet, snarare än konsumtion, prylar och yttre bekräftelse (Andreas Schleicher, TED-talk, juli 2012). En gemensam värdegrund där förskola/skola och lärande värderas högt är alltså avgörande för goda resultat. Förskolor och skolor som tar arbetet med en gemensam värdegrund ett steg längre och jobbar med det som är viktigt i den enskilda verksamheten får även barn/elever som mår

bättre. När barnen/eleverna känner av och är väl införstådda med verksamhetens värderingar, minskar konflikter och mobbning. När barnen/eleverna är grundade i vad som är viktigt för att de ska må bra och trivas, stärks deras förmåga att agera i en positiv riktning.

För att förändra förskolan/skolan är det alltså klokt att, i stället för att jobba med specifika problem, jobba med värderingar, moralisk utveckling och verksamhetens generella klimat (San Antonio, D. & Salzfass, E., 2007). Ett sätt att göra det på är att låta barn/elever och lärare reflektera kring och utforska vad olika värderingar innebär och vilken effekt de har på det egna såväl som andras välmående. Detta handlar denna modul om.

Välmående ger resultat definition av värderingar:

Värderingar är våra ideal för hur vi vill leva för att må bra, utvecklas och nå våra mål. En värdering finns inom oss och syns i våra handlingar.

Att leva i linje med sina värderingar leder till:

- *En stärkt känsla av autonomi och förmåga att själva styra våra liv*
- *En förbättrad förmåga att fatta beslut som går i linje med vad vi vill och vad vi tycker*
- *En känsla av meningsfullhet och inre tillfredsställelse*
- *Kraft och mod att stå upp för det vi tycker är rätt*
- *Ett vidgat fokus som får oss att se andras behov.*



ÖVNING: Värderingshjulet

1: Vad tänker du på när du hör ordet värdering? Vad betyder det för dig?

2: På nästa sida presenteras en rad olika värderingar för dig. Din uppgift är att ringa in 5–9 värderingar som känns viktiga för dig i din yrkesroll. Välj de värderingar du personligen känner att du lever efter eller strävar efter att efterleva.

Välj ut fem av de värderingar du ringat in och skriv vad de innebär för dig och varför de är viktiga för dig.

Exempel: Värdering: Gemenskap

Definition: Gemenskap innebär för mig att man känner tillhörighet till gruppen, att man är trygg i den sociala miljön man vistas i och att man blir accepterad, sedd och respekterad för den man är.

Den här värderingen är viktig för mig eftersom: När jag känner gemenskap så mår jag bättre och har lättare att göra ett bra jobb. En god gemenskap gör att jag vågar be om hjälp.



ÖVNING: Värderingshjulet (fortsättning)

Värderingar:

Acceptans	Andlighet	Ansvar
Autonomi	Balans	Bekvämlighet
Disciplin	Effektivitet	Egentid
Engagemang	Enkelhet	Flexibilitet
Framåtanda	Frihet	Förståelse
Förlåtelse	Gemenskap	Generositet
Glädje	Hållbarhet	Hälsa
Hjälpsamhet	Hopp	Humor
Inre ro	Integritet	Intuition
Jämlikhet	Kompetens	Kreativitet
Kunskap	Kvalitet	Kärlek
Lojalitet	Lyhördhet	Lösningfokus
Medkänsla	Medvetenhet	Meningsfullhet
Mod	Noggrannhet	Nyfikenhet
Närhet	Närvaro	Objektivitet
Optimism	Ordning	Passion
Perspektiv	Prestation	Realism
Respekt	Rättvisa	Samarbete
Skönhet	Självständighet	Spänning
Stabilitet	Tacksamhet	Tillgivenhet
Tillhörighet	Tillit	Tradition
Trygghet	Uppskattning	Utmaning
Utveckling	Visdom	Vitalitet
Vänlighet	Äkthet	Ärlighet
Ödmjukhet	Ömsesidighet	Öppenhet



ÖVNING: Värderingshjulet (fortsättning)

VÄRDERING 1:

Definition:

.....
.....
.....

Den här värderingen är viktig för mig eftersom:

.....
.....
.....

VÄRDERING 2:

Definition:

.....
.....
.....

Den här värderingen är viktig för mig eftersom:

.....
.....
.....

VÄRDERING 3:

Definition:

.....
.....
.....

Den här värderingen är viktig för mig eftersom:

.....
.....
.....



ÖVNING: Värderingshjulet (fortsättning)

VÄRDERING 4:

Definition:

.....
.....
.....

Den här värderingen är viktig för mig eftersom:

.....
.....
.....

VÄRDERING 5:

Definition:

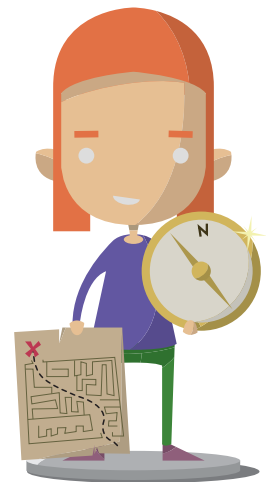
.....
.....
.....

Den här värderingen är viktig för mig eftersom:

.....
.....
.....

Innan du fortsätter med värderingshjulet får du gärna ägna några minuter åt följande reflektionsfråga:

Vad finns det för risker med dina värderingar?



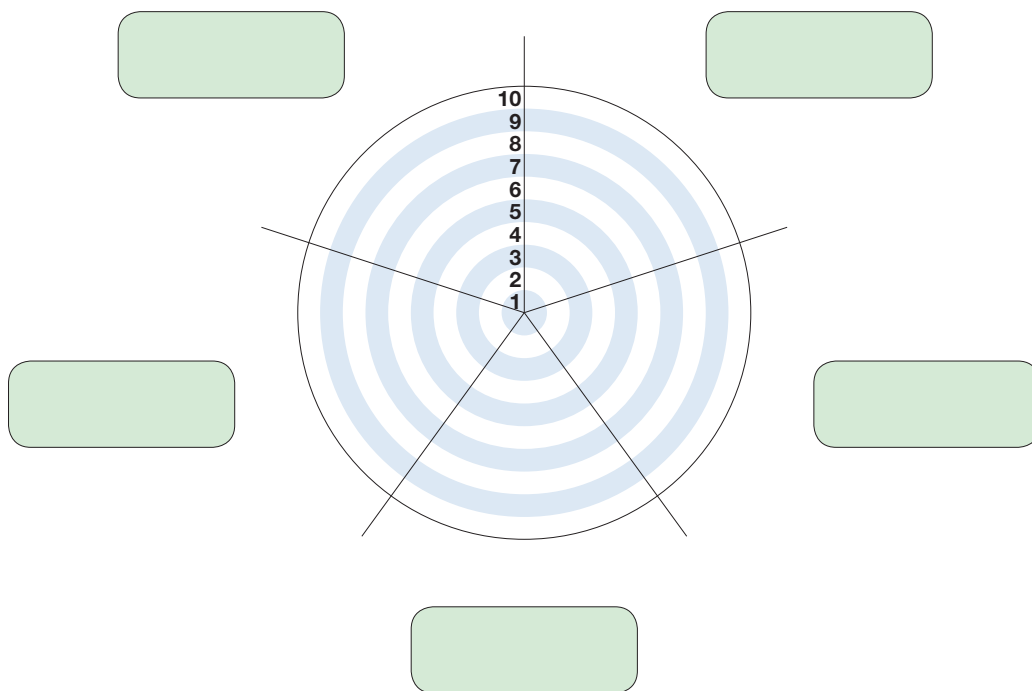


ÖVNING: Värderingshjulet (fortsättning)

3: Du ska nu få kartlägga ditt nuläge genom att placera dina värderingar i de gröna rutorna i värderingshjulet. Gradera på en skala 1–10 hur nöjd du känner dig med hur du lever respektive värdering.

Hur nöjd är jag inom respektive värdering?

1 = inte alls nöjd 10 = fullständigt nöjd

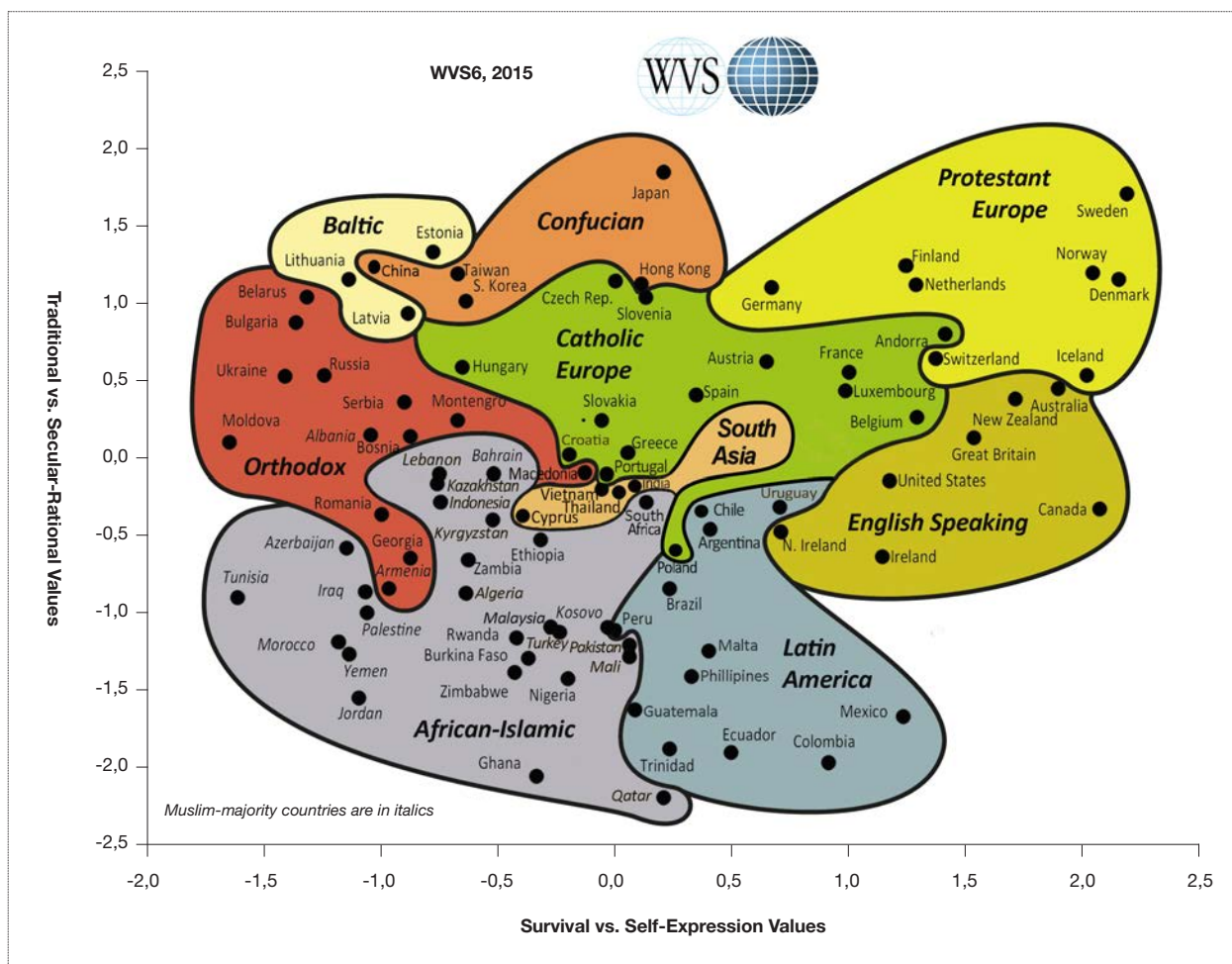


Med inspiration från SelfLeaders

4: Föreställ dig nu att du börjar jobba på en ny skola där du inte får möjligheten att leva någon av dessa värderingar. Hur mycket motivation och engagemang skulle du känna på den nya arbetsplatsen på en skala 1-10?

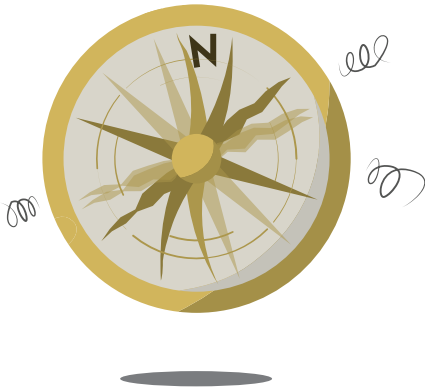
5: Föreställ dig nu att du redan i morgon får allt stöd och alla möjligheter att leva dessa värderingar på din nya arbetsplats. Hur mycket motivation och engagemang skulle du känna för den nya arbetsplatsen på en skala 1–10?

Hur ser det ut idag?



Kartan här ovanför visar hur länder skiljer sig åt i fråga om vilka värderingar som befolkningen uppfattar som viktigast. Forskarna bakom studien menar att 70 procent av skillnaderna i beteenden mellan olika länders invånare kan förklaras utifrån dessa värderingar. Som vi ser på kartan har Sverige en unik position då vi är det land i världen som allra högst värderar självförverkligande samtidigt som vi har de mest sekulariserade värderingarna. Värderingar och normer såsom traditioner, familjen och religion kommer i andra hand och har mindre inflytande över oss i Sverige. Istället är det mer ytliga värderingar och fokus på individen som tar plats i samhället. Via sociala medier, kändiskulturen, TV och tidningar matas vi hela tiden med bilder av det "perfekta" livet, och det kan skapa en känsla av att ens eget liv är misslyckat och otillräckligt.

För unga människor som håller på att forma sin identitet och sina värderingar leder denna traditionslöshet och frihet, utan tydliga ra-



mar, till en press att själva veta vad man vill och tycker. Frågar man unga hur de upplever den svenska samhällsnormen om självförverkligande utan någon auktoritet eller tradition, för hur det ska gå till, så svarar de att det ger dem beslutsångest. För att hantera den ångesten och kunna ta ett beslut lyssnar man ofta till vad andra tycker och söker deras bekräftelse på att man valt rätt. De snabba kickarna som den yttre bekräftelsen ger är dock varken långvarig eller djupgående. Ofta blir vi besvikna när de yttre belöningarna inte ger oss den tillfredsställelse som vi egentligen omedvetet söker efter. I det läget kan man antingen fortsätta jaga kickar och andras bekräftelse, eller så kan man stanna upp och fråga sig varför ens val och handlingar inte leder till den känsla av meningsfullhet man längtar efter.

Den slutsats Statens offentliga utredningar (2006) dragit av vårt nuläge är: *Sammanfattningsvis kan man dra slutsatsen att våra möjligheter har ökat, medan vår förmåga att hantera dessa möjligheter inte gjort det.* Utifrån detta drar vi slutsatsen att dagens unga behöver få utveckla sina egna värderingar. De behöver bli medvetna om vad de själva tycker, sätta ord på vad det innebär samt erfara vad värderingarna innebär i praktiken. Får de möjlighet till detta får de en grund att utgå ifrån i mötet med de valmöjligheter och åsikter de ställs inför. Det öppnar även upp för möjligheten att finna andra man delar sina värderingar med och på så vis minska den ensamhet och individualism som många upplever idag. Konflikter på arbetsplatser, skolor och i relationer minskar också när det finns en gemensam värdegrund som alla känner sig förankrade i. De ordningsregler som finns på skolor har potential att vara den grunden.

Värderingar i förskolan och skolans värld

I de flesta verksamheter finns det ordningsregler och bestämmelser kring hur barnen/eleverna förväntas bete sig. Reglerna sitter uppsatta väl synligt, men trots detta så bryter en del mot dem. Det verkar nästan som att vissa medvetet gör precis tvärtom! Har du funderat på varför en grupp av barn/elever gör tvärtom? Vad är det barnen/eleverna värnar inom sig själva genom att göra tvärtemot vad reglerna säger och det som andra förväntar sig? En annan grupp av barn/elever följer reglerna, men frågar man dem varför svarar de "för att det står så i reglerna". På något vis skaver deras svar, eller hur? Vi inser att vi vill att de ska förstå varför reglerna är viktiga, eftersom vi förutom att guida deras beteenden vill förmedla något genom reglerna. Fundera på vad det är vi vill förmedla och vad problemet därför är när de hänvisar till att det är en regel som styr deras beteenden. Den tredje gruppen av barn/elever följer reglerna, men även om reglerna inte fanns skulle de bete sig likadant. De behöver alltså inga ordningsregler, utan deras naturliga sätt att vara på är tillräckligt.

Hur kommer det sig att dessa barn/elever självmant gör precis som det står i ordningsreglerna?

Det som saknas när barn/elever bryter mot reglerna och när de saknar förståelse för varför reglerna finns, är en förankring i värderingarna som ligger bakom reglerna. Är inte ordningsreglerna förankrade i det som individerna tycker är viktigt har de ingen inre motivation att följa dem. Det enda sättet att ändå få dem att följa reglerna är antingen att hota dem eller ta ifrån dem deras autonomi och möjlighet att tänka självständigt. För att skapa regler som barnen/eleverna förstår syftet med, är det därför viktigt att de är delaktiga i framtagandet av dem. Är de grundande i känslan att respekt är viktigt, faller det sig naturligt att inte trängas i matkön eller störa klasskamrater i deras arbeten. Vissa individer har nära till sin känsla för vad som är rätt och fel, medan andra behöver många samtal innan de kommer fram till hur de vill vara och vad de tycker är viktigt. Vilka värderingar man har, särskilt i relation till andra människor, formas i hög grad i mötet med andra människor. En person som aldrig har blivit bemött på ett respektfullt vis kan inte heller ha en känsla och en djup förståelse för vad respekt innebär. Att kräva att den individen ska visa respekt är inte bara omöjligt; det är också respektlöst eftersom man själv inte visar respekt och förståelse för individens upplevelser och erfarenheter. Som pedagog har du en viktig roll i att visa dina barn/elever hur olika värderingar artar sig. Barnen/eleverna behöver uppleva värderingarna för att kunna bilda sig en uppfattning om vad de betyder och innebär. Ju svårare ett barn/elev har för att förstå en värdering, ju större är behovet att få uppleva den. Detta kräver stort tålamod från omgivningen, andra barn/elever kan uppleva det som orättvist att de som inte visar respekt ändå alltid möts med respekt. Att visa någon vad respekt innebär är dock ett sätt som fungerar om målet är att individen själv ska börja visa andra respekt. Att skälla, hota eller muta fungerar inte om målet är att personen ska utveckla en egen förståelse och känsla för vad värderingen innebär.

I ett samhälle som är så utpräglat individualistiskt finns det en ökad risk för att motgångar och misslyckanden enbart läggs på den enskilda individen. På så sätt osynliggörs samhällets normer och värderingar, vilket skapar ojämställda och ojämlika villkor för individer och grupper beroende på kön, etnicitet, funktionalitet etc.



Lennart kom som vikarie till en högstadieskola. Längst bak i klassrummet satt ett gäng pojkar som lektion efter lektion pratade och störde de andra eleverna. Lennart försökte få dem att skärpa sig genom att tala om för dem hur illa de betedde sig. Han hotade med kvarsittning och han mutade med att de skulle få sluta tidigare om de bara skötte sig. I längden fungerade dock ingenting, utan pojkarna fortsatte att vara ett störningsmoment. En dag satte sig Lennart ner med pojkarna för att i ett sista desperat försök förstå vad det var som var så viktigt för dem att de behövde prata om det på lektionerna. Pojkarna diskuterade sina mopeder. Lennart som själv hade en moped när han var yngre kunde nu förstå deras entusiasm, och han mindes känslan av att äga en egen moped. Lennart frågade om inte pojkarna ville hålla ett föredrag inför hela klassen om mopeder. Pojkarna blev först helt stumma men sedan glada över att deras intressen plötsligt var viktigt även för deras lärare och de andra eleverna. Veckan efter fick pojkarna hålla sitt föredrag, och efter det minskade deras prat på lektionerna. De hade fått bekräftelse på att deras intresse för mopeder var viktigt och de kände sig sedda och respekterade.

Läroplanerna om värderingar

Läroplanerna för grundskolan (Lgr11) och förskolan (Lpfö18) lyfter fram vikten av ett entreprenöriellt lärande. Europeiska kommissionen skriver i arbetsprogrammet Utbildning 2010 att det är en av framtidens nyckelkompetenser och därför en av de allra viktigaste förmågorna som dagens barn/elever behöver få träning i. Det entreprenöriella lärandet ska genomsyra all undervisning – från förskola till gymnasium – och det innebär att undervisningen utgår från individernas verklighet och vad de tycker är viktigt. Undervisningens innehåll och metoder influeras av och anpassas så att barnen/eleverna kan delta aktivt och relatera till sina egna liv. Kopplingen till livet utanför förskolan/skolan och deras värderingar är avgörande för att de ska känna att förskolan/skolan och lärandet är meningsfullt och viktigt för dem. Målet är att förskolan/skolan ska vara integrerad i deras liv och inte ett fristående måste. Genom att öppna upp för att barnen/eleverna själva ska äga sitt lärande och få fundera på vilka värderingar de har i förhållande till verksamheten och lärandet blir

det möjligt för dem att utvecklas i sitt entreprenörskap, det vill säga förmågan att själva styra sina liv i önskad riktning.

De mål i läroplanerna som relaterar till barnens/elevernas värderingar följer nedan

BARNEN/ELEVERNA SKA:

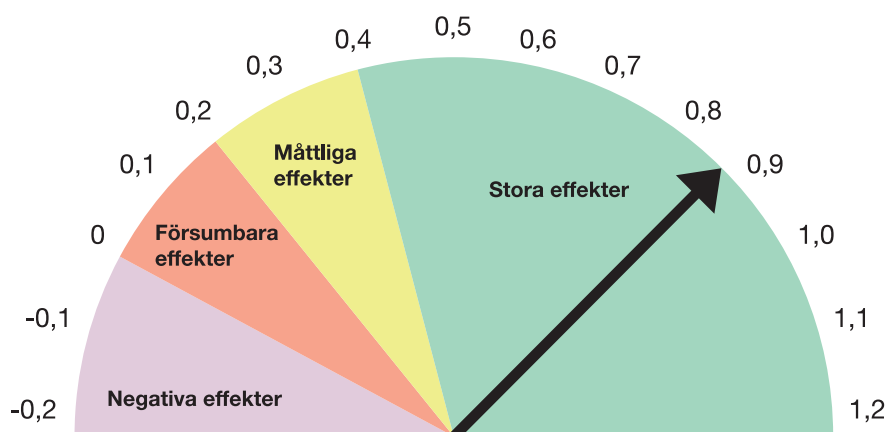
- utveckla förståelse för att alla människor har lika värde oberoende av social bakgrund, kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, social läggning eller funktionsnedsättning
- utveckla sin förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra.
- utveckla sin identitet och känn sig trygg i den
- utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande
- utveckla sin förmåga att uttrycka sina tankar och åsikter och därmed får möjlighet att påverka sin situation.

PEDAGOGEN SKA:

- låta varje enskilt barn/elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet.

Hattie om värderingar och mål

John Hattie har i sin metastudie *Synligt lärande* sammanställt vilka faktorer som förknippas med skolprestationer. Studien, som är en resultatforskning med fokus på betyg, har sammanställt 80 miljoner elevers skolgång och rangordnat faktorerna efter hur stor inverkan de har. Flera av dem är kopplade till värderingar och mål, och de sex faktorer som har starkast koppling är (påverkansgrad inom parentes):



- **Självskattning av betyg** (1,44). Eleven ska ha en god insikt i sin prestationsförmåga i relation till målen. Dessa mål behöver gå i linje med elevernas intressen och behov för att de ska drivas av inre motivation och eget styre.
- **Undervisning i små, tydliga steg** (0,58). En tydlighet kring målen hjälper eleven att se och ta ansvar för sin lärandeprocess. Genom att formulera målen så att de är relevanta för eleven stärks deras motivation och lust att lära.
- **Motivation** (0,48). Elevernas inre motivation stärks av att undervisningen ser till deras tre grundläggande behov av att uppleva autonomi, kompetens och tillhörighet.
- **Koncentration/uthållighet/engagemang** (0,48). En positiv attityd till lärande, det vill säga en värdering att lärande är något eftersträvarsvärt, är starkt förknippat med ett högt engagemang och bättre studieprestationer.
- **Lärarens förväntningar** (0,44). Elever vars lärare tror på deras förmåga anstränger sig mer och stärks i sin förmåga att formulera mål och syfte med sitt lärande.
- **Minskning av ångslan** (0,40). Beslutsångest och att inte veta varför man gör det man gör är en källa till oro och ångslan. Att jobba med värderingar är ett sätt att ge eleverna verktyg för att bli tryggare i vilka de är och vad det vill.

John Hattie menar att ansvaret för lärandet aldrig får läggas över helt på eleven, även om målet med undervisningen är att göra eleven mer

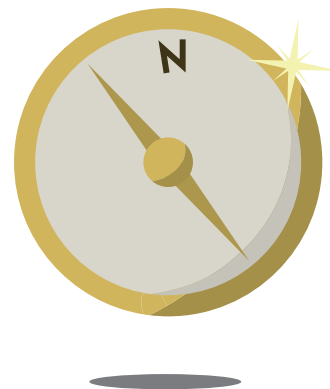
självständig och ansvarstagande i sitt eget lärande. Det är centralt att du som pedagog ansvarar för läroprocessen och synliggör den både för dig själv och för eleverna, samt att dina metoder anpassas efter område, målgrupp och situation. Att du som pedagog har en bred undervisningsrepertoar är en förutsättning för att skapa en motiverande undervisning för alla elever, men samtidigt betonar Hattie vikten av att komma ihåg att det är eleverna själva som slutligen avgör vad de lär sig. Som pedagog vinner du därför mycket på att knyta an till det som eleverna redan är motiverade av och engagerade kring. Den största lärdomen för lärare är enligt Hattie att de behöver lägga mer tid och energi på att förstå lärande och motivation utifrån elevernas perspektiv.

Vad är en värdering?

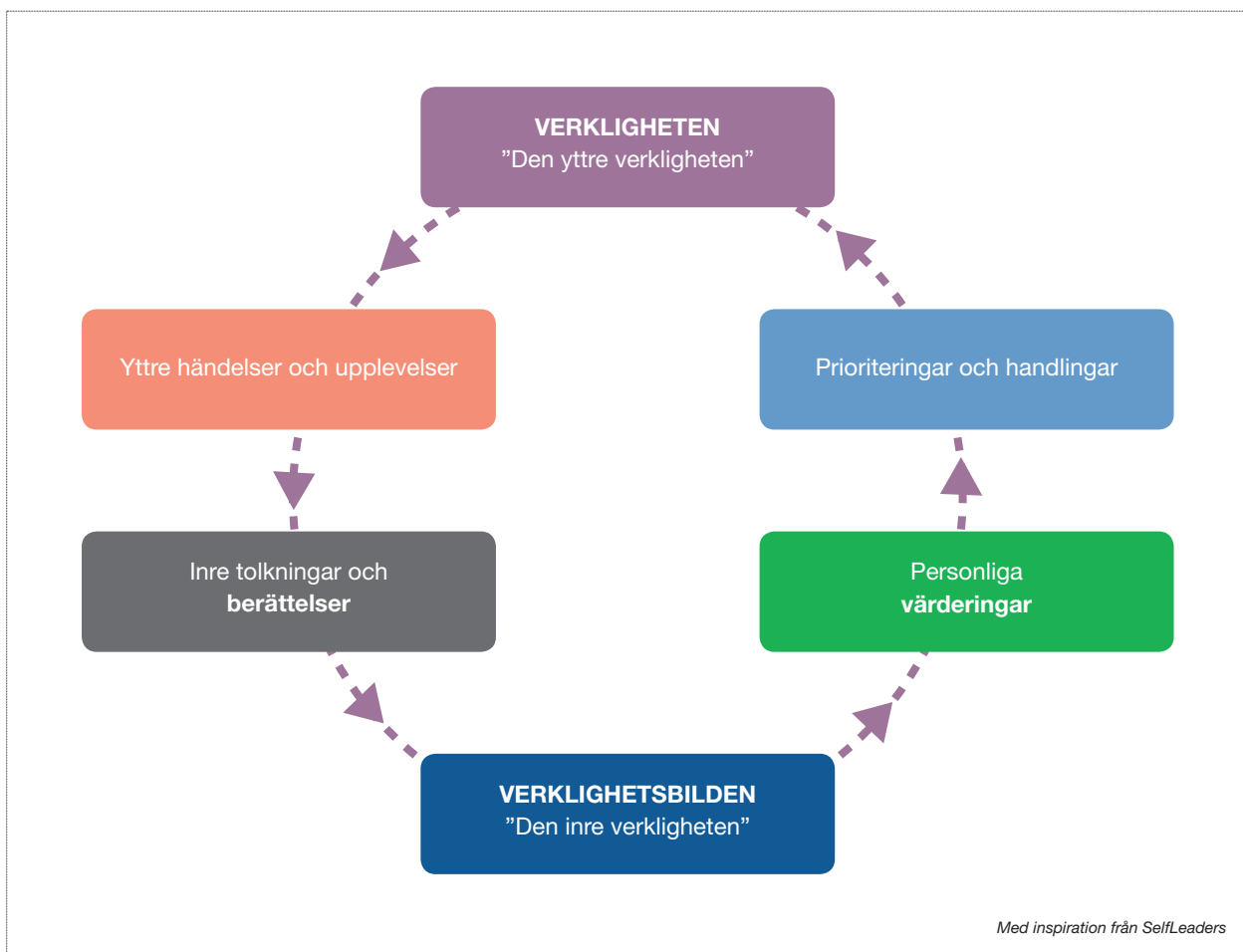
I första modulen fick du bekanta dig med self-determination theory. Teorin säger att människans tre psykologiska grundbehov är att känna autonomi, tillhörighet och kompetens (Deci & Ryan, 1999). Genom att känna till och leva i linje med sina värderingar stärks vi framförallt i vår autonomi, det vill säga i vår förmåga att själva styra våra liv. När vi har autonomi blir vi motiverade och lusten att lära stärks. Att vara autonom innebär även att vi vet vad vi tycker, vad vi står för och vad som är viktigt för oss. Att leva i linje med detta ger en känsla av att man är autentisk som människa. Livet känns mer meningsfullt och vi ser på oss själva som aktörer som kan påverka.

Värderingar rör sig över en skala, snarare än att vara svarta eller vita – ta ärlighet som exempel. Att vara ärlig anses av de allra flesta som något eftersträvansvärt. Det finns dock så kallade "vita lögner" som man i vissa fall kan anse acceptabla. Gränsen är flytande, men den grundläggande värderingen av ärlighet finns alltid där. Att fokusera på den grundläggande värderingen hjälper oss när vi ska fatta beslut i specifika situationer. Låt oss ta ett prov i skolan som exempel där det visar sig att elever har fuskat. Den som inte är förankrad i sin uppfattning att fusk är orättvist och att rättvisa är eftersträvansvärt kan lätt tappa bort sig i olika resonemang. Argument som att provet var för svårt och att det är snällt att hjälpa sina klasskamrater när de har det kämpigt kan bli legitima ursäkter för att fuska – om man inte har rättvisa som en grundläggande värdering vill säga. Poängen är alltså att värderingar ger oss en karta att agera efter. Har vi en gemensam karta för vad som är rätt och fel slipper vi många konflikter. Vi kan även stötta varandra att efterleva dem och på så vis skapa ett klassrumsklimat, ett samhälle och samarbeten mellan kollegorna som vi alla mår bra av och känner oss trygga med.

Vi föds med fröet till de värderingar vi har, på samma sätt som vi föds med vissa grundläggande behov och instinkter. För att de ska växa och utvecklas behöver vi dock få uppleva dem och se dem manifesteras. Barn är särskilt känsliga och mottagliga för hur olika värderingar



uttrycks. Som vuxna är vi deras förebilder, och det är vår uppgift att ge uttryck för vad som är viktigt, önskvärt och positivt. När barn känner att det finns vuxna som sätter ramar och tar ansvar, blir barnen friare inom dessa ramar. De känner sig trygga och kan utforska sina beteenden och vad som händer i relation till andra. Givetvis kommer de utmana gränserna också; det måste de göra för att veta var gränserna går. Det är när barnen utmanar gränserna och testar sina egna vingar som insikterna om vilka de är och vilka de vill vara tar plats inom barnet. Barnet skapar sig en egen förståelse och identifierar sig så småningom med värderingarna. Om barnen bara får gränser och får veta vad som är rätt och fel men ingen möjlighet att själva testa om det stämmer även för dem, kan de inte utveckla en egen känsla för det. Istället kommer de med tiden ge upp sin autonomi och istället låta sig styras av yttre krav, borden och måsten. När dessa barn sedan blir vuxna kommer de att behöva förmågan att ta egna beslut och att sätta egna gränser. Det är dock inte en förmåga som utvecklas samma natt de tar studenten. Dessa unga vuxna kommer att känna sig vilsna och bete sig gränslöst tills de har hunnit utveckla en egen känsla för vad som är rätt och fel. Det kan vi dock bespara dem genom att aldrig ta förmågan ifrån dem utan istället låta dem utveckla den tidigt i livet.



Värderingar hjälper oss att hantera beslutsångest

Minns du ryttaren och elefanten från första modulen? Oförmågan att fatta beslut och sätta mål som man sedan uppfyller kan även förstås genom metaforen med ryttaren och elefanten. När dina elever i klassrummet lovar att de ska göra sin läxa, känns det lätt och självklart för dem i stunden. Trots det så kommer de till nästa lektion utan att ha gjort sin uppgift och dialogen som då utspelas mellan er har ni haft otaliga gånger förut. Du blir frustrerad över elevens oförmåga att ta ansvar. Eleven känner sig förvirrad och förstår inte varför det känns så enkelt att lova att göra läxan men senare så svårt att också göra den. Förklaringen till att detta sker finner vi genom att titta på hur samarbetet mellan vår ryttare och elefant fungerar. Ryttaren är den som planerar framåt och tycker sig ha rätt att styra och bestämma över elefanten. Elefanten fokuserar på nuet och de behov som finns i stunden. När ryttaren och elefanten har olika idéer om vad som är viktigt och vart de ska gå kommer det att uppstå slitningar. Ryttaren vill en sak men elefanten behöver en annan. Ibland kommer ryttaren lyckas tvinga fram sin vilja, och ibland kommer elefanten vägra lyda och i stället göra som den känner för.

För att samarbetet mellan ryttaren och elefanten ska fungera behöver de ha en gemensam karta för vad de tycker är viktigt. Om elefanten och ryttaren är överens om att läxläsning är viktigt, kommer båda göra vad de kan för att det ska bli verklighet. Problemet med löften är att dessa ofta ges av ryttaren. När löftet sedan ska genomföras är det dock elefanten som ska göra det. Om elefanten inte var med och gav löftet är det inte så konstigt om den är motsträvig. En sätt att få med elefanten på ryttarens idéer är att engagera elefanten känslomässigt och personligt. Som lärare kan du hjälpa eleven att engagera elefanten genom att få eleven att reflektera djupare kring syftet med läxorna. Varför är det viktigt att göra läxan? På vilket sätt handlar läxan om eleven, och hur kopplar det till elevens erfarenheter? Hur kan läxorna göras så upplevelserika som möjligt?

I konflikter mellan ryttaren och elefanten behöver vi stanna upp och lyssna på våra inre, motsträviga, röster. När det är en konflikt mellan ryttaren och elefanten tar detta energi och tankekraft från oss. Denna tankeverksamhet och oro gör både att vi mår sämre och att vi får svårare att fokusera. För att lösa spänningarna kan ryttaren ta ett steg tillbaka och lyssna på vilka behov elefanten har och elefanten behöver fundera över sina långsiktiga mål och konsekvenserna av sina dagliga beteenden. Därefter kan en handlingsplan skapas där båda perspektiven och behoven ryms. Ett sätt att underlätta samarbetet är att ha många delmål på vägen till slutmålet. Ryttaren ser det slutliga målet och är nöjd medan elefanten fokuserar på nästa delmål och upplever att det är överkomligt. Att leva efter sina värderingar leder alltså till att vi kan styra oss själva. Vi ligger steget före och tar hand om vårt nutida jag såväl som om vårt framtida jag.



Värderingar ger oss motivation att sätta bra mål

Att veta vad man tycker är viktigt och vad man vill med sitt liv är nära förknippat med förmågan att sätta upp mål för sig själv. Typen av mål man väljer påverkar starkt hur vi kommer att må och därför är det bra att fundera lite över valet av mål och hur man formulerar dem (Ryan & Deci, 2000).

För att förstå hur olika typer av mål påverkar oss ska vi undersöka det som ligger bakom målet och bortse från vad målet i sig är. Motivationsforskningen skiljer nämligen på olika typer av mål (Sheldon, 2008). Man talar om inre och yttre mål. Yttre mål är de mål som man vill nå på grund av yttre faktorer och belöningar. Vi gör det för att vi ska få andras gillande eller en belöning, till exempel pengar. Dessa mål kan handla om att få andras gillande i sociala medier, att bli känd och få status och att förändra sitt utseende för att andra ska acceptera en. Inre mål vill vi nå för att det får oss att må bra på djupet och i längden – de utgår alltså från våra egna värderingar. Strävan efter att nå målet utvecklar oss som människor, oavsett om vi når målet eller inte så kommer strävan dit att ha berikat oss.

Ett inre mål byggs upp av följande faktorer:

1. Vi drivs av en inre motivation. Hur stor lust vi har att nå målet påverkar hur motiverade vi är att göra det som krävs. Mål som är satta i linje med vad vi är innerligt motiverade av känns naturliga och självklara. Vi engagerar oss på djupet och känner att strävan efter målet ger livet en mening. Motsatsen är mål som vi har för att vi borde och måste. För att lyckas nå den typen av mål behöver vi yttre belöningar och ständig hjälp för att vara motiverade.

2. Målet är autentiskt. Målet handlar om något vi själva vill uppnå. Oavsett vad andra tycker så vet vi att detta är viktigt för oss. Att sätta upp mål som är autentiska gör att vi känner oss hela som människor, och vi blir tillfreds med oss själva.

3. Det är formulerat som något vi vill uppnå snarare än undvika. Att formulera mål som något vi vill undvika förknippas med ett överdrivet negativt perspektiv samt med en onödig rädsla för att misslyckas. Formulerar man däremot målet som något man vill uppnå kan man glädjas med varje steg framåt och ta eventuella snedsteg som lärdomar på vägen framåt.

4. Det är harmoniskt med andra mål. Fundera på vilka andra mål du också har just nu. Är målen harmoniska med varandra eller är det till och med så att de motarbetar varandra? Om du finner en motsättning mellan de olika målen behöver du lösa den alternativt skjuta upp eller helt överge den ena målbilden.

5. Det är rimligt. Det säger sig självt att målet måste vara rimligt för att vi ska kunna tro på det och till slut nå fram. Genom att se till de möjligheter man har och fråga sig själv vad man är beredd att ge för att nå målet, hjälper det oss att sätta ett mål som vi också kommer att nå.

6. Det aktiverar oss. Det är viktigt att det är vi själva som ska göra det som krävs för att målet ska nås. Att sätta mål för saker som är utanför vår kontroll kommer bara ödsla vår energi och göra att vi känner oss hopplösa.

Du ska nu få formulera ett mål som utgår ifrån dina värderingar. Gå tillbaka till värderingshjulet och välj ut de två värderingar som du känner är viktigast för dig i rollen som lärare.

Mina två fokusvärderingar är:

FOKUSVÄRDERING 1:

FOKUSVÄRDERING 2:

Nästa steg är att formulera ett mål som ger dig tillfälle att utveckla dessa två värderingar

Så här vill jag agera i linje med min fokusvärdering 1:

.....
.....
.....

Så här vill jag agera i linje med min fokusvärdering 2:

.....
.....
.....

Det här är mitt första steg mot målet att leva i linje med min fokusvärdering 1:

.....
.....
.....

Det här är mitt första steg mot målet att leva i linje med min fokusvärdering 2:

.....
.....
.....

TIPS: Så gör du målet till en vana

1: Påminn dig om målet varje dag genom att ha en till exempel en lapp på kylskåpet eller en bild som skärmläckare på mobilen.

2: Avsett tid för att utvärdera din nuvarande situation och jämför den med din målbild. Fundera på vad du behöver göra för att nuläget ska bli så likt målbilden som möjligt. Formulera sedan ett första steg du kan göra idag och gör det.

3: Lägg märke till när du nått ditt mål, och fundera på vad det var som gjorde att du lyckades. Ta lärdom av detta inför nästa mål du sätter och ska uppnå.

(Sheldon, 2008)

Men... Gör inte fokus på de egna värderingarna att vi blir väldigt egocentriska och individualistiska?

Sverige är idag ett land där traditioner och gemensamma värderingar håller på att luckras upp. Många känner sig vilsna och rotlösa och kravet på att man själva ska kunna navigera bland alla val och ideal blir för många alltför stor. För att hantera detta har vi god hjälp av att vara medvetna om vilka värderingar vi har. Dels för att de guidar våra livsval, dels för att det möjliggör möten med andra som delar samma värderingar. Att möta andra som tänker och tycker som en själv ger den trygghet och stabilitet som man annars upplever saknas. De gemensamma värderingarna knyter oss samman, och plötsligt är vi en del av ett sammanhang som är större än jaget.

Leder inte starka värderingar till att det skapas ett "vi mot dem"?

Värderingar kan vi alltid mötas i. Att känna trygghet, samhörighet, självstyre och så vidare, är något alla kan relatera till. Att använda makt för att uppnå sin egen trygghet på bekostnad av andras trygghet är en slutsats, en metod, inte en värdering. Metoden kan vi tycka olika om och kritisera varandra för. Den grundläggande värderingen, trygghet, är dock så allmänmänsklig att vi alla strävar efter den i någon grad. Genom att sätta sig in i varandras situation och de erfarenheter vi har kan vi också förstå varför vissa värderingar är

viktiga för en del, medan andra är viktiga för andra. Att se till hela människan hjälper oss att förstå och acceptera våra likheter såväl som våra olikheter.

Har en samma värderingar hela sitt liv eller får en byta?

Våra värderingar uppstår och formas av de upplevelser vi har och de erfarenheter vi gör. Eftersom livet ständigt förändras, förändras även vi, och det vi upplever är viktigt för oss. Du får alltså byta värderingar. Att göra det är ett tecken på att du utvecklas och är öppen för nya perspektiv.

Innan vi säger hej då

Förhoppningsvis vet du nu tydligare vad du värderar och vad du behöver för att trivas med ditt arbete och ditt liv. Det är en härlig känsla som ger kraft att fortsätta sträva efter de mål och önskningar man har. Fortsätt att utforska dina egna värderingar, och hjälp sedan dina barn/elever att ta reda på vad som är viktigt för dem.

Summering

- En värdering är en grundläggande uppfattning om och känsla för vad som är viktigt.
- När vi ger uttryck för våra värderingar får vi en känsla av att det vi är och det vi gör är samma.
- Att leva efter sina värderingar gör att vår förmåga att styra oss själva stärks. Vi ligger steget före och tar hand om vårt nutida jag såväl som vårt framtida jag.
- Barnens och elevernas motivation och entreprenöriella förmågor har sin grund i deras uppfattning att lärandet är något viktigt. Individer som värderar kunskap och lärande når bättre resultat och får en djupare inläring.

Referenser

Benninga, J., Berkowitz, M., Kuehn, P. & Smith, K. (2006). *Character and Academics: What Good Schools Do*. Phi Delta Kappa International, vol 87 (6).

Berglund, K. & Holmgren, C. (2007). *Entreprenörskap och skolan*. Forum för småföretagsforskning.

Brown, R., Woods, A., Hirst, E. & Heck, D. (2006). The Public Construction of Values in Education: A Synthesis of Case Studies. *AARE Conference Paper Abstracts*.

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, vol 55 (1).

Deci, E., Koestner, R., Ryan, R. (1999) A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, vol 125 (6), Nov 1999, 627-668..

EU:s medlemsstater och kommissionen, *arbetsprogrammet Utbildning 2010*,
<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2008:0865:FIN:SV:PDF>

Frisch, M. (2006). *Quality of life therapy*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American Psychology*, 56 (218-226).

Forskning för klassrummet – vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet i praktiken (2013). Skolverket.

Gazzaniga, M., Ivry, R. & Mangun, G. (2009). *Cognitive Neuroscience - The Biology of the Mind*. New York: W.W. Norton & Company, inc.

Gustafsson, J., Westling, A., Åkerman, A., Eriksson, C., Eriksson, L., Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson,

P., Ljungdahl, S., Ogden, T. & Persson, R. (2010). *School, learning and mental health*. Kungliga vetenskapsakademien.

Hattie, J. & Yates, G. (2014). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge, New York.

Lovat, T. (2005). *Values Education and teachers' work: A Quality Teaching perspective*. New Horizons in Education, vol. 112.

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr11 och Lpfö18). Skolverket.

Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier Inc, New York.

Nielsen, T. (2005). Values education through thinking, feeling and doing. *Social Educator*, vol. 23 (2).

Reeve, J., (1998) Autonomy support as an interpersonal motivating style: Is it teachable? *Contemporary Educational Psychology*, 23 (3), 312–330.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.

San Antonio, D. & Salzfass, E. (2007). How we treat one another in school. *Educational Leadership*, vol. 64 (8).

Seif, E. (2009). A School for Peace and Justice: Educational Leadership, (website) ASCD, Online, vol. 66, Revisiting Social Responsibility.

SelfLeaders utbildning i värderingsbaserat självledarskap på Handelshögskolan i Stockholm. (2011).

Shaw, G. (2007). Values, a hot topic in a changing environment. Eingana, *The Journal of the Victorian Association for Environmental Education*. vol. 30 (2).

Sheldon, K. (2008). Positive Motivation: A six weeks course.

Sheldon, K., Ryan, R., Deci, E., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 30.

Sheldon, K. & Elliot, A. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24.

Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Skapa och våga- om entreprenörskap i skolan (2010). Skolverket.

Strategi för entreprenörskap inom utbildningsområdet (2009). Utbildningsdepartementet.

Synligt lärande – presentation av en studie om vad som påverkar elevers studieresultat (2011). Sveriges kommuner och landsting.

Weissbourd, R. (2003). Moral teachers, moral students. *The Best of Educational Leadership, Creating Caring Schools*, vol. 60 (6).

Åsa Falk Lundqvist, lektor från pedagogiska institutionen på Umeå universitet i Lärarkanalen. *Vad är entreprenöriellt lärande och hur kan lärare arbeta med det.*

<http://www.lararkanalen.se/video/8383171/vad-ar-entreprenoriellt-larande-och-hur>. Hämtat 14.09.09

