

Check up

8 steg för livs- och skolframgång

Coachning
Utvärdering
Dokumentering

INSIDAN

Check up

Coachingprogram för skolan Elevcoachning Livskunskap



INSIDAN

Ett läsårsprogram för elevcoachning.

Gruppsamtal, enskilda samtal,
samt kontinuerliga utvärderingar.

Innehåll

Inledning	6
BAKGRUND	7
Det enskilda elevsamtalet	8
Lektionstillfällena	10
Mental träning	13
LEKTIONERNA	
Klara färdiga gå!	23
STEG 1 - Team!	29
STEG 2 - Lärstilar!	33
STEG 3 - Mål och motivation	39
STEG 4 - Självbilden	45
STEG 5 - Attityder	53
STEG 6 - Fokus!	61
STEG 7 - Stressa av!	67
STEG 8 - Kreativitet!	75
I mål!	81
UTVÄRDERINGAR	83
Bilagor A-M	84-100
Referenser	101

Inledning

Förord

Detta material riktar sig till alla som arbetar med barn och ungdomar men kan även användas för ungdomar och vuxna. Trots att materialet främst riktar sig till lågstadiets senare årskurser samt till högstadiet och gymnasiet så lämpar sig materialet även för ungdomsledare, klubbverksamheter och andra vuxna som vill ta del av människors växande.

Materialets syfte är att stärka ungdomarnas självbild genom att arbeta medvetet med att utvärdera, sätta upp mål, söka motivation och resursutveckling för att både uppnå bättre skolresultat och ge goda förutsättningar för att hantera livet på bästa sätt. Detta sker med hjälp av systematiska coachningsamtal mellan elev och lärare, samt självreflekterande lektioner med syftet att ge information om de företeelser som stärker elevens eget lärande. Dessa lektioner genomförs med hjälp av övningar, samtal, reflektioner i grupp och enskilt, samt genom att systematiskt utvärdera sin skolgång.

Vi har arbetat som klasslärare under många år samtidigt som vi utbildat oss i coachning, mental träning m.m. Detta har lett till att vi börjat arbeta på ett nytt sätt där det coachande förhållningssättet inneburit att vi gett våra ungdomar möjlighet och tid till att reflektera över sig själva. Vi har initierat både samtal och övningar kring olika livsviktiga

teman. Våra erfarenheter av detta är odelat positiva både på individ- och gruppnivå. Elevernas personliga utveckling har stärkts, inte minst när det gäller synen och tron på sig själva, ansvarstagandet för skolarbetet har ökat, och relationerna har blivit bättre med färre konflikter som följd.

Under våra utbildningar genom Skandinaviska Ledarhögskolan blev det naturligt att arbeta fram ett systematiskt men lättillgängligt arbetsmaterial som alla lärare, även de utan några förkunskaper i coachning, skulle kunna använda.

Målet med "Check up" är att skapa ansvarsfulla, målinriktade, motiverade och välmående barn och ungdomar. Detta sker bäst tillsammans med andra, i en trygg miljö där samtalet ökar förståelsen för andra, och för sig själv. De kontinuerliga uppföljningarna av elevens inläring och skolarbete blir ett värdefullt instrument genom vilken de egna skol- och livsmålen kan förverkligas. Check up! lämpar sig även bra för utvecklingssamtal.

Övriga material inom självutveckling med gruppssamtal och mental träning, finns framtaget av oss på Insidan. Materialet heter:

"Livskunskap för förskolan-åk 2",

"Livskunskap åk 3-6" samt

"Livskunskap för högstadiet/gymnasiet".

För mer info se hemsida www.insidan.eu

BAKGRUND

Riktlinjer

Vår grundtanke är självutveckling genom individuella elevsamtal (lärare-elev) samt lektioner med samtal, övningar och självreflektioner. Materialet innehåller även mental träning som ett tilläggsmaterial. I elevsamtalen har samtalsledaren (läraren) ett coachande förhållningssätt till eleverna, det vill säga; ställer frågor - inte talar om hur de ska tänka. Här blir huvudfrågan: Hur tänker du? Vad vill du?

Vi ger enkla redskap som behövs för att med små medel, och med liten tidsåtgång, skapa stora förändringar både då det gäller att bygga upp elevernas självbild, det egna ansvaret, inlärningsförmågan, den sociala kompetensen etc. Målet är att både förbättra skolprestationerna och att ge värdefulla redskap för livet efter skolan.

Vi rekommenderar att hålla individuella elevsamtal regelbundet, helst i samband med varje kapitel. Eleven får då möjlighet att reflektera över sig själv och komma till självinsikter vilket gör att man växer. Eleven medvetandegörs om sig själv och sina möjligheter att påverka sina skolprestationer, sitt liv och sin framtid. I elevsamtalen utvecklas eleven till en självständig och harmonisk individ som samtidigt tar ansvar över sig själv och sin sociala roll.

Den mentala träningen

som även ingår i materialet, har som syfte att bygga upp och integrera positiva tankar kring sig själv, sina mål och möjligheter - och sitt liv i stort. För att kunna förändra på ett djupare plan behöver tankarna synliggöras och förändras. Den mentala träningen gör att temaområdena lärs in lättare och integreras i elevernas medvetande. Mental träning har även en avstressande effekt.

Detta program består av 8 steg. De behandlar olika teman och med dessa följer alltid en utvärdering. Det finns även underlag för utvärderingar i skolämnen, inför utvecklingssamtal mm.

Materialet innehåller heltäckande riktlinjer för utvecklingssamtal med elevens målsmän. Detta förenklar förberedelserna och utformningen av utvecklingssamtalen.

Portfolio

Materialet är ett perfekt dokument att följa elevens utveckling vad gäller inställning till skolarbetet, värderingar, ansvarstagande m.m. Materialet kan därför ses som en värdefull portfolio över elevens skolutveckling.

Vår grundtanke är att man håller lektioner en lektion/månad där man går igenom kapitlet. (Totalt 11 lektioner). Utöver dessa lektioner hålls de enskilda elevsamtalen. Varje elev träffas ca en gång per månad. Det är förstås fritt att lägga upp programmet som det passar den enskilda pedagogen.

Vi rekommenderar att fler tillfällen för den mentala träningen ges eleverna under skoltid mellan lektionstillfällena. Elever kan uppmanas till att lyssna på de mentala träningsprogrammen som finns på Youtube hemma.

Materialet innehåller riktlinjer och förklaringar för varje lektions syfte och mål. Materialet är överskådligt och ger en kontinuitet som skapar en kontinuerligt växande process. CHECK UP! är gjort för att passa flera åldersgrupper, från årskurs 4 och uppåt. (Materialet kan även användas för vuxna).

Lättarbetat

Materialet har gjorts för att vara lättillgängligt och kräva små förberedelser. Att arbeta med samtalet som utgångspunkt är oberäkneligt och en spännande resa med de grupper man arbetar. Som samtalsledare har man viktiga stolpar att utgå ifrån och vissa ramar att hålla sig innanför, men samtalet tar sin egen väg. Detta gör att denna arbetsmetod; att växa genom gruppsamtal, är utvecklande för samtliga som deltar, även samtalsledaren.

Temaområdena

De tre huvudmomenten i programmet är:

- Individuella elevsamtal
- Lektioner med samtal och övningar, samt utvärderingstillfällen
- Mental träning

Fördelarna med att arbeta med materialet

För den enskilda individen

- Självutveckling genom ökad medvetenhet: Upptäcka sig själv; sina tankar, värderingar, känslor
- Ger stabil identifiering
- Stärker ansvarskänslan; för sig själv och andra
- Stärker självkänslan, självförtroendet och självbilden
- Utvecklar språket och tänkandet
- Skapar sunda reaktionsmönster

För andra

- Får ta del av andras tankar vilket skapar förståelse för sig själv, och andra
- Ger ökad social kompetens
- Ökad förståelse av andra vilket förebygger mobbning
- Goda relationer
- Positiva gränsdragningar
- Stärker gruppsammanhållningen

För skolan/läraren

- Svetsar samman gruppen och ger en personligare och närmare kontakt mellan

deltagarna

- Uppfyller flera av läroplanens förväntningar
- Strukturerat och lätt att använda
- Fostrande, men med en tydlig gräns mellan lärarrollen och fostrandet
- Tidsbesparande
- Utvecklande även för samtalsledaren

DET ENSKILDA ELEV-SAMTALET

Riktlinjer

Att föra samtal med elever ger ett tillfälle till att verkligen nå fram till eleven på ett mycket personligt plan. Ett förtroende skapas. Läraren fungerar som en samtalsledare, vilket är det ordet vi använder framledes.

Samtalets tonvikt ska läggas vid möjligheter. Samtalsledaren bör ha en inställning som är positiv och som visar att allt är möjligt - bara vilja till utveckling finns! För att få fram elevers potential behöver det finnas någon som verkligen tror på denne. Samtalen ska alltid hitta positiva saker att lyfta fram. Där problem finns, skall de ses som utmaningar. De coachande frågorna är viktiga för att eleven själv ska se sin situation. På så sätt kan eleverna komma fram till egna positiva målbilder, och lösningar. Många elever kan till en början ha problem med att sätta upp mål för sig själva och hitta lösningar, mest för att de kanske aldrig fått göra det tidigare. Men under arbetets gång kommer du som samtalsledare att se hur detta blir allt lättare för eleverna. För de elever som har större svårigheter, kan du som samtalsledare ge förslag på mål.

Var envis – ihärdig – det lönar sig! Vägen till självansvar bland elever går genom deras

medvetande, så detta är trots allt den enda vägen.

De enskilda coachande elevsamtalen görs förslagsvis efter varje utvärdering (=hjul). Ta gärna hjälp av de coachande frågorna på s. 10.

Vid gruppsamtalen kan det vara bra att följa vissa regler, som skapar trygghet och delaktighet i gruppen. Skapa dem gärna tillsammans.

Coachning – ett förhållningssätt i samtalet

Vad är coachning?

Många hävdar att Sokrates var vår första coach. Han vandrade omkring och ställde frågor och utmanade människor på jakt efter nya insikter. Hans filosofi var inte att utbilda folk utan istället samtala med dem. Kärnan i filosofin var att kunskap inte ska pådyvlas någon utan måste komma inifrån. Att känna sig själv är det viktigaste i livet, enligt honom. Om man känner sig själv kan man leva rätt.

"Coachning är att frigöra en persons potential genom att maximera den egna prestationen. Att hjälpa personen att lära istället för att undervisa". (Socrates och Gallwey)

"Att hjälpa mig själv och andra att bli den man potentiellt skulle kunna bli". (Unestahl)

Ordet coaching är hämtat från engelskan. En försvenskad version av ordet är coachning, vilket vi har valt att använda. Synonymer till coachning kan vara handledning, instruktion, träning.

Coachning har sitt ursprung i idrottsvärlden men har under årens lopp formats till att bli ett redskap i mötet mellan människor även utanför idrotten. Inom den privata sektorn har det länge förekommit att ledare coachas och tränas i ett coachande förhållningssätt exempelvis för att leda medarbetarna på ett bättre sätt.

Ett coachande förhållningssätt till eleven

Ett coachande förhållningssätt till eleven innebär att samtalsledaren har en inställning och en attityd som ser och tar fram det positiva hos eleven, ett förhållningssätt som driver eleven framåt. Samtalsledaren ställer frågor och eleven kommer med svaren till sin egen personliga utveckling. Den coachande samtalsledaren ger med sina frågor eleven möjlighet att hitta sina egna resurser. Samtalsledaren coachar eleven till att tänka själv, till att ta ställning och ansvar över sina handlingar, utan att själv lägga sina värderingar i samtalet.

Frågorna styr samtalet - och man blickar framåt!

Frågorna ligger som grund för samtalen och är det som leder samtalet vidare. Givetvis föder frågor nya frågor, och som samtalsledare behöver man inte hålla så hårt fast vid de givna frågorna. Det viktiga är att man känner sig trygg i sin roll och att man inser att svaren är mångskiftande och beroende från person till person. Det viktiga är att inte lägga för mycket egna värderingar vid svaren. Att tala om hur någon ska tänka är inte målet. Målet är att insikterna ska födas hos varje enskild elev för att kunna ge bestående förändringar.

Självreflektioner och att tänka positivt framåt, med gynnsamma målbilder, är huvudsyftet.

Det är även avgörande på vilket sätt man ställer frågorna. Så öppna frågor som möjligt är det bästa, frågor som gör att eleven får tänka vidare, beskriva tänkandet, beskriva varför den tänker så och hur eleven kunde tänka annorlunda.

Frågor som har stark utvecklingspotential:

Berätta hur (du kände då)! Berätta vad du (upplevde)! Gör att eleven formulerar och utvecklar sina tankar vidare.

Vad tror du...? Gör att eleven inte måste veta säkert utan kan reflektera fritt. Det visar även på att det inte behöver finnas ett givet svar.

Hur tänker du då? Gör att eleven måste tänka lite till, lite djupare.

Vad är det som gör att du tänker så? Gör att eleven uppmärksammas på att tankar har uppstått från en tidigare händelse, att de är föränderliga.

Hur kändes det då? Gör att eleven får utforska sina känslor.

Hur länge har du tyckt så? Gör att eleven uppmärksammas på att vi förändras hela tiden och att det inte alltid måste vara på ett visst sätt.

Hur kan du tänka annorlunda? Gör att eleven uppmärksammas på att det finns flera sätt att tänka om en situation.

Varje enskild samtalsstund "knyts ihop" med att ställa frågor som för eleven framåt. Som får eleven att sätta upp något mål för sig själv. Eleven ska helst komma till en egen målbild och som skrivs ner.

Hur kan du förändra situationen så att den blir bättre för dig?

Vad kan du göra rent praktiskt för att förbättra?

När börjar du?

När ska du ha uppfyllt ditt upplagda mål?

LEKTIONS- TILLFÄLLENA

Riktlinjer

Vår grundtanke är att man håller lektioner, en lektion/månad, där man går igenom kapitlet. (Totalt 11 lektioner). Utöver dessa lektioner hålls de enskilda elevsamtalen. Varje elev träffas ca en gång per månad. Fritt att lägga upp programmet som det passar den enskilda pedagogen. Förslag på arbetsgång, se sidan 11.

Programmet består av 11 kapitel inklusive två terminsutvärderingar. De behandlar olika teman och med dessa följer alltid en utvärdering/test.

Materialet innehåller riktlinjer och förklaringar för varje lektions syfte och mål. Materialet är överskådligt och ger en kontinuitet som skapar en kontinuerligt växande process hos de som genomgår programmet. Programmet är flexibelt gjort för att passa flera åldersgrupper. (Materialet kan även användas för vuxna).

Materialet innehåller även utvärderingscirklar för de olika ämnena. Dessa kan användas inför utvecklingssamtal och/eller inför ett enskilt elevsamtal där man vill se hur eleven upplever de olika ämnena.

Lektioner:

- Klara, färdiga, gå!
- Team!
- Lärstilar!
- Motivation och Mål!
- Självbilden!
- Attityder!
- Fokusera!
- Stressa av!
- Kreativitet!
- I mål!
- Terminsutvärderingar

Förslag på TIDSPLAN

Hösttermin

Augusti

1. Klara, färdiga, gå!

Här introduceras tänket "Livet är ett göra det själv- projekt".

Utvärdering: SMAK-cirkeln. Ett test som visar var eleven står vad gäller Självbild, Motivation, Attityd och Känslor.

September

2. Team!

Här diskuteras vad ett bra team är, och vikten av gemensamma mål.

Uppgift: Trivselregler

3. Lärstilar!

Här upptäcker elever sin(a) lärstil(ar).

Test: Lärstilar

Oktober

4. Motivation och Mål!

Eleven medvetandegörs kring vikten av motivation och mål i sitt skolarbete.

Utvärdering: Motivations- och målcirkeln

November

5. Självbilden!

Eleven medvetandegörs vikten av en bra självbild för självkänsla och självförtroende.

Utvärdering: Självbildscirkeln

December

6. Terminsutvärdering

Tillfälle för lärare att diskutera omdömes förfarande. Vad tas i beaktande vid bedömning?

Utvärdering: Terminsutvärdering 1

Vårtermin

Januari

7. Attityder!

Här diskuteras attityders inverkan på sättet att se på sig själv och sin omgivning. Glädjens betydelse.

Utvärdering: Attitydcirkeln

Februari

8. Fokusera!

Eleven medvetandegörs över vikten av förmågan att kunna fokusera (koncentrera sig) för att uppnå bra skolresultat.

Utvärdering: Fokuserings- och koncentrationscirkeln

Mars

9. Stressa av!

Kapitlet tar upp betydelsen av stress, vad det är och hur det påverkar oss.

Utvärdering: Stresscirkeln

April

10. Kreativitet!

Vad är kreativitet egentligen? Betydelsen av kreativitet och synen på "problem". Utvärdering: Kreativitets- och problemlösningcirkeln

Maj

11. I mål!

Här får eleven göra SMAK cirkeln igen, den som gjordes vid lektion ett. Man gör även den sista terminsutvärderingen. Kan repetera bedömningskriterier för omdömen.

Utvärdering: SMAKcirkeln och Terminsutvärdering 2

REFERENSER

Litteratur:

ADOLFSSON, Stellan	Samarbetsövningar, Beta Pedagog
ELMIN, Roger	Konflikthantering i skolan, Natur och Kultur 2008
FURMAN, Ben Natur & Kultur 2004	Barn är smarta, Jag kan – metoden för kreativ problemlösning,
HITONEN, Annika, LINDROOS Pernilla	Livskunskap åk 3-6, Insidan 2009
HITONEN, Annika, LINDROOS Pernilla	Livskunskap för högstadiet/gymnasiet, Insidan 2009
POLLAK, Kay	Att välja glädje, 2006
SHER, Barbara	Self-esteem games, Jossey-Bass A Wiley Imprint 1998
UNESTÅHL, Lars-Eric	Hypnos och Självhypnos, VEJE International, 1982
UNESTÅHL, Lars-Eric	Integrerad Mental Träning, VEJE International, 1998
UNESTÅHL, Lars-Eric	Mental Tuffhetsträning, Veje International, 2003
WAHLBERG, Marie	Coachning för föräldrar, Pinestream Publishing AB 2004
WAHLSTRÖM, Gunilla	Gruppen som grogrund, Liber förlag. Eskilstuna 2003
WENNBERG, Bodil	EQ i förskolan/skolan, Emotional Intelligence AB
UNESTÅHL, Lars-Eric mfl	Den helande länken, JL Utbildning 2010
	Emotionell intelligens

Material med liknande arbetssätt, från förskola till högstadiet, finns framtaget av Insidan.

Materialen heter:

"Livskunskap för förskolan-åk 2",

"Livskunskap åk 3-6" samt

"Livskunskap för högstadiet/gymnasiet".

"SKOLK" - ett material med betoning på den mentala träningen och som riktar sig till äldre elever/vuxna. Se: www.skolk.eu eller www.insidan.eu

För mer info se hemsida www.insidan.eu