

Instruktion till mentor

Kapitel: Att hantera motgångar: Hur och varför?

Förberedelse - Dela in klassen i grupper om fyra personer i varje. Skriv ut casen och dela ut till grupperna när det är dags.

Händer under dagens övning - tidsåtgång ca 40 min

1. Mentorn läser upp syftet med dagens arbete högt inför klassen eller skriver upp det på tavlan:

Syftet med dagens arbete är att skapa förståelse för vikten av att kunna hantera motgångar och hur du kan tänka för att ta dig igenom dem och komma vidare.

2. Se klipp från UR 3 min och 11 sekunder
<https://urplay.se/program/207171-orka-plugga-motgangar-och-mindset>
3. Läs sidorna i ca 5 min
4. Låt eleverna i grupper på ca 4 personer, diskutera casen i ca 10 min
5. Lyft casen och förslag på lösningar i helklass i ca 10 min
6. Se youtubeklippet med Steve Jobs som pga allvarlig sjukdom avled 2011
<https://www.youtube.com/watch?v=Tuw8hxrFBH8&t=14s> '10 min & 31
7. Avslutningsvis 1 min: Vad tar ni med er från dagens mentorstid?

Case 1: Annas välmåendet sviktar och skolresultaten sjunker

Anna är er klasskamrat. Hon känner sig ofta trött och mår dåligt av att hon sällan når de skolresultat hon önskar. Hon börjar bli allt mer ointresserad av skolan och stannar uppe sent på kvällarna för att konsumera skärmtid istället för att röra på sig och göra sina läxor. Anna går till er för och frågar hur hon kan göra för att må bättre och få bättre studieresultat. Utifrån "Metod till att lösa problem", diskutera och skriv ner steg för steg hur Anna kan gå till väga.

Case 2: Redovisningen blev inte som Claes hade tänkt sig

Claes går första året på gymnasiet. Han är väldigt nervös över en presentation han ska hålla inför klassen i ämnet svenska. Nu är det hans tur, han går längst fram i klassrummet och han ska berätta om en roman han läst. Han har fått i uppgift att övertyga fler att läsa samma bok. Han kommer igång bra men efter en stund känner han sig alldeles yr. Han har inga talkort och glömmer bort det han ska säga. Fokus hamnar inte på det han ska berätta om utan istället tänker Claes bara på hur nervös han är. Han är inte alls övertygande då han darrar med rösten och har svårt att komma ihåg vad han ska säga. Presentationen blir inte alls vad han önskar sig och han känner sig djupt besviken över sitt "Misslyckande". Utifrån det ni läst från texten "Hur kan man hantera motgångar på ett lyckat sätt". Vilka tips har ni till Claes? Skriv ner era tankar i punktform.

Case 3: UF-företaget möter oväntade problem

Bars UF består av fyra gymnasieelever som bakar och säljer nyttiga bars till ungdomar som vill må bättre och prestera bättre. Det är i början av vårterminen och försäljningen har inte alls gått så bra som man uppskattade att den skulle göra. Nu har företaget 100 bars i lagret och dessa behöver säljas inom ett par veckor, innan bäst före datum går ut. En anledning till att man inte har sålt så bra är att personerna som ansvarar för försäljning och marknadsföring har varit sjuka en längre period. Utifrån "Metod till att lösa problem", diskutera och skriv ner steg för steg hur gruppen kan lösa detta problem.