

**OMA**  
**LINJA**

# Handledarens handbok



# Förord

**UNGDOMAR** står inför ett stort val när de som niondeklassare funderar över fortsatta studier efter grundskolan. Valet av en lämplig utbildning är viktigt för att den unga ska vara motiverad att slutföra sin examen. Oma linja-programmet har utvecklats som stöd för handledning av unga i årskurserna 7–9 i valet av utbildning och karriär. Det huvudsakliga syftet med programmet är att ungdomar i årskurs 9 ska ha en stark tillit till sin egen förmåga att göra ett lämpligt studieval vid den gemensamma ansökan samt kunna lösa eventuella utmaningar och motgångar som uppstår under studiernas gång.

**PROGRAMMET** bygger på två arbetsmetoder: lektioner och verkstäder. I denna handbok beskrivs förverkligandet av Oma linja-lektionerna. Lektionerna genomförs som en del av skolans övriga elevhandledning. Verkstäderna har förverkligats på initiativ av Walter rf:s utbildade handledare och utbildningen av lärare har ordnats av Arbetshälsoinstitutet. Programmets första version, som endast omfattade årskurs 9, utvecklades åren 2015–2019 som en del av ett forskningsprojekt vid Rådet för strategisk forskning vid Finland Akademi, och var ett samarbete mellan Arbetshälsoinstitutet och Walter rf. Med hjälp av forskningsprojektets resultat och responsen från studiehandledare utvecklade Arbetshälsoinstitutet och Walter rf Oma linja-programmet att omfatta hela årskurs 7–9.

# Innehållsförteckning

Oma linja-lektionernas forskningsbaserade bakgrund .....	5	ÅRSKURS 8 .....	27
Innehåll .....	6	Vad är viktigt för dig? .....	28
Metod för genomförande .....	8	Varför? .....	30
Oma linja-lektionerna i praktiken .....	10	Stereotypier eller inte? .....	32
Material .....	11	Vännernas beröm .....	34
Uppgifter .....	12	Att övervinna utmaningar .....	36
Beskrivning av lektionerna .....	13	ÅRSKURS 9 .....	39
ÅRSKURS 7 .....	15	Känn dina alternativ .....	40
Jag gillar .....	16	Mot förändring .....	42
Jag är .....	18	Stressad? .....	44
Använd dina färdigheter .....	20	Ett steg i taget .....	46
Jag lär mig .....	23	Drömmar .....	48
Ord har makt .....	25	BILAGOR .....	50



# OMA LINJA-LEKTIONERNAS FORSKNINGSBASERADE BAKGRUND

**PÅ OMA LINJA**-lektionerna stärks deltagarnas beredskap inför valet av karriär. Beredskap innebär att eleven har tillit till att själv framgångsrikt kunna utföra centrala aktiviteter som är kopplade till karriärvalet, såsom att identifiera egna intresseområden, söka information om intressanta utbildningar samt skapa konkreta, realistiska och karriärsfrämjande planer. Känslan av kunnande är en motiverande faktor som stärker avsikterna kring karriärvalet och förutspår framtida beteende. Beredskap innebär också att eleverna har bättre förmåga att på förhand känna igen eventuella motgångar och hinder kring karriärvalet och kunna övervinna dem. Beredskap inför motgångar stärker elevernas ihärdighet och resiliens, trots de hinder och motgångar som kan uppstå på vägen.

Stärkt beredskap bygger å ena sidan på att studera och lära sig karriärkompetens (innehåll) och å andra sidan på en aktiv inlärningsprocess (genomföringsmetod).

# Innehåll

**OMA LINJA**-lektionerna inleds i samband med elevhandledningen i årskurs 7 och fortsätter fram till den gemensamma ansökan i årskurs 9. Lektionernas innehåll har planerats för att motsvara de centrala behoven hos varje årskurs och vara anpassade till elevernas utvecklingsnivå.

Oma linja-metoden går ut på att eleverna bearbetar självkännedom, motivation, beredskap inför motgångar, kännedom om alternativ, stress och att sätta upp mål.

## SJÄLVKÄNNEDOM

Självkännedom stöder planeringen kring studierna. Speciellt hos unga håller uppfattningen om de egna styrkorna och värderingarna först på att ta form, vilket gör stärkandet av självkännedom en viktig del av karriärvägledningen. Självkännedom omfattar individens personliga upplevelser och uppfattningar om sina egna styrkor, intressen, värderingar, färdigheternas överförbarhet och inlärningsförmåga.

## MOTIVATION

Eleverna gynnas av att förstå skillnaden mellan inre och yttre motivation, för att valet av studier i större grad ska styras av inre än yttre motivation. Ungdomarna ska även vara medvetna om hurudan inverkan andra människors (t.ex. föräldrars och vänners) åsikter har på deras val eller hur lätt vi styrs av stereotyp tänkande. Däremot stärks vårt självförtroende och vår inre motivation av positiv respons.

## KÄNNEDOM OM ALTERNATIV

Unga som gör val kring studier och arbetsliv behöver kunskap om olika alternativ. Deras föreställningar om utbildningar, yrken och arbetslivet kan ibland vara bristfälliga. När det gäller unga som

funderar över studier och karriär är det viktigt att skapa förutsättningar för intresse att gro, men samtidigt ge en tillräckligt realistisk bild av vad olika yrken och studier innebär. Att bekanta sig med utbildningsalternativ och branscher samt behandla föreställningar om dem kan öppna för alternativ vid ett eventuellt avbrott i studierna.

## BEREDSKAP INFÖR MOTGÅNGAR

Att välja och få tag på en studieplats är ofta kopplat till utmaningar och motgångar. Målet är att ge verktyg för att hantera problem kring karriärval, välbefinnande och mental hälsa, som till exempel kan bero på bristande socialt stöd och handledning, menings-skiljaktigheter med föräldrarna gällande valet av karriär, orealistiskt karriärval, bristande självförtroende för att genomföra karriärplanen, ojämlikhet mellan könen på arbetsmarknaden eller en ostabil och ojämn karriär. Beredskap inför motgångar strukturerats till en process där eleverna (a) identifierar eventuella motgångar och karriärhinder, (b) utarbetar lösningar för motgångar och hinder och (c) övar sig på att övervinna motgångar och hinder. Risken för att bli modfärd när motgångar inträffar är mindre om man på förhand har identifierat lösningar för att övervinna dem.

## STRESS

I slutet av årskurs 9 står ungdomarna inför gemensam ansökan, vilket kan orsaka nervositet och stress. Oberoende av vad den gemensamma ansökan har för resultat står de unga inför en stor förändring när de går ut grundskolan. Ungdomarnas välbefinnande och ork påverkas av om förändringen ses som ett hot eller en möjlighet. Det är nödvändigt för ungdomarna att lära sig att identifiera vilka faktorer i den kommande förändringen orsakar stress och hur stressen kan lindras.

## MÅL

Studie- och karriärsmål är enklare att sätta upp när man lär sig att kombinera tillgängliga alternativ och egna intressen. Syftet är att hitta lämpliga mål och reservplaner för varje individuell situation. Tydliga, meningsfulla och lämpligt dimensionerade mål uppmuntrar att fortsätta framåt.

Tabell 1. Lektioner och teman

	Självkänedom	Motivation	Beredskap inför motgångar	Känedom om alternativ	Stress	Mål
<b>ÅRSKURS 7</b>						
• Jag gillar	✕					
• Jag är	✕					
• Använd dina färdigheter	✕					
• Jag lär mig	✕					
• Ord har makt		✕				
<b>ÅRSKURS 8</b>						
• Vad är viktigt för dig? ✕						
• Varför?		✕				
• Stereotyper eller inte?		✕				
• Vännernas beröm		✕				
• Att övervinna utmaningar			✕			
<b>ÅRSKURS 9</b>						
• Känn dina alternativ				✕		
• Mot förändring					✕	✕
• Stressad?					✕	
• Ett steg i taget						✕
• Drömmar						✕

Tabell 1 visar hur de 15 lektionerna fördelas enligt årskurs och tema: på årskurs 7 ligger fokus på att öka självkänedom, på årskurs 8 på motivation och beredskap inför motgångar och på årskurs 9 på kännedom om alternativ, stress och mål. Lektionerna bygger delvis på föregående lektioner, och därför är det bra att följa ordningen som presenteras i denna handbok.

# Metod för genomförande

**OMA LINJA**-metoden stärker elevernas beredskap, motivation och effektiva strategier inför karriärvalet genom att tillämpa socialkognitiva inlärningsprinciper. Målet är att hjälpa eleverna att anamma en proaktiv roll i planeringen av den egna utbildnings- och yrkeskarriären. När man tillämpar en aktiv inlärningsprocess finns tre centrala principer som skapar positiva inlärningsresultat: aktiv inläring, socialt stöd och förtroendefullt klimat.

## AKTIV INLÄRNING

Under inlärningsprocessen använder sig handledarna av elevernas egna kunskaper och färdigheter kring karriärvalet. Processen tillämpar gruppdiskussioner, rollspelsövningar och andra aktiviteter. Handledarnas huvudsakliga uppgift är att leda eleverna i övningarna, iaktta, aktivera och underlätta inlärningsprocessen och leda eleverna mot de insikter som är mål för övningarna. En aktiverande teknik är att låta gruppen finna svar på frågor. Då ger handledaren inte svar på elevernas frågor, utan ställer istället frågorna tillbaka till eleverna. Istället för att föreläsa är syftet att aktivera dem att själva fundera på lösningar på frågor kring karriärplanering. Aktiv inläring uppnås genom att eleverna efter introduktionen själva styr och kontrollerar inlärningsprocessens gång. När eleverna tar mod till sig att diskutera och dela erfarenheter märker de så småningom att de har förmåga och kunskap att lösa problem. På detta sätt blir de även medvetna om sina framgångar tidigare i livet, vilket stärker känslan av kunnande och kompetens.

## SOCIALT STÖD

Karriärvägledning i klassen ger möjlighet att ge och få kamratstöd. Unga som befinner sig i samma livssituation kan i bästa fall fungera som inspiration för varandra. De kan identifiera sig med varandra och kan hjälpas åt med karriärfunderingar. Också handledarna har som uppgift att erbjuda socialt stöd genom att uppmuntra eleverna till samarbete, göra observationer och ge positiv respons. Positiv respons är ett effektivt verktyg då det förknippas med en konkret situation, handlar om konkreta saker och ges direkt. Det är även viktigt att tacka eleverna för deras inlägg och uppmuntra tillbakadragna elever att delta i diskussionerna. Aktiviteter i grupp gör det möjligt för eleverna att observera varandras prestationer och få positiv respons av varandra.



### FÖRTROENDEFULLT KLIMAT

Nervositet och stress kan stå i vägen för en positiv gruppprocess samt vara ett hinder för att producera och ta emot information. Ett positivt, öppet, tryggt och uppmuntrande klimat ger i sin tur eleverna motivation att delta, dela med sig av erfarenheter och dra nytta av gruppen för egen och andras del.

### UTBILDADE HANDLEDARE

Genom att delta i handledarutbildningen ökar du din förståelse för Oma linja-metoden, olika handledningstekniker och får ett nytt verktyg för ditt arbete. Med hjälp av utbildningen lär du dig att med olika metoder bygga elevgruppens förtroende, tillämpningar av lösningsorienterat tänkande samt hur man kan lära eleverna att lära sig av varandra.

## Ytterligare läsning om metoder för ömsesidigt lärande och deras inverkan:

Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2007). Kohti työelämää -ryhmämenetelmän vaikutukset nuorten siirtymiseen toisen asteen opintoihin ja masennusoireisiin. *Työ ja ihminen* 21, 250–269.

Nykänen, M. & Vuori, J. (2018). Urahallinnan ohjaus opetuksessa. Teoksessa J. Pirttiniemi, H. Kasurinen, J. Kettunen, E. Merimaa & R. Vuorinen (toim.), OPO 2. Opinto-ohjaajan käsikirja, (s. 90–96), Helsingfors: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Koivisto, P., & Vuori, J. (2006). Urahallintaa vahvistavat ryhmämenetelmät oppilaanohjauksen tukena. I verket J. Mäkinen, E. Olkinuora, R. Rinne, & A. Suikkanen (toim.), *Elinkautisesta työstä elinikäiseen oppimiseen*, (s. 267–282), Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2008). Towards Working Life: Effects of an intervention on mental health and transition to post-basic education. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 67–80.

Koivisto, P., Vinokur, A. D., & Vuori, J. (2011). Effects of a career choice intervention on components of career preparation. *The Career Development Quarterly*. 59, 367–378.

# Oma linja-lektionerna i praktiken

**OMA LINJA**-programmet består av 15 lektioner (à 45 min), som fördelas jämt över tre årskurser. Varje skola bestämmer själv tidpunkterna för lektionerna, men det är önskvärt att programmets sista lektion hålls innan den gemensamma ansökan på årskurs 9.

Varje lektion har egna instruktioner och tidtabeller för lektionernas övningar. Varje elevgrupp är emellertid unik och därför kan lektionernas längd avvika från handbokens exempel. För att programmet ska ha önskad effekt är det ändå viktigt att lektionerna hålls i deras helhet.

Handledarens centrala uppgifter under övningarna är bl.a. att observera gruppens verksamhet och deltagarna, kommunicera med eleverna samt anteckna resultaten från gruppdiskussionerna och -övningarna på tavlan. De olika handledaruppgifterna fördelas enklast mellan två handledare, men tidigare erfarenheter visar att lektionerna även kan hållas med bara en handledare. Utbildning i Oma linja-programmet erbjuds oftast till elevhandledare och special(klass)lärare, och därför brukar dessa ha ansvar för att hålla lektionerna.

# Material

**I OMA LINJA**-lektionerna ingår 15 orienterande videor och elevernas arbetsböcker.

## VIDEORNA

Handledaren inleder varje lektion med en introducerande video. Videorna finns på adressen : <http://omalinja.fi/videot/> (lösenord: omalinjavideot). På ingångssidan väljer handledaren rätt årskurs och därefter den video som motsvarar lektionens ämne genom att klicka på personen på bilden.

## ELEVERNAS ARBETSBÖCKER

Vid sidan av gruppaktiviteter gör eleverna övningar i arbetsboken. Efter att eleverna gått Oma linja-programmet fungerar arbetsboken och dess anteckningar som ungdomarnas egen mapp för karriärplanering i frågor kring studier och karriärval. Uppgifterna för alla årskurser finns i en och samma arbetsbok, alltså används samma bok under hela högstadiet.



# Uppgifter

## INTRODUCERANDE VIDEOR

Varje Oma linja-lektion börjar alltså med en video som introducerar eleverna i ämnet. I tre av videorna intervjuas en vuxen person i arbetslivet och man diskuterar ur olika perspektiv hur de har kommit till sina nuvarande jobb. Resten av videorna är fiktiva och visar de unga huvudpersonernas liv i skolan och på fritiden. Videornas längd är 3–5 minuter.

## GRUPP- OCH PARÖVNINGAR

Efter att man tittat på videon inleds de gemensamma övningarna med en grupp- eller pardiskussion där man reder ut och behandlar videons centrala budskap. Därefter fortsätter man att fördjupa sig i ämnet i grupp eller par. Ämnena behandlas genom att eleverna i grupp eller i par närmar sig temat med hjälp av fiktiva scenarier eller berättelser. På detta sätt kan eleverna ta avstånd till ämnet och inte direkt bli tvungna att fundera på sin egen situation. Det här förebygger en defensiv attityd och gör det enklare att närma sig ämnet.

Handledaren går runt bland grupperna under övningarnas gång och ser till att alla förstått övningen rätt och uppmuntrar deltagarna. Handledaren gör också observationer om gruppernas och

elevernas arbete. Utgående från observationerna kan handledaren ge positiv respons efter övningarna. Till sist går man gemensamt igenom vad smågrupperna kommit fram till.

Vad gäller arbete i smågrupper har heterogena gruppindelningar visat sig vara värt att prova. Med en heterogen sammansättning kan man liva upp gruppdynamiken genom att luckra upp de roller och slutna kretsar som eleverna etablerat inom klassen. Det är bra att variera smågruppernas sammansättning under varje lektion.

Alla övningar i handboken som klassats som gruppövningar kan göras i par eller tvärtom. Att para ihop elever i lämpliga grupper ger förutsättningar för programmets principer (aktiv inläring, socialt stöd och förtroendefullt klimat) att uppfyllas.

## INDIVIDUELLA ÖVNINGAR

I slutet av lektionerna funderar eleverna ofta djupare på vad lektionens ämne betyder för dem på ett personligt plan. Dessa reflektioner är det inte avsedda att delas med resten av klassen. Funderingarna kan emellertid användas som hjälp för personlig handledning, och de sparas i den egna karriärvalsmappen som stöd för senare självanalys.

# Beskrivning av lektionerna

**BESKRIVNINGEN** av varje lektion följer följande uppbyggnad:

**SYFTE.** Lektionens inlärningsmål, som endast är avsedda för handledaren och som inte ska delas med eleverna som sådana.

**LEKTIONENS GÅNG.** Lektionens gång och delmoment i ett nötskal. När lektionerna är bekanta kan denna stomme användas som minneslista under lektionen.

**INLEDNING.** Information om lektionens idé och innehåll som övningarna och diskussionerna bygger på. Det är bra att bekanta sig med detta stycke på förhand innan lektionen börjar, eftersom innehållet kommer till användning under lektionen. Det är inte meningen att texten ska läsas upp som sådan inför gruppen, utan fungerar som material för handledaren. Lektionens idé introduceras till eleverna via de insikter som övningarna och diskussionerna väcker.

**GENOMFÖRANDE.** Lektionens genomförande och förlopp steg för steg.

**OBSERVERA.** Faktorer som eventuellt kräver särskild uppmärksamhet under lektionerna.



**OMA**  
**LINJA**



**ÅRSKURS**

# Jag gillar

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna får en uppfattning om Oma linja-programmets innehåll och mål samt lär sig att identifiera sina intressen.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- handledaren beskriver kort Oma linja-programmets innehåll och syfte
- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna besvarar frågor som kartlägger deras intressen och diskuterar sedan parvis sina svar
- en lista över yrken som eleverna har valt antecknas på tavlan

## **INLEDNING**

Utöver sina egna färdigheter och styrkor ska den unga identifiera hurudana saker som han eller hon tycker om för att det kommande utbildningsvalet ska falla på en intressant och motiverande bransch. På denna lektion inleds identifieringen av intressen med rätt vardagliga och enkla frågor, och så småningom avancerar man mot framtidsdrömmar.



## GENOMFÖRANDE

- 1** **Berätta för eleverna** att det kommer att vara fem Oma linja-lektioner under varje skolår i högstadiet. Under lektionerna funderar man bland annat på val av studieplats och drömyrken, i smågrupper och självständigt. Varje lektion börjar med en kort video.
- 2** **Dela ut arbetsböckerna** till eleverna och be dem skriva sitt namn på pärmen. Berätta att arbetsboken används under hela högstadiet och att den är personlig, samt att den även kan användas efter grundskolan för karriärplanering.
- 3** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vad handlade videon om?
- 4** **Be eleverna att självständigt** göra delarna 1–3 av Jag gillar-övningen i arbetsboken. Uppmuntra eleverna att besvara frågorna utan att tänka alltför mycket.
- 5** **Dela in eleverna** i par och be dem diskutera sina svar med sitt par.
- 6** **Anteckna slutligen** de yrken som eleverna drömmer om på tavlan. Ta en bild av svaren, för att kunna återkomma till dem i slutet av årskurs nio.



# Jag är

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna identifierar sina färdigheter och styrkor.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna funderar i grupp hurudana styrkor som lämpar sig för olika roller
- eleverna funderar självständigt vilka färdigheter och styrkor de använder i skolan, på fritiden och i hobbyer

## **INLEDNING**

Att identifiera sina egna färdigheter och styrkor är svårt även för vuxna om man inte övat sig på att göra det. De egna färdigheterna och styrkorna spelar emellertid en central roll när man funderar över "vad man vill göra när man blir stor". Om den unga lyckas välja en utbildning som passar ihop med de egna styrkorna är det mer sannolikt att han eller hon slutför sin examen på andra stadiet.



## **OBSERVERA**

Det är bra att uppmuntra eleverna att fråga ifall ett ord i listan över styrkor och färdigheter känns oklart. Svara emellertid inte direkt, utan fråga först hela gruppen vad ordet betyder. Detta aktiverar eleverna och hjälper dem att lita på sin egen kunskap och inte endast på information från utomstående källor.

## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: hurudana färdigheter och styrkor har personen i videon?
- 2** **Be eleverna** söka fram del 1 av Jag är-övningen i arbetsboken. Berätta för eleverna att det på vänster sida finns olika roller som kan förekomma i vilken grupp som helst, till exempel på jobbet. På höger sida finns en lista över färdigheter och styrkor. Elevernas uppgift är att kombinera rollerna och styrkorna (en styrka/roll) på det sätt som de anser vara bäst. Det finns inga egentliga korrekta svar. Låt eleverna först fundera självständigt på uppgiften och dela därefter upp eleverna i smågrupper där de tillsammans kommer fram till en gemensam lösning genom diskussion. Ge eleverna 10 minuter arbetstid.
- 3** **Gå igenom gruppernas** svar och anteckna på tavlan vilka styrkor de valt under varje roll.
- 4** **Diskutera slutresultatet.** Är grupperna ense om styrkorna? Hur motiverar eleverna sina val? Be slutligen eleverna att välja en roll från listan som de bäst tycker att passar dem.
- 5** **Tacka eleverna** för deras aktivitet och be dem öppna arbetsboken vid del 2 av Jag är-övningen, dvs. vid listan över styrkor. Berätta först vad som menas med styrkor och färdigheter i denna övning. Egna styrkor innebär karaktärsdrag och sätt att agera i olika situationer i skolan, med kompisar, hemma, inom fritidsintressen osv. Egna färdigheter omfattar däremot exempelvis sociala, tekniska, praktiska och språkliga färdigheter. Be eleverna fylla i listan över styrkor enligt instruktionerna. I listan anges färdigheter och styrkor som man själv använder i skolan, på fritiden, hemma eller inom fritidsintressen. Ge eleverna ca. 10 minuter att fylla i listan.
- 6** **Fråga därefter eleverna** hurudana tankar som väcktes medan de fyllde i listan över styrkor. Exempel frågor:
  - Var det svårt att fylla i listan? Varför?
  - Vilken nytta kan listan vara till vid valet av studieplats och yrke?
  - Hjälpte övningen dig att upptäcka styrkor som du inte visste att du hade?
- 7** **Be därefter eleverna att välja** en av de färdigheter eller styrkor som de kryssat för (till exempel vilken de helst använder) och skriva den i rutan i del 3 på följande sida. Härfter funderar eleverna självständigt på a) när, var och hur de har använt denna färdighet, b) vilken nytta de hade av färdigheten i den situationen och c) exempel på yrken där man har nytta av denna färdighet. Om eleverna tycker att övningen känns svår kan du dela upp dem i par för att fundera på frågorna tillsammans.

# Använd dina färdigheter

**LÄNGD** cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna lär sig att identifiera de färdigheter och styrkor som de lärt sig på fritiden och som de kan utnyttja i studierna eller på jobbet.

## LEKTIONENS GÅNG

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna diskuterar i smågrupper färdigheter och styrkor som används på fritiden och i hurudana yrken eller studier de egna färdigheterna och styrkorna kunde användas

## INLEDNING

På lektionen fortsätter man att reflektera över sina styrkor och färdigheter, speciellt ur hobbyernas och fritidsintressens synvinkel. En persons färdigheter och styrkor utvecklas med tiden och används i olika situationer. Eleverna har kanske aldrig tidigare tänkt på att de har många styrkor och färdigheter som utvecklats genom fritidsintressen och hobbyer. Till exempel dataspel kan utveckla många färdigheter, såsom problemlösning och språkkunskaper, något man har nytta av i studier och i arbetslivet.

Färdigheter och styrkor som man lärt sig på fritiden, i hobbyer och med vänner och familj är en del av självkännedomen. Det spelar ingen roll var man fått sina färdigheter, eftersom de kan användas i olika sammanhang och i många situationer. I övningen identifierar man sådana yrken och arbetsuppgifter där de egna styrkorna och färdigheterna kan vara till nytta. I denna övning formuleras emellertid ännu inga framtidsplaner, utan eleverna funderar på sambanden mellan fritidens färdigheter, studier eller arbetslivet.



## GENOMFÖRANDE

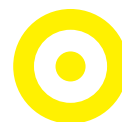
- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: på vilket sätt drar huvudpersonen i videon paralleller mellan en trummis och en kock?
- 2** **Be eleverna** göra en lista över vad de gör på fritiden i del 1 av övningen. Använd dina färdigheter.
- 3** **Dela in eleverna** i smågrupper och be dem tillsammans fundera över 1) hurudana färdigheter och styrkor de lärt sig i samband med sina fritidsaktiviteter och 2) i hurudana yrken de skulle vara till nytta. Be eleverna att skriva ner sina observationer i del 2 av övningen. Använd dina färdigheter.
- 4** **Be smågrupperna** en åt gången ge ett exempel på hurudana färdigheter och styrkor som är kopplade till någon fritidsaktivitet och i hurudana yrken dessa skulle vara till nytta. Utgående från den gemensamma diskussionen – skapa tabellen intill på tavlan som illustrerar idén om överförbara färdigheter. Tillsammans med klassen kan ni hitta på fler yrken.

### Exempel:

Hobby eller fritidsintresse	Färdighet eller styrka	Yrke
datorspel	problemlösning, språkkunskaper	IT-stöd, guide
skötsel av husdjur	målmedveten, ansvarsfull, uthållig, systematisk	lagerförvaltare, trädgårdsmästare, projektledare, forskare
lagsporter (t.ex. innebandy, fotboll)	interaktionsförmåga, långsiktighet, fysisk kondition	ungdomsarbetare, musiker, säljkonsulent, receptionist, närvårdare, sjukskötare, fastighetsförmedlare, lärare
lyssna på musik och titta på film	språkkunskaper, musikaliska färdigheter	kundrådgivare, guide, försäljare i musikaffär
handarbeten	fingerfärdighet, kreativitet	snickare, artesan, tapetserare, konstnär, grafisk planerare
sociala medier, youtuber	skriftlig och muntlig kommunikation	media-assistent, redaktör, programledare, författare

5

**Berätta för eleverna** att överförbara färdigheter är uttryckligen färdigheter som kan användas även i andra sammanhang än där man ursprungligen lärt sig dem. Om det finns extra tid kan ni diskutera varför det är viktigt att tänka på att färdigheter kan överföras. Till exempel: vi lär oss nya saker inte bara i skolan utan även inom hobbyer och på fritiden. Många styrkor som används under fritiden och inom hobbyer kan även utnyttjas i studierna och arbetslivet. Rasmus i videon överförde däremot kunskaper som han lärt sig i sitt föregående jobb till sitt nya arbete.



## OBSERVERA

Smågrupperna kan använda sina egna listor över styrkor och färdigheter när de funderar på hurdana färdigheter eller styrkor som används eller utvecklas på fritiden. Det blir enklare att hitta på yrken att förena med färdigheter och styrkor när de kopplas samman med elevernas egna erfarenheter. Eleverna funderar på hurdana jobb och yrken de sett i skolan, på fritiden, ute på stan, i filmer, på TV, i media osv. Den här tekniken kan också användas senare under programmets gång. Eleverna kan även styras att söka mer information om yrken på webben.

# Jag lär mig

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna identifierar betydelsen av att lita på sin egen förmåga. Var och en lär sig i egen takt och på sitt eget sätt, men alla har förmågan att lära sig.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- elevhandledaren intervjuas om inläring av något som varit svårt att ta till sig
- eleverna funderar på saker de lärt sig som de upplevt som svåra och intervjuar sedan varandra i par
- på tavlan skriver man upp olika studiesätt ("Som klass lär vi oss")

## **INLEDNING**

Det centrala vid all inläring är att den unga känner tilltro till sin egen förmåga att lära sig. Denna tilltro ger den unga motivation, uthållighet och långsiktighet för inläringen, även om det inte skulle lyckas med en gång. Under den här lektionen är det viktigt att lyfta fram att var och en lär sig i egen takt och på eget sätt, men att var och en besitter inlärningsförmåga.





## GENOMFÖRANDE

- 1** Titta på videon och diskutera den. Fråga därefter av eleverna: vad hjälpte huvudpersonen att lösa uppgiften?
- 2** Berätta för eleverna att de nu får intervjua dig. Dela med dig av en egen inlärningserfarenhet genom att kort berätta om något du lärt dig trots att det till en början kändes svårt.
- 3** Be eleverna att parvis fundera på frågor som de vill ställa till dig om den här erfarenheten.



## OBSERVERA

Handledaren ska på förhand fundera ut en inlärningserfarenhet som han eller hon vill dela med sig av till klassen. Det kan handla om en enskild färdighet eller en mer omfattande helhet. Huvudsaken är att inlärningen varit utmanande, men att det slutligen lyckades. Det är också viktigt att identifiera faktorer som främjat inlärningen.

- 4** Låt eleverna ställa frågor och besvara dem så gott du kan. Försäkra dig om att det under dialogens gång blir klart hur inlärningen slutligen skedde. Uppmuntra eleverna att göra anteckningar i del 1 av Jag lär mig-övningen.
- 5** Be därefter eleverna att självständigt besvara Jag lär mig-övningens fråga: "Vad skulle du vilja lära dig i årskurs 7, även om det just nu känns svårt?"
- 6** Dela sedan in eleverna i par och be dem tillsammans fundera på sätt att lära sig denna sak. De skriver sina idéer i arbetsboken. Uppmana eleverna att använda sig av tipsen i arbetsboken.
- 7** Gå tillsammans igenom tipsen i Jag lär mig-övningen. Försäkra dig om att eleverna förstår idén med alla metoder. Fråga eleverna vilka metoder de använt sig av.



# Ord har makt

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna lär sig att identifiera hur andras beteende och ord kan styra vårt eget sätt att tänka och agera.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna skriver parvis ett positivt brev till videons huvudperson
- eleverna besvarar självständigt frågorna i arbetsboken

## **INLEDNING**

Unga håller på att bygga sin identitet och till processen hör att de lyssnar till sina jämlikars, släktingars och andra vuxnas åsikter och observationer – på både gott och ont. Syftet med övningen är att hjälpa eleverna att vara medvetna om, identifiera och förstå hur andras beteende och ord kan styra vårt sätt att tänka och agera. Eleverna får även fundera på situationer där det är bra att lyssna på andras åsikter och situationer där det är skadligt.

## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vad hände i videon?
- 2** **Dela upp eleverna** i par och be dem att tillsammans skriva ett uppmuntrande brev till videons huvudperson (del 1 av övningen Ord har makt).
- 3** **Be några frivilliga** att läsa brevet högt. Sammanfatta därefter de centrala budskapen i breven.
- 4** **Be eleverna** att självständigt besvara frågorna i del 2 av Ord har makt-övningen.
- 5** **Berätta i slutet** av lektionen att detta är den sista Oma linja-lektionen på årskurs 7. Be eleverna bläddra igenom övningarna för årskurs 7 och sedan fundera över de tre bästa egenskaperna hos sig själva och skriva ner dem i arbetsboken på sid. 25.



**OMA**  
**LINJA**



**ÅRSKURS**

# Vad är viktigt för dig?

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna identifierar sina värderingar samt förstår sambandet mellan värderingar och yrken.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna väljer 3–5 värderingar som är viktiga för dem
- eleverna funderar i smågrupper vilka yrken som reflekterar värderingar som är gemensamma för dem
- värderingarna och tillhörande yrken antecknas på tavlan

## **INLEDNING**

Värderingar är frågor som människan anser vara viktiga och är en central del av självbilden. När man identifierar och är medveten om sina värderingar och kan göra val utgående från dem, till exempel gällande yrke, är det mer sannolikt att man trivs och har framgång i livet. Värderingarna kan ändras under livets gång, och därför är det alltid aktuellt att reflektera över dem. Ofta kan ändrade värderingar även leda till att man byter ut vanor, rutiner och till och med yrke.

## GENOMFÖRANDE

- 1 **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: hurudana värderingar syntes på videon, dvs. hurudana saker ansåg huvudpersonen vara viktiga?
- 2 **Be eleverna självständigt** göra del 1 av Vad är viktigt för dig?-övningen, där de väljer 3–5 värderingar som de anser vara viktiga.
- 3 **Dela upp eleverna i grupper** med 3–4 personer och be dem att tillsammans göra del 2 av Vad är viktigt för dig?-övningen. I denna övning väljer eleverna tre värderingar för vidare diskussion (t.ex. tre värderingar som alla anser vara viktiga) och funderar tillsammans i vilka yrken värderingarna reflekteras och på vilket sätt.
- 4 **Gå tillsammans igenom övningen** på tavlan så att varje grupp presenterar en värdering och deras tankar kring den, i enlighet med tabellen nedan.



Värdering	Exempelyrke	Hur reflekteras värderingen i yrket?
Skönhet	Kosmetolog	Hjälper kunderna att känna sig vackra
osv.		

# Varför?

LÄNGD cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna lär sig skillnaderna mellan inre och yttre motivation och deras konsekvenser.

## LEKTIONENS GÅNG

- eleverna tittar på en introducerande video och, utgående från videon, diskuterar tillsammans vad inre och yttre motivation innebär
- eleverna funderar i par och i klassen hurdana konsekvenser olika motivationskällor har
- eleverna reflekterar över sina egna inre och yttre motivationskällor i relation till skolgången och studievalet efter grundskolan

## INLEDNING

Motivationen styr och stimulerar människans verksamhet och sätter oss i rörelse. Motivationen har en inverkan på hur intensivt vi ger oss in i något och hur mycket resurser vi lägger på det. En motiverad person är entusiastisk och framgångsrik. Utan motivation är eleven däremot passiv och gör endast det nödvändigaste.

Motivation kan delas upp i inre och yttre motivation. Inre motivation innebär att människan agerar utgående från sin egen vilja utan yttre belöning eller rädsla för bestraffning.

Verksamheten i sig är alltså givande och tillfredsställande. Yttre motivation uppstår däremot via yttre belöning (t.ex. bra betyg, beröm, titel, respekt, pengar) eller rädsla för förlust och bestraffning (t.ex. negativ kritik, aggression, förlust av en viktig relation eller bestraffning).

Yttre motivation motiverar en kortare tid än inre motivation och verksamheten väntas leda till belöning eller att negativa följder undviks tillräckligt ofta. När den yttre belöningen har uppnåtts eller de negativa konsekvenserna undvikits slocknar motivationen tidvis. Eftersom inre motivation kommer från människan själv har den en mer långsiktig inverkan än yttre motivation, och tar sig ofta i uttryck av känslor.

En person med inre motivation njuter av sitt arbete och vill utvecklas i det han eller hon gör. Att nå ändamålet är inte det viktigaste med verksamheten.

För att studierna på andra stadiet ska vara meningsfulla och inspirerande för den unga borde även valet av studieplats på andra stadiet göras utgående från inre motivation.

## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon** och diskutera den. Fråga eleverna om deras tankar kring inre och yttre motivation efter att de sett videon. Titta slutligen tillsammans på definitionerna som finns på Varför?-övningens uppslag i arbetsboken.
- 2** **Dela in eleverna i par** och ge dem i uppgift att fundera hurdana tankar och känslor inre och yttre motivation kan leda till i olika scenarier. Ge ett scenario till varje par. Scenarierna finns i bilagorna och kan kopieras och delas ut. Under varje scenario finns tre frågor som eleverna besvarar.
  - Scenario 1. Ira läser till provet i historia på kvällarna, eftersom hon vill få en tia i provet. (yttre motivation)
  - Scenario 2. Ira läser till provet i historia på kvällarna, eftersom hon är intresserad av historia och vill förstå den. (inre motivation)
  - Scenario 3. Leo vill studera till sjukskötare, eftersom han vill hjälpa människor och ha ett praktiskt arbete. (inre motivation)
  - Scenario 4. Leo vill studera till sjukskötare, eftersom hans föräldrar är sjukskötare och de skulle vara besvikna om inte Leo också blev sjukskötare. (yttre motivation)
- 3** **Gå tillsammans igenom** varje scenario, en fråga åt gången. Upprepa slutligen för eleverna hur mycket mer inspirerande individens verksamhet är när den styrs av inre motivation.
- 4** **Be eleverna självständigt** göra del 1 av Varför?-övningen, där de antecknar på bilderna inre och yttre faktorer för karaktärernas orsak att gå i skola. Gå runt i klassen och försäkra dig om att alla har förstått övningen. Om en elev inte kan avgöra om en motivering är inre eller yttre kan ni diskutera svaret tillsammans i klassen. Fundera också om en motivering kan vara inre i en situation och yttre i en annan.
- 5** **Be eleverna självständigt** göra del 2 av Varför?-övningen, där de funderar på inre och yttre orsaker för att söka till gymnasiet eller yrkesskolan efter högstadiet.
- 6** **Be eleverna titta** på den ifyllda övningen i del 2 och fundera på vilket alternativ de borde välja – vilket alternativ har flest inre motiveringar?

# Stereotyper eller inte?

LÄNGD cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna identifierar yrkesgruppernas könsfördelning och funderar över hurdana konsekvenser det har för deras eget tänkande.

## LEKTIONENS GÅNG

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna delas in i smågrupper och förenar personer och yrken i arbetsboken
- klassen diskuterar tillsammans yrkesgruppernas könsfördelning
- eleverna funderar självständigt på hurdana yrken de är intresserade av och om dessa är kvinno- eller mansdominerade branscher

## INLEDNING

I Finland råder fortfarande en indelning i kvinno- och mansyrken, och indelningen har inte ändrats under de 30 år som fenomenet undersökts. Endast var tionde arbetstagare i Finland arbetar för närvarande (år 2019) inom branscher med en jämnare fördelning av män och kvinnor. Uppdelningen mellan mansdominerade och kvinnodominerade branscher är särskilt stark inom yrkesutbildningen. Inom högskoleutbildningen har skillnaderna jämnats ut lite. Dessutom förefaller det vara speciellt kvinnor som har övergått till branscher som tidigare varit mansdominerade, men i motsatt riktning har utvecklingen varit blygsammare. Yrken och branscher är uppdelade enligt kön i alla Nordens länder, men i Finland är uppdelningen speciellt tydlig. I Finland var 82 procent av alla studerande inom hälsa och välbefinnande kvinnor år 2016. Inom pedagogik var andelen 78 procent. Däremot var 81 procent av studerande inom tekniska branscher män. Siffran inom databehandling och kommunikation var 85 procent för männens del.



Branschernas könsuppdelning försvinner inte av sig självt. Eleverna ska förstå att könet inte automatiskt gör någon mer kompetent för en viss uppgift. Män är inte naturligt mer skickliga inom den tekniska branschen eller kvinnor inom vårdsektorn. Däremot kan det egna yrket uttryckligen finnas inom en bransch där det egna könet är dominerande. Det viktigaste är att den unga är medveten om yrkenas könsuppdelning och kan se förbi detta i sitt studieval.

## GENOMFÖRANDE

- 1** Titta på videon. Fråga därefter av eleverna: vilket slags stereotypt tänkande sågs i videon?
- 2** Dela in eleverna i smågrupper och be dem tillsammans göra del 1 av övningen Stereotypier eller inte, där de förenar fem personer med yrken. Korrekt svar är motsols uppifrån: rektor, strategichef för inre säkerhet, närvårdare, programvaruingenjör och revisor.
- 3** Be grupperna skriva sina svar på tavlan.
- 4** Gå tillsammans igenom svaren. Fanns det skillnader mellan gruppernas svar? Be grupperna att motivera sina svar. Fråga även vilka andra tankar övningen väckte hos eleverna.
- 5** Be slutligen eleverna att självständigt göra del 2 av övningen Stereotypier eller inte, där de funderar över yrken som intresserar dem just nu och om dessa är kvinno- eller mansdominerade branscher.



## OBSERVERA

Vid behov kan eleverna söka mer information om könsfördelningen inom olika yrken på webben.

# Vännernas beröm

LÄNGD cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna förstår vikten av positiv respons och lär sig att ta emot beröm.

## LEKTIONENS GÅNG

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna funderar tillsammans hurudan positiv respons huvudpersonen kunde få i den berättelse som handledaren läser upp och hur huvudpersonen tar emot responsen
- eleverna övar parvis på att ge och ta emot positiv respons med hjälp av olika scenarier

## INLEDNING

Positiv respons ger mottagaren en känsla av egenvärde, motiverar att fortsätta och skapar en känsla av trygghet och tillit. Positiv respons kan ges för uppnått resultat, för ett agerande eller för personens egenskaper. Inom den finländska (arbets-)kulturen ges sällan positiv respons och det känns också ofta genant ta emot feedback. Man kan ändå öva sig på att ge och ta emot positiv respons.

Positiv respons leder ofta till förnekande ("Jag har inte gjort nåt speciellt, alla var med..."), förringande ("Överdriv inte, det skedde av misstag..."), motstånd ("Var det där ironi..."), kritik ("Du vet inte tillräckligt om det här för att kunna bedöma...") eller ibland till den andra ytterligheten, självgodhet ("Äntligen märkte du något och lite mer beröm skadar inte...").

Positiv respons mottas bäst genom att säga "Tack" eller till exempel "Roligt att höra att du tycker så". Ifall positiv respons väcker starka känslor kan de uttryckas genom att säga till exempel: "Tack, jag vet inte riktigt vad jag ska säga. Det var verkligen roligt att höra."

## GENOMFÖRANDE



1

**Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: hur tog huvudpersonen emot beröm?

2

**Berätta för eleverna** att den här lektionen går ut på att öva sig att ge och ta emot positiv respons. Läs följande korta scenario för eleverna: "Siiri berättade för sin vän Maisa att hon fått sommarjobb i en klädbutik." Fråga eleverna vilka positiva saker Maisa kan säga till Siiri. Fråga sedan hur Siiri kunde svara på den positiva responsen. Om den positiva responsen i elevernas svar handlar om något annat än själva resultatet, verksamheten eller Siiri (t.ex. "Du hade god tur") eller om responsen tas emot på ett förnekande, förringande, motvilligt eller kritiserande

sätt ska du uppmana eleverna att fundera på nytt på sina svar.

Om det inte framkommer i diskussionerna kan du berätta för eleverna om vilka goda följder positiv respons kan ha (se inledningen) och principerna för att ta emot positiv respons (se inledningen).

3

**Dela in eleverna** i par och ge varje par två scenarier ur handbokens bilagor. Eleverna skriver först tillsammans repliker till personerna som ger och tar emot beröm i scenarierna 1 och 2 (del 1 och 2 av övningen Vännernas beröm), varefter de spelar upp scenarierna. Gå runt bland grupperna och se till att alla förstod uppgiften.

4

**Slutligen fyller eleverna självständigt** i del 3 av övningen Vännernas beröm, där de föreställer sig att de kommit in på den skola de vill söka till efter grundskolan. Elevernas har som uppgift att fundera vad de skulle svara om en vän, en närstående vuxen eller elevhandledaren berömmar dem för denna prestation.

# Att övervinna utmaningar

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna identifierar metoder för att övervinna utmaningar med att få en studieplats, planera sin karriär eller hitta drömyrket.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- handledaren beskriver principer för att övervinna utmaningar med hjälp av olika exempel
- eleverna övar på att lösa olika utmaningar i smågrupper
- klassen går igenom smågruppernas lösningar på olika utmaningar kring att välja utbildning och karriär
- varje elev funderar över eventuella hinder för sina egna drömmar samt lösningar på dem

## **INLEDNING**

Övningen behandlar eventuella utmaningar med att hitta en studieplats samt lämpliga lösningar på utmaningarna. Syftet är att fästa uppmärksamhet vid hur eleven kan påverka situationen med sina egna handlingar och sin egen inställning. Att reflektera kring frågan och hitta lösningar stärker förtroendet för de egna färdigheterna och framtidstron. Det viktiga är att eleverna identifierar något i situationen som de själva kan påverka med sin egen aktivitet.

I övningen används scenarier med olika utmaningar. Med hjälp av exempel är det enklare att behandla frågor som kanske är sådana som eleverna går och funderar på. När de eventuella utmaningarna har identifierats, övergår man till att hitta lösningar. Lösningar hittas genom diskussioner inom gruppen. Handledarens uppgift är att stöda detta arbete. Metoderna, lösningarna och strategierna från scenarierna kan överföras till det egna livet. Risken för att bli modfärd när man möter på motgångar är mindre om man identifierat lösningar eller metoder för att klara av dem på förhand.

Eleverna kan uppleva olika faktorer som hinder för att välja ett visst yrke och utbilda sig till det, såsom kön, hälsomässiga skäl, allergier, grundskolans betyg, inlärnings svårigheter (t.ex. i matematik, språk) eller något annat som är kopplat till den egna bakgrunden. Ofta finner gruppen emellertid lösningar på utmaningarna eller alternativ som eliminerar eventuella hinder.

## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vad tror ni, varför fortsatte huvudpersonen att öva trots utmaningar?
- 2** **Berätta för eleverna** att de ska göra en problemlösningsövning. Dela in dem i smågrupper och ge varje grupp ett "utmaningskort" (bifogat). Be eleverna att hitta åtgärder som personen själv kan ta till för att påverka situationen som beskrivs på kortet. Ge smågrupperna tid att tänka på lösningar på utmaningarna och gå runt i klassen för att stöda idéprocessen. Som stöd för övningen finns följande frågor som också hittas i del 1 av övningen. Att övervinna utmaningar i arbetsboken:
  - Hur kan personen själv påverka situationen?
  - Vad borde personen göra härnäst?
  - På vilket sätt kunde personen ändra sitt tankesätt?
  - Var kunde personen få hjälp, handledning eller råd?**Utmaningskortens innehåll är:**
  - Alltför lite information om alternativen eller svårighet att välja
    - Jag har ingen aning om vart jag ska söka efter grundskolan.



- Jag är intresserad av flera alternativ. Jag kan inte välja ett av dem.
- Jag vill arbeta bland människor. Jag vet bara inte mer exakt vart jag ska söka.
- Jag vill ha ett yrke där jag kan använda min kreativitet. Jag är inte säker på om jag ska söka till gymnasiet eller yrkesskolan.
- Bekantas val eller inställningar
  - Kompisarna ska till gymnasiet. Jag är intresserad av teknik och vill studera bilindustri på en yrkesläroanstalt. Men det skulle nog vara roligt att gå i samma skola som kompisarna.
  - Föräldrarna vill att jag skaffar mig ett yrke direkt efter grundskolan. Jag vill emellertid till gymnasiet.
  - Människor som är viktiga för mig blir besvikna om jag väljer tvärtemot deras önskemål.
- Könrelaterade fördomar vid valet av bransch
  - Jag har alltid varit intresserad av teknik och maskiner. Få flickor söker sig till den delen av yrkesskolan och det gör mig fundersam.
- Allergier
  - Jag är intresserad av byggbranschen. Jag vet inte om min astma påverkar arbetet där.



- Inlärnings svårigheter
  - Jag är intresserad av att studera och skaffa mig ett yrke, men har svårt för att läsa till prov. Jag är fundersam över om jag klarar av studierna.
  - Jag är intresserad av vårdbranschen, men jag hörde att man måste kunna läkemedelsberäkning i närvarodarutbildningen. Matematik har alltid känts svårt.
- Medeltalet i grundskolans avgångsbetyg
  - Jag har så dåliga betyg att jag inte tror att jag ska söka någonstans efter grundskolan.
- Språkkunskaper
  - Jag är inte lika bra på finska som alla andra. Det känns som om mina språkkunskaper inte räcker till för studierna.

Du kan även själv göra utmaningskort som bättre lämpar sig för gruppen.

- 3** **Gå tillsammans igenom gruppernas resultat och skriv dem på tavlan såsom i exemplet nedan. Du kan konstatera att metoderna för att övervinna utmaningar som gruppen**

Utmaning	Lösningar
Könsrelaterade fördomar (egna eller andras)	Fundera på varför du låter dig bli påverkad av en fördom. Fråga någon som redan studerar inom branschen om erfarenheter.
Matematikinläring	Identifiera vad som skulle hjälpa dig med inläringen. Fundera vem som kunde hjälpa dig.
Svårt att göra val	Samla information om olika yrken, utbildningar och läroanstalter och gör en lista över deras goda och dåliga sidor.

- 4** **Be därefter eleverna** fylla i del 2 av övningen Att övervinna utmaningar vad som kan stå i vägen för deras drömmar och hur dessa utmaningar kan övervinnas. Uppmana eleverna att ta hjälp av listan över tips som ni gjort tillsammans. Eleverna kan även fundera över lösningar parvis, beroende på gruppen.

- 5** **Sammanfatta slutligen principerna** för att övervinna utmaningar:
- Det är möjligt att övervinna utmaningar och svårigheter på studievägen och i karrären.
  - När man står inför utmaningar är det bra att fästa uppmärksamheten vid sådant som man själv kan påverka med sitt eget agerande och sin inställning.
  - Vänd utmaningarna till målsättningar – när de uppnås övervinner du utmaningarna. Till exempel:
    - Svaga vitsord → höj vitsorden/ha reservplaner
    - Osäkerhet kring egna val → samla information om alternativ, diskussioner med vänner/föräldrar
  - Ibland kan man fundera på andra motsvarande alternativ där man kan förverkliga sina drömmar och intressen. Att identifiera hinder leder ibland till att man ställer upp nya mål.

- 6** **Berätta i slutet av lektionen** att det här är den sista Oma linja-lektionen på årskurs 8. Be eleverna bläddra igenom övningarna för årskurs 8 i arbetsboken och skriva tre peppande citat åt sig på sid. 48. Eleverna kan hitta på egna citat eller söka citat på webben.

**OMA**  
**LINJA**



**ÅRSKURS**

# Känn dina alternativ

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna kan förena sina intressen med olika yrken och utbildningar. De identifierar sitt informationsbehov kring olika yrken och metoder att hitta informationen som de behöver.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna väljer ämnesområden som de är mest intresserade av
- eleverna kombinerar intressen, yrken och utbildningar i smågrupper

## **INLEDNING**

Känn dina alternativ-övningens arbetskort i arbetsboken beskriver verksamhet eller saker som är förknippade med arbete. Av dessa väljer eleverna saker som de är mest intresserade av, vilket gör övningen mer personlig. Efter att ha identifierat sina egna intressen uppmuntras eleverna att söka information om yrken och utbildningar som anknyter till dessa intressen. Dessutom styrs eleverna till att förstå att de kan förverkliga sina intressen på olika sätt i arbetslivet, vilket i sin tur ökar medvetenheten om egna möjligheter och alternativ.





## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vilka egenskaper var gemensamma för huvudpersonens olika yrken?
- 2** **Be eleverna välja** två arbetskort som intresserar dem mest i del 1 av Känn dina alternativ-övningen i arbetsboken.
- 3** **Dela in eleverna i smågrupper** och be dem att presentera sina arbetskort inför varandra, samt **välja två kort** för vidare bearbetning. Be eleverna att fylla i korten i den gula cirkeln i del 2 av Känn dina alternativ-övningen. Be därefter eleverna att tänka på **yrken eller arbetsuppgifter som är kopplade till dessa kort** (1–4 st.) och skriva in dem i de vita cirkelarna. Om eleverna har svårt för att hitta yrken som uppfyller innehållet på båda arbetskorterna, kan de använda sig av endast ett av korten. Be också eleverna att fundera på **studievägar** som leder till yrkena. Här kan eleverna ta hjälp till exempel av diagrammet över utbildningssystemet på sid. 51 i arbetsboken.
- 4** **Lista sedan tillsammans** upp de olika yrkena på tavlan och fundera även på möjliga studievägar till dessa yrken. Det är viktigt att prata om hurudana utbildningsval som leder till olika yrken. Eleverna kompletterar samtidigt studievägarna i sina egna arbetsböcker.

### Exempel:

Arbetskort	Lösningar	Studievägar
Att hjälpa människor + forskning	Sjukskötare Läkare Psykolog	Sjukskötare → Yrkes- högskola Läkare → Universitet Psykolog → Univer- sitet
Teknik och utrustning + tillverkning av varor	Ingenjör Fordonsinstallatör	Yrkes- högskola

- 5** **Be eleverna att välja** yrket som de är mest intresserade av i figuren de nyss fyllt i och skriva in yrket i mitten av figuren i del 3 av Känn dina alternativ-övningen. Be därefter eleverna att parvis hitta på andra liknande yrken.
- 6** **Be slutligen eleverna att fundera** på en fråga om det valda yrket som de vill ha svar på och be dem att söka upp svaret på webben.

# Mot förändring

LÄNGD cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna förstår att en förändring kan ses som ett hot eller en möjlighet – det första förhållningssättet leder till stress, det andra möjliggör inläring av nya saker.

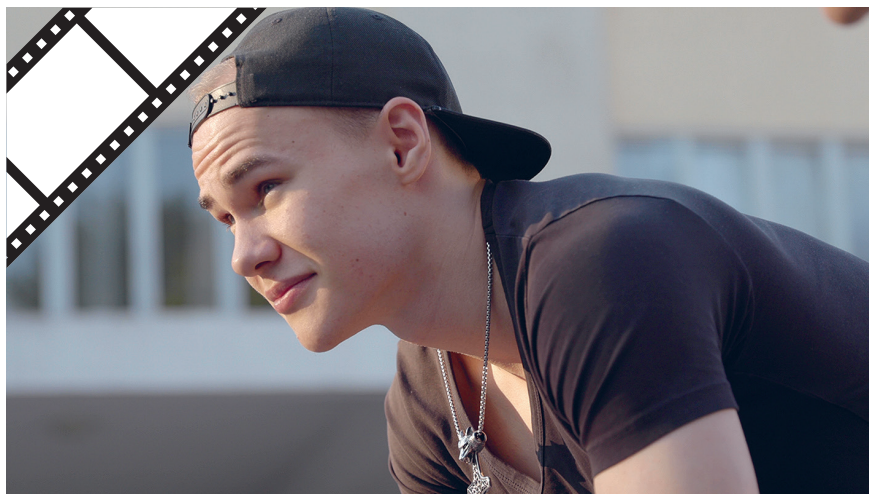
## LEKTIONENS GÅNG

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna ger tips till huvudpersonen i videon för att förändringen i personens liv ska gå så smidigt som möjligt
- eleverna funderar över sin egen övergång från grundskolan till andra stadiet: hurdana faktorer ser de som ett hot? Vad ser de som en möjlighet? Vad behöver de göra för att möjligheterna ska bli verklighet?
- de olika metoderna antecknas på tavlan

## INLEDNING

Det sker många förändringar i ungdomarnas liv och grundskolans slut är en stor förändring för niondeklassare. Denna förändring är ofta efterlängtd, men den kan även upplevas som skrämmande och osäker. Syftet med denna lektion är att reda ut de hot och möjligheter som avslutandet av grundskolan för med sig. Det vore bra att lära sig att i huvudsak se förändringar som möjligheter som leder till att man lär sig något nytt. Att däremot se förändringar endast som hot leder till stress. Det är möjligt att förbereda sig på förändringar och därigenom öka sannolikheten för att förändring leder till nya förverkligade möjligheter.

## GENOMFÖRANDE



**1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: Vad gjorde huvudpersonen fundersam? Hur löstes situationen?

**2** **Be eleverna att självständigt** göra del 1 av Mot förändring-övningen i arbetsboken där de föreställer sig den stund när grundskolan är slut. Eleverna gör först en lista över faktorer som de ser som hot i denna förändring. Därefter gör de en lista över sådant som de ser som möjligheter.

**3** **Fråga eleverna** hur det kändes att göra övningen. Vilken blev längre – listan över hot eller möjligheter?

**4** **Be därefter eleverna att göra** del 2 av Mot förändring-övningen, där de funderar över vad de kan göra för att möjligheterna i listan ovan förverkligas. Om eleverna vill kan de göra övningen parvis eller i grupp.

**5** **Be slutligen eleverna att välja** en metod för att förverkliga möjligheterna och skriva den på tavlan.

# Stressad?

LÄNGD cirka 45 min

## SYFTE

Eleverna lär sig att identifiera vad som orsakar dem stress och hur stress kan lindras.

## LEKTIONENS GÅNG

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna diskuterar i smågrupper vad som orsakar stress och hur stress kan lindras
- eleverna gör en ruta med tips över åtgärder som kan lugna ner i en stressande situation
- slutligen funderar eleverna över sina personliga stressfaktorer och skriver ner sina observationer i arbetsboken

## INLEDNING

Stress uppstår i situationer där människan upplever att hon utsätts för fler utmaningar och krav än hon har resurser att klara av. Stress är en psykologisk reaktion – om man upplever en situation som stressande eller inte beror på individens resurser, perspektiv och attityd. All stress är inte skadlig, eftersom kortvarig stress ofta får människan att göra sitt bästa. Däremot kan långvarig stress vara skadlig på många sätt.

Långvarig stress kan på det psykologiska planet ge sig i uttryck som nervositet, retlighet, aggression, rastlöshet, ångest, depression, minnesproblem, svårighet att fatta beslut och sömnproblem. Dessutom kan stress även ge fysiska symptom, till exempel huvudvärk, svindel, hjärtklappning, illamående, magproblem, ökat behov av att kissa, svettning, ständig förkylning eller ryggproblem. Stress kan även ha sociala följder, såsom familje- och relationsproblem eller isolering.

Det finns många sätt att lindra stress och var och en måste hitta sina egna metoder. Stress kan lindras till exempel genom att dela med sig av sina bekymmer, minska på ältandet, slappna av,

motionera, vårda sina relationer, göra goda gärningar, ha humor och optimism. Ungdomarna har säkert många bra knep utöver dessa!

## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vad var temat i videon?
- 2** **Dela in eleverna i smågrupper** och ge dem i uppgift att göra tre listor:
  - saker som orsakar stress
  - hur man identifierar stress
  - hur stress kan lindrasSvaren antecknas i del 1 av övningen Stressad?.
- 3** **Be varje grupp** att på tavlan skriva cirka tre metoder som kan lindra stress. Gå sedan igenom listan tillsammans.
- 4** **Be därefter eleverna att självständigt** besvara frågorna i del 2 av övningen Stressad?. Eleverna funderar själva över vad som gör dem stressade inför övergången till andra stadiet, hur de märker att de är stressade och på vilka sätt de lindrar stressen.



# Ett steg i taget

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna lär sig att sätta upp delmål som stöd för att uppnå sina egna målsättningar inom studier, fritidsintressen och på fritiden.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- handledaren beskriver principerna för att sätta upp delmål
- eleverna övar på att formulera delmål i smågrupper med hjälp av en fiktiv berättelse
- eleverna ställer upp delmål för sina egna utbildningsval, studier eller drömyrken

## **INLEDNING**

Då man delar in målen i mindre etapper fokuseras den egna verksamheten på det väsentliga och tilltron till att målen uppnås ökar. På lektionen övar sig eleverna att ställa upp delmål.



## GENOMFÖRANDE



1

**Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: vad måste eleverna göra för att få en hund till skolan?

2

**Berätta för eleverna** att fastställande av mål är en konst som man måste öva sig på. När man lär sig att ställa upp mål ökar sannolikheten för att uppnå dem. Berätta för eleverna att målen kan delas upp i etapper. Delmål är konkreta saker som stöder uppnåendet av målsättningar. När det gäller etapperna är det viktigt att tänka på

- Vad gör du för att uppnå delmålet? Vilka gärningar eller vilken verksamhet är kopplade till delmålet?
- Bedöm om du klarar av att uppnå delmålet. Är det realistiskt?
- Inom vilken tidsperiod uppnår du etappen? Hurudan tidtabell har du?

Ge ett exempel ur ditt eget liv, till exempel i anknytning till en fritidssysselsättning.

3

**Berätta för eleverna** att ni nu ska öva på att sätta upp delmål. Dela in eleverna i smågrupper. Be grupperna att välja en offentlig person, till exempel en idrottare, musiker eller skådespelare, och hitta på ett mål som personen strävar mot. Därefter ska eleverna fundera ut delmål eller mindre steg som hjälper personen att nå sitt mål. Eleverna kan använda följande frågor som hjälp:

- Vad måste personen göra för att uppnå delmålet?
- Klarar personen av att uppnå delmålet?
- Hur länge tar det för personen att uppnå delmålet?

4

**Be varje grupp** att presentera resultatet av sitt arbete. Diskutera ännu nyttan med delmål: de riktar uppmärksamheten på det väsentliga och bidrar till att uppnå egna målsättningar.

5

**Be därefter eleverna** att välja ett eget mål i anknytning till studierna eller drömyrket och anteckna detta mål högst upp på trappan i övningen "Ett steg i taget". Om eleven inte kommer på ett mål som anknyter till studierna eller drömyrket kan målet vara till exempel "en lyckad gemensam ansökan". Be sedan eleverna att fundera över hurudana delmål som behövs för att uppnå det större målet. Dessa delmål antecknas på trappstegen. Vad gäller till exempel en lyckad gemensam ansökan kan delmålen vara kopplade till att utarbeta egna planer och göra ett val (t.ex. att söka information om olika utbildningar, fundera över egna intressen, göra upp reservplaner, bekanta sig med olika läroanstalter, diskutera med elevhandledaren). Gå runt i klassen och försäkra att varje elev har något att skriva åtminstone på de första stegen och metoder för att uppnå dessa.

# Drömmar

**LÄNGD** cirka 45 min

## **SYFTE**

Eleverna gestaltar sin framtid som 25-åring.

## **LEKTIONENS GÅNG**

- klassen tittar på en introducerande video och diskuterar den
- eleverna gör en egen drömkarta om hur deras liv är som 25-åring

## **INLEDNING**

Drömmar är saker vi önskar oss. Det är inte fråga om fantasier, utan drömmarna föder nya idéer och för oss vidare. Drömmarna kan vara stora eller små, utopiska eller vardagliga, abstrakta eller konkreta. Alla drömmar är viktiga och värdefulla. Drömmarna förändras med tiden och ibland kan det vara svårt att gestalta dem.

I denna övning granskas drömmarna med hjälp av en drömkarta. Kartan kan förverkligas på olika sätt: med ord, teckningar eller färdiga bilder. När man ser sina drömmar konkret framför sig kan man se dem i ett nytt ljus.





## GENOMFÖRANDE

- 1** **Titta på videon.** Fråga därefter av eleverna: hurudana saker drömde personerna i videon om?
- 2** **Be eleverna att berätta** vad drömmar är. Berätta för eleverna att under lektionen ska var och en göra en egen drömkarta om hur deras liv ser ut som 25-åring.
- 3** **Lägg fram material** som eleverna kan använda sig av för att göra en drömkarta (tidningar, saxar, lim, tejp, vattenfärger osv.) och berätta att drömkartan kan göras med olika stilar och tekniker (med ord, teckningar, färdiga bilder osv.). Gå runt i klassen och försäkra att alla kommer igång med övningen. Gör även en egen drömkarta.
- 4** **Be några frivilliga** att visa sin drömkarta inför klassen. Visa din egen karta om det inte finns frivilliga.
- 5** **Berätta** att det här är den sista Oma linja-lektionen på årskurs 9 och be eleverna skriva ett kort meddelande till sitt 25-åriga jag på sid. 67.



### OBSERVERA

Reservera tidningar, saxar, lim, tejp, tusch, vattenfärger osv. för lektionen.

**OMA**  
**LINJA**

# **BILAGOR**

## VARFÖR?-ÖVNINGENS BILAGOR

Ira läser till provet i historia på kvällarna, eftersom hon vill få en tia i provet.

- 1 Styr Ira av inre eller yttre motivation?
- 2 Hurdana tankar eller känslor kan Ira tänkas ha när hon läser till provet?
- 3 Hurdana tankar eller känslor kan Ira tänkas ha när hon får vitsord nio i provet?

Leo vill studera till sjukskötare, eftersom han vill hjälpa människor och ha ett praktiskt arbete.

- 1 Styr Leo av inre eller yttre motivation?
- 2 Hurdana tankar eller känslor kan Leo tänkas ha när han studerar till sjukskötare?
- 3 Hurdana tankar eller känslor kan Leo tänkas ha när han blir färdig sjukskötare?

Ira läser till provet i historia på kvällarna, eftersom hon är intresserad av historien och vill förstå den.

- 1 Styr Ira av inre eller yttre motivation?
- 2 Hurdana tankar eller känslor kan Ira tänkas ha när hon läser till provet?
- 3 Hurdana tankar eller känslor kan Ira tänkas ha när hon får en nia i provet?

Leo vill studera till sjukskötare, eftersom hans föräldrar är sjukskötare och de skulle vara besvikna om inte Leo blev sjukskötare.

- 1 Styr Leo av inre eller yttre motivation?
- 2 Hurdana tankar eller känslor kan Leo tänkas ha när han studerar till sjukskötare?
- 3 Hurdana tankar eller känslor kan Leo tänkas ha när han blir färdig sjukskötare?

## VÄNNERNAS BERÖM-ÖVNINGENS BILAGOR

Lauri har sysslat med artistisk gymnastik sedan han var 8 år. I dag vann han europamästerskapen i barr, och hans pappa hejade på honom i publiken.

Malla har alltid tyckt att hon är dålig på matematik. Nu fick hon klassens bästa vitsord i matteprovet och hennes storebror Teijo lägger märke till det hemma.

Johanna tycker om att sticka. Hon har lärt sig mönsterstickning och har precis stickat färdigt ett par mönsterstickade strumpor som hon gav till sin morfar, som blev lycklig.

Kaarle har alltid tyckt att orientering är svårt. I dag på gymnastiklektionen i skolan var han bland de första att återvända från orienteringen, och hans kompis Tero lade märke till det.

Iris har länge sparat till en ny cykel. Nu har hon äntligen kunnat köpa en sådan och hon cyklade med den till skolan tillsammans med sin kompis Henna.

Susanna är ofta försenad till överenskomna möten. I dag hann hon i god tid till intervjun för ett sommarjobb, där hennes kompis Outi redan väntade.

Jere har nyss hållit en fantastisk presentation om andra världskriget på historiektionen. Presentationen fokuserade på Tysklands anfall mot Stalingrad. Läraren var mycket imponerad av presentationen.

Iina har köpt en underbar tröja på loppis. Följande dag hade hon den på sig i skolan. Hennes kompis Laura lade märke till den nya tröjan.

Markus har nyss vunnit skolans essätävling. Han fick veta det per e-post och visade meddelandet till sin kompis Toni.

Hugo har spelat basket hela sitt liv och på tredje försöket fick han äntligen inbjudan att spela i ungdomslandslaget. Lagets tränare var stolt över sin spelare.

Lauri har stickat en mössa på handarbetstimmen och vill ge den till sin lillasyster Olivia.

Casper har spelat fiol i 4 år. Han berättar för sin kompis Eetu att han beslutit sig för att börja spela trummor nästa år, eftersom han vill prova på något nytt.

Aarnis passion är att skådespela. På biologilektionen höll han en presentation om växternas betydelse för människan i form av en pjäs. Aarnis kompis Ilari berömde hans presentation.

Att måla har varit en viktig hobby för Timo, men han ville prova på något annorlunda inom konst. Slutligen vågade han delta i skolans serietävling, vilket bildkonstläraren Iris hade uppmuntrat honom att göra.

Oona är en entusiastisk kock. Hon beslöt sig för att starta en matblogg och fick 200 följare med sitt första inlägg. Följande dag lade skolkompisen Petra märke till bloggans popularitet.

Sebastian och Ville spelade fotboll utomhus. De hade en match föregående dag som de vann 3-1. Tränaren var mycket stolt över dem.

Vivi och hennes familj hade flyttat till en ny adress. Vivis kompis Nina kommer på besök för första gången och ser Vivis nya rum.

Efter månader av studier har Aino kommit vidare till andra fasen i inträdesprovet till universitetet. Hon ringer genast och berättar om saken för sin kompis Senja.

Jyri hälsade på hos farmor och fick smaka på farmors goda örfilar.

Viola fick bra avgångsbetyg från grundskolan och två stipendier. Hennes kompis Ulla var glad över Violas prestationer.

Ben har nyss fått veta att han kommit in på gymnasiet. Hemma berättar han nyheten för sin mamma.

Sakari kom in på yrkesskolan han valt genom att höja vitsorden på vårens betyg. Sakaris kompis Jaakko ska börja på samma skola och berömmar Sakari för hans hårda arbete.

## ATT ÖVERVINNA UTMANINGAR-ÖVNINGENS BILAGOR

*Jag har ingen  
aning om vart  
jag ska söka efter  
grundskolan.*

*Jag är intresserad  
av flera  
alternativ.  
Jag kan inte välja  
ett av dem.*



*I framtiden vill jag arbeta med människor. Jag vet inte vart jag ska söka för att studera.*

*Jag vill ha ett yrke där jag kan använda min kreativitet. Jag vet inte om jag ska söka till gymnasiet eller yrkesskolan.*

*Kompisarna ska till gymnasiet. Jag är intresserad av teknik och bilindustri på en yrkesskola. Men det skulle nog vara roligt att gå i samma skola som kompisarna.*

*Föräldrarna vill att jag skaffar ett yrke direkt efter grundskolan. Jag vill emellertid till gymnasiet.*

*Människor som är viktiga för mig blir besvikna om jag väljer tvärtemot deras önskemål.*

*Jag har alltid varit intresserad av teknik och maskiner. Få flickor söker till den delen av yrkesskolan och det gör mig fundersam.*

*Jag är intresserad av byggbranschen. Jag vet inte om min astma försvårar arbete inom branschen.*

*Jag är intresserad av att studera och skaffa mig ett yrke, men jag har svårt för att läsa till prov. Jag är fundersam över om jag klarar av studierna.*

*Jag är intresserad  
av vårdbranschen,  
men jag hörde att  
man måste kunna  
läkemedelsberäkning i  
närvårdutbildningen.  
Matematik har alltid  
känts svårt.*

*Mina betyg är  
ganska dåliga, jag  
tror inte att jag ska  
söka någonstans  
efter grundskolan.*

*Jag är inte lika bra  
på finska som alla  
andra. Det känns  
som om mina  
språkkunskaper  
inte räcker till för  
studierna.*



**VI VILL TACKA ALLA SOM HAR DELTAGIT I UTVECKLINGEN AV  
OMA LINJA-PROGRAMMET OCH -LÄROMEDLEN**

**OMA**  
**LINJA**  
**PARAS**  
**LINJA**

Upphovsmän: Dionne Pounds, Kaisa  
Törnroos, Mikko Nykänen, Jan Wieland



Työterveyslaitos

