



20. REFLEKSJONSOPPGAVE: FORVENTNINGSPRESS – HVA ER GODT NOK?



20+ MIN

Kort om oppgaven

I denne oppgaven skal elevene diskutere to spørsmål relatert til forventninger og press, først i grupper og deretter i plenum.

Bakgrunn

Mange ungdommer kan kjenne på forventningspress. Det å ha forventninger rettet mot seg – enten fra seg selv eller andre – er ikke dumt i seg selv. Det kan for eksempel få oss til å yte og strekke oss etter ting. Men når forventningene blir for mange kan dette bli veldig slitsomt for oss. En annen utfordring er når forventningene vi kjenner på er usunne eller urealistiske. Det er ikke alltid så lett å vite når forventningene blir for mange, eller ikke er sunne for oss. Men det kan være lurt å reflektere litt over dette.

Mål med oppgaven

- Elevene skal bli bevisst på når forventningene blir for mange eller for usunne/urealistiske.
- Lærere skal få inspirasjon til hvordan å jobbe med forventningspress sammen med elevene.



Tips

Det er meningen at det i hovedsak er elevene som skal drive refleksjonene i denne øvelsen. Vurder derfor om forventningspress er et aktuelt tema i klassen.

Slik gjøres oppgaven

1. Fordel elevene i grupper på fire.
2. Introduser temaet og oppgaven ved hjelp av informasjonen over.
3. Still første spørsmål til gruppene, og be en på gruppen skrive ned noen av tingene de snakker om:

A. Hvilke typer forventninger kan ungdommer kjenne på?

-
4. Be deretter elevene om å dele noe av det de har snakket om i plenum. Skriv innspillene på tavla. Kom eventuelt med egne forslag, og hør med elevene om de tenker det kan stemme. Drøft gjerne med elevene når de tenker at forventningene blir for mange eller usunne, for eksempel: Når er forventninger til X (f.eks skoleprestasjoner eller å være der for andre) en sunn forventning og når er det en usunn forventning? Hva er en sunn forventning man kan ha når det gjelder X?
 5. Still neste spørsmål til gruppene, og be en på gruppen skrive ned noen av tingene de snakker om:
 - B. **Hvilke verktøy kan vi bruke i møte med (usunne) forventninger? Hva kan man gjøre for å takle forventningspresset?**
 6. Oppsummer i plenum. Suppler gjerne med følgende verktøy dersom de ikke er nevnt av elevene, og diskuter disse videre dersom det er ønskelig:

Sammenlign deg med deg selv

Det kan være utfordrende å sammenligne seg med andre dersom man alltid sammenligner seg med de beste på et område. Hvis du alltid sammenligner deg med noen som er bedre enn deg – enten på sosiale medier eller i din nærhet – vil du alltid «tape». Det kan være lurt å sammenligne seg med seg selv. Har jeg fått til noen bedre karakterer i år enn i fjor? Har jeg fått noen nye venner de siste årene? Klarer jeg å løpe litt lenger nå enn jeg gjorde for noen måneder siden?

Gjør noen prioriteringer

Finn dine styrker. Det er ikke mulig å mestre alt på alle områder, ingen kan det. Kan du for eksempel tenke over hvilke områder som er ekstra viktige for deg, eller områder du er ekstra god på? Det kan være tegning, fotball eller det å være en god venn. Hvis du fokuserer på dette, vil det gi mestring, og er det ting du er mindre god på, la det være greit.

Avslør urealistiske og usunne forventninger

Avslør og filtrer ut forventninger som er usunne eller urealistiske for deg. Litt sånn som vi gjorde nå nettopp i klassen.

Vennlig selvsnakk

Prøv å «snakk» vennlig til deg selv. Finn gjerne en setning du kan tenke/si til deg selv når forventningspress blir for stort. Kommer du på en slik setning? Prøv å skriv ned en setning med vennlig selvsnakk du kan bruke i en slik anledning. Det kan være for eksempel være: «Nå har jeg gjort mitt beste i denne situasjonen, og det er godt nok» eller «Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?»
