

Pedagogisk sol



Formål

Hensikten med oppgaven er å øve opp sin selvinnsett og bevissthet.

Øvelsen går ut på å fullføre ufullstendige setninger som for eksempel

kan handle om forventninger, behov, verdier eller interesser. Øvelsen skal lede oppmerksomheten til å oppdage det som har betydning for den enkelte. I følge Tveiten (2013) kan det skje en bevisstgjøring gjennom assosiasjoner, følelser og holdninger som igjen kan lede til valg, for eksempel til å endre noe.

I øvelsen spørres det etter 5-7 endelser på setningen, dette fordi man da virkelig må jobbe med egen selvinnsett. De 2-3 første er man godt kjent med og de kommer gjerne automatisk. Oppgaven kan oppleves vanskelig i starten, men trening hjelper. Det er et poeng å øve seg i å bli oppmerksom på mer, bli mer bevisst på hva som er viktig for seg.

Pedagogisk sol brukes ofte i opplæringsammenheng, og er en god øvelse også i veiledning og i samtaler. Den er inviterende i formen og er relativt kort, 10-15 min.

Slik gjennomføres øvelsen

Ut fra aktuell tematikk, skriv en ufullstendig setning i sirkelen. På figuren ser du et eksempel.

Gi en kort beskrivelse av hva øvelsen går ut på, for eksempel:

I denne øvelsen skal vi rette oppmerksomheten til hva som er viktig for den enkelte. Dere skal fullføre den ufullstendige setningen i sola, slik at det blir 5 til 7 meningsfulle setninger (10 min).

Når dere har skrevet setningene (individuelt), sitter dere sammen 2-3stk og snakker sammen om spørsmålene 1-5 på arket dere har fått (20 min).

Dialog og refleksjon om oppgaven

Etter at gruppene er ferdige, leder du en plenums dialog basert på deres opplevelser og refleksjoner.

- Hvordan var det å fullføre setningene? Meningsfullt? Oppdaget noe nytt?
- Del noe av dialogen som har vært i smågruppene rundt spørsmålene 1-5
- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

Se eget ark for deltaker