

SØT- modellen

Formål

Denne øvelsen er et pedagogisk verktøy til å foreta endringer for et godt liv. SØT-modellen handler om å bygge bro over avstanden mellom nå-situasjonen og ønsket situasjon.



Øvelsen er tredelt med en beskrivelse og konkretisering av:

1. **S**ituasjonen nå
2. **Ø**nskesituasjon
3. **T**iltak

På noen områder vil det være en avstand mellom situasjonen nå og ønsket situasjon. I prosessen med å minske denne forskjellen, er det viktig å analysere hva dette dreier seg om og tenke gjennom hva som må til for at situasjonen oppleves tilfredsstillende. Øvelsen innledes med en kreativ prosess for deretter å konkretisere tiltak som kan gi en bevegelse mot ønsket situasjon.

Øvelsen kan kombineres med andre verktøy, for eksempel Pedagogisk sol. Pedagogisk sol kan benyttes i alle deler av SØT-modellen.

Slik gjennomføres øvelsen

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

Noen ganger opplever en å ikke være tilfreds med situasjonen sin og tenker kanskje at ting burde vært annerledes. Avstanden mellom nå- situasjon og ønsket situasjon kan oppleves stor og uklar, nesten som et gap. Gjennom litt strukturert tankearbeid kan en starte prosessen det er å bevege seg mot en mer ønsket situasjon. Det krever konkretisering av hva som er viktig for en selv og hva som eventuelt må gjøres for å komme dit.

Gi en kort instruksjon til hva de skal gjøre:

1. Beskrive situasjonen slik den oppleves nå.
2. Hva ønsker du/dere å skape eller oppnå?
3. Hvordan skal ønskene bli virkelighet?

Dialog og refleksjon om oppgaven

Dette kan gjerne først gjøres i grupper på 3 stk (15-20 min):

- Hva har de faktisk skrevet ned
- Hvordan var det å gjøre oppgaven? Meningsfullt? Nyttig konkretisering?
- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

Deretter leder du en plenums dialog basert på gruppenes opplevelser og refleksjoner.