



# Mot

## - spørsmål til samtale og refleksjon

***Når vi tør å gjøre noe som er bra (eller har lyst til),  
enda vi synes det litt skummelt.***

Gode spørsmål setter i gang tanker, refleksjoner og samtaler. Det er mange måter å se og forstå ordet mot. Design samtalene på en slik måte alle blir aktive i tanke og samtaleprosessen.

Bruk IRP (individuell, relasjonell, plenum). La de tenke litt selv, kanskje notere sine synspunkter rundt spørsmålet. Legg opp til en samtale to og to eller i en liten gruppe før samtalen løftes inn for alle. Barna trenger trening i alle disse fasene. Alt etter hvor godt trent de er og hvor engasjerte de er avgjøres tiden i hver fase.

**NB! Aerkjenn alle barns svar og utforsk med oppfølgingspørsmål.**

Eksempler på spørsmål til samtale. Bruk de som du opplever kan ha verdi for deg og dine elever.

- Hva tenker du på når hører ordet mot?
- Hva betyr det å være modig for deg?
- Fortell om en gang du opplevde at du viste mot. Hva skjedde?
- Hvilke tanker og følelser har du når du opplever noe som er skummelt? Er det andre tanker og følelser en kan ha i slike situasjoner?
- Hvilke tanker og følelser har du når du gjennomfører situasjoner der du viser mot? Er det andre tanker og følelser en kan få når en har gjort noe selv om det opplevdes som skummelt?
- Hvorfor kan det være lurt å vise mot av og til? Hva kan en oppnå med det?
- Lag en liten liste for deg selv over ting/situasjoner du opplever som skumle. Tenk på situasjoner du er ofte i eller kanskje bare har skjedd en gang. Det kan være i timene, i friminuttene, hjemme, på fritidsaktiviteter, sammen med venner osv. Snakk gjerne litt sammen og se om det er mange like situasjoner.
  - Velg ut et av punktene og tenk gjennom hva du synes er skummelt i denne situasjonen.
  - Hva kan du gjøre for å klare å vise mot i denne situasjonen? Kanskje du kan prate med en annen og få et eller flere gode råd

eller ideer.

- Hvordan kan andre hjelpe deg for at du skal klare å vise mot til å stå opp for det du mener er riktig og bra?
- Hvis du skulle prøve å vise MOT i en konkret situasjon, hva ville du da prøvd å øve på?
- Hva kan du si til deg selv når du skal prøve å være modig?
- Hvordan kan andre støtte og hjelpe deg når du er i en litt skummel situasjon, men du lyst til å vise mot?
- På en skala fra 1 til 10 der 1 er veldig lite og 10 er maks, hvor opplever du at du ligger når det gjelder å vise mot?
- I hvilke situasjoner opplever du at du lykkes godt? Hva er det som får deg til å lykkes i disse situasjonene?
- Hva kan du gjøre overfor andre for at de skal klare å vise mot i skumle situasjoner for de?
- Har du noen gang opplevd at en venn, foreldre, lærer eller andre har hjulpet deg med noe du synes var skummelt? Hvordan opplevde du det?
- Mot er Når vi tør å gjøre noe som er bra (eller har lyst til), står det i definisjonen. Hvorfor tror du det står der?
- Når man viser MOT kan man også komme til å gjøre feil. Hvordan ønsker du at andre skal opptre overfor deg hvis du er i en slik situasjon?
- Har du noen personer du ser opp til og som du kan lære noe av i forhold til å vise mot? Hva kan du lære av denne personen?
- Det er mulig å vise for mye mot. Hvordan kan det se ut? Hva tenker du at for mye mot kan føre til?
- Det er også mulig å vise for lite mot. Hvordan kan det se ut? Hva tenker du at for lite mot kan føre til for den det gjelder og kanskje de en er sammen med?
- I hvilke yrker tenker du at mot er en viktig egenskap? Hvorfor det?
- Hvilke andre egenskaper kan være gode å ha når en skal trene seg i å vise mot i skumle situasjoner, tenker du?

Her har du en del spørsmål som kan danne grunnlag for mange god og dype samtaler og refleksjoner. Fyll på med egne.