



Utholdenhet

- spørsmål til samtale og refleksjon

Det er når vi holder ut selv om vi har lyst til å gi opp

Gode spørsmål setter i gang tanker, refleksjoner og samtaler. Det er mange måter å se og forstå ordet ansvarsbevissthet. 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! Anerkjenn alle barns svar og utforsk med oppfølgingsspørsmål.

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

- Hva betyr ordet utholdenhet for deg?
- Hvorfor tror du det er bilde av en som er ute og går på ski? Har du forslag til andre motiver som også kunne vist utholdenhet?
- Fortell om en gang du hadde lyst til å gi opp, men fortsatte og klarte det du hadde satt deg som mål. Hva skjedde?
- Hvilke tanker og følelser kan en få når en har lyst til å gi opp?
- Hvilke tanker og følelser kan en få når en ikke gir opp, men står på videre og endelig klarer det en har satt seg som mål?
- Hvordan kan du vise utholdenhet f.eks. hjemme, ute blant venner, på fritidsaktiviteter eller på skolen?
- Hvorfor kan det være fint eller viktig å vise utholdenhet i disse situasjonene? Hva kan en oppnå ved å vise utholdenhet?
- På hvilken måte kan utholdenhet være en personlig styrke?
- Det er også mulig å vise for mye utholdenhet. Hva tenker du det kan føre til hvis en jobber og jobber med noe en kanskje burde ha gitt opp?
- For at utholdenhet skal være en styrke du har må du få energi når du bruker den. På hvilken måte kan du få energi ved å vise utholdenhet? Tenk gjerne på helt konkrete situasjoner du har vært i.

- Ved å bruke for mye utholdenhet kan en også bli tappet for energi. Har du opplevd det? Fortell hva som skjedde.
- Hvilke tanker og følelser kan en få når en opplever for mye utholdenhet, slik at en blir tappet for energi?
- Hva tror du det kan føre til på lang sikt hvis en stadig vekker opplever at en er for utholdende i situasjoner en kanskje skulle avsluttet?
- Hva kan være årsaken til at noen gang på gang viser for mye utholdenhet ved å ikke gi opp, selv om kanskje det hadde vært det beste?
- Hva tenker du mangel på utholdenhet kan føre til?
- Det er altså mulig å vise for lite utholdenhet og for mye utholdenhet. Hva er passe med utholdenhet for deg?
- Utholdenhet er å holde ut selv om en har lyst til å gi opp. Hvilke positive ting kan en oppnå når en viser utholdenhet?
- Hva skal til for at du viser utholdenhet. Ta f.eks. skolearbeidet, hva skal til for at du holder ut selv om du har lyst til å gi opp?
- Hva kan andre bidra med for at du skal vise utholdenhet. Tenk gjerne på klassekamerater, lærere, foreldre osv.
- Hva kan du si til deg selv for å vise utholdenhet i situasjoner det er lett å gi opp?
- Hvis du skulle lete etter et forbilde som viser meget god utholdenhet, hvem kan det være? Hva er det han eller hun gjør som du kan trene på?
- Det er lettere å vise utholdenhet i noen situasjoner enn i andre. Hvor er det du er god til å vise utholdenhet?
- Hva er det som gjør at du lykkes med å vise utholdenhet i disse situasjonene?
- Har du vært i situasjoner hvor du synes det er veldig vanskelig å vise utholdenhet? Hvilke situasjoner er det og hvorfor tror du at du opplever at det er vanskelig å vise utholdenhet?
- Hva kan du gjøre for å trene på utholdenhet i disse situasjonene?
- I hvilke yrker tenker du at utholdenhet er en viktig egenskap? Hvorfor tenker du det?
- Er det andre egenskaper som er gode å ha når en skal vise utholdenhet?

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