

Lærings-modell

om

Selv-bestemmelse

Kurs-hefte for deltakere

Hei!

Så gøy at du blir med på kurs!
Kurset handler om selv-
bestemmelse.

Det vil si «å være sjef i eget liv» og
å gjøre det du selv ønsker. Er du
sjef i ditt eget liv?



I kurset vil du lære
hvordan du kan få til
det du vil.

I kurset skal du jobbe med
oppgaver.

Dette er ditt kurs-hefte.

Du kan skrive i det.



Hva skjer i dette kurs-heftet?

- Først skal vi **forklare** noen vanskelige ord.
- Etterpå kan du fortelle hva du er god på og hva du liker å holde på med.



- Så spør vi hva du ønsker å få til. Du skal velge et godt **mål** for deg selv.

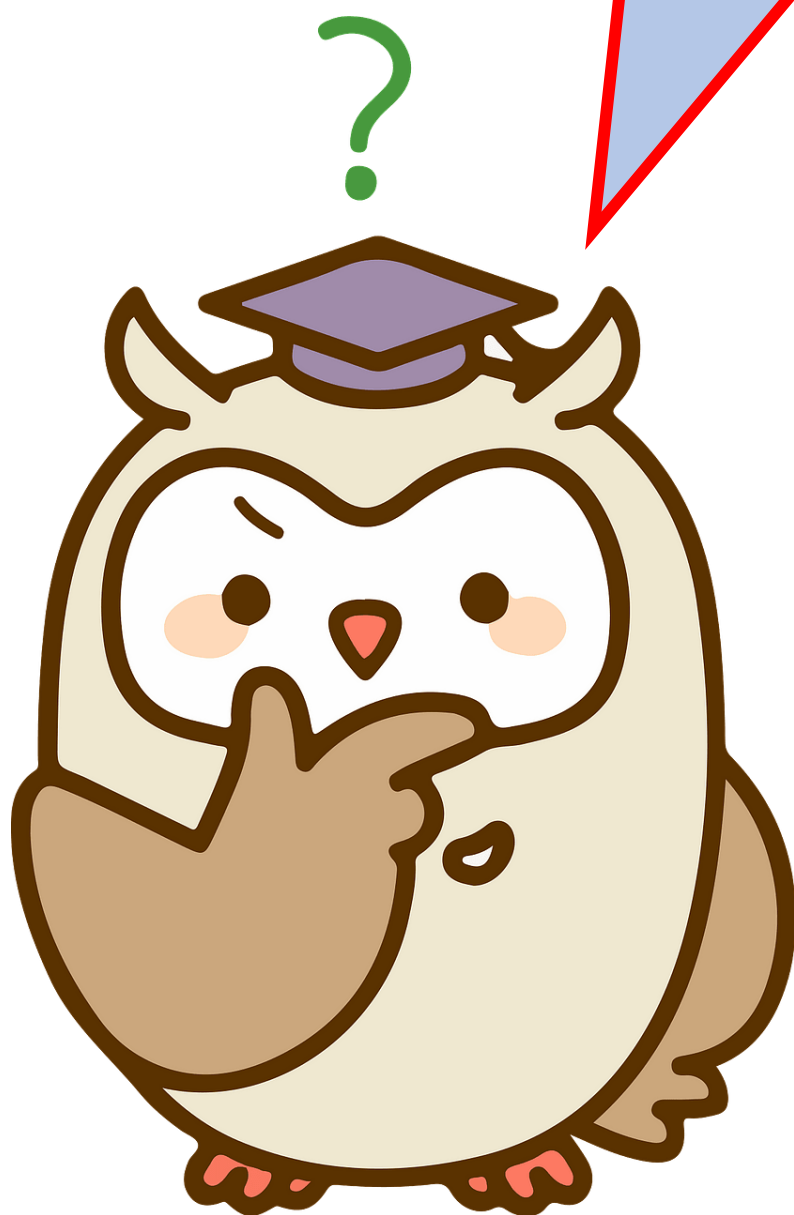
Du vil få hjelp til det.

- Du skal lage en **plan** for å oppnå målet.
Du vil få hjelp til det også.
- Så skal du jobbe med planen din i noen uker.
Etterpå skal du **undersøke** hvordan det har gått.



- Du kan sette flere mål i løpet av kurset.

Jeg vil stille deg noen spørsmål underveis i kurset.
Da kan du si hva du tenker.



Vanskelige ord

Selv-bestemmelse:

Hva er selv-bestemmelse?

Det er å være **sjef i eget liv**.

Det betyr at du kan ta dine egne valg og leve livet slik du selv synes er best.

Du vet hva du er god på.

Du vet hva du vil i livet.

Du prøver å få til det som er viktig for deg.

Det er selv-bestemmelse!

Det er viktig å øve på selv-bestemmelse.

Øvelse gjør mester!



Hva er viktig i
ditt liv?

Med selv-bestemmelse kan du si ifra hvordan du vil ha det, hjemme og i fritiden.

Med selv-bestemmelse kan du ta valg som er gode for deg.

Uten selv-bestemmelse kan andre bestemme for deg.

Noen ganger er det ok.

Men ofte er det deilig å kunne velge selv hva du vil gjøre.



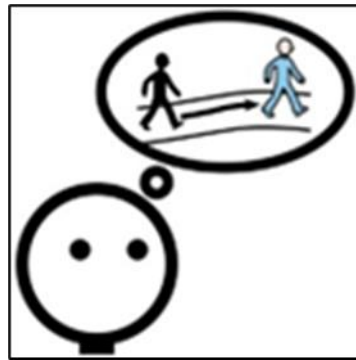
Mål:

Et **mål** er noe som du **ønsker å få til**.

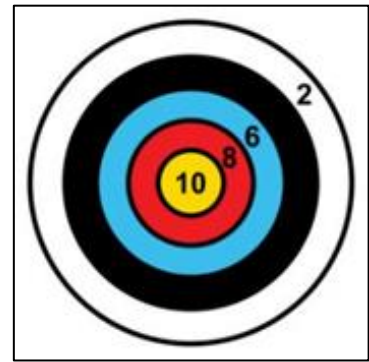
Mål kan handle om framtiden, helse, fritid, forhold til andre mennesker, jobb og mye annet.



ØNSKE



FÅ TIL



MÅL

Hvis du har lyst til å lage mat, så er det et mål.

Hvis du har lyst til å gjøre noe sammen med venner, er det også et mål.

Man kan ha mange ulike mål.

Mål kan være **store**, for eksempel å bo for seg selv.

Mål kan være **mellom-store**, for eksempel å be noen til middag.

Mål kan også være **små**, for eksempel å rydde litt.

Hva har du lyst å
få til?

Hva er ditt mål?

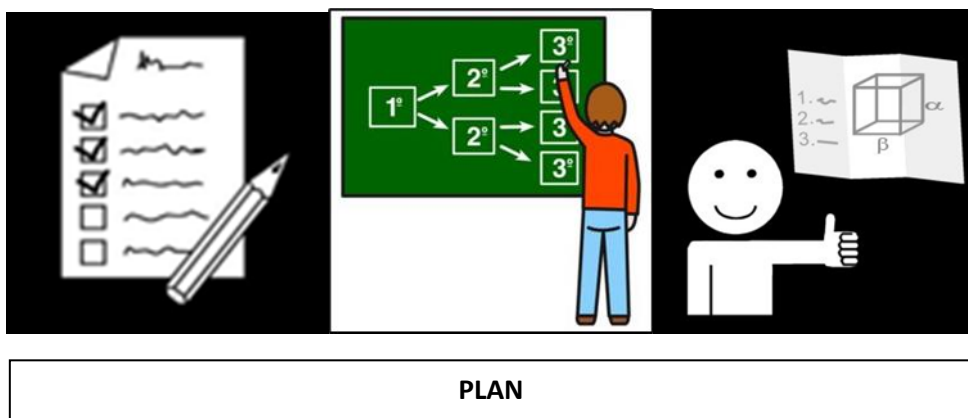


Plan:

Når du har et mål, må du finne ut hvordan du kan oppnå dette målet.

Du må lage en **plan**.

Planen er veien til målet.



Kanskje du har et mål om å ha råd til å dra på ferie. Da kan du lage følgende plan:

- Du må finne ut hvor mye penger du trenger;
- Du kan spare litt hver måned;
- Du kan ønske deg penger til jul eller bursdag.

Tenk at du har en venn som har et mål
om å sitte mindre med mobilen.
Hva kan være en god plan?



Barriere = Problem

En barriere er et **problem**.

Det er noe som står i veien for at du kan nå ditt mål.

Andre ord for barriere er trøbbel, vanske, eller motgang.



Det er vanlig å møte på barrierer.

Det betyr ikke at du skal gi opp.

Når du møter en barriere, må du finne en løsning.

Kanskje du kan spørre noen om **hjelp**?

Eksempel:

Tenk deg at du har et mål om å invitere en venn med på kino.

Din plan kan være at du lager en list over to eller tre venner du kan spørre.

Planen kan også være at du sjekker hvilken film som vises på kino, og som du gjerne vil se.

Men, kanskje vet du ikke hvordan du finner ut hvilke filmer som vises.

Det kan være en **barriere**.

Da kan du be noen vise deg hvordan du finner det ut.

Da kan du øve.

Kanskje dere også kan lete etter andre ting å gjøre.

På denne måten kan du nå målet ditt om å finne på noe sammen med en venn.

Hvert problem har en løsning!



Hvilke problemer har du
løst?



Evaluere = Gjennomgå og vurdere:

Å evaluere betyr å **undersøke, gjennomgå og vurdere**.

Du undersøker om planen din har fungert, og om du har oppnådd målet ditt.

Har du fått til det du ønsket?



Eksempel:

- Du har et mål om å treffe vennene dine én gang i uken.
- Planen din er å finne på ulike ting sammen, som å dra på kino eller gå på kafé.
- Etter fire uker **evaluerer** du hvordan det har gått:
 - Du teller hvor mange ganger du har vært sammen med vennene dine.
 - Har du vært sammen med venner én gang i uken?
 - Da har du oppnådd ditt mål!

Hvis du ikke har oppnådd målet ditt, kan du lage en **ny og bedre plan**.
Du kan også velge et **nytt mål**.

Nå har du lært noen vanskelige
ord: Selv-bestemmelse – Mål –
Plan – Barriere - Evaluere



Nå vil jeg høre mer om deg!

Hva liker du?

Hva er du god på?

Du kan skrive det ned på de neste arkene.



Viktige personer for meg:

Min familie:

Andre mennesker jeg liker å være sammen med:



Ting jeg liker å gjøre:

Hjemme, ute der jeg bor, i fritiden:

Hvorfor jeg liker det:

Ting jeg er god på:



Mine styrker og talenter:

Ting ved meg selv som jeg liker godt:

1.

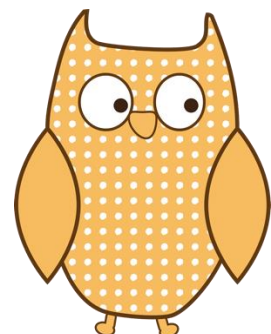
2.

3.

Andre synes jeg er veldig god til:

1.

2.

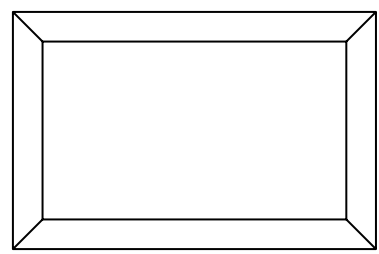
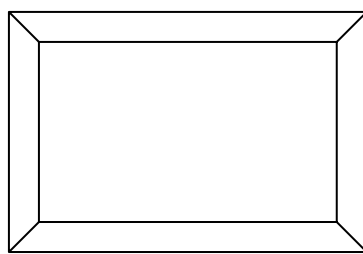
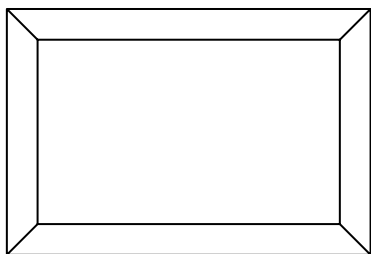


Ting jeg har lyst å få til:

Tenk på noe som du liker å gjøre.

Er det noe som du har lyst å få til her?

Skriv det inn i rutene under!



Nå vet jeg litt mer om deg!
Nå skal vi se hvordan et godt
mål ser ut.



Velge et godt mål

På de forrige sidene skrev du om dine interesser og hva du har lyst å få til.

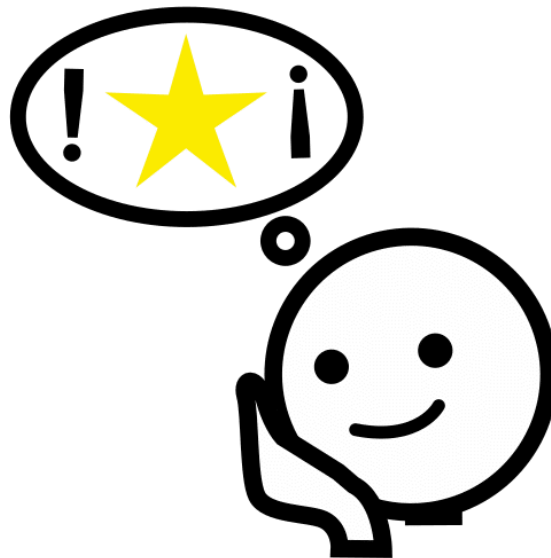
Dette kan bli ditt mål som du skal jobbe med.

Når du velger et mål, er det **noen ting som du må tenke på**:

1. Er målet **viktig** for DEG?

Hva har DU lyst å få til?

Velg et mål som DU har lyst å jobbe med!



2. Er målet ditt **tydelig**?

Tenk over følgende spørsmål når du velger et mål:

- Hvor ofte vil du gjøre det?
 - Hvor lenge vil du gjøre det?
 - Hvor mye vil du gjøre det?
- Da kan du lett se om du har nådd målet ditt eller ikke!



3. Er målet ditt **mulig å oppnå**?

Velg et mål som du kan få til!

Ikke for lett, ikke for vanskelig!



4. Når skal du klare å nå målet?

Har du en **tidsplan**?

Velg et mål som du kan få til i løpet av et par uker.

Kanskje du har lyst å få til noe stort som tar lang tid.

Da kan du dele det opp i mindre del-mål. Du kan få hjelp til det!



Huskeliste for gode mål:

- 1) Velg et mål som er **viktig for deg selv**.
- 2) Beskriv ditt mål på en **tydelig** måte.
- 3) Velg et mål som er mulig å **nå**.
- 4) Velg et mål som du kan nå **raskt**.



Her er noen eksempler på gode og dårlige mål. Kan du forklare hvorfor de dårlige målene er dårlige?

Gode mål	Dårlige mål
Jeg skal finne en ny aktivitet som jeg skal prøve ut.	Jeg skal ha det gøy hele tiden.
Jeg skal lage en sunn middag i helgen.	Jeg skal aldri mer spise usunn mat.
Jeg skal gå på trening to ganger i uka.	Jeg skal bli fotballstjerne.

Nå kan du snart jobbe
med ditt eget mål. Vi
skal bare se på et
eksempel først!





Hei!

Jeg heter Lene.

Jeg følte meg litt ensom av og til.

Jeg ville være mer sammen med venninnene mine.

Det ble mitt mål!

Jeg lagde en plan for hva vi kunne gjøre sammen.

Se på de neste sidene hvordan jeg gjorde det!

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 1: Velg et mål

Navn Lene

Dato 1. september

Hva er mitt mål?

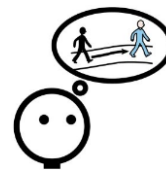
→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

1. Hva har jeg lyst å få til?

Jeg har lyst å være mer sammen med mine venner.



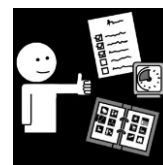
2. Hva vet jeg allerede om dette?

Katrine liker morsomme filmer. Ida liker å gå på kafé.



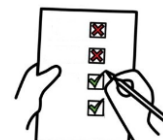
3. Hva må endres for at jeg kan få det til?

Jeg må ikke bare sitte og vente. Jeg må avtale noe med vennene mine.



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?

Jeg kan sende en melding til mine venner. Jeg kan spørre om de har lyst å bli med på kino.



Gå til fase 2

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 2: Lag en plan

Navn Lene

Dato 8.september

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?

Jeg kan sende melding til Ida og Katrine. Jeg kan spørre om de vil bli med på kino.



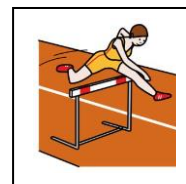
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?

Jeg vet ikke hvilke filmer som går på kino. Kanskje mine venner ikke har tid.



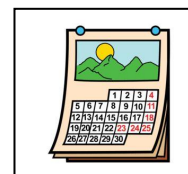
7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?

Jeg må sjekke kinoprogrammet på nett. Jeg kan foreslå to ulike dager.



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?

Jeg skal sjekke kinoprogrammet i kveld, og sende melding til Ida og Katrine etter det.



Gå til fase 3



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 3: Evaluere

Navn LeneDato 16. september

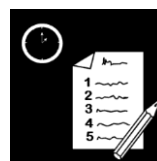
Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

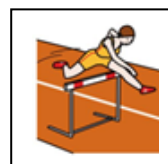
9. Hva har jeg gjort?

Jeg sjekket kinoprogrammet på nett. Jeg sendte melding til Ida og Katrine og spurte om de ville bli med. Vi dro på kino og så Bridget Jones filmen.



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?

Det var litt vanskelig å finne ut hvilke filmer som gikk på kino. Jeg spurte pappa om hjelp.



11. Hva har endret seg?



Vi dro på kino sammen og det var gøy. Vi avtalte å treffes igjen neste uke.



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?

Ja. Jeg fikk vært sammen med mine venninner. Vi har planer om å finne på mer gøy sammen!



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? Det gikk bra. Planen min funket!

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>Lene har oppnådd sitt mål!</p> <p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none"> • Endre min plan  <ul style="list-style-type: none"> • Velge et nytt mål 

Nå er det din tur!
Hva har du lyst å få til?



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

Mål nr.1

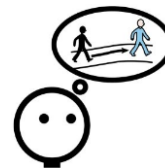
Hva er mitt mål?

→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

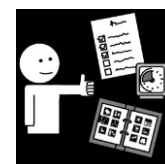
1. Hva har jeg lyst å få til?



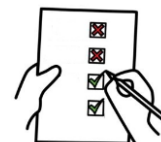
2. Hva vet jeg allerede om dette?



3. Hva må endres for at jeg kan få det til?



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?



Gå til fase 2



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

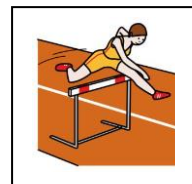
5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?



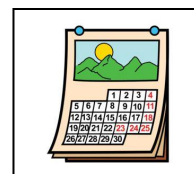
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?



7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?



Gå til fase 3



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 3: Evaluere

Navn _____

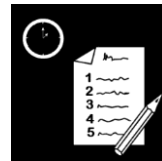
Dato _____

Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?

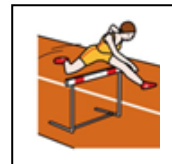


→ Svar på følgende spørsmål:

9. Hva har jeg gjort?



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11. Hva har endret seg?



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none">• Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none">• Endre min plan  <ul style="list-style-type: none">• Velge et nytt mål 

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

Mål nr.2

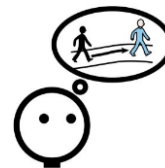
Hva er mitt mål?

→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

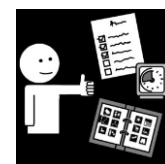
1. Hva har jeg lyst å få til?



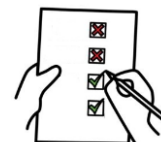
2. Hva vet jeg allerede om dette?



3. Hva må endres for at jeg kan få det til?



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?



Gå til fase 2



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

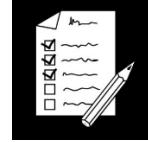
Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

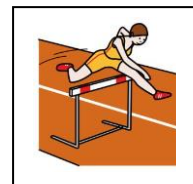
5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?



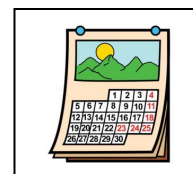
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?



7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?



Gå til fase 3



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II
Fase 3: Evaluere

Navn _____

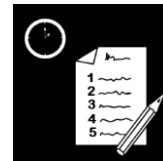
Dato _____

Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

9. Hva har jeg gjort?



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11. Hva har endret seg?



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none">• Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none">• Endre min plan  <ul style="list-style-type: none">• Velge et nytt mål 

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II
 Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

Mål nr.3

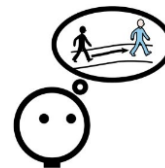
Hva er mitt mål?

→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

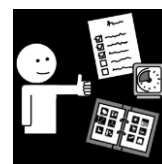
1. Hva har jeg lyst å få til?



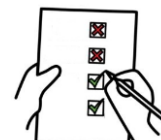
2. Hva vet jeg allerede om dette?



3. Hva må endres for at jeg kan få det til?



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

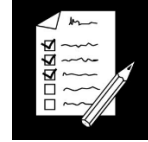
Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

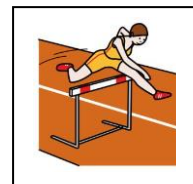
5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?



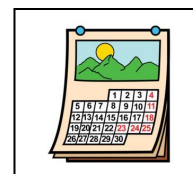
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?



7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?



Gå til fase 3



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II
 Fase 3: Evaluere

Navn _____

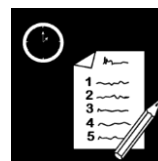
Dato _____

Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?

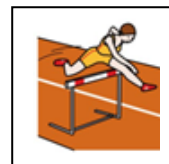


→ Svar på følgende spørsmål:

9. Hva har jeg gjort?



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11. Hva har endret seg?



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none">• Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none">• Endre min plan  <ul style="list-style-type: none">• Velge et nytt mål 

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

Mål nr.4

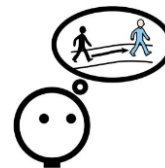
Hva er mitt mål?

→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

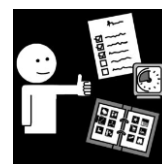
1. Hva har jeg lyst å få til?



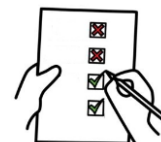
2. Hva vet jeg allerede om dette?



3. Hva må endres for at jeg kan få det til?



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?



Gå til fase 2



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

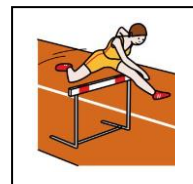
5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?



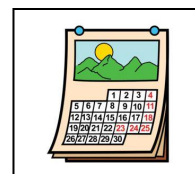
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?



7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II
 Fase 3: Evaluere

Navn _____

Dato _____

Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?

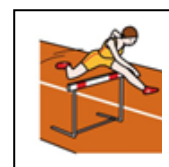


→ Svar på følgende spørsmål:

9. Hva har jeg gjort?



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11. Hva har endret seg?



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none">• Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none">• Endre min plan  <ul style="list-style-type: none">• Velge et nytt mål 

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II

Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

Mål nr.5

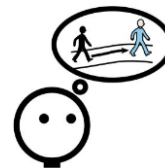
Hva er mitt mål?

→ Hva har jeg lyst å få til?



→ Svar på følgende spørsmål:

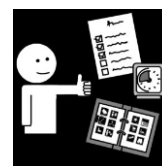
1. Hva har jeg lyst å få til?



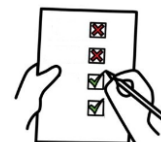
2. Hva vet jeg allerede om dette?



3. Hva må endres for at jeg kan få det til?



4. Hva kan jeg gjøre for å få det til?



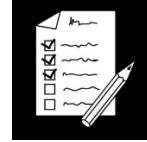
Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ Hvordan kan jeg oppnå mitt mål?



→ Svar på følgende spørsmål:

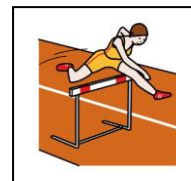
5. Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?



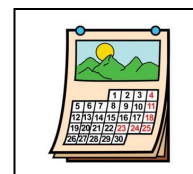
6. Hvilke problemer kan jeg møte på underveis?



7. Hvordan kan jeg løse disse problemene?



8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II
 Fase 3: Evaluere

Navn _____

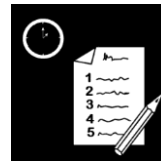
Dato _____

Hva har jeg lært? → Har jeg oppnådd mitt mål?

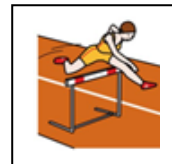


→ Svar på følgende spørsmål:

9. Hva har jeg gjort?



10. Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11. Hva har endret seg?



12. Har jeg fått til det jeg ønsket?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Du kan endre ditt mål litt. Eller du kan lage en ny plan. Eller du kan velge et helt nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er jeg fornøyd?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endre mitt mål  <ul style="list-style-type: none"> • Endre min plan  <ul style="list-style-type: none"> • Velge et nytt mål 

Nå har du øvd noen ganger
på å sette mål for deg selv.
Hvordan likte du det?



Du har nå gått gjennom
hele kurset.

Men du kan fortsette å
velge mål som er viktig for
deg!



Materialet LoS-II er basert på The Self-Determined Learning Model of Instruction (Wehmeyer et al., 2000).

Clipart i dette heftet er hentet fra <https://creazilla.com> (Creative Common License).

Piktogrammene og symbolene er hentet fra www.bildstod.se.

Kursheftet er utviklet av Veerle Garrels og Karl Elling Ellingsen i samarbeid med NFU og med støtte fra Stiftelsen Damm.

