

	FREMTIDSTRAPPA
Beskrivelse	<p>I denne aktiviteten skal deltakerne forsøke å se seg selv ett år frem i tid. Hva slags mål vil de sette seg, hva slags plan skal de følge og hvilke små skritt må tas?</p> <p>Det kan være veldig vanskelig å tenke og planlegge fremover. Visualisering av planene kan gjøre det enklere for deltakerne. Ved å jobbe sammen om dette, kan de også støtte hverandre. Å lage og gjennomføre fremtidige planer er en avgjørende kompetanse for integrasjonsprosessen.</p> <p>Som et eksempel viser og snakker læreren om en (egen) fremtidsplan (se bildeeksempel lenger ned). Planen har form som en trapp. Hvert trinn representerer et trinn i prosessen med å nå et mål. For å holde det konkret, velges et mål som læreren håper å oppnå om et års tid. For eksempel er målet å ha (frivillig) arbeid som (assisterende) kokk. Dette visualiseres med en tegning og med tekst (når deltakerne kan lese og skrive). Hvert trinn som skal tas visualiseres og beskrives også på hvert trappetrinn. For eksempel inneholder det første trinnet øvelse med ord som handler om matlaging og arbeid på kjøkkenet og en restaurant, det andre trinnet inneholder for eksempel å ta kontakt med en kokk, det tredje inneholder en dag med å se på en kokk osv. Å legge til tegninger forankrer informasjonen ytterligere og gjør det enkelt å referere tilbake til. Trinnene kan selvfølgelig endres i løpet av året.</p> <p>Metode: Etter introduksjonen går deltakerne i par for å støtte hverandre i å lage en plan. Om dette er mulig avhenger av deltakernes (språk)ferdigheter. En annen mulighet er å jobbe i par under veiledning av lederen for aktiviteten. Deltakeren kan oppfordres til å skrive og tegne selv, men dette er ikke et must. En annen person kan også tegne og skrive.</p> <p>Målet kan være stort eller lite. Det kan også være rettet mot å øke det sosiale nettverket, knytte kontakter med naboer, starte en fritidsaktivitet. Et mål kan også relateres til et felles mål for gruppen.</p> <p>Skulle det være nødvendig, kan det først planlegges en økt for å utforske mulige mål. Dette kan gjøres ved hjelp av bilder av aktiviteter og mulige yrker. Deltakerne kan bli bedt om å velge en topp fem aktiviteter og/eller yrker som appellerer til dem. Bruk ikoner fra denne nettsiden om nødvendig: https://arasaac.org/pictograms/search/</p>
Mål	<ul style="list-style-type: none"> ● Å kunne konkretisere et mål ● Å visualisere veien mot målet ● Få økt kontroll over livet sitt ● Øke selvtilliten ● Arbeid med ferdigheter som trengs for å nå målet

Varighet	1 time +
Gruppestørrelse	Små grupper Store grupper
Muntlig språknivå	Nybegynner ModeratAvansert
Ferdigheter i fokus	<ul style="list-style-type: none"> • Selvstendighet • Uavhengighet • Ansvarlighet • Mot • Besluttsomhet • Eierskap • Utholdenhet • Planlegging • Tidsstyring • Utrykke seg selv • Egenmotivasjon • Problemløsning
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	Aktiv deltakelse i samfunnet krever evne til å sette og nå mål. Dette er en forutsetning for å bli en selvhjulpne borger.
Type aktivitet	Refleksjon Personlig utvikling
Gruppestørrelse	Små grupper
Varighet	2 timer
Forberedelser	1 time for å - forberede et eksempel og angi strukturen,

	- finne frem store papirark og skrivemateriell
Evaluering metode (hvis aktuelt)	Gjennomgå planer sammen, for eksempel en gang i måneden. Ta en titt på bildene sammen og reflekter over dem. Hvilke skritt er nådd? Feir milepælene sammen.
Variasjoner (hvis aktuelt)	Du kan også bruke et bakoverdesign eller backcasting: du starter med det endelige målet. Med disse teknikkene setter du det endelige målet og du tar et skritt tilbake rett før du når målet, til nåtiden. Du identifiserer de små trinnene du må ta og starter med denne identifiseringsprosessen på slutten (forestill deg at du har nådd ditt endelige mål).



