

AIR Selvbestemmelseskala ©

ELEVSKJEMA – Tilpasset versjon

Elevens navn _____ Dato _____

Skole _____ Klasse _____

Fødselsdato _____

HVORDAN FYLLE UT DETTE SKJEMAET

Svar på disse spørsmålene om hvordan du får til det du vil eller trenger. Det kan handle om ting som skjer på skolen, eller etter skoletiden, eller det kan handle om dine venner, eller en jobb eller en hobby som du har.

Dette er ikke en prøve. Det finnes ingen riktige eller feile svar. Spørsmålene vil hjelpe deg å lære mer om hva du er flink til og hvor du kanskje trenger hjelp.

Mål Kanskje det er noen ord i spørsmålene som du ikke kjenner til. For eksempel blir ordet **mål** brukt ofte. Et mål er noe som du ønsker å få eller oppnå, enten nå eller neste uke eller lengre unna, f.eks. når du blir voksen. Du kan ha mange forskjellige typer mål. Du kan ha mål som har med skolen å gjøre (f.eks. gjøre det bra på en prøve, eller bli ferdig på videregående). Du kan ha et mål om å spare penger for å kunne kjøpe noe (en ny iPad eller nye sko), eller et mål om å bli bedre i idrett (bli med på basketballaget). Alle mennesker har forskjellige mål, fordi alle har forskjellige ting de ønsker eller trenger eller er gode på.

Plan Et annet ord som ofte forekommer i noen av spørsmålene er **plan**. En plan er hvordan du bestemmer å oppnå målet ditt, eller det du må gjøre for å få det du vil eller trenger. Du kan ha mange forskjellige planer. Et eksempel på en plan for å bli med på basketballaget kan være: bli flinkere til å kaste ballen i ringen ved å øve oftere etter skolen, spille basketball med venner i helgene, høre på treneren når laget øver, og å se på basketball på TV.

HVORDAN SVARE PÅ SPØRSMÅLENE

EKSEMPEL SPØRSMÅL:

Jeg sjekker for feil når jeg er ferdig med en oppgave.

EKSEMPEL SVAR:

Sett ring rundt nummeret til svaret som matcher best hvordan du er:

(Sett ring rundt **KUN ETT** tall).

1 Aldri Jeg sjekker **aldri** for feil.

2 Sjelden Jeg sjekker **sjelden** for feil.

3 Ofte Jeg sjekker **ofte** for feil.

4 Alltid Jeg sjekker **alltid** for feil.

HUSK

**Det finnes INGEN
riktige eller feile
svar.**

Tenk nøye på hvert spørsmål før du setter ring rundt ditt svar.

VÆR SÅ SNILL Å BESVARE FØLGENDE SPØRSMÅL FØRST:

Gi et eksempel på et mål som du jobber med.

Hva gjør du for å oppnå dette målet?

Hvor bra på vei er du for å oppnå dette målet?

AIR Selvbestemmelseskala – Elevskjema (tilpasset versjon)

TING JEG GJØR

	1	2	3	4
<p>1. Jeg vet hva jeg er god på.</p> <p><i>Eksempel: Jeg er god til å bake kaker, god til å spille fotball, god til å gjøre lekser, god til å spare penger, god til å gjøre matteoppgaver,...</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>2. Jeg vet hva som er vanskelig for meg.</p> <p><i>Eksempel: Det er vanskelig for meg å konsentrere meg, lese bøker, trikse med ballen, ...</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>3. Jeg setter mål for hva jeg vil gjøre.</p> <p><i>Eksempel: Jeg vil bli med på fotballaget, jeg vil spare penger til en iPhone, jeg vil bli flinkere til å skrive på engelsk,...</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>4. Jeg tenker på hva jeg er flink til når jeg setter mål.</p> <p><i>Eksempel: Jeg er flink til å skåre mål, så derfor vil jeg bli med på fotballaget. Jeg er flink til å lage mat, så jeg velger å lage middag til mamma på hennes bursdag.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>5. Jeg lager en plan for hvordan jeg kan oppnå mitt mål.</p> <p><i>Eksempel: Hvis jeg vil lage middag, må jeg finne en oppskrift, jeg må lage handleliste, spørre om penger, gå i butikken, ... Hvis jeg har som mål å bli flinkere til å lese, må jeg lese bok en halv time hver kveld.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>6. Jeg begynner å jobbe med min plan med en gang.</p> <p><i>Eksempel: Jeg begynner å sjekke fotballklubber på nett med en gang når jeg har bestemt meg for at jeg vil bli med i en fotballklubb.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>7. Jeg sjekker om jeg gjør det bra når jeg jobber med min plan.</p> <p><i>Eksempel: Hvis jeg sparer penger til noe, teller jeg regelmessig hvor mye penger jeg har fått og hvor mye mer jeg må spare. Jeg spør læreren min eller pappa om jeg gjør matteoppgavene riktig.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>8. Hvis planen min ikke fungerer, prøver jeg en annen plan for å oppnå målet mitt.</p> <p><i>Eksempel: Hvis jeg ikke får nok penger til iPhone ved å spare lommepenger, må jeg kanskje gjøre noen småjobber som jeg kan få penger for.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid

HVORDAN JEG FØLER MEG

	1	2	3	4
<p>1. Jeg er fornøyd med hva jeg liker og hva jeg vil.</p> <p><i>Eksempel: Jeg synes det er bra at jeg er glad i fotball. Jeg synes det er bra at jeg liker å gå på skolen. Jeg synes det er bra at jeg vil bli flinkere til å gå på ski. Jeg synes det er bra at jeg vil bli bedre i engelsk.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>2. Jeg synes det er greit at noen ting er vanskelig for meg.</p> <p><i>Eksempel: Jeg synes det er greit at jeg må jobbe mer med matte. Jeg synes det er greit at jeg må øve mer på engelske gloser.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>3. Jeg har tro på at jeg kan sette mål for det jeg vil.</p> <p><i>Eksempel: Hvis jeg ønsker å bli med i gymklubben, så tror jeg at jeg kan få det til. Hvis jeg ønsker å bli flinkere til å skrive, så kan jeg klare det.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>4. Jeg liker å lage planer for å oppnå mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Hvis jeg vil treffe flere venner etter skoletid, liker jeg å finne ut hvilke aktiviteter vi kan gjøre sammen.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>5. Jeg liker å begynne å jobbe med planene mine med en gang.</p> <p><i>Eksempel: Når jeg har bestemt meg for å bli flinkere i matematikk, begynner jeg å jobbe med ekstra lekser med en gang.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>6. Jeg liker å sjekke om jeg er på vei til å oppnå mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Jeg synes det er gøy å spørre læreren om jeg har blitt bedre til å skrive. Jeg synes det er fint å regne ut hvor mye mer penger jeg trenger for å kjøpe en ny fotball.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>7. Jeg prøver gjerne andre måter hvis det hjelper meg å oppnå mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Jeg blir ikke veldig lei meg når den første planen min ikke fungerer, men lager heller en ny plan for å få det jeg vil. Hvis jeg f.eks. har øvd mye alene på å trikse med ball uten å bli bedre, så kan jeg spørre en som er flink til å trikse til å lære meg det.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid

DET SOM SKJER PÅ SKOLEN

	1	2	3	4
<p>1. De voksne på skolen lytter til meg når jeg snakker om hva jeg ønsker.</p> <p><i>Eksempel: Når jeg forteller at jeg har lyst å lære å spille et nytt dataspill, så hører læreren på meg. Når jeg sier at jeg ønsker å bli bedre på engelsk, lytter de voksne til meg.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>2. De voksne på skolen forteller meg at jeg kan sette mål for det jeg vil gjøre.</p> <p><i>Eksempel: Når jeg sier at jeg har lyst å lære å spille gitar, sier læreren at jeg kan klare det. Læreren min tror på at jeg kan klare å bli med i en løpekonkurranse.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>3. På skolen har jeg lært hvordan jeg lager planer for å oppnå mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Læreren min hjelper meg å lage en plan for hvordan jeg kan bli bedre til å skrive stil. Læreren min hjelper meg til å finne ut hvordan jeg kan lære å ta bussen til byen.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>4. De voksne på skolen oppmuntret meg til å begynne å jobbe med planene mine med en gang.</p> <p><i>Eksempel: Når jeg vil overraske mamma med middag til morsdag, sier læreren at jeg kan finne en matoppskrift med en gang.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>5. Jeg har noen på skolen som kan fortelle meg om jeg oppnår mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Læreren min sier at jeg har blitt mye flinkere allerede på å lese, og at jeg må fortsette å lese bøker på kvelden.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid
<p>6. De voksne på skolen gir meg råd når jeg må endre planen min for å oppnå mine mål.</p> <p><i>Eksempel: Når jeg har lest en halv time hver kveld uten å bli flinkere til å lese, sier læreren at jeg kanskje må lese enda mer hver dag, eller at jeg må lese enklere bøker eller øve på å lese ordlister i stedet.</i></p>	aldri	sjelden	ofte	alltid