

COACHA VARANDRA TILL FRAMGÅNG

CO-COACHING FÖR ELEVER



JOHN STEINBERG

Denna PDF-bok är en av femton i en fortbildningsserie för pedagoger och olika målgrupper inom skolan. Se bilden på nästa sida för att se alla titlar.

V.g. ta hänsyn till sedvanliga copyrightbestämmelser. Sök licens om du vill få kopieringsrätten till din skola. Information och beställning via www.steinberg.se.

Må dessa PDF-Böcker och Fortbildningsböcker bidra till konstruktiva samtal om yrkets utmaningar och möjligheter.

John

Med passion för pedagogik och pedagoger.

Foto: michaelsteinberg.se

© 2020, John Steinberg och Steinbergs
Utbildnings AB

ISBN 978-91-985924-4-3

Kontaktinformation:

John Steinberg
Steinbergs Utbildnings AB
Norrvägen 3
19391 Sigtuna
[john\(at\)steinberg.se](mailto:john(at)steinberg.se)
0702110900



FORTBILDNING för SKOLLEDARE

Checklista för kvalitetsutveckling



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för ELEVER

Studieteknik och livsval



JOHN STEINBERG

COACHA VARANDRA TILL FRAMGÅNG

CO-COACHING FÖR ELEVER



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för ASSISTENTER OCH RESURSPERSONER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 1

Idéer för pedagogiska samtal



JOHN STEINBERG

COACHA VARANDRA TILL FRAMGÅNG

CO-COACHING FÖR KOLLEGIALT LÄRANDE



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för VIKARIER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 4

De första fyra minuterna



JOHN STEINBERG

FORTBILDNINGSHANDBOKEN

GUIDE TILL EFFEKTIVT KOLLEGIALT LÄRANDE



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för FÖRÄLDRAR

Samarbete mellan skolan och hemmet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 3

Förståelse för sitt uppdrag



JOHN STEINBERG

MAKRO-MIKRO MODELLEN FÖR ORGANISATIONSUTVECKLING

GUIDE TILL SKOLUTVECKLING



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för PEDAGOGER 2

Med fokus på undervisningskvalitet



JOHN STEINBERG

FORTBILDNING för FRITIDSPEDAGOGER

Ledarskap, bemötande och kvalitet



JOHN STEINBERG

VAD ÄR BRA UNDERVISNING?

GUIDE TILL UNDERVISNINGSKVALITET



JOHN STEINBERG

Introduktion

Introduktion

Denna handbok i att coacha varandra till framgång är skriven direkt för eleverna men kräver handledning av en pedagog. Boken är skriven för elever från år 8 och uppåt till högskolenivå men tillvägagångssättet som beskrivs i boken kan med en god lärares hjälp anpassas och användas från mellanstadiet och uppåt. Med andra ord är denna bok en handledning för både lärare och elever. Boken och metoden kan också lämpligen användas inom föreningslivet, till exempel, en idrottsförening.

Det är svårt att lyckas helt på egen hand.

Det spelar inte så stor roll vad du ska göra. Skapa musik. Spela teater. Spela en match. Planera en fest. Skaffa körkort. Designa ett spel.

Det finns mer eller mindre ensamma yrken och andra aktiviteter. Kanske kan vi räkna saker som att lära sig ett dataprogram eller laga en dator till saker man gör på egen hand. Kanske kan vi räkna saker som att öva musik, träna en individuell sport eller skriva en novell. Kanske kan vi räkna om du själv ska laga mat.

Men det mesta av all mänsklig aktivitet innebär någon form av samarbete med andra människor. Du kan spela ditt dataspel själv, men skaparna av dataspelen har förmodligen varit del i ett större lagarbete med att designa, programmera och marknadsföra spelet. Och förmodligen är det lite roligare att spela med eller mot andra. Du kan träna någon gren inom friidrott eller simning, som oftast är individuella sporter, men för att få en fungerande träningsmiljö är det många som måste samarbeta, från tränare till idrottsutövare till de som förvaltar och sköter själva träningsanläggningen. Du kan laga kvällsmat åt dig själv eller din familj, men det är mycket samarbete som har ägt rum för att maten ska finnas tillgänglig för dig att laga.

Skolan betraktas som en individuell aktivitet. Betyg sätts individuellt och du bedöms hela tiden som individ. Skolan handlar allt som oftast om dina individuella beslut och agerande. Det är lite märkligt när man tänker på det. Dels krävs det mycket samarbete mellan personalen själva, mellan personal och elever, mellan politiker och pedagoger och mellan förvaltningar (eller ägare) och personalen för att det hela ska fungera. Och vi får inte heller glömma bort samarbete mellan skolan och hemmet.

Vi har, i generation efter generation, använt betyg som ett medel till att sortera elever i olika grader av framgång. Vi använder betyg, till exempel, som entrébiljett till studier på nästa nivå. Vi använder även denna sorts bedömning för att "godkänna" eller "underkänna" prestationer.

Vi är så vana vid detta att det är sällan man tänker på det.

Men det borde vi tänka på. Samhällsproblemen löses inte individuellt. Saker och ting i världen blir knappast bättre om var och en bara tänker på sin egen välgång och välfärd.

Tänk bara på miljöutmaningarna som finns. Visst kan du bli bättre på att sortera dina egna sopor och vara duktig på att köpa ekologisk mat. Du kan även vara mycket mer medveten om vad för slags andra produkter du köper eller kläderna du har på dig. Det är bra men det är egentligen en droppe i havet jämfört med hur produkter framställs, vilka naturtillgångar som används, hur föroreningar och avfall tas om hand, vilka energibeslut som fattas, hur förpackningsindustrin fungerar, och så vidare. Det är ett kollektivt problem som inte kan lösas helt individuellt även om individen kan bidra.

För mig som skriver denna e-bok om att coacha varandra till framgång är det en gåta att man inte ser skolan mera som en kollektiv ansträngning snarare än en individuell ansträngning. Systemet bygger på konkurrens och systemet bidrar till att ungdomar slås ut, sorteras bort eller ges eller inte ges entré till vissa skolor, program eller högskolestudier.

Det anser jag är konstigt i en värld som behöver mer samarbete, knappast mindre samarbete.

Så resonerar jag

Jag resonerar på följande sätt – om jag hjälper dig att lyckas och du hjälper mig att lyckas, vinner båda, och då vinner alla.

Egentligen gillar jag inte heller begreppet ”vinna”, men du förstår hur jag menar.

Inom näringslivet, till exempel, tror jag inte ett dugg på konkurrens. Jo, jo--- McDonalds konkurrerar med Burger King och Max, men när ett företag har en bra idé, kommer många andra att låna den idén och vidareutveckla den och på så sätt blir alla bättre. Omformulerat är konkurrens ett sätt att lära av varandra i strävan att göra sin produkt mer intressant, lockade och bättre. Visst kan ett företag ”konkurreras bort” men är det inte en konsekvens av att man inte har lärt sig av sina misstag, skaffat ny information, kunnat förutspå trender och utvecklat sin organisation?

Vi behöver förbereda oss mera för en värld av samarbete än för en värld av konkurrens. Nämn den mänskliga aktivitet som skulle fungera utan samarbete. När du tänker efter lever vi i en samarbetsvärld. Tänk på livsmedelsindustrin från gård till restauranger till avfallshantering.

Tänk på dataindustrin från idé till program, till hårdvara till mjukvara, till marknadsföring, till konsumentanvändning, till omhändertagandet av uttjänta produkter.

I skolans värld har man gått från en s.k. relativ betygsskala till ett målrelaterat betygssystem. Det var bara några årtionden sedan alla i klassen inte kunde få högsta betyg eftersom betygen mellan 1 och 5 skulle distribueras på en relativ skala vilket innebar att läraren nästan var tvungen att ge många ettor och tvåor. Idag säger vi att alla har chans att få bra betyg bara man kan visa att man har uppnått målen. Men är det verkligen så? Vi skäller på skolor som ger för höga betyg och läraren som vill ge nästan alla sina elever B eller A blir ifrågasatta. Vi har, egentligen, fortfarande ett slags relativt betygssystem där poängen är att några måste misslyckas. Hur skulle det gå egentligen om alla hade toppbetyg? Systemet bygger på att många misslyckas.

Och, enligt mitt sätt att se på detta, är det rent av idiotiskt. Vilken samhällsvinst om alla skulle uppnå skolans många olika mål! Hur otroligt bra det skulle vara om alla elever gick ur skolan med en hög kunskaps- och kompetensnivå. Ja, som det är nu är det ca 20 procent som aldrig blir klara med gymnasieskolan och minst lika många till som inte når en betygsnivå som räcker för att komma in på högre studier. Kan det verkligen vara bra för samhällsutvecklingen?

Det tror inte jag. Jag tror inte du tror det heller.

Därför är det en logisk slutsats att det vore bra för individen och för samhället om så många som möjligt kunde lyckas med sina studier – och i livet, för all del.

Syftet med denna bok

Syftet med denna bok är att ge dig och dina studiekamrater ett enkelt, men kraftfullt verktyg för att hjälpa varandra att lyckas med era studier – och i förlängningen även i livet. Nej, skolan är inte livet, men skolan kan ge varje person grundläggande kunskaper, kompetenser, förmågor och färdigheter som man kan bygga vidare på ”in real life.”

Verktuget heter co-coaching och ska snart presenteras.

Jag som skriver är fil. dr i pedagogik, författare, föreläsare, far till tre söner som har gått i skolan och farfar till flera barnbarn i skolan eller på väg in i skolan. Jag har länge studerat skolan som institution i egenskap av skolforskare - och observatör. Det finns mycket obegripligt i skolans värld, måste jag erkänna. Några av de mest obegripliga saker som finns är att det alltid är många som slås ut av skolan och att man inte lär eleverna dels hur man kan studera för att lyckas, dels hur man hjälper varandra att lyckas.

För att förstå denna bok och kunna använda den måste du förstå följande idéer som ligger bakom boken:

- att alla vinner om alla hjälps åt
- att konkurrens är en gammaldags idé
- att om du hjälper en kompis att lyckas ökar det sannolikheten att även du lyckas
- att det finns många vägar till ”framgång” och att skolan bara är en – men av samhället betraktad som en av de viktigaste.
- att målet är att skapa ett lärande samhälle där

man ständigt kan skaffa nya kunskaper, kompetenser, förmågor och färdigheter

- att alla har styrkor, talanger och kompetenser, men att inte alla kommer fram i skolmiljöer

- att din attityd är minst lika viktig, och många gånger, viktigare än din intelligens och begåvning

- att alla kan klara sig väl i skolan men självklart att vissa nog har lättare än andra med de typer av uppgifter som skolan ger

- att alla har kapacitet att vara en god coach, vän eller stödperson för sina klasskamrater

- att grunderna till coaching inte är svåra att lära sig även om det, som i allt i livet, alltid finns fler detaljer och nyanser man kan lära sig

- att det rent av är galenskap att inte hjälpa varandra att lyckas!

Den stora frågan att ställa är: Hur kan vi hjälpas åt för att hjälpa varandra att lyckas?

Ett svar och en idé får du i denna e-bok.

Boken presenterar idén om co-coaching. Större delen av boken är en smärre bearbetning av kapitel 4 i boken *Hitta lärarnas guldstunder* (Läraryörlaget).

”Systerboken” till denna bok är en bok för pedagoger som heter *Coacha varandra till framgång* med underrubriken *Kollegialt lärande med hjälp av co-coaching*. (LÄNK, bok bild).

Den boken presenterar idén om co-coaching för skolans personal. Den här boken tillägnad dig som elev kan användas helt på egen hand för din egen skull tillsammans med en eller flera vänner. Som sagt fungerar den

också som handbok för lärare som vill lära ut metoden till sina elever. Självklart vinner man ännu mera på att integrera idén i skolans schema och tillvägagångssätt, att till exempel avsätta en co-coachingtid 20-30 minuter en gång i veckan eller en gång varannan vecka. Om du som elev hittar denna bok före dina lärare, så låt dem få veta att en bok om co-coaching för pedagoger finns och be dem läsa den eller detta för att få en uppfattning om hur det är tänkt att fungera.

Låt mig nu presentera själva grunderna.

Co-coaching är hjälp till självhjälp

Co-coaching är en metod där två människor byter tid och idéer med varandra, på lika villkor. ”Du hjälper mig och jag hjälper dig. Du lyssnar på mig och ställer klagörande frågor och sedan lyssnar jag på dig. Du ger mig stöd, jag ger dig stöd. Du hjälper mig att söka handlingsalternativ och jag hjälper dig.”

Engelska begrepp av relevans är ”peer counselling” och ”peer listening”. En ”peer” är en person som är jämbördig med dig själv, till exempel en studiekamrat eller en vän.

Co-coaching är en metod att hjälpa varandra att uppnå mål inom ett förbestämt tema. Ett av målen är att hjälpa sin kompis eller klasskamrat att själv komma på lösningarna till sin utmaning. Co-coaching är hjälp till självhjälp och ett syfte är ”empowerment”, det vill säga att stärka känslan av att man har makt över sin egen studiesituation och livssituation. Vi kommer här mest att tala om studier, men själva konceptet kan användas inom idrottsföreningar och alla möjliga organisationer och andra föreningar. Genom ditt lyssnande och stöd, dina frågor och

din uppmuntran får din partner kraft och mod att gå vidare och förverkliga sina idéer, lyckas bättre med sina studier eller klargöra tillvägagångssätt för att uppnå olika mål.

Skolan och olika livsutmaningar innehåller mycket som väcker känslor, tankar och idéer. Genom att ha någon att regelbundet utbyta erfarenheter med hjälper man varandra att komma framåt.

I all sin enkelhet innebär co-coaching att du har en partner/vän/studiekamrat som du träffar regelbundet för att lyssna och ställa frågor till varandra.

Förutsättningar

Det finns några praktiska förutsättningar för co-coaching. Ju fler av dessa förutsättningar som är uppfyllda, desto större är chansen att det kommer att fungera bra.

Frivillighet. Det måste alltid vara frivilligt att delta i co-coaching. Den bygger ju på en ömsesidig vilja att hjälpa varandra att nå målen och att klargöra hur olika utmaningar kan tacklas. Entusiasten ska inte tvinga detta på någon som inte vill. Börja inte införa co-coaching-systemet på skolan eller inom din förening utan att först ha provat i en mindre skala med några få par för att skaffa erfarenhet och se att det fungerar.

Co-coaching är en enkel idé, som jag tror stenhårt på, för att se till att man ständigt tänker efter, men den kommer inte att fungera om någon känner sig tvingad. Låt dem som vill testa – och efter ett tag kommer de skeptiska att bli nyfikna på varför deltagarna ser ut att må så bra och får så goda idéer.

Tystnadsplikt. Ni kommer att berätta personliga och ibland känsliga saker för varandra. Co-coaching som bara handlar om analyser, planer och faktaredovisningar lyckas sällan fullt ut. Känslor är en del av livet och tillhör

berättelserna. Därför måste både du och din co-coaching partner vara inställda på att det ni berättar för varandra stannar er emellan. Minsta missbruk av de förtroenden ni ger varandra förstör förutsättningarna för fortsatta samtal. Du får aldrig en tanke vidare till andra i klassen, som ett exempel, utan att vara hundra procent säker på att det är okej för din partner att du berättar.

Ömsesidighet. Co-coaching bygger på idén att man byter tid och därmed lyssnande med varandra. Det kan hända att du eller din partner en dag säger: "Nu har jag ingenting att berätta om så nu får du använda hela passet", eller "Jag har ingen lust idag." Det är okej någon gång ibland, men inte generellt. Om det händer flera gånger i rad, finns ingen ömsesidighet och då är det inte co-coaching. Då får ni avbryta sessionerna och kanske istället gå över till en mentors- eller coachingrelation. Då handlar det inte om ömsesidighet längre utan en är mentor och en är adept.

Dela tiden lika. En co-coachingssession varierar mellan 10 och 60 minuter. Den kan användas som inledning till en lektion eller "mentorsgruppsmöte" eller som en helt separat session. Co-coaching är förvånansvärt effektivt även i kortare sessioner och behöver absolut inte ta en hel timme. Oftast räcker det gott med 15-20 minuter.

Det är däremot viktigt att ni delar tiden lika. Nästan halva tiden för var och en och sedan lite tid för eftersnack. Var noga med tidsramarna. Det kan hända att din partner en dag är så uppfylld av sitt berättande att hon eller han bara vill fortsätta. Säg då vänligt men bestämt att tiden har gått ut. Ge någon minut till men avbryt sedan och byt

roller.

En person i centrum. Co-coaching-metoden innebär att den ena pratar medan den andra lyssnar, stöder, uppmuntrar och ställer klargörande frågor. Det är fullt naturligt att din partner berättar om saker som väcker associationer och tankar hos dig. Du känner hur det bubblar inom dig och har lust att utbrista: "Men sånt har jag också varit med om!" Eller: "Jag vill gärna berätta hur jag gjorde i en liknande situation." Eller: "Jag vet hur du kan lösa det här." Men ta inte över. Avstå från dina egna berättelser när det är din partners tur att vara i centrum. Din tid kommer ju.

Disponera tiden. De första minuterna går åt till lite småprat, "uppvärmning", för att känna av stämningen, fastställa temat för dagens session och följa upp föregående träff, titta igenom anteckningar och eventuellt den ursprungliga planen och överenskommelsen (som jag beskriver längre fram). Sedan är det dags att börja, med en i berättarrollen och en i lyssnarrollen.

Efter halva tiden är det dags att byta roller.

Spara lite tid i slutet för sammanfattning och avstämning. "Vad fick du ut av det här? Vad var det viktigaste som kom fram? Hur ska du göra i morgon?" Använd de sista minuterna för allmänt prat om hur ni tycker att det har gått och för att bestämma tid för nästa träff och fastställa frågor eller ett tema till nästa gång.

Kom i tid. Avsluta i tid. Dela tiden lika. Tidsaspekten är en viktig del av co-coaching.

Tidtagare. Lyssnaren är tidtagare och håller reda på tiden, så att den som är i centrum kan koncentrera sig

på sin berättelse. Lyssnaren förvarnar när det är några minuter kvar av tiden och avslutar sedan vänligt, men bestämt.

Om alla i gruppen eller klassen är överens om att prova detta kan det vara en bra idé att ledaren eller läraren håller reda på tiderna.

Sekreterare. Den som lyssnar har ytterligare en funktion, som sekreterare. Anteckna tankar, frågor, förslag och konkreta handlingsplaner som kommer upp under sessionen. Gör minnesanteckningar och skriv inte ner varje detalj. Räck över dina anteckningar till din partner.

Jag rekommenderar att ni sparar anteckningarna och kastar ett öga på dem då och då under veckan som en påminnelse om vad ni ska göra. Det är också bra att läsa igenom dem före nästa session.

Byt stolar. När det är dags att byta roller ska ni byta stolar med varandra. Det är en enkel men viktig markering av att ni har bytt roller. Det kan låta konstigt, men jag lovar att rollbytet blir enklare och tydligare. Sitt snett emot varandra, inte mitt emot.

Regelbundenhet. Planera in 4–6 sessioner. Utvärdera sedan och bestäm om ni vill fortsätta. Om ni är nöjda är det bara att fortsätta med fyra nya omgångar. Utvärdera och stäm av igen. Om det är möjligt rekommenderar jag att ni träffas varje vecka, särskilt i början. Då kommer ni igång och får kontinuitet i samtalen.

Ni kan i princip ha hur många sessioner ni vill, bara det känns meningsfullt och givande för båda. Formen för co-coaching ska vara ett ömsesidigt utbyte av tid för stöd och uppmuntran, men tillämpningen kan se olika ut bero-

ende på behov.

Det är viktigt med regelbundenhet. Boka gärna in träffarna vid samma tidpunkt och på samma veckodag. Håll överenskommelsen och avboka bara i nödfall. Det här ska vara lika viktigt som allt annat i era almanackor – ja, kanske till och med viktigare. Det ska helst in i skolans schema. Ni kan även byta partner ungefär var sjätte session.

Rekommendationen är att göra detta minst var fjortonde dag. Om ni ses bara en gång i månaden och någon är borta just då kan det bli upp till två månader tills ni ses igen och då faller mycket av vitsen. En gång i veckan kan vara för mycket, även om det är bra i början för att komma igång men det är absolut inte fel. Var fjortonde dag är lagom.

Plats. Hitta en plats som är lätt för er båda att nå och var gärna på samma plats varje gång. Ni kan också vara hos varandra varannan gång. Viktigast är att ni hittar en plats där ni inte blir störda. Stäng av mobiltelefon och dator. Stäng dörren. Om ni gör detta i en grupp eller klass, går det utmärkt att dela upp sig i par i rummet, bara man inte stör varandra och bara man inte hör vad kompisarna säger.

Inte fika. Fika kan ni göra före eller efter sessionen – inte under. Det här är ett arbetspass, och ett viktigt sådant. Det är inte en fikarast eller ett vanligt samtal vänner emellan. Ni kan utveckla vänskap, men detta är ”skolan” eller ”träning.” Det vill jag starkt betona.

Val av partner. Ska man göra detta med sin bästa kompis? Helst inte. Ni har varandra ändå och ni kan alltid

prova utanför skolan eller utanför din föreningsgrupp eller idrottsgrupp. Det finns en poäng med att co-coacha klasskamrater eller gruppkamrater som man inte känner lika väl som sina bästa vänner. På så sätt bidrar co-coaching till en större samhörighetskänsla. Du kommer att upptäcka många nya saker om varandra och det finns en stor vinst i det.

Co-coaching i praktiken

Hur går en co-coachingsession till? Ett exempel:

Scenen är en skola där man inser att co-coaching är en god investering och har avsatt en halvtimme varannan vecka till co-coachingsessioner inom klassen. Eleverna delar upp sig parvis och hjälps åt att analysera och diskutera utmaningar för att sedan hitta konstruktiva och konkreta åtgärder.

I denna klass har man bestämt sig för att byta partner två gånger per termin och att börja med någon som man inte känner så väl. Man anser att det är mer utvecklande att träffa människor som man normalt inte är bästa kompisar med, eftersom de har andra perspektiv och idéer.

Varje par hittar en ostörd plats i klassrum eller i ett gruppum. Det går också att vara i samma rum som andra par, för det gemensamma sorlet kan vara stimulerande att höra, men man ska inte kunna höra vad andra par pratar om.

Sessionen kan börja. Paret sitter snett emot varandra och uppvärmningen tar några minuter.

Anna: Förra gången pratade du om att du hade svårt

att komma igång med en uppsats i samhällskunskap. Hur har det gått?

Jens: Det har hänt en hel del sen sist, men jag har problem med källförteckningen, så det pratar jag gärna om. Du, då? Du pratade om att du skulle försöka komma ikapp i matematik. Vill du prata om det eller har du något annat på hjärtat?

Anna: Jag har kommit en bit men jag har lite problem.

Jens: Jag börjar gärna berätta, och sen lyssnar jag på dig.

Anna: Bra. Då startar jag klockan, tar fram anteckningspapper och ställer första frågan: Vad har hänt sen sist? Berätta.

Och så berättar Jens om vad som är jobbigt med källförteckningen att han, till exempel, inte har hållit god ordning och när allt ska sammanställas har det blivit lite kaos. Anna lyssnar. Ibland ställer hon en klagande eller öppen fråga. Ibland avbryter hon och ber Jens att konkretisera vad han menar.

Anna: Ja, det är jobbigt när lärarna kräver så mycket noggrannhet med källor. Du har kommit en bit, men vill reda ut ordningen.

Jens skruvar på sig. Jens: Helst vill jag slippa. Jag tycker inte det är kul, men jag vill göra klart.

Anna tycker att Jens bör tänka på hur han håller ordning på sin information och frågar hur han gör när han vill ha ordning på annat i sitt liv.

Jens: Jag har ordning på mina musiklistor i alla fall.

Anna: Bra. Hur gör du då?

Jens: Jag har en enkel databas för detta.

Anna: Nej-hej – det skulle jag också vilja ha. Men det kräver en del disciplin och mycket ordning. Så du kan när du vill.

Jens: Ja, när jag vill.

Anna: Så vad behöver hända för att du skulle vilja få bättre ordning på dina källor när du skriver uppsatser?

Jens: Att jag vill göra färdigt.

Anna: Så hur ska du göra?

Jens: Kanske kan jag kopiera min musikdatabas och göra något liknande med källorna.

Anna: Kanske det. När kan du prova?

Jens: Ta det lugnt.

Anna: Jo, men det gäller att inte bara prata om det, utan du måste göra det också.

Jens: Jo, jo. I morgon kväll.

Anna: Bra. Då kollar jag i övermorgon om du har kommit igång och hur det har gått.

Jens: Piskan kan jag behöva ibland. Men jag vill ha det där ur världen.

Anna: Lycka till!

Jens tackar Anna. Det har gått 10-12 minuter, halva sessionen är slut och nu är det dags att byta roller. Det gör de genom att byta platser med varandra. Sedan lämnar Anna över sina anteckningar till Jens.

Jens: Nu är det din tur, Anna. Du ville prata om din matematikkurs. Eller har du kanske kommit på någonting annat du hellre vill prata om?

Anna: Nej, vi pratar om det, men först ska jag berätta hur arg jag blev idag på det hela.

Och så är man igång med ombytta roller. När 12-15 minuter har gått är det dags att avrunda sessionen. Hur gick det? Hur känns det? Några tankar om veckan som kommer? Några önskemål kring nästa session? Något tema vi tänker på redan nu?

Givetvis är det viktigt att tacka varandra och till och med ta i hand för att markera ett mer formellt avslut.

Självklart är detta ett konstlat och alldeles för enkelt och "gulligt" exempel. Vi pratar om två stycken motiverade elever och så är inte alltid fallet. Men den illustrerar en del av den tänkta gången i ett coaching samtal. Genom att prata med varandra, lyssna på varandra, ställa klargörande frågor och komma fram till en eller två saker som kan göras inom en dag eller två kan du hjälpa din partner att komma igång, prova något nytt, eller fortsätta mot sina mål. Har din partner inga mål? Då pratar man om det.

Konsten att ställa bra frågor

Jag har tidigare sagt att det är lätt att arbeta med co-coaching. Som du ser är grundformen mycket enkel. Det är en person som står i centrum och så byter man tid och idéer med varandra. Därmed inte sagt att varje del av en co-coachingsession är enkel. Det är en konst att lyssna och att ställa bra frågor. Det är frestande att själv ta över samtalet med sina egna bekymmer och upplevelser. Det är frestande att tala om för den andra hur hon eller han skulle kunna eller, ännu värre, borde göra. Gör inte det!

Kan man förvänta sig att alla kan svara på frågorna? Nej. En del är mer verbala än andra. En del har tydligare mål än andra. En del har lättare att formulera vad man vill medan andra kanske inte har tänkt igenom ordentligt vad man vill. För många kommer detta att kännas ovant och svårt i början. Vad gör man då?

Ta det lugnt. Acceptera tystnad. Acceptera att någon säger "Jag vet inte." Men för den sakens skull är det bra som co-coach att pusha sin partner lite. "Men en sak då..." "Vad är det enklaste du skulle kunna göra?" "När har det gått bra en annan gång?" "Jobbig fråga. Jag förstår. Men

du kan fundera på det.”

Det enda jag kan lova är att i en grupp på två och två blir det lättare att komma igång och om man inte känner varandra eller ens känner för varandra i början så kommer det att lätta så småningom om båda kan tänka sig att det finns en vinst med att ha någon att prata med om sina utmaningar. Ha bara tålamod.

Däremot är det viktigt att förstå att detta inte är en terapisession och att det finns gott om ungdomar som har det svårt med sig själva, sina familjer, sina vänner och annat i livet. Du lyssnar, förstås, men det primära målet är att hjälpa varandra att lyckas bättre i skolan (eller inom sin idrott, musik eller vad det är för intresse man har), inte att lösa alla livskriser. Andra mer professionella hjälpare finns för detta eller så har din partner några goda vänner och i bästa fall en stödjande familj som kan hjälpa till.

Co-coaching inom skolan eller en förening ska fokusera på just skolan och att lyckas med sin träning eller liknande.

Lär dig konsten att ställa öppna eller klargörande frågor.

Öppna frågor ger din partner ett ”frirum” för egna funderingar. Exempel på öppna frågor är:

- Berätta hur det gick till!
- Hur upplevde du det?
- Vad hände sedan?
- Vad tyckte du om det?
- Hur resonerade du då?
- Har du några andra liknande erfarenheter?
- Hur känns det?

- Varför tror du att det hände?
- Vad ska du göra nu?
- Varför tror du att det gick som det gick?

Klargörande frågor hjälper partnern att sortera, prioritera och värdera.

- Är du nöjd med hur det gick?
- Vad skulle du kunna göra annorlunda nästa gång?
- Vad var det viktigaste som hände?
- Vad var det viktigaste du lärde dig?
- Är det något som du kommer att göra på samma sätt i en liknande situation?
- Är det något som du kommer att undvika nästa gång?
- Gjorde du något som du kan rekommendera till andra?

- Vilka är fördelarna? Nackdelarna?
- Vad blir det för konsekvenser?
- Var det så här du ville att det skulle bli?
- Vad vill du först och främst ska hända?
- Hur kan du bli nöjdare nästa gång?

Lyssna, sammanfatta. Låt hela kroppen vara med. Ett aktivt lyssnande är en mycket viktig del i co-coaching.

Sammanfatta då och då.

- Om jag förstår dig rätt så menar du att ...
- Det jag hör dig säga är ...
- ... tycks vara mycket viktigt för dig.
- Är det ... som gör dig upprörd?
- Du har sagt att du kan ...
- Tre saker du har sagt att du kan göra är ...

Sammanfattningar har mycket stor betydelse i ett

samtal. De visar att du hänger med och är en god lyssnare.
De hjälper din partner att hålla ordning på sin

Grundfrågorna

I co-coaching finns några grundfrågor som utgör stommen i en session.

Grundfråga 1: "Vad har hänt sen sist?" Börja alltid med en tillbakablick. Det här är en uppvärmningsfråga och ger kontinuitet åt sessionerna. Ni kan också titta på anteckningarna från förra gången. Enda brasklappen är att se till att denna fråga inte upptar hela tiden. Det är faktiskt lätt hänt.

Grundfråga 2: "Vad vill du?" Denna fråga är enkel och man kommer till kärnpunkten direkt. Den handlar om mål, vilja och riktning. När du frågar efter den andra personens vilja, lust, behov eller intressen hjälper du henne eller honom att komma närmare sina mål, men det är en fråga som inte alltid är så lätt att svara på.

Många gånger kommer du att få höra: "Jag vet inte." Då får du ställa frågan en gång till ... och en gång till. Här krävs tuffhet. Ha tålamod, men uppmana din partner att vara konkret och precis. "Jag vill ha bättre betyg" är för generellt som svar. Då får du fråga vidare: "I vilket ämne, hur mycket bättre och vad för uppgift eller prov har du har närmast ..." för att få en tydligare idé om vad din part-

ner vill.

Grundfråga 3: ”Hur ska du få det du vill?” När mål, vilja och riktning är klargjorda är det naturligt att följa upp med en eller flera frågor som handlar om hur man ska nå dit. Be din partner söka alternativ och lösningar genom brainstorming, att fantisera och slutligen göra en lista med flera olika konkreta steg och åtgärder. Återigen är det viktigt med konkretion. ”Okej, du vill komma i tid och har det trögt på morgonen. Vad behöver du göra då? Vilket är ditt första steg?” ”Vad är en sak du kan prova som du inte har gjort tidigare?”

Grundfråga 4: ”Hur vet du att du har lyckats?” Syftet är att få partnern att beskriva, så detaljrikt som möjligt, sin bild av framgång. Vad är det för beteende partnern letar efter när hon eller han pratar om att komma i tid, att klara en kurs? Många gånger finns det konkreta bevis – ett betyg, en ökad procent närvaro och så vidare. Denna fråga hjälper till att förenkla sökandet efter lösningar.

Grundfråga 5: ”Har du någon fråga eller vill du ha feedback från mig?” De fyra första grundfrågorna har som huvudsyfte att hjälpa din partner att själv tänka efter vad hon eller han vill och ska göra. Men självklart finns du där med din egen kunskap, kompetens och erfarenhet och självklart ska detta utnyttjas. Men inte så att det plötsligt är du som berättar och din partner som lyssnar. Det är inte målet med co-coaching. Nej, din partner ska vara i centrum under sin del av sessionen. Det utesluter inte att du då och då kommer med förslag och idéer. Vänta bara och locka fram idéer från din partner i första hand.

Tuff kärlek

En vanlig fråga i alla former av hjälpande samtal är hur tuff man ska vara gentemot den andra. Begreppet ”tuff kärlek” används ibland för att beskriva föräldrar som visar kärlek men ändå sätter gränser och ställer krav. Man vill ge sina barn värderingar, normer, regler och gränser. De ska veta vad man tycker och känna till familjens spelregler. Samtidigt vill föräldrarna uppmuntra och stödja sina barn för att ge dem ”vingar” så att de kan flyga ut i världen och skapa sig en egen framtid. Ett annat uttryck för detta är att man ska ge sina barn ”kramar och ramar”.

Jag tycker det här stämmer ganska bra på en co-coachingrelation. Omtanke är och ska alltid vara utgångspunkten. Du vill helt enkelt den andra personen väl. Du vill att hon eller han ska lyckas och nå sina mål. Partners framgång är också din framgång. Din uppgift är att vara en god uppmuntrare. Du hejar på, ger beröm, påpekar det som fungerar bra. Du visar på alla möjliga sätt att du är ett stöd.

Kärlek är bra, men var inte rädd för att ställa krav. Idrottstränare, företagsledare, läkare, lärare och givetvis coacher och mentorer av alla slag ställer krav, pushar på

och utmanar. Faktum är att på sikt uppskattar vi mest de personer som ställer krav på oss, om vi ser att det finns omtanke bakom. Det är oftast de som har påverkat vår utveckling mest och som vi minns bäst. Det ska göras snyggt – utan hot och förnedring – men det ska göras.

Du kommer snart att upptäcka att det i co-coaching finns många tillfällen där du inte bara behöver ge uppmuntran utan också bör ställa krav och säga ifrån. Om din partner har svårt att komma i tid, måste du naturligtvis reagera. Om ni har varit överens om att utföra en hemuppgift mellan träffarna och din partner inte har brytt sig om att göra den, måste du givetvis säga ifrån. Om din partner är tveksam, blyg, osäker eller till och med rädd inför en ny situation, så ska du självklart utmana med sikte på att hon eller han ska sträcka sig förbi sin trygghetszon.

Använd inte ett du-budskap när du måste säga ifrån. Då blir det lätt en anklagelse. ”Du som alltid kommer för sent. Nu får du faktiskt ...” Ett jag-budskap är annorlunda. Du talar om hur den andras beteende påverkar dig. ”Jag har ansträngt mig för att komma i tid. Jag tycker vår co-coaching-tid är viktig och givande. För mig är det jätteviktigt att vi börjar och slutar i tid.” Det brukar bita rätt bra. Och det enda du har gjort är ju faktiskt att tala om vad som är viktigt för dig – utan att skälla. Din samtalspartner uppfattar ändå budskapet.

Med andra ord, visa all din välvilja, men dra dig inte för att vara tuff och ställa krav. Syftet med co-coaching är att komma förbi det stället i livet man just nu befinner sig på, och då behöver man ”positiva puffar”.

Olika sammanhang

Co-coaching kan användas i flera olika sammanhang.

Inledning eller avslutning av en mentorsträff/klass-träff/gruppträff. En vits med att använda co-coaching är att se till att alla kommer till tals, och det gör man i en grupp på två och två. Även i liten grupp är det ofta några som pratar mycket mer än andra. Exempel på lämpliga frågor att ställa, till exempel, i en co-coaching session som en start på er träff:

- Vad är det bästa som har hänt denna vecka?
- Vilken lektion eller aktivitet var mest intressant?

Varför?

- Vad har varit mest frustrerande denna vecka här på skolan?

- Hur tog du ett steg vidare mot ett av dina mål?
- Hur har du hjälpt en klasskamrat att lyckas denna vecka?

- En sak du tänker fokusera på under veckan som kommer?

Samplanering. Självklart kan en co-coaching session användas för att två personer ska hjälpas åt att planera ett elevarbete eller uppgift man har. Det kan gälla planering-

en av ett grupparbete eller projektarbete. Då kan det kännas mindre viktigt att bara en person är i centrum åt gången för då blir det lämpligen mer konversationslikt när man ska samplanera, men prova ändå att dela upp tiden lika. Du kommer att bli förvånad över hur effektivt det blir. Lämna dock lite extra tid i slutet för att få ihop era planer till en helhet.

Det finns många bra frågor att ställa till en eller flera medlemmar som ska hjälpas åt i ett grupp- eller projektarbete.

- Förstår vi alla vitsen och syftet med vad vi ska göra?

- Förstår vi hur detta ska redovisas och sedan bedömas?

- Förstår vi alla våra olika roller och vad vi ska göra?

- På en skala 1-10 hur viktigt är det för oss att få ett bra omdöme och producera ett resultat med god kvalitet?

- Vad är vårt nästa steg? Vem gör vad?

Metakognitiva samtal. Metakognition är ett fint ord för kunskap om hur man lär sig olika saker. Det är faktiskt mycket viktigt att veta hur man lyckas lära sig saker. Exempel på frågor som kan hjälpa till med det som du kan ställa till en klasskamrat:

- Tänk på ett prov som gick bra eller åtminstone lite bättre än vanligt. Vad gjorde du annorlunda just denna gång?

- Tänk någon gång på ett ämne eller avsnitt du tyckte var svårt, men till slut gick bra. Vad tror du att du

gjorde just denna gång för att lyckas lite bättre?

- En del pluggar mycket, en del nästan inte alls. Men säg att du ska ”plugga” hemma, hos en vän eller någonstans för dig själv... berätta hur du brukar göra och lägga upp det. Vad är ett exempel på någonting du kan göra för att göra ditt pluggande lite mer effektivt?

- Säg att du ska lära dig nya glosor i engelska och verkligen vill klara det, vad har du för strategi för det? Hur skulle du kunna göra?

- Tänk på en gång när du inte hade lust eller motivation, men det vände och du fattade ett beslut att ändå göra färdigt eller att lyckas. Hur gjorde du?

Jo, det är ju svåra frågor och knappast alla kommer att kunna svara detaljrikt. Det handlar ändå om att få din klasskamrat (och dig själv) att tänka till och det startar en konstruktiv process mot bättre studievanor och större förståelse för vad man praktiskt kan göra för att lyckas bättre med sina studier.

Sedan är det en helt annan sak att jag tycker att lärare borde ägna mycket mer tid till träning i studieteknik. Många elever listar ut hur man lyckas i skolan, men många får problem i skolan för att de faktiskt inte vet hur man lär sig glosor, hur man jobbar i ett grupparbete, hur man söker effektivt på nätet, hur man ska studera inför ett prov, hur man repeterar och så vidare. När man vet hur man lär sig blir studierna något lättare. Om inte lärarna hjälper till tillräckligt med detta, så gör det själv med din co-coach. Hjälp varandra att förstå hur var och en av er gör när ni faktiskt lyckas lära er olika saker – med motivation och ibland utan motivation!

Inför ett prov. Ibland hjälper lärarna till att förbereda sina elever inför ett prov genom en förtest, med hjälp av instuderingsfrågor och annat. Men varför inte även en co-coaching session?

- På en skala 1-10 hur viktigt är det för dig att lyckas på provet?

- Hur väl förberedd är du för provet?

- Vad är en sak du kan göra för att förbereda dig bättre?

- När du tänker efter vilket avsnitt känns mest osäkert för dig? Är det någonting du kunde fråga läraren eller någon annan klasskamrat om?

- När du tänker efter, vilket avsnitt känns mest klart så att du tror att du kommer att klara dig bäst på det?

- Hur tror du att provet är utformat? Vad tror du att läraren kommer att fråga om?

- Vi kan väl förhöra varandra. Vill du det?

*Samarbetsinlärnin*g. Förutom begreppet metakognition kan det också vara bra att känna till ett annat teoretiskt begrepp som heter samarbetsinlärning. Samarbetsinlärningens grundidé är att ett kollektivt ansvar för lärande är bättre än ett individuellt ansvar för lärande. Vad betyder det?

Ett extremt men ändå intressant exempel är att om tre personer ska studera i en grupp för att hjälpa varandra lyckas, säg på ett prov i spanska, och provresultaten visar att elev A har fått 20 poäng, elev B har fått 30 poäng och elev C har fått 40 poäng – då skriver läraren upp att alla har fått 30 poäng, snittet av allas resultat i gruppen. Orätt-

vist? Kanske det, men vad som händer är att alla behöver varandra för att lyckas. Den som är bra har ett investerat behov av att hjälpa den som ligger efter. Den som ligger efter får stimulans av dem som är bättre. Man behöver varandra helt enkelt.

Allt som oftast är grupparbete egentligen ett individuellt arbete i en grupp eftersom man bedöms individuellt.

Nu förväntar jag mig inte en övergång till detta bedömningssystem, men det väcker frågor om hur man co-achar varandra till framgång inom sin grupp och strukturerar uppgifter i gruppen för att hjälpas åt. Ett bra exempel på detta är Ung Företagsamhet. I en UF- grupp delar man upp sig i olika roller – en som är VD, en som är säljchef, en som är ekonomichef och så vidare. När alla har tydliga roller och alla behöver utföra sina uppgifter väl för att gruppen ska lyckas blir det ofta ett mycket bättre resultat.

Lämpliga frågor att ställa är till exempel:

- Förstår vi alla våra roller och uppgifter? Vet du vad du ska göra?
- Vilken hjälp vill du ha?
- Hur kan jag hjälpa dig att lyckas?
- Här är exempel på saker jag vill ha hjälp med.
- Är vi klara över olika deadlines?
- Har vi en plan? Ett schema för våra träffar? Ett datum för vårt första test?

Ibland berättar jag exemplet som jag såg på en påskbasar som hölls i en sjätte klass. En grupp på fyra tjejer hade bildat ett band. En spelade bas, en trummor, en synt och en gitarr. De var rätt bra, men mest intressant var att efter varje låt de spelade bytte de instrument. Den som

spelade trummor, spelade gitarr. Gitarristen bytte till synt och så vidare.

Jag frågade hur de hade lyckats lära sig alla instrumenten. "Det var inte så svårt," sa en i gruppen. "Vi lärde varandra."

Det är ju äkta samarbetsinläring och ett utmärkt exempel på att coacha varandra till framgång.

Problemlösande samtal. Utmaningar har vi alla i våra liv, ibland små och ibland väldigt stora. Co-coaching som det presenteras här är inte i första hand en metod för personlighetsförändringar eller för att lösa livskriser, men ibland kan skolrelaterade saker behandlas. Låt oss till exempel säga att din kamrat är frustrerad över en lärares agerande och känner sig orättvist behandlad. Det vill din klasskamrat gärna prata om.

Lämpliga frågor du kan ställa i ett mer problemlösande samtal är till exempel:

- Har du haft någon liknande utmaning någon gång som fick en hyfsad upplösning? Försök att minnas vad du gjorde då för att det skulle sluta någorlunda bra.

- Vad tror du är det bästa sättet att bemöta denna lärare på så att han eller hon verkligen kan ta in vad du tycker och känner? Vad är ett exempel på en god strategi?

- När du har lyckats säga ifrån till en kompis och de har kunnat ta emot det på rätt sätt, hur gjorde du då?

- När du tänker efter, vad är det som din lärare egentligen menar? Finns det någon sanning i det?

- Om du skulle ge dig själv ett råd för att komma närmare en lösning på detta, vad skulle du då säga till dig själv?

- På en skala 1-10 säger du att din relation med denna lärare kanske är en 2:a (eller vad säger du?). Om du själv skulle göra vad du kan för att höja det till en 3:a eller 4:a vad skulle du behöva göra? (Visst vill man att läraren ska ändra på sig, men det är lättare att ändra sig själv och sitt agerande än att ändra någon annan och därför är det bra att ha fokus på det.)

Det är ofta lättare att hitta konstruktiva lösningar om man får hjälp att analysera hur man tidigare har gjort för att lösa utmaningar på ett bra sätt. Det har vi alla erfarenhet av. Det är lätt annars att bli så upptagen av sin känsla av irritation och frustration att man glömmer bort tidigare tillfällen som ändå har slutat relativt bra. Hjälp din partner att analysera metoder han eller hon har använt sig av vid ett tidigare tillfälle. Vad kan du lära dig av din erfarenhet?

Samtal om framtiden. En del av dina studiekamrater är väldigt framtidsorienterade. En del har väldigt konkreta och tydliga mål för sina liv och sina karriärer. De har starka intressen och passioner. De har en riktning för sina liv. Självklart har inte alla detta. Det finns tioåringar som bara vet att de ska bli filmare, cirkusartister, fotbollsspelare eller jobba inom vården. Det finns tjugoåringar som inte har den blekaste aning om hur de vill att framtiden ska bli.

Man kan inte alltid veta exakt. De är svårt att alltid ha tydliga, synliga, mätbara mål för sitt liv och det kan vi inte kräva av alla. Däremot är det rätt uppenbart att de som vet vart de ska med sina studier och sina liv har lite lättare att lyckas eftersom de ser varje kurs, ämne, prov,

uppsats och uppgift som en del av en lång resa mot någonting man önskar sig.

Just därför kan det då och då vara intressant att ställa framtidsfrågor och karriärfrågor till din partner:

- Varför pluggar du egentligen? Vad vill du med dina studier?

- Har du haft konkreta mål tidigare i ditt liv? Kan du ge några exempel? När du lyckades kan du försöka sätta ord på hur du gjorde – alltså dina strategier för att nå det målet.

- Har du ett eller flera konkreta mål just nu för dina studier och din framtid? Ibland är det bra att bryta ner mål i små, konkreta steg. Ge ett exempel på en liten sak du kan göra denna vecka för att komma en liten bit närmare målet.

- Fundera på andra som har lyckats inom något du också vill lyckas med, till exempel, att komma in på en särskild utbildning, att spela in en skiva, att komma med i A-laget, o.s.v. Gissa hur de har tänkt och gjort. Vad kan du låna?

- Du behöver inte alls avslöja dina innersta tankar och dina inre mål för mig, men jag ber dig verkligen tänka på vad du vill. Förresten, på en skala 1-10 hur mycket kontroll tycker du att du har över din egen framtid? En del tycker de kan påverka mycket medan andra tycker att de är styrda av samhället och andra. Vad tycker du?

Utvärdering och debriefing. Co-coaching är ett enkelt verktyg för utvärderingar. Vi kan också använda begreppet debriefing. Debriefing används till exempel inom det militära och polisen för att de som har varit utsatta för

en tuff situation ska få en chans att bearbeta sina tankar och känslor om det som har hänt eller analysera mer exakt varför det blev som det blev. Det hjälper dem att komma vidare och kan hjälpa flera inom organisationen att lära av sina erfarenheter. Man kan upptäcka, till exempel, rutiner som måste ändras.

Att utvärdera eller att ”debriefa” kan lika gärna användas som en analys av sina ansträngningar inom skolan, idrotten eller liknande. Det kan användas individuellt på så sätt att varje individ blickar tillbaka på en aktivitet, lektion, match, träning eller projekt för att ställa frågor till varandra om hur det gick. Det kan även användas för utvärdering av ett gemensamt genomfört projekt. Exempel på frågor:

- På en skala 1-10 hur nöjd är du med projektet? (matchen, produkten, träningen)
- Vad hade behövt hända i din planering eller i ditt genomförande för att den siffran skulle varit högre?
- Vilka praktiska förutsättningar fungerade bra eller mindre bra?
- Vilka är dina viktigaste lärdomar från projektet (lektionen, utflykten, matchen eller vad det nu må vara)?
- Vad ska du ta med dig till din planering av nästa projekt? (matchen, träningen, produktionen)

Jag kan tycka att detta är en av de mest värdefulla tillämpningarna av co-coaching som idé att efter en match, efter att ha klarat ett prov eller en kurs att sätta sig för att sortera sina intryck och lärdomar.

Observationer. Ytterligare en idé för co-coaching kan vi kalla för co-observationer. Du ber din partner att kolla

på dig när du genomför en aktivitet. Jag föreläser mycket och tycker jag kan den konsten, men då och då ber jag en kompis att lyssna på ett föredrag och ge mig feedback. Det är alltid lärorikt och givande.

Vad har du för aktiviteter som du skulle kunna be din partner kolla? Självklara saker är ju träning, matcher, uppvisningar, redovisningar och andra slags prestationer. Låt oss ta detta med en redovisning där du ska stå inför dina klasskamrater och redogöra för din del av ett grupparbete eller hela gruppens grupparbete. Du kan be din partner att kolla följande:

- Kolla hur jag använder rösten. Hörs jag ordentligt?
- Kolla hur jag använder bilder i min presentation? Vad tycker du kan bli bättre?
- Kolla hur jag rör mig och använder gester.
- Kolla hur jag lyckas i min argumentation.
- Kolla hur jag redovisar mina källor.
- Kolla hur jag lyckas eller misslyckas med att få gruppen intresserad och engagerad.
- Kolla hur jag inleder och sammanfattar. Vad gör jag bra eller mindre bra?

Du kan alltid be om allmän feedback men när du ber någon att observera någonting mer specifikt får du ofta bättre feedback.

I detta avsnitt har jag gett några exempel på tillämpningsområden. Det finns flera och det är fritt fram, naturligtvis, att hitta på andra områden och andra exempel på frågor.

Jag är övertygad, om du har kommit så långt i denna

bok, att du förstår vitsen av att hjälpa varandra och co-acha varandra.

Däremot har du säkert noterat att mina exempel är lite väl tillrättalagda eller som jag tidigare har sagt, lite väl ”gulliga”. Det förutsätter en vilja och en motivation att lyckas med sina studier och annat i livet. Alla har inte den drivkraften eller ens den tron på sig själv.

Jag är dock envis på denna punkt. Det kan ta emot i början. Det kan kännas mycket svårt, ovanligt och krångligt att komma på bra frågor och att svara på frågorna. Över tid, med envishet och uthållighet kommer de goda frågorna och de tydligare svaren. I början handlar det om att ha just stor uthållighet.

Co-coaching har en stor potential att även påverka motivationen, attityden, självbilden och självkänslan. Det är frigörande att känna någon annans förståelse, välvilja och uppmuntran.

Sammanfatta och utvärdera era co-coaching sessioner

Efter tre-fyra eller fem träffar är det viktigt att stanna upp och ägna en liten stund åt att diskutera hur det går.

- Förstår vi co-coachingens grundidé?
- Vad är vi nöjda med i våra co-coaching sessioner?
- Är detta ett meningsfullt sätt att använda vår dyrbara tid?
- Hur kan vara våra sessioner vara ännu effektivare och ännu mer givande?
- Vilka praktiska saker kring våra sessioner behöver vi ta itu med?
- Är vi tillräckligt konkreta och leder våra samtal till att vi kommer vidare?
- Vad borde vi prata ännu mera om?
- Är detta någonting vi kan rekommendera andra?
- Vilka frågor från våra samtal vill vi lyfta till våra lärare? Till klassen? Vilka frågor tycker vi att fler elever här på skolan borde diskutera?
- Vad är ett eller två praktiska exempel på hur vå-

ra co-coachingsessioner har påverkat vårt tänkande, våra attityder eller vårt sätt att ta itu med skolan?

- Ska vi fortsätta med varandra eller finns det en vinst i att bilda nya par?

Co-coaching är en utmärkt metod för att hjälpa varandra att lyckas. I denna korta e-bok har jag gett en introduktion till konceptet och praktiska exempel på råd, frågor och åtgärder för att komma igång och lyckas.

Kom ihåg att det hela handlar om att hjälpa varandra. Jag hjälper dig. Du hjälper mig.

Lycka till att ”coacha varandra till framgång.”