

Opgave - Hvad betyder værdier?

Hvad er værdier, og har alle mennesker værdier? Helt kort sagt, er dine værdier kernen af, hvem du er og hvem du ønsker at være. Værdier er, hvad der grundlæggende betyder noget for dig. Værdier kan være et parameter der kan hjælpe til at vælge. Et valg om hvad og hvem du vil bruge din tid og energi på. Et parameter om livskvalitet.

Værdier kan afspejles i alt, lige fra dine holdninger til politik, økologi, bæredygtighed, til beslutninger om uddannelse- og karrierevalg eller familiestruktur og adfærd. En bevidsthed om dine værdier kan gøre dig bedre til at "sige nej", fordi du på samme tid får øje på, hvad du "siger ja" til værdimæssigt.

Værdier styrer dine valg gennem livet som en ledestjerne, og kan fungere som din indre GPS der guider dig mod det, som er vigtig for dig. Og ja! Vi har alle værdier, uanset alder, køn og hvilken kultur vi kommer fra. Det er ikke alle mennesker der er bevidste om deres værdier, men vi lever alle vores liv ud fra nogle værdisæt.

Hvor kommer værdierne så fra? Mennesket er et flokdyr, og derfor har værdier en afgørende betydning for menneskets overlevelse. Værdierne hjælper os med kommunikere, og forene os efter interesser, behov og adfærd. Chancerne for at få dækket et behov bliver større, og vi bliver ikke udstødt af flokken. Faktisk mener nogle forskere, at værdier dannes gennem kombination af genetisk arv og det sociale miljø.

Undersøgelser peger på, at personlighed, sociale og kulturelle påvirkninger danner vores værdier i 5-12 års alderen. Værdierne du vokser op med i din familie, har stor betydning for, hvilke værdier, du som voksen selv lever efter.

Psykologen Shalom Schwartz har identificeret 56 værdier. Spørgsmålet er om der findes flere, da vores sprog er fyldt med synonymer? Et menneske kan have *spænding* som en del af sit værdisæt, og for en anden vil *eventyrlyst* dække følelsen bedre.

Spænding kan for et menneske betyde ekstremsport og fart. For en anden kan det betyde en ferie i Thailand eller dét at skulle lave et oplæg foran andre. Så selvom du, kan have samme værdi som en fra din klasse, kan der være knyttet forskellige handlinger til dem.

På samme måde kan dine handlinger og mål afspejle flere forskellige værdier. Hvis du f.eks. føler spænding ved at rejse til Thailand, kan det være at du også får dækket værdier som nysgerrighed og tolerance. Der er altså stor sandsynlighed for, at vores handlinger dækker over flere værdier på en gang.

Det er nyttigt at kende til sine værdier, men det kan være svært at identificere dem. Nedenfor finder du øvelser der forhåbentlig kan hjælpe dig til at udforske hvilke værdier du har.

Opgave 1 - Højdepunkt i dit liv.

Beskriv et højdepunkt i dit liv. Et tidspunkt uden tanke for tid og sted, nogle kalder dem for "perfekte øjeblikke". Tænk på et tidspunkt, der kan haft et glimt af lykke. Når du beskriver højdepunktet, er det vigtigt at du også tænker på; Hvad der begejstrede dig? Hvad var vigtigt ved det, der skete?

Opgave 2 – Hvad gør dig vred eller frustreret?

I situationer hvor du oplever vrede eller frustration, kan det betyde, at der er noget eller nogen der overskrider én eller flere af dine værdier.

Tænk på flere situationer, hvor du er blevet rasende, frustreret eller vred. Skriv dem ned som korte sætninger, og i punktform.

Opgave 3 – Kompliment

Beskriv det største compliment, du nogensinde har fået. Fortæl hvem du fik complimentet af, og hvad det betyder for dig.

Find en makker og lav følgende opgave sammen:

En af jer starter med at læse de tre beskrivelser højt. Den anden har til opgave at lytte, og finde frem til hvilke værdier personen har. Herefter bytter I.