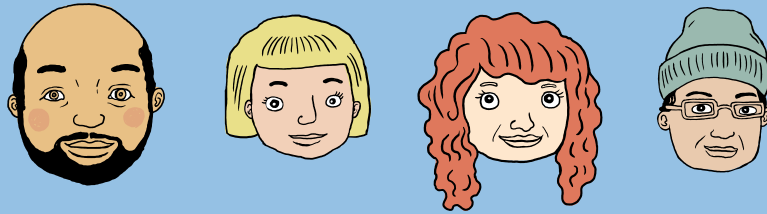


KURSLEDARMATERIAL



En kurs i inflytande från Växa och må bra.



En av fyra i Sverige lever med psykisk ohälsa.
Det betyder att mer än varannan
av oss har en i familjen eller en nära anhörig
med egen erfarenhet av
psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning.



Vad roligt att du vill leda den här kursen om inflytande! Den riktar sig till barn och ungdomar mellan 13 och 25 år med syftet att stärka deltagarna att säga vad man tycker och berätta om sina behov. Materialet passar i alla grupper för att träna förmågan att göra sin röst hörd.

För att få inflytande, till exempel i skolan, vården eller i ett boende, krävs att man vet vad man vill och att man kan framföra det. De här övningarna är tänkta att ge insikter och låta den som deltar träna sig i att våga ta plats, stå på sig och lyssna på andra. Du kan beställa eller ladda ner materialet på nspH.se.

Lycka till!

Karin Engberg
projektledare, Växa och må bra

Växa och må bra

Producerat av projektet Växa och må bra. Finansierat av Arvsfonden.



Skribenter: Karin Engberg och Ingmarie Wass

Grafisk idé och formgivning: Gina Engström

Illustratör: Lotta Sjöberg

© NSPH 2019

OKEJ, JAG
FÖRSTÅR, MEN
JAG HÅLLER
INTE MED
ER HELT.



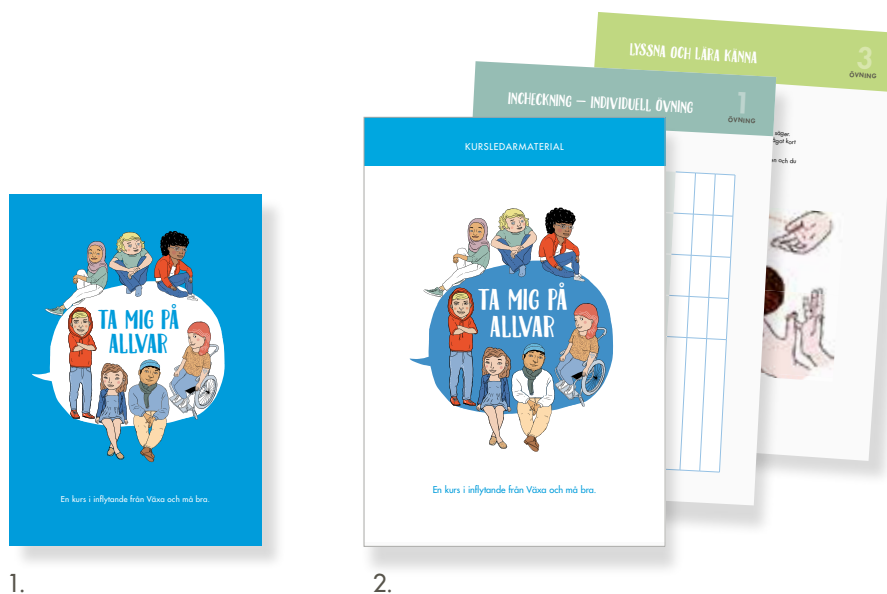
TILL KURSLEDAREN

Ta mig på allvar är ett kursmaterial med övningar som har skapats för ungdomar i åldrarna 13 – 25 år. Syftet är att stärka deltagarna att våga säga vad de tycker och berätta om sina behov.

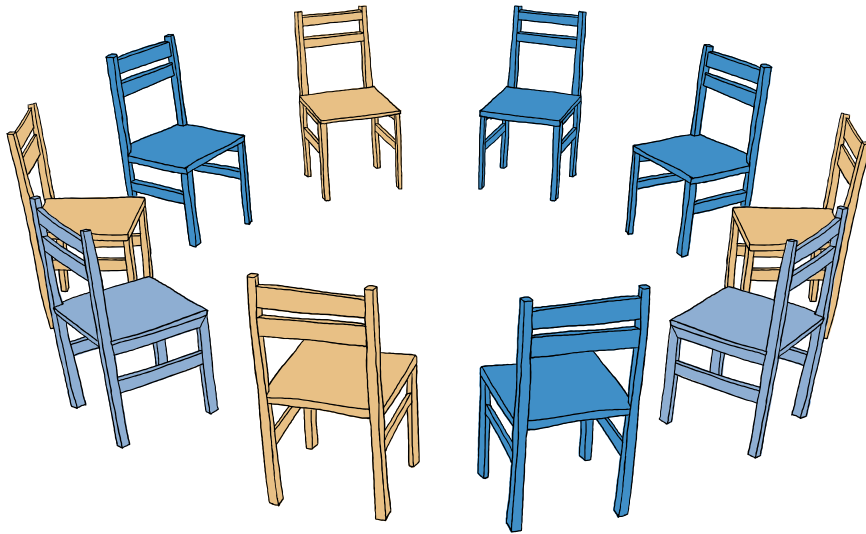
Kursen kan fungera som en introduktion i samband med att ett råd eller en arbetsgrupp startar upp. Det kan till exempel vara ungdomar som är elever på en skola eller patienter med koppling till en verksamhet.

Det kan vara ett enda kurstillfälle eller flera. Vill ni göra alla övningar behöver gruppen förmodligen träffas vid två eller tre tillfällen. Blanda övningarna som du vill. När deltagarna i gruppen inte känner varandra faller det sig naturligt att börja med de övningar där deltagarna lär känna varandra och får berätta något om sig själva, sina intressen och åsikter.

Kursmaterialet består av denna handledning med 16 övningar (finns även att skriva ut från pdf på nsp.h.se) samt en arbetsbok i en begränsad tryckt upplaga med ett urval av de individuella övningarna. På de utskrivna övningsbladen finns möjlighet att anteckna tankar och idéer som kommer upp för den som vill. Kursen inleds och avslutas med individuella övningar för att den som deltar ska lockas till att reflektera över sig själv.



1. En arbetsbok för deltagarna med ett urval av övningarna finns i begränsad upplaga.
2. Samtliga övningar finns att skriva ut från pdf:en som ligger på nsp.h.se



Stolar utan bord placeras i en ring mot varandra för att skapa kontakt. De flesta övningar sker i en enda stor grupp. Några övningar görs i smågrupper på tre eller fyra personer och då dras stolarna ihop. Vissa inleds i smågrupper och avslutas i storgruppen.

Ibland inleds en övning med att deltagaren tänker igenom och förbereder något. Förslagsvis vänds då stolarna utåt så deltagarna sitter med ryggen mot varandra och får fokusera i lugn och ro en stund.

Uppmuntra deltagarna att blanda stora och små frågor. Kursen är ingen tävling om vem som har skarpast åsikt utan en träning i att våga uttrycka sig. Då fungerar "Jag har en guldfisk" lika bra som "Jag tycker att dödsstraff borde förbjudas".

Deltagarna ska vara så aktiva som möjligt och inte behöva läsa en massa eller sitta och lyssna länge på kursledaren.

Om samma deltagare träffas vid flera tillfällen kan ni göra in- och utcheckningarna (övning 2 och 14) vid varje tillfälle. Möjligen ökar medvetenheten en smula och deltagarna kan ana en utveckling under kursens gång. Om ni bara ses en gång så kan de göra fler in- och utcheckningar på egen hand.

Ta mig på allvar finns att ladda ner och skriva ut på nsph.se



Det är viktigt att respektera varandras integritet. Påminn om att man kan säga "pass" om man inte vill svara på en fråga.

INNEHÅLL

Välj de övningar du vill göra och markera i vilken ordning du vill ta dem.

För att lyssna på texten, använd QR-koderna på sidorna 48 – 49.

Incheckning – individuella övningar

- 1. Jag är redo 7
- 2. Incheckning: Hur svårt är det på en skala? 9

Lyssna och lära känna

- 3. Tappa inte tråden. 11
- 4. Skriv under på det! 12
- 5. Lyssna är guld 14
- 6. Regler för en god lyssnare 15

Tala och argumentera

- 7. Prata till punkt 17
- 8. Våga visa färg 18
- 9. Dra en lapp 20
- 10. Tala för att bli förstådd 21
- 11. Goda råd är dyra 22
- 12. Topplistan och vinnarlåten 24

Utcheckning – individuella övningar

- 13. Hur har du påverkat din vecka? 25
- 14. Utcheckning: Här är jag nu på skalan 27

Extra

- 15. Steg för inflytande 29
- 16. Nuläge, mål och framsteg 31

DÅ SÄTTER VI IGÅNG!

Syftet med den här kursen i inflytande är att du ska få insikter och verktyg för hur du gör din röst hörd, säger din åsikt och på så vis få mer inflytande över viktiga saker i ditt liv. Din åsikt är betydelsefull och det finns säkert massor med tillfällen då du önskar att du hade tagit större plats.

Meningen är att övningarna ska vara roliga, samtidigt som du får tänka efter lite och träna på att framföra din åsikt och på att lyssna. Du har alltid rätt att säga pass om du tycker att något känns motigt.

Berätta för deltagarna med egna ord eller läs högt.

<p>Då är jag med och påverkar och uttrycker min åsikt: Fyll i de som passar dig. Skriv gärna till egna områden på de tomma raderna.</p>	Alltid	Ofta	Ibland	Aldrig
Mamma/Pappa				
Syskon				
Kompisar				
På lektionen				
Utvecklingsamtal				

Jag är redo

Deltagaren får reflektera över i vilka sammanhang hen kan säga sin mening samt i vilken grad hen tar tillfället i akt att påverka olika situationer i sin vardag.



Lyssna här!

Gör övningen så här:

1. Börja med att läsa upp nedanstående frågor högt och tydligt.
 - *Var är du välkommen att vara med och påverka idag?*

Ge exempel på olika sammanhang om det behövs: hemma, syskon, kompisar, skola, vård, boende.

 - *I vilka sammanhang tar du chansen att uttrycka din åsikt?*
 - *I vilka sammanhang väljer du att vara tyst?*
2. Dela ut övningen. Be deltagarna vända stolarna utåt och fundera i två, tre minuter. De kan markera med kryss och göra egna anteckningar om de vill.
3. Följ upp genom att fråga om det är några som vill dela med sig av hur de har svarat och hur de tänkte.

Syfte

Att göra deltagaren medveten om i vilka olika situationer hen kan påverka i sin vardag.

Material:

Pennor och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.



Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsph.se

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker



Lyssna här!

Hur svårt är det på en skala?

Deltagaren får skatta sin egen förmåga när det gäller att komma till tals.

Övningen kan upprepas som en incheckning vid varje tillfälle gruppen träffas.

Gör övningen så här:

1. Läs gärna frågorna:

- Är du ofta tyst eller har du lätt för att prata?
- Känns det lätt eller svårt att säga vad du tycker?

2. Be deltagarna titta på övningen och skriva in dagens datum. Var och en får fundera på hur det brukar vara att säga sin åsikt i en grupp som man inte känner så väl. Låt deltagarna sitta tysta i några minuter och fundera och markera med kryss på skalan 1 till 10.

3. Följ upp med frågor efter övningen:

- Har någon markerat 1–4? Vad markerade du? Hur tänker du om det?
- Har någon markerat 6–10? Vad markerade du? Hur tänker du?
- Har någon markerat 5? Be någon berätta hur hen tänkte.

Syfte:

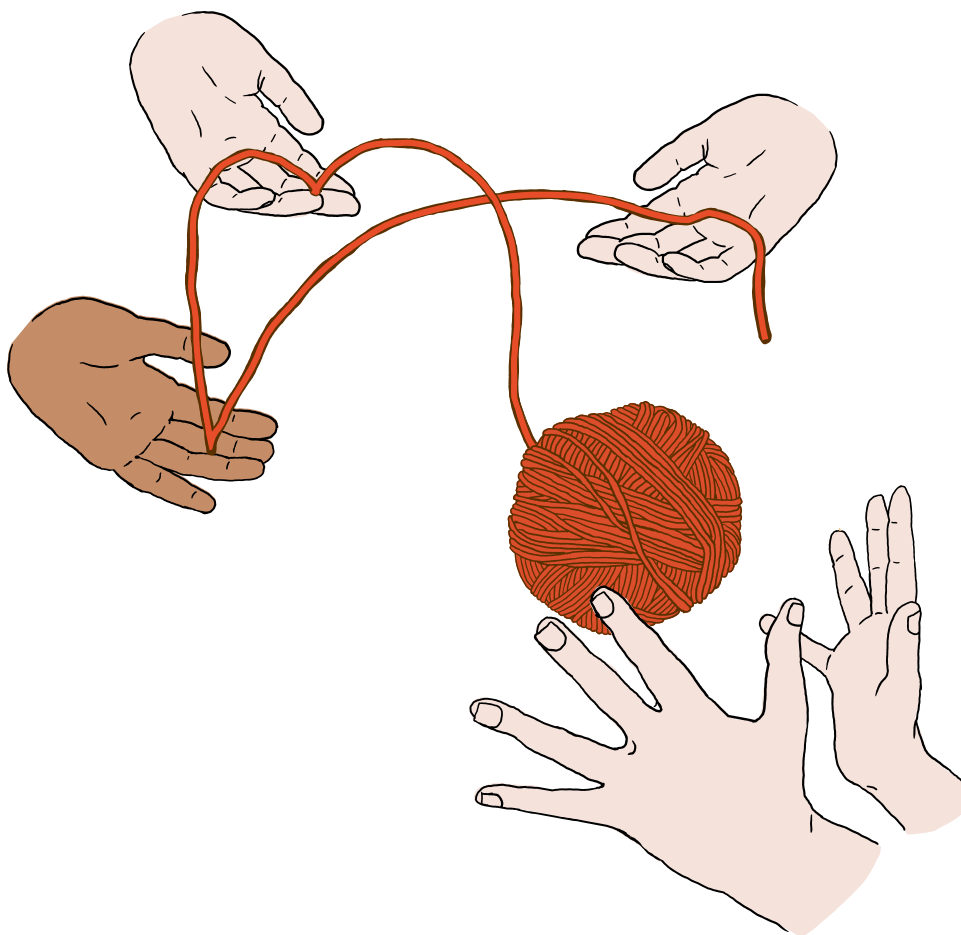
Att göra deltagaren medveten om i vilken grad hen uttrycker sin åsikt idag och öka medvetenheten.

Material:

Pennor och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.



Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsph.se



Uppmana deltagarna att blanda stort och smått.
"Jag har en guldfisk" är lika bra som "Jag tycker
att dödsstraff borde förbjudas". Det här är ingen
tävling.

Övningen leder till att man snabbt delar med sig
av intressen och värderingar.



Lyssna här!

Tappa inte tråden

En rolig lära känna-övning som kan verka krånglig men fungerar fint som isbrytare och ger en härlig känsla i gruppen. Gör den gärna en gång till under dagen.

Gör övningen så här:

1. Deltagarna ställer sig innanför ringen av stolar, framför var sin stol.
2. Kursledaren ber alla att vara tysta och blunda och tänka på något som känns viktigt eller som de gillar. Det ska vara kort, exempelvis "Alla 16-åringar borde få rösta", "Jag älskar lakrits", "Man borde slippa läxor". Det är bra att upprepa tyst för sig själv. När man är klar öppnar man ögonen.
3. Kursledaren startar övningen genom att säga sitt namn och påstående, "Jag heter Charlie och gillar falafel" och sedan kasta nystanet till en deltagare samtidigt som hen håller fast i garnändan. Den som fångar nystanet ska komma ihåg det. Hen säger nu sitt namn och påstående, håller fast i tråden och kastar nystanet vidare. När nystanet kastas kors och tvärs hela laget runt blir det ett fint nät mellan alla.
4. När alla har fått nystanet ska det kastas hela vägen tillbaka samtidigt som man upprepar vad den man kastar tillbaka nystanet till heter och sa. När kursledaren får tillbaka nystanet upprepar hen vad den som fick nystanet sist sa. Minns man inte frågar man om. Gör gärna om övningen under dagen, det går lättare andra gången.
5. Efteråt ställer kursledaren frågor om hur deltagarna upplevde övningen. *Var det något som var svårt eller lätt? Var det något som förvånade, vad?*

Syfte:

Deltagarna presenterar sig för varandra genom att berätta vad man gillar och tycker är viktigt.

Material:

Ett garnnystan.

Skriv under på det!

Den här övningen kräver lite förberedelser, men är väl värd besväret.

Här tar deltagarna kontakt med varandra och ger uttryck för vad de gillar samt åsikter och värderingar som de står för, kanske måste de argumentera lite. Övningen hjälper dem att snabbt lär känna varandra lite mer på djupet.

Gör övningen så här:

1. Vänd stolarna så att deltagarna sitter utåt från ringen med ryggarna mot varandra.

Dela ut var sitt blad med rutor till deltagarna. De får tio tysta minuter för att formulera och skriva påståenden eller frågor, till exempel: *"Alla som mår dåligt ska få hjälp direkt"*, *"Böter om förälder läser sina barns dagbok"*, *"Förbjud läxor"* eller enklare *"Har husdjur"*, *"Idrottar"*, *"Spelar instrument"*, *"Brunögd"*. Uppmuntra gruppen att blanda stora och små påståenden. Kursledaren är uppmärksam på om någon kör fast och behöver coachning med skrivandet. De som är klara kanske går ut i ett annat rum så att de andra kan skriva klart i lugn och ro.

2. När alla rutor på bladet är fyllda tar man sitt papper och går runt för att samla in underskrifter från övriga deltagare. Varje deltagare väljer ett påstående per papper som de håller med om och skriver sitt namn vid den rutan. Man får bara skriva under på ett påstående per lapp. Och ingen ska skriva under något som de inte håller med om.
3. Kursledaren kan avbryta övningen eller så väntar man tills alla är klara.
4. Prata om vad som hände och vad som kanske överraskade och vad som var svårt. Vad säger åsikterna och påståendena om den här gruppen? Är det många som tycker lika eller inte? *Hur kändes det för dig? Vilka funderingar har du nu?*

Syfte:

Att fundera över vad man själv gillar och tycker är viktigt. Att våga uttrycka det för de andra i gruppen. Att våga prata med de andra och kanske argumentera.

Material:

Förbered blad med lika många rutor som deltagare minus en. Fyll gärna i några av rutorna med frågor och påståenden (olika på allas blad) så att deltagarna förstår hur de kan formulera sig på resten av rutorna och för att övningen ska gå lite snabbare.

Se exempel på papper och påståenden på nästa sida.

LYSSNA OCH LÄR KÄNNA

4



Lyssna här!

FÖRBJUD LÄXOR	HAR ETT HUSDJUR	SPELAR FOTBOLL	RÖSTRÄTT FRÅN 15 ÅR
GRATIS BUSSKORT	GILLAR SUSHI		

Exempel på ett blad för en grupp på 13 deltagare (12 rutor). Obs! om ett par rutor fylls i på förhand ska det vara olika påståenden för samtliga deltagare.

Kursledaren kan fylla i några rutor i förväg – obs! olika på alla!

- Alla borde genast sluta flyga
- Har katt
- Rösträtt från 16 år
- Är vegetarian
- Brunögd
- Gratis busskort
- Är kär
- Vill bestämma mer
- Spelar gitarr
- Förbjud rökning
- Har husdjur
- Förbjud mobiler under lektioner
- Gillar att sjunga
- Förbjud tjat
- Vill ha hund
- Vill bestämma mer i skolan
- Spelar fotboll
- Tycker om politik
- Gillar köttbullar
- Gratis åkkort
- Gillar sushi
- Mer musik i skolan
- Blåögd
- Förbjud läxor
- Gillar att baka
- Förbjud alkohol
- Gillar matte

FÖRBJUD LÄXOR <i>REZA</i>	HAR ETT HUSDJUR <i>skulle</i>	SPELAR FOTBOLL <i>MIKE</i>	RÖSTRÄTT FRÅN 15 ÅR <i>Paulina</i> <i>MYLO</i>
GRATIS BUSSKORT <i>Baf</i>	GILLAR SUSHI <i>Astor</i>	Gillar att sova länge <i>Henrik</i> <i>WILMA</i>	Tänker på klimatet <i>August</i> <i>Sigge</i>
Svårt att somna <i>Tina</i>	Är blyg <i>Sara</i> <i>Rasmus</i> <i>LO</i>	Förbjud bilar <i>Mos</i>	Längre lov <i>Amel</i> <i>Samuel</i>

Exempel på hur samma blad kan se ut när en deltagare fyllt på med egna påståenden och samlat namnteckningar från de andra i gruppen.

Problemet i vår tid är inte de onda ...
... utan de goda människornas tystnad.

Martin Luther King



Lyssna är guld

Varje deltagare får känna på hur det känns att bli lyssnad till. Samtalet ska inte övergå till allmänt snack. Avsikten är inte heller att hen ska ta upp djupt allvarliga eller omvälvande personliga händelser i sitt liv.

En liten varning: Det kan vara svårt att hålla sig till reglerna, så kursledaren kan behöva gå runt i grupperna och påminna om dessa.

Gör övningen så här:

1. Dela in deltagarna i grupper om tre till fyra personer. Varje grupp behöver använda timer, till exempel i mobilen.
2. Kursledaren ger ett exempel för att förklara hur det går till:

Max berättar om något hen varit med om, en vardaglig händelse, något som hen gjort, sett eller hört de senaste dagarna. Det viktigaste är att Max får tala ostört i 60 sekunder utan att bli avbruten. Därefter ska Max också få svara på frågor om det hen berättade. Alla i gruppen ställer var sin fråga till Max. Följdfrågan kan till exempel vara "Förklara vad det är", "Hur var det ...". Max svarar men kan också säga "Det vill jag inte svara på" till exempel om frågan blir för privat.

3. Man turas om så att alla i gruppen får vara "talare". I varje runda får var och en i turordning ställa en fråga. Observera att deltagarna absolut inte får avbryta den som talar.
4. När grupperna är klara frågar kursledaren hur övningen fungerade. *Vad händer när andra lyssnar uppmärksamt? Hur känns det? Vad lärde vi oss?*

Syfte:

I första hand att bli medveten om att det känns bra att bli lyssnad på. Varje deltagare får uppleva att det hen berättar är intressant för andra. Samtidigt tränar hen också på att lyssna aktivt på andra och ställa följdfrågor.

Material:

Ta med ett timglas eller använd timern på mobilen.



Lyssna här!



Den här övningen passar bra att göra efter "Lyssna är guld" övning 5 på sidan 19. Deltagaren har då fått känna hur det känns när kamraterna ställer frågor efter att hen fått prata ostört.

EN GOD LYSSNARE

1.

2.

3.

4.

5.

Regler för en god lyssnare

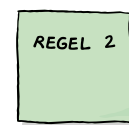
En lärorik övning som gör varje deltagare medveten om sitt eget och andras behov av att bli bemötta på ett respektfullt sätt när man har något att säga.



Lyssna här!

Gör övningen så här:

1. Deltagarna sätter sig i små grupper om tre till fyra personer. Dela ut pennor och post it-lappar. Gruppen diskuterar i cirka tre till fem minuter vilka regler som åhörarna i en grupp bör följa när någon talar. Varje deltagare skriver ner de regler hen tycker är bäst – en regel per lapp, så många lappar man vill.
2. När gruppen inte kommer på fler förslag fäster varje grupp alla sina lappar på ett blädderblock, tavla eller på ett bord. Nu ska de tillsammans sortera och rangordna sina förslag med viktigast överst och de som är mindre viktiga i fallande ordning. Slutligen ska de diskutera sig fram till och enas om de fem viktigaste reglerna.
3. Alla smågrupperna redovisar för varandra vad de kommit fram till och skriver upp sin lista på tavlan. Jämför vad som är lika och vad som skiljer listorna åt.
4. Om ni vill gå vidare sätter varje deltagare en pinne på tre till fem av förslagen till regler. Låt gruppen bestämma antal eller bestäm själv om tiden är kort. Kursledaren räknar ihop vilka regler som fått flest röster. Skriv upp de tre till fem regler som fått flest röster på tavlan eller ett papper som sätts upp. Nu har även den stora gruppen enats om de viktigaste reglerna.
5. Deltagarna skriver ner reglerna på övningsbladet eller i arbetsboken.
6. Kursledaren avslutar med att ställa några frågor. *Fick du igenom dina förslag? Kom andra med förslag som du tyckte var bättre? Om du fick kompromissa, är du ändå nöjd?*



Syfte:

Deltagaren får förståelse för att hen kan uppmuntra den som talar, genom att lyssna aktivt och vara en nyfiken lyssnare.

Material:

Pennor, post it-lappar och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.



Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsph.se

När hela världen är tyst
blir även en röst kraftfull.

Malala Yousafzai



Prata till punkt

Lämplig som isbrytare och uppvärmning.



Lyssna här!

Gör övningen så här:

1. Gruppen sitter i en ring. Kursledaren vänder sig till en deltagare och läser upp början på en mening. Deltagaren ska nu fylla i slutet, det första hen kommer att tänka på, snabbt och utan att fundera. Alla i gruppen får, i tur och ordning, meningar att fylla i.
2. Gå laget runt tills alla i ringen muntligen har fått fylla i lika många meningar var (en till tre gånger). Efteråt frågar kursledaren hur det kändes att ha olika åsikter och vad som var svårt eller lätt. *Är det någon skillnad på att tänka en tanke tyst för sig själv mot att säga den tanken högt inför andra?*

Exempel på början till meningar:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| – Jag tycker om att ... | – Jag är bra på ... |
| – Jag säger ifrån när ... | – Jag mår bra när ... |
| – Det bästa med livet är ... | – Det bästa med skolan är ... |
| – När jag blir vuxen ska jag ... | – Det viktigaste för mig är ... |
| – Jag skulle vilja ... | – Jag är trygg när ... |

Syfte:

Träna på att säga vad man tänker utan att fundera så mycket.

Material:

Förbered ett blad med halva meningar. Gör så många som behövs för din grupps storlek. Meningarna kan ha ett tema som berör gruppen, till exempel skolan, kompisrelationer, familje- eller vårdssituation. Det kan också vara mer allmänna ämnen.

Våga visa färg

Övningen handlar om att snabbt ta ställning. Den ger en skön omväxling eftersom deltagarna får röra sig runt i rummet. Det är bra för den som inte gillar att sitta still.

Gör övningen så här:

1. Kursledaren ställer en fråga och gruppen får fyra olika svarsalternativ som kursledaren förberett genom att skriva på olika lappar. Det ska finnas tre förutbestämda svar och ett fritt svarsalternativ för den som har ett eget förslag. Sätt upp ett svar i vart och ett av rummets fyra hörn. Deltagaren tar ställning till frågan genom att ställa sig i det hörn som hen tycker är rätt svar. Det blir enklare med fyra olika färger i hörnen eller att använda *Ja, Nej, Kanske/Ibland, Eget förslag*.
2. När alla har ställt sig på sina platser frågar kursledaren en från varje hörn hur hen tänkte när hen valde just det hörnet. Den som har valt ett eget alternativ får berätta hur hen resonerar. Om någon står ensam i ett hörn kan kursledaren också ställa sig där.
3. Kursledaren kan välja att ställa en enda fråga vid några tillfällen under dagen, så att det blir som en bensträckare. Eller så kan man välja att ställa flera frågor i rad med nya svarsalternativ.

Exempel på hur frågorna kan utformas:

Var upplever du att du har störst möjlighet att säga vad du tycker?

- A.** Hemma **B.** I skolan **C.** I min förening **D.** Eget förslag

Kursledaren kan berätta en historia i form av ett moraliskt dilemma och avsluta med att säga:

När B bråkade valde A att göra Vad tycker du om det?

- A.** Bra för då ... **B.** Inte bra eftersom ...
C. Man borde strunta **D.** Eget förslag
i det så går det över

Tycker du att maten i skolan är god?

- A.** Ja **B.** Nej **C.** Ibland **D.** Eget förslag



Lyssna här!

Fler exempel:

- Det är okej att säga nej till något man inte vill göra
- Man borde ha rösträtt från 16 års ålder
- Att vara lärare verkar vara lätt och roligt
- Föräldrar vet oftast allt om sina barn
- En god vän kan man prata med allt om

Syfte:

Träna på att ta ställning i olika frågor och att argumentera för det man tror på.

Material:

Tejp eller häftmassa.

Förbered frågor med fyra olika alternativa svar. Det ska helst vara situationer eller dilemman med olika svar som är relevanta för just din grupp. Det ska finnas tre förutbestämda svarsalternativ till varje fråga och ett svarsalternativ för de som har ett annat eget förslag. Förbered också fyra svarsappar för de olika hörnen.





Lyssna här!

Dra en lapp

En träning i att argumentera. Här har kursledaren möjlighet att styra ämnet och innehållet så att det verkligen passar gruppens förkunskaper och sammansättning.

Gör övningen så här:

1. Deltagarna får i tur och ordning dra en lapp och läsa upp ett påstående högt för gruppen. Därefter argumenterar hen en stund för eller emot påståendet.
2. Nu öppnas för diskussion där de andra kan säga sitt. Låt flera tycka till och låt diskussionen pågå tills ni är nöjda. Kursledaren fördelar ordet jämnt i gruppen.
3. Nästa person drar en ny lapp – kör så många som känns bra.
4. Avrunda övningen genom att prata om vad som var svårt eller lätt och fråga vad de har lärt sig.

Exempel på påståenden:

- Föräldrar ska vara stränga så att barn inte blir ouppfostrade
- Ju fler regler i skolan, desto mer ordning och reda blir det
- Barn ska få gå till BUP utan att föräldrarna behöver få veta
- Det borde vara allmän rösträtt från 16 år i Sverige
- Socialtjänsten fyller ingen funktion för unga (0 – 18 år), den kan läggas ner
- Alla elever borde få samtal med skolpsykologen
- Elever som mobbar ska inte få gå i skolan

Syfte:

Ta ställning och argumentera

Material:

Förbered lappar med påståenden så det räcker till minst två till tre rundor och lägg i ett kuvert.



Lyssna här!

Tala för att bli förstodd

Genom att lyssna aktivt när andra talar kan man utveckla sin egen berättarförmåga. Här får var och en träna, både på att tala och ge positiv respons.

Gör övningen så här:

1. Berätta hur röst, ögonkontakt och engagemang hjälper till att fånga åhörarens intresse. Att det är bra att hitta en naturlig ordning och en röd tråd i berättelsen. Hur en stark början fångar intresset och ett bra avslut hjälper åhöraren att komma ihåg vad man sagt. Att man behöver repetera det viktigaste minst tre gånger (i början, under det man pratar och i slutet) samt vara övertydlig: "Jag vill alltså ...".
2. Dela in deltagarna i mindre grupper, tre till fyra personer.
3. Var och en får tyst tänka ut ett enkelt ämne, till exempel: "Beskriv hur du kokar pasta eller kaffe, dukar bordet eller går till skolan".
4. Ge deltagarna några minuter att tyst fundera på sina berättelser.
5. En i taget berättar och de övriga i den lilla gruppen lyssnar koncentrerat, utan att anteckna, med fokus på det som är bra. Därefter får en i taget ge talaren positiv respons. Ge bara snälla och användbara förslag till förbättringar som den som talar kan välja att ta till sig eller strunta i.
6. Kursledaren avrundar övningen genom att be några deltagare reflektera över vad de har lärt sig. Deltagarna kan skriva ner råd till sig själva.

Syfte:

Träning i att lyssna samt ge och få positiv respons, och konstruktiva förslag till förbättring.

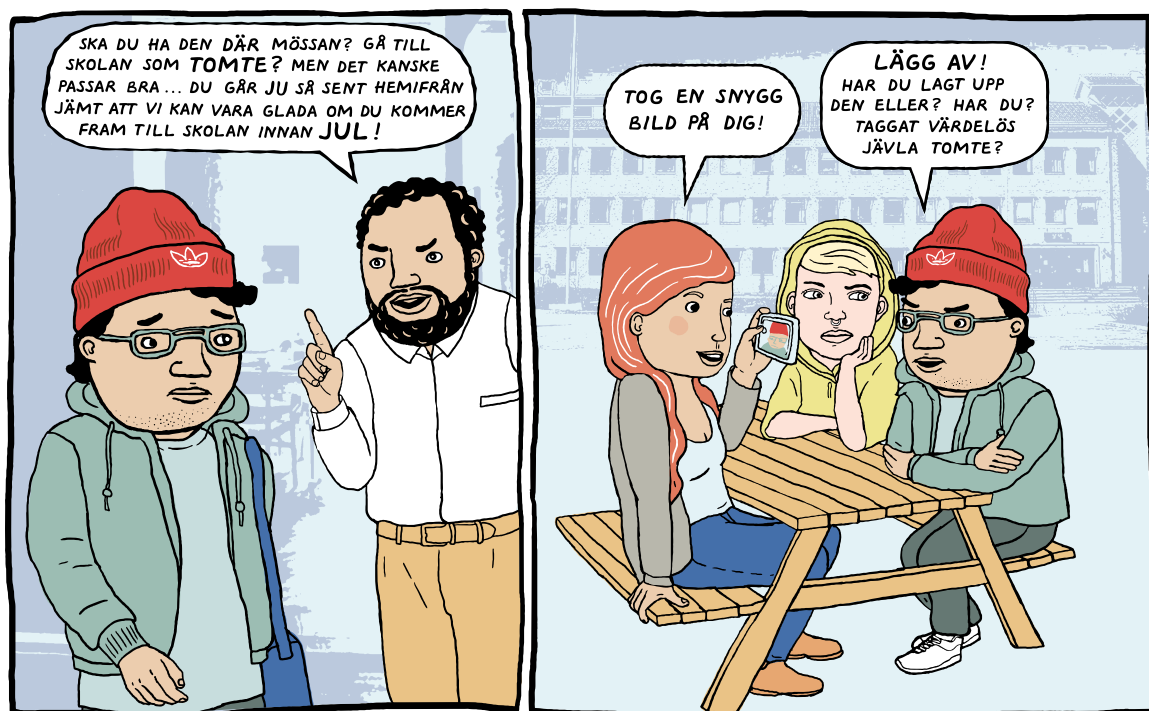
Material:

Pennor och papper eller arbetsboken som hör till kursen.

Förbered gärna några uppslag till berättelser i förväg. Innehållet ska vara så enkelt så man inte behöver fundera på det eller ta ställning. Till exempel: "Beskriv något enkelt i ditt rum. Beskriv hur du kokar ägg ... osv"

Den här övningen handlar om att hjälpa Mahmoud, en fiktiv kompis, som hamnar i olika situationer som han har svårt att hantera. Han har så väldigt, väldigt svårt för att säga vad han egentligen tycker och tänker och blir ofta missförstådd eller hamnar i konflikter.

Goda råd är dyra



Gör övningen så här:

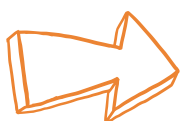
1. Deltagarna sätter sig i små grupper om tre till fyra personer. Dela ut övning 11 som är en seriestrip om Mahmoud i olika situationer med pappan, kompisarna och till och med rektorn. Han har väldigt svårt för att uttrycka sig på ett sätt som han är nöjd med.
2. Hjälp Mahmoud! Deltagarna jobbar i grupper och formulerar vad han skulle kunna sagt i stället, cirka fem till tio minuter.
3. Avsluta med att varje grupp får berätta vad de har kommit fram till att Mahmoud skulle kunna säga och göra.

Syfte:

Reflektion över det egna inflytandet, genom att se någon annan och vilja tipsa.

Material:

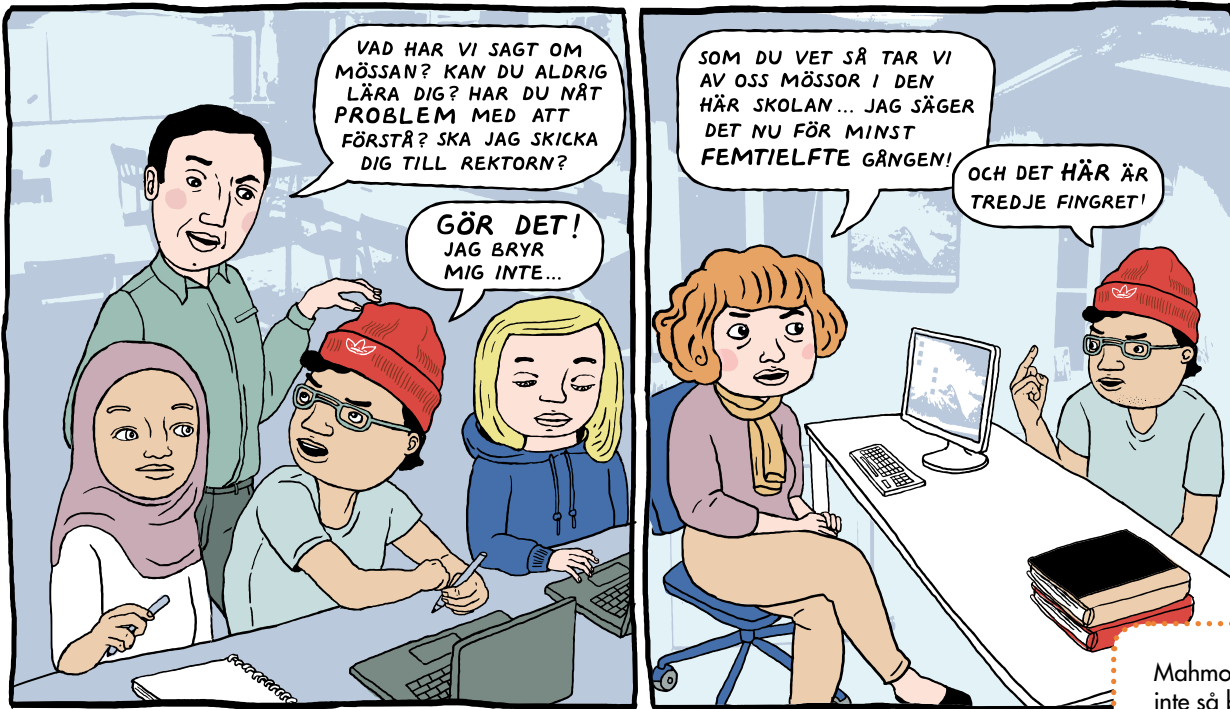
Pennor och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.



Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsp.h.se



Lyssna här!



Mahmouds dag var inte så bra, eller hur? Vad hade han kunnat göra eller säga istället tycker du?

Skriv ner dina tips till Mahmoud.



” Om allt var perfekt skulle du aldrig lära dig något och aldrig växa.

” Om du gjort allt du kan och det inte går som du vill, gå ut och bara ha kul ...
Gå vidare.

Beyoncé



Lyssna här!

Topplistan och vinnarlåten

En rolig övning som väcker känslor och engagerar.

Gör övningen så här:

1. Kursledaren berättar att gruppen nu ska enas om en gemensam pepplåt. Den ska ge energi och finnas på Spotify (så den kan spelas upp). Dela ut post it-lappar och pennor till deltagarna som nu sitter i den stora ringen.
2. Var och en skriver ner varsin låt. När alla är klara går en i taget fram till tavlan, sätter upp sin lapp och argumenterar för just den låten.
3. Fråga om det är några som vill ta bort sina förslag, till förmån för någon annans förslag.
4. Nu får var och en fem poäng var att fördela på förslagen på tavlan. Man får inte rösta på sin egen låt. Poängen kan markeras som prickar eller streck. Man kan sätta alla sina fem poäng på en låt eller fördela poängen på flera låtar. När alla har satt sina poäng koras "Gruppens gemensamma pepplåt".
5. Avsluta med att spela låten. Samla gärna alla de föreslagna låtarna på en Spotifylista och dela den med deltagarna.
6. Utvärdera i gruppen. *Hur kändes det här? Var det lätt eller svårt att släppa taget om sitt förslag? Varför?*

Syfte:

Att träna på att samarbeta och kompromissa fram ett resultat som är accepterat av alla när starka känslor är inblandade.

Ta med:

Pennor och post it-lappar. Mobil med appen Spotify – kanske finns en liten bärbar högtalare? Annars går det bra ändå.

LÄNGE LEVE MUSIKEN!

Då är jag med och påverkar och uttrycker min åsikt: <i>Fyll i de som passar dig. Skriv gärna till egna områden på de tomma raderna.</i>	Alltid	Ofta	Ibland	Aldrig
Mamma/Pappa				
Syskon				
Kompisar				
På lektionen				
Utvecklingsamtal				

Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsph.se



Lyssna här!

Hur har du påverkat din vecka?

Egen reflektion över veckan som varit. Uppstod tillfälle att uttrycka sin åsikt – togs den eller inte? Kanske hade någon ett riktigt bra samtal som fick stor betydelse?

Gör övningen så här:

1. Be deltagarna vända stolarna med ryggen inåt ringen och sätta sig.
2. Var och en svarar på frågorna på sidan 32 genom att kryssa i det som stämmer bäst och gärna även skriva en kommentar.

Förslag på uppföljande frågor till deltagare som vill dela med sig av hur de svarat i övningen:

- Blev din vecka som du ville?
- Har du behövt säga vad du tycker?
- Har du känt att du inte blivit lyssnad på?
- Klarar du att stå emot när du har en annan åsikt?
- Har det hänt att du blivit arg eller ledsen när du inte blivit förstådd?
- Tycker du att du har lätt för att uttrycka dig?
- Vad är lättast? Sms, mejl & sociala media eller att mötas och prata?

Extra frågor:

- När har du behövt säga vad du tycker?
- Hände det något i veckan som inte blev som du ville? Vad?

3. När alla är klara kan kursledaren fråga om det är någon som vill dela med sig av vad de svarat, till exempel en situation där man önskar att man tagit ställning. Använd någon minut till att tyst fundera på vad man kunde ha sagt eller gjort istället. Deltagarna får gärna berätta eller be om goda råd från gruppen.

Syfte:

Att bli medveten om olika situationer de kan påverka i sin vardag.

Material:

Pennor och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst**

Jag säger **gärna**
vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att
säga vad jag tycker

Jag har **mycket lätt**
att säga vad jag tycker



Lyssna här!

Här är jag nu på skalan

Deltagaren bestämmer själv var hen är på skalan efter att ha gjort dagens övningar. Om gruppen ska samlas vid ytterligare något tillfälle kan övningen göras om, liksom incheckningen (sidan 12–13).

Gör övningen så här:

1. Be deltagarna titta på övningen och skriva in dagens datum. Nu ska var och en reflektera över hur det har varit för hen idag att uttrycka sig i den här gruppen. Markera med ett kryss på skalan 1 till 10. Stolarna kan gärna vändas med ryggarna inåt ringen för att göra det enklare att koncentrera sig.
2. Följ upp med frågor efter övningen:
 - Är det någon som har fyllt i något annat nu än i morse?
Hur tänker du om det?
 - Anteckna gärna egna reflektioner från dagen på bladet eller i arbetsboken.

Syfte:

Tid att känna efter och fundera på om man har fått några positiva erfarenheter från dagen. Kanske börjat tänka på ett annat sätt och fått ökad självkännetdom genom någon övning.

Material:

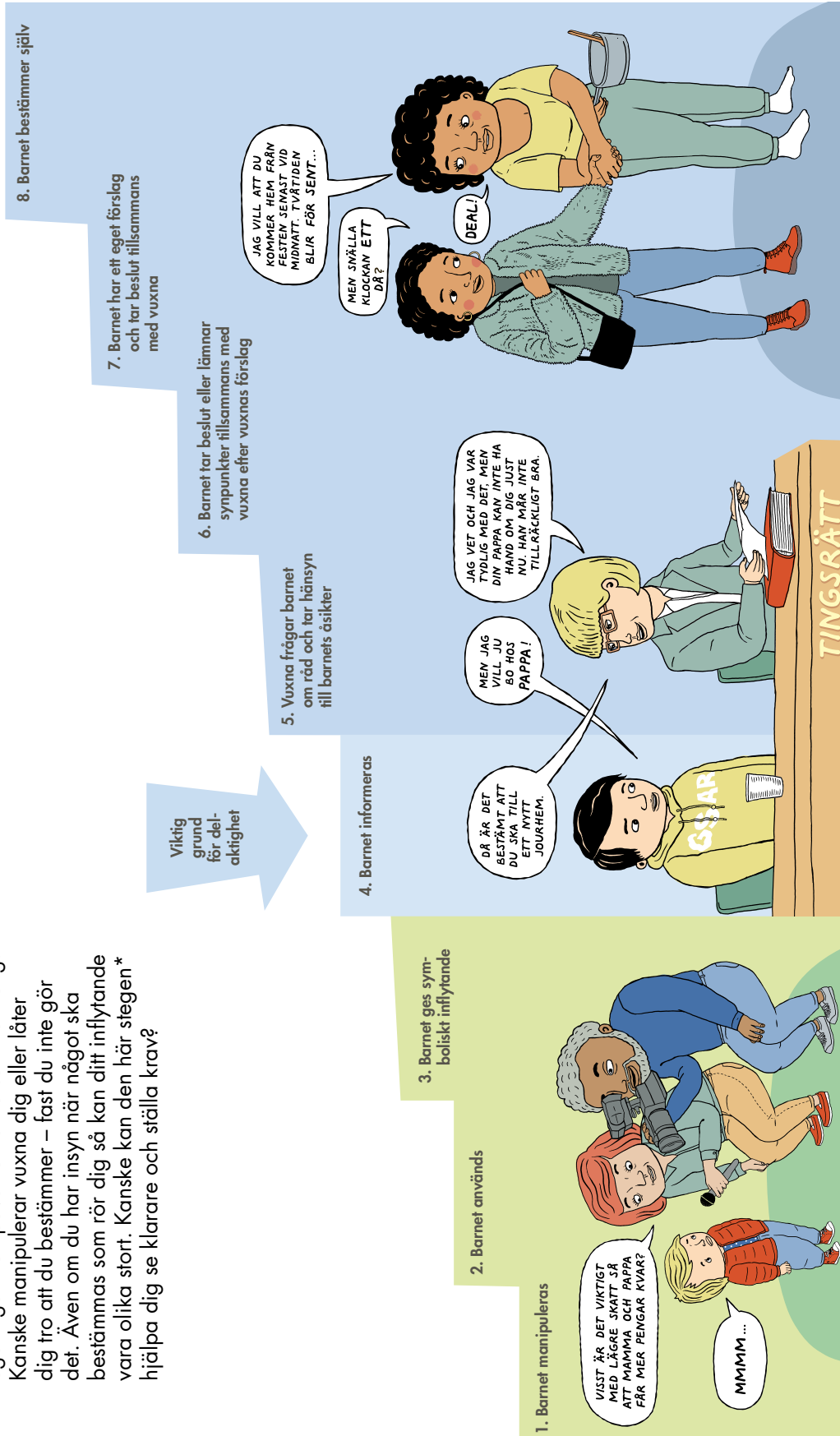
Pennor och utskrivna övningsblad eller arbetsboken som hör till kursen.



Övningen finns även att skriva ut från pdf på nsph.se

Hur stort inflytande har du?

Det kan vara svårt att förstå hur mycket du egentligen kan påverka i olika sammanhang. Kanske manipulerar vuxna dig eller låter dig tro att du bestämmer – fast du inte gör det. Även om du har insyn när något ska bestämmas som rör dig så kan ditt inflytande vara olika stort. Kanske kan den här stegen* hjälpa dig se klarare och ställa krav?



Barnt är bara skenbart delaktigt

Olika grader av barnets verkliga delaktighet



Lyssna här!

Stegen* som beskriver barns verkliga inflytande

På nästa sida har vi velat tydliggöra olika grader av inflytande som barn och ungdomar kan ha i en beslutsprocess. Kursledaren kan använda den själv eller i organisationen eller dela ut den till deltagarna och diskutera de olika stegen. Finns det igenkänning? Den frågan kan ställas både till kursledaren själv och till deltagarna. Vad kan man göra i de olika situationerna?

- Steg 1.** Barnet manipuleras och används för att framföra åsikter som är viktiga för de vuxna, men som barnet inte riktigt förstår betydelsen av. Till exempel att barnet deltar i en demonstration och blir ombedd att bära på plakat vars innebörd barnet inte förstår.
- Steg 2.** Barnet används för att stödja de vuxnas åsikter och väcka känsloreaktioner hos andra, till exempel i reklamsammanhang och sociala medier.
- Steg 3.** Barnet ges symboliskt inflytande, och det som var rätt tänkt blir ändå fel, till exempel då ett barn ombeds att tala på en konferens utan att hen blir insatt i frågan eller själv får chans att bilda sig en uppfattning.
- Steg 4.** Barnet informeras och får veta mål och varför men de vuxna bestämmer. Det är grunden för inflytande, fast barnet ändå inte har det.**
- Steg 5.** Vuxna frågar barnet om råd och tar hänsyn till barnets åsikter.
- Steg 6.** Barnet tar beslut eller lämnar synpunkter tillsammans med vuxna.
- Steg 7.** Barnet har ett eget förslag och tar beslut tillsammans med vuxna.
- Steg 8.** Barnet bestämmer själv.

Syfte

Vi hoppas att stegen kan ge insikter och därmed vara till stöd i er strävan att ge deltagarna och andra unga mer inflytande.

* Källor: Roger A. Harts delaktighetsstege är en modell för att mäta hur stor delaktighet barn har i ett beslutsfattande. Helene Elvstrand har i en forskningsrapport översatt Harts stege till svenska och Rädda Barnen har gjort en egen tolkning.

** Här kan det vara spännande att göra olika referenser till FN:s konvention om barnets rättigheter, om du känner dig bekväm med det.

Rätten till information är oftast en förutsättning för att barnet ska kunna utöva medbestämmande. En annan viktig princip är att barnets inflytande över sin egen situation ska öka med stigande ålder och mognad.

Lästips i barnkonventionen artiklarna: 2, 3, 6, 12 och 13.

Observera att det inte är okej att manipulera barnet, använda barnet för olika syften eller ge barnet symboliskt inflytande, som på de tre nedre stegen.

Var beredd på att bilderna med koppling till deltagarnas egna erfarenheter kan väcka starka känslor.

Träna dig till ökat inflytande

Tanken med övningarna på följande sidor är att du ska fundera över hur du kan påverka din vardag. Kanske får du lust att använda övningarna för att träna på att bli mer medveten om hur du själv kan påverka delar av ditt liv.

Vissa områden har du kanske redan lätt för att styra över, medan det är svårare i andra situationer. *Vad hindrar dig? Vad kan bli bättre? Kan du ta makten över ditt liv?*

Övningarna hjälper dig att systematiskt analysera, sätta upp mål och träna. Du bestämmer själv vad du vill jobba med, men försök att följa ordningen och metoden för bästa resultat.

Lycka till!





Lyssna här!

Orsaker till varför det är som det är

Leta efter orsaker till varför det är som det är i ditt liv, en analys av nuläget.

Ställ dig frågan "Vad finns det för orsaker till *brist på inflytande över ett visst område i mitt liv?*" Till exempel "inflytande i skolan" eller "inflytande i kompisrelationer". Du kan ta ett litet område i taget.

Skriv en lista på alla tänkbara orsaker du kan komma på.

Ta god tid på dig. Använd Varförmetoden, ställ alltså frågan "varför", gång på gång för varje ny orsak du kommer på. På så vis borrar du dig djupare och kan hitta grundorsaken till problemet, som du kanske inte varit medveten om.

Varförmetoden ...

... hjälper dig att hitta roten till ett problem. Säg att du har svarat att orsaken till att du saknar inflytande på ett visst område är "orkar inte".

Försök att ställa fem varförfrågor i rad, till exempel:

Varför orkar jag inte? "ingen lust"

Varför har jag ingen lust? "dåliga erfarenheter"

Varför har jag dåliga erfarenheter? "brukar inte funka"

Varför brukar det inte funka? "vet inte hur jag ska göra"

Sluta efter fem "varför". Då har du hittat den viktigaste orsaken.

Följande sidor beskriver en metod som kan användas av kursledaren i grupp med en whiteboard och post-it-lappar, eller av deltagaren på egen hand efter kursen.

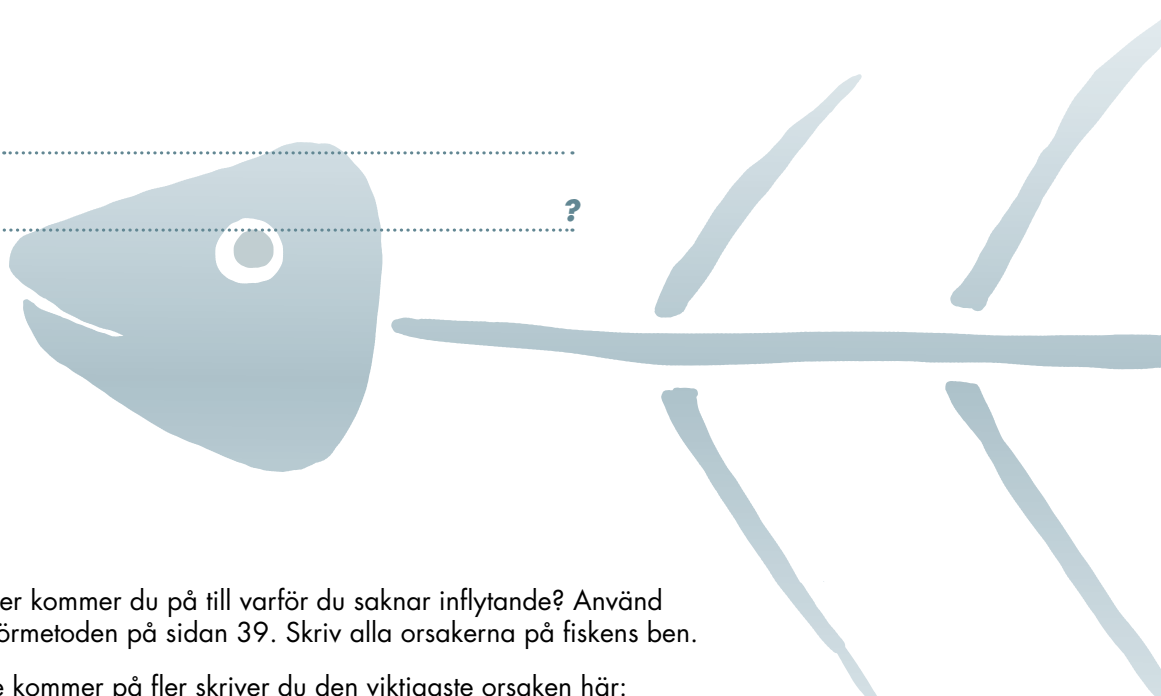
Tänk på att det du vill förändra och orsakerna ska vara sånt som du själv kan påverka och har makt över eller som är direkt förhandlingsbart. Du kan till exempel inte påverka lagar, generella regler i samhället, skolplikten eller föräldrars beslut.

Fiskbenet – första steget mot mer inflytande

1. Använd fisken här, fisken på sidan 42 –43 eller rita ett eget fiskben.
2. Välj ett område där du vill ha mer inflytande. Ställ dig själv frågan varför du inte har mer inflytande och skriv din fråga i fiskens huvud.

Exempel på formulering: "Varför har jag inte mer inflytande hemma/i skolan/
på fritiden/på boendet?"

Varför
..... ?



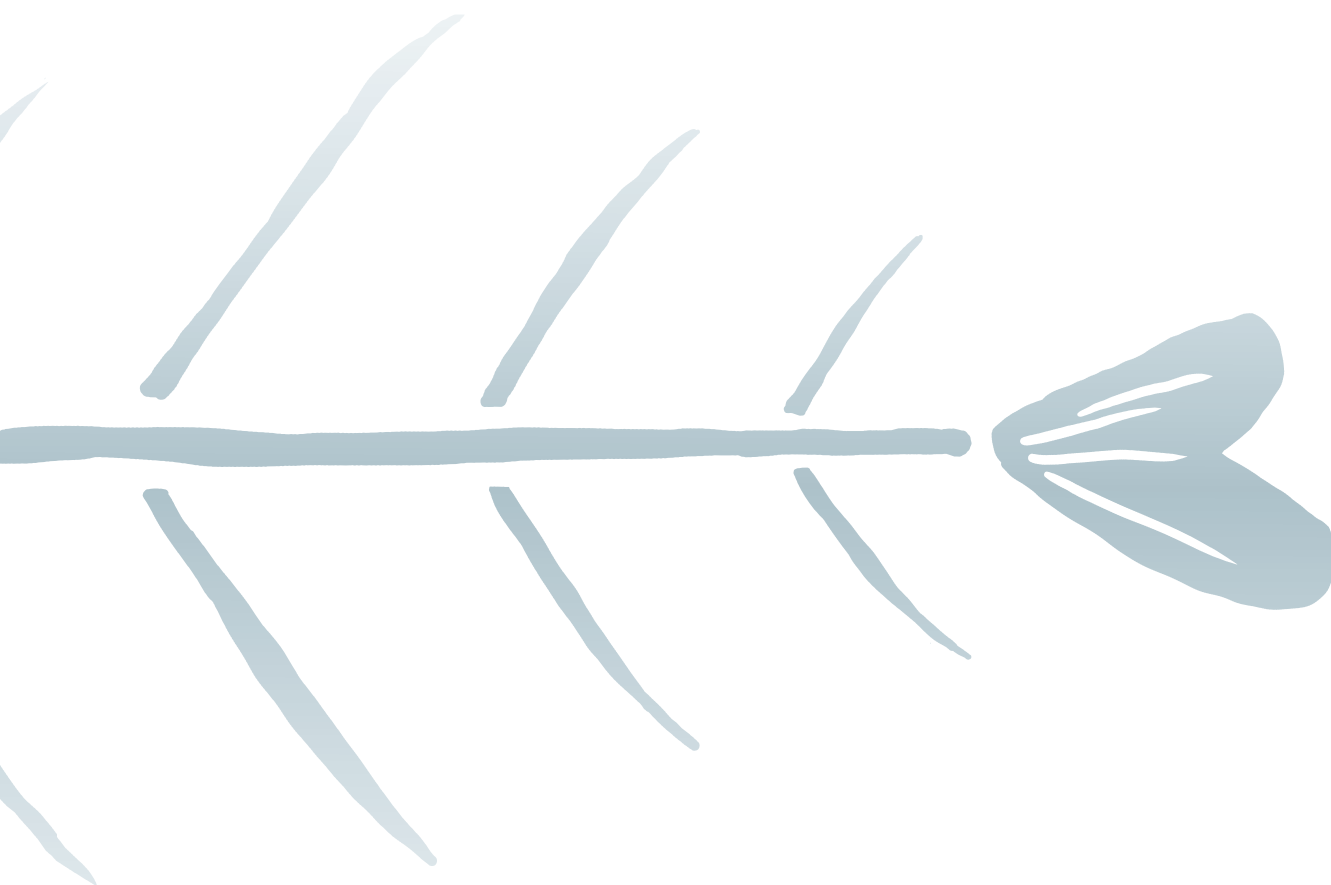
3. Vilka orsaker kommer du på till varför du saknar inflytande? Använd gärna Varförmetoden på sidan 39. Skriv alla orsakerna på fiskens ben.

När du inte kommer på fler skriver du den viktigaste orsaken här:

Exempel: "Vet inte hur jag ska göra" ←



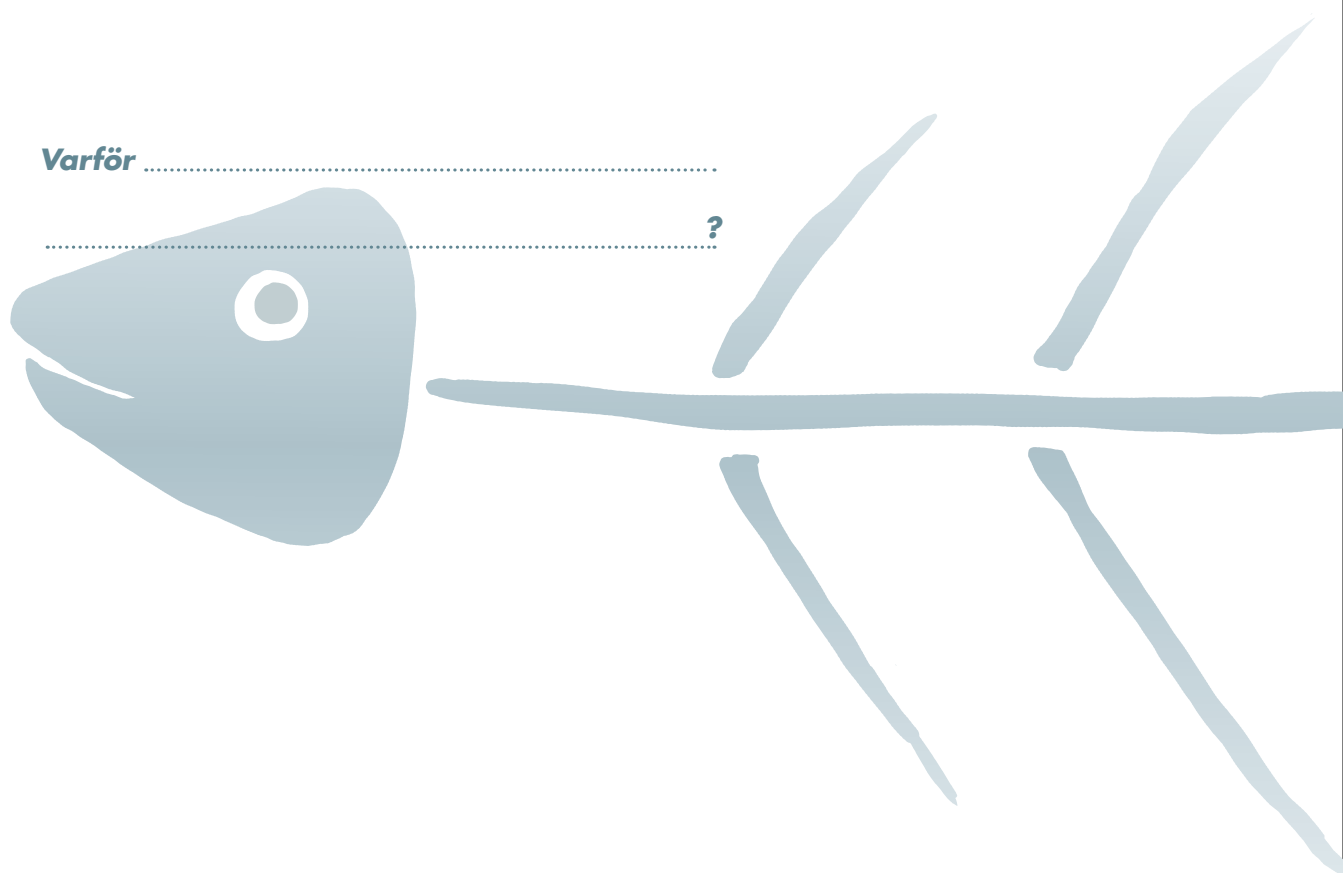
Exempel på hur du kan gruppera orsaker som hänger ihop för att ringa in förbättringsområden.



4. Fundera på hur du själv skulle kunna agera annorlunda för att påverka dessa situationer positivt. Föreställ dig nya tänkbara sätt att agera i vanliga situationer. På sidorna 44–47 kan du se exempel på ageranden och hur de blir mätbara.
5. Här skriver du ner hur du tänker agera på ett nytt mätbart sätt för att få mer inflytande:

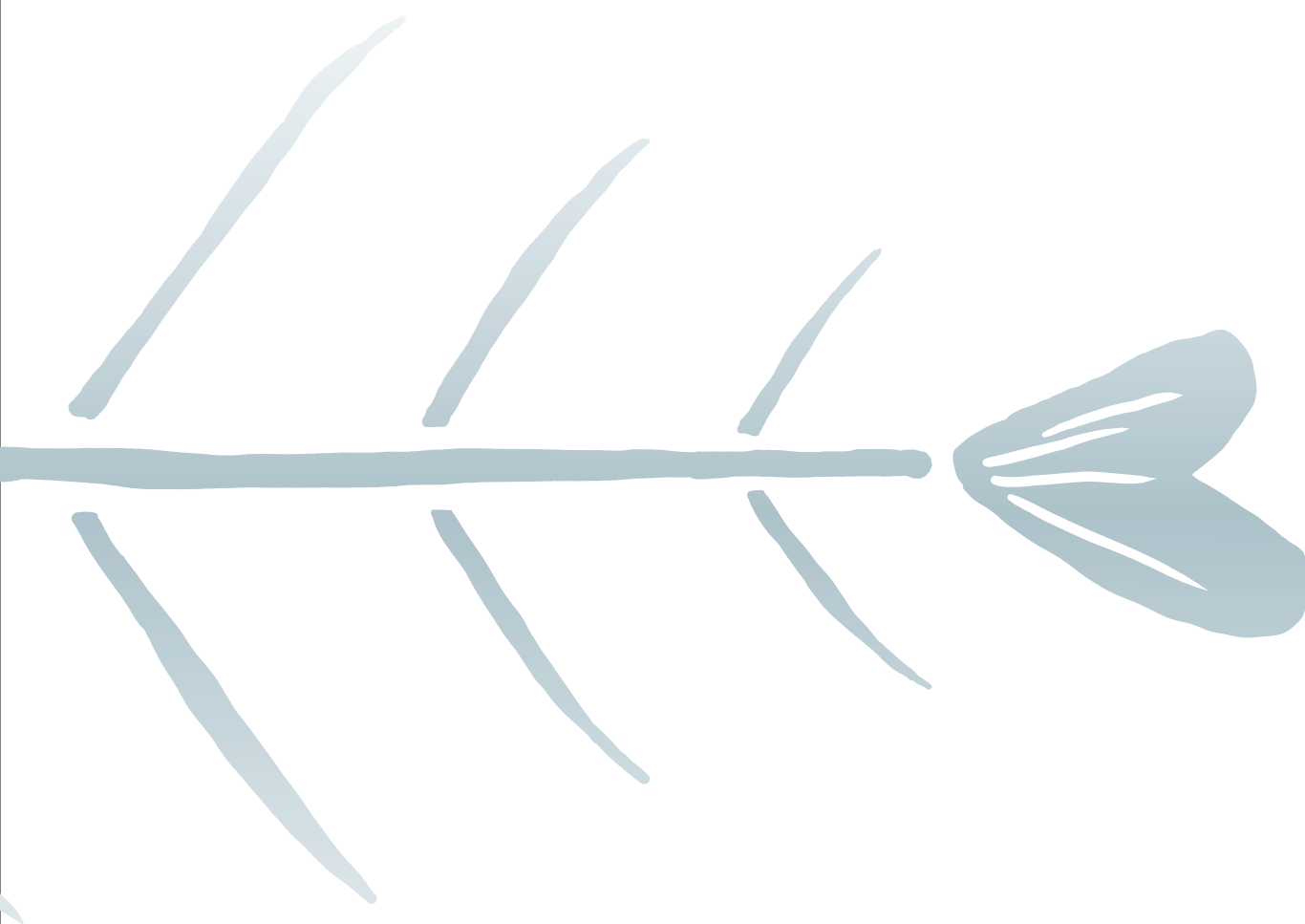
Exempel på nytt agerande: "Jag ska skriva ner vad jag vill i förväg och läsa upp det på möten med X"

Din egen fisk



Fisken kan också ritas på en whiteboard och då jobbar man med whiteboardpennor eller post it-lappar. Då kan du lätt flytta om och gruppera orsakerna.

Fisken finns även att skriva ut från pdf på nsph.se

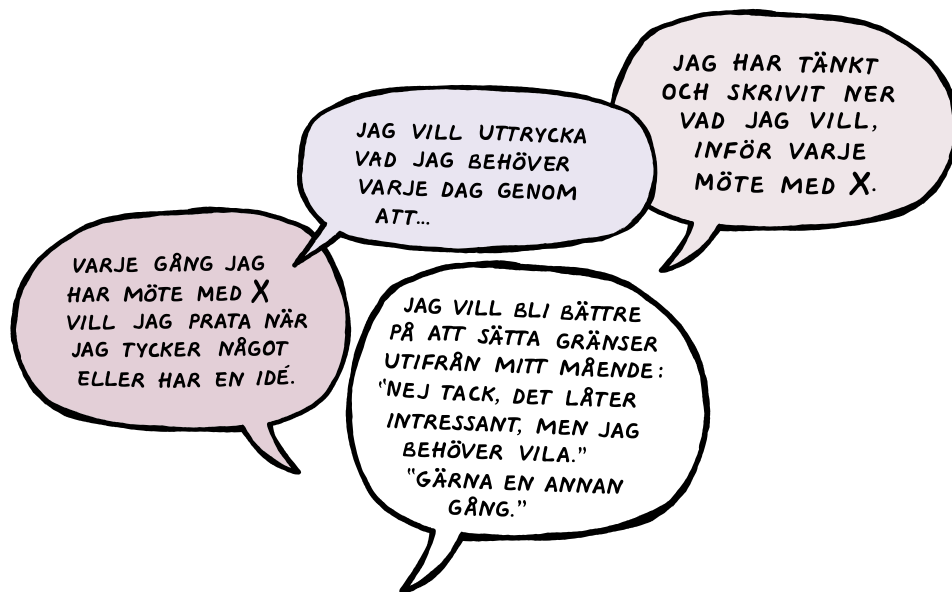


Mitt mätbara mål

När du vill förändra något är det viktigt att ditt mål går att mäta. Hur ofta och i vilka situationer tar du tillfället att säga något som är viktigt för dig? Utgå ifrån det som fungerar bra och prova att göra på samma sätt i ett annat sammanhang.

Du kan träna på att skapa fler bra tillfällen att prata om viktiga saker. Och du kan kanske vara mer förberedd när tillfälle uppstår.

Bryt ner den viktigaste orsaken i ditt valda område i små, små steg. Det mätbara är något önskat som ska minska, eller något önskat som ska öka.



Mitt eget mätbara mål:



Lyssna här!

Mina mätningar

Börja agera som du har skrivit i ditt mätbara mål, så gott du kan.

1. Bestäm en tidpunkt då du börjar testa att öka ditt inflytande genom ditt nya agerande.
2. Börja agera på ditt nya medvetna sätt, gärna varje dag eller flera gånger per dag.
3. Gör en egen tabell eller använd den nedan. Fyll i under två veckor varje gång du agerar som du bestämt dig för.

Min mätning om

Exempel: "Skrivit ner vad jag ville i förväg och läst upp det på möten med X"

Dag	Antal gånger v1	Antal gånger v2	Kommentar/Variation
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

Analysera och tolka resultatet

Efter att ha mätt i två veckor ska du analysera och försöka tolka resultatet.

1. Använd värdena från tabellen "Mina mätningar" och för in dem i grafen på sidan 47, se exemplet nedan.
2. Dra streck mellan punkterna som i exemplet nedan.

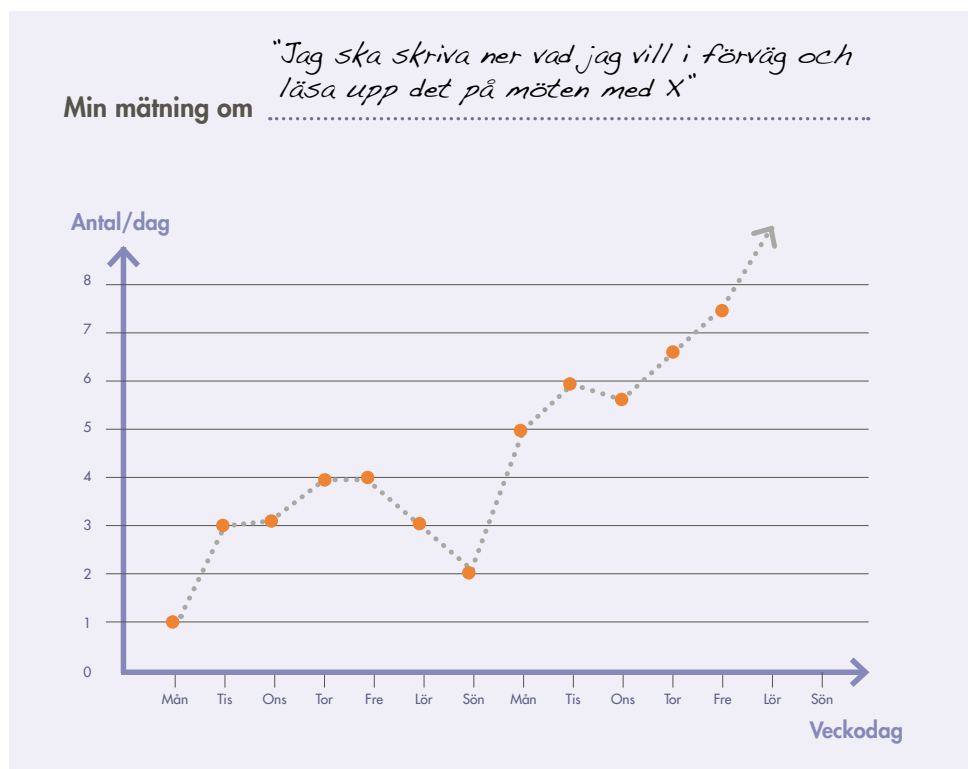
Vad visar dina mätningar, tror du? Vid något tillfälle kanske det hände något speciellt som gjorde att du fick ett oväntat resultat. Vad hände? Har ditt ändrade agerande lett till någon förbättring för dig? Vad har du lärt dig? Behöver du justera något och mäta under en ny period för att få ett bättre resultat?

Om du märker att ditt ändrade agerande faktiskt leder till en förbättring och mer inflytande, fortsätt med ditt nya sätt. Bra jobbat!

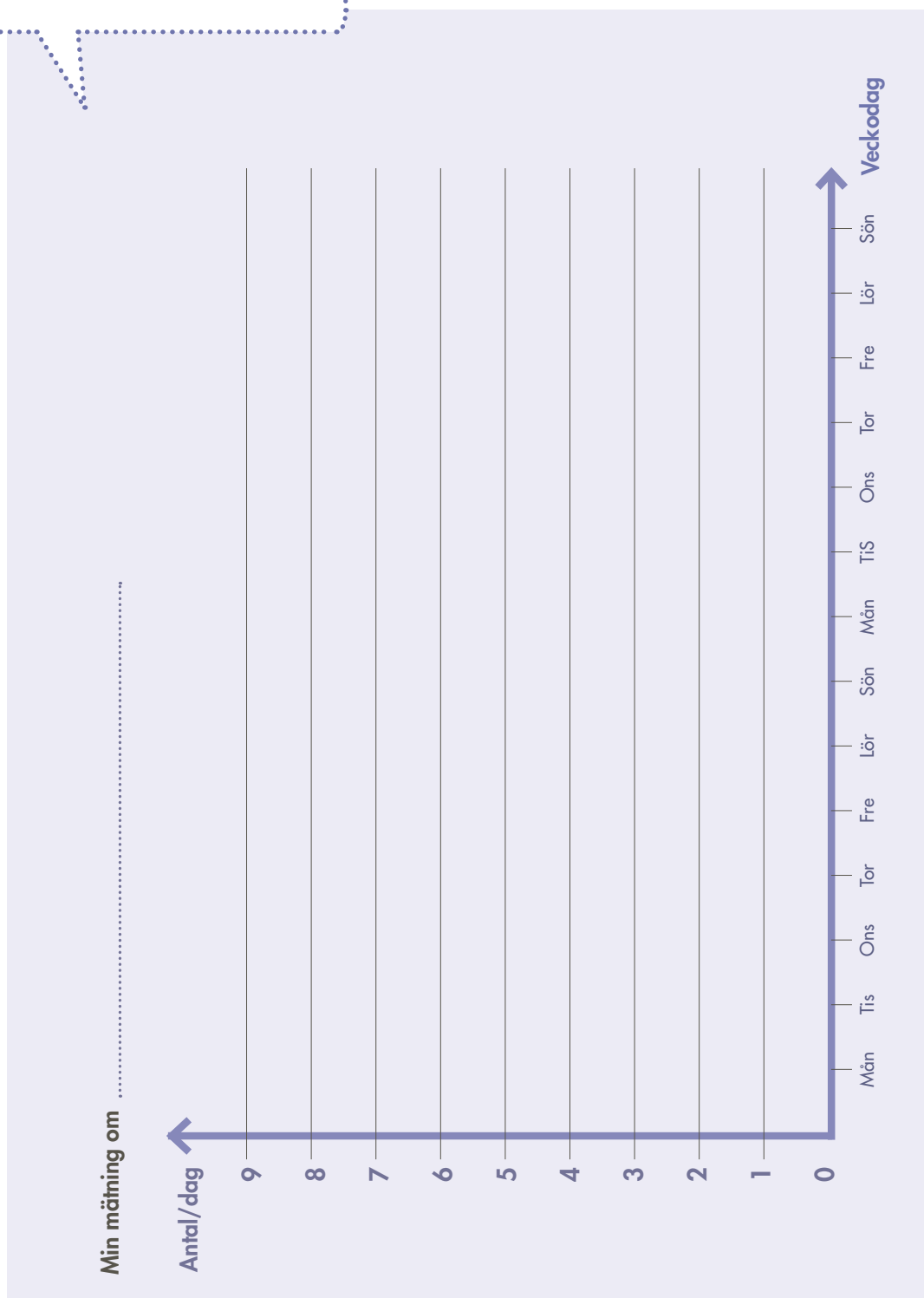
När du lärt dig metoden kan du göra om övningarna med nya områden.

Lycka till!

Exempel:



Här fyller du i värdena från "Mina mätningar" som du tidigare fyllt i på sidan 45.



Gör så här för att lyssna på texterna här i kursledarmaterialet:

1. Skanna in koden med din mobil (kräver QR-läsare).
2. Lyssna på texten uppläst av en riktig röst.



1. Jag är redo
Sid 11



2. Incheckning:
Hur svårt är det på
en skala?
Sid 13



3. Tappa inte tråden
Sid 15



4. Skriv under på det!
Sid 16



5. Lyssna är guld
Sid 19



6. Regler för en
god lyssnare
Sid 21



7. Prata till punkt
Sid 23



8. Våga visa färg
Sid 24

LYSSNA PÅ TEXTERNA!



9. Dra en lapp
Sid 26



10. Tala för att bli
förstådd
Sid 27



11. Goda råd är dyra
Sid 28



12. Topplistan och
vinnarlåten
Sid 31



13. Hur har du påverkat
din vecka?
Sid 33



14. Utcheckning: Här är
jag nu på skalan
Sid 35



15. Steg för inflytande
Sid 36



16. Nuläge, mål
och framsteg
Sid 38

Om en person du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat.

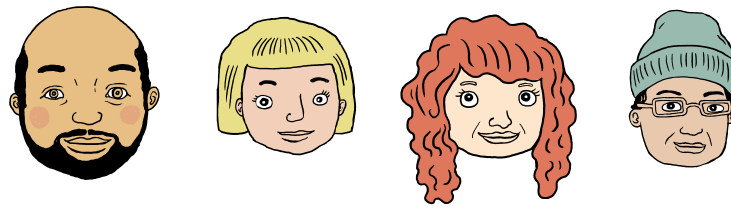
Nalle Puh

Det har jag aldrig provat tidigare så det klarar jag helt säkert.

Pippi Långstrump

Du bestämmer över din egen självkänsla. Du behöver ingen annan som säger åt dig vem du är.

Beyoncé



Vare sig du valt några av övningarna vid ett tillfälle eller träffats flera gånger och gjort samtliga, hoppas vi att både deltagarna och du som kursledare får glädje av kursen i vardagen. För ju mer man vågar stå upp för sig själv och ta plats, och ju bättre man är på att verkligen lyssna, desto bättre blir det för alla.

Växa och må bra