



Hand i Hand

Utvecklingsprogram för elever

Januari 2020, av Iris Marušić, Saša Puzić, Ivana Jugović, Iva Košutić, Jelena Matić & Mirta Mornar, Birgitte Lund Nielsen, Helle Jensen, Nina Eliasson, Helene Dahlström, Albert Denk, Ana Kozina & Manja Veldin

Innehåll

FÖRORD	5
INTRODUKTION FÖR INSTRUKTÖRER	7
<i>Betydelsen av att utveckla social och emotionell kompetens</i>	<i>8</i>
<i>Betydelsen av att utveckla interkulturell kompetens och förståelse</i>	<i>11</i>
<i>Att introducera eleverna i Hand i Hand-programmet</i>	<i>14</i>
MODUL 1	15
PROGRAM FÖR DAGEN	16
ÖVNINGAR	17
<i>E1.1.1 Eleverna presenterar sin klass</i>	<i>17</i>
<i>E1.1.2 Två stjärnor och en önskning</i>	<i>17</i>
<i>E1.2 Födelsedagsringen</i>	<i>18</i>
<i>E1.3 På samma sida av vägen</i>	<i>19</i>
<i>E1.4 Kroppsskanning, sittande</i>	<i>22</i>
<i>E1.5 Att uttrycka känslor</i>	<i>24</i>
MODUL 2	27
PROGRAM FÖR DAGEN	28
ÖVNINGAR	29
<i>E2.1 Att räkna till 20 i en grupp</i>	<i>29</i>
<i>E2.2 Att öva på empati.....</i>	<i>30</i>
<i>E2.3 Kropps- och andningsskanning, sittande.....</i>	<i>33</i>
<i>E2.4 Privilegiepromenad.....</i>	<i>35</i>
MODUL 3	41
PROGRAM FÖR DAGEN	42
ÖVNINGAR	43
<i>E3.1.1 Ett-två-tre-fyra.....</i>	<i>43</i>
<i>E3.1.2 Att flytta bollen från huvud till huvud.....</i>	<i>45</i>
<i>E3.2 50/50-övningar: Att gemensamt berätta en historia ("Ja, och...").....</i>	<i>46</i>
<i>E3.3 Kroppsskanning, sittande</i>	<i>48</i>
<i>E3.4 Att resa sig två och två medan man blundar</i>	<i>50</i>
<i>E3.5 Om stereotyper och etiketter.....</i>	<i>51</i>
MODUL 4	56
PROGRAM FÖR DAGEN	57
ÖVNINGAR	58
<i>E4.1 Ljudet från klockan.....</i>	<i>58</i>
<i>E4.2 Att skapa effektiva jag-budskap.....</i>	<i>59</i>
<i>E4.3.1 Kropps- och hjärtskanning – någon du bryr dig om</i>	<i>62</i>
<i>E4.3.2 50/50-övningar: Ett värmande ögonblick.....</i>	<i>64</i>
<i>E4.4 Om diskriminering.....</i>	<i>66</i>
MODUL 5	72
PROGRAM FÖR DAGEN	73
ÖVNINGAR	74
<i>E5.1 Övning med stol.....</i>	<i>74</i>
<i>E5.2 Positiva tankar.....</i>	<i>75</i>
<i>E5.3.1 Rörelse och andning, sittande</i>	<i>78</i>
<i>E5.3.2 Att grunda sig</i>	<i>80</i>
<i>E5.4 Beslutshjulet</i>	<i>82</i>

<i>E5.5 Kropps- och andningskanning, sittande</i>	85
<i>E5.6 Utvärdering</i>	87
EXTRA ÖVNINGAR	88
<i>Klappa kroppen</i>	89
<i>Att reflektera över sin sinnesstämning</i>	89
REFERENSER	91

Förord

En bakgrund till Hand i Hand-programmen

Framför dig har du ett av tre Hand i Hand-program som är ett resultat av Hand i Hand-projektet (Hand i Hand-program för elever, Hand i Hand-program för lärare och Hand i Hand-program för rektorer och skolhälsa). Hand i Hand-programmen är ett resultat av det internationella forskningsprojektet **HAND in HAND: Erasmus K3 policy experimentation project** (EACEA/34/2015; *Priority theme: Promoting fundamental values through education and training addressing diversity in the learning environment*).

I Hand i Hand-projektet har åtta samarbetspartners från olika institutioner i fem länder deltagit:

- Educational Research Institute (ERI), ledare för projektet, Slovenien
- Ministry of Education, Science and Sport (MESS), Slovenien
- the Institute for Social Research Zagreb (ISRZ), Kroatien
- Mid Sweden University (MIUN), Sverige
- Technical University of Munich (TUM), Tyskland
- Leibniz Institute for Research and Information in Education (DIPF), Tyskland
- VIA University College, Danmark
- Network of Education Policy Centres (NEPC).

Vårt långsiktiga mål är att bidra till att bygga ett inkluderande samhälle genom att stärka sociala, emotionella och interkulturella kompetenser (SEI) som omfattar hela skolan.

Hand i Hand-projektet inleddes med en grundlig systematisk genomgång och analys av befintlig kunskap på området i och utanför de deltagande partnerländerna (EU och internationellt) med avseende på existerande SEI-program och utvärdering av SEI-kompetenser. Resultatet från denna genomgång är tre sammanfattande **SEI-kataloger** (Programkatalog för utvärdering av SEI, Programkatalog för skolpersonal, Programkatalog för elever). I nästa projektfas utvecklades valida och reliabla **mätverktyg för SEI** (kvantitativa och kvalitativa) för att kunna göra sammanfattande och formativa utvärderingar

av Hand i Hand-programmen. Utvärderingarna genomfördes som slumpmässiga kontrollerade försök med kontrollgrupper i Slovenien, Kroatien och Sverige. Strikta regler har tillämpats vid sampling, implementering av fältstudier, utvärdering och kvalitetssäkring. Ett av de viktigaste resultaten, utöver Hand i Hand-programmen, är de riktlinjer som utarbetats för skolpraktiken och beslutsfattare.

Vill du veta mer? Kontakta någon av våra nationella projektledare:

- Birgitte Lund Nielsen (Danmark)

- Ana Kozina (Slovenien)

- Maria Rasmusson (Sverige)

- Iris Marušić (Kroatien)

- Albert Denk (Tyskland).

Mer information om projektet och alla resultat finns att läsa på <http://handinhand.si>.

Introduktion för instruktörer

Betydelsen av att utveckla social och emotionell kompetens

Socialt och emotionellt lärande (SEL) kan beskrivas som en process som innebär att man utvecklar olika kompetenser. Dessa kompetenser används för att bli medveten om och hantera olika känslor, formulera och uppnå positiva mål, ha en förståelse för och uppskatta andra människors perspektiv, skapa och behålla bra relationer, fatta ansvarsfulla beslut och på ett konstruktivt sätt hantera olika situationer som uppstår i mötet mellan människor (Elias et al., 1997). Ett av de viktigaste målen med olika SEL-program är att stötta individen i utvecklingen av kognitiva, känslomässiga och beteendemässiga kompetenser. Till dessa kompetenser kopplas vanligen fem närliggande kompetensområden: självkännedom, självkontroll, social medvetenhet, relationskompetens och ansvarsfullt beslutsfattande (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2005). Dessa kompetenser utgör tillsammans en grund för olika positiva beteenden i sociala sammanhang och innebär att individen har förmågan att anpassa sig till olika situationer. Denna anpassningsförmåga kan i sin tur leda till färre beteendeproblem, mindre stress och förbättrade provresultat och betyg (Greenberg et al., 2003). Att stärka sina SEL-kompetenser kan på sikt också leda till att individen utvecklas från att i hög grad vara styrd av yttre faktorer till att i större utsträckning agera utifrån sin inre övertygelse och sina värderingar, sin omsorg om andra och att individen fattar kloka beslut och tar ansvar för dessa och sitt beteende (Bear & Watkins, 2006).

CASEL har identifierat och beskrivit fem kompetensområden, dimensioner, som hänger samman med kognitiva, emotionella och beteendemässiga kompetenser.



Figur 1. Fem dimensioner av sociala och emotionella kompetenser (anpassad från Bridgeland, Bruce & Hariharan, 2013).

De fem kompetensområdena definieras enligt CASEL på följande sätt:

- **Självkännedom:** Förmåga att vara medveten om sina känslor och tankar samt förstå hur dessa påverkar det egna beteendet. Detta innefattar även förmågan att göra korrekta bedömningar av sina egna styrkor och svagheter, att ha självförtroende och att vara optimistisk.
- **Självkontroll:** Förmåga att styra sina känslor, tankar och beteenden på ett effektivt sätt i olika situationer. Detta innefattar stresshantering, impuls kontroll, självmotivation samt att kunna formulera och sträva mot personliga och utbildningsmässiga mål.
- **Social medvetenhet:** Förmåga att sätta sig in i en annan människas situation genom att känna empati för andra från olika bakgrund och kultur, förstå sociala och etiska beteendenormer och att vara medveten om familjens, skolans och samhällets olika resurser och stöd.
- **Relationskompetens:** Förmåga att skapa och behålla sunda och bra relationer med olika personer och grupper. Detta innefattar tydlig kommunikation, aktivt lyssnande, samarbete, att kunna stå emot olämpligt grupptryck, att kunna förhandla på ett positivt sätt vid en konflikt och att, när det behövs, söka och erbjuda hjälp.
- **Ansvarsfullt beslutsfattande:** Förmåga att kunna göra bra och respektfulla val kring det egna beteendet och sociala sammanhang utifrån hänsyn till etiska normer, säkerhetsaspekter och sociala normer. Förmåga att kunna göra en realistisk bedömning av olika konsekvenser som olika ageranden kan leda till samt hur agerandet påverkar det egna och andras välbefinnande (Bridgeland, Bruce, & Hariharan, 2013).

Två större metaanalyser av elevprogram för sociala och emotionella kompetenser har visat att dessa elevprogram har positiva effekter på elevers sociala och emotionella kompetenser och attityder, för dem själva, för andra elever och för skolan som helhet. Durlak et al. (2011) har visat att elever som deltog i skolbaserade program kring socialt och emotionellt lärande hade bättre SEL-förmåga och uppvisade mer positiva attityder och sociala beteenden jämfört med elever som inte deltog i dessa program. De som deltog i SEL-programmen uppvisade dessutom färre beteendeproblem och mindre känslomässig oro. Elevernas skolprestationer förbättrades också signifikant. En nyligen genomförd metaanalys (Taylor et al., 2017) visade att elever

som deltog i SEL-program hade bättre resultat jämfört med elever i kontrollgruppen med avseende på social-emotionell kompetens, attityder och välmående även efter programmens avslut (vid uppföljning 6 månader och 18 år efter genomförandet). Dessa förbättringar gällde oavsett etnisk tillhörighet, socioekonomisk bakgrund och skolans geografiska läge.

Hand i Hand-programmet för elever består av sex huvudaktiviteter med olika övningar som syftar till att stärka elevernas sociala och emotionella kompetenser.

Övningen *Att uttrycka känslor* (s. 24) hjälper eleverna att bli mer medvetna om sina egna känslor, både känslor som de har lätt att uttrycka och sådana som de har svårare att uttrycka. Eftersom målet med övningen är att stärka elevers självkännedom och självkontroll får de först identifiera olika sätt att bli medvetna om de egna känslorna. Därefter får eleverna reflektera över hur de upplever att det är att uttrycka dessa känslor. En sådan medvetenhet hjälper dem att förstå hur deras välbefinnande och relationer med andra påverkas av deras egna sätt att visa sina känslor eller hålla dem inne.

Övningen *Att öva på empati* (s. 30) handlar om att visa empati, här definierad som ”förmågan att förstå andra personers känslor och situation utifrån deras perspektiv”. I övningen uppmuntras eleverna att lyssna aktivt och försöka förstå en annan människas situation och sätt att se på denna situation. Genom att lyssna på andra blir eleverna också medvetna om sina egna och andra människors känslor. Ytterligare en fördel med övningen är att eleverna får prova på att vara både den som visar empati den som tar emot empati.

Övningen *Att gemensamt berätta en historia* (s. 47) syftar till att stärka medvetenheten om sig själv i relation till en annan människa. I vardagen är vi ofta mer medvetna om allt som händer runt omkring oss och mindre medvetna om våra egna inre reaktioner i dessa situationer. Övningen hjälper eleverna att skapa en balans mellan att fokusera på omgivningen (t.ex. någon annan) och på sig själva vid kontakten med andra.

Övningen stimulerar samarbete och en positiv relation till någon annan genom att tillsammans skapa en berättelse som bygger på att acceptera den andras idéer och lägga till sina egna. På så sätt bidrar övningen till att stärka relationskompetensen.

Övningen *Att skapa effektiva jag-budskap* (s. 60) syftar till att stärka elevernas relationskompetens. Övningen hjälper dem att kommunicera effektivt med stöd av jag-budskap, att uttrycka egna behov på ett lugnt och tydligt sätt och att stå upp för sina egna känslor och behov. Jag-budskap som används på ett konstruktivt sätt kan stärka en positiv

kommunikation i relationer. Därmed kan också relationer stärkas eftersom människor kan uppleva att de kommer närmare varandra när de delar känslor och tankar på ett uppriktigt sätt.

Syftet med övningen *Positiva tankar* (s. 78) är att öka medvetenheten om det egna sättet att tänka om sig själv och att lära sig nya positiva och användbara sätt att formulera tankar om sig själv. Positivt tänkande handlar om hur vi uppfattar och tolkar olika situationer som vi hamnar i, hur vi uppfattar och tolkar oss själva och hur vi blir behandlade av andra. Hur vi tolkar vår omvärld påverkar våra egna känslor i varje situation och därmed hur vi uppfattar oss själva. Övningen hjälper oss att bli medvetna om våra negativa tankar och att utveckla en positiv inre röst som är realistisk och motiverande och som gör att vi mår bättre.

Beslutshjulet (s. 85) används för att ge elever en strategi att använda när de ska fatta olika beslut och bidrar till att de kan överväga olika möjligheter och konsekvenserna av dessa. Eftersom barn med begränsad förmåga att fatta beslut ofta uppvisar olika känslomässiga och beteendemässiga problem och svårigheter vid umgänge med andra, är det viktigt att stödja barns och ungdomars utveckling av förmågan att fatta beslut på ett effektivt sätt. Övningen hjälper eleverna att träna på att fatta beslut och består av några enkla steg:

1. Definiera problemet.
2. Identifiera olika möjligheter.
3. Identifiera möjliga konsekvenser.
4. Tydliggör konsekvenserna i relation till egna känslor och värderingar.
5. Be om hjälp när det behövs.
6. Fatta ett beslut.

Betydelsen av att utveckla interkulturell kompetens och förståelse

Interkulturell kompetens beskrivs som mer allmänna sociala och emotionella kompetenser och kan därför inte enbart ses som en fråga om social kompetens. Anledningen till det är att relationer mellan sociala och kulturella grupper i allmänhet är påverkade av skillnader i makt, social status och kollektiv erfarenhet (Leiprecht, 2001; Auernheimer, 2003). Därför är det

nödvändigt att ta hänsyn till djupa och väl rotade hinder för kommunikation mellan grupper – såsom stereotyper, fördomar och diskriminering – vid relationsbyggen med andra.

Att stärka elevernas interkulturella kompetens innebär ur utbildningssynpunkt en möjlighet att bekräfta missgynnade sociala och kulturella grupper och på samma gång motarbeta attityder färgade av den egna kulturen bland ungdomar. Man kan därför förvänta sig att interkulturell kompetens leder till mindre främlingshat och diskriminering (Katunarić, 1994) och att ungdomar mer generellt förbereds för ett liv i mångkulturella samhällen (Luchtenberg, 2005).

Att förbereda elever för att leva i olika slags samhällen kan ses som en process för att utveckla den interkulturella känsligheten (Bennett, 2004). Att utveckla interkulturell kompetens kan beskrivas som en pågående kritisk-reflexiv process, som innebär en successiv utveckling av kunskap, förmågor och attityder som behövs för att samverka med olika sociala och kulturella grupper (Walton, Priest & Paradies, 2013: 181). Denna teoretiska positionering överensstämmer med CASEL-modellen, eftersom den inbegriper utveckling av kognitiva, emotionella och mellanmännsliga kompetenser, liksom en kritisk social och kulturell medvetenhet och självkänedom.

Centralt för att utveckla interkulturell kompetens är att en större förståelse för andra människor ökar förståelsen för den egna kulturen och identiteten. Med andra ord är en kritisk interkulturell förståelse en pågående process som innebär självreflektion, där den egna uppfattningen om en själv ständigt omvärderas i relationen med andra (Gundara, 2000).

Det är därför tydligt att en utveckling av interkulturell kompetens och förståelse bygger på CASEL-modellens dimensioner. Det handlar t.ex. om självkänedom och självkontroll (att vara medveten om och styra sina känslor, tankar och beteenden, så att de inte utvecklas till fördomar, stereotyper och diskriminering. Det handlar också om social medvetenhet: att kunna sätta sig in i andra människors situation och ha medkänsla med människor från skilda bakgrunder. Interkulturell kompetens och förståelse bygger även på andra dimensioner i modellen. Det är viktigt att notera att ovanstående interkulturella komponenter måste kompletteras med en kritisk dimension som skapar medvetenhet om hur etablerade sociala och mentala strukturer formar vårt beteende (Bourdieu, 1984). Betydelsen av denna kritiska dimension stöds av olika studier av skolbaserade tillvägagångssätt för att utveckla elevernas interkulturella förståelse (Walton, Priest & Paradies, 2013). Denna forskning (Zirkel, 2008) visar att långsiktiga förändringar av attityder och beteenden kräver att elever och lärare konkret tar upp och diskuterar olika ställningstaganden i förhållande till kulturell mångfald,

vilket inkluderar att utforska elevernas inställning till etnicitet och kultur. Eleverna behöver utveckla ett kritiskt ramverk för sitt tänkande när det gäller olikheter för att kritiskt kunna reflektera över sin egen kulturella identitet. Utan ett sådant ramverk riskerar olika tillvägagångssätt för att stärka elevernas interkulturella förståelse att bli mindre effektiva, eftersom eleverna då kan hålla fast vid sin egen kulturella grupps attityder och avfärda alternativa erfarenheter.

I det här elevprogrammet finns fyra övningar som genomsyrar hela programmet och syftar till att utveckla elevernas interkulturella kompetens. Övningen *På samma sida av vägen* (s. 20) gör det möjligt för eleverna att bli medvetna om likheter och olikheter i sin egen och andras identitet och lägger grunden för en förståelse för att det existerar olika identiteter. När eleverna inser att en identitet består av olika delar kan de också inse att människor har både likheter och olikheter och att en människa inte kan reduceras till enbart en enda social eller kulturell identitet (t.ex. nationell eller etnisk identitet). Genom att delta i övningen får eleverna uppleva att deras tillhörighet, val, åsikter och preferenser är precis lika mycket värda och lika berättigade som andras. *Privilegiepromenaden* (s. 36) hjälper eleverna att bli medvetna om strukturella och samhällsliga hinder som påverkar sociala relationer, möjligheter och den framtida livssituationen för människor inom utsatta grupper eller en mindre gynnsam social bakgrund. De som är gynnade inser ofta inte att det finns många som inte är lika gynnade. Och de ägnar sällan några tankar åt varför det blivit så. Övningen visar på strukturella hinder och på att ansvaret för missgynnade grupper och livssituation inte enbart kan reduceras till enskilda individers karaktärsdrag. Övningen *Om stereotyper och etiketter* (s. 53) syftar till att introducera begreppet stereotyper för eleverna, dvs. tron att alla medlemmar av en särskild grupp har liknande karaktärsdrag och beteenden. Genom övningen blir eleverna medvetna om att negativa stereotyper ofta leder till att man sätter etiketter på människor som kan skada individer och grupper av individer, begränsa deras potential och vara diskriminerande. I övningen *Om diskriminering* (s. 69) lär sig eleverna att stereotyper och fördomar, dvs. negativa attityder gentemot en person på grund av hans eller hennes grupptillhörighet, kan leda till diskriminering. Det kan i sin tur innebära att man behandlar någon på ett mindre fördelaktigt sätt på grund av ålder, religion, etnisk tillhörighet, nationalitet, kön osv. Elevernas medvetenhet om olika former av diskriminering och deras konsekvenser stärks, och de ges möjlighet att diskutera olika sätt att bekämpa fördomar.

Att introducera eleverna i Hand i Hand-programmet

Det är viktigt att eleverna förstår programmets struktur, syften och bärande idéer redan från början. Att lära känna instruktörerna och skapa en relation som bygger på förtroende, respekt och stöd har avgörande betydelse för programmets genomförande och resultat.

Vid den första kontakten med eleverna är det viktigt att poängtera att det som sägs är konfidentiellt och ska stanna inom gruppen och att ingen kommer att tvingas delta i övningarna mot sin vilja. Även om det är önskvärt att alla elever deltar är det nödvändigt att respektera elevernas integritet och låta dem slippa övningar som de inte känner sig bekväma med.

Ett förslag på hur introduktionen till eleverna kan se ut:

Under programmets gång kommer vi att presentera några av teorierna bakom det arbete vi ska genomföra tillsammans, inklusive dess grundläggande idéer och begrepp.

Under hela utbildningen kommer fokus att vara på dig och du kommer att få möjlighet att utforska dina egna kompetenser och sätt att hantera utmaningar i skolan och i vardagslivet.

Vi kommer att börja dagen med några korta övningar som en introduktion till varandra och till oss instruktörer. Övningarna är avsedda att bryta isen men är också del av utbildningen i social, emotionell och interkulturell kompetens. Det är okej och helt naturligt om du tycker att några av övningarna känns udda eller konstiga, men om du ger dem en chans kanske du ändå kommer att tycka att de är intressanta och användbara.

Om deltagarna är obekanta med varandra eller er instruktörer föreslår vi att ni efter introduktionen ger eleverna tomma namnlappar som de kan skriva sina namn på. Be dem att placera dem väl synliga.

Vi föreslår att instruktörerna följer programmet för varje modul, eftersom det finns en paus på fem minuter som (eventuellt) sammanfaller med skolans normala schema. Det är viktigt att pausen inte börjar under en övning, eftersom övningarna ska genomföras i lugn och ro. Det är särskilt betydelsefullt när det gäller kroppsskanning och inre övningar. Det är också viktigt att modulerna endast innehåller en kort femminuterspaus och inga längre avbrott eftersom långa avbrott gör att lärandeprocessen avbryts.



Hand in Hand
Social and Emotional Skills for Tolerant and Non-discriminative Societies
(A Whole School Approach)

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Modul 1

Självkännedom och interkulturell kompetens

Program för dagen

Antal minuter	Övning	Kategori
5	Introduktion av programmet och instruktörerna	Introduktion
5	Eleverna presenterar sin klass eller Två stjärnor och en önskning	Att bryta isen
10	Födelsedagsringen	Att bryta isen
25	På samma sida av vägen	Interkulturell kompetens
5	<i>Paus</i>	
15	Kroppsskanning, sittande	Självkännedom
30	Att uttrycka känslor	Självkännedom Självkontroll
5	Reflektion över hur modulen upplevdes	Avslutande övning

Övningar

E1.1.1 Eleverna presenterar sin klass

Syfte

Att bryta isen, att få eleverna att slappna av, att lära känna varandra och känna av stämningen i rummet.

Material

Ett papper och en penna per grupp, alternativt post-it-lappar.

Genomförande

Dela in eleverna i grupper, fem elever i varje.

Be dem att helt kort, inom sin egen grupp, beskriva klassen som helhet.

Be varje grupp att diskutera sig fram till de tre ord som bäst beskriver klassen. Be eleverna skriva ned dessa tre ord på en lapp och lämna den till instruktören. Instruktören summerar därefter alla orden.

E1.1.2 Två stjärnor och en önskning

Syfte

Att bryta isen, att få eleverna att slappna av, att lära känna varandra och känna av stämningen i rummet.

Material

Kan genomföras med ett papper och en penna per grupp eller utan material.

Genomförande

Dela in eleverna i grupper med fem elever i varje och be dem tilldela sin klass "två stjärnor och en önskning".

Eleverna diskuterar sig fram till två positiva saker eller utmärkande drag (stjärnor) för sin klass. De ska också beskriva något, en önskning, som de tycker att klassen skulle kunna bli bättre på.

Be dem berätta för instruktören vilka stjärnor och önskningar de kommit fram till, varefter instruktören sammanställer stjärnor och önskningar.

E1.2 Födelsedagsringen

Syfte

Övning avsedd att bryta isen, öva sig i att kommunicera och arbeta i team.

Material

Kan utföras med eller utan musik.

Genomförande

Instruktören förklarar för deltagarna:

För att öva på att samarbeta ska ni placera er i en ring utifrån den månad och dag då ni är födda, men ni får inte prata med varandra under tiden. (lättare alternativ: i alfabetisk ordning utifrån efternamn). Övningen utförs under, men inte längre än, den tid som musiken spelas. Om övningen utförs utan musik kan tre minuter vara lämplig tid.

Instruktören kan ge eleverna några tips. De kan t.ex. hålla upp ett antal fingrar för att visa vilken månad de är födda. När de väl har hittat sin ungefärliga plats i ringen, kan de komma vidare genom att visa upp det antal fingrar som anger det exakta datumet (eller hitta på olika sätt att uttrycka ett större antal, t.ex. genom att stampa en gång för 10 och två gånger för 20) för att på så sätt hitta sin rätta plats i ringen.

När melodin tystnat (eller tiden är ute) ber du eleverna att reflektera över övningen. Du kan t.ex. fråga:

Tyckte ni att övningen var lätt eller svår?

Vilka förmågor använde ni för att lyckas med uppgiften?

Hur kändes det att inte få prata?

E1.3 På samma sida av vägen

Syfte

Identitet kan ses som en pågående process som definierar den uppfattning man har om sig själv i relation till andra, såsom medlemmar av betydelsefulla sociala grupper (t.ex. familjen, jämnåriga, musikgrupper, idrottsföreningar, religiösa samfund, det lokala och nationella samhället). En positiv och välbalanserad identitet är avgörande för utvecklingen av harmoniska sociala och interkulturella relationer. När jaget utsätts för hot kan människor reagera genom att förringa andra i syfte att bekräfta sin egen identitet. När deras identitet blir bekräftad och uppskattad avtar reaktioner som förringar andra.

Fokus

Interkulturell kompetens – att sätta värde på andra människors egenvärde/identitet.

Mål

Att identifiera likheter och olikheter hos oss människor och att visa på sådant som är gemensamt för oss alla, t.ex. genom att

- identifiera likheter och olikheter hos oss människor
- bli medveten om att vissa delar av vår identitet är gemensam för alla människor
- bli medveten om att andra människors identiteter kan vara annorlunda än vår egen samt att olika identitetsdrag kan vara mer framträdande utan att det betyder att en persons identitet, preferenser, vanor eller val är mer rätt än andras.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Kommentar: Utgå från din grupp och den kännedom du har om de olika individerna och välj de alternativ som passar gruppen. Det är också möjligt att skapa fler kategorier.

1. Alla elever ställer sig i mitten av rummet. Förklara att en linje löper genom mitten av rummet. Förklara sedan att du kommer att räkna upp olika egenskaper och att de som har den angivna egenskapen ska ställa sig på höger sida om linjen och de som inte har den egenskapen ställer sig på vänster sida. Du kan eventuellt skriva reglerna på svarta tavlan för att göra det tydligare. Sedan läser du långsamt upp egenskaperna så att eleverna har tid att stanna på sin sida av linjen ett tag och lägga märke till vilka som är på samma sida eller på den andra sidan.

2. Förklara för eleverna att de ska ställa sig på höger sida om "vägen" (linjen) om de

- a) har en yngre bror eller syster
- b) tycker om att gå upp tidigt på morgonen
- c) brukar cykla
- d) vet vad de vill bli när de blir äldre
- e) är bra på att spela fotboll
- f) lätt blir arga
- g) tycker om att sjunga
- h) använder glasögon
- i) vill läsa på universitet eller högskola
- j) tycker om att vara uppe sent om kvällarna
- k) har en armbandsklocka på armen
- l) motionerar minst två gånger i veckan
- m) är födda i ett annat land
- n) känner sig ensamma ibland
- o) tycker om att träffa nya människor
- p) spelar ett instrument
- q) gillar pizza
- r) tycker att matematik är svårt
- s) ibland upplever att deras vänner inte förstår dem
- t) tycker om katter
- u) tycker om hundar
- v) har en pojkvän eller flickvän
- x) har varit utomlands någon gång
- y) egna förslag.

Reflektion och utvärdering (som avslutning på övningen)

- Befann sig samma elever alltid på samma sida av ”vägen” (linjen) – varför inte?
- Vad är det som gör att människor är olika?
- Vad kan vi ha gemensamt med andra människor?
- På vilket sätt är eleverna i din klass lika?
- På vilket sätt är eleverna i din klass olika?
- Vad finns det för likheter mellan människorna i vårt land?
- Vad finns det för olikheter mellan människorna i vårt land?
- Varför är det fel att påstå att vissa människor inte är lika bra som andra?

Övning anpassad från:

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide through the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

E 1.4 Kroppsskanning, sittande

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenhet för att kunna uppnå ökad självkänedom och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Självkänedom.

Mål

Även här ligger fokus på kroppen och hur den känns.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Lägg märke till hur stolen stödjer din kropp: lårens baksida, dina skinkor och kanske ryggen.

Var uppmärksam på bäckenområdet och kroppens tyngd.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Lägg märke till ryggradens form och hur den håller dig upprätt.

Fäst nu din uppmärksamhet på huvudet.

Känn efter hur ansiktet känns: pannan, tinningarna, området kring ögonen, käkarna, läpparna och halsen.

Lägg märke till hur huvudet sitter som ett klot överst på ryggraden. Du kan röra lite på huvudet och hitta ett bra läge i förhållande till ryggraden.

Flytta nu din uppmärksamhet från huvudet ned genom kroppen mot bäckenområdet.

Fortsätt sedan ned genom benen hela vägen till fötterna.

Känn hur dina fötter har kontakt med golvet.

Känn hur golvet möter dina fötter och hur fötterna trycker mot golvet.

Flytta nu din medvetenhet återigen till axelpartiet och vidare genom armarna till händerna.

Känn kontakten mellan dina händer och den yta de vilar mot.

Känn tyngden i dina händer och hur underlaget möter händerna.

Försök nu att samtidigt fokusera din medvetenhet på huvudet, fötterna, händerna och ryggraden. På så vis fokuserar du samtidigt både på kroppens centrum och på dina yttre kroppsdelar.

E1.5 Att uttrycka känslor

Syfte

Självkännedom handlar om förmågan att vara medveten om sina olika känslor och tankar samt deras inflytande på vårt beteende, medan självkontroll är förmågan att på ett effektivt sätt kunna styra sina känslor, tankar och beteenden i olika situationer. Detta inkluderar stresshantering, impuls kontroll, självmotivation etc. (Bridgeland, Bruce, & Hariharan, 2013). Självkännedom förknippas i regel med positivt psykologiskt välbefinnande (Sutton, 2016), medan dålig förmåga till känslomässig styrning är relaterad till psykosociala och emotionella dysfunktioner (Bandura et al., 2003).

Fokus

Självkännedom och självkontroll.

Mål

Att göra elever medvetna om sina känslor (t.ex. olika känslor i kroppen) samt eventuella svårigheter som kan uppstå när olika känslor uttrycks. Målet är också att belysa vilka konsekvenser dessa svårigheter kan få för elevernas relationer och välbefinnande.

Material

Whiteboardtavla med pennor, papper och penna till varje deltagare, kort med olika känslor.

Genomförande

1. Tala om för eleverna att ni under övningen kommer att diskutera olika känslor och att du kommer att be dem tänka på upplevelser de haft som varit förknippade med dessa olika känslor. Säg sedan:
 - Försök att minnas situationer när du kände dig riktigt lycklig, nedstämd eller ilsken. Hur blev du medveten om att det var just de känslorna du upplevde? Hur vet du vad du kände? (Det är okej om du inte minns alla situationer exakt för de olika känslorna eller om du är osäker på hur du kände igen dem.) (ca två minuter)
 - Försök nu att minnas en situation när du sett att en annan person var lycklig, nedstämd eller ilsken. Hur blev du medveten om vad den andra personen kände? Vilken typ av

information kan hjälpa dig att förstå vad en annan människa känner? Vilka tecken letar du efter? Hur kan du veta vad den andra personen känner? (två minuter)

2. I hela gruppen/klassen: diskutera hur man kan bli medveten om känslor i 5–10 minuter. Ställ följande frågor:

- Var det lätt eller svårt att minnas och komma fram till hur du blir medveten om dina och andra människors känslor? (Tala om att det är okej om de inte kan minnas en del känslor eller hur de är medvetna om dem. Detta går att öva upp men kan ibland ta lite tid.)
- Vad mindes du? Vilken information hjälper oss att bedöma om vi är lyckliga, nedstämda eller ilska (eller kanske rädda eller riktigt glada)? (Diskutera en känsla i taget eller alla på en gång, beroende på hur eleverna reagerar på övningen. Om de inte kan minnas, fråga dem om det är genom sina tankar som de blir medvetna om sina känslor. Förklara då att känslor kan visa sig som kroppsliga känslor och genom kroppshållningen, t.ex. när vi är rädda kan vi få ont i magen, när vi är arga kan vi knyta händerna hårt och andas häftigare och när vi är glada har vi en känsla av lättnad och kroppen slappnar av).
- Har du lättare för att upptäcka dina egna än andra människors känslor? Har du lättare för att upptäcka vissa känslor jämfört med andra? Vilka?
- Kan det vara så att du blir medveten om dina känslor först efter att du har reagerat?

3. Be eleverna tänka efter lite snabbt och försöka minnas vad de gör när de upplever olika känslor, t.ex. lycka, rädsla, ilska, nedstämdhet eller tillfredsställelse. Fråga dem:

- Vilka känslor har du lättare för att visa och vilka är svårare? Använd korten med olika känslor och placera dem i ordning. Börja med den känsla som du har lättast för att visa och sluta med den som du har svårast för att visa. (Dela ut korten till eleverna.) (två minuter)

4. Be eleverna att diskutera två och två:

- Diskutera två och två vilka känslor ni har lättast för att visa och vilka som är svårare och om ni är lika eller olika när det gäller att visa känslor. (fem minuter)

5. När eleverna har diskuterat färdigt två och två, be dem att dela med sig till hela gruppen vad de kommit fram till. Använd följande frågor för att få igång diskussionen:

- När ni diskuterade med en kamrat, fanns det några skillnader eller likheter som ni skulle vilja dela med er av till oss andra när det gäller att visa känslor?
- Hur upplever du att det är att inte visa en känsla som du har? T.ex. om du sällan visar ilska, rädsla eller nedstämdhet? Vilka blir konsekvenserna av att hålla tillbaka eller dölja en del känslor?
- På vilket sätt tror du att ditt välbefinnande och dina relationer med andra människor (t.ex. vänner, jämnåriga, syskon, föräldrar) kan påverkas av att du visar känslor?
- Varför är känslor viktiga? (Ge eventuellt exempel: rädsla hjälper oss i farliga situationer, ilska kan hjälpa oss att försvara oss etc.). Be eleverna att tänka på några exempel och att dela dem med gruppen.
- Kan du komma på bra och konstruktiva sätt att visa dessa känslor?

Avslutningsvis är det viktigt att framhålla skillnaden mellan känsla och reaktion för att kunna hitta sätt att uttrycka känslor som inte skadar oss själva eller andra människor.

Ytterligare material

Dela ut korten till alla eleverna





Hand in Hand

Social and Emotional Skills for Tolerant and Non-discriminative Societies
(A Whole School Approach)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Modul 2

Social medvetenhet och interkulturell kompetens

Program för dagen

Antal minuter	Övning	Kategori
10	Att räkna till 20 i en grupp	Att bryta isen
35	Att öva på empati	Social medvetenhet
5	<i>Paus</i>	
10	Kropps- och andningsskanning, sittande	Självkänedom
35	Privilegiepromenad	Interkulturell kompetens
5	Reflektion över hur modulen upplevdes	Avslutande övning

Övningar

E 2.1 Att räkna till 20 i en grupp

Instruktion

Alla står i en ring och blundar.

Målet är att gruppen ska räkna upp till 20 och att en person i taget säger en siffra. Vem som helst kan börja räkna och sedan säger någon annan nästa siffra. Ni måste börja om från början om två eller fler samtidigt säger samma siffra.

E2.2 Att öva på empati

Syfte

Empati är förmågan att förstå andra människors känslor och deras situation utifrån deras perspektiv. Det inkluderar att “identifiera, bejaka och agera utifrån andra människors erfarenheter, känslor och synpunkter, antingen genom att sätta sig in i en annan människas situation eller genom att leva sig in i en annan människas känslor” (Jones et al., 2017). Förmågan att ha medkänsla med andra människor med olika bakgrund och att kunna se utifrån deras perspektiv är en del av en social medvetenhet (CASEL; Bridgeland, Bruce, & Hariharan, 2013).

Fokus

Social medvetenhet.

Mål

Att öva på empati.

Material

Ringklocka, material med frågor.

Genomförande

Kommentar: Utgå från din grupp som du känner bäst och anpassa övningen efter gruppen. Här är det viktigt att betona vikten av elevernas personliga integritet och att de inte delar sådant som de senare kan komma att ångra. Om någon elev har svårt att komma på en lämplig händelse så kan de tänka på en bok eller film som berört dem på något sätt.

1. Förklaring till instruktörerna: håll tiden strikt. Använd ringklockan för att markera när varje moment av övningen är slut.

Övningen utförs parvis. Låt eleverna hitta en kamrat och sedan sätta sig ned vända mot varandra – eller sida vid sida om det känns mer bekvämt. Berätta att de ska dela med sig av en berättelse om en situation när de kände sig känslomässigt berörda på något sätt. Det kan handla om oro, rädsla, stress, glädje eller lycka. Förklara att det är viktigt att de innan övningen tänker igenom vad och hur mycket de är beredda att dela med sig av. Exemplet ska inte vara

väldigt upprörande (men inte heller för trivialt som att en bil tutade på mig och jag blev rädd). De får en minut på sig att minnas en händelse när de kände oro, rädsla, stress, glädjerus eller lycka och som de vill berätta för sin kamrat.

- Låt dem bestämma vem som ska tala först. Förklara att de har fem minuter på sig att dela med sig av sin berättelse. Förklara för dem som är lyssnare att de inte får avbryta den som talar med frågor eller kommentarer. Påminn dem om att de ska lyssna stilla och lugnt, sittande antingen mitt emot varandra eller sida vid sida. De ska vara uppmärksamma på vad deras kamrat säger. De väljer själva om de vill rikta blicken mot varandra eller inte. Instruktören förklarar också för eleverna att de inte får byta roller innan de fem minuterna har passerat.
- 2. Den som berättar har fem minuter på sig. Om berättaren slutar prata innan fem minuter har passerat får berättaren och lyssnaren sitta tysta och vänta. Om berättaren kommer ihåg något mer som har med berättelsen att göra kan han eller hon säga det till den som lyssnar, men den som lyssnar får inte prata och de får inte heller byta roller. När fem minuter har gått ringer instruktören i ringklockan och säger att tiden är slut.
- 3. Att öva på empati
 - a. Be sedan de som lyssnat att reflektera över sin kamrats berättelse. Låt dem beskriva med sina egna ord den situation som deras kamrat berättat för dem. (fem minuter)

Instruktören förklarar:

Nu har turen kommit till dem som lyssnade att tänka igenom vad de hörde sin kamrat berätta och återberätta hur de uppfattade berättelsen (med sina egna ord). När i berättelsen tror du att din kamrat kände mest oro, rädsla, stress, glädjerus eller lycka?

- b. Be sedan de som berättat att reflektera över sin kamrats återgivning av deras berättelse.
(två minuter):
 - Återgav din lyssnare situationen på ett korrekt sätt? Har han eller hon förstått hur du kände det i den situationen?
 - Förstod lyssnaren de detaljer som gjorde situationen speciell, exempelvis oroande, eller vad som gjorde att du kände oro, rädsla, stress, glädjerus eller lycka? Om inte, klargör detta för din kamrat.
- c. Bekräfta att alla paren har diskuterat och förstått situationen.

4. Byt nu roll och upprepa!

Reflektion och utvärdering

När parövningen är avslutad ställer sig eleverna i den stora ringen igen och reflekterar över övningen. Fråga eleverna:

1. Hur upplevde du övningen?
2. Vilket tyckte du var lättast – att lyssna eller prata? Varför?
3. Tyckte du det kändes bra att bara lyssna på din kamrats berättelse utan att reagera eller prata? Varför, varför inte?
4. Kan du komma på några andra situationer när det är viktigt att lyssna på andra?

E2.3 Kropps- och andningsskanning, sittande

Syfte

I denna övning är fokus återigen på kroppen och kroppskänslorna, men nu ska vår medvetenhet också omfatta andningsrörelsen. Medvetenhet om andningen aktiverar det parasympatiska nervsystemet och reglerar stressnivån. Därför är denna medvetenhet en viktig komponent för att lära sig självkontroll.

Fokus

Självkännedom.

Mål

I denna övning är fokus återigen på kroppen och kroppskänslorna men nu ska vi samtidigt vara medvetna om andningen och de kroppsförnimmelser som har med andningen att göra.

Material

Högtalare med avslappningsmusik (valfritt).

Genomförande

Förklaring till instruktören: Instruktören ska sitta bland eleverna under övningen (på golvet eller på en stol). Instruktören ber eleverna blunda. Avslappnande musik kan användas under övningen (valfritt).

Instruktören förklarar:

I denna övning ligger fokus på att flytta vår medvetenhet till kroppen och andningen när vi sitter stilla. Den förbättrar vår förmåga att bli medvetna om våra impulser i nuet och hur vi tolkar och kategoriserar dem. Övningen bidrar till att utveckla både vår självkännedom och vår självkontroll. I situationer när vi är stressade reagerar vi ofta impulsivt utan att veta varför vi säger eller gör på ett visst sätt. I efterhand kan vi önska att vi hade gjort annorlunda.

Om vi gör denna övning regelbundet och i lugn och ro skapar vi en vana eller ett mönster som vi kan komma ihåg när vi hamnar i en stressig situation. När vi vänder medvetenheten inåt får

vi en liten paus och distans till situationen, som ger oss möjlighet att reagera på ett bättre eller mer medvetet sätt på den uppkomna situationen.

Och nu till övningen:

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Lägg märke till hur stolen stödjer din kropp: lårens baksida, dina skinkor och kanske ryggen.

Lägg märke till din kroppstyngd.

Lägg märke till hur stolen bär upp din vikt.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Lägg märke till ryggradens lätt böjda form och hur den håller dig upprätt.

Flytta din uppmärksamhet till fötterna. Om du vill kan du röra lite på dem. Känn kontakten med golvet och hur dina fötter är placerade. Känn efter om dina fötter är varma eller kalla eller om du känner något annat.

Flytta nu din uppmärksamhet till händerna. Hur känns dina händer? Var har du placerat händerna och hur känns kontakten mellan händerna och underlaget – kontaktytan? Känn tyngden i dina händer och lägg märke till hur de vilar mot underlaget.

Rikta nu i stället din uppmärksamhet mot huvudet.

Känn efter hur ansiktet känns: pannan, tinningarna, området kring ögonen, dina käkar, läppar och hals.

Lägg märke till hur huvudet sitter som ett klot överst på ryggraden. Du kan röra lite på huvudet för att hitta ett bra läge där det känns som att huvudet är en förlängning av ryggraden.

Försök nu att fästa din uppmärksamhet samtidigt på huvudet, fötterna, händerna och ryggraden.

På så vis fokuserar du samtidigt både på kroppens centrum och på dina yttre kroppsdelar.

Behåll detta fokus några minuter.

Lägg märke till din andning, hur du andas in och andas ut.

Lägg märke till hur andningen gör att din kropp rör sig: magen, bröstkorgen, mellangärdet och kanske andra ställen.

Lägg märke till hur du andas – andas du fort eller långsamt?

Lägg märke till om din andning är ojämn eller jämn och regelbunden.

Lägg märke till om din andning har ändrat sig sedan du började med denna övning. Om den har ändrat sig, vilken är skillnaden jämfört med när du började med övningen?

Kom ihåg att det finns inga svar som är rätt eller fel – din andning är som den är.

Kanske märker du att det är en paus mellan inandning och utandning – ett kort ögonblick som är helt stilla?

Andas in – gör en paus – andas ut – gör en paus. Fortsätt så en stund.

E2.4 Privilegiepromenad

Syfte

En del människor tillhör mer utsatta samhällsgrupper (t.ex. bostadslösa) eller kommer från en mindre privilegierad social bakgrund än andra (t.ex. barn från låginkomstfamiljer). Deras utmärkande drag eller livsbetingelser påverkar deras möjligheter idag liksom i framtiden på ett ibland mycket påtagligt sätt. Diskrimineringshjulet som presenteras på sidorna 40-41, visar att den onda cirkeln ofta börjar med sämre förutsättningar redan vid födseln. Att inte ha tillgång till livsnödvändiga resurser (mat, husrum, hälsovård) är något som påverkar de tidiga barndoms- och skolåren. Detta leder ofta till en fortsatt negativ utveckling, såsom att sluta skolan i förtid, inte kunna få en lämplig bostad eller anställning, problem med olika samhällsinstitutioner etc.

Fokus

Interkulturell kompetens – en kritisk social och kulturell medvetenhet.

Mål

- Att skapa medvetenhet om möjliga konsekvenser av personliga eller sociala villkor för en människas möjligheter och framtida livssituation.
- Att skapa medvetenhet om att elever som har en mindre privilegierad social bakgrund eller tillhör en utsatt social grupp har färre möjligheter och klarar sig mindre bra jämfört med elever med en mer privilegierad bakgrund och social tillhörighet.
- Att få kunskap om vad samhället kan göra för att komma till rätta med sociala ojämlikheter.

Material

-Kort med olika sociala identiteter/positioner som en person kan ha. (Välj så många du vill, beroende på gruppens storlek; du kan också lägga till fler.) Stor plats i klassrummet.

Kort till Privilegiepromenad E2.4

Du är nybliven förälder. Du är 17 år. Du går på gymnasiet.	Du använder rullstol. Dina föräldrar jobbar på kontor. Du är kille. Du har växt upp i en förort i södra Sverige.
Du är 15 år. Dina föräldrar arbetar som advokater. Du spelar tennis på fritiden.	Du är kristen. Du är dotter till en amerikansk ambassadör. Du bor i Sverige. Du går på en skola för synskadade. Du är 14 år.
Du är en 15-årig tjej. Du är adopterad från Colombia. Du bor med dina föräldrar i en by utanför en större tätort.	Du är kille. Du bor i en förort till en stor stad. Din mamma jobbar som städare och din pappa är arbetslös.
Du är 22 år. Du bor med dina föräldrar. Du är muslim. Du studerar på universitet.	Du lever som gömd flykting. Du bor tillsammans med din familj i ett rum i en lägenhet.
Du är en 17-årig tjej. Du har inte avslutat grundskolan. Du jobbar på en hamburgerrestaurang.	Du är kille. Du har flytt med din familj från Irak. Du går i nian. Du drömmer om att bli läkare.
Du är en kille. Du är 14 år. Du älskar att dansa och drömmer om att arbeta som dansare.	Du är politiker. Du har tre barn. Du har en anställd barnflicka. Du har svårigheter med att läsa och skriva.

Frågor:

En lista med frågor. (Välj så många du vill beroende på rummets storlek.) Du kan också lägga till egna frågor.

- ✓ Är du säker på att du kommer att kunna vara med på varje skolutflykt som anordnas?
- ✓ Kan du gå omkring i skolan utan att vara rädd för att bli verbalt eller fysiskt angripen?
- ✓ Kan du vara säker på att du kommer att kunna studera på universitet om du vill det?
- ✓ Känner du dig trygg med att berätta för klassen vilken tjej eller kille du gillar?
- ✓ Kan du fira din födelsedag precis som du vill?
- ✓ Har du ett eget rum?
- ✓ Tycker du att du blir rättvist behandlad i skolan?
- ✓ Kan du delta i vilken skolaktivitet som helst?
- ✓ Kan du köpa det du vill ha och behöver, oavsett vad det kostar?
- ✓ Kan du bjuda hem dina vänner till dig?
- ✓ Är din skola stängd under de stora religiösa högtiderna?

- ✓ Upplever du att dina lärare bryr sig om dig?
- ✓ Upplever du att dina jämnåriga bryr sig om dig?
- ✓ Känner du dig välkommen i skolan?
- ✓ Egna frågor

- Diskrimineringshjulet – presentation finns på <https://prezi.com/p/yemsehfrbfnw/wheel-of-discrimination/>

Genomförande

Kommentar: Utgå från din grupp som du känner bäst och välj de alternativ som passar gruppen. Det är möjligt att skapa fler kategorier eller påståenden. Övningen kan också anpassas så att hela elevgruppen genomför privilegiepromenaden utan deltagande observatörer.

1. Dela upp klassen i två grupper. Den första gruppen består av 5–10 elever (lika många elever som antalet sociala identiteter/positioner som finns på korten, beroende på hur stort rummet är). Den andra gruppen består av övriga elever.
2. Be eleverna i den första gruppen att ta ett kort där det står vilken social identitet/position han eller hon ska tänka sig in i när han eller hon svarar på frågorna. Be eleverna att försöka sätta sig in i den roll som står på kortet, även om rollerna bara är påhittade. Eleverna kan byta kort eller avbryta övningen om de känner sig obekväma med sin roll (t.ex. om rollen är för lik deras egen situation).
3. Innan du läser de olika frågorna (se punkt 4), förklara för eleverna i den första gruppen att de ska stå på ena sidan av klassrummet och sedan ta ett steg framåt för varje fråga som de besvarar med *ja*. Om svaret är *nej* stannar de kvar på sin plats. Förklara för eleverna i den andra gruppen att de ska tänka på hur eleverna i den första gruppen förflyttar sig från den ena sidan av rummet till den andra (t.ex. vilka som förflyttar sig fler eller färre steg än andra, vilka som tar ett steg framåt som svar på någon fråga etc.). De vet inte vilket kort var och en av eleverna i den första gruppen har. (Vid övningens slut blir det tydligt att en del elever stannat kvar längre bak i klassrummet medan andra flyttat sig framåt.)
4. Läs en fråga i taget från listan (se Material) och ge eleverna i den första gruppen en liten stund att tänka efter hur de ska svara innan de tar ett steg (eller inte). Gör klart vad du menar

med ett steg; det ska inte vara ett jättelitet eller jättestort kliv utan i stort sett lika långt för alla elever. Påminn eleverna i den andra gruppen om att komma ihåg vad de observerar.

5. Efter att du läst den sista frågan, be eleverna i den andra gruppen att gissa vem som var vem. Du kan skriva alla de identiteter/positioner som ingick i övningen på tavlan för att hjälpa eleverna att gissa. Du kan också låta dem gissa utan att först visa dem identiteterna/positionerna. Dessa elever kommer förhoppningsvis att bli medvetna om att elever från mer utsatta samhällsgrupper har färre möjligheter och riskerar att klara sig sämre jämfört med elever från mer privilegierade sociala grupper. De positioner som är viktigast att diskutera är ytterligheterna (t.ex. de två som är längst fram och särskilt de två som är längst bak).

6. Starta diskussionen (använd frågorna under Reflektion och utvärdering) och resonera kring några av elevernas svar. För att stimulera till diskussion och fördjupa förståelsen för problemet med ojämlika möjligheter kan du använda Diskrimineringshjulet.

Reflektion och utvärdering

- Hur kommer det sig att några elever hamnar långt fram medan andra inte gör det?
- Hur känns det att vara den som hamnar längst bak?
- Hur känns det att se någon som inte lyckas komma framåt?
- Hur känns det att vara den som har alla fördelar?
- Vad visar Diskrimineringshjulet?
- Vad kan samhället göra för att hjälpa människor som kommer från en svårare social bakgrund?
- Vad har du lärt dig här som du kan tillämpa i ditt eget liv för att hjälpa människor från en svårare social bakgrund?

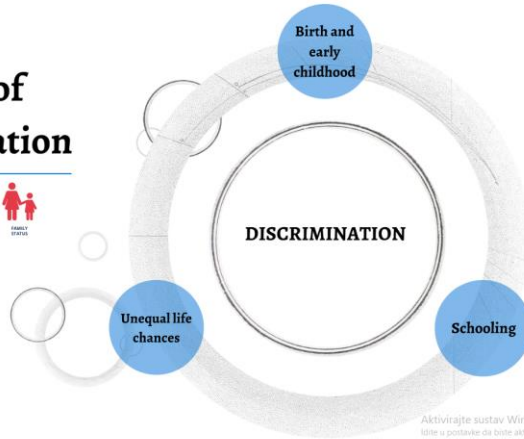
Övning och presentation anpassad från:

McConnochie, K., Hollinsworth, D. & Pettman, J. (1998). *Race and Racism in Australia*.
Wentworth Falls: Social Science Press.

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and
Communities (<http://www.racismnoway.com.au/>)



Wheel of discrimination



Birth and early childhood

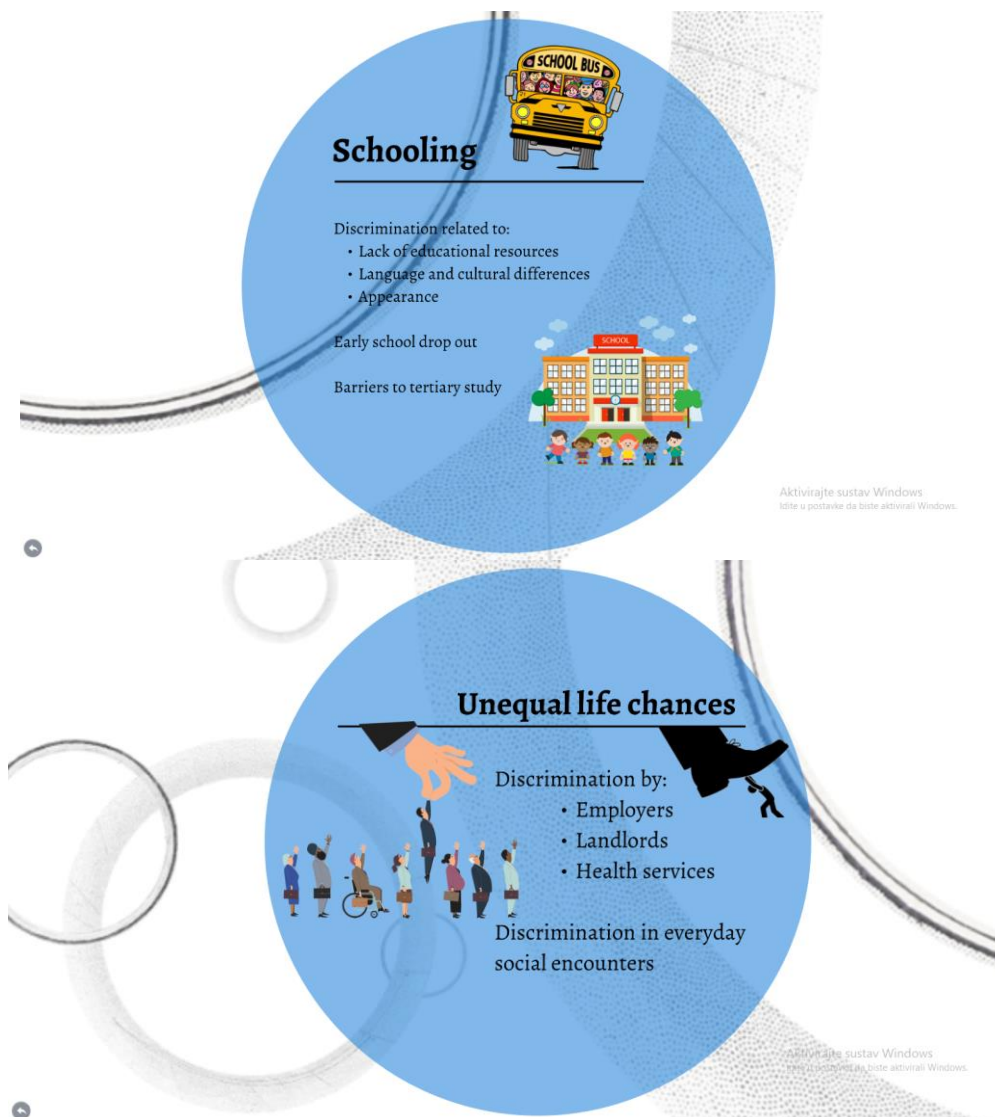
Lack of access to:

- Health services
- Housing
- Money

Different childhood patterns



Aktivirajte sustav Windows
klikite u postavke da biste aktivirali Windows.



Figur 2: Presentation – Diskrimineringshjulet

Modul 3

Relationskompetens och interkulturell kompetens

Program för dagen

Antal minuter	Övning	Kategori
5	Inledande övning – Ett-två-tre-fyra eller Att passa bollen till nästa	Att bryta isen
15	50/50-övningar: Att gemensamt berätta en historia (“Ja, och ...”)	Självkännedom Relationskompetens
15	Kroppsskanning, sittande	Självkännedom
10	Att resa sig två och två medan man blundar	Självkännedom Relationskompetens
5	<i>Paus</i>	
45	Om stereotyper och etiketter	Interkulturell kompetens
5	Reflektion över hur modulen upplevdes	Avslutande övning

Övningar

E3.1.1 Ett-två-tre-fyra

Fokus

Självkännedom.

Syfte

Att få gruppmedlemmarna att slappna av och höja energinivån i gruppen.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Eleverna uppmanas att ställa sig i en ring.

Instruktören kan introducera denna övning som en utmaning, eftersom den kräver koncentration och koordination, vilka kan förbättras genom övning.

Instruktören förklarar i förväg hur övningen går till och att det handlar om snabba växlingar mellan olika kroppsrörelser.

Stå stadigt med båda fötterna på golvet.

Höj din högra arm och skaka handen. Titta på handen medan du skakar den och iaktta rörelsen.

Upprepa rörelsen, denna gång med vänster hand.

Lyft nu det högra benet från marken och skaka det. Titta på benet och iaktta rörelsen.

Upprepa med vänster ben.

Skaka därefter hela kroppen.

Övningen består av fyra omgångar. I den första ska eleverna skaka varje kroppsdel fyra gånger, i den ordning som anges ovan. Instruktören ska visa eleverna rörelserna och samtidigt räkna till fyra för varje kroppsdel som skakas.

I den andra omgången ska eleverna skaka varje kroppsdel tre gånger (instruktören räknar till tre för varje kroppsdel).

I den tredje omgången ska eleverna skaka varje kroppsdel två gånger (instruktören räknar till två för varje kroppsdel).

I den sista omgången ska eleverna skaka varje kroppsdel en gång (instruktören räknar till ett för varje kroppsdel).

Upprepa övningen tre gånger, lite snabbare för varje gång.

Reflektion och utvärdering

Förklara nu för eleverna att de ska stå kvar i cirkeln medan de kort reflekterar över övningen:

Stå på golvet med parallella fötter i höftbredd. Känn kontakten mellan dina fötter och golvet.

Hur känns det i kroppen efter övningen?

Hur känns dina armar och ben nu?

E3.1.2 Att flytta bollen från huvud till huvud

Syfte

Det huvudsakliga syftet med denna aktivitet är att eleverna ska bli medvetna om sig själva och vikten av att kunna samarbeta. Självkännedom är förmågan att känna igen sina känslor och tankar och hur de påverkar vårt beteende (Bridgeland, Bruce, & Hariharan, 2013). Självkännedom förknippas ofta med positivt psykologiskt välbefinnande (Sutton, 2016).

Fokus

Självkännedom, relationskompetens.

Mål

Att få gruppen att slappna av och höja energinivån i gruppen.
Att öka elevernas medvetenhet om kroppen och att skapa kontakt inom gruppen.

Material

En boll som skurits i två delar och som sedan klistrats ihop med de runda delarna mot varandra så att den kan sättas på huvudet.

Genomförande

1. Hela gruppen ställer sig i en ring. Förklara för eleverna att de ska hålla varandra i händerna och flytta bollen från huvud till huvud utan att vidröra den med händerna. De är fria att göra vad som helst, röra sig, stå på tå eller böja sig ned, förutsatt att det hjälper dem att flytta över bollen till nästa person i ringen. Ta hjälp av en elev för att visa hur det går till.
2. Övningen slutar när bollen har gått hela ringen runt och sitter på den första personens huvud (vanligtvis instruktörens).

Be nu eleverna att på nytt flytta bollen vidare laget runt men att den här gången ska de samtidigt blunda. Förklara att de kan prata med varandra, men att ingen får titta. Övningen slutar när bollen har gått hela varvet runt.

Reflektion och utvärdering

Använd följande frågor för en kort reflektion över övningen medan eleverna står kvar i ringen:

Hur upplevde du övningen? Var det lätt? Vilken del var svår?

E3.2 50/50-övningar: Att gemensamt berätta en historia ("Ja, och...")

Syfte

Som en introduktion till konceptet 50/50 kan du förklara följande för eleverna:

50/50 är ett begrepp som handlar om att 50 procent av en persons medvetenhet stannar inom den egna kroppen medan 50 procent fokuserar på det som händer runt omkring. I vardagen är det normalt att bara vara medveten om vad som händer omkring oss, inte hur vi reagerar på dessa händelser. Vi har hittills arbetat med övningar för att öva på att grunda oss när vi känner oss pressade eller i en stressig situation. Det är faktiskt så att när vi är tillsammans med andra människor behöver vi alltid fokusera en del av vår uppmärksamhet på vad som händer omkring oss, så principen 50/50 gäller också i dessa situationer.

Det går att öva upp denna balans så att man samtidigt är medveten om förändringar både på insidan och utsidan. Följande övning är ett sätt att arbeta med 50/50-principen.

Fokus

Självkännedom, relationskompetens.

Mål

Här ligger fokus på att vara medveten om sig själv i situationer när vi relaterar till andra människor – att samtidigt vara medveten om sin egen och en annan persons upplevelse.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören förklarar:

"Hitta en kamrat.

Du och din kamrat ska nu berätta en historia tillsammans.

En av er börjar berätta men slutar efter två eller tre meningar.

Den andra fortsätter genom att säga Ja ... och ...

Det betyder att man säger Ja till det som kamraten sagt och fortsätter berättelsen där kamraten slutade.

Försök att inte vara självkritisk utan säg det första som dyker upp i huvudet.

Det finns inga krav på berättelsens utformning eller kvalitet.

Denna övning bygger på din egen uppfinningsförmåga. Du ska vara medveten om och lyda din första impuls samtidigt som du är medveten om din kamrats impulser.

Gör om övningen men nu med snabbare byten.

Ingen betänketid!

Gör nu övningen igen men denna gång ska ni titta varandra i ögonen när ni berättar er historia.

Reflektion och utvärdering

När parövningen är avslutad ställer sig eleverna i den stora ringen igen och reflekterar över övningen. Fråga eleverna följande:

1. Vad krävdes för att berätta en historia tillsammans?
2. Hur upplevde du övningen?
3. Vad tyckte du var svårt och vad var lätt?

E 3.3 Kroppsskanning, sittande

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenheten för att kunna uppnå ökad självkänedom och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Självkänedom.

Mål

Även här ligger fokus på kroppen och hur den känns.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Till instruktören: Instruktören ska sitta bland eleverna under övningen (på golvet eller på en stol). Instruktören ber eleverna att blunda under övningen. Avslappnande musik kan användas under övningen (frivilligt).

Instruktören förklarar:

I denna övning ligger fokus på att flytta vår medvetenhet till kroppen och andningen när vi sitter stilla. Den förbättrar vår förmåga att bli medvetna om våra impulser i nuet och hur vi tolkar och kategoriserar dem. Övningen bidrar till att utveckla både vår självkänedom och vår självkontroll. I situationer när vi är stressade reagerar vi ofta impulsivt utan att veta varför vi säger eller gör på ett visst sätt. I efterhand kan vi önska att vi hade agerat annorlunda.

Om vi gör denna övning regelbundet och i lugn och ro skapar vi en vana eller ett mönster som vi kan komma ihåg när vi hamnar i en stressig situation. När vi vänder medvetenheten inåt får vi en liten paus och distans till situationen, som ger oss möjlighet att reagera på ett bättre eller mer medvetet sätt på den uppkomna situationen.

Till eleverna:

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Lägg märke till hur stolen stödjer kroppen: lårens baksida, dina skinkor och kanske ryggen.

Var uppmärksam på bäckenområdet och kroppens tyngd.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Lägg märke till ryggradens form och hur den håller dig upprätt.

Fäst nu uppmärksamheten på huvudet.

Känn efter hur ansikte känns: pannan, tinningarna, området kring ögonen, käkarna, läpparna och halsen.

Lägg märke till hur huvudet sitter som ett klot överst på ryggraden. Du kan röra lite på huvudet och hitta ett bra läge i förhållande till ryggraden.

Flytta nu din uppmärksamhet genom kroppen ned mot bäckenområdet.

Fortsätt sedan ned genom benen hela vägen till fötterna.

Känn hur dina fötter har kontakt med golvet.

Känn hur golvet möter dina fötter och hur fötterna trycker mot golvet.

Flytta nu din medvetenhet återigen till axelpartiet och vidare genom armarna till händerna.

Känn kontakten mellan dina händer och den yta de vilar mot.

Känn tyngden i dina händer och hur underlaget möter händerna.

Försök nu att samtidigt fokusera din medvetenhet på huvudet, fötterna, händerna och ryggraden. På så vis fokuserar du samtidigt både på kroppens centrum och på dina yttre kroppsdelar.

E3.4 Att resa sig två och två medan man blundar

Fokus

Självkännedom, relationskompetens.

Material

Högtalare, musik, (mattor om det inte går att ligga direkt på golvet), repbitar att hålla i (valfritt).

Genomförande

Eleverna ska först hitta en kamrat.

Instruktören förklarar:

Lägg dig på golvet bredvid din kamrat eller sitt på golvet eller på huk intill din kamrat.

Under två minuter ska du resa dig från liggande (eller sittande/på huk) till stående.

Du måste röra dig hela tiden medan du blundar. Det betyder att du måste röra dig väldigt sakta. Om du tycker det är väldigt obehagligt att blunda kan du naturligtvis öppna ögonen då och då. Men försök om möjligt att inte titta.

Jag säger till när det har gått en minut.

När du har kommit upp i stående, stanna kvar och behåll ögonen stängda.

Instruktören förklarar:

Lägg dig på golvet bredvid din kamrat eller sitt på golvet eller på huk intill din kamrat.

Upprepa samma övning som tidigare: res dig upp på två minuter, blunda och rör hela tiden på dig. Men denna gång ska du göra en sak till, nämligen hålla din kamrat i handen när du reser dig. Ni kan också använda ett rep att hålla i om det känns bättre.

Reflektion och utvärdering

Be eleverna att reflektera över övningen.

Här är några exempel på frågor:

Hur känns det nu så här efter övningen?

Var det lätt för dig? Vad tyckte du var svårt?

Vilket var lättast, att resa dig upp ensam eller när du höll i din kamrat? Varför?

E3.5 Om stereotyper och etiketter

Syfte

Stereotyper är ett uttryck för övertygelsen att alla människor som tillhör en viss grupp har liknande egenskaper och beteenden utan hänsyn till den variation som i själva verket finns inom gruppen. Stereotyper associeras ofta med att man sätter olika etiketter på människor. Därför kan människor i umgänget med andra tendera att uppföra sig på ett sätt som speglar hur andra ser på dem (t.ex. som en självuppfyllande profetia). Stereotypiska uppfattningar och etiketter kan gälla kön, etnisk tillhörighet, religion och andra personliga och sociala karaktärsdrag. Negativa stereotyper och etiketter kan vara skadliga för individer och grupper och kan leda till diskriminerande handlingar.

Fokus

Interkulturell kompetens – en kritisk social och kulturell medvetenhet.

Mål

Att tänka kritiskt i fråga om stereotyper/etiketter och vara medveten om hur dessa kan begränsa en persons potential samt påverka relationer mellan människor och olika grupper i samhället.

Att identifiera fördelar och risker med att använda stereotyper och etiketter.

Att få kunskap om hur man kan undvika stereotyper/etiketter, eftersom de kan få skadliga konsekvenser för människor.

Material

Kort eller självhäftande lappar med följande texter, tejp om det behövs:

En elev som använder rullstol

En elev som bor i en familj där de vuxna är mycket högavlönade

En elev som nyligen kommit till Sverige från ett land som är väldigt olikt Sverige
En elev som bor i en familj där de vuxna är lågavlönade
En elev med många vänner
En elev som är rektorns barn
En elev som mest intresserar sig för datorspel
En elev som intresserar sig mycket för skolarbete
En elev som har en synskada

Genomförande

Kommentar: Utgå från din grupp och den kännedom du har om de olika individerna och välj de alternativ som passar gruppen. Det är också möjligt att skapa fler kategorier. Övningen kan också upprepas eller genomföras på så sätt att hela elevgruppen delas upp i mindre grupper, där de diskuterar ett ämne eller flera utan deltagande observatörer.

1. Förklara först vad stereotyper är och be eleverna nämna några positiva och negativa stereotyper som de känner till.

Utse en grupp med 6–7 elever. De kallas diskussionsdeltagare och ska delta i en diskussion om några ämnen som de får sig tilldelade. Resten av eleverna ska agera som kritiska observatörer. De kritiska observatörerna bildar små grupper om 2–3 elever (lika många grupper som antalet diskussionsdeltagare).

2. Samla alla diskussionsdeltagare i mitten av rummet, dvs. be dem bilda en inre ring, medan de kritiska observatörerna sitter i en ring utanför den inre ringen. Tejpa fast en lapp i pannan på var och en av diskussionsdeltagarna. Det är viktigt att diskussionsdeltagarna inte vet vad det står på den egna lappen; de ska bara kunna se de andra diskussionsdeltagarnas lappar (de ska efter hand kunna gissa vad det står på den egna lappen baserat på andra elevers reaktioner). Förklara för dem att lapparna har delats ut slumpvis.

3. Be diskussionsdeltagarna att dela med sig av sina åsikter om det tilldelade ämnet till den övriga gruppen. Under diskussionen ska de relatera till varandra i enlighet med texten på

lapparna. Deras reaktioner på vad de andra eleverna säger ska vara så naturliga som möjligt, samtidigt som de ska komma ihåg vad det står på lapparna. De ska inte överdriva sina reaktioner utan så långt som möjligt försöka få det att likna en normal diskussion, och inte en övning. Försök att leda diskussionen så att alla diskussionsdeltagare pratar och blir tilltalade.

4. Förklara för var och en i gruppen med kritiska observatörer vilken diskussionsdeltagare just de ska fokusera på (t.ex. den nyanlända eleven, eleven med synskada, eleven i rullstol etc.). De kritiska observatörerna ska iaktta hur andra diskussionsdeltagare relaterar till "sina" diskussionsdeltagare (och hans/hennes tilldelade roll) och deras reaktioner under samtalet. De ska lägga märke till vad de ser, t.ex. känslomässiga reaktioner, verbala och icke-verbala beteenden. Se till att varje observatör vet vilken diskussionsdeltagare han/hon ska fokusera på, och kontrollera att alla observatörer har förstått sin roll.

5. Starta nu diskussionen genom att ställa de frågor som finns uppräknade under varje ämne. Välj några av de angivna ämnena eller ett som du själv vill använda. Det ska finnas tillräckligt många ämnen så att när diskussionsdeltagarna inte längre har några argument kvar i ett visst ämne, så kan de byta till ett annat. Du presenterar ytterligare förklaringar i ämnet och ställer frågor till gruppen om så behövs. Frågorna är speciellt utformade för att visa på stereotyper och diskriminerande beteenden som några av diskussionsdeltagarna utsatts för. Diskussionen fortsätter i ca 15 minuter. (Vid det laget borde det stå klart för diskussionsdeltagarna och de kritiska observatörerna hur deras engagemang och del i diskussionen påverkas av den roll som finns angiven på diskussionsdeltagarnas panna.)

ÄMNE 1: KLASSEN SKA GÖRA EN SKOLRESA

- Vart skulle ni vilja åka? Inom Sverige eller utomlands? Till landet eller en stad?
- Hur länge vill ni stanna?
- När vill ni åka?
- Vad vill ni göra på resan?
- Vem skulle ni vilja bjuda med på resan?
- Vad får resan kosta som mest?
- Hur vill ni resa?
- Vem vill ni dela rum med?

ÄMNE 2: KLASSEN KÖPER EN PRESENT TILL EN KLASSKAMRAT SOM FLYTTAR UTOMLANDS

- Vad ska ni köpa?
- Vem ska gå och köpa presenten?
- Ska några föräldrar vara inblandade?

- Vad får presenten kosta som mest (per elev)?
- Vem ska överlämna presenten till klasskamraten?
- När och var ska presenten överlämnas till klasskamraten?

ÄMNE 3: KLASSEN DELTAR I EN IDROTTSTÄVLING, LAGIDROTT

- Vem vill vara med och spela?
- Vem ska vara lagledare?
- Vem ska välja ut de spelare som ska delta?
- Vem ska organisera tävlingen?
- Vem ska jaga sponsorer?
- Vem ska ansvara för att locka åskådare till tävlingen?

ÄMNE 4: FÖR- OCH NACKDELAR MED PRIVATLEKTIONER

- Vilka är fördelarna med privatlektioner?
- Vilka är nackdelarna med privatlektioner?
- I vilket ämne behöver man få privatlektioner?
- Vem behöver få privatlektioner?
- I vilken årskurs kan man börja med privatlektioner?
- Var är det bäst att privatlektionerna ges (i elevens eller lärarens hem)?

ÄMNE 5: FÖR- OCH NACKDELAR MED SKOLUNIFORMER

- Vilka är fördelarna med skoluniformer?
- Vilka är nackdelarna med skoluniformer?
- Vem skulle ha störst fördel av att bära skoluniform?
- Från och med vilken årskurs ska eleverna bära skoluniform?
- Vad får skoluniformen kosta som mest (per elev)?
- Hur ska skoluniformen se ut?

4. Be diskussionsdeltagarna, en i taget, att försöka gissa vilken deras roll var, utifrån det sätt de blev bemötta på, och reflektera sedan över och diskutera kring följande frågor (eleverna sitter kvar på sina platser under hela diskussionen, dvs. diskussionsdeltagarna i den inre ringen och de kritiska observatörerna i den yttre).

- Vad fick dig att gissa vilken roll du hade?
- Hur kändes det att bli behandlad utifrån din roll?
- Hur kändes det att behandla någon utifrån hans/hennes roll?

5. Be de kritiska observatörerna att berätta vad de iakttagit. Uppmuntra dem att kommentera diskussionsdeltagarnas reaktioner. Lägg märke till känslomässiga reaktioner, verbala och icke-verbala beteenden. Fråga de kritiska observatörerna om de skulle vilja tillägga något om de hade varit diskussionsdeltagare.

6. Låt nu hela klassen delta i diskussionen. Använd frågorna under Reflektion och utvärdering nedan.

Reflektion och utvärdering

- Är stereotyper/etiketter vanliga bland eleverna i din skola eller bland andra människor som du känner?
- Varför använder människor stereotyper/etiketter på andra människor?
- Vilka konsekvenser får stereotyper/etiketter? Hur påverkas relationerna mellan olika samhällsgrupper?
- På vilket sätt kan stereotyper/etiketter skada dem som blir utsatta för det?
- Vad har ni lärt er här som ni kan använda i era egna liv och ta med er i framtiden?
- Hur kan man undvika att utsätta andra människor för stereotyper/etiketter?

Övning anpassad från:

CARE International (2011). *M Manual: A Training Manual. A Training Manual for Educators and Youth Workers*. Banja Luka, BiH: CARE International.

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities (<http://www.racismnoway.com.au/>)

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Trough the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

Modul 4

Relationskompetens och interkulturell kompetens

Program för dagen

Antal minuter	Övning	Kategori
5	Ljudet från klockan	Att bryta isen
25	Att skapa effektiva jag-budskap	Relationskompetens
15	Kropps- och hjärtskanning – Någon du bryr dig om eller 50/50-övningar: Ett värmande ögonblick	Självkänedom Relationskompetens
5	<i>Paus</i>	
40	Om diskriminering	Interkulturell kompetens
5	Reflektion över hur modulen upplevdes	Avslutande övning

Övningar

E4.1 Ljudet från klockan

Material

Klocka.

Genomförande

Eleverna sätter sig bekvämt i en ring och blundar.

Instruktören ringer i klockan och alla lyssnar på ljudet.

Eleverna räcker upp handen när de inte längre hör ljudet.

Upprepa 3–5 gånger. Rör dig runt i klassrummet så att du ringer i klockan från olika ställen i rummet.

E4.2 Att skapa effektiva jag-budskap

Syfte

Jag-budskap är ett grundläggande verktyg för social och emotionell inläring. Med sådana budskap utgår man från sin egen erfarenhet och fokuserar på sina känslor och vad man själv tror på, snarare än att tillskriva den person vi pratar med negativa avsikter och beteenden. Genom att använda jag-budskap kan vi uttrycka våra emotionella behov på ett lugnt och tydligt sätt. Jag-budskap som används på ett korrekt sätt kan stödja en positiv kommunikation i relationer och stärka dem, eftersom de båda parterna kan uppleva att de kommer varandra närmare när de delar känslor och tankar på ett ärligt och öppet sätt.

Mer information om jag-budskap hittar du här: <http://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/sel-tip-creating-effective-i-messages>;
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/i-message>

Fokus

Relationskompetens.

Mål

Att öva på tydlig kommunikation genom att använda jag-budskap för att uttrycka sina känslor och behov på ett lugnt och tydligt sätt.

Material

Whiteboardtavla och pennor, material med exempel på situationer som man kan använda för att öva sig på att använda jag-budskap.

Genomförande

1. Förklara för eleverna vad jag-budskap är och ge några exempel. Be dem att tänka sig in i en situation där de håller på med ett grupprojeckt och en elev i klassen alltid avbryter dem när de försöker framföra sina idéer.

Vilket av nedanstående alternativ är mest effektivt för att tala om för din klasskamrat att du blir frustrerad?

- A. "Du avbryter mig alltid! Du tycker att din åsikt är viktigare än någon annans."

- B. "Jag blir frustrerad när du avbryter mig för jag vill verkligen att du ska höra vad jag har att säga."

Om du valde B så valde du ett jag-budskap.

Du kan skriva budskapen på tavlan eller använda en PowerPoint-bild.

Be eleverna reflektera över vilka konsekvenserna blir om man använder A eller B och hur de tror att den andra personen kan reagera på budskapen.

Förklara för eleverna att jag-budskap består av tre delar. Skriv dem på whiteboardtavlan så att alla kan se:

2. Jag känner ... (lägg till ett ord som beskriver känslan)
 3. när ... (tala om vad det var som gjorde att du kände så, beskriv situationen)
 4. jag skulle vilja ... (tala om vad du vill ska hända i stället).
2. Låt nu eleverna arbeta två och två. Dela ut material med exempel på situationer som eleverna kan använda för att öva sig på jag-budskap. Ge dem fem minuter att tänka ut jag-budskap för de olika situationerna.
 3. Be dem att reflektera över övningen, t.ex. om de tyckte det var svårt att formulera jag-budskap, och i så fall vad det var som var svårt. Diskutera sedan deras exempel.
 4. Be eleverna att använda jag-budskap på en situation som hänt dem i verkliga livet:

"Tänk på en situation i verkliga livet när någon gjort dig irriterad eller sårat dig. Hur kändes det? Vad fick dig att känna så? Vad hade du önskat skulle hända i stället? Uttryck nu din känsla och ditt behov med hjälp av jag-budskap."

Reflektion och utvärdering

Använd följande frågor för att få igång en diskussion:

1. Brukar du använda jag-budskap när du pratar?
2. Hur kändes det att använda jag-budskap?
3. Hur skulle det kännas om någon svarade utan att använda jag-budskap? Och hur skulle det kännas om han eller hon använde jag-budskap?

Förklaring till instruktörerna: När ni diskuterar jag-budskap med eleverna, förklara att det inte alltid är lätt att börja använda dem omedelbart. Det är viktigt att de förstår logiken bakom jag-budskapen - att reflektera över sina egna känslor och låta den andra personen få veta hur de känner det. På så sätt kan de förstå att det aldrig är för sent att börja använda jag-budskap och att man inte behöver följa strikta regler för att formulera dem.

Ytterligare material

Exempel på situationer som eleverna kan använda för att öva på jag-budskap:

Situation 1

En av eleverna i din klass retar dig under idrottslektionen för att du inte lyckas så bra med en övning.

Vanlig reaktion: "Sluta, din idiot!"

Jag-budskap:

Situation 2

Ett syskon lånar din favoritskjorta och lämnar tillbaka den smutsig och sönderriven.

Vanlig reaktion: "Du förstörde min skjorta! Blir du aldrig vuxen?!"

Jag-budskap:

Situation 3

Dina föräldrar frågar dig flera gånger varje kväll om du har gjort dina läxor.

Vanlig reaktion: "Sluta tjata!!"

Jag-budskap:

Jag-budskap (ska delges eleverna först efter att övningen är avslutad):

Situation 1:

Jag-budskap: "Jag känner mig jätteledd när du retar mig för att jag inte klarar av övningen. Jag skulle vilja att du visar mig hur man gör."

Situation 2

Jag-budskap: "Jag är upprörd över att min skjorta är sönder för jag har inte råd att köpa en ny. Jag uppskattar när de som får låna saker av mig tar väl hand om dem."

Situation 3

Jag-budskap: "Jag blir frustrerad och arg när ni gång på gång säger till mig att göra mina läxor. Jag är tillräckligt gammal nu för att göra mina läxor utan att ni behöver påminna mig."

E4.3.1 Kropps- och hjärtskanning – någon du bryr dig om

Syfte

Det huvudsakliga syftet med övningen är att bli mer medveten för att kunna uppnå ökad självkännedom och social medvetenhet, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Självkännedom och relationskompetens.

Mål

Även i denna övning ligger fokus på kroppen och hur den känns. Men nu ska vi också öka medvetenheten om våra känslor i området kring hjärtat.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Skanna igenom din kropp samtidigt som du är medveten om hur du sitter.

Hur och var har kroppen kontakt med stolen?

Flytta nu din uppmärksamhet till bäckenområdet och lägg märke till din kroppstyngd.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Flytta nu din uppmärksamhet till dina yttre kroppsdelar: fötterna, händerna och huvudet.

Håll nu uppmärksamheten kvar på de yttre kroppsdelarna samtidigt som du också är medveten om kroppens centrum. Det betyder att du fokuserar din medvetenhet på huvudet, fötterna, händerna, ryggraden och bäckenområdet.

Fortsätt så en stund.

Lägg också märke till din andning.

Vila i andningen - inandning och utandning.

Låt din medvetenhet dröja kvar vid andningen en stund.

Flytta nu din uppmärksamhet till bröstkorgen och området kring hjärtat.

Kanske kan du känna hjärtat slå - kanske inte.

Håll kvar uppmärksamheten vid hjärtområdet och lägg märke till hur det känns.

Kan du känna någon särskild sinnesstämning?

Finns det någon känsla?

Lägg bara märke till hur det känns och vilka känslor som finns i hjärtområdet - det behöver inte kännas på något speciellt sätt. Det är helt okej om du inte känner någonting.

Det viktigaste är att du riktar din uppmärksamhet mot hjärtat.

Tänk nu på någon du bryr dig om. Lägg märke till hur det känns i hjärtat. Det kan vara någon i din familj, en god vän eller en partner.

Låt nu den varma känslan sprida sig genom kroppen, hela vägen till fötterna, ut i fingertopparna och upp till hårrötterna.

Vila och lägg märke till hur det känns.

E4.3.2 50/50-övningar: Ett värmande ögonblick

Syfte

För att introducera konceptet 50/50 för eleverna kan du säga följande:

50/50 är ett begrepp som syftar på att 50 procent av en persons medvetenhet stannar inom den egna kroppen medan 50 procent fokuserar på det som händer runt omkring. I vardagen är det normalt att bara vara medveten om vad som händer omkring oss, inte hur vi reagerar på händelser. Vi har hittills arbetat med övningar som kan hjälpa oss att grunda oss när vi känner oss pressade eller i en stressig situation. När vi är tillsammans med andra människor behöver vi alltid fokusera en del av vår uppmärksamhet på vad som händer omkring oss, så principen 50/50 gäller också i dessa situationer.

Det går att öva upp denna balans så att man samtidigt kan vara medveten om förändringar både på insidan och på utsidan. Följande övning är ett sätt att arbeta med 50/50-principen.

Fokus

Självkännedom och relationskompetens.

Mål

Fokus är på att vara medveten om sig själv i relation till en annan människa – både kroppsligt och genom andningen.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören säger:

Hitta en kamrat.

Berätta för kamraten om en situation under de senaste två dagarna när någon eller något gjorde dig glad eller på gott humör – ”ett värmande ögonblick”.

Kamraten lyssnar på din berättelse och känner samtidigt efter hur det känns kring hjärtat.

Byt roller.

Berätta nu för en annan kamrat om en händelse under de senaste två dagarna när du gjorde något “värmande” för någon annan.

Byt roller.

Hur upplevde du att på samma gång ha både ett inre och ett yttre fokus?

Var det svårt? – Hur? Varför?

Kan du vinna något på att vara mer medveten om dig själv eller den andra?

***Till instruktören**

I den här övningen är hjärtat i fokus.

Du kan utveckla övningen genom att låta eleverna bilda en ring och uppmuntra dem att dela med sig av bra berättelser som de hört från sina kamrater.

E4.4 Om diskriminering

Syfte

Diskriminering är när man behandlar någon på ett mindre fördelaktigt sätt än en annan person i en liknande situation på grund av ålder, religion, etnisk tillhörighet, nationalitet, kön osv. Eftersom diskriminering utesluter vissa individer och grupper från olika aktiviteter, rättigheter och möjligheter kan dessa känna sig förnärmade eller sårade. Det kan vara svårt att känna igen diskriminering om man inte själv har utsatts för det.

Fokus

Interkulturell kompetens – en kritisk social och kulturell medvetenhet.

Mål

Att vara kritisk när det gäller diskriminering.

Att känna igen olika former av diskriminering som gör att individens potential begränsas och som har en negativ påverkan på relationer mellan individer och olika grupper i samhället.

Att identifiera känslor som hör ihop med diskriminerande beteenden.

Material

Övningsmaterialet Olika former av diskriminering, korten Exempel på diskriminerande beteenden i skolkontexten, pennor.

Genomförande

1. Innan övningen börjar, förklara vad diskriminering är och be eleverna ge några exempel på diskriminering. Försök få dem att tänka på olika slags diskriminering (t.ex. p.g.a. religion, etnicitet, funktionshinder, kön, eller ekonomi).
2. Eleverna får titta på en kort film och reflektera över hur de uppfattade den. Se till att endast handlingen i filmen diskuteras (en allmän diskussion om diskriminering kommer i slutet av övningen).

Spela upp filmen från <https://www.youtube.com/watch?v=BO6PQHGXnIk>

Frågor som kan diskuteras i helklass eller mindre grupper:

- Vad tror du att kvinnan med den lilla flickan tänkte när hon iakttog mannen med den stora väskan?
- Vilka känslor kunde du identifiera utifrån hennes beteende?
- Varför tror du att hon kände på det viset? Är det för att det var *en man* eller berodde det på något annat?
- Trodde du att situationen skulle utvecklas såsom den gjorde?
- Blev du förvånad över att mannen med portföljen var inblandad i en kriminell aktivitet?
- Vad tror du att kvinnan tänkte när hon fick reda på vad som fanns i mannens väska?

Kommentar: Om det inte finns möjlighet att spela upp filmen kan denna i stället bytas ut mot bilder på olika människor med icke-stereotypa yrken (t.ex. manlig barnmorska, ung företagsledare, manlig fotomodell, svart mästare i schack, välklädd hemlös etc.). Dela in eleverna i mindre grupper och be dem para ihop rätt person med rätt yrke. Fortsätt därefter övningen enligt nedan

3. Dela in klassen i grupper om 5–6 elever och ge varje grupp en uppsättning av korten Exempel på diskriminerande beteenden i skolkontexten.

Eleverna diskuterar i sina respektive grupper om exemplen utgör diskriminerande beteenden eller inte och placerar korten i de olika kategorierna av diskriminering som finns angivna på det förtryckta bladet (t.ex. diskriminering p.g.a. religion, etnicitet, funktionshinder, kön eller ekonomi) (se Ytterligare material). Förklara att en del kort kan kategoriseras på mer än ett sätt (i dessa fall ska eleverna välja den kategori som de tycker stämmer bäst).

Efter 10 minuter: be eleverna berätta om de tyckte att alla exemplen på olika beteenden handlade om diskriminering eller inte, och om de tyckte att det var svårt att kategorisera några av dem och varför.

4. Börja diskutera olika former av diskriminering. Uppmuntra eleverna att tänka kritiskt. Utvidga sedan diskussionen till att omfatta frågorna under Reflektion och utvärdering.

Reflektion och utvärdering

- Vilka typer av diskriminering tror du är vanligast? Varför?
- Hur påverkas människor när de utsätts för diskriminering? Vilka konsekvenser får det för relationen mellan olika grupper i samhället?
- Hur kan diskriminering motverkas i skolan och samhället?

Övning anpassad från:

Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities (<http://www.racismnoway.com.au/>)

Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Through the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.

Exempel på diskriminerande beteenden i skolkontexten

Kopiera och klipp längs de streckade linjerna så att du får en uppsättning kort per grupp.



Utesluta jämnåriga från sociala grupper på grund av nedsatt fysisk förmåga	Lärare som använder exempel som tyder på en stereotyp syn på flickor och pojkar	Göra generella uttalanden om pojkars förmåga
Göra generella uttalanden om flickors förmåga	Inte låtsas om diskriminerande beteende på skolgården	Läraren har olika ordningsregler för pojkar och flickor
Vägra att sitta bredvid elever från familjer med låg inkomst	Fler pojkar än flickor får utskällning för samma oönskade beteende	Hacka på eller mobba elever från fattiga familjer
Låta bli att rapportera diskriminerande beteende (mot en annan elev) till en lärare	Skratta åt ett könsdiskriminerande skämt	Utesluta pojkar från sociala grupper (för att de är pojkar)
Skratta åt hur någon ser ut	Skoja om människor som använder rullstol	Skoja om människor som är överviktiga/ underviktiga
Skoja om hur människor rör sig	Reta någon för hur det ser ut hemma hos honom/henne	Lärare som dömer en elevs förmåga utifrån hur bra han eller hon talar svenska

Förlöjliga människors uttal eller deras namn	Göra sig lustig över människors kläder eller vad de äter	Skriva kränkande saker om flickor
Reta en person för hans/hennes begränsade fysiska förmåga	Vägra att vara med elever för att de är muslimer	Vägra att vara med någon för att de använder rullstol
Hacka på eller mobba elever med nedsatt syn	Reta någon för den ekonomiska situation hans/hennes familj befinner sig i	Inte tillåta att elever talar sitt modersmål i skolan
Lärare som har lägre förväntningar på elever från fattiga familjer	Måla graffitti eller skriva slagord om etniska grupper	Säga: ”Jag tycker att du ska åka tillbaka dit du kom ifrån”
Göra sig lustig över hur folk ser ut som kommer från olika länder	Lärare som ger pojkar och flickor olika uppgifter	Att döma en persons språkliga förmåga utifrån hans eller hennes uttal
Vägra att vara med elever för att de är kristna	Skriva nedlåtande saker om pojkar	



RELIGIÖS DISKRIMINERING	KÖNSDISKRIMINERING
EKONOMISK DISKRIMINERING	DISKRIMINERING PÅ GRUND AV FUNKTIONSVARIATION
ETNISK DISKRIMINERING	ANNAT

Modul 5

Självkontroll och beslutsfattande

Program för dagen

Antal minuter	Övning	Kategori
5	Övning med stol	Att bryta isen
35	Positiva tankar	Självkontroll
5	Rörelse och andning sittande <i>eller</i> Grundningsövning	Självkänedom
5	<i>Paus</i>	
30	Beslutshjulet	Beslutsfattande
10	Kroppsskanning	Självkänedom
5	Programmet avrundas, reflektion över programmet	Avslutande övning

Övningar

E5.1 Övning med stol

Genomförande

Ställ dig framför en stol.

Kliv upp på stolen och sedan ned på golvet igen så många gånger som möjligt under en minut.

Sedan tar du ETT kliv upp på stolen och ned igen på en minut – och du ska röra dig hela tiden.

Gör nu samma sak igen (ett kliv upp på stolen och ned igen) under en minut men denna gång med slutna ögon.

Avsluta övningen genom att sitta ned på stolen.

Lägg märke till hur din kropp känns.

Lägg märke till fötterna, händerna, ansiktet och nacken.

Lägg märke till andningen.

Lägg märke till hjärtat.

Lägg märke till kroppen, andningen och hjärtat på samma gång.

E5.2 Positiva tankar

Syfte

I vårt dagliga liv är vi ständigt uppmärksamma på och tolkar olika situationer vi befinner oss i, inklusive våra tankar, känslor och handlingar. Hur vi tolkar världen omkring oss påverkar hur vi känner i varje situation och hur vi uppfattar oss själva. Psykologer talar här om vår inre röst eller självprat (self-talk), vilket inbegriper både våra medvetna tankar och våra omedvetna antaganden eller övertygelser.

Ibland är vårt tänkande realistiskt, positivt, motiverande och får oss att må bättre (t.ex. “Jag ska förbereda mig för en sportaktivitet” eller “Jag ser verkligen fram emot att möta en kompis i eftermiddag”). Men ibland tänker vi negativa, orealistiska och självdestruktiva tankar som ofta får oss att må sämre (t.ex. “Jag kommer att få ett dåligt betyg på nästa prov” eller “Mina kompisar tycker inte om mig”).

Lyckligtvis kan vi öva upp vår förmåga att lägga märke till våra negativa tankar, och med hjälp av vår medvetenhet kan vi påverka och ändra hur vi tänker. Denna övning kan stödja utvecklingen av ett positivt tänkande.

Fokus

Självkontroll.

Mål

Att öva på att använda positiva tankar.

Att bli medveten om hur vi tänker om oss själva och att lära sig nya förändrade och positiva sätt att formulera tankar om sig själv.

Material

Whiteboardtavla och pennor.

Genomförande

1. Förklara för eleverna vad som menas med vår inre röst: att man talar med sig själv tankemässigt, antingen högt eller tyst. Förklara att alla människor har tankar som talar till oss i vardagslivet, men att vi sällan är medvetna om dem. Några av oss kanske hör sina inre

tankar just nu, t.ex. “Det låter intressant”, “Vad är positivt tänkande för något?”, “Jag är trött”, “Vad ska jag göra efter skolan?”

2. Be eleverna att sätta sig i en ring och sitta tysta i två minuter med slutna ögon. Förklara att de ska vara observanta på sina tankar och vad som rör sig i deras hjärna. Tala om att det inte finns några förväntningar på vad de ska tänka, att de bara ska observera vad som rör sig i deras huvuden, deras tankar.
3. Efter två minuters tystnad, be eleverna att öppna ögonen och berätta för en kamrat vad de hade för tankar. Efter en kort diskussion mellan eleverna två och två, fråga om något av paren skulle vilja berätta för gruppen om sina tankar. Poängtera ännu en gång att det inte finns några svar som är rätt eller fel. Skriv deras svar på whiteboardtavlan.
4. Berätta för eleverna att våra tankar kan vara positiva eller neutrala, vilket i regel gör att vi mår bättre, men de kan också vara negativa, och få oss att må sämre. Be eleverna att identifiera vilka av svaren på tavlan som kan göra att en person mår bättre och vilka som kan göra att man mår sämre.
5. Ibland är våra tankar fokuserade på ett verkligt problem eller misstag som vi behöver ta itu med. Om våra tankar då är negativa kan det betyda att vi kritiserar oss själva. Om våra tankar i stället är positiva kan vi tänka på hur vi kan ta itu med problemet och påminna oss om att det är en del av livet att göra misstag och att det inte gör oss till dåliga människor.
6. Tala om för eleverna att det går att ändra på tankar som gör att man mår dåligt. Ett sätt att åstadkomma detta är att tolka en viss situation på ett neutralt eller positivt sätt i stället för ett negativt sätt.
7. Förklara nu för eleverna att de ska göra en brainstorming-övning. Dela ut material med exempel på olika situationer och låt eleverna ge förslag på positiva och negativa svar/tankar. Grupper, bestående av tre elever i varje, arbetar i 5–10 minuter – en elev läser situationen högt för de andra, en tänker ut ett exempel på ett positivt svar och en annan elev ett exempel på ett negativt svar. Detta sker inom den egna gruppen. Sedan diskuteras svaren i större grupp.

Ytterligare material

Situation 1

Du försöker hitta någonstans att sitta under skolrasten och går fram till några elever som sitter i en ring. Dessa elever verkar ovilliga att ge plats och en av dem säger “Här finns ingen plats” – trots att det finns plats.

- Negativt tänkande:
- Positivt tänkande:

Situation 2

Du har en viktig fråga du vill ställa till läraren men läraren svarar att han/hon inte har tid.

- Negativt tänkande:
- Positivt tänkande:

Situation 3

Du och ett syskon bråkar om vilken musik ni ska lyssna på i ert gemensamma sovrum. En förälder kommer in och skriker åt dig, fast det var ditt syskon som började bråka.

- Negativt tänkande:
- Positivt tänkande:

Situation 4

Du har precis fått veta resultatet på det senaste matteprovet. Du fick ett dåligt betyg trots att du vanligtvis brukar få bra resultat i matte.

- Negativt tänkande:
- Positivt tänkande:

Reflektion och utvärdering

1. Be slutligen eleverna att dela med sig av några positiva tankar som de kan använda för att må bättre när de känner sig ängsliga, rädda, ledsna eller arga.

E5.3.1 Rörelse och andning, sittande

Syfte

Fokus i denna övning är på kroppen och hur den känns. Men nu ska vi också bli medvetna om vår andning. När man är medveten om sin andning aktiveras det parasympatiska nervsystemet och stressnivån regleras. Därför är medvetenhet om andningen en viktig del när det gäller att öva upp sin självkontroll.

Fokus

Självkännedom.

Mål

I denna övning ligger fokus på kroppen och hur den känns. Men denna gång ska vi också bli medvetna om andningen och de känslor som är förknippade med andningen.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Sätt dig i en bekväm ställning på golvet eller på en stol.

Känn dina sittben och balansen mellan kroppens vänstra och högra sida.

Placera händerna på golvet eller låt armarna hänga fritt om du sitter på en stol.

Lyft armarna i axelhöjd och andas in.

Lägg händerna mot hjärtat och andas ut.

I pausen mellan inandning och utandning: böj ned hakan mot bröstet och flytta händerna till nacken.

Sträck upp armarna mot taket, titta på händerna och andas in.

Andas ut och flytta händerna till utgångsläget.

Upprepa övningen några gånger.

Lägg märke till koordinationen mellan andningen och kroppens rörelse.

Avsluta den fysiska delen av övningen och sitt en stund och känn efter vilken inverkan som övningen haft på kroppen.

Hur känns din kropp? Känns det olika i olika delar av kroppen?

Och hur är andningen? Var i kroppen kan du känna dina andetag?

*Till instruktören

Övningen kan också genomföras i stående position.

E5.3.2 Att grunda sig

Syfte

Syftet med övningen är att träna medvetenheten för att kunna uppnå ökad självkänedom och relationskompetens, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Självkänedom.

Mål

Att vara medveten om kroppen medan man gör övningar stående på golvet.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Instruktören kan inleda övningen med följande ord:

Vi kommer nu att arbeta praktiskt med självkänedom och självkontroll. Vi kommer att träna på förmågan att uppmärksamma och känna igen olika områden hos oss själva. Själva ordet självkänedom innehåller många olika nivåer och funktioner av jaget. Det kan handla om en medvetenhet om hur och vad vi känner i våra kroppar, hur vi upplever våra känslor eller vilka tankar vi tänker – exempelvis om vi har många tankar som snurrar i huvudet eller inte.

Att träna på självkänedom handlar om att rikta vår medvetenhet inåt, på olika känslor, tankar idéer etc. i stället för att tänka på det som sker runt omkring oss. Det handlar om att skapa medvetenhet om hur du fångar in och tolkar alla impulser som du ständigt tar emot.

Den första övningen fokuserar på medvetenhet om den egna kroppen. Det kan vara lättare att känna av kroppen när vi är i rörelse, så vi kommer att börja med det. Övningen är också grundande. Den grundande delen hjälper oss att fokusera på medvetenheten om oss själva. Grundning är samtidigt ett sätt att öva på självkontroll.

Instruktören visar och säger:

Stå på golvet med parallella fötter i höftbredd.

Böj dina knän så mycket du kan utan att lyfta hämlarna från golvet.

Stå kvar i denna position en stund.

Lyft hämlarna så att du står på tårna, fortfarande med böjda knän.

Sträck på benen (fortfarande med lyfta hämlar).

Stå kvar i denna ställning en stund.

Sänk ned hämlarna.

Känn golvet under dig och hur dina fötter har kontakt med golvet.

Gör följande övning några gånger i din egen takt.

Gör den sedan i omvänd ordning.

Lyft hämlarna så att du står på tå.

Böj dina knän och stå kvar på tå.

Sänk ned hämlarna, fortfarande med böjda knän.

Sträck på dina knän och kom tillbaka till stående.

Upprepa övningen några gånger i din egen takt.

E5.4 Beslutshjulet

Syfte

Det är mycket viktigt att barn och ungdomar utvecklar en förmåga att fatta bra beslut. Förmågan att fatta väl underbyggda beslut och göra rationella val i livet (i umgänget med andra, i fråga om utbildning och hälsa baserat på värderingar och etiska normer, realistiska utvärderingar av konsekvenser, inklusive säkerhetsaspekter) är en viktig förutsättning för ens eget och andras välbefinnande. Barn med svag beslutsförmåga råkar ofta ut för olika emotionella problem, beteendeproblem och relationsproblem, medan barn med en mer välutvecklad beslutsförmåga uppvisar fler beteenden som främjar sociala relationer (Weller, Moholy, Bossard & Levin, 2015). Studier har visat att program som främjar aktiv delaktighet i riktade övningar signifikant förbättrar förmågan till beslutsfattande hos barn (Payton, Weissberg, Durlak, Dymnicki, Taylor, Schellinger, & Pachan, 2008).

Fokus

Beslutsfattande.

Mål

Att behärska en strategi för beslutsfattande som gör att eleverna kan överväga olika möjligheter och deras konsekvenser samt välja det bästa alternativet utifrån förväntade konsekvenser.

Material

Övningsmaterialet Beslutshjulet.

Papper och penna.

Genomförande

1. Fråga eleverna: *Vilket är det viktigaste beslutet du fattat nyligen?* (t.ex. kan det handla om att bestämma vilken gymnasieskola man ska välja, att börja eller sluta med en sport, att följa med på en fest etc.).

Hur fattade de sina beslut? Använde de några strategier? Brukar de ta hänsyn till tänkbara konsekvenser etc.?

Om de inte har bestämt sig ännu, vad beror det på?

Har det hänt att de fattat ett beslut som har fått oönskade konsekvenser?

2. Dela ut övningsmaterialet *Beslutshjulet* till alla elever. Beskriv de olika stegen i hjulet och förklara deras betydelse i beslutsprocessen: definiera problemet, identifiera olika möjligheter, identifiera möjliga konsekvenser, tydliggöra konsekvenser utifrån känslor, söka hjälp när det behövs och slutligen fatta ett beslut.

Dela ut ett material med följande scenario till eleverna eller skriv scenariot på tavlan och läs sedan upp det för dem:

På rasten blir du vittne till att tre klasskamrater mobbar en annan elev. De kastar glåpord efter honom, gör sig lustiga över honom, knuffar honom och kastar hans väska hit och dit.

Utgå från Beslutshjulet och diskutera följande frågor med eleverna. Skriv deras svar på tavlan:

1. Skulle du hjälpa den mobbade eleven?
2. Vad skulle du kunna göra?
3. Vilka konsekvenser tror du att dina val kan få för dig själv och andra?
4. Vad känner du inför situationen?
5. Tänker du be någon om råd? Vem kan hjälpa dig?
6. Vad bestämmer du dig för att göra?
7. Varför är ditt beslut det bästa alternativet, varför är beslutet rätt för dig?

Reflektion och utvärdering

Vad har eleverna lärt sig om beslutsprocessen?

Be dem att reflektera över det beslut de har fattat eller ska fatta i sitt liv just nu.

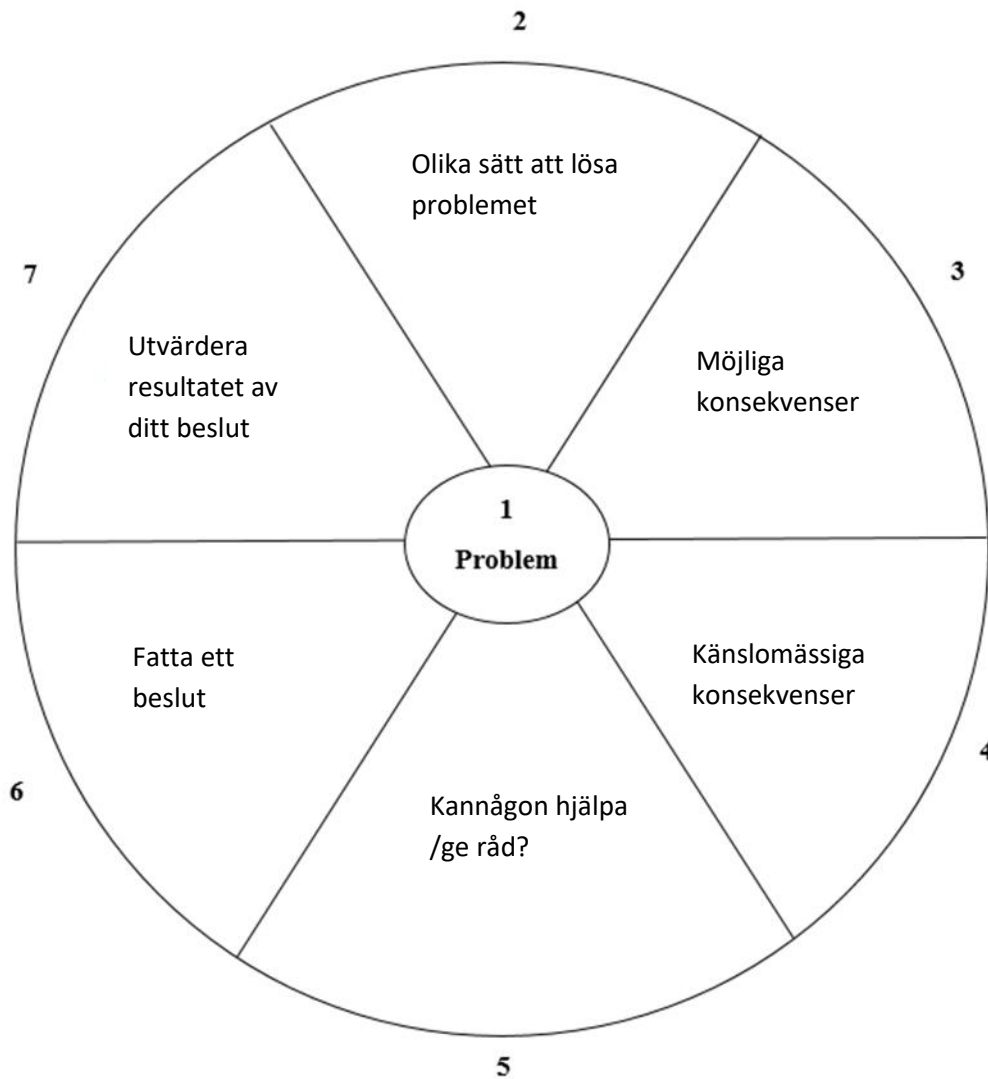
Finns det något de inte tog med i beräkningen när de fattade beslutet? Vad skulle de göra annorlunda nu när de har fått kunskap om beslutsprocessen?

Vad gjorde de som var bra?

Anpassad från: Thinking Wisely – Decision Making Wheel – Australian Blueprint for Career Development (2008). Department of Education

ÖVNINGSMATERIAL

Beslutshjulet



Hjulet kan hjälpa dig att göra bättre val i livet. När du ska fatta ett viktigt beslut, börja med att formulera problemet i centrum av hjulet. Gå sedan igenom de sex stegen, ett efter ett. Du kan skriva ned dina val, tänkbara konsekvenser och känslor som kan vägleda dig i ditt beslut.

E5.5 Kropps- och andningsskanning, sittande

Syfte

Det huvudsakliga syftet med övningen är att bli mer medveten för att kunna uppnå ökad självkänedom och social medvetenhet, som är en förutsättning för självkontroll och för social och interkulturell kompetens. Kropps- och mindfulnessövningar spelar också en viktig roll för att träna upp vår förmåga till empati, vänlighet och medkänsla med fokus på att bara uppmärksamma och acceptera, inte döma eller värdera upplevelsen. Att förhålla sig till sin egen person på detta snälla sätt påverkar hur vi förhåller oss till andra.

Fokus

Självkänedom.

Syfte

I denna övning är fokus återigen på kroppen och hur den känns. I den här övningen strävar vi dessutom efter att öka medvetenheten om andningsrörelsen och hur vi kan uppleva dessa rörelser.

Material

Avslappnande musik (extramaterial).

Genomförande

Till instruktören: Instruktören ska sitta tillsammans med eleverna under övningen (på golvet eller på en stol). Instruktören ber eleverna att blunda. Avslappnande musik kan användas under övningen.

Introduktion:

I den här övningen är vårt fokus på att skapa medvetenhet om vad som sker i kroppen samtidigt som vi sitter still och andas. Den hjälper vår förmåga att känna igen impulser som vi kan erfara i stunden och hur vi kan tolka och kategorisera dessa impulser. Övningen hjälper oss att utveckla både självkänedom och självkontroll. När vi befinner oss i stressande situationer reagerar vi ofta impulsivt utan att vi egentligen vet varför vi sa eller reagerade som vi gjorde. I efterhand kan vi önska att vi hade reagerat annorlunda.

Genom att träna regelbundet på den här övningen i lugn och ro skapar vi en beredskap som vi kan använda när vi hamnar i stressande situationer och därmed reagera på ett bättre och mer medvetet sätt i situationen.

Övningen:

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Lägg märke till hur stolen stödjer kroppen: lårens baksida, dina skinkor och kanske ryggen.

Lägg märke till din kroppstyngd.

Lägg märke till hur stolen bär upp din vikt.

Var medveten om din ryggrad och följ den hela vägen från svanskotan till de översta halskotorna.

Lägg märke till ryggradens lätt böjda form och hur den håller dig upprätt.

Flytta din uppmärksamhet till fötterna. Om du vill kan du röra lite på dem. Känn kontakten med golvet och hur dina fötter är placerade. Känn efter hur varma dina fötter känns och hur de känns för övrigt.

Flytta din uppmärksamhet till händerna. Hur känns dina händer? Var har du placerat händerna och hur känns kontakten mellan händerna och underlaget – kontaktytan? Känn tyngden i dina händer och lägg märke till hur de vilar mot underlaget.

Rikta nu i stället din uppmärksamhet mot huvudet.

Känn ansiktet, pannan, tinningarna, området kring ögonen, dina käkar, läppar och hals.

Lägg märke till hur huvudet sitter som ett klot överst på ryggraden. Du kan röra lite på huvudet för att hitta ett bra läge där det känns som att huvudet är som en förlängning av ryggraden.

Försök nu att fästa din uppmärksamhet samtidigt på huvudet, fötterna, händerna och ryggraden.

På så vis fokuserar du samtidigt både på kroppens centrum och på dina yttre kroppsdelar.

Behåll detta fokus några minuter.

Lägg märke till din andning, hur du andas in och andas ut.

Lägg märke till hur andningen gör att din kropp rör sig: magen, bröstkorgen, mellangärdet och kanske andra ställen.

Lägg märke till hur du andas – fort eller långsamt?

Lägg märke till om din andning är ojämn eller jämn och regelbunden.

Lägg märke till om din andning har ändrat sig sedan du började med denna övning. Om den har ändrat sig, vilken är skillnaden jämfört med när du började med övningen?

Kom ihåg att det inte finns något svar som är rätt eller fel – din andning är som den är.

Kanske märker du att det är en paus mellan inandning och utandning – ett kort ögonblick som är helt stilla?

Andas in – gör en paus – andas ut – gör en paus. Fortsätt så några minuter.

E5.6 Utvärdering

Utvärdering av hela programmet.

Vad var inspirerande?

Vad var utmanande?

Vad har du lärt dig?

Finns det andra frågor du som instruktör tycker är mer relevanta?

Extra övningar

Klappa kroppen

Gruppen står i en ring – med lite avstånd mellan deltagarna.

Alla böjer sig framåt och klappar utsidan av vristerna.

Klappa uppåt på benens utsida, klappa nedåt på insidan. Detta kan göras flera gånger och olika snabbt.

När du kommer till höfterna igen, klappa skinkorna. Testa att göra det med knutna händer.

Klappa sedan din mage lätt.

Klappa bröstkorgen.

Och armarna – klappa armarna i flera omgångar.

Klappa sedan axlarna.

Sedan försiktigt ansiktet och slutligen hjässan.

Att reflektera över sin sinnesstämning

Syfte

Denna övning syftar till att skapa medvetenhet om sitt eget perspektiv och beteendemönster och en inre medvetenhet om vad vi själva för med oss in i rummet och till våra relationer.

Fokus

Självkänedom.

Mål

En kort inre övning med fokus på din sinnesstämning.

Material

Inget material behövs.

Genomförande

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol.

Hur är din sinnesstämning just nu?

Iakta helt lugnt din sinnesstämning och acceptera den som den är.

Fäst nu uppmärksamheten på din andning.

Det kan vara lättare att hålla fokus på andningen om man säger:

andas in, håll andan, andas ut, paus.

Upprepa cirka 10 gånger.

Flytta nu uppmärksamheten till de yttre kroppsdelarna.

Börja med att känna dina fötter.

Rör på fötterna och försök identifiera känslan i dina fötter just nu.

Flytta nu uppmärksamheten till händerna.

Böj och sträck fingrarna några gånger.

Och lägg märke till hur det känns inuti dina händer just nu.

Flytta slutligen uppmärksamheten till halsen, nacken och huvudet.

Lägg märke till hur dessa områden känns.

Försök inte ändra på någonting.

Lägg bara märke till och acceptera andningen och känslorna i fötterna, händerna, huvudet och halsen.

Avsluta övningen med att återigen lägga märke till din allmänna sinnesstämning just nu.

Är den samma som tidigare eller har den förändrats?

Övningen avslutas i och med nästa utandning.

Referenser

En del övningar i det här programmet har anpassats utifrån: Jensen, H., Gøtzsche, K., Andersen Réol, L., Dyrborg Laursen, H. & Lund Nielsen, B. (2018): Program for Hand in Hand School Staff Training - Teachers.

Auernheimer, G. (2003). *Einfuehrung in die Interkulturelle Paedagogik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74 (3): 769-82.

Bear, G. G., & Watkins, J. M. (2006). Developing self-discipline. *Children ' s needs III: Development, prevention, and intervention*, 29-44.

Bennett, M. J. (2004). Becoming Interculturally Competent. In J.S. Wurzel (Ed.) *Toward multiculturalism: a reader in multicultural education*. Newton, MA: Intercultural Resource Corporation. Final Draft 1/8/04. Retrieved from: https://www.idrinstitute.org/wp-content/uploads/2018/02/becoming_ic_competent.pdf

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge.

Bridgeland, J., Bruce, M., & Hariharan, A. (2013). *The Missing Piece – A Report for CASEL: National Teacher Survey on How Social and Emotional Learning Can Empower Children and Transform Schools*. Chicago: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning.

CARE International (2011). *M Manual: A Training Manual*. A Training Manual for Educators and Youth Workers. Banja Luka, BiH: CARE International.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Elias, M. J. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Ascd.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American psychologist*, 58(6-7), 466.

- Gundara, J. S. (2000). *Interculturalism, education and inclusion*. London: Paul Chapman Publishing.
- Hildebrandt, S. & Stubberup, M. (2012). *Sustainable leadership - leadership from the Heart*. Copenhagen: Copenhagen Press, Libris Media A/S.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B., & Stickle, L. (2017). *Navigating sel from the inside out looking inside & across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers (elementary school focus)*. Harvard Graduate School of Education, with funding from the Wallace Foundation.
- Katunarić, V. (1994). *Labirint evolucije*. Zagreb: Zavod za sociologiju Filozofskog fakulteta.
- Leiprecht, R. (2001). Foerderung interkultureller und antirassistischer Kompetenz. In R. Leiprecht, C. Riegel, J. Held & G. Wiemeyer (eds.), *International Lernen – Lokal Handeln* (pp. 17-46). Frankfurt a. M.: IKO.
- Luchtenberg, S. (2005). Multicultural Education: Challenges and Responses. *Journal for Social Science Education*. Retrieved from: www.jsse.org/2005/2005-1/education-luchtenberg.htm
- McConnochie, K., Hollinsworth, D. & Pettman, J. (1998). *Race and Racism in Australia*. Wentworth Falls: Social Science Press.
- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews. Technical Report. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (NJ1)*.
- Racism. No Way! Copyright by State of NSW, NSW Department of Education and Communities (<http://www.racismnoway.com.au/>)
- Shapiro, D. (2004). *Conflict and Communication: A Guide Trough the Labyrinth of Conflict Management*. New York, NY: Idea Press Books.
- Sutton, A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4): 645-658.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development*, 88(4), 1156–1171.
- Walton, J., Priest, N., & Paradies, Y. (2013). Identifying and developing effective approaches to foster intercultural understanding in schools. *Intercultural education*, 24(3), 181–194.

Weller, J. A., Moholy, M., Bossard, E., & Levin, I. P. (2015). Pre-adolescent decision-making competence predicts interpersonal strengths and difficulties: A 2-year prospective study. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28 (1), 76–88.

Zirkel, S. (2008). The influence of multicultural educational practices on student outcomes and intergroup relations. *Teachers College Record*, 110(6), 1147–1181.