

GRUND

EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

ETT MATERIAL FÖR BARN I MELLANSTADIEÅLDERN

GRUND – EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

Materialet är skapat av Nina Eriksson och Marianne Nordell som arbetar på Lp Grow. Materialet består av nio sessioner som innehåller samtalsunderlag och övningar. Till vissa av sessionerna finns även arbetsblad som kan delas ut till deltagarna. Detta material riktar sig mot barn i mellanstadieåldern och det finns även ytterligare ett material som riktar sig mot tonåringar.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Session 1	Lär känna varandra
Session 2	Respekt och integritet
Session 3	Känslor
Session 4	Gränser
Session 5	Stå för din åsikt
Session 6	Antijantelagen
Session 7	Alkohol och kemiskt beroende
Session 8	Hemligheter
Session 9	Uppmuntran

REGLER, RAMAR OCH RITUALER

Reglerna skapar man tillsammans med gruppen i samband med första träffen. Dessa är viktiga när man ska prata om yttre och inre angelägenheter. Det har med trygghet och förväntningar att göra. Sessionerna används som en del av en samling, hur du inleder och "bäddar in" sessionen beror på om du har den i skolan, i kyrkan, på läger etc. det vet ni som ledare bäst hur ni vill ha det.

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Det är viktigt att göra klart för dem som är med att det inte finns något facit, det handlar bara om åsikter och attityder. Man har rätt att ändra sin åsikt! Värderingsövningar är inte diskussionsövningar!

HETA STOLEN

Syftet är att ge deltagarna tillfälle att börja träna sig i att stå för sina åsikter, att samla koncentrationen och väcka intresse för det tema man avser att ta upp.

- Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren har förberett åtta-tio påståenden kring aktuellt tema. Börja med några oförargliga inledningsfrågor såsom "Det är roligt att chatta på nätet", "Det vore roligt att få bo utomlands några år", "Det är roligt att åka snowboard" osv.
- Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer i påståendet reser sig upp, går över golvet till motsatta sidan av ringen och byter stol med någon annan som också har denna åsikt. Den som inte instämmer i påståendet, sitter kvar på sin stol. Den som inte hinner ta ställning sitter också kvar.
- Efter de inledande lekfulla påståendena får två-tre stycken motivera varför man gick respektive satt i den här frågan. Det är mycket viktigt att ledaren fördelar ordet, så att alla får prata. Det bör inte utvecklas till en diskussion mellan två personer för då ger de andra upp. Det är viktigt att ledaren förhåller sig neutral till åsikterna och försöker få fram så många olika aspekter på problemet som möjligt.
- När ni är klara kan ledaren läsa upp påståendena igen och deltagarna får prata parvis med närmaste granne om någon av frågorna som varit mest intressant och om man påverkats i sin egen åsikt efter övningen.

VAR GÅR GRÄNSEN?

- Lägg ut ett rep på golvet.
- Alla står på rad vid repet och får lyssna på ett påstående. Genom att kliva över repet (gå över gränsen) så tycker man det är "fel". Anser man att det är okej så står man kvar. Därefter får alla förklara hur de tänkte.

4-HÖRNSÖVNING

En 4-hörnsövning utgår från en fråga, påstående eller ett dilemma som deltagarna får ta ställning till. Olika svar finns representerade i rummets tre hörn, det fjärde hörnet är alltid öppet för egna förslag.

- Ledaren läser ett påstående, ställer en fråga. Ledaren redogör för varje åsikt genom att själv gå till respektive hörn och presentera det, det får inte finnas något "dumhörn". OBS som ledare är man neutral till de olika svarsalternativen.

- När man presenterat svaren från varje hörn så repeterar man svaren en gång. Deltagarna får tänka en kort stund därefter ber man dem att ställa sig i det hörn som sammanfaller med deras egen åsikt. Påpeka att det är kort betänke-tid och att man mycket väl kan byta hörn efter att ha lyssnat på någon annans argument.
- Varje hörn får först prata ihop sig i mindre grupper på två-tre personer, innan man ska motivera sig inför hela gruppen. Då får man först träna sig att argumentera bland sina gelikar i en liten grupp.
- Om någon står ensam i sitt hörn, bör ledaren ställa sig där och leda övningen från det hörnet. Det är ett mycket utsatt läge, den personen kan framhävas som extra modig som gått ensam till ett hörn.
- När varje hörn presenterar sig är det viktigt att resten av personerna lyssnar. Det gäller att argumentera för sitt hörn, inte att angripa andra deltagare för att de har avvikande åsikter.

AVSLUTNINGSRUNDA

När ni är klara kan ni använda ett fokusföremål som skickas runt, det är bara den som håller i fokusföremålet som pratar, övriga lyssnar. Man kan använda i stort sett vad som helst men det är bra om man använder en speciell sak som man utser till detta fokusföremål för då vet alla vad som gäller när den är framme.

Om ni vill och det passar i verksamheten kan ni ge varje barn en mapp som de får skriva sitt namn på. I den kan de samla arbetsblad och lappar ni delar ut till dem. Då kan ni även skriva ut de olika budskapen för varje session som barnen får med sig när ni avslutar träffarna.

SESSION 1

LÄR KÄNNA VARANDRA

Arbeta med att få en stark gruppkänsla. Att alla ska känna sig trygga i gruppen är en process som pågår hela tiden. Börja med att välkomna deltagarna och ge en introduktion till hur ni tänkt att dessa samlingar ska vara. Att skapa gemensamma regler med gruppen hör till att skapa trygghet. Skriv på ett papper de förslag som ni kommer överens om i gruppen. Sätt sedan upp det på väggen så att ni kan återkomma till dem.

Gruppledarna har ansvar att se till att följande regler också finns med:

- Var och en talar för sig
- Alla har rätten att prata till punkt
- Alla har rätten att stå över – säga "pass"
- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen

LÄRA KÄNNA-ÖVNINGAR

KARTAN

Tänk er en karta på golvet, peka ut norr och söder. Ställ sedan frågor som alla får ta ställning till, även ledarna kan vara med i leken.

- Fråga 1: Var bodde familjen när du föddes?
Ställ er på kartan på den orten/landet (för att hitta rätt behöver man fråga varandra vilka orter de står på så att man ställer sig rätt i förhållande till varandra). När alla har hittat sin plats så får en i taget säga sitt namn, orten och något om den orten. När alla sagt sitt ställer man nästa fråga.
- Fråga 2: Var bodde du när du började skolan?
De som flyttat byter plats på "kartan" till den orten och sedan får man svara med namn och ort.

STOLSLEKEN

- Ställ stolar i en lång rad och låt alla ställa sig på en stol.
- Sedan ska alla ställa sig i nyansordning efter ögonfärg, mörkast ögonfärg i ena änden och ljusast i den andra, (ledaren anger i vilken ände det ska vara mörkast respektive ljusast). Sedan får barnen titta varandra i ögonen och flytta sig utan att kliva ner på golvet tills de får till nyansordningen.

Eventuellt kan ni fortsätta med en 4-hörnsövning om antal syskon

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 2

RESPEKT OCH INTEGRITET

Budskapet denna gång är att jag är värd att tas på allvar!

FAKTA

RESPEKT

Synonymer till respekt: aktning, vördnad, omtanke, hänsyn, högaktning, prestige, anseende, uppskattning, erkännande, förtroende, auktoritet, pondus, myndighet, fruktan, rädsla

Motsatsord: respektlöshet, ringaktning

INTEGRITET

Ordet stammar från latinets *integer* som betyder hel eller komplett. Rätten till integritet kan avse personlig integritet eller fysisk integritet (kroppslig integritet, genetisk integritet). Ingen får utsättas för godtyckligt ingripande i fråga om privatliv, familj, hem eller korrespondens och inte heller för angrepp på sin heder eller sitt anseende. Var och en har rätt till lagens skydd mot sådana ingripanden och angrepp.

Artikel 12 i FNs deklaration om mänskliga rättigheter

När vi har en god integritet så blir vi bättre på att inte ta det som andra säger så personligt. Svag personlig integritet beror ofta på otränad självkänsla.

ÖVNINGAR

LISTÖVNING

Vad är respekt? Låt barnen ge förslag på vad respekt är. Skriv på ett papper eller whiteboard

HETA STOLEN

Låt några som inte håller med få berätta hur de tänker. Ta gärna med andra påståenden du tycker passar i sammanhanget. Här är några exempel:

- Ungdomar idag har ingen respekt för äldre
- När man umgås i grupp är det viktigt att inte ta för mycket plats
- Respekt innebär att man skrämmer andra att göra det man själv vill
- Att vara i en grupp med "VI – känsla" innebär att alla är i samma ålder
- Det är viktigt att visa respekt för sig själv
- För att få en god stämning i en grupp är det viktigt att alla får säga sin åsikt
- Att vara med människor som är väldigt olika en själv är svårt
- Att låta alla vara med är respektfullt

Samtala om varför det är viktigt med respekt.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 3

KÄNSLOR

Budskapet denna session är att alla känslor är okej. Syftet är att prata om känslor, benämna dem och tala om deras funktion. Samt visa på kopplingen "känsla-tanke-handling".

Känslor är en grundläggande motor i allas våra liv. Men det är inte alla som pratar om sina känslor, några har svårt att sätta ord på vad det är man känner. I olika utsatta lägen kan de känslor man har bli skam och skuldbelagda. Därför är en viktig uppgift i denna session är att förmedla att känslor i sig aldrig kan vara fel, samtala och lär ut att/hur man kan hantera dem.

Säg något personligt och lustfyllt i början av samlingen. Exempelvis "min bästa efterrätt är...", "Om jag vore ett djur skulle jag vilja vara en ...", "Jag blir glad av...". Därefter kan ni göra en inventering tillsammans med barnen som får föreslå olika känslor, skriv på en Whiteboard eller blädderblock, låt det finnas kvar under hela samlingen.

Berätta om känslornas funktion och att de är som en sorts signalsystem. Det finns olika slags känslor. En del känns utanpå kroppen - som när man bränner sig. Andra känslor känner vi på olika sätt inom oss som sorg, ilska och glädje. Vissa känslor är svårare att se t ex förvåning, obehag och ömhet. Förmedla vikten av att känna sina känslor. Berätta också att känslor aldrig kan vara rätt eller fel – de bara är!

Av alla känslor som kommit som förslag markera att arg-ilska, glad, ledsen-sorg och rädd är grundkänslor. Känslorna finns för att vi ska må bra och överleva. Det kan vara bra att fundera på vad känslan ger för tanke och vad/om tanken blir handling? Om man inte lär sig att förstå vad man känner då kan känslan **arg** ge tanken "jag har rätt att slå någon". Eller så kanske man tänker att man inte får bli arg utan sväljer ilskan. Vad händer då? om man inte berättar att man blir arg så kanske det man blir arg på fortsätter bara för att man inte berättar eller gör något åt det.

HALT

Det finns ett knep man kan lära sig att ha nytta av, det kallas HALT och står för Hungrig, Arg, Ledsen, Trött. Om man använder detta knep som ett trafikljus som växlar från grön till gult för att sedan bli rött så kan man lära sig att stanna redan vid gult och åtgärda med att äta, säga ifrån, be om tröst - ge sig själv tröst eller vila/sova. Då gör man det som känslan talar om för oss att kroppen behöver.

ÖVNING

GESTALTA EN KÄNSLA

Låt deltagarna två och två få välja ut en känsla som ni skrivit på tavlan/papperet. Låt dem sedan komma överens om hur de ska gestalta känslan. När de spelat upp sitt rollspel får övriga gissa vilken känsla det är. Låt alla prova!

Känslorna kommer som en reaktion på något som händer runt om oss eller inuti oss. Vissa känslor kan vi kalla "växa-känslor" och vissa "krympa-känslor". Har ni några förslag på sådana känslor? Exempelvis ger ledaren beröm till ett barn och sedan frågar hur det kändes, hur det känns när man klarat av något som varit svårt.

När kan det kännas som att man krymper av känslan man har? Exempelvis när någon retas, när man inte lyckades med det man ville göra, när man skäms, om någon mobbas, ifall någon skäller på en. Dela ut kopian med **Mina personliga rättigheter** och läs den högt för barnen.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 4

GRÄNSER

Budskapet denna session är att jag har rätt att ha mina egna gränser.

Låt barnen få ge förslag på vad en gräns är, skriv ned förslagen på whiteboard eller papper. Exempelvis häckar, staket, skyltar, väggar, vallgravar med krokodiler är synliga gränser och de ger budskap: här börjar mitt område! Att veta vad man äger och ska ta ansvar för ger frihet. Det finns andra gränser också: vår hud, vårt inre med känslor, tankar, önskningar. En gräns visar mig var jag slutar och någon annan börjar, det ger mig på så sätt en känsla av ägarskap.

Diskutera med barnen – hur förstår man när man behöver sätta en gräns?

- När man blir illa berörd
- När man bli illa till mods
- Någon får mig att göra något jag inte vill
- Någon tjarar på mig

Vi behöver få sätta egna gränser, de som vi står upp för. Men vad är det som får oss att stå upp för oss själv?

Att lära sig att sätta gränser är en livslång pågående process som börjar när vi är små. Det är lätt att prata om gränser, men hur gör man när man sätter gränser? Det är när du sätter gränser för dig själv och mot andra som du stärks i din känsla av att du duger. Det du då gör är att visa för din omgivning, och dig själv, hur du vill att ditt liv ska vara. Om du inte vet var dina egna gränser går finns risk att du inte uppmärksammar andras gränser heller. Det är dags att ta ditt eget värde på allvar!

Kom ihåg! Det är din mänskliga rättighet att ha gränser! Det mest grundläggande ordet i gränsdragning är **nej**. Det kanske känns som om du gör någon besviken när du säger nej och ibland kanske så är fallet. Men det ska inte vara därför du låter bli att säga nej.

ÖVNING

HUR NÄRA FÅR NÅGON KOMMA?

- Deltagarna ställer sig på två rader mitt emot varandra med ca tre meter mellan varandra.
- De som står i den ena raden får i uppgift att gå framåt emot den som står mitt emot, de går tills personen säger stopp eller man själv känner att man inte vill gå närmare.
- Gör samma övning men där man närmar sig någon bakifrån och sedan från sidan. Byt sedan roller. Det blir totalt sex stycken övningar, tre gånger att man närmar sig i rörelse och tre där man står stilla.

Låt sedan barnen ge spontana reaktioner, reflektioner och känslor på övningen. Samtala om frågorna:

- Har vi olika gränser?
- Vems gränser gäller?
- Är det alltid så här tydligt med gränser?
- På vilka andra sätt kan man visa sina gränser?

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 5

STÅ FÖR DIN ÅSIKT

Budskapet denna session är att jag har rätt att ha en åsikt

TILL LEDAREN

Det är bra att tidigt i livet få öva sig i att ha en egen åsikt och att våga stå för dem. Det utvecklar kritiskt tänkande och stärker självförtroendet. Det hjälper till att kunna säga nej när man utsätts för frestelsen att testa alkohol och andra droger.

ÖVNING

HUR NÄRA FÅR NÅGON KOMMA?

Lägg ut ett rep på golvet eller på annat sätt markera en linje i rummet. Presentera den ensa sidan/hörnet som ett **JA-hörn "Jag håller med helt"** och det andra som **NEJ-hörn "jag håller inte med alls"**. Linjen är tänkt som en skala så i mitten är man ganska nollställd/vacklande. Barnens uppgift är att besvara frågan "vad tycker jag?" och ställa sig på linjen i hörnet efter vad man tycker utan att prata utan lyssna uppmärksamt.

Påståendena ska läsas i snabb takt så alla behöver reagera snabbt och inte tänka så länge eller framför allt inte titta på var alla andra står. Detta är förslag på påståenden som är generaliseringar och moraliseringar, du kan göra egna påståenden men ha dem alltid nedskrivna då det krävs för att läsa upp dem snabbt.

- Jordgubbsglass är godast
- Det är gott med tacos
- Alla barn har rätt att ha en säng att sova i
- Vuxna har alltid rätt
- Man behöver inte lyda alla trafikregler
- Det är ingen större fara med vår miljö
- Man kan gott cykla på trottoaren
- Pojkar är snabbare än flickor
- Man ska aldrig klättra i träd
- Barn är det dyrbaraste som finns
- Den svenska skolan är den bästa i världen
- Den som är starkast bör få bestämma
- Man ska alltid lyda vuxna
- Lärare borde ha mer betalt
- Det är okej att slå ner någon som man retar sig på
- Alla barn kan lika mycket
- Man ska inte ge pengar till fattiga länder, de kan gott klara sig själva.
- Lärare tror att de vet allt.
- Killar mobbar mer än tjejer
- Det är inte alls bra med sommarlov
- Alla barn har rätt att leka
- Familjer från andra länder är välkomna till Sverige
- Det borde vara frivilligt att gå i skolan
- Den tuffaste har alltid rätt

Samtala om dessa frågor efteråt: Tänkte du på var de andra ställde sig? Tänkte du någon gång flytta på dig när du såg var en kompis stod? Hur kändes det att visa vad man tycker inför alla andra? Dela ut **Mina personliga rättigheter**, låt barnen läsa en rad var om de känner sig bekväma med det.

AVSLUTA

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 6

ANTIJANTELAGEN

Budskapet denna session är att du är värdefull!

Har du varit med om att känna dig annorlunda än andra och inte passa in? En känsla av att andra är bättre än du fast du inte kan peka ut någon exakt anledning? Det beror på jantelagen. Och ska vi berätta en hemlis så finns inte den, så här ligger det nämligen till...

Vi ska prata om den svenska jantelagen som man även kan kalla "du ska inte tro att du är något". Det är en oskriven lag som står för ett sätt att tänka och se på andra. Till exempel "du ska inte tro att du är smartare, snyggare än andra", "du ska inte tro du är bättre än oss". Den är ett sätt att trycka ner dig själv och andra. Det finns en annan form av oskrivna lagar, de kallas normer och kan till exempel vara att den som lämnar en lokal sist släcker ljuset och låser dörren. Normer handlar om hur vi förväntas vara, tycka, bete oss och se ut. Det som gäller normer är att den är osynlig tills någon bryter mot den.

ÖVNING

ÖVER GRÄNSEN

Man lägger ett rep på golvet för att markera en linje, eller ta en skarv i mattan, eller på annat sätt ha en linje på golvet. Låt barnen stå på en rad sida vid sida och får lyssna till påståenden. Genom att kliva fram och gå över linjen markerar man att det som påstås är att gå över gränsen. Anser man att det som påstås är okej står man kvar. Samtala sedan om vad ni tycker och tänker.

- Rika människor är lyckligare
- Fler satsar på killsporter än tjejsport
- Killar är tuffare än tjejer
- När man är kristen har man alltid ett kors runt halsen
- Pojkar ska ha blått rum och flickor rosa rum
- Man måste alltid se Kalle Anka på julafton
- Bilmekaniker är ett mansjobb
- Alla vill ha sovmorgnar

DISKUSSIONSFRÅGOR

Hur kommer det sig att vi människor oftast håller oss inom normen? Välj några intressanta normer av de nämnda ovan, samtala om hur de uppstått:

- Hur kommer det sig att man gör saker man inte vill?
- Vad händer om du blir utstött i gruppen?
- Hur känns det i magen om någon skrattar åt dig?
- Kan du berätta en gång när du var modig?

Från och med **nu** sparkar vi ut osynliga normer och jantelagen! Vi vill lära dig något som heter Antijantelagen som visar på hur värdefull du är. Låt alla som vill få läsa en punkt var.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

SESSION 7

ALKOHOL OCH KEMISKT BEROENDE

Budskapet denna session är att jag är värd att tas på allvar.

TILL LEDAREN

I denna session är tanken att lyfta upp beroendutvecklingen som är en process, från början använder man en aktivitet eller ett preparat för att ändra ett känsloläge eller en sinnesstämning. Belys särskilt alkohol, läkemedel och narkotika. På Wikipedia står det *"Beroende är ett beteendefenomen och psykiskt fenomen som innebär de fysiska och psykiska mekanismerna bakom att en person återkommande utsätter sig för något som den vet är skadligt"*.

Inled med frågan: Vet ni vad missbruk och beroende är? Skriv förslagen på en whiteboard eller stort papper. Fortsätt sedan med frågan: Det finns många saker man kan bli beroende av har ni några förslag? Exempelvis: öl, träning, spel, shopping. Skriv upp deras förslag.

Samtala sedan om hur alkohol, läkemedel, narkotika och nikotin har en särställning bland andra beroenden på grund av hälsoaspekter. Det finns ett socialt och genetiskt/biologiskt arv som är bra att känna till. Har man en sårbar gen så räcker det att man provar en enda gång för att bli fast. Man kanske inte vet om att man till exempel har en farfars far som var alkoholist, men då finns det risk att man ärvt denna sårbara gen som gör att man fastnar. Alla har ett val och en möjlighet att inte gå in i en process som leder till missbruk. Alla är värdefulla och man har rätt att hindra sig själv från destruktivt beteende.

Var finns det hjälp att få för barn, unga, föräldrar och vuxna? Alla har rätt att söka och be om hjälp om man blivit beroende, det finns behandling att få så att man kommer ur det beroendetillstånd som kan vara destruktivt för individen själv och/eller de närmaste. Är man barn kan man prata med skolsköterskan eller kuratorn, vuxna kan prata med socialtjänsten, församlingen eller LP för att få hjälp.

ÖVNING

4-HÖRNSÖVNING "Vad väljer du?"

Du blir bjuden på en glass som innehåller alkohol, vad gör du?

1. Tackar nej och säger att du inte tycker om glass
2. Tar emot glassen och slickar lite på den för att sedan slänga den
3. Du äter upp glassen och tänker att det inte kan vara något som du blir påverkad av
4. Eget alternativ

Du är bjuden på en fest hos en vän. När du kommer dit upptäcker du att man har blandat alkohol i läsk.

Du vill inte dricka något med alkohol i, vad gör du?

1. Hittar på en ursäkt och går hem
2. Du stannar och dricker, fast du inte vill
3. Du säger ifrån att du inte vill dricka alkohol
4. Eget alternativ

Du har en anhörig/vän som du oroar dig för, du tror att hon/han använder droger. Vad gör du?

1. Pratar med henne/honom
2. Berättar för föräldrarna
3. Berättar för någon annan vuxen
4. Eget alternativ

Finns det sunda beroenden, sådana som är bra? Skriv förslagen på en whiteboard eller papper (till exempel vara ute i naturen, leka, springa, sjunga, spela musik, läsa, träffa sin bästis, prata förtroligt med någon etc.)

Arbetsbladet kan delas ut och låt var och en få skriva i lugn och ro. Om ni gett deltagarna en mapp att samla deras papper i så be dem lägga in pappret där när de är klara.

AVSLUTNING

Följande är bra att läsa till avslutning: *”Du är inte ansvarig för någon annan persons drickande/drogande eller andra svårigheter, endast för ditt eget. Du kan inte göra så att vuxna inte dricker alkohol men du kan tala om att du blir ledsen och kanske rädd när du märker att de dricker för mycket. Du har ansvaret och rätten att be om den hjälp DU behöver, oavsett om svårigheten är din eller någon annans. Förändringar är möjliga.”*

Avsluta med att låta alla svara på frågan *”Vad har jag fått med mig idag?”* och be tillsammans.

Det är viktigt att ni som ledare är uppmärksamma på barnens signaler, kanske vill någon stanna och berätta/prata om något efter att alla andra har gått.

SESSION 8

HEMLIGHETER

Budskapet denna session är att jag har rätt att välja - jag har ansvar för min vilja.

TILL LEDAREN

BRA OCH DÅLIGA HEMLIGHETER

Att lära barn om bra och dåliga hemligheter hjälper dem att prata om otäcka saker som de hört talas om eller varit med om och blivit tillsagda att inte berätta. Barn och unga möter mycket idag på nätet som är oroväckande och de är väldigt många gånger oförstående och oskyddade inför det som sker. Det kan vara allt från att få se en traumatisk porrscen, bli hotad av en okänd, bli mobbad av vänner eller lurad av någon som inte är den de utger sig för att vara. Detta kan barn gå och bära på helt i onödan. Det vill vi hjälpa till att lyfta av! Att få barn att berätta om hemligheter som är som mörka små skuggor eller som en stor sten att bära runt på. Hemlighets hållande är förövarens huvudtaktik vid sexuella övergrepp.

Börja med att berätta en hemlighet för barnen, något positivt. Fråga om de brukar berätta hemligheter för varandra. Ibland får man höra en hemlighet som är svår att hålla för sig själv för man vill bara berätta för någon annan. Har ni varit med om det? Det händer att den som berättar en hemlighet säger att man absolut inte får berätta om det för någon annan. Hur känns det?

- **BRA HEMLIGHETER** mår man bra av t ex julklappar och presenter. Bra hemligheter behöver man inte berätta för någon.
- **DÅLIGA HEMLIGHETER** mår man dåligt av. Dåliga hemligheter får man berätta, även om man blivit tillsagd att inte göra det.

ÖVNING

RYGGSÄCKEN

Till detta behöver du en ryggsäck, små uppblåsta ballonger och stora stenar. Håll upp ryggsäcken och berätta att ryggsäcken är som en hemlighetsgömma inom oss. Det finns bra och dåliga/tunga hemligheter. Bra hemligheter är lätta att bära. Hemligheter ska inte vara tunga att bära, är den det kan man lätta bördan genom att prata med någon vuxen.

Förslag på hemligheter

- Vad lillebror får i födelsedagspresent. En ballong = Bra hemlighet.
- Att man ska få en lillasyster. En ballong = Bra hemlighet
- Att pappa och mamma bråkar. En sten = Tung hemlighet
- Att jag alltid får glass av farmor, fast det är matdags. En ballong = Bra hemlighet
- Att jag såg något på nätet som ger mig mardrömmar, som jag inte vågar prata om. En sten = Tung hemlighet.
- Att jag var dum mot en vän. En sten = En tung hemlighet.

Sedan kan man visa hur man gör för att lyfta ur hemligheten ur ryggsäcken. Fråga barnen vad/hur de tror man kan göra? Exempelvis att be om förlåtelse, att vara snäll osv. För varje sak man säger tar man ur en sten.

Vem kan hjälpa en att få ur tunga stenar? Här kan vi med barnen prata om olika förslag om hur man kan få ut dom tunga stenarna. Har barnen något förslag? Kan en hund hjälpa någon med en tung sten? Kan en skolsyster hjälpa en med en tung sten? Tanken är att ni med barnen ska bolla fram olika förslag. Vid varje förslag kan man ta ur en sten.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans. Var beredd på om någon dröjer sig kvar och vill berätta något. Ta dig tid att lyssna.

Detta kan ni kopiera och dela ut till barnen:

BRA ATT VETA OM HEMLIGHETER

Jag har rätt att få respekt för mitt **nej** om någon går över min gräns.

Jag har rätt att få stänga min dörr om mig för att få vara ifred.

Jag har rätt att skydda mig själv på det sätt jag kan och be vem jag vill om hjälp om någon tittar på, talar till eller rör mig på ett sätt som känns obehagligt.

Jag har rätt att berätta och få hjälp för egen del om jag blir vittne till kroppsligt eller sexuellt våld i min familj. Även om jag har blivit hotad eller lovat att inte säga något.

SESSION 9

UPPMUNTRAN

Budskapet denna session är att det finns alltid något bra att säga om andra.

TILL LEDAREN

Avslutande ämnet i dessa gruppsamlingar handlar om att få en upplevelse av "växa-känslor och krympa-känslor". Fråga barnen om det finns känslor som de känner att de växer av respektive krymper av. Låt dem ge exempel. Vad händer på insidan när man får uppmuntran i motsats till att man får höra negativa saker om sig själv?

ÖVNING

POSITIVA GLASÖGON

- Förbered lappar med barnens namn och piprensare i olika färger.
- Tillsammans gör alla glasögon av piprensare.
- När man tar på sig glasögonen man gjort ser man bara det som är positivt.
- Vik namnlappar och lägg i en skål och alla tar en lapp ur skålen, går till den person som man fått namnet på och säger något man tycker är positivt med den personen.
- När alla sagt till den person man har på sin lapp, lägger man tillbaka lapparna och låter alla ta en ny lapp (se till så alla får en annan person än första gången).

När ni känner er färdiga att avsluta så återkoppla om växa-känslor och krympa-känslor. Låt barnen få berätta hur denna övning kändes.

AVSLUTNING

Avsluta med att låta alla svara på frågan "Vad har jag fått med mig idag?" och be tillsammans.

ARBETSBLAD

TILL SESSIONERNA 3, 4 OCH 5

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

Källa: Tonårsprogrammet 2000, Ersta Vändpunkten, Stockholm

MINA PERSONLIGA RÄTTIGHETER

Som person har jag rätt...

- Att tycka om mig själv
- Att vara den jag är
- Att förlåta mig själv när något gått snett
- Att säga nej utan att känna att jag är egoistisk
- Att få visa att jag är arg
- Att få visa att jag är glad
- Att få visa att jag är ledsen
- Att få visa att jag är rädd
- Att be om hjälp när jag behöver det
- Att bli respekterad för den jag är
- Att göra misstag
- Att ändra mig
- Att säga "jag vet inte"
- Att säga "jag håller inte med"
- Att säga "jag förstår inte"
- Att ibland ha rätt att ställa krav på andra
- Att utvecklas, lära nytt och förändras
- Att må bra fast andra mår dåligt

ARBETSBLAD

TILL SESSION 6

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

ANTIJANTELAGEN

1. Du är mer värd än du tror
2. Du ska tro att du duger
3. Du har helt unika förmågor
4. Du är en unik varelse
5. Du har all kunskap som du behöver
6. Du är jämlik alla människor
7. Du är av stor betydelse för andra
8. Du sprider glädje till människor
9. Du ger människor ett värde
10. Du kan förverkliga vad som helst

ARBETSBLAD

TILL SESSION 7

Kopiera och dela ut ett blad var till alla deltagare

EGNA OCH ANDRAS VANOR OCH BRUK

För att förändra känsloläge och/eller sinnesstämning är jag nöjd med att jag brukar:
(näm n tre vanor och bruk)

För att förändra känsloläge och/eller sinnesstämning är jag missnöjd med att jag brukar:
(näm n tre vanor och bruk)

Annan/andras vanor och bruk som oroar mig:

När jag behöver hjälp och stöd kan jag vända mig till: