

Min grej

Årskurs 1–3



Min grej

FÖRFATTARE

Katariina Keinonen, Anna-Lotta Lappalainen,
Raimo Lappalainen & Marjo Nordström

INNEHÅLL

Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen,
Raimo Lappalainen

ARBETSGRUPPEN FÖR MÅ BRA I SKOLAN

Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen,
Raimo Lappalainen, Marjo Nordström,
Anna-Lena Sahlström, Anne Salovaara-Kero

ILLUSTRATIONER

Anna Stańczyk, Hanna Siira

GRAFISK PLANERING

Hanna Siira

KONTAKTUPPGIFTER

MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf.
044 979 2439
Korsholmsesplanaden 44, 2 vån.
65100 Vasa

TRYCKERI

Wasa Graphics Oy, 2024

ISBN 978-952-69869-6-8 (mjuka pärmar)
ISBN 978-952-69869-7-5 (PDF)

ANDRA UPPLAGAN

Utgiven med stöd av STEA och
Stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne sr



Innehåll

Förord	2
Inledning	4
Kapitel 1: Min grej -gruppen – rutiner och ledning	5
Acceptans och värdebaserat förhållningssätt	5
Min grej -gruppen	8
Att leda en Min grej-grupp	9
Gruppens bärande principer	10
Allmänna råd till gruppledarna	12
Mål för träffarna	13
Kapitel 2: Träffarnas förlopp	14
Träffarnas upplägg	14
1:a träffen: Det som är viktigt för mig	15
2:a träffen: Mina tankar	26
3:e träffen: Identifiera känslor	34
4:e träffen: Byta perspektiv	40
5:e träffen: Möta otrevliga känslor och tankar	47
6:e träffen: Repetera det vi lärt oss	52
Kapitel 3: Bilagor	56

Förord

Min grej-gruppmodellen för elever i årskurs 1–3 har utvecklats åren 2020–2022 som en del av projektet Må bra i skolan. Målet med projektet har varit att öka elevernas välmående, stärka deras psykiska hälsa, förebygga psykisk ohälsa och minska mobbning i skolan. I de verksamhetsmodeller som tagits fram inom projektet ingår mobilspelet Magis med tillhörande läromaterial och Min grej-gruppmodellen. I arbetet med att utveckla verksamhetsformerna har man beaktat målen i den nya läroplanen bland annat när det gäller undervisningen i emotionella och sociala färdigheter.

Målet med Min grej-grupperna är att träna upp må bra-färdigheter i skolmiljön. Läromaterialet har utvecklats med tanke på eleverna i lågklasserna inom den grundläggande utbildningen. Materialet hjälper eleverna att känna igen vad som är viktigt för en själv och att hantera tankar och känslor på ett smidigt sätt.

I den här handboken beskrivs principerna för Min grej-gruppen och upplägget för gruppträffarna. Handboken innehåller alla de övningar som gruppledaren behöver. Dessutom ges en kort beskrivning av acceptans och värdebaserat förhållningssätt (ACT, Acceptance and Commitment Therapy) som utgör grunden för modellen. Utöver handboken rekommenderas gruppledarna bekanta sig med principerna för ACT genom litteratur eller den utbildning som Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf. erbjuder.

En tvärvetenskaplig arbetsgrupp bestående av yrkespersoner inom psykologi, psykisk hälsa och pedagogik har arbetat med projektet. Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf. och institutionen för psykologi vid Jyväskylä universitet har i samarbete utarbetat gruppmodellen utifrån de senaste forskningsrönen och lång erfarenhet. Arbetsgruppen har under våren 2022 gjort preliminära undersökningar om Min grej-grupperna i lågklasserna i Vasa och Korsholm och utnyttjat feedbacken från grupperna i utvecklingen av gruppmodellen.

Syftet med gruppmodellen är att stödja barnets utveckling till en välmående ung människa genom att positivt påverka elevernas färdigheter att hantera sina känslor och tankar. Det är viktigt att se till att barnen får tillräckligt med stöd och hjälp för sitt växande och för att kunna hantera de svårigheter som de möter. Skolorna har en viktig roll i utvecklingen av barnens må bra-färdigheter. Den här viktiga rollen lyfts också fram i målen för den nya läroplanen, dvs. att främja elevernas emotionella och sociala färdigheter och förmåga att lösa problem. Min grej-gruppen är tänkt som ett verktyg för att öva dessa färdigheter i skolan.

Utvecklingsteamet vill tacka alla skolor i Vasa och Korsholm som har deltagit i projektet Må bra i skolan och gjort det möjligt att testa läromaterialet och modellen i skolmiljö. Den feedback som lärare, skolpsykologer, kuratorer, handledare, rektorer, föräldrar och elever gett har varit värdefull för arbetet.

Vasa, på teamets vägnar

Raimo Lappalainen

PROFESSOR

Jyväskylän universitet

Anne Salovaara-Kero

DIREKTÖR

MIELI Psykisk hälsa i Österbotten rf.

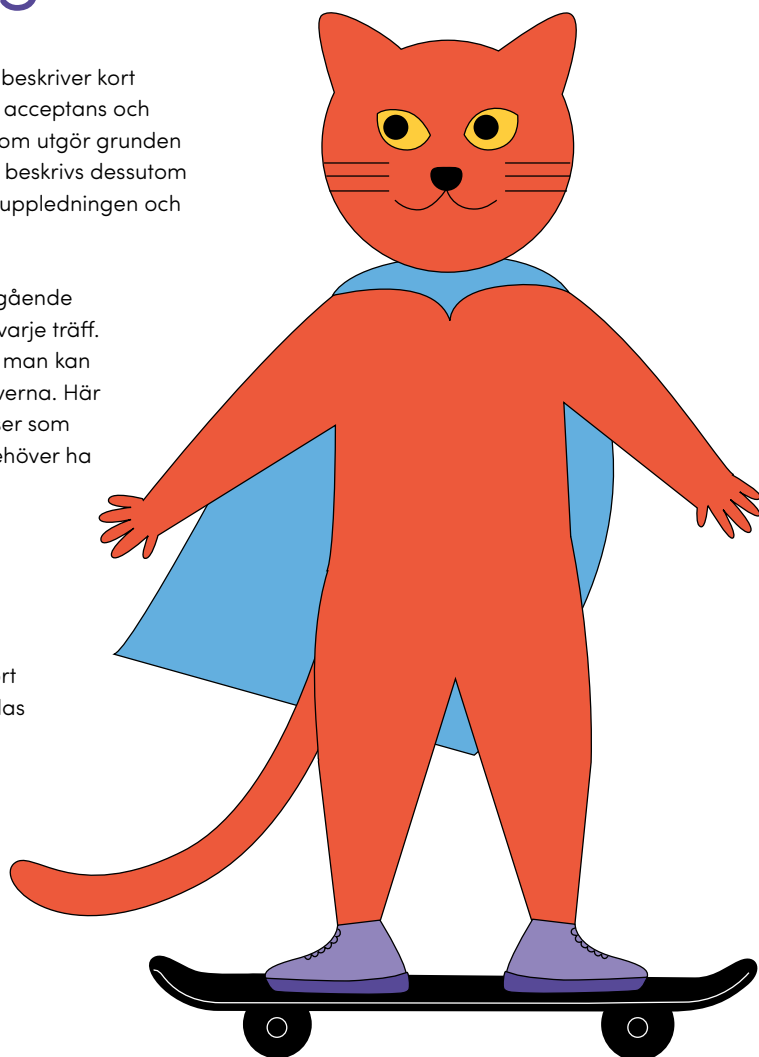
Min grej

Inledning

Det första kapitlet i handboken beskriver kort principerna och metoderna för acceptans och värdebaserat förhållningssätt som utgör grunden för Min grej-gruppen. I kapitlet beskrivs dessutom de allmänna principerna för gruppleddningen och rutinerna vid alla träffar.

I andra kapitlet beskrivs mer ingående innehållet och tidsramarna för varje träff. Ytterligare ges exempel på hur man kan introducera övningarna för eleverna. Här beskrivs också vilka förberedelser som krävs och vad gruppleddaren behöver ha med sig till varje träff.

Tredje kapitlet innehåller alla uppgiftsformulär som behövs i gruppen samt hjälpmedel som används vid övningarna. I bilagorna finns dessutom ett kort frågeformulär som kan användas för att samla in gruppens erfarenheter. Där ges också exempel på information till föräldrar om gruppens verksamhet.



Min grej -gruppen

– rutiner och ledning

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt

Acceptans och värdebaserat förhållningssätt använder sig av metoder inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy) för att stödja välmående. Acceptans och värdebaserat förhållningssätt tillämpas i arbete med barn, ungdomar och vuxna men även inom till exempel främjande av arbetshälsa och ledarskapsutveckling och inom livsstils- och idrottscoaching.

Metodernas effekt har undersökts i cirka 900 högkvalitativa undersökningar. Syftet med dessa metoder är att öka den psykologiska flexibiliteten, som enligt undersökningar har samband med psykologiskt välbefinnande.

Det centrala målet med den färdighetsbaserade strategin är att främja välmående. När man stärker välmående genom att utveckla viktiga färdigheter kan syftet med övningarna till exempel vara att rikta uppmärksamheten mot sitt eget handlande, att iaktta sina tankar och lära sig att ifrågasätta sanningshalten i dem eller hantera känslor av ilska som riktar sig mot familjen eller kompisarna.

Acceptans och värdebaserat förhållningsätt lyfter fram sex färdigheter som kompletterar varandra:



1.

VÄRDERINGAR ELLER FÖRMÅGA ATT KÄNNA IGEN VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR EN SJÄLV

Saker som är viktiga för en själv, dvs. *värderingar*, utgör riktlinjer som hjälper oss att planera vårt eget handlande och göra små val i vardagen. Att identifiera dem är en mycket viktig kompetens som övas flitigt i gruppen.

Barn och unga kan öva sig i att känna igen och uttrycka sina värderingar till exempel i anslutning till den egna familjen: hur man vill vara som bror eller syster och hur det tar sig uttryck i ens handlingar. Barnen kan fundera på vilka färdigheter de skulle vilja skaffa sig eller utveckla och vilka hobbyer de skulle vilja börja med. De kan också tänka på sina värderingar i fråga om kamratrelationer och bemötande av skol- eller klasskamrater.

2.

FÖRMÅGA ATT HANDLA I ENLIGHET MED SINA VÄRDERINGAR, DET SOM ÄR VÄRDEFULLT FÖR EN SJÄLV

Utöver att kunna identifiera det som är viktigt för en själv behövs det färdigheter att göra val i enlighet med sina värderingar. I de färdigheterna ingår att ställa upp mål och att planera och utföra sina handlingar.

I synnerhet för yngre barn kan det vara svårt att gestalta hur man i praktiken kan planera sitt eget handlande. Dessutom kan det vara svårt för barn att känna igen situationer där de kan handla enligt sina värderingar. Att fundera på och öva sig i det spelar därför en viktig roll i processen.

3.

FÖRMÅGA ATT ACCEPTERA SINA TANKAR OCH KÄNSLOR

Att handla enligt sina värderingar är ibland förknippat med känslor och tankar som man försöker undvika. Då blir det viktigt att ha förmåga att ta emot olika känslor och tankar och att acceptera dem.

Det kan vara viktigt att barn i lågklasserna lär sig att behandla till exempel känslor av tråkighet eller frustration. Om de får känna sig uttråkade eller frustrerade utan att handla därefter kan det bli mycket lättare att få en skoluppgift gjord. Forskning visar att vi inte kan välja våra tankar eller känslor på samma sätt som vi kan välja saker i vardagen, men vi kan välja hur vi förhåller oss till dem.

4.

FÖRMÅGA ATT TA AVSTÅND FRÅN KÄNSLOR

Hjärnan producerar ständigt tankar och slutsatser. En del av dessa tankar kan vara överdrivna, långsökta eller osanna. Det är därför ytterst viktigt att notera att man inte automatiskt ska tro på alla tankar och inte heller reagera på dem.

Barn och unga kan uppleva ångestfyllda eller skrämmande tankar om olika saker, stränga eller fördömande tankar om sig själva eller andra och uppfattningar eller slutsatser som inte stämmer. Förmågan att identifiera sina egna tankar och ifrågasätta dem är viktig för att tankarna inte ska hindra oss från att sträva mot sådant som är viktigt för oss.

5.

FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

Att känna igen tankar och känslor förutsätter att man är uppmärksam på sig själv. Ibland är det viktigt att vara uppmärksam på andra människor eller på omgivningen. Förmåga att kunna fokusera på det som sker inom eller runt en själv kan kallas för medveten närvaro, eller förmåga att vara närvarande i nuet.

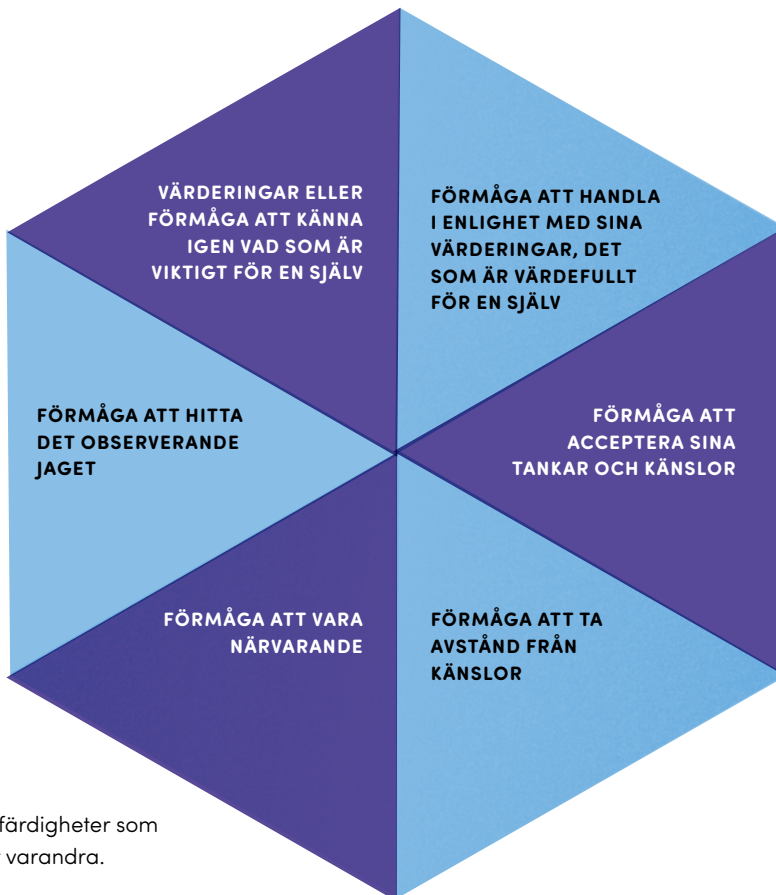
Ibland kan barn vara helt i sina egna tankar eller vara fokuserade på något annat. Det kan också vara svårt för dem att känna igen och uttrycka sina känslor och tankar. Därför är det viktigt med övningar både för att skoldagarna ska löpa smidigt och för att de känslomässiga färdigheterna ska utvecklas.

6.

FÖRMÅGA ATT HITTA DET OBSERVERANDE JAGET

Mitt bland alla skiftande känslor och tankar är det viktigt att märka att man inte själv förändras med dem. "Jag" är som en himmel som hålls oförändrad trots växlande väderlek. Var och en är med andra ord en plats där olika känslor uppträder. Förmåga att hitta det observerande jaget kan också kallas för det bestående jaget.

För barn kan det här vara särskilt viktigt vid starka känslor. Precis som det finns plats för all slags väder på himlen, kan det också inom oss finnas utrymme för en mängd olika känslor och tankar. Känslor och tankar behöver inte hindras från att uppstå, utan det viktiga är hur man förhåller sig till dem.



Sex må bra-färdigheter som kompletterar varandra.

Min grej -gruppen

Gruppträffarna i ett nötskal:

6 träffar

45 minuter–1 timme

4–8 elever

För elever i årskurserna 1–3

1–2 gruppledare

Innehållet i Min grej-gruppen är uttänkt för elever i årskurs 1–3. Vid behov kan gruppen bestå av elever från olika årskurser. Lämplig gruppstorlek är fyra till åtta elever.

Innehållet i gruppmodellen går ut på hantering av känslor och tankar, byte av perspektiv, planering av sitt eget handlande, närvarofärdigheter och koncentrationsförmåga. Genom att öva på dessa färdigheter i gruppen får barnet bättre förutsättningar att hantera bland annat ilska, nervositet eller ångest. Färdigheterna är också till nytta för att minska alltför stor ångslighet eller tankeförsjunkenhet. Färdigheterna stöder dessutom underlättandet av svårigheter i att styra sitt eget handlande, problem med de sociala färdigheterna och koncentrationssvårigheter.

De färdigheter som övas kan också stödja välmående hos barn som upplevt mobbning eller barn som mobbat andra. *Ett mobbat barn ska dock inte placeras i samma grupp som sin mobbare.* Gruppen lämpar sig inte ensam för att ingripa i mobbning, utan det behövs särskilda åtgärder för att få slut på mobbningen.

I gruppen kan delta barn för vilka ovan nämnda utmaningar är aktuella och som kan dra nytta av att behandla gruppträffarnas teman. Om de barn som deltar i gruppen har många liknande utmaningar, till exempel koncentrationssvårigheter eller problem med att hantera känslor, kan det vara bra om gruppledaren på förhand funderar på hur arbetsfreden kan tryggas. Enligt vår erfarenhet är det bra att bilda grupperna i samarbete med lärare som känner barnen och elevvårdsgruppen.

Gruppen har som mål att öva må bra-färdigheter. Om det hos skolans personal uppstår allvarlig oro över en elevs välmående, ska eleven i enlighet med normal praxis hänvisas till skolpsykologen för bedömning av situationen och för planering av nödvändiga fortsatta åtgärder.

Resultat som uppnås genom metoden:

- Deltagarnas psykologiska flexibilitet och välbefinnande ökar
- Deltagarna kan observera tankar och känslor på ett mer konstruktivt sätt
- Närvarofärdigheterna utvecklas
- Färdigheterna att planera det egna handlandet utvecklas (mer målinriktat handlande)
- Ett liv som motsvarar de egna värderingarna
- Förbättrade kamratrelationer (perspektivbyte, sociala färdigheter)

Att leda en **Min grej** -grupp

Det är viktigt att gruppledaren känner till principerna för acceptans och värdebaserat förhållningssätt. Benämningen Min grej-grupp får bara användas av en grupp vars ledare har deltagit i gruppledarutbildning.

Utbildning för blivande gruppledare anordnas av MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf. Utbildningen omfattar när- och distansundervisning (totalt 8 h). Aktuell information om kommande utbildningar finns på hemsidan MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf.

Skolpsykologer och annan skolpersonal med tidigare erfarenhet av ACT och av att leda grupper kan starta en Min grej-grupp utan särskild utbildning för det.

Användningsmiljöer för gruppmodellen

Gruppmodellen har ursprungligen planerats för elevvården, men den har med framgång utnyttjats även i större utsträckning under ledning av skolpersonal. Min grej-grupper har hållits till exempel under ledning av en kurator och en lärare tillsammans samt i klassmiljö antingen som smågruppsarbete i enlighet med gruppmodellen eller med en hel klass genom användning av enstaka uppgifter. Enligt vår erfarenhet känner lärarna till många olika sätt att utnyttja materialet.

Utöver att gruppmaterialet kan utnyttjas i skolorna lämpar sig modellen och de uppgifter och övningar som samlats i denna handbok utmärkt också för psykologer och psykoterapeuter som arbetar med barn. Uppgifter som aktiverar barn kan utföras individuellt och med beaktande av varje barns individuella mål. Allt material som presenteras i handboken bygger på evidensbaserad teori och metoder inom ACT. Psykologer och psykoterapeuter kan utnyttja materialet med stöd av sin egen grundutbildning.

Gruppens bärande principer

REGLER SOM GRUPPEN SJÄLV UTFORMAT

Alla Min grej-grupper inleder sitt gemensamma arbete utifrån de gemensamma regler som man kommer överens om vid den första träffen. Gruppdeltagarna får själva föreslå vilka saker som känns viktiga för dem, så att det är tryggt att vara med i gruppen och våga delta i diskussionen. Dessutom kan gruppledaren föreslå vissa centrala frågor som gemensamma regler. Varje barn ombeds att följa de gemensamma överenskommelserna. När eleverna själva får utforma reglerna och återkomma till dem i problemsituationer bibehålls tryggheten i gruppen.

INDIVIDUALITET

Gruppens metoder och uppgifter har att göra med färdigheter som alla barn (och vuxna) kan tillämpa i sin vardag. Innehållet kan anpassas till olika slags problem och utmaningar i vardagen. En viktig princip för gruppen är att deltagarna får möjlighet att spegla färdigheterna mot sina egna erfarenheter.

Gruppledarens uppgift är att hjälpa barnen att känna igen vilka tankar, känslor och handlingar som det kan vara värt att syna och med vilka ord man kan uttrycka det som är aktuellt för en själv just nu. Var och en ska ha möjlighet att välja vad som ska behandlas i gruppen och vad var och en själv kan bearbeta. Gruppdeltagarna måste också ges möjlighet att vägra berätta för andra vad de har funderat på, om det inte känns bra att dela det med gruppen.

Obs! Det är viktigt att gruppledaren stöder och hjälper barnet om hen har svårt att dra gränser eller välja vad hen berättar i gruppen.



JÄMLIKHET

Typiskt för acceptans och värdebaserade modeller är att gruppledaren är jämlik med deltagarna. I gruppen betonas att de olika uttryck tankarna och känslorna tar är normala, och gruppledaren för fram att även hen själv ibland har negativa tankar och känslor. Det här en ytterst viktig princip som gör det möjligt för gruppdeltagarna och gruppledaren att behandla temana utifrån gemensamma erfarenheter. Gruppledaren kan ge exempel på hur olika tankar och känslor kommer och går och att vi alltid själva kan bestämma över våra val och handlingar.

Erfarenheterna av att leda Min grej-grupper har visat att barn är nyfikna på att höra om vuxnas känslor.

Ibland kan vuxna genom att dölja sina känslor alltför mycket omedvetet signalera att tråkiga känslor försvinner när man blir vuxen eller att man ska dölja sina känslor.

FRIVILLIGHET

Det är helt frivilligt att delta i Min grej-gruppen. Frivillighet är en förutsättning för att kunna förbinda sig vid gruppens gemensamma spelregler och för att träffarna ska förlöpa på ett lugnt och tryggt sätt. Barnets vilja att engagera sig i frågorna och delta i diskussionen är en förutsättning för att träffarna ska vara till nytta.

Principen om frivillighet inbegriper också de övningar som görs i gruppen och deltagandet i diskussioner. Deltagarna uppmuntras till att uttrycka sina tankar, men de får inte tvingas till att göra det om de inte vill.

Allmänna råd till gruppledarna

INSTRUKTIONER OM ÖVNINGAR

Gruppledarens handbok innehåller en grundlig beskrivning av hur varje gruppträff går till. I handboken ingår exempel på hur uppgifter och övningar kan presenteras för barnen. Syftet med instruktionerna är att bidra till att säkerställa att viktiga synpunkter lyfts fram. Instruktionerna kan läsas direkt ur handboken. Modellinstruktionerna kan omformuleras så att de passar en själv. Det är bra att läsa igenom innehållet för varje träff dagen innan för att undvika överraskningar och underlätta förberedelserna.

MATERIAL

I handboken finns alla övningar och instruktioner som behövs för att förbereda annat material. En del av materialet, till exempel värdekorten och stjärnorna för andningsövningarna, kan skrivas ut och lamineras för att kunna användas på nytt. De förberedelser som krävs för varje träff listas i korthet i början av varje beskrivning. Med något undantag bör det räcka med ungefär 15–20 minuters förberedelse.



Obs! Från och med den andra träffen väljs varje gång Nallekort som används för att identifiera känslor. Kortet kan beställas på adressen www.pesapuu.fi. I stället för Nallekort går det också att använda andra känslkort, till exempel MAHTI-känslkort eller Känslö- och kamratfärdighetskort.

I bilagorna till handboken finns värdekort och hemuppgiftskort för att användas i gruppen. Om du vill kan du välja och skriva ut fler bilder på Papunet: www.papunet.com.

Utöver de uppgifter och material som ingår i handboken är det bra att ha papper och pennor till hands vid alla träffar.

MELLANMÅL

Ett litet mellanmål har visat sig vara ett bra sätt att inleda träffarna med och få deltagarna att lugna ner sig. Glöm inte att fråga om eventuella allergier.

INFORMATION TILL HEMMEN

Barnen uppmuntras till att prata om de teman som tas upp i gruppen även med föräldrarna. En mall till följebrev som kan skickas till föräldrarna finns i handboken (bilaga 13). I brevet beskrivs gruppens målsättning och teman. På så sätt kan föräldrarna själva ta initiativ till samtal om gruppträffarnas innehåll och barnets erfarenheter.

INSAMLING AV FEEDBACK

Handboken innehåller ett frågeformulär att samla in information om deltagarnas erfarenheter (sidan 70). Vi rekommenderar starkt att alla deltagare fyller i det korta frågeformuläret som avslutning på sista träffen. På så sätt kan gruppledaren se vilken verkan gruppverksamheten haft och få värdefull feedback som stöd för sitt gruppleaderskap. Det är bäst om frågeformuläret fylls i anonymt så att gruppledaren kan uppmuntra barnen att öppet berätta om sina erfarenheter. Gruppledaren kan berätta att man med hjälp av feedbacken kan förbättra och utveckla gruppens innehåll för de barn som deltar i följande grupper.

Mål för träffarna

1. TRÄFFEN: DET SOM ÄR VIKTIGT FÖR MIG

- Socialisera deltagarna i gruppen och utforma gemensamma regler
- Introducera deltagarna i medvetandefärdigheter
- Formulera vad man anser vara viktigt

2. TRÄFFEN: MINA TANKAR

- Iaktta tankar och upptäcka hur de påverkar en själv
- Uttrycka ett accepterande förhållningssätt gentemot sina tankar

3. TRÄFFEN: IDENTIFIERA KÄNSLOR

- Namnge sina känslor
- Hantera obehagliga och dåliga känslor

4. TRÄFFEN: BYTA PERSPEKTIV

- Beakta andras tankar och känslor
- Öva på att byta perspektiv

5. TRÄFFEN: MÖTA OTREVLIGA KÄNSLOR OCH TANKAR

- Hantera otrevliga tankar och känslor

6. TRÄFFEN: REPETERA DET VI LÄRT OSS

- Repetera tidigare behandlade teman
- Sammanfatta det som är viktigt för en själv
- Samla in feedback av deltagarna

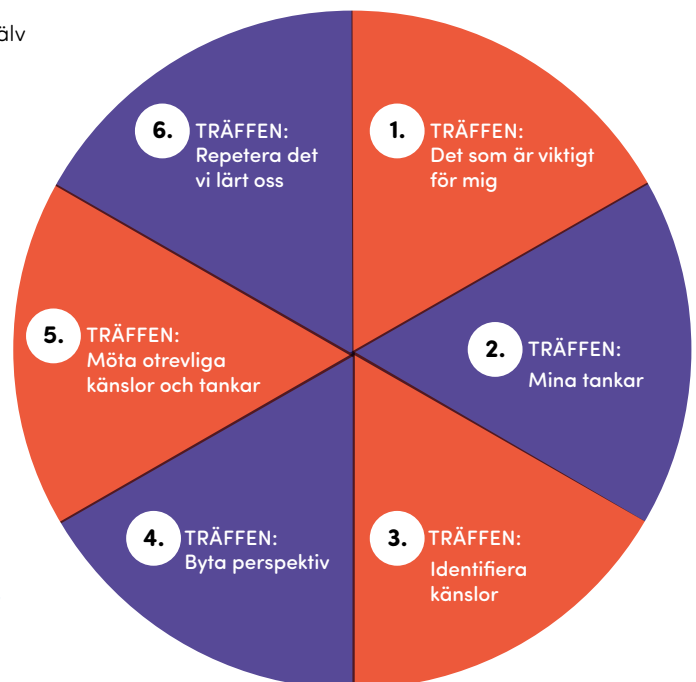
MÅL FÖR VARJE TRÄFF:

- Identifiera känslor
- Medvetandefärdigheter
- Göra sådant som är viktigt för en själv

Med hjälp av övningarna introduceras barnen i ett nytt, flexiblere sätt att hantera tankar och känslor.

Det är viktigt med en öppen och accepterande strategi för att upptäcka, identifiera och fundera på alla slags tankar och känslor med barnen.

Färdigheterna fördjupas i Min grej-gruppen för årskurserna 4–6.



Träffarnas förlopp

Träffarnas upplägg

Min grej-gruppmodellen för elever i årskurs 1–3 har samma upplägg vid alla träffar. Det återkommande upplägget ökar trygghetskänslan i och med att barnen vet vad som kommer att hända. Även en del av övningarna återkommer, vilket ger barnen möjlighet att öva viktiga saker. Till exempel andningsövningen kan kännas främmande, men genom de återkommande övningarna har just den blivit en trevlig övning för många. Varje träff har sitt eget huvudtema.

Träffarnas längd är ca 45 min. – 1 h.

1. Inledning (ca 5–10 min.): vi minns det vi behandlade förra gången, genomgång av hemuppgift
2. Nallekort (ca 5–10 min.): vi identifierar, namnger och berättar om våra egna känslor
3. Andningsövning med stjärna (ca 2–3 min.): medvetande och koncentration
4. Dagens tema (ca 10–15 min): varierande med 1–2 övningar
5. En trevlig gärning hemma eller i skolan (ca 5 min): vi planerar det vi ska göra
6. Träffavslutning (ca 2–3 min.): klistermärkespass



1. TRÄFFEN: Det som är viktigt för mig

Teman:

- Socialisera deltagarna i gruppen och formulera gemensamma regler
- Introducera deltagarna i medvetandefärdigheter
- Formulera vad man anser vara viktigt

Förberedelser:

- Blädderblock och tuschpennor för att formulera reglerna
- Andningsstjärnor (bilaga 1), övningen kan också göras med hjälp av handen
- Skriva och klippa ut värdekort (bilaga 2)
- Skriva och klippa ut En trevlig gärning-korten (bilaga 3)
- Klistermärkespass/uppgiftshäfte (bilaga 4)

INLEDNING

Välkommen till Min grej-gruppen. I den här gruppen lär vi oss färdigheter som hjälper oss att må bra. Färdigheterna gör det lättare för oss att vara i skolan, med kompisar och hemma. De hjälper oss också när det känns illa. Det bästa är att färdigheterna är sådana som vi alla kan lära oss. Det är som att lära sig cykla eller läsa: när man väl lär sig det, så kan man det, men genom att öva kan man bli ännu bättre. I den här gruppen lär vi oss färdigheter som har med tankar och känslor att göra och dessutom övar vi färdigheter i närvaro och koncentration.

Vi träffas sex gånger. Det är helt frivilligt att delta i gruppen. Välkomna allihop!

Den här första gången lär vi oss känna varandra och funderar på vilka saker var och en tycker är viktiga.

LÄRA KÄNNA-LEK MED MJUKISBOLL

Vi ska lära känna varandra med hjälp av den här bollen. Var och en får bollen och ska kasta den till en annan. Den som får bollen säger sitt förnamn och ett djur man gillar.

Ledarna visar exempel: den ena ledaren kastar bollen till den andra ledaren som säger sitt namn och vilket djur hen gillar. Sen kastar ledaren bollen till något av barnen.





VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: identifiera och acceptera känslor.

Med hjälp av Nallekorterna lär sig barnen att identifiera och namnge sina aktuella känslor och samtidigt lär de sig att alla känslor – oavsett vilka de är – är välkomna. Känslor kan vara behagliga eller obehagliga. Alla känslor är bara känslor. Även gruppledarna väljer kort. De kan också välja obehagliga känslor och på så sätt ge barnen en modell för att även obehagliga känslor är välkomna och har plats i gruppen.

Här har vi Nallebjörnen (illustration) som håller på att lära känna igen känslor med hjälp av Nallekorterna. Precis som kortens nalle har också vi känslor som varierar i olika situationer. Nalle kan ibland vara glad (gruppledaren tar upp en glad nallebild) och ibland ledsen (gruppledaren visar upp en ledsen nallebild). Ibland känner sig nalle ensam eller annars dålig och ibland mår nalle riktigt bra. Nallebjörnen har lärt sig vilka känslor han har. Han har också lärt sig att berätta för andra hur det känns. Nallebjörnen har märkt att det känns lättare om man pratar om sina känslor, och ibland kan andra vara till stöd om man är ledsen.

I den här gruppen ska vi lära oss samma saker som Nallebjörnen har lärt sig (ge modell).

Varje gång vi börjar en träff väljer vi genast ett Nallekort, beroende på hur vi känner oss just nu. Vi lär oss att identifiera känslor med hjälp av Nallekorterna. Var och en väljer en sån nalle som visar hur det känns just nu. Det spelar ingen roll om nalle är på dåligt humör, glad eller trött. Deltagarna i gruppen får känna precis vad som helst, så välj kort enligt vad du känner just nu.

En av gruppledarna väljer ett Nallekort och berättar vad hen känner just nu. Efter det väljer den andra gruppledaren ett kort och berättar hur hen känner sig. (Obs! Den ena gruppledaren ska välja en obehaglig känsla för att visa modell för barnen att även negativa känslor är tillåtna.)

Nu är det er tur!

OBS! Om ett barn har svårt att välja nalle om någon annan tagit precis det kort som barnet hade velat ha, är det ändå viktigt att göra uppgiften. Man kan be barnet välja ett kort med en nalle som är nära barnets känsla. Barnet kan med egna ord berätta hur den rätta nallen borde ha varit. Om barnet inte riktigt kan identifiera sin egen känsla, kan man fråga barnet till exempel var i kroppen känslan känns.

Om barnet inte väljer ett kort, ska hen inte tvingas till det. Enligt vår erfarenhet blir det lättare att välja kort efterhand som gruppträffarna framskrider.

Nallekorterna behandlas genom att var och en i tur och ordning berättar hur hen känner sig just nu/vilka känslor hen har just nu. Var och en kan också berätta varför hen ville välja just det kortet. På detta sätt känner man sig för hur gruppdeltagarna har det. Det är viktigt att gruppdeltagarnas aktuella känsla blir accepterad.

Gruppledaren berömmar varje barns känsla, till exempel: "Det låter spännande", "Jag har också haft samma känsla", "Det är bra att du berättade för oss om den här känslan", "Ibland är man trött", "Och fast du är trött har du kommit hit till gruppen" osv. Man behandlar alltså inte saker och försöker inte vända känslan (till exempel nedstämdhet eller trötthet) till något annat. Känslan får finnas och ske, dvs. alla slags känslor är välkomna. Det är viktigt att betona att det inte finns några dåliga eller goda känslor. Vissa känslor kan kännas hemska, men de rymms också i gruppen.

Märkte ni hur många känslor vi har här? Vi känner alla slags känslor och alla känslor är välkomna. Och vi kan vara här med dessa känslor. Du känner dig så här just nu, men snart kan du ha en helt annan känsla. Känslorna varierar hela tiden. Alla känslor rymms i oss, vi har plats för alla känslor.

Om det finns många trötta nallar, vilket påverkar barnens deltagande, kan man påminna om att också trötthet är en känsla och att man trots att man är trött kan lyssna och delta. Känslorna behöver inte styra beteendet.





ANDNINGSÖVNING

Uppgiftens tema: närvaro och koncentration.

Andningsövningarna är viktiga för koncentrationen, för att lugna ner sig och för att kunna rikta uppmärksamheten. Det kan vara svårt för barnen att bara sitta stilla, så det är bra att ge ett konkret sätt att öva att stanna upp och lugna sig.

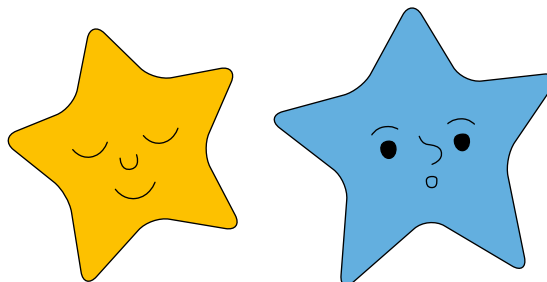
Till barnen utdelas stjärnor (bilaga x) som de får ta med sig. I stället för att öva med stjärnor kan man göra det med handen: fingrarna är som en stjärnas uddar längs med vilka barnet ritat med den andra handens pekfinger.

Många kan till en början ha svårt att koncentrera sig på andningen, så det är viktigt att betona att koncentration är en färdighet som kan övas på det här sättet. Till att börja med kan det kännas som om man inte alls kan koncentrera sig, och det är helt normalt – det visar bara att det krävs mer övning. Det finns varken rätt eller fel sätt att göra övningen på. Stjärnan kan utnyttjas i många situationer. Det är bra om gruppleadaren nämner för barnen att övningen kan vara till hjälp bland annat när man ska somna, i klassen i undervisnings- eller provsituationer eller när man förbereder sig för en idrottsprestation. Enligt vår erfarenhet är övningen till nytta och glädje också för livliga barn.

Nu ska vi öva oss att lugna ner oss och koncentrera oss. Det gör vi med en stjärnövnig/ andningsövning. Med stjärnan lär vi oss att fokusera på det här ögonblicket och lugna ner oss. Stjärnandningen hjälper oss till exempel att koncentrera oss under lektioner eller somna på kvällen.

Vi koncentrerar oss en stund på att andas i egen takt.

Gruppleadarna visar först exempel. Den ena ledaren berättar och den andra visar med hjälp av sin egen stjärna eller hand hur övningen går till: man håller ögonen slutna och andas in och ut, samtidigt som man rör fingret längs stjärnans kanter.



Nu är det din tur. Blunda. Koncentrera dig en stund på att andas i egen takt. Andas in och ut, in och ut. För fingret längs stjärnans kanter. Andas in och ut, in och ut.

Hur känns andningen i näsan när luften strömmar in och ut när du andas? Hur känns andningen i magen när du lugnt andas in och ut?

Om du börjar fundera på något annat, fokusera på stjärnan igen och för fingret längs uddarna på stjärnan i samma takt som du andas.

Andas nu djupt och när du andas ut blåser du lungorna helt tomma och låter dem fyllas av sig själva igen. Slappna av lite mer vid varje utandning. Notera hur kroppen blir lös och tung. Fortsätt så här en liten stund.

Till slut öppnar du ögonen och viftar lite med händerna så att du piggnar till igen.

I början är det lättare att göra en kortare övning när det är nytt för barnen. Övningen kan förlängas nästa gång.

Barnen instrueras att ta med stjärnorna till varje gruppträff. De instrueras också att göra övningen hemma före nästa gruppträff.

UTFORMA GRUPPENS REGLER

Tema för uppgiften: planering av den egna verksamheten, övning i sociala färdigheter.

Gruppen inleder sitt gemensamma arbete genom att skapa regler för gruppen. Det är viktigt att reglerna kommer från barnen själva. Gruppledaren ska hjälpa barnen att hitta på regler och skriva upp dem på blädderblock eller på papper. Oftast lyfts 2–4 teman eller saker fram. För att det inte ska ta för lång tid att utforma reglerna, funderar gruppledaren i förväg ut några viktiga regler som hen föreslår. Obs! Det är viktigt att reservera en begränsad tid för utformningen av reglerna, eftersom diskussionen lätt tar en hel del tid.

För att alla ska ha det bra och tryggt att vara i gruppen ska vi komma överens om regler som alla följer. Vad bör vi göra för att det ska vara bra för oss alla att vara med i den här gruppen?

1. Regel som ledaren föreslagit: till exempel att lyssna när andra talar.
2. Regel som ledaren föreslagit: till exempel att ge andra arbetsro.
3. Förslag från barnen:
4. Förslag från barnen:

Ledaren ber varje barn lova att följa de gemensamt formulerade reglerna.

Gruppledaren tar till slut en bild av reglerna eller antecknar dem för sig själv. Gruppledaren kan påminna om reglerna om barnen pratar med varandra eller medan någon annan/gruppledaren talar. Om det behövs kan gruppledaren också säga att det känns hemskt när några sitter och pratar och man själv har något viktigt att berätta. Ledaren kan också fråga barnen om det har hänt att någon har pratat i munnen på en och hur det då har känts.

Det är bra om de gemensamma reglerna alltid finns synligt framme till exempel på ett papper. Då är det lättare att återkomma till dem om någon bryter mot dem.

ARBETA MED VÄRDERINGAR MED HJÄLP AV BILDKORT

Uppgiftens tema: Identifiera saker som är viktiga för en själv

Det är viktigt att identifiera saker som är viktiga för en själv, eftersom det kan styra vårt handlande. Genom den här övningen kan vi börja fundera på saker som är viktiga för oss själva. Det är bra att notera att värderingar inte har att göra med moral eller med hur andra tycker att man bör vara.

När vi lärt oss att identifiera vilka saker som är viktiga för oss, kan vi planera vårt liv så att det är förenligt med det som är viktigt för oss och utföra gärningar som är förenliga med det som känns viktigt.

I dag ska vi tala om viktiga saker. Vi kommer tillsammans att fundera på vilka saker som är viktiga för var och en av oss. Med viktiga saker (värderingar) är det lite som när man ska välja sin favoritglass. Om jag gillar vaniljglass och du gillar jordgubbsglass har ingen av oss rätt eller fel. Du behöver inte förklara varför du gillar jordgubbsglass eller nåt annat mer. Folk gillar olika saker och det är helt okej.

Med hjälp av de här uppgiften kan vi börja fundera på vad som är viktigt. På det här bordet har vi olika kort som föreställer olika saker. Nu ska var och en av oss välja 1–3 kort med saker som är viktiga, dvs. saker som man gillar. Kortet kan föreställa en bild av en familj, vänner, hobbyer, djur osv.

Vi blir glada när vi gör saker som är viktiga för oss och som vi gillar. Om jag till exempel vill vara en trevlig syster eller bror, så leker jag med min lillasyster. Om jag vill vara en bra kompis för andra, så hjälper jag dem och inte mobba dem – och inte andra heller. Eller om jag vill vara bra i skolan, gör jag läxorna. Eller om jag vill vara bra på en hobby, som fotboll eller hockey, går jag på träningarna och övar mig mer. Om jag vill göra mamma eller pappa glad kan jag bädda sängen eller ta ut soporna.

Ledaren ger modell: Jag väljer det här kortet för att djur är viktiga för mig. Och eftersom djur är viktiga för mig, går jag ofta ut med hunden. Den andra ledaren väljer ett kort och berättar sitt eget exempel.

Välj nu 1–3 kort med saker som är viktiga för dig.

När varje barn har valt 1–3 bildkort går gruppen igenom valen så att barnen berättar i tur och ordning vad de valt och vilken gärning eller vilka gärningar de skulle kunna göra. Om ett barn inte kan välja en gärning, kan gruppledaren föreslå något eller fråga hela gruppen om de har idéer. Gruppledaren skriver upp valen, för de behövs vid den sista träffen.

Märkte ni att vi alla hade lite olika val? Precis var och en av oss har saker som är viktiga för oss. De kan delvis vara likadana och delvis olika. De är inte nödvändigtvis viktiga för andra, men de är viktiga för just den som valt dem. Precis som exemplet med glassen: en gillar vanilj och en jordgubbe. Ingen av dem är bättre eller sämre än den andra.

Korten hjälpte oss att identifiera vilka saker som är viktiga för var och en av oss och hur vi skulle kunna göra sådant som är viktigt för oss i vår egen vardag.



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra sådant som är viktigt för en själv.

Att förändra sitt beteende kräver upprepad övning: färdighetsövning hemma, i skolan och i hobbyer. Att öva hemma kan ha till och med större effekt än vad vi gör i gruppen. När vi lärt oss att identifiera vad som är viktigt för oss kan vi påverka vårt liv och göra saker som är viktiga för oss.

Nu har vi alla funderat på vad som är viktiga för oss själva (gruppledaren nämner några återkommande teman i gruppen). Först gäller det att se vilka saker som är viktiga för oss själva. När vi har identifierat dem kan vi göra saker som har med dem att göra. Vi kan alltid välja hur vi beter oss: är vi en bra kompis för andra eller en trevlig storasyster eller storebror?

Nu ska vi öva att göra de här viktiga och trevliga sakerna. Vi börjar hemma. Välj en sådan gärning bland korten som är viktig för dig.

Barnen väljer hemuppgift ur tacka/beröm/krama-korten. Det är bra att ha flera kort av varje. Tacka/beröm/krama-korten placeras ut på bordet och barnen väljer en trevlig gärning bland dem.

Alla får en hemuppgift som går ut på att tacka/berömma/krama en familjemedlem. Genom att göra saker som är viktiga för en själv blir vi själva på gott humör och det känns bra. Våra egna gärningar påverkar andra människor: när jag gör något gott för någon annan blir hen på gott humör. Vi kan lära oss hur man är trevlig mot andra.

Alla får med sig korten hem. Lägg dem till exempel i penalen där ni lätt hittar dem. Gör kortets trevliga gärning minst en gång om dagen.

GRUPPTRÄFFENS AVSLUTNING

I gruppen har barnen fått klistermärken för att uppmuntras att göra sina hemuppgifter. Klistermärkena belönar och motiverar barnen att utföra uppgiften och fungerar som en positiv bekräftelse på deras handlande i enlighet med sina värderingar. Gruppledaren kan beroende på miljön och möjligheterna välja om hen vill införa belöning.

För detta ändamål finns ett Klistermärkespass (bilaga 4). Första gången får barnen ett klistermärke för sitt deltagande i gruppen. I fortsättningen ges två klistermärken, både för deltagande i gruppen och för den uppgift barnen har utfört mellan träffarna. Passet har också visat sig vara ett bra sätt att se hur gruppen framskridit.

Ni har deltagit jättefint i övningarna. Den här gången har ni varit särskilt bra på ...

Ledaren berömmar gruppen och gruppdeltagarna efter varje gång för det som fungerat bra i gruppen den gången.

Ni får ett eget klistermärkespass som ni kan välja ett klistermärke till. Lämna in passet till oss ledare. Den sista gången får ni ta med er passet hem.

Gruppdeltagarna tackas för att de deltagit och hälsas välkomna nästa vecka. Påminn barnen om att göra en trevlig gärning hemma.

2. TRÄFFEN: Mina tankar

Tema:

- Uppfatta tankar och följderna av dem
- Accepterande av tankarna

Förberedelser:

- Olika föremål för känselövning: små leksaker, stenar, snäckskal, slime osv.
- En hatt eller påse ur vilken barnen lyfter ett föremål.
- En trevlig gärning hemma-kort (bilaga 3)
- Katten Snicksnacks snack (bilaga 6) och en bild på Snicksnack eller en annan kattbild eller en mjukiskatt

INLEDNING

Man kan börja med att fråga barnen om de minns vad de gjorde förra gången. Det är bra att introducera barnen i de frågor som behandlas i gruppen. Om någon av deltagarna i gruppen har varit borta, hör också hen vad som har behandlats i gruppen förra gången. Samtidigt får ledaren också en uppfattning om hur barnen minns och har förstått det som kommit fram i gruppen.



En god
gärning
hemma

GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT

Uppgiftens tema: Att göra saker som är viktiga för en själv.

Gruppen går igenom hemuppgiften: en trevlig gärning var och en hade till uppgift att göra. Har barnen kommit ihåg att göra uppgiften, och om någon inte gjort den, så har barnet kanske gjort någon annan trevlig gärning. Gruppen diskuterar också hur det kändes för en själv att göra gärningen och om barnen fick feedback på den utförda uppgiften.

Vad var din trevliga gärning (hemuppgift)? När gjorde du den? Hur kändes det? Vilka tankar väckte den? Vilka känslor väckte den? Var det svårt att komma ihåg att göra den trevliga gärningen? Vad sa mamma/pappa/system när du gjorde den trevliga gärningen?

Gruppledaren ser till att var och en får berätta och uppleva att hen har utfört sin hemuppgift åtminstone på något sätt. Vanligtvis finns det en gärning som har motsvarat de egna värderingarna.

När barnen berättat om (utfört) sina trevliga gärningar får de välja klistermärke till sitt pass. Ledaren kan också dela ut klistermärkena i slutet av varje gruppträff, då var och en får ett klistermärke till för att ha kommit till gruppen.



VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: Att identifiera och acceptera känslor.

De barn som inte hittade ett lämpligt Nallekort förra gången kan välja kort först.

Vi börjar med att välja Nallekort. Ni minns säkert att vi varje gång vi börjar gruppträffen väljer ett kort som visar hur vi känner oss just nu. Jag väljer också ett kort. De som kommer till den här gruppen får ha vilken känsla som helst. Välj alltså ett kort enligt vad du känner just nu.

Se sidan 17.



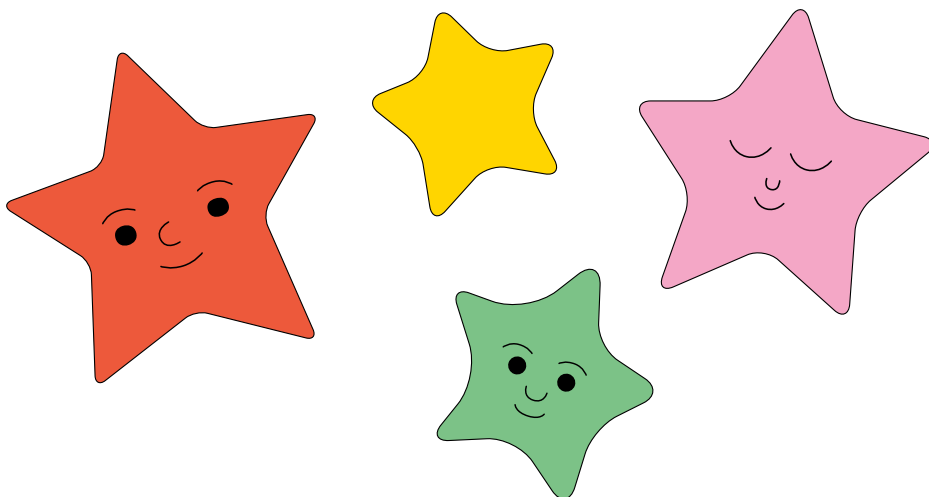
ANDNINGSÖVNING

Uppgiftens tema: närvaro och koncentration.

Nu ska vi öva oss i att lugna ner och koncentrera oss och göra en stjärnövning/andningsövning. Med stjärnan lär vi oss att fokusera på det här ögonblicket och lugna ner oss. Vi koncentrerar oss ett tag på att andas i egen takt.

Se sidan 19.

Även några lugna andetag är bättre än ingenting. För en del barn är en minut en lång tid och för andra en kort.



KÄNSELÖVNING MED OLIKA FÖREMÅL

Uppgiftens tema: upptäcka och acceptera tankar, närvaro och koncentration, hitta ett bestående jag

Vi lär oss upptäcka eller lägga märke till vilka tankar var och en har just nu. Det är bra att notera att man kan upptäcka tankar utan att fördöma dem.

Gruppledaren delar ut ett föremål till alla som barnen får känna på. Barnen drar ett föremål ur till exempel en hatt. Praktiska övningar är något barn gillar och de ökar samtidigt aktiviteten. Barnen får gärna svara högt på de frågor som ledaren ställer under övningen.

Nu gör vi en koncentrationsövning tillsammans genom att känna på ett föremål. Jag har många olika slags saker här. Nu delar jag ut ett föremål till alla. Håll ögonen stängda och öppna dem inte förrän du har fått lov. Ta ett föremål ur hatten, ni kan känna på det, men gissa ännu inte högt.

Känn nu på föremålet. Hur känns ytan? Är den slät eller skrovlig? Är föremålet tungt eller lätt? Finns det ställen på föremålet som känns intressanta? Är föremålet hårt eller mjukt? Ger den efter när du trycker på det?

Märk hur nyfiket du känner på föremålet. Känn efter vilket slags föremål det är. Försöker inte ändra på föremålet. Du ska bara känna på det. Medan du känner efter och undersöker det dyker det säkert upp tankar om vad det kan vara. Lagg märke till tankarna. Och lägg också märke till att den tanken kan vara rätt, att föremålet är just det du tänker på. ELLER så kan det vara så att din tanke inte stämmer och att föremålet inte är det du tänkt på. Ibland har våra tankar rätt och ibland har de inte rätt.

Märker du att du samtidigt som du känner på föremålet fokuserar på det här ögonblicket? Om det uppstår en situation i skolan då du har svårt att koncentrera dig, kan du öva dig på att fokusera till exempel så att du ägnar en stund åt att känna efter hur pennan eller gummit känns eller hur stolen känns.

Nu kan du öppna ögonen och titta på föremålet. Kan nån berätta hur det kändes? Var din tanke korrekt, det vill säga var föremålet precis det du tänkte på?

Barnen svarar.





BERÄTTELSEN OM KATTEN SNICKSNACK

Uppgiftens tema: att uppfatta tankar och följderna av dem.

Syftet med uppgiften är att uppfatta tankar och upptäcka att tankarna kan vara mycket varierande och att man inte behöver fungera enligt dem. Tillsammans iakttar vi olika tankar och hur de kan påverka vårt handlande. Det är inte värt att tro på alla tankar och ta dem på allvar.



En av ledarna läser en berättelse (i lugnt tempo):

Jag ska berätta en historia om den här katten, Snicksnack. Ledaren visar barnen en bild av en katt (eller mjukiskatt eller något motsvarande). (Gruppen sitter tyst och lyssnar)

Det var en gång ett barn som hade en katt som kunde tala. Barnet hade döpt katten till Snicksnack för att den hela tiden följde barnet och snackade en massa strunt.

Snicksnack var en stygg katt. Den gav nämligen barnet råd om att göra allt möjligt dumt.

Det tråkiga var att barnet trodde på allt det Snicksnack sa.

Barnet hoppades på att få kompisar, men visste inte riktigt hur det skulle gå till. Snicksnack började ge barnet helt fel råd.

Först sa katten till barnet att man får vänner om man sparkar andra. Barnet provade det på en gång, men det ledde inte till annat än tråkigheter. Ingen ville leka med barnet om hon sparkade.

Sen gav katten barnet rådet att det är bra att ha sönder andras saker. Barnet provade det på en gång, men fick inte några kompisar heller på det viset. Efter det hade barnet ännu färre kompisar.

Sen gav Snicksnack rådet att skrämma andra, för det kan hjälpa en att få vänner. Barnet provade också på det, men kompisarna blev bara färre och färre.

Nästa råd som Snicksnack gav var att man aldrig ska säga HEJ till någon eller le mot nya människor. Men inte heller då fick barnet några kompisar, utan alla trodde i stället att barnet inte ville bli bekant med dem. Barnet kände sig ledsen när det inte gick att få några kompisar.

Oj, så stygg Snicksnack var. Var det värt för barnet att tro på Snicksnack?

Nej, naturligtvis inte.

En gång hände det sig att barnet sa HEJ och LOG till ett annat barn hon såg. Då log också det andra barnet och sa hej!

Det var då barnet fick sin första vän. Barnet tänkte att det inte är värt att lyssna på Snicksnack. Hon började säga HEJ till andra barn varje gång hon såg sådana och log mot dem.

Sen bestämde sig barnet för att hitta på en rolig lek och ta med alla som ville. Då märkte barnet att många ville vara med i ROLIGA LEKAR.

När barnet fyllde sju år fick hon bjuda in kompisarna till sitt födelsedagskalas. Barnet blev förvånad över hur många kompisar hon hade! Barnet hade fått kompisar för att hon hade varit trevlig mot andra.

Hon hade fortfarande den konstiga katten som hette Snicksnack. Katten kom fortfarande med sina dåliga råd om allt möjligt, men barnet trodde inte på katten längre, åtminstone inte varje gång.

Ibland är vårt sinne lite som den där katten Snicksnack, det snackar mycket men det lönar sig inte att tro på allt.

Också i den här berättelsen snackade sinnet en massa strunt med barnet och det tänkte gå riktigt illa när hon först trodde på allt snack.

Modellexempel: Den ena ledaren frågar den andra:

”Vad har din Snicksnack, det vill säga ditt sinne, snackat med dig?”

Ledaren säger:

Ibland säger han att ingen gillar mig. Men det stämmer inte. Jag tror inte på allt snack. Och du då, vad har din Snicksnack sagt till dig?

Den andra ledaren säger:

Ibland säger han att jag är dum. Då inser jag att det ju är den där katten som säger det. Jag säger då till honom att det bara är ord. Det är en helt annan sak vad jag är.

Vad har ni fått höra av er Snicksnack, det vill säga av ert eget sinne?

Har han kommit med lustiga råd?

Gruppen kan diskutera Snicksnacks råd. Barnen kan få lite tid att fundera på dem. Uppgiftspappret kan vara till hjälp (bilaga 6).

Barnen svarar.

Ledaren tar reda på om barnen har förstått hur sinnet kan snacka strunt med dem. När barnen har berättat sina svar kan ledaren säga:

Ibland när era kompisar säger något dumt till er, kan det hända att det är kompisens Snicksnack som snackar dumma saker till kompiserna, och man ska inte alltid tro på dem.

Om berättelsen om katten känns för barnlig för gruppdeltagarna, kan ledaren betona att Snicksnack är en bild för hur vårt sinne fungerar. Barnen kan efter berättelsen välja ett djur som bäst beskriver ens egen struntsnackare.



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: SNICKSNACKS SNACK

Uppgiftens tema: Att uppfatta tankar

Nästa gång vi träffas ska vi tillsammans titta på vad Snicksnack har snackat med er under veckan. Notera i dag och i morgon vad katten säger er och skriv eller rita det på uppgiftspappret (bilaga 6).



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra sådant som är viktigt för en själv.

Den här gången ska vi göra något bra där hemma igen. Här finns bildkort som föreställer olika saker. Var och en tar ett kort och gör hemma det som kortet visar. Ta med dig kortet och kom ihåg att öva så att du vänjer dig vid uppgiften.

GRUPPTRÄFFENS AVSLUTNING

Barnen väljer önskat klistermärke till sitt klistermärkespass. Gruppledaren tackar gruppen och ger gruppdeltagarna beröm för det som har fungerat bra i gruppen den här gången. Barnen önskas välkomna tillbaka nästa vecka och påminns om att de ska göra en trevlig gärning hemma.

3. TRÄFFEN: Identifiera känslor

Teman:

- Namnge sina känslor
- Behandla obehagliga och otrevliga känslor

Förberedelser:

- Fågelfigurer (bilaga 7), klipp ut 1–3 fåglar till alla i gruppen
- Färgpennor
- Limstift
- Skriv ut trädet (bilaga 8) i tillräcklig storlek eller rita ett träd på papper
- Fågelholk, om det går att få tag på en

INLEDNING

Man kan börja med att fråga barnen om de minns vad de gjorde förra gången. Det är bra att introducera barnen i de frågor som behandlas i gruppen. Om någon av deltagarna i gruppen har varit borta, hör också hen vad som har behandlats i gruppen förra gången. Samtidigt får ledaren också en uppfattning om hur barnen minns och har förstått det som kommit fram i gruppen.



En god
gärning
hemma

GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT

Uppgiftens tema: att göra något som är viktigt för en själv.

Gruppen går igenom hemuppgiften: en trevlig gärning var och en hade till uppgift att göra. Kom barnen ihåg att göra uppgiften, och om någon inte har gjort den, så har barnet kanske gjort någon annan trevlig gärning. Gruppen diskuterar också hur det kändes för en själv att göra gärningen och om barnen fick feedback på den utförda uppgiften.

Vad var din trevliga gärning? När gjorde du den? Hur kändes det? Vilka tankar väckte den? Vilka känslor väckte den? Var det svårt att komma ihåg att göra den trevliga gärningen? Vad sa mamma/pappa/kompisen när du gjorde den trevliga gärningen?

Har Snicksnack snackat med er om nåt?

Ge barnen positiv återkoppling på den utförda hemuppgiften. Glöm inte heller att ge ett klistermärke som belöning.



VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: Att identifiera och acceptera känslor.

Se sidan 17.



ANDNINGSÖVNING

Uppgiftens tema: Närvaro och koncentration.

Se sidan 19.





HANTERA OTREVLIGA KÄNSLOR MED NALLEKORT

Uppgiftens tema: Att identifiera känslor, acceptans och bestående jag.

Uppgiften går ut på att lära sig att observera och identifiera känslor. Deltagarna iakttar vilka effekter känslorna har på det egna beteendet. De övar sig i att acceptera sina känslor och sluta kontrollera dem. Barnen lär sig att känna igen känslor och märka att man trots sina känslor alltid kan välja hur man uppför sig.

Barnen väljer en motbjudande känsla bland Nallekort. Gruppen funderar på var i kroppen känslan känns. Vilken form har känslan? Vad gjorde barnet när känslan kom? Ledaren kan ge exempel på tråkiga känslor till exempel genom att återge en vardaglig och lämplig situation där ledaren känt sig irriterad eller arg. Våra erfarenheter visar att barn är nyfikna på att höra om vuxna människors svåra känslor.

Om det blir tid över kan var och en också välja en favoritkänsla.

Nu ska vi se på Nallebjörnen och prata om känslor. Vi har ju i början av varje gruppträff valt ett Nallekort, beroende på hur vi känt oss. Genom korten har vi redan övat oss i att välkomna alla känslor. Vi har alla många känslor under dagen. Känslorna kommer och går och de är varken rätta eller fel. Ingen känsla kan göra oss illa och varje känsla kommer att gå förbi i sinom tid. Naturligtvis skulle vi alltid vilja känna trevliga känslor, men det går inte. Ibland är vi på dåligt humör och ibland är vi irriterade. Ibland är vi rentav arga. Men också de känslorna går över.

Den här gången ska vi välja en otrevlig känsla bland Nallekort och titta närmare på den. En av gruppledarna väljer ett Nallekort som beskriver en obehaglig/otrevlig känsla: Ibland har jag en sådan här känsla (till exempel ilska eller liknande). Och jag känner den här känslan i magen (eller så känns den som ett nyp i halsen m.m.). Ledaren visar var känslorna känns. Den här känslan får mig att säga fula saker till andra. Jag tror att det är Snicksnack som ger galna råd igen. Men jag behöver inte lyssna på katten.

Välj nu någon otrevlig känsla bland Nallekort. Fundera på vilken känsla det handlar om? Var i kroppen känns den? Vad får den känslan dig att göra?

När alla valt sitt kort tar ledaren upp ett Nallekort och säger:

Vi råkar alla ut för olika slags känslor. Vi kan vara öppna för dem, låta dem komma. Vi kan vara med den känslan ett tag, trots att det inte alltid är så roligt.

Ledaren håller sitt kort på handflatan framför sig och säger:

Här är min känsla. Sätt också er känslan på handflatan på samma sätt. På så sätt kan vi se den på avstånd, precis som vi nu ser på det här. Låt den känslan vara där ett tag. Till slut kan ledaren trycka kortet mot sitt hjärta. Alla har såna här tråkiga känslor ibland.

Vi kan kanske byta de här känslorna med en kompis? Håll kompisens kort/känsla i handen ... Hur känns kompisens känsla?

Barnen svarar.

Ge tillbaka kompisens känsla och ta tillbaka ditt eget kort/din känsla.

Det är viktigt att känslorna inte bestämmer vad vi ska göra eller hur vi ska bete oss. Ibland kan man vilja säga fula saker till en kompis eller förälder när man är riktigt arg. Då lönar det sig att minnas katten Snicksnack igen och inte göra det som Snicksnack säger!

Känslor och tankar påverkar hur det känns i vår kropp. När man är medveten om hur känslorna kan kännas i kroppen är det möjligt att hålla avstånd till dem.



TRÄDET OCH FÅGLARNA

Uppgiftens tema: Att identifiera känslor, acceptera sina känslor, bestående jag

Det allmänna målet är inte att förändra våra tankar eller känslor, utan att upptäcka att vi är en plats där tankar och känslor förekommer. Det är viktigt att notera att både känslor och tankar är övergående. När vi inser att våra känslor är övergående, är det lättare för oss att hantera dem.

Trädet med en fågelholk kan ritas upp på blädderblock efter modellen (bilaga 8). Ledaren har klippt ut 1–3 st. fågelfigurer/barn (bilaga 7). Ledaren delar ut fågelfigurerna till barnen.

Nu ska vi känna på känslorna på samma sätt som vi gjorde med tankarna under förra träffen. Minns ni hur vi kände på föremål senast? Vi kan också känna på våra känslor. Det är viktigt att komma ihåg att vi alla känner olika slags känslor. Känslorna växlar på samma sätt som vädret växlar på himlen. Men man förblir ändå densamma oavsett om man har en bra eller dålig känsla.

Nu är det er tur. Färglägg de här fåglarna med de olika känslor du har haft de senaste dagarna.

Ledarna ka visa modell: den ena ledaren väljer en otrevlig känsla och färglägger en fågel enligt den, medan den andra ledaren väljer en trevlig känsla och färglägger sin fågel enligt den.

Slutligen låter vi fåglarna flyga runt trädet eller sitta på trädets grenar och så pratar vi om alla känslor som vi kan namnge.



FÅGELHOLKEN

Uppgiftens tema: Att godkänna sina känslor, bestående jag.

I den här övningen övar barnen sig i att vara öppna för sina känslor. Forskning har visat att graden av öppenhet gentemot de egna känslorna har samband med bland annat ångest. Vi upplever mindre ångest ju mer öppna vi är för våra känslor.

Vi har alla många olika känslor. Känslorna är lite som fåglar som besöker fågelholken. Vissa fåglar är jättevackra och sjunger fint. Andra fåglar kan vara skrämmande. En del fåglar är bara på snabbvisit i fågelholken, en del bor i holken en längre tid. Trots det förblir fågelholken alltid densamma, oavsett vilken fågel som finns där. På samma sätt hålls du oförändrad oavsett vilken känsla du har. Om man sätter ett hinder i hålet på fågelholken kan fåglarna inte flyga ut därifrån, de kan inte komma och gå. Det är viktigt att fåglarna kommer in i och ut ur fågelholken. Om vi på samma sätt lägger hinder i vägen för känslorna kan de inte komma och gå. Man behöver inte vara rädd för känslor eller försöka undvika dem. Känslorna kommer till dig som fåglarna i fågelholken – och flyger bort igen. Du kan till exempel få en känsla av irritation och ilska, men du vet att den snart byts mot en annan. Och när du vet att ilskan snart går över, kan du bara vara och tänka på den i stället för att slänga saker i golvet.

Det är av största vikt att alla känslor accepteras och att skillnaden mellan känslor och beteende betonas. Ett barn får känna ilska även om det inte är tillåtet att kasta saker.



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra sådant som är viktigt för en själv.

Den här gången ska vi göra något bra där hemma igen. Här finns bildkort som föreställer olika saker. Var och en tar ett kort och gör hemma det som kortet visar. Ta med dig kortet och kom ihåg att öva så att du vänjer dig vid uppgiften.

GRUPPTRÄFFENS AVSLUTNING

Barnen väljer önskat klistermärke till sitt klistermärkespass. Gruppledaren tackar gruppen och ger gruppdeltagarna beröm för det som har fungerat bra i gruppen den här gången. Barnen önskas välkomna tillbaka nästa vecka och påminns om att de ska göra en trevlig gärning hemma.

4. TRÄFFEN: Byta perspektiv

Teman:

- ta hänsyn till andras tankar och känslor
- öva att byta perspektiv

Förberedelser:

- Skriv ut uppgiften till berättelsen om Robin (bilaga 9) och bilden på Robin (bilaga 5)
- En trevlig gärning i skolan-kort (bilaga 11)

INLEDNING

Gruppledaren kan börja med att fråga barnen om de minns vad de gjorde förra gången. Det är ett bra att introducera barnen i de frågor som behandlas i gruppen. Om någon av deltagarna i gruppen har varit borta, hör också hen vad som har behandlats i gruppen förra gången. Samtidigt får ledaren också en uppfattning om hur barnen minns och har förstått det som kommit fram i gruppen.





En god
gärning
hemma

GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT

Uppgiftens tema: att göra saker som är viktiga för en själv.

Gruppen går igenom hemuppgiften: en trevlig gärning var och en hade till uppgift att göra. Kom barnen ihåg att göra uppgiften, och om någon inte gjorde det, så har barnet kanske gjort någon annan trevlig gärning. Gruppen diskuterar också hur det kändes för en själv att göra gärningen och om barnen fick feedback på den utförda uppgiften.



VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: Att identifiera och acceptera känslor.

Varje gång vi börjar gruppträffen väljer vi ett kort som visar hur vi känner oss just nu. Jag väljer också ett kort. De som kommer till den här gruppen får ha vilken känsla som helst, välj alltså ett kort enligt vad du känner just nu.

Se sidan 17.

När barnen har berättat om sina känslor kan man ta upp fågelholksliknelsen från den förra träffen.

Märkte ni hur många känslor vi har här? Vi har alla känslor, och alla känslor är välkomna. Du känner dig så här just nu, men snart kan du ha en helt annan känsla. Känslor varierar hela tiden. De är som fåglarna som kommer och går. Om man sätter ett hinder i hålet på fågelholken blir fåglarna ledsna. Fåglarna måste få flyga och komma och gå i fågelholken. Nalles och våra känslor måste få komma och gå på samma sätt, och det får inte finnas några hinder i vägen för dem.

Det allmänna målet är inte att förändra våra tankar eller känslor, utan att upptäcka att vi är en plats där tankar och känslor förekommer. Det är viktigt att notera att både känslor och tankar är övergående. När vi inser att våra känslor är övergående är det lättare för oss att hantera dem.



ANDNINGSSÖVNING

Uppgiftens tema: Koncentration och närvaro.

Andningsövningen kan också utföras efter berättelsen. Det finns också ett alternativ till övningen: Ett kändis träd i vinden, se sidan 46.





BERÄTTELSE: ROBIN

Uppgiftens tema: Att byta perspektiv, att sätta sig i en annans ställning.

Det behövs övning för att de sociala färdigheterna ska utvecklas. I denna uppgift övas sociala färdigheter, att sätta sig i en annans ställning och att observera tankar ur någon annans perspektiv. Barnen får föreställa sig alternativa sätt att hantera svåra situationer. Att öva medkänsla kan hjälpa barnen att acceptera andra och minska mobbing.

I dag ska jag berätta en historia om Robin. Ledaren visar Robins bild.

Det var en gång en pojke som hette Robin. Han gick i Magidalens skola och sysslade med en hel del kul grejer: magifotboll på somrarna och magihockey på vintern. Men det han gillade allra mest var att göra magi. Och eftersom han hade övat mycket magi i skolan, så var han duktig på det.

En dag sa Robins pappa att de måste flytta till Magibyn för att han hade fått ett nytt jobb där. Också Robin måste byta skola och börja i Magibyns skola.

Så en dag gick Robin till den nya skolan, Magibyns magiskola, och började i en klass där han inte kände någon av eleverna från tidigare.

Här övar barnen perspektivbyte med hjälp av Nallekorterna. I stället för att fundera på sitt eget känsloläge bedömer nu barnen hur Robin känner sig.

Vilka känslor och tankar skulle Robin kunna ha när han för första gången går till den nya skolan och börjar i en klass där han inte känner någon? Fundera efter en stund och välj sedan bland Nallekorterna de känslor han skulle kunna ha i den situationen. Hur känner han sig när han inte känner någon?

Barnen väljer ett lämpligt kort och berättar hur Robin känner sig.

Vad tror ni Robin tänker?

Barnen berättar och diskuterar tillsammans.

Vad skulle Robin önska när han går in i den nya klassen, vad skulle de nya klasskamraterna säga eller göra? Om du själv var Robin, vad skulle du önska att de andra skulle göra?

Barnen berättar och diskuterar tillsammans.

Berättelsens fortsätter:

Robin går ut på rast. Katten Snicksnack har gått i gång igen och gett dåliga råd till en av pojkarna i klassen. Eftersom pojken trodde på kattens råd knuffade han en liten pojke på skolgården.

Hur tror ni pojken kände sig när han blev knuffad? Ni kan välja bland Nallekort den eller de känslor som den mobbade pojken har.

Barnen väljer ett eller flera Nallekort. Gruppen diskuterar tillsammans.

Vad tror ni att pojken som mobbar känner?

Barnen väljer ett eller flera Nallekort. Gruppen diskuterar tillsammans.

Robin skriker till mobbaren: "Hej, man får inte mobba mina kompisar!" I det samma uttalar han trollformeln Simsalabim! varefter pojken som mobbade försvinner. Åhå! Kanske pojken borde trollas tillbaka igen, tänker Robin, och säger Mibalasmis. Mobbaren dyker upp på skolgården igen, förvånad och skrämmd. Robin retar sig lite på att han var så snabb på att uttala en så kraftig trollformel, för pojken som mobbade kan säkert inte ha upplevt det som värst roligt att plötsligt bara försvinna. Robin går fram till mobbaren och säger: "Förlåt, jag tror att du blev rädd för att jag gjorde en riktig super trollkonst, det var inte meningen. Men det känns inte heller bra för min klasskompis att bli mobbad. Ska vi alla öva oss på nya trollkonster tillsammans och komma överens om att ingen får bli mobbad."

Berättelsen om Robin kan användas antingen som hjälp under uppgiften eller som en sammanfattande punkt i slutet.

Utvecklingen av sociala färdigheter kräver övning. I denna uppgift kan barnet fundera på alternativa sätt att agera i en svår situation. Berättelsen om mobbning kan vara tung för en del barn och väcka oro och starka känslor i gruppen. Efter Robins historia kan man som närvaroövning ta en andningsövning eller göra övningen Ett stadigt träd i vinden.





ETT STADIGT TRÄD I VINDEN

Uppgiftens tema: Närvaro och koncentration, bestående jag.

Ett träd har rötter som gör att det hålls stadigt på plats också i hård vind. I den här övningen söker vi vår egen inre styrka, våra "rötter", som håller oss säkra och på plats oberoende av vad som händer omkring oss eller hurdan "vinden" omkring oss är. Nu stärker vi våra egna rötter genom att andas.

Stå upp och lägg händerna nedtill på magen. Föreställ dig att du där har en luftballong som fylls och töms i takt med andningen. Andas in och ut och låt spänningarna försvinna med utandningsluften. Känn dig som ett stadigt träd i vinden. Ett träd kanske böjer sig lite, men går inte av.

Ta ett djupt andetag och se hur din mage stiger och sjunker som en ballong i takt med andningen. Andas in, håll andan och andas ut. Om du märker att dina tankar försvinner, be dem komma tillbaka och fortsatt andas.



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra sådant som är viktigt för en själv.

Nu är det dags för en hemuppgift igen. Tidigare har de trevliga gärningarna varit sådana att ni har gjort dem hemma. Den här gången ska ni göra en trevlig gärning i skolan. Våra egna handlingar påverkar andra människor: när jag gör något fint för andra blir de på gott humör. Vi kan lära oss hur man är trevlig mot andra. Välj bland korten en sak som du tycker är viktig.

Barnen väljer som hemuppgift en trevlig gärning bland tacka/beröm/hälsa-korten.

GRUPPTRÄFFENS AVSLUTNING

Barnen väljer önskat klistermärke till sitt klistermärkespass. Gruppledaren tackar gruppen och ger gruppdeltagarna beröm för det som har fungerat bra i gruppen den här gången. Barnen önskas välkomna tillbaka nästa vecka och påminns om att de ska göra en trevlig gärning i skolan.

5. TRÄFFEN: Möta otrevliga känslor och tankar

Teman:

- acceptans
- identifiera och acceptera känslor
- stärka beteendet efter situation och värderingar
- koncentration och närvaro

Förberedelser:

- Berättelsen om draken och bild av draken (bilaga 10) eller en mjukisdrake
- Ca 6–7 föremål som ger ifrån sig ljud

INLEDNING

Kommer barnen ihåg vad vi gjorde förra gången?

GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT

Genomgång av hemuppgiften: vad hade var och en för uppgift?



VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: Identifiera och acceptera känslor.

Se sidan 17.



ANDNINGSÖVNING

Uppgiftens tema: Koncentration och närvaro

Se sidan 19.



BERÄTTELSEN OM DRAKEN: VI VILL INTE ATT DET BOR EN DRAKE HOS OSS

Uppgiftens tema: acceptans och öppenhet gentemot obehagliga saker

I dag ska jag berätta för er om en drake. Berättelsen heter: *Vi vill inte att det bor en drake hos oss*. Det var en gång en flicka som hette Helena.

Helena bodde med sin pappa och mamma och sin lillebror i ett hus på adressen Trädgårdsgatan 3.

En morgon när Helena vaknade upptäckte hon att en drake hade flyttat in i hennes rum. Ja, en riktig drake. En liten grön en. Också om draken var liten var den lite skrämmande för Helena och inte så trevlig. Helena tittade draken stint i ögonen och sa att vi inte ville ha en drake hos oss. I det samma hände nåt märkligt. Draken började växa. Nu var den stor som en hund.

Helena skrek på sin mamma. Mamman kom in i rummet och eftersom hon tyckte att draken var rätt skrämmande tittade hon draken stint i ögonen och sa till den med stark röst att vi inte vill ha en drake hos oss. Då hände nåt märkligt. Draken växte igen. Nu var den lika stor som en häst.



När pappan kom hem från jobbet såg han en drake stor som en häst ligga på soffan och titta på tv. Också pappan tyckte draken var ganska obehaglig. Pappa tittade den stint i ögonen och sa med stark röst att vi inte vill ha en drake hos oss. Då hände nåt konstigt igen. Draken blev så stor att den inte längre rymdes in i vardagsrummet utan stack ut huvudet genom fönstret i vardagsrummet medan stjärten stack ut genom dörren.

Då skrek pappan, mamman och Helena högt att vi inte vill ha en drake hos oss. Då växte draken igen och blev så stor att den fyllde hela huset och började springa längs Trädgårdsgatan med huset på ryggen.

Huset gungade av och an på drakens rygg så att lillebror vaknade ur sin dagsömn. Han tjöt av glädje när han såg draken och sa: "Fin drake!" Då hände nåt märkligt. Draken började bli mindre. Den var nu lika stor som en häst.

Då sa Helena sa att drakar egentligen är helt fina. I det samma blev draken mindre igen. Nu var den stor som en hund. Då sa mamman att den egentligen får stanna hos oss. "Ja", instämde pappa. Och draken blev pytteliten och flög i väg. Han flög ut genom det öppna fönstret, vinkade lite med stjärten och sa att han kanske skulle komma förbi en annan dag. Och det var det draken gjorde. Eftersom den lilla draken inte längre var ett dugg skrämmande tyckte alla att det var riktigt kul med besök, och de hälsade draken välkommen.

Snipp, snapp, snut, så var sagan slut.

Den här berättelsen handlar egentligen om hur vi alla emellanåt får dåliga och ibland lite skrämmande saker och tankar på besök, precis som den här draken. Sådant som vi till en början tycker kan vara skrämmande är i själva verket inte så skrämmande. Om vi försöker avvisa och köra bort de obehagliga tankarna kan de växa på samma sätt som den lilla draken växte i den här berättelsen. Men om vi inte kör bort de otrevliga och skrämmande tankarna, utan hälsar dem välkomna på samma sätt som Helena, lillebror, mamman och pappan, så blir de mindre skrämmande och kommer senare att flyga i väg som draken. De kanske kommer på besök, men de är inte så skrämmande längre.

Visst är det lustigt att vissa saker som vi är rädda för och som är obehagliga ibland blir stora och skrämmande för oss. Och så märker vi att de i själva verket inte är så skrämmande.

Har det hänt er att ni först varit rädda för nåt men sedan märkt att det inte alls var så skrämmande?

Barnen berättar. Gruppen diskuterar tillsammans. Det är viktigt att ledarna tar hänsyn till barnens upplevelser på ett uppmuntrande sätt.



LYSSNA PÅ LJUD

Uppgiftens tema: Koncentration och närvaro

Ledaren har 6–7 föremål som ger ifrån sig ett ljud. Ett instrument (maracas/rytmägg/triangel), en bjällra, ett tutande horn, en lergök, en penna med vilken ledaren trummar på bordet.

Vi gör en liten lyssningsövning. Den kan vara till hjälp också när Snicksnack börjar snacka och man då kan välja om man lyssnar på snacket eller inte. Då kan man i stället rikta uppmärksamheten mot de ljud som finns runt omkring.

Nu ska vi sitta knäpptysta och hålla ögonen stängda. Jag har flera ljud här och er uppgift är att lyssna noga och tyst på ljuden. När ni hört alla ljuden ska ni berätta vilka ljud ni tyckte mest om. Och sen kan ni försöka gissa vilken manick som gav ifrån sig ljudet.

Ledaren spelar de olika lätena och håller en paus mellan dem: nu spelar jag ljud 1, ljud 2.

Vilket ljud tyckte ni mest om?

Var kommer ljud 1 ifrån? Ledaren spelar ljuden på nytt så att barnen inte ser instrumenten. Märkte ni att när vi stannar upp en stund och lyssnar helt tysta, så hör vi bättre vad som händer omkring oss. Och ni märkte också hur vi alla gillar olika saker och också ljud av olika slag. En gillar ett ljud och en annan ett annat ljud. Och det är helt okej.



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra saker som är viktiga för en själv.

Den här gången övar vi igen att göra en trevlig gärning i skolan. Här finns bildkort med olika saker. Var och en ska välja ett kort med en trevlig gärning som ni ska göra i skolan. Ta kortet med er och kom ihåg att öva så att uppgiften blir en vana.

Om något barn alltid väljer samma uppgift kan ledaren uppmuntra barnet att prova på en ny trevlig gärning.

GRUPPTRÄFFENS AVSLUTNING

Barnen väljer önskat klistermärke till sitt klistermärkespass. Gruppledaren tackar gruppen och ger gruppdeltagarna beröm för det som har fungerat bra i gruppen den här gången. Barnen önskas välkomna tillbaka nästa vecka och påminns om att de ska göra en trevlig gärning i skolan.

6. TRÄFFEN: Repetera det vi lärt oss

Teman:

- Repetera det som behandlats tidigare
- Sammanfatta de saker som är viktiga för en själv
- Insamling av gruppdeltagarnas feedback

Förberedelser:

- Bild av Snicksnack (bilaga 6)
- Bild av Robin (bilaga 5)
- Bild av draken (bilaga 5)
- Trädet med de känslor barnen färglagt och namngett
- Värdekort (bilaga 2)
- Feedbackformulär för gruppen (bilaga 12)

INLEDNING

Kommer barnen ihåg vad de gjorde förra gången?



En god gärning hemma

GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT

Uppgiftens tema: Att göra saker som är viktiga för en själv.

Genomgång av uppgift: vilken uppgift hade var och en?



VÄLJA NALLEKORT

Uppgiftens tema: Identifiera och acceptera känslor.

Se sidan 17.



ANDNINGSÖVNING

Uppgiftens tema: Koncentration och närvaro

Se sidan 19.

Den sista gången repeterar barnen de färdigheter som de lärt sig.



TRÄDET OCH FÅGLARNA

Uppgiftens tema: Identifiera och acceptera känslor

Vi återvänder till det träd som användes vid den tredje träffen och på vars grenar det sitter fåglar eller kring vilket det flyger fåglar. Ledaren går igenom de känslor som är färglagda på fåglarna. Gruppen konstaterar att vi alla har känslor som hela tiden förändras. Vars och ens aktuella känslor går igenom och jämförs med de tidigare färglagda känslorna. Med hjälp av övningen stärks förståelsen för att känslorna varierar.



BERÄTTELSEN OM DRAKEN

Uppgiftens tema: Att acceptera tankar och känslor

Ta fram bilden av draken.

Minns ni ännu berättelsen om draken som Helena och hennes mamma och pappa inte ville att skulle bo hos dem för att det var lite skrämmande för dem? (Barnen kommenterar.) Och när de inte ville ha draken hemma hos sig började den växa och blev jättelik och skrämmande. Men när de hälsade draken välkommen började den krympa igen och blev en söt liten drake. På samma sätt fungerar också våra känslor och tankar: om vi inte vill ha dem och inte låter dem komma (lite som när fåglarna flyger in i och ut ur fågelholken), kan tankarna och känslorna bli skrämmande. Men om vi låter dem flyga fritt som fåglarna (eller draken) kommer de att krympa som draken och de kommer inte längre att vara så skrämmande eller otrevliga.



BERÄTTELSEN OM KATTEN SNICKSNACK

Uppgiftens tema: Att uppfatta tankar

Ta fram bilden av katten Snicksnack.

Ibland kommer vi ju att tänka på helt lustiga eller till och med tråkiga saker, och då är det säkert katten Snicksnack som är i farten igen med sina konstiga och inte alltid så goda råd. Snicksnack är lite som vårt sinne där den sitter på axeln och snackar. Om Snicksnack ger oss rådet att mobba, sparka, vara elaka mot andra eller att påstå att man inte duger till något, så ska man inte lyssna på den, utan säga att vad är du snackar igen. Eller vad tycker ni?

Barnen berättar. Gruppen diskuterar tillsammans.



BERÄTTELSEN OM ROBIN

Att sätta sig in i en annans ställe, att byta perspektiv

Ta fram bilden av Robin.

Minns ni Robin som bytte skola och var ensam i den nya klassen? (Barnen kommenterar). Minns ni ännu hur Robin kände sig när han inte kände någon i den nya skolan och klassen och var ensam? Hur skulle du känna dig i den situationen?

Lyssna på barnens tankar. Gruppen diskuterar tillsammans.

Och vad skulle du säga eller göra om du märkte att ett barn är ensam och ingen är med honom eller henne?

Barnen berättar. Gruppen diskuterar tillsammans.

Tänk om nån mobbar din kompis, vad skulle du göra? Vad skulle du säga till mobbaren?

Barnen berättar. Gruppen diskuterar tillsammans.

SAKER SOM ÄR VIKTIGA FÖR EN SJÄLV

Ta fram värdekorten. Barnen får återkalla i minnet de viktiga saker de valde vid den första träffen.

Minns ni fortfarande vilka saker som var viktiga för er?

Om barnen inte minns vilka viktiga saker de valt, påminner ledaren om dem. Ledaren frågar barnen om de fortfarande tycker att saken är viktig för dem eller om de har ändrat åsikt och om de i så fall skulle välja något nytt.

Vi ska ännu tänka på det som är viktigt för oss. På det här bordet har vi olika kort som beskriver olika saker. Nu letar var och en av oss fram bland korten 1–3 sådana saker som är viktiga för oss själva, dvs. saker som vi gillar. Kortet kan ha en bild av familjen, vänner, hobbyer, djur osv. Har de saker som är viktiga för dig förändrats eller är de fortfarande desamma?

Sammanställningen med de viktigaste sakerna kan också göras på papper (bilaga s. 56).



En god
gärning
hemma

HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR

Uppgiftens tema: Att göra sådana som är viktiga för en själv, öva sociala färdigheter.

Genomgång av uppgift: vilken uppgift hade var och en?

När vi har funderat på vilka saker som är viktiga för oss själva, kan vi övergå till den sista hemuppgiften: nämn en trevlig gärning som gäller de viktiga saker som du har valt. Ett exempel: Om du valde familjen, vilken trevlig gärning skulle du kunna göra för familjen? Eller om du valde vänner, vad kan du göra för dem? Säg nu vilken trevlig gärning du vill att ska bli en vana efter det att gruppen är slut?



FEEDBACK AV GRUPPEN MED HJÄLP AV NALLEKORT

Vilken nalle beskriver er känsla av gruppen?

GRUPPAVSLUTNING OCH FEEDBACKFORMULÄR

Det går också att samla in feedback på ett formulär (bilaga 12)

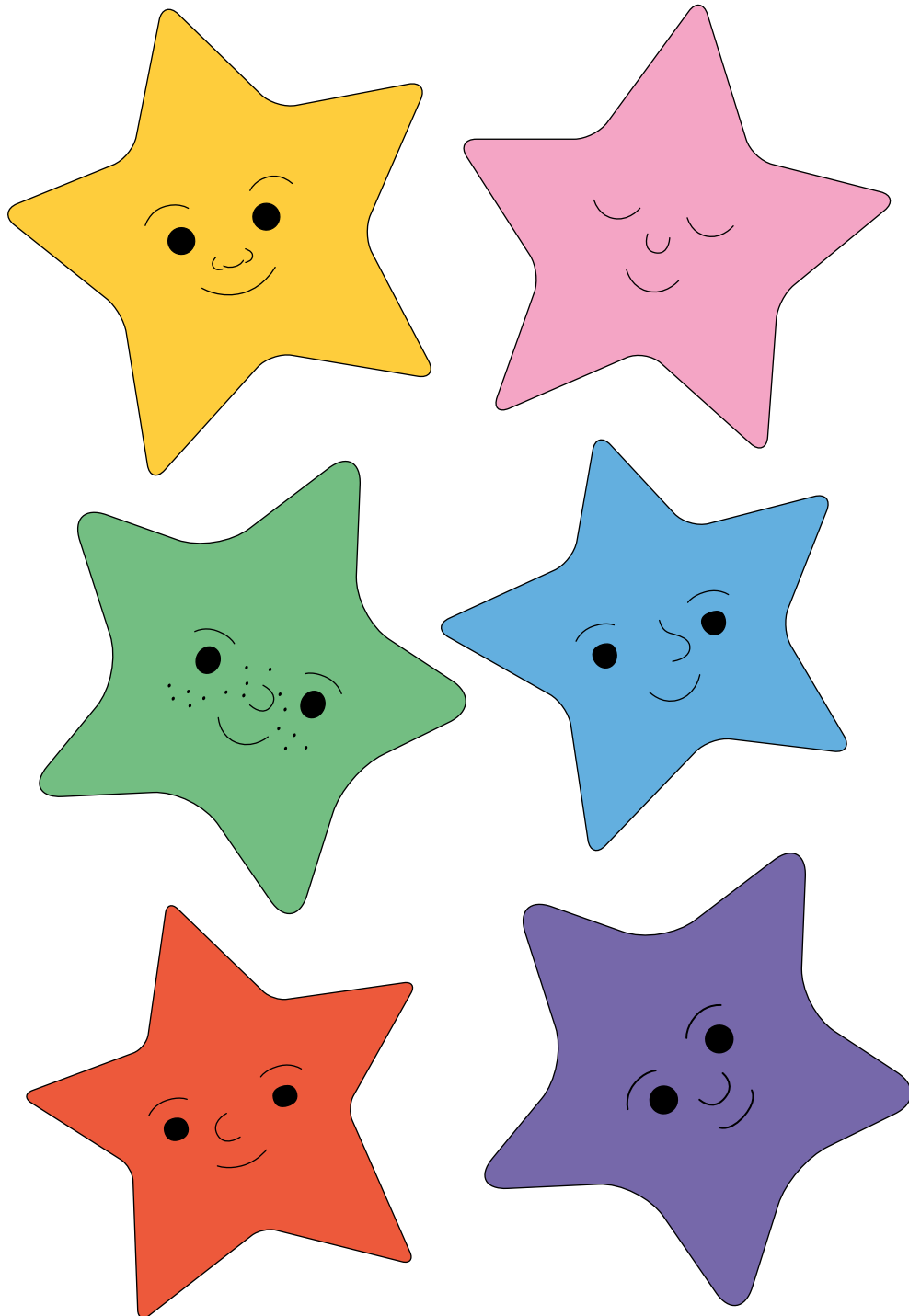
Avslutningsvis delas klistermärken ut och barnen får sina klistermärkespass. Ledaren tackar gruppdeltagarna för att de deltagit i gruppen och berömmar dem för det som har fungerat bra i gruppen. Barnen uppmanas att göra trevliga gärningar hemma, i skolan och i hobbyerna också efter avslutad grupp.

Bilagor



BILAGA 1 ANDNINGSSTJÄRNOR

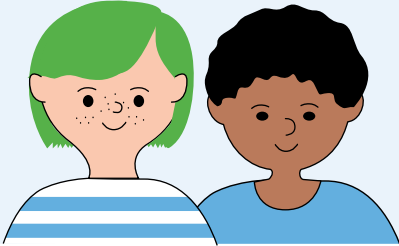
Andningsstjärnorna kan skrivas ut och lamineras eller så kan stjärnor av trä beställas till exempel från Tikkitiimi.



BILAGA 2 VÄRDEKORT

Mer bildkort kan beställas på adressen papunet.net/sv/bildverktyg

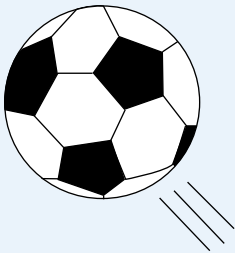
Vänner



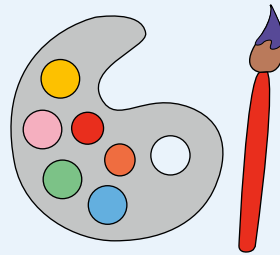
Familj



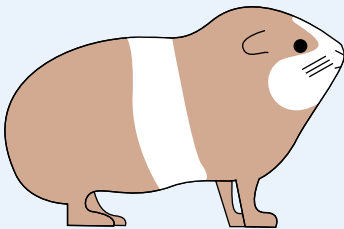
Hobbyer



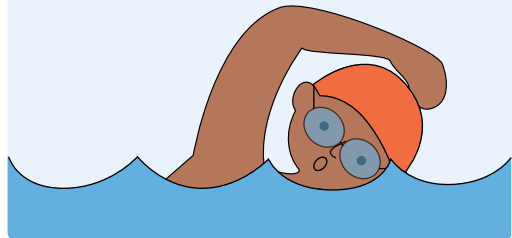
Hobbyer



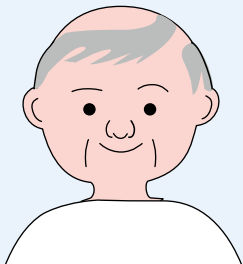
Sällskapsdjur



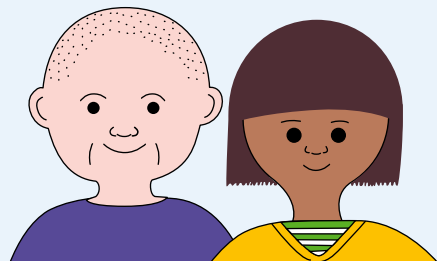
Hobbyer



Familjemedlem



Familj

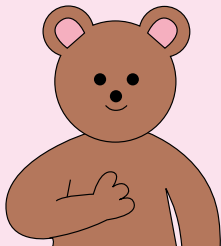


BILAGA 3 EN TREVLIG GÄRNING-KORT

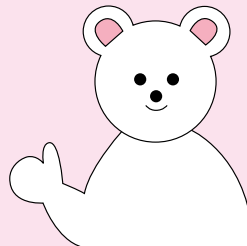
Mer bildkort för hemuppgifter finns på papunet.net/sv/bildverktyg



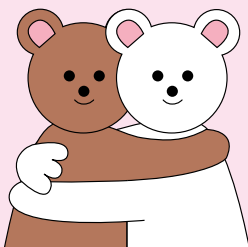
Trevlig gärning hemma: Jag tackar!



Trevlig gärning hemma: Jag ger beröm!



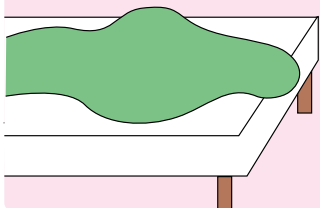
Trevlig gärning hemma: Jag kramar!



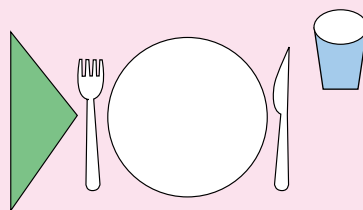
Trevlig gärning hemma: Jag frågar
pappa/eller mamma vad jag
kan hjälpa till med.



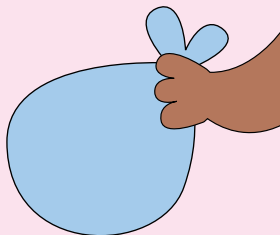
Trevlig gärning hemma: Jag bäddar sängen



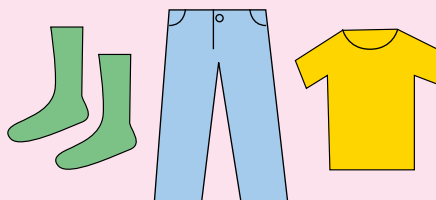
Trevlig gärning hemma: Jag dukar bordet



Trevlig gärning hemma: Jag för ut
soporna



Trevlig gärning hemma: Jag viker kläder



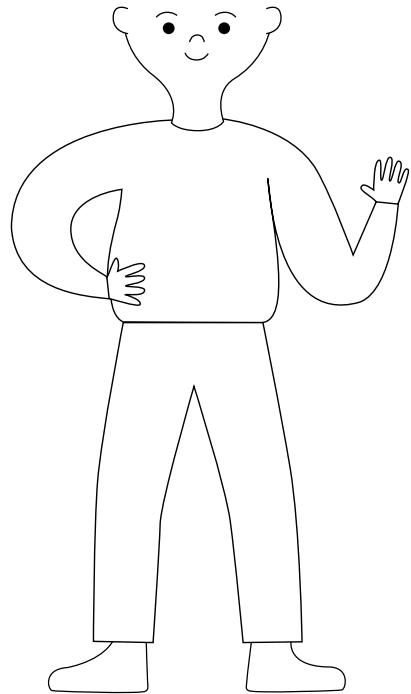
Min grej

Namn:

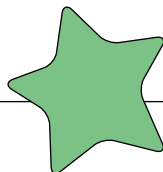
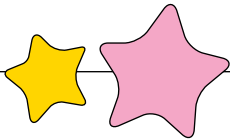
Grupp:

Tidpunkt:

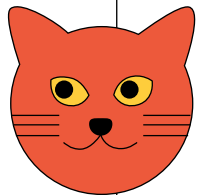
Gruppledare:



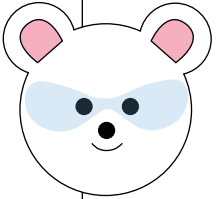
1



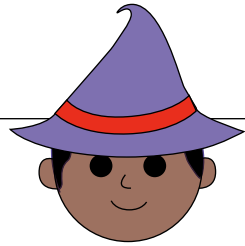
2



3



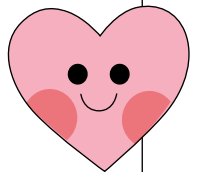
4



5

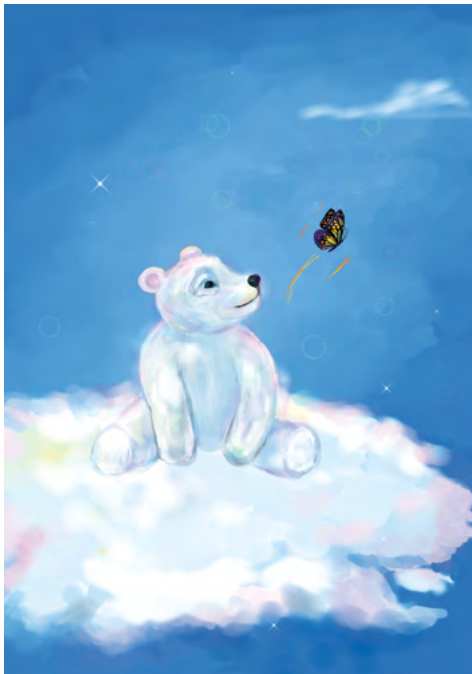


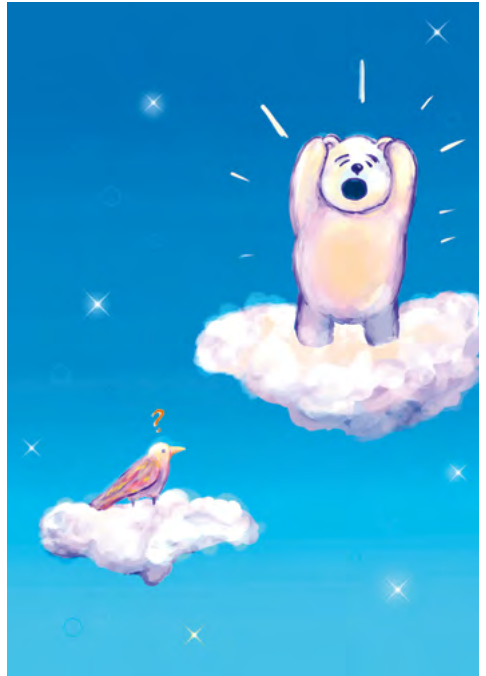
6



Tack!

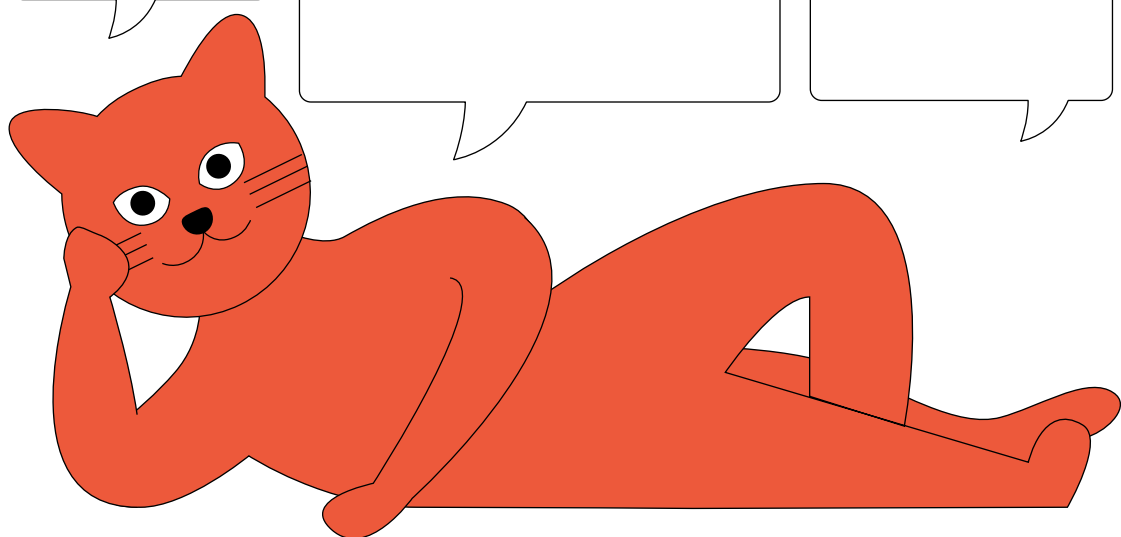
BILAGA 5 BERÄTTELSESNAS BILDER



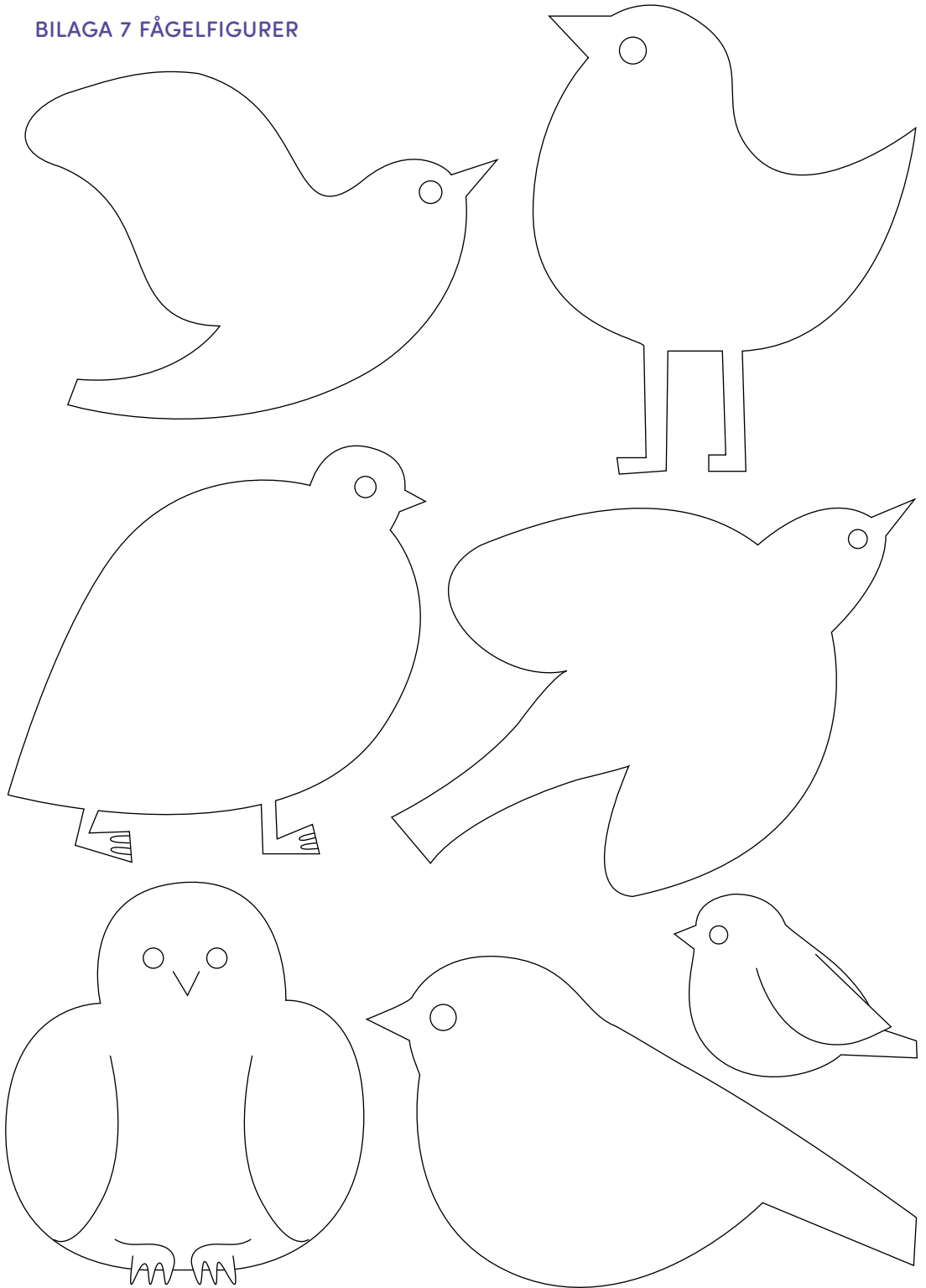


BILAGA 6 KATTEN SNICKSNACKS SNACK

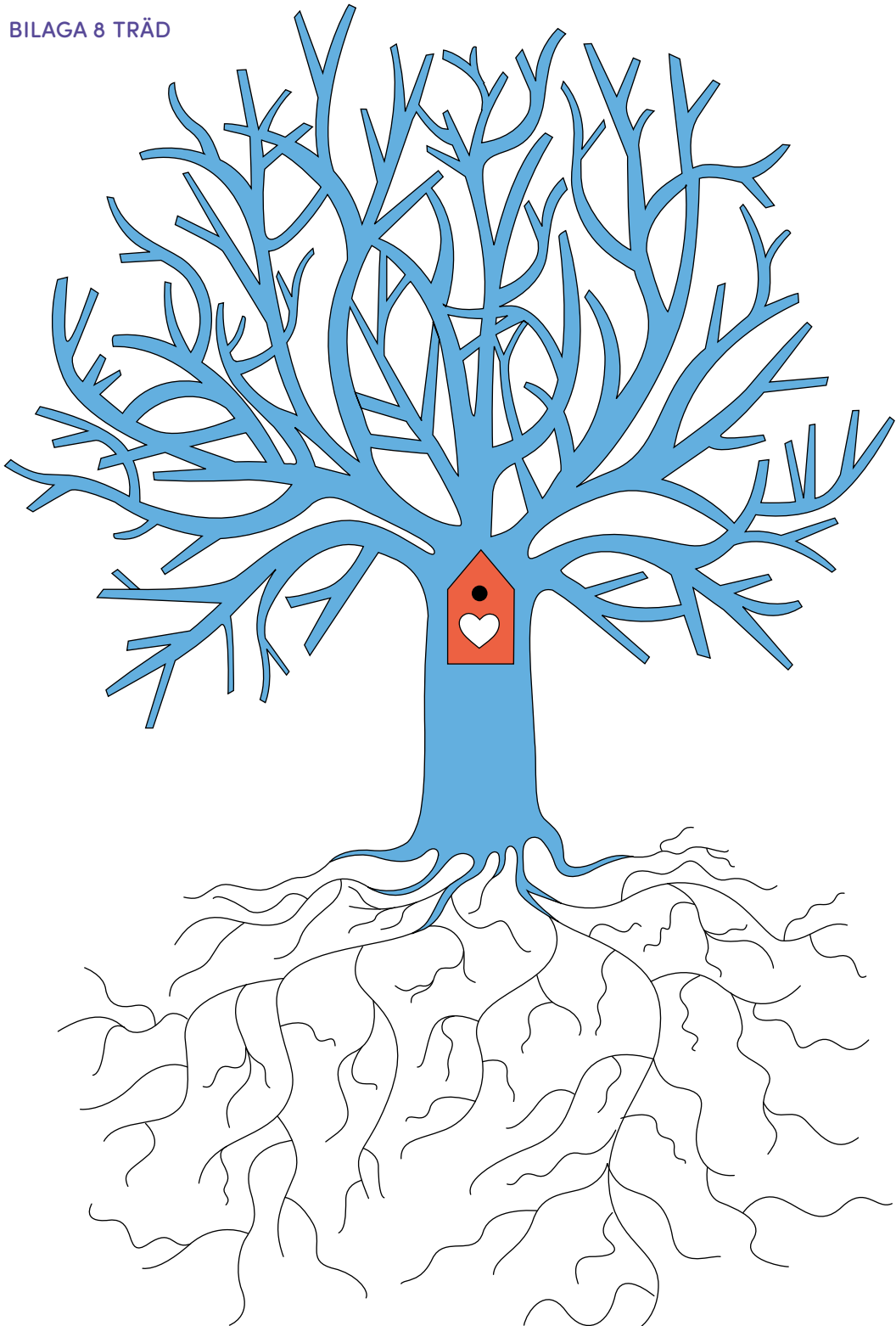
A comic strip template consisting of five empty speech bubbles. The bubbles are arranged in two rows: the top row has one large bubble on the left and one tall, narrow bubble on the right; the bottom row has a small bubble on the left, a large bubble in the center, and another tall, narrow bubble on the right. Each bubble has a tail pointing towards the bottom right, indicating the direction of speech.



BILAGA 7 FÅGELFIGURER

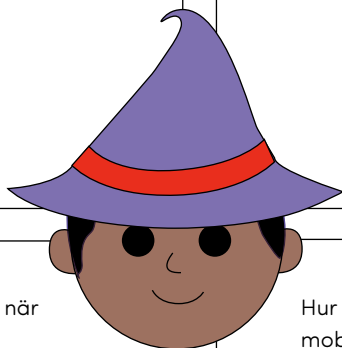


BILAGA 8 TRÄD



Om du själv skulle vara i Robins situation, vad skulle du önska att andra skulle göra?

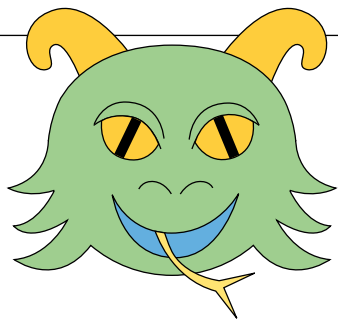
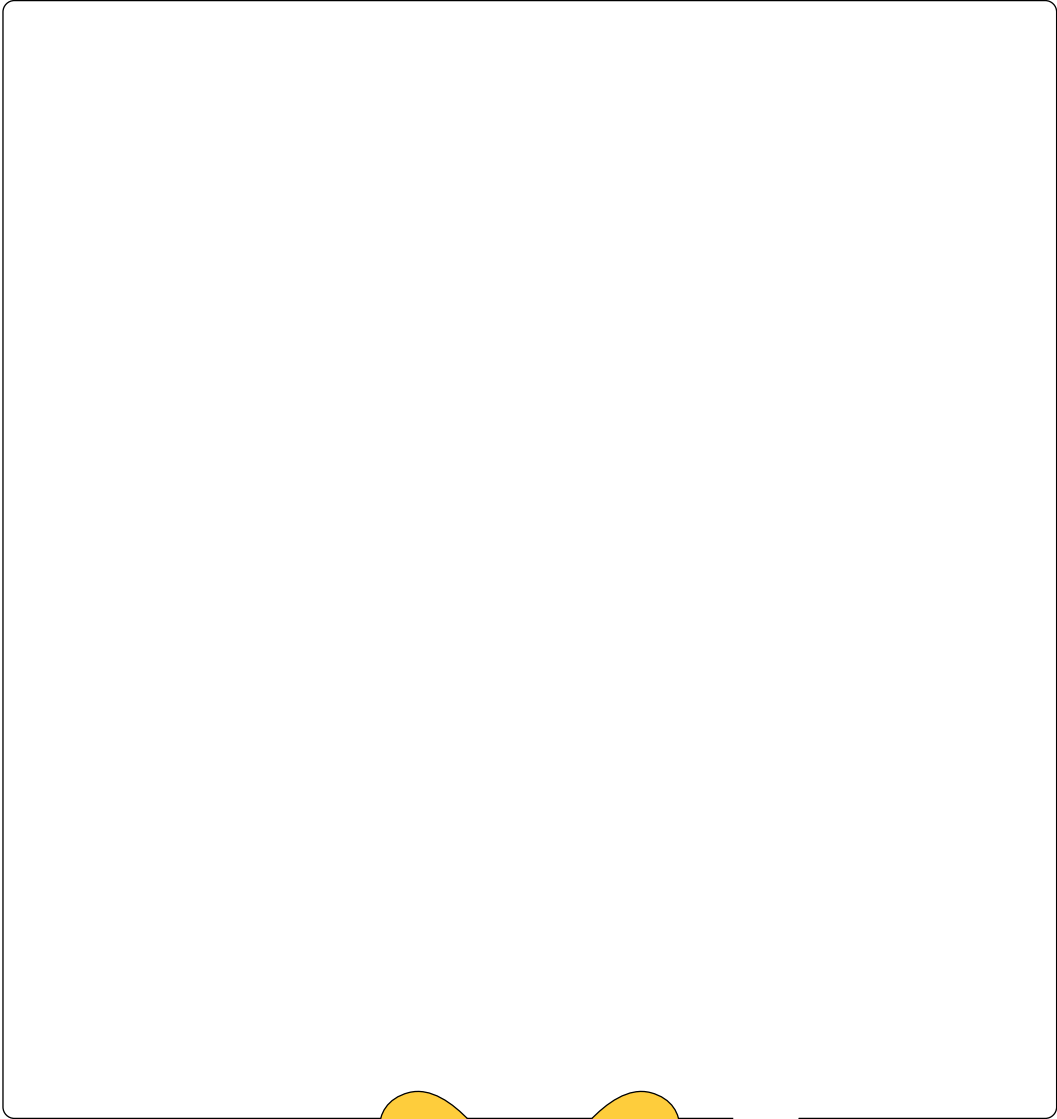
Hur kan det kännas för den som blir mobbad när hen blir knuffad och hånad?



Hurdana känslor kan Robin ha när han börjar i en ny klass?


Hur kan det kännas för den som mobbar?

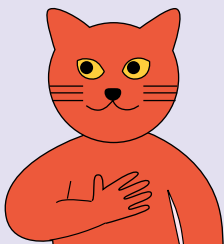
BILAGA 10 BERÄTTELSEN OM DRAKEN




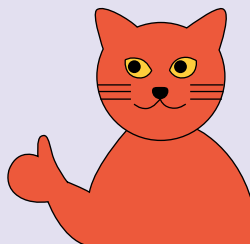
BILAGA 11 EN TREVIG GÄRNING I SKOLAN


Mer bildkort för hemuppgifter finns på papunet.net/sv/bildverktyg

 Trevlig gärning i skolan: Jag tackar




 Trevlig gärning i skolan: Jag ger beröm




 Trevlig gärning i skolan: Jag hälsar

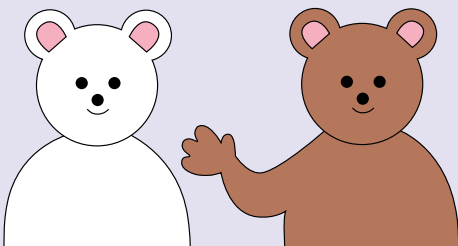
Hej!




 Trevlig gärning i skolan: Jag välkomnar med i leken



 Trevlig gärning i skolan: Jag hjälper en klasskamrat



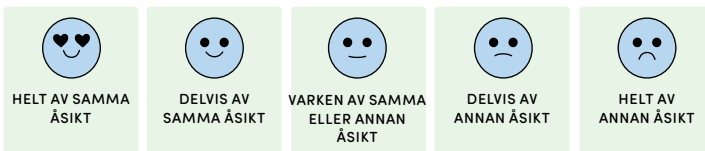
 Trevlig gärning i skolan:

 Trevlig gärning i skolan:

 Trevlig gärning i skolan:

**BILAGA 12
FEEDBACKFORMULÄR
FÖR DELTAGARNA I**

Min grej -GRUPPEN



Utvärdera följande saker som gäller gruppen

Gruppen var lagom stor					
Träffarna hade ett intressant innehåll					
Träffarna var tillräckligt många					

Utvärdera om deltagandet i gruppen har haft följande effekter på dig.

Jag har använt mig av de färdigheter jag lärt mig i gruppen					
Det är lättare för mig att vara med obehagliga känslor					
Jag märker att mina tankar inte alltid är sanna					
Jag känner lättare igen saker som är viktiga för mig					

Berätta med egna ord vad som var särskilt bra med att delta i gruppen:

Berätta vad vi borde göra annorlunda eller utveckla:

FÖRÄLDRARNA TILL DEN SOM DELTAR I **Min grej** -GRUPPEN

Hej, föräldrar!

Ert barn deltar i en Min grej-grupp. Gruppen träffas en gång i veckan under ca 45 min.–1 h.

Gruppen har som syfte att stödja barnets utveckling mot en välmående ung person genom att inverka positivt på elevernas emotionella färdigheter och färdigheter att hantera tankar. I gruppen övas olika färdigheter som främjar välmående och sociala relationer samt byte av perspektiv med hjälp av olika övningar.

Min grej-gruppens tidsschema:

1. . . kl. – Det som är viktigt för mig
2. . . kl. – Mina tankar
3. . . kl. – Identifiera känslor
4. . . kl. – Byta perspektiv
5. . . kl. – Möta skrämmande känslor och tankar
6. . . kl. – Repetera det vi lärt oss

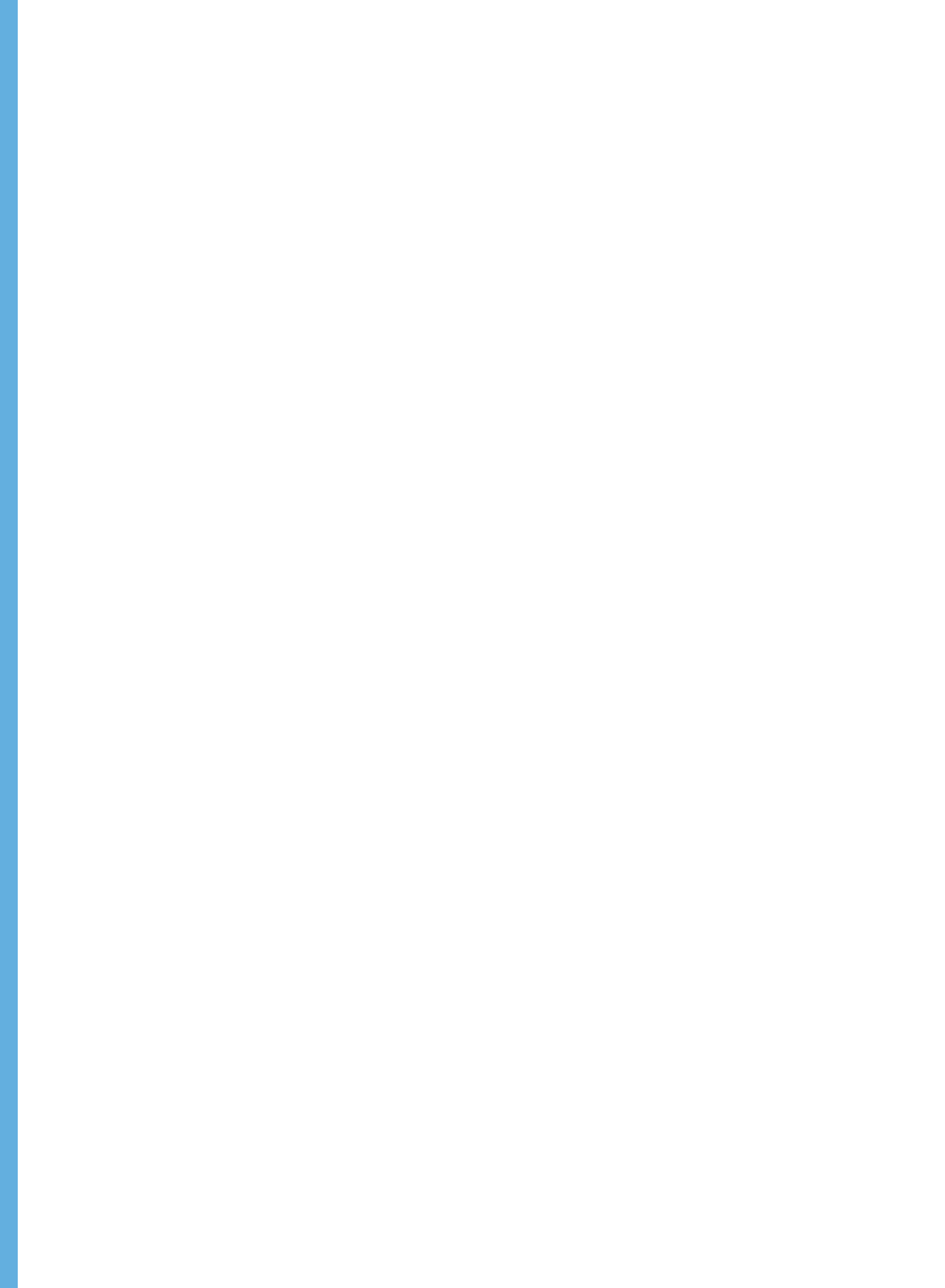
Om du har frågor om gruppen, kontakta mig per e-post, telefon eller sms.

Kontaktuppgifter:

tfn:

e-post:

Tack för samarbetet!



Min grej

Min-grej-gruppen har som mål att utveckla må bra-färdigheter i skolmiljön. Det material som tagits fram för elever i årskurs 1–3 hjälper eleverna att identifiera saker som är viktiga för dem själva och hantera tankar och känslor på ett smidigt sätt.

I den här handboken beskrivs principerna för Min grej-grupperna och gruppträffarnas upplägg. Handboken innehåller alla uppgifter för gruppledaren. Dessutom ges en kort beskrivning av acceptans och värdebaserat förhållningssätt (ACT) som ligger till grund för modellen. Utöver handboken rekommenderas gruppledarna att bekanta sig med principerna för ACT genom litteratur eller utbildning.

En tvärvetenskaplig arbetsgrupp som bestående av yrkespersoner inom psykologi, psykisk hälsa och pedagogik har arbetat med projektet.