



Katariina Keinonen
Susanna Kotamäki-Viinikka

Författare: Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka
Sakkunniga: Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen,
Jyväskylä universitet
Grafisk design: Anna Stanczyk
Kontaktuppgifter: Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf
Mobil: 044 979 2439
Korsholmsesplanaden 44, 2 vån.
65200 Vasa

Innehåll

Förord	5
Översikt	7
Kapitel 1: Att leda Min grej-grupp	8
Acceptans och värdebaserat förhållningssätt	9
Min grej -grupp	14
Gruppens bärande principer	16
Gemensamma riktlinjer för gruppledarna	18
Målsättningen för träffarna	20
Kapitel 2: Innehållet i träffarna	21
1. träffen: Det som är viktigt för mig	22
2. träffen: Mina tankar	28
3. träffen: Att känna igen känslor	33
4. träffen: Att skifta fokus / perspektiv	38
5. träffen: Planera sitt eget agerande	44
6. träffen: Knyt ihop	48
Kapitel 3 Bilagor	52
Bilaga 1 Stjärnor	52
Bilaga 2 Stationer	53
Station 1	53
Station 2	54
Station 3	55
Station 4	56
Station 5	57

Station 6	58
Bilaga 3 Träd	59
Bilaga 4 Blad	60
Bilaga 5 Ballonger	62
Bilaga 6 Hemuppgifter	63
Bilaga 7 Fåglar	65
Bilaga 8 Värdekort	66
Bilaga 9 Hemuppgifter för skolmiljön	69
Bilaga 10 Serieteckning om mobbning	74
Bilaga 11 Tavelram	75
Bilaga 12 Trappstege	76
Bilaga 13 Livets lotteri	77
Bilaga 14 Staket	81
Bilaga 15 Stenar	82
Bilaga 16 Tavla	83
Bilaga 17 Frågeformulär för gruppdeltagare	84
Bilaga 18 Följebrev	85

Förord

Min grej-gruppmodellen har utvecklats åren 2017-2019 som en del av Må bra i skolan-projektet som finansierats av STEA. Målsättningen för projektet har varit att stärka elevernas psykiska hälsa, att förebygga psykisk ohälsa och minska mobbning i skolan. I projektet har man utvecklat en stegvis graderad modell bestående av mobilspelet Magis med tillhörande läromaterial och Min grej-gruppen. I utvecklingsarbetet har man tagit fasta på den nya läroplanens målsättningar gällande inläring av färdigheter så som känslohantering och social förmåga.

Målet med Min grej-gruppen är att träna upp må bra-färdigheter i skolmiljön. Läromaterialet är utvecklat med tanke på den grundläggande utbildningen i årskurs 4-6. Det hjälper eleverna att känna igen vad som viktigt för en själv och att hantera tankar och känslor på ett flexibelt sätt.

I denna manual beskrivs principerna för Min grej-gruppen och uppbygget för träffarna. Manualen innehåller alla de övningar som gruppledare behöver. Här ges en kort beskrivning av acceptans och värdebaserat förhållningssätt (ACT, Acceptance and Commitment Therapy) som utgör grunden för modellen. Vår rekommendation är att gruppledare bekantar sig med principerna för ACT genom litteratur eller genom den utbildning som Kriscentret Valo erbjuder.

En professionell arbetsgrupp bestående av psykologer, krismedarbetare och spelutvecklare har arbetat med utvecklingsprojektet. Vasanejdens förening för mental hälsa har i samverkan med psykologiska institutionen vid Jvaskylä universitet, utarbetat gruppmodellen baserat på den senaste forskningen och lång erfarenhet av att stärka psykisk hälsa. Förundersökningar av Min grej-gruppen har

gjorts i grundskolor i Vasa under hösten 2018 och våren 2019 och den respons grupperna har gett har använts i utvecklingen av läromaterialet.

Syftet med gruppmodellen är att stöda barns utveckling till att bli välmående ungdomar genom positiv inverkan på deras förmåga att hantera sina tankar och känslor. Det är viktigt att skapa goda förutsättningar för elevernas växande, utveckling och lärande så de kan hantera de utmaningar de möter på ett bättre sätt.

Skolorna har en viktig roll när det gäller att utveckla barns må bra-färdigheter. Denna viktiga uppgift tas också upp i den nya läroplanens målsättningar om att utveckla förmågan att tänka, att utveckla vardagskompetens gällande hälsa och relationer till andra och förmågan att hantera problem. Min grej-gruppen är tänkt som ett verktyg att användas för att lära dessa färdigheter i skolan.

Utvecklingsteamet vill tacka alla skolor i Vasa som har deltagit i Må bra-projektets verksamhet och gjort det möjligt att testa läromaterialet och modellen i skolmiljön. Den respons som lärare, skolpsykologer, kuratorer, handledare, rektorer, föräldrar och elever gett, har varit värdefullt för arbetet.

I Vasa, på teamets vägnar,

Raimo Lappalainen

Anne Salovaara-Kero

Jyväskylä universitet

Österbottens kriscenter Valo

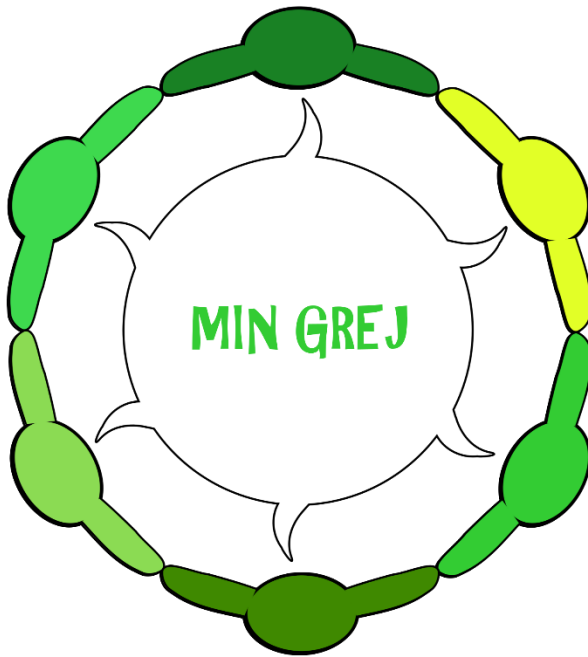
Översikt

I första kapitlet beskrivs acceptans och värdebaserat förhållnings-sätt, de principer och processer som utgör grunden för Min grej-gruppen samt de rutiner som gruppledaren ansvarar för.

Andra kapitlet berör mer ingående teman och tidsramar för varje träff. I tillägg ges exempel på hur man kan introducera övningarna för deltagarna. Här beskrivs också vad som behöver förberedas och vad man behöver ha med sig till varje träff.

Tredje kapitlet innehåller alla bilagor som används i övningarna samt ett frågeformulär som kan användas för att insamla gruppens erfarenheter och exempel på vilken information man kan sända till föräldrarna om gruppens verksamhet.

Kapitel 1: Att leda Min grej-grupp



Acceptans och värdebaserat förhållningsätt

Acceptans och värdebaserat förhållningsätt använder sig av ACT (Acceptance and Commitment Therapy) metoder för att stärka välmående. Acceptans och värdebaserat förhållningsätt används ofta i arbete med barn och ungdomar, men även för att främja välmående på arbetsplatsen, i ledarskapsutveckling samt livstils- och idrotts-coaching.

En central målsättning för förhållningsättet är att inverka positivt på välmående genom att lära specifika må bra-färdigheter. När man stärker välmående genom att lära färdigheter kan syftet med träningen till exempel vara att öva sig i att rikta uppmärksamheten till det man själv gör, att iaktta sina tankar och lära sig att ifrågasätta sanningshalten i dem eller hantera den ilska man känner för familjen eller vännerna.

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

1) Förmågan att känna igen vad som är viktigt för en själv

Att känna igen vad som är viktigt för en själv, vad man värderar som värdefullt, ger riktning och hjälper en att planera hur man agerar och gör val i sin vardag.

Barn kan öva sig i att känna igen sina värderingar och sätta ord på dem genom att tänka på hur de vill vara i familjen, hurdan bror eller syster hen vill vara och hur det visar sig i handling. Barnen kan också tänka på vilka färdigheter de skulle vilja lära sig, eller vilka fritidsintressen de skulle vilja börja med. Man kan också tänka på värderingar gällande vänskapsrelationer och hur man vill agera i förhållande till skol- och klasskamrater.

2) Förmågan att agera i enlighet med det som är värdefullt för en själv

Förutom att man behöver känna igen vad som är viktigt för en själv så behöver man förmågan att agera i enlighet med det som är viktigt för en själv.

För mindre barn kan det vara svårt att tänka hur man kan planera sitt eget agerande. Dessutom kan det vara svårt för dem att igenkänna de situationer då man skulle kunna agera i enlighet med sina värderingar. Att reflektera över viktiga saker och öva sig i att agera i enlighet med dem är centralt i acceptans och värdebaserade förhållningssättet.

3) Förmågan att acceptera sina tankar och känslor

När man agerar i enlighet med sina värderingar kan det hända att man samtidigt möter tankar och känslor som man försöker undvika. Då är förmågan att ta emot olika tankar och känslor och acceptera dem som de är viktig.

Skolbarn kan behöva lära sig att hantera känslan av att vara uttråkad eller frustrerad. Om dessa känslor får finnas utan att de leder till handling, kan det bli betydligt lättare att klara av skoluppgifterna. Forskning visar att vi inte kan välja våra tankar och känslor på samma sätt som vi kan välja vårt agerande i vardagen. Däremot kan vi välja hur vi förhåller oss till de tankar och känslor vi har.

4) Förmågan att förhålla sig till sina tankar på nytt sätt

Sinnet producerar tankar på löpande band och drar slutsatser. En del tankar kan vara överdrivna, långsökta eller direkt osanna. Det är viktigt att uppmärksamma att man inte automatiskt ska tro på allt man tänker, än mindre låta sitt agerande vara styrt av tanken.

Barn kan ha ångestfyllda eller skrämmande tankar om olika saker, hårda eller anklagande tankar om sig själv och andra, och de kan bilda sig uppfattningar och dra slutsatser som inte håller streck. Förmågan att iaktta sina tankar och ifrågasätta dem är en viktig färdighet.

5) Förmågan att vara närvarande

För att kunna iaktta sina tankar och känslor behöver man kunna rikta uppmärksamheten mot sig själv. Sen finns det stunder då man behöver rikta uppmärksamheten mot andra eller mot omgivningen. Förmågan att skifta fokus och rikta sin uppmärksamhet till sig själv eller sin omgivning kallas för förmågan att vara medvetet närvarande.

Barn kan fastna i sina tankar och deras koncentration kan svikta. Dessutom kan barn ha svårt att medvetet lägga märke till de känslor och kroppsörnimmelser de har. Att träna upp närvaro- och koncentrationsförmågan är viktigt med tanke på att skoldagen ska förlöpa bra och förmågan att hantera känslor ska utvecklas.

6) Förmågan att hitta det observerande jaget

När tankarna och känslorna ständigt skiftar, är det viktigt att märka att man inte själv ändras med dem. Man kan säga att jag är som himlen som förblir densamma oberoende av vilket väder det är. På så sätt är jag en plats, där känslorna visar sig.

För barn kan det vara särskilt viktigt att bli uppmärksam på att det är så i förhållande till starka känslor. Precis som himlen rymmer olika slags väder, så rymmer vi många olika slags känslor. Man behöver inte förhindra känslor och tankar från att komma utan det viktiga är hur man förhåller sig till dem.



Bild: sex må bra-färdigheter som kompletterar varandra.

Min grej -grupp

Träffarna i ett nötskal:



6 träffar



6-8 elever



1 ¼ - 1 ½ timmar

4.-6. årskurs



1-2 gruppleddare

Innehållet i Min grej-gruppen är uttänkt för elever i årskurs 4-6. Vid behov kan gruppen bestå av elever från olika årskurser. Lämplig storlek för gruppen är sex till åtta elever.

Innehållet i gruppmodellen gäller hantering av tankar och känslor och utformning av egna handlingsplaner. Dessa saker tas upp både gällande skola, sociala relationer och de utmaningar eleverna möter i vardagen. 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 den som har svårigheter med koncentrationen och med självständigt arbete, eller den som har svårt att hantera överdriven oro och ångest. Färdigheterna kan även stärka välmående hos den som har upplevt mobbning eller den som har utsatt andra för mobbning. *Det gäller att inte placera barn som upplevt mobbning i samma grupp som den eller de barn som utsatt hen för mobbning.* Gruppmodellen ensamt är inte nog för att lösa mobbning, utan det krävs även andra åtgärder för att komma till rätta med mobbning.

Gruppens målsättning är att träna må bra-färdigheter. Ifall det hos skolans personal väcks allvarliga misstankar gällande elevens välmående, skal hen sättas i kontakt med skolpsykologen för kartläggning och planering av vidare åtgärder.

Alla barn med nämnda utmaningar som kan tänkas gynnas av gruppträffarna, kan delta i gruppen.

Att leda Min grej-grupp

Det mest centrala för grupplederen är att känna till principerna för acceptans och värdebaserat förhållningssätt. En grupp kan kallas för Min grej-grupp endast om grupplederen har deltagit i utbildning.

Österbottens kriscenter Valo arrangerar utbildning för gruppledere. Utbildningen utgörs av 8 timmar distans- och närundervisning.

**För aktuell information om nästa utbildning, ring:
tfn +358 41 317 7796**

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

Gruppens bärande principer

De spelregler som gruppen utformat gemensamt utgör grunden.

Alla Min grej-grupper inleder första träffen med att utforma gemensamma spelregler. Gruppdeltagarna får själva föreslå och lyfta fram sådant som de tycker är viktigt. Även gruppledaren kan ge förslag på gemensamma spelregler, till exempel löfte om att hålla det som kommer fram i gruppen inom gruppen. Var och en av barnen tillfrågas om löfte att hålla det man gemensamt kommit överens om.

Individcentrerat

Gruppen övningar 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 vilka saker man tar upp med gruppen och vilka saker man bearbetar för sig själv. Det ska vara möjligt att inte berätta för andra vad man tänkt 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 för att sätta gränser för vad hen delar i gruppen.

Jämlikhet

Kännetecknande för acceptans och värdebaserade modeller är att gruppledaren och deltagarna är jämlika. I gruppen förstärker man att tankarnas och känslornas olika yttringar är normalt och man för fram att även gruppledaren ibland har negativa tankar och känslor. Det här en viktig princip som gör det möjligt för gruppen att hantera olika tema utifrån gemensamma erfarenheter. Gruppledaren kan ge exempel på hur olika tankar och känslor kommer och går, men att vi alltid kan bestämma själv över vilka val vi gör och hur vi agerar.

Vår erfarenhet av att leda Min grej-grupper har visat att barn är nyfikna på att höra vilka känslor vuxna har.

Genom att inte visa sina känslor kan vuxna omedvetet signalera att tråkiga känslor försvinner när man blivit vuxen, eller att de behöver gömmas.

Frivillighet

Det är helt frivilligt att delta i Min grej-gruppen. Frivilligheten är en förutsättning för att 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 skall vara till nytta.

Frivillighetens princip omfattar de övningar som görs i gruppen och deltagandet i diskussionen. Deltagarna uppmuntras att uttrycka sina tankar, men de tvingas inte till att göra det om de inte är villiga till det.

Gemensamma riktlinjer för gruppledarna

Att instruera övningarna

Manualen för gruppledaren innehåller alla övningar och det finns exempel på hur man kan introducera övningarna. Syftet med instruktionerna är att försäkra att man lyfter fram de aspekter som är viktiga att ta upp. Läs gärna upp instruktionen direkt ur manualen och omforma vid behov exemplen till sådant som stämmer för dig själv. Det är bra att läsa igenom innehållet för varje träff i förväg för att undvika överraskningar och underlätta förberedelserna.

Material

I manualen finns alla övningar och bilagor som behövs för förberedelser. En del av materialet kan printas och lamineras för att kunna användas igen. Den förberedelse som behöver göras för varje träff är angivet i korthet i början kapitlet. Med något undantag ska det räcka med ungefär 15-20 minuters förberedelse. Lite mera tid behövs för att förbereda första träffens värdeorientering som baseras på fotografier från skolan. Papper och pennor för skrivuppgifter är alltid bra att ha tillhands.

Obs! Från och med andra träffen inleds varje träff med att man väljer Nalle-kort, med vilka man övar på att igenkänna känslor. Kortet ingår i det materialpaket som man får vid utbildningen. Vid behov kan fler kort beställas från adressen: www.pesapuu.fi.

Mellanmål

Ett litet mellanmål har uppfattats som ett bra sätt att inleda träffarna och ge deltagarna möjlighet att landa och lugna ner sig. Det kan vara frukt, smörgåsar eller karelskapiroger, något smått och nyttigt.

Information till hemmen

Barnen uppmuntras att prata om de teman som tas upp i gruppen även med föräldrarna. En mall för ett följebrev som kan sändas till föräldrarna hittas i manualen, där beskrivs gruppens målsättning och teman kortfattat. På så sätt kan föräldrarna själva ta initiativ till samtal om barnets erfarenheter.

Att samla respons om gruppen

Manualen innehåller ett frågeformulär för att samla deltagarnas erfarenheter. Vi rekommenderar starkt att alla deltagare tar del frågeformuläret som avslutning av sista träffen. På så sätt kan grupplederen följa med vilken verkan gruppverksamheten har och få värdefull respons för att utveckla sin förmåga att leda gruppen. Tanken är att frågeformuläret fylls i anonymt så att det ska vara lättare att dela sin erfarenhet. Det är bra att berätta att Min grej-gruppens innehåll kan utvecklas till det bättre tack vare den respons barnen ger, och på det sättet kan nästa grupp få en ännu bättre erfarenhet.

Återkommande vid varje träff:

- *Öva på att känna igen vad som är viktigt för en själv*
- *Öva medveten närvaro*
- *Öva på att igenkänna känslor*

Målsättningen för träffarna

1

Träffen: Namnge det som är viktigt för mig

Gruppens gemensamma spelregler
Öva på medveten närvaro
Namnge det som är viktigt för er
Planera eget agerande



2

Träffen: Mina tankar

Öva på att iaktta sina tankar
Ge uttryck för accepterande hållning
Hantera svåra och störande tankar



3

Träffen: Igenkänna känslor

Namnge egna känslor
Accepterande hållning till känslor
Hitta ett bestående jag
Känna igen egna värderingar



4

Träffen: Byta perspektiv

Ta andras tankar och känslor i beaktande
Bemöta mobbning
Öva på att byta perspektiv



5

Träffen: Planera eget agerande

Sätta egna målsättningar
Betydelsen av egna val
Känna igen tankar och känslor som hindrar



6

Träffen: Knyta ihop

Egna värderingar
Repetition
Samla deltagarnas respons



Kapitel 2: Innehållet i träffarna



1. träffen: Det som är viktigt för mig

Förberedelser:

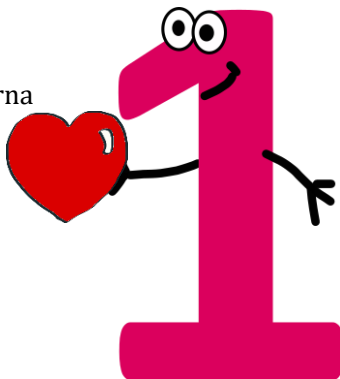
- Ta fotografier från skolan för värdeorienteringen
- Placera ut värdeorienteringens kontroller

Material:

- Fotografier för värdeorienteringen
- Stjärnor för andningsövningen (bilaga 1)
- Uppgifter för kontrollerna (stationerna, bilaga 2)
- Garnnystan för lära känna lek

Upplägg:

Inledning (mellanmål)
Presentation av gruppen och ledarna
Lära känna lek
Andningsövning
Gruppens spelregler / ledstjärnor
Värdeorientering
Hemuppgift
Andningsövning
Avslutning



Etablera gruppen och komma överens om gemensamma spelregler / ledstjärnor

Bekanta sig med färdigheter för medveten närvaro

Känna igen och namnge det som är viktigt för en själv

Planera sitt eget agerande

Inledning

I dem här gruppen gör vi olika slags uppgifter och övningar. De är alla sådana som passar även vuxna. Vuxna har tyckt om övningarna och de har fått många slags aha-upplevelser gällande egna livet tack vare dem. Den här gruppen möts 6 gånger. Man måste inte delta i gruppen om man inte vill, deltagandet är frivilligt. Välkomna allihop!

Lek för att lära känna varandra (10 min)

Vi bildar en ring. Nu ska vi lära känna varandra lite med hjälp av det här garnnystanet. Jag kan börja. Jag berättar mitt namn och en sak som jag gillar eller något jag tycker om att göra och min favoritmaträtt. Sen kastar jag vidare nystanet till någon och håller själv i änden av garnet. Så går vi vidare tills alla har fått garnnystanet i sina händer och har berättat lite om sig själv. Alla håller fast i garnet efter att de kastat nystanet vidare till någon annan.

Efter det nystar vi in garnet igen. Då kastar du nystanet tillbaka till den som kastade den till dig, och försöker minnas namnet och annat den berättade. Då gör vi om presentationen, fast baklänges och hjälps åt att minnas varandras namn.

Andningsövning (5-10 min)

Dela ut **stjärnor** till deltagarna (bilaga 1). Stjärnor kan printas ut och lamineras eller klippas ut av tjockare kartong. De kan också beställas i trä från adressen www.tikkiteam.com. Stjärnorna får barnen ta med sig, kanske kan det passa att ha dem i penalen. De kan användas för att öva på koncentration eller att lugna ner sig i olika situationer. Berätta gärna att andningsövningen kan vara till hjälp till exempel då man vill somna eller då man behöver koncentrera sig i klassen eller under en idrottsprestation.

Koncentrera dig ett litet tag bara på din andning. För samtidigt ditt finger längs stjärnans kanter så att när du andas ut, för du fingret utåt från stjärnans mitt och när du andas in, för du fingret inåt mot stjärnans mitt. Känn efter hur det känns när du andas in och när luften strömmar ut igen. Lägg märke till hur det känns i kroppen när du andas lugnt in, och ut. Om du börjar tänka på något annat än andningen, fokusera bara på stjärnan igen och andas i takt med fingrets rörelse längs stjärnans kanter. Lägg märke till hur det känns i kroppen.

När du andas ut, prova töm lungorna på luft och låt dem fyllas upp igen, av sig själv. Koncentrera dig på att fingrets rörelse och din andning är i samma takt. Föreställ dig att du för varje andetag slappnar av lite mer. Låt kroppen bli avslappnad och tung. Fortsätt att andas så ett tag.

Slutligen kan du vända koncentrationen till det här rummet och andra runt om dig, spreta lite med fingrarna för att bli lite piggare.

Redan några få lugna andetag är bättre än inga alls. För en del grupper är en minut lång tid, för andra är den tiden för kort.

Gruppens gemensamma spelregler (10 min)

För att det ska vara så bra som möjligt för oss alla och vi ska trivas här i gruppen, ska vi göra gemensamma spelregler för oss. Jag tycker det skulle vara bra, om vi skulle ha det gemensamt att vi kan ha tillit till varandra, det betyder att vi kan lita på att det vi pratar om här, stannar här i gruppen och man inte delar sådant som sagts här med andra (det som sägs är konfidentiellt). Visst passar det alla?

Vad annat tycker ni skulle vara viktigt, så det känns bra och lätt att vara i gruppen?

Gruppledaren hjälper till att hitta viktiga saker och skriver upp dem på papper så de blir synliga. Det är viktigt att spelreglerna kommer från barnen själva. Ofta kommer det fram 5-6 teman eller saker att tänka på. Spara spelreglerna genom att ta en bild eller skriva upp dem. Nämn också att gruppen kan återkomma till spelreglerna nu och då, så man blir påmind om dem.

Värdeorientering (n. 30-40 min)

Om gruppen bara har en ledare kan det vara bra att be om hjälp så man är två om att ordna värdeorienteringen. Hjälpen behövs när barnen återvänder från stationerna. Är man två kan man snabbare ta emot svaren och sända barnen vidare till nästa kontroll (station). Kontrollerna placeras ut i skolans utrymmen före träffen (bilaga 2).

Nu ska vi göra en foto-orientering i par. Jag har fotografier från skolan. Varje fotografi är en ledtråd till en plats i skolan där en kontroll (station) är gömd. På varje kontroll finns det frågor som har att göra med det som är viktigt för dig och sådant som du tycker om. Vi kallar det för värderingar. Med värderingar är det lite på samma sätt som när du väljer smaken på din favoritglass. Du behöver inte förklara varför du tycker om något eller varför det är viktigt för dig. Om jag tycker om lakritsglass och någon annan tycker om jordgubbsglass så har ingen rätt eller fel.

Svara på frågorna tillsammans när ni är på stationen. Du kan svara exakt vad som helst, bara du tänker på frågorna och svarar enligt det som verkligen tycker är viktigt eller roligt. När du hittar en station, skriv svaret på pappret och kom sen tillbaka hit och visa vad du skrivit. Då får du ett nytt foto som ledtråd för var nästa station finns. Värdeorienteringen görs i par och vi har redan delat upp gruppen i par.

Gruppledaren delar upp gruppen i par så alla kan svara så öppet och ärligt som möjligt på de frågor som finns vid kontrollerna. Försök att bilda så jämlika par som möjligt. När paren återvänder från kontrollen ber gruppledaren barnen att berätta sina svar.

Hemuppgift: Att göra en viktig handling (5-10 min)

Nu när vi har tänkt på vad som är viktigt för en själv, ska vi förbereda en liten hemuppgift. Välj en sak som är viktig för dig och bestäm sen en hemuppgift som har med den saken att göra. Om du till exempel säger att du vill vara en bra storebror, så kan du lova att spela med din yngre syster. Eller om du vill hjälpa mamma, kan du lova att du för ut rosk eller tömmer diskmaskinen. Skriv upp den uppgift du väljer att göra på en papperslapp. Nästa gång går vi igenom allas hemuppgifter och berättar hur det gick.

Man har gett små priser i gruppen som uppmuntran för utförda hemuppgifter. Priserna kan vara klistermärken, hårbånd eller annat smått som barnen gillar och har användning av. Priserna motive-rade barnen att göra uppgifterna och de uppfattades också som positiva förstärkare av önskade handlingar. Gruppledaren kan själv avgöra om hen vill ta denna praxis i bruk eller inte.

Andningsövning (2-3 min)

Se sidan 22.

Avslutning

Tacka gruppen för deras deltagande och önska dem välkomna nästa vecka. Det har visat sig vara bra att avrunda träffen med att ge positiv feedback och lite skryt över något som du tyckt att har varit särskilt bra med träffen. Det är viktigt att positiv feedback är äkta.

2. träffen: Mina tankar

Förberedelser:

- Fäst trädet på väggen
- Kopiera den rekvisita som behövs för övningen

Material:

- Nallekort
- Ett träd på ett stort pappersark (bilaga 3)
- Limstift och blad, 6 stycken per person (bilaga 4)
- Ballong att blåsa upp
- Ballonger (bilaga 5)
- Hemuppgifter (bilaga 6)
- Olika föremål att känna på (se sidan 29)

Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Att känna på föremål
- Att iaktta tankar: trädets blad
- Ballonger
- Ny hemuppgift
- Avslutning



Öva på att obeservera sina tankar

Introducera ett accepterande förhållningsätt

Att hantera svåra och störande tankar

Nallekort (5-10 min)

Varje gång vi träffas inleder vi med att välja ett kort som stämmer överens med den känsla vi har just nu. Även ledaren väljer ett kort. Den som kommer till gruppen får ha vilken känsla som helst, så välj fritt den känsla du har just nu.

Genomgången av Nalle-korten görs så att var och berättar varför hen valt just det kortet. Det ger tillfälle att lyssna in deltagarnas varande och mående. Det är viktigt att det var och känner bemöts med acceptans. Man ska alltså inte bearbeta känslan på något vis eller försöka vända den till något annat än vad det är. Känslor får var som de är och alla slags känslor är välkomna.

Genomgång av hemuppgift (5-10 min)

Först går man igenom hemuppgiften. Gruppledaren kan uppmuntra och ge positiv respons för den egentliga hemuppgiften och annat som barnen gjort som är viktigt för dem.

Vad vad din hemuppgift? När gjorde du den? Hur kändes det? Vilka tankar väckte det? Vilka känslor väckte det? Var det svårt att komma ihåg att göra hemuppgiften?

Gruppledaren ansvarar för att var och en blir uppmärksam och får en upplevelse av att de klarat hemuppgiften även då den har blivit löst på något annat sätt. Ofta hittas något man gjort som överensstämmer med det som är viktigt för en.

Andningsövning (2-3 min)

Se sidan 22.

Känna på övning (10-15 min)

Gruppledaren har valt ut föremål för alla deltagare att känna på. Föremålen kan vara olika, deras form och yta kan variera. Föremål man använt sig av är till exempel pärlor, små håriga figurer, slime och så vidare.

Nu delar jag ut ett föremål till alla. Lägg ögonen fast och öppna dem inte förrän jag ger lov till det. Du får ett litet föremål i dina händer, känn på den och lista ut vad det är för något, men säg det inte högt ännu.

Så där, fortsätt att känna på föremålet, nu har alla fått ett föremål. Tänk, hurdan yta har den? Är den slät eller sträv? Är den lätt eller tung för att vara ett litet föremål? Är det någon del av föremålet som känns lite extra intressant? Är den hård eller ger den efter om du trycker på den? Lägg märke till hur du känner efter hur föremålet känns, så där nyfiket, utan att du på något sätt försöker göra något med hur föremålet känns i dina händer. Det här är viktigt: på samma sätt kan du känna på dina känslor och tankar. Du behöver inte ändra på någonting, du kan bara nyfiket undersöka vad allt du lägger märke till. Du behöver inte kontrollera eller ändra på dina känslor eller tankar, precis som du inte behöver ändra på föremålet som du känner på.

Lägg också märke till, hur du koncentrerar dig nu när du känner på föremålet. På samma sätt kan du fästa din uppmärksamhet på det du känner, om du behöver koncentrera dig på något speciellt. I skolan kan det ibland vara viktigt att koncentrera sig, fast det kan vara svårt. Då kan du göra på samma sätt som nu, du kan till exempel lägga märke till hur stolen du sitter på känns mot dina ben och din rygg, eller hur pennan du håller i känns i din hand.

Nu kan du öppna ögonen och se på föremålet i dina händer. Vi tar en runda och hör hur det har känts att hålla i föremålen.

Trädets blad (20-30 min)

Trädet (bilaga 3) kan man teckna enligt modell på en eller flera stora pappersark. Tejpa ihop arken. Trädet kan också beställas från tryckeri i större format (70-90 x 120-140). *Tänk på att förvara trädet till nästa träff så att andra inte kommer åt att se det som står skrivet på trädet.*

Deltagarna får sex björkblad (bilaga 4). Klipp ut dem innan träffen för att spara tid. Övningen går ut på att iaktta tankar, för att underlätta övningen, kan gruppledaren skriva upp sex olika saker som deltagarna kan tänka till om, sig själv, vänner, skola, mobbning, lärare och vad som helst. Ledaren kan påminna om att alla ibland har märkliga och konstiga tankar, men att de bara är tankar.

Nu ska skriva upp egna tankar på bladen som alla har fått. När du har skrivit något på bladet, kan du fästa det på trädet. Tanken får vara hur som helst. Vi har alla många olika slags tankar under dagen. Det som är viktigt är vilka tankar vi lyssnar på och vilka tankar vi följer eller agerar efter. Om det till exempel dyker upp en tanke om att skolan är helt dum, så gör det inget. Men om man agerar enligt den tanken och går hem från skolan mitt på dagen, kan det bli problem. Om man lägger märke till alla tankar som dyker upp, kan man tänka, att tanken är som radion som står på hela tiden och ut kommer all slags babbel. Nu ska vi se vad tanken babblar om gällande följande saker; mig själv, vänner, skola, mobbning, lärare och vad som helst.

Nu när alla bladen är fästa på trädet ska vi se vad som står skrivet på dem. Märker ni att andra också kan ha likadana tankar som ni själva har? Det är viktigt att komma ihåg, att bladen i träden skiftar och

byts ut. Trädet är ändå samma träd. Precis på samma är var och en av oss densamma, oberoende av vilka tankar som råkar finnas i huvudet.

Ballonger (10-15 min)

Deltagarna får ballonger av papper (bilaga 5). Gruppledaren själv har en alldeles vanlig ballong, med vilken hen tydligare kan demonstrera tanken som finns i ballongen och hur man kan bolla med den.

Välj en tanke som du har haft, som är tråkig, trist eller frustrerande.

Övningen kan väcka tankar om verkliga händelser som varit tråkiga, men övningen lämpar sig inte för att bearbeta den slags händelser. Därför behöver gruppledaren säkerställa, att det är frågan om en tanke, inte en verklig händelse.

Be deltagarna att uttala tanken högt och efter det skriver de upp den på ballongerna. I det här skedet kan gruppledaren säkerställa att det inte är frågan om en verklig händelse, utan bara en tråkig tanke.

Berätta för andra om tanken. Berätta också, vad du vanligen gör och vad som händer, när den här tanken kommer.

Nu ska du observera eller studera tanken lite. Märker du att tanken i den här stunden inte är så skrämmande eller tråkig som den vanligen är? Här och nu kan vi vara helt i lugn och ro med dessa tankar och studera dem. Nu i den här stunden vet vi alla att de bara är tankar. De glömmes lätt bort när tankarna kommer i vardagen.

Om man försöker riktigt hårt att inte tänka på någonting, kan det bli tokigt. Om du nu riktigt hårt försöker att inte tänka på det som jag

snart säger, så ska vi se hur det går. Jag säger snart någonting och du ska absolut inte tänka på det. Är du redo?

Nu säger jag det: Super goda munkar! Tänk inte på super goda munkar med glasyr. Tänk inte på pink glasyr eller socker som är på munken. Tänk inte på hur det skulle vara att ta en tugga av munken... Hur går det för dig?

Du kan prova hemma på att bara låta en tråkig tanke vara när den kommer utan att du försöker skjuta den åt sidan eller inte tänka på den. Istället kan du tänka att det är bara en tanke. Lägg in den i din tänka ballong och studsa ballongen i lugn och ro. Tankar kan vara skrämmande eller arga, men de kan inte göra något. De är bara tankar som dyker upp i huvudet och sen går de över.

Gruppledaren blåser upp ballongen och sluter den.

Här har jag en ballong. Vi tänker att en tråkig tanke är inne i ballongen. Jag kan studsa den så den kommer lite längre bort från mig själv och jag kan titta på den och förundras över den. Jag märker att det är bara en tanke och en tanke är inte det samma som den jag är som människa eller vad verkliga livet är.

Hemuppgift (n. 5-10 min)

Gruppledaren har förberett en hemuppgift åt alla. Det lönar sig att ha fler i beredskap än antalet gruppdeltagare så att alla har en möjlighet att välja en uppgift som stämmer överens med det som är viktigt för en själv.

Avslutning

3. träffen: Att känna igen känslor

Förberedelser:

- Fäst trädet på väggen
- Printa det material som behövs

Material:

- Nallekort
- Fåglar 5 stycken per person (bilaga 7)
- Värdekort (bilaga 8)
- Hemuppgift (bilaga 9)
- Färgpennor, tuscher, häftmassa, limstift
- Sax

Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Känna igen känslor (del 1-3)
- Värdekorten
- Ny hemuppgift



Att namnge sina egna känslor

Introducera acceptans som förhållningssätt till känslor

Hitta ett bestående jag

Undersöka sina egna värderingar

Nallekort (5-10 min)

Se sidan 28.

Genomgång av hemuppgift (5-10 min)

Se sidan 28.

Andningsövning

Se sidan 22.

Inledning

Den här gången ska vi tala om känslor. Vi har alla många olika slags känslor under dagen. Känslor kommer och går. Man kan inte säga att en känsla är rätt eller fel, det är bara en känsla. Det som är viktigt är att känslor inte bestämmer hur vi agerar i stunden.

Att beskriva känslor, del 1 (10-15 min)

Gruppledaren har klippt ut 5 fåglar till alla (bilaga 7).

Nu ska vi undersöka känslor på samma sätt som vi sist undersökte tankar. Nu är det igen viktigt att komma ihåg att vi alla känner många olika slags känslor. Ibland har känslan att göra med den situation vi befinner oss i, ibland har känslorna mera att göra med det vi har i tankarna och ibland är det lite båda. Alla känslor kan få ta sin plats och finnas till. Känslorna skiftar precis på samma sätt som vädret skiftar. Ibland ser vi mörka moln på himlen och det regnar, ibland är himlen klar och det är soligt. På samma sätt kan vi ibland känna stark ilska och i nästa stund kan det kännas helt bra. Du är densamma, oberoende av om du har bra eller dålig känsla.

Färglägg fåglarna med olika känslor som du haft under den senaste tiden och placera dem på trädets grenar eller flygande i luften. Vi har ungefär 10 minuter för att göra den här uppgiften, men om du vill kan

du igen tänka där på känslor och vilken färg och form du vill ge dem eller hur de ser ut.

Till sist ska vi prata tillsammans om alla känslor som vi kan namnge.

De känslor som deltagarna beskrivit fästs på trädet. Deltagarna kan själva limma fast sina känslor på trädet eller så kan gruppledaren hjälpa med det. Kom ihåg att lämna plats runt trädets rötter för den träff då trädens rötter ska undersökas och värderingar ska diskuteras i gruppen.

Att beskriva känslor, del 2 (5-10 min)

Gruppledaren ber barnen att komma till trädet som är uppsatt på väggen.

Vi samlas vid trädet och går igenom de känslor som har namngivits. Hur känns ilska? Hur känns sorg? Vad med glädje? Vi fortsätter och går igenom alla de känslor som är fästa på trädet.

Vi har verkligen alla, var och en av oss, många olika känslor. Känslorna är lite som fåglarna som besöker fågelholken. En del fåglar är otroligt vackra och sjunger fint. Andra fåglar kan vara nästan lite hotfulla eller skrämmande. En del besöker bara fågelholken för en kort tid, andra blir boende där under en längre tid. Fågelholken ändras inte, den är och förblir densamma oberoende av vilken fågel som är i den. På samma sätt är vi oss själva oberoende av den känsla vi för tillfället har inom oss. Det är bara viktigt att se till att det är möjligt för fåglarna att komma in och ut ur fågelholken. På samma sätt kan känslorna komma och gå som de vill, och man behöver inte kämpa emot dem eller försöka stänga ut dem. Känslorna kommer på besök precis som fåglarna besöker fågelholken – och flyger iväg igen. Du kan känna ilska, men den känslan byts snart ut. Och eftersom du vet att ilskan är övergående, så kan du vara med den känslan ett tag och märka den, utan att ilsket börja slänga saker runt dig.

Det är väldigt viktigt att alla känslor godtas och att man poängterar skillnaden mellan känsla och agerande för barnen. Barnet får känna ilska men inte kasta saker runt sig.

Att beskriva känslor, del 3 (10-15 min)

Gruppledaren tar en boll som kan kastas tryggt runt i gruppen.

Vi föreställer oss att den här bollen betyder rädsla. Jag kastar nu bollen till dig. Hur känns den känslan, rädsla? Kan du beskriva den? Kan du säga var i kroppen du känner av den känslan? Nu kan du kasta vidare bollen till någon annan.

Märker ni hurdana känningar rädsla kan väcka i kroppen? Är det inte märkligt? Ofta när vi känner en specifik känsla, fast rädsla, så har det mer att göra med våra tankar än en verklig fara. Sen hakar kroppen på och börjar luras med oss den också, att det finns orsak att känna rädsla och vi börjar lättare tro att vi behöver vara rädda. Oftast är det inte sant. Vi kan känna rädsla fast det inte finns någon orsak till det.

Bollen kastas eller studsas från en deltagare till en annan. En känsla bollas vidare till några deltagare och sedan namnger gruppledaren en ny känsla. Deltagarnas uppgift är att berätta hur något känns och var nånstans det känns. Var känslan är lokaliserad. Gruppledaren kan nämna följande känslor: glädje, ångest, förvåning, spännig, rädsla och sorg.

Värdekorten (15-20 min)

Nu när vi har pratat om känslor, kan vi tänka på sånt som är mer bestående än känslor. Det kallas för värderingar. Värderingar är sådant som var och en uppfattar som viktigt för en själv. Här har vi kort, som kan vara till hjälp då man vill undersöka vilka saker som är viktiga för en själv. Det att man gör klart för sig vilka saker som är viktiga för en, kan vara till hjälp när man känner olika känslor. Då är det lättare

att agera i enlighet med det som är viktigt för en själv, oavsett vad känslan babblar till en.

Dela upp deltagarna i grupper om 2-4 personer. Även gruppledarna är med i grupperna. Placera värdekorten upp och nervänt på bordet. Var och en svarar själv på den fråga som står på kortet.

På borden finns värdekort för varje grupp, du väljer ett av korten. Läs upp den fråga som finns på kortet och svara på frågan. Ibland kan det vara riktigt svårt att hitta svaret på en fråga, men försök ändå. När gruppen har gått igenom alla korten, byter man kort med en annan grupp och placerar de nya korten upp och nervänt på bordet.

Nu när vi har spelat med korten, kan det vara att man känt igen sådant som verkligen är viktigt för en själv. Om du till exempel berättade att du vill vara en vänlig familjemedlem, så kan du tänka på hur du skulle kunna agera enligt det där hemma. Vad skulle du göra då? Några förslag?

Gruppledaren lufter upp några fler exempel på sådant som framkom i grupperna.

Hemuppgift att göra i skolmiljön (5 min)

Gruppledaren har förberett hemuppgifter för deltagarna (bilaga 9).

Nu är det tid för hemuppgiften. Tidigare har det varit uppgifter som man gjort hemma. Den här gången blir det en uppgift som man gör i skolan. Välj en sådan uppgift som känns viktig för dig. Fråga ifall uppgiften verkar oklar, så hjälper jag gärna.

Avslutning

4. träffen: Att skifta fokus / perspektiv

Förberedelser:

- Printa det material som behövs

Material:

- Nallekort
- Mobbningssituationer 3-4 per deltagare (bilaga 10)
- Skryt (bilaga 11)
- Färgpennor/tuscher

Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgiften
- Andningsövning
- Serie om mobbning
- Övning i medveten närvaro
- Vänligt / berömmande prat
- Andningsövning
- Ny hemuppgift
- Avslutning



Att ta hänsyn till andras tankar och känslor

Att bemöta mobbning

Övning i att skifta perspektiv

Nallekort (5-10 min)

Se sidan 28.

Genomgång av hemuppgift (5-10 min)

Se sidan 28.

Andningsövning (2-3 min)

Se sidan 22.

Seriebild om mobbning (30-35 min)

Nu delar vi ut olika situationer (bilaga 10) som har att göra med en liten berättelse. När jag läser berättelsen, tänk på, vad de olika personerna i berättelsen kunde tänka. Kom ihåg att tankarna kan vara precis hur som helst. Du kan skriva exakt vilka tankar som helst på ditt papper. Rita också miner för personerna enligt det som du tänker att de känner i de olika situationerna.

Berättelserna:

- a. *Två elever var länge vänner. En tredje person kom in som ville skilja åt de två vännerna. Till slut lyckades den här personen med det och de två som hade varit vänner väldigt länge, var inte vänner mer. En av dem blev utanför, ensam. Beskriv hur de olika personerna tänker (rita deras ansiktsuttryck).*
- b. *Det finns 19 elever i klassen. En av eleverna kommer på att man ska göra en whatsapp grupp, men vill lämna en person utanför gruppen. Beskriv hur personerna tänker.*
- c. *På rasterna finns det en grupp med tre personer som brukar gå knuffas och riva i en person. Det är speciellt en av de tre som gör det. Beskriv hur personerna tänker.*

- d. *Det finns en ny elev i klassen. Det finns speciellt en person i klassen men också några andra, som mobbar och kallar den nya eleven för allt möjligt fult. Beskriv hur personerna tänker.*

Efter varje berättelse går man igenom hur personerna kanske tänkte och hur de kanske agerade. Gruppledaren säkerställer att skillnaden mellan tanke och handling framkommer i samtalet. De olika situationerna kan användas för att öva sociala färdigheter och tänka ut, hur man skulle kunna trösta kamraten och visa medkänsla.

Det kan vara bra att använda blyertspennor för uppgiften. Annars kan en del barn lägga all tid på tecknande och färgläggande. Det är viktigt att deltagarna får syn på olika personers olika perspektiv och kan se situationen från ett annat håll.

Medveten närvaro genom beröring (5-10 min)

Vi ska testa en lite annorlunda koncentrationsövning. Sätt er två och två, så att en av er sitter bakom ryggen på den andra. Den som sitter bakom, skriver med stora bokstäver, en bokstav i taget, sitt eget namn på den andras rygg. Du kan också göra olika figurer, cirklar och trianglar och annat dylikt. Medan den ena skriver koncentrerar den andra sig på känslan som skrivandet ger upphov till samtidigt som man koncentrerar sig på sin egen andning. Lägg märke till hur det känns när den andra skriver. Känn efter och var också uppmärksam på att den som skriver också känner något i fingret som den skriver med. Den som skriver, kan tänka på hur det kan kännas på ryggen för den som blir ritad på ...

Sen byter vi roller. Den ena skriver, den andra känner efter. Lägg märke till hur du nu kan känna det som ditt par fick känna på alldeles nyss. På samma sätt som vi nu har en liknande upplevelse som vår par precis hade, och vi ungefär kan veta hur det kändes för den andra, så kan vi i många andra situationer veta något om hur andra känner

det, eftersom vi har haft likande upplevelser. På samma sätt kunde vi i övningen med serieteckningar ana hur personerna kände, eftersom vi själva någon gång mått dåligt och haft tråkiga känslor. Koncentrera dig ännu ett litet tag på skrivandet och att lägga märke till hur det känns.

Avrunda övningen med samtal om hur det var att göra övningen och hur bra man kunde gissa sig till hur den andra kände det.

Att tala gott (10-15 min)

I övningen med serieteckningar var det ganska trista berättelser. Man kan verkligen göra andra ledsna genom det man säger. Men å andra sidan kan man säga trevliga saker så att andra blir på gott humör. Kan du komma ihåg situationer där någon har berömt dig eller sagt något vänligt som fått dig på gott humör. Skriv upp (bilaga 11) det du kommer att tänka på.

Gå igenom situationer som deltagarna kommer ihåg och fråga särskilt om *varför* det har känts viktigt att få beröm eller tack om just den saken, hänger det ihop med något som är viktigt för en själv? Gör gruppen uppmärksam på att man kan känna igen vad som är viktigt för en själv även på så här sätt.

Hur är det, minns du när du senast har gett någon annan beröm eller tackat någon i din närhet? Vad tror du, kan den personen ha tyckt att det var lika roligt att höra de positiva orden?

Kommer du att tänka på någon som du skulle vilja ge beröm under den här veckan? Vem är det och vad gäller saken? Skulle du kunna tänka dig att ta det som din hemuppgift att ge positiv respons till den personen på riktigt?

Andningsövning (5 min)

Upprepa andningsövningen, men be deltagarna lägga märke till hur hela kroppen känns börjande från fötterna, hela vägen upp till ansiktet och huvudet. Se sidan 22 och vägled gruppen så att de kan lägga till hur varje del av kroppen känns.

Efter några andetag kan du lägga märke till hur det känns i dina fötter och dina ben. Du kan röra lite på fötterna. Lägg märke till om de är rastlösa eller avslappnade, kalla eller varma. Andas alldeles lugnt några gånger och lägg märke till hur det känns på baksidan av låren och i rumpan. Hur känns stolen under rumpan? Hur känns kroppen upp på rumpan, känns den lätt eller tung? Spänner kläderna eller känns de lediga? Andas några gånger i lugn och ro. För uppmärksamheten till axelpartiet. Märker du hur axlarna höjs och sänks med andningen? Rörs kläderna i takt med andningen? Är dina axlar avslappnade? Kom ihåg att föra fingret längs stjärnan, ut och in ... För uppmärksamheten till ditt ansikte och ditt huvud. Kan du känna ditt hår? Hur är dina ögonbryn? Har du en rynka i ögonbrynen? Tänk att din panna slätas ut för varje gång du andas ut ... Till sist, fäst uppmärksamheten vid din mun, hur är tungan i munnen? Och hur är dina läppar? Är läpparna hårt sammanpressade eller är munnen lite öppen? Ta ett sista djupt andetag, öppna ögonen och se dig runt i rummet”.

Hemuppgift (1-2 min)

Be gruppdeltagarna att skryta och tacka någon och dessutom att testa övningen då man ritar på någons rygg med en kompis, med sina föräldrar eller syskon. Påminn om att syftet är att koncentrera sig på stunden och öva sig i att lägga märke till det man kan känna i stunden.

Avslutning

5. träffen: Planera sitt eget agerande

Förberedelser :

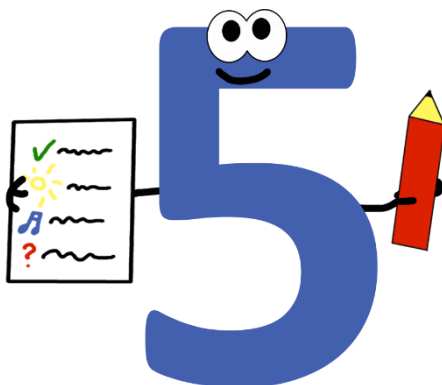
Printa det material som behövs

Tarvittavat materiaalit:

- Nallekort
- Trappstegen (bilaga 12)
- Livets lotteri (bilaga 13)
- Hinderlöpning (bilaga 14)
- Hemuppgift (bilaga 6)

Upplägg:

Nallekort
Genomgång av hemuppgift
Andningsövning
Trappstegen
Livets lotteri
Hinderlöpning
Ny hemuppgift
Avslutning



Att sätta egna målsättningar

Betydelsen av egna val

Känna igen vilka tankar och känslor som hindrar

Nallekort (5-10 min)

Se sidan 28.

Genomgång av hemuppgift (5-10 min)

Se sidan 28.

Andningsövning (2-3 min)

Se sidan 22.

Trappstegen (15-20 min)

Vi fyller tillsammans i ett papper där man ska skriva en sådan målsättning som är viktig för en just nu. Det kan gälla kompisar, fritidsintresse eller något som man är intresserad av. Sen ska plocka den målsättningen i mindre delar och gemensamt tänka ut vilka steg man skulle kunna ta för att nå det målet.

Hjälp barnen att välja en så realistisk målsättning som och sen namnge enskilda steg för att nå det målet. Om målet till exempel är att börja med ett nytt fritidsintresse så behöver man för det första ta reda på var man kan hålla på med den aktiviteten. För det andra behöver man ta reda på hur man kommer med i en grupp och för det tredje vilken utrustning man behöver. Sist, hur man tar sig dit. Gruppledaren hjälper deltagarna att igenkänna vilka steg som ska tas.

Livets lotteri (20-25 min)

*Om man inte alls tänker på vilken väg man vill gå i livet, så kan det hända att allt blir lite **som ett lotteri**. Nu ska vi prova hur det skulle vara om saker och ting skulle hända helt baserat på **den tur man har** i livet. Var en lyfter nu fem lotter, som representerar fem händelser i*

livet och sen pratar vi om hur det gick för var och en. (Obs! Lägg inga Jag är ... lappar i lotteriet).

Läs först upp vilka fem händelser du fick och berätta sen om där är något som du skulle önska att skulle hända eller något som du absolut inte skulle önska att hände dig.

Efter övningen kan gruppledaren understryka att man inte ska låta turen styra livet. Man kan använda pilkastning som exempel för att alltid sikta på tian även om vi inte alltid träffar mitt i prick. Här kan man också påminna om trappstegen där man medvetet gör upp en plan för hur man ska uppnå ett mål. Dessutom kan man koppla in tidigare värdediskussion, det vill säga att man tar sikte på sådant som är viktigt för en själv. Till sist delar man ut utskrift för nästa övning:

Till sist får ni alla hitta på en livshändelse som ni önskar er eller som ni strävar att få i framtiden. Tänk att den händelsen inträffar om 10 år. Hur ser din livssituation ut då? Skriv upp den livssituationen på pappret.

Det kan hända att deltagarna lever sig i de händelser som de får utlottat. Var uppmärksam på om det händer, varje deltagare ska kunna lösgöra sig från den roll som livets lotteri ger dem

Hinderbana (15-20 min)

Fast man vet vad som är viktigt för en och vad man tycker om, så händer det ibland att det är svårt att agera på ett sådant sätt som gör att saken går åt rätt håll. Då är det ofta frågan om att ens egna tankar hindrar en från att göra det man vill göra. Skriv på det här stängslet (bilaga 14) sådant som du skulle vilja göra men som du ännu inte har gjort för att du inte har vågat prova på det. Skriv sedan upp tankar och känslor som hör till saken på staketets brädor.

Jag skulle till exempel kunna ha en önskan om att börja med ett nytt intresse, det skulle kunna vara ridning. Jag har inte börjat med det för att jag tänker att jag inte är sportig och att jag är dålig med djur. Jag kan också ha en tanke om att jag inte kan lära mig att rida eller att jag inte kan ta mig upp på hästryggen. Dessutom kan jag ha olika känslor gällande saken, till exempel att jag är rädd för att misslyckas, att jag kommer att skämmas över min egen okunnighet, eller att jag är rädd för att bli utskrattad och så vidare.

Det är bra att vara lite försiktig, så du inte ger exempel som gör att deltagarna kopierar det. Försök att stöda varje barn till att hitta något som passar dem.

När du undersöker ditt eget stängsel, kan du märka att det som du skrivit på plankorna bara är tankar och känslor. Du kan sträva efter det mål du önskar dig trots tankarna och känslorna som är där och du kan dagligen göra något för att nå målet. Samtidigt vet du att stort sett alla andra också har liknande tankar som hindrar dem från att nå sina mål. Märker du att alla har hinder som står i vägen för målet?

Ny hemuppgift (n. 1-2 min)

Se sidan 32 (bilaga 6)

Avslutning

6. träffen: Knyt ihop

Förberedelser:

- Skriv ut det material som behövs

Tarvittavat materiaalit:

- Nallekort
- Träd
- Stenar 3 per person (bilaga 15)
- Tavla (bilaga 16)

Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Trädet: viktiga saker i livet
- Jag kan inte -övning
- Reklampaus
- Tavla
- Diskussion och muntlig feedback
- Avslutning



Sammanfatta det som är viktigt för en själv

Repetition av det man gått igenom tidigare

Insamling av feedback

Nallekort (5-10 min)

Se sidan 28.

Genomgång av hemuppgift (5-10 min)

Se sidan 28.

Andningsövning (2-3 min)

Se sidan 22.

Trädets rötter: viktiga saker i mitt liv (15-20 min)

Nu ska vi komplettera det träd som vi gjort med det allra viktigaste; med trädets rötter, det vill säga det som är viktigt för dig. Vi har pratar om det på lite olika sätt, som vad du bryr dig om, vad du tycker är roligt och hur du skulle vilja vara. Nu ska vi ta och skriva på stenarna som trädets rötter växer runt om. Skriv någonting om det som du absolut vill ha i ditt liv. Du kan också skriva egenskaper som har att göra med hur du vill vara. För mig är det viktigt att (ge eget exempel), så jag skulle kunna skriva (eget exempel). Sen ser vi tillsammans på vilka saker den här gruppens rötter växer runt och hittar på vad man kan göra i vardagen för att få till det som är viktigt.

Det lönar sig för gruppledaren att påminna om värderingar som gruppens deltagare nämnt tidigare.

Genom att se/läsa upp det som är skrivet på stenarna går man igenom värderingarna och pratar om vad man kan göra i vardagen. Hjälp gruppen att komma på realistiska sätt att förverkliga det som är viktigt för var och en.

Jag kan inte (10 min)

Ibland kan man tänka att man inte kan eller orkar göra det som man vill göra. Kanske du vill vara bra på engelska, men när du ska göra läxorna tänker du att du inte orkar. Eller du skulle vilja vara bra på att spela ett instrument, men när du ska öva, så kommer tanken, jag ids inte öva nu. Sen kan det vara så att man glömmet bort hela saken. Någon kan ha en önskan om att börja med en ny hobby, men så kommer tanken, jag kan inte, jag är inte tillräckligt bra.

Nu ska träna på de, att skulle det vara möjligt att göra det som är viktigt för en, fast man skulle tänka att man inte kan eller orkar? När jag säger till, stig upp och börja gå runt i rummet och gör det som jag ber dig om att göra och upprepa det jag säger, säg det högt ...

Gruppledaren kan till exempel gå och samtidigt upprepade gånger säga: "jag kan inte gå, jag kan inte gå". Sen hoppar gruppledaren och säger; "jag kan inte hoppa, jag kan inte hoppa". Sen kan gruppledaren gå på huk ock säga; "jag orkar inte ställa mig på huk, jag orkar inte ställa mig på huk" ... och så vidare. Be gruppen komma på saker som de inte *kan* göra och fortsatt så ett tag.

Avrunda med samtal om hur det inte lönar sig att tro på tankarna, inte i den här övningen heller. Be gruppen ge exempel på saker som man lämnar ogjort för att man kan tänka "jag kan inte" eller "jag orkar inte".

Reklampaus (10 min)

Slut ögonen och koncentrera dig ett tag på dig själv. Föreställ dig, att du sitter bekvämt framför tv:n och där är reklampaus. En del reklam är riktigt irriterande, någon är fruktansvärt tråkig. En del reklam tycker du är roliga. Lagg märke till hur du kan låta reklamen rulla på.

Lägg nu märke till vilka tankar du har just nu. Har du tankar gällande övningen, har du tankar gällande dagen? Har du tankar om någon av dina vänner? Märker du hur dina tankar kan skifta, precis som reklamen byts de ut. En del tankar är irriterande och ilska, andra kanske får dig att le, en del är intressanta. Prova om du kan se dina föränderliga tankar på samma sätt som du kan se på reklamen i Tv. Du kan inte välja vilken reklam som kommer näst, men du kan välja hur du förhåller dig till dem. På samma sätt kan du välja hur du ser nyfiket på dina tankar och låter dem skifta i sin egen takt. Lägg märke till att tankar bara är tankar. I något skede kan det vara bra att låta dem rulla på i bakgrunden och fästa uppmärksamheten på det man gör, speciellt när man håller på och gör något som är viktigt för en själv.

Fortsätt att se på dina tankar i lugn och ro ett tag, precis på samma sätt som du skulle se på reklam.

Tavlan (10-15 min)

Nu är det dags att göra den allra sista övningen och det handlar om den viktigaste saken med hela den här gruppen. Det gäller det, som är allra viktigast för dig. Du kan se på stenarna som är lagda runt trädets rötter och tänka på saken för dig själv. Välj det som känns allra viktigast för dig just nu. Skriv sedan upp det på tavlan: Viktigast för mig just nu är ... Sen kan du färglägga ramen och texten. Tavlan kan du ta som en påminnelse om det viktigaste, så du minns och orkar göra sådant som har med saken att göra både hemma och i skolan och annanstans.

Avslutning och fylla i feedback formulär (n. 10 min)

Tacka deltagarna för medverkan och låt alla ta farväl!

Kapitel 3 Bilagor

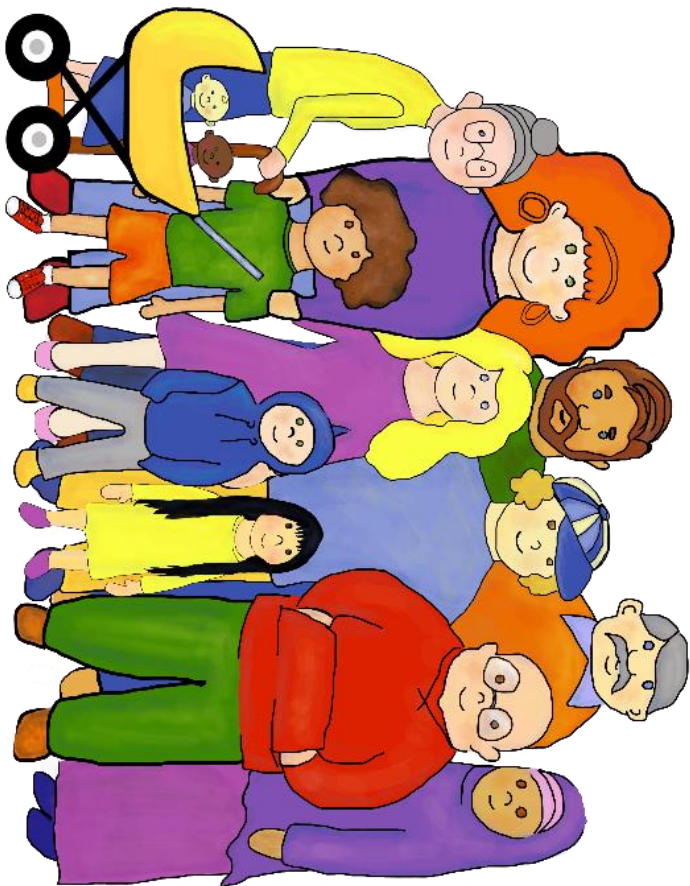
Bilaga 1 Stjärnor



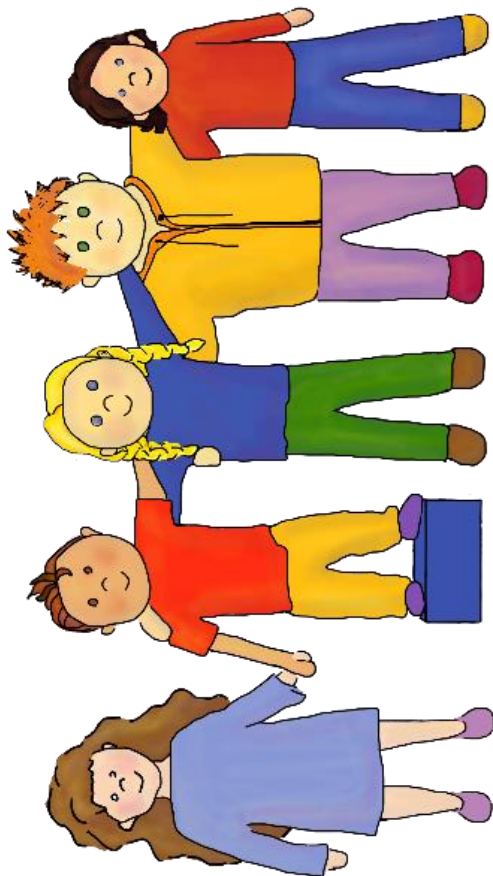
Bilaga 2 Stationer

Station 1

Hur vill du vara som familjemedlem?



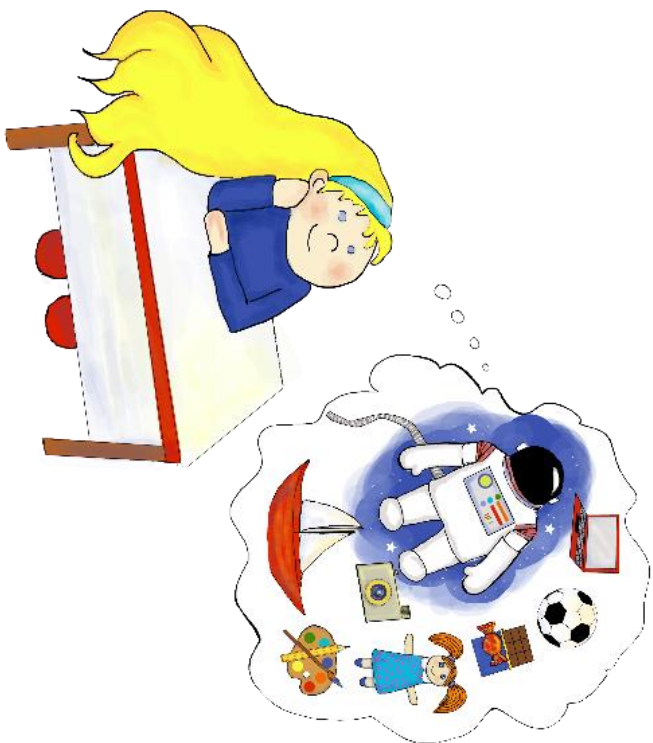
Station 2



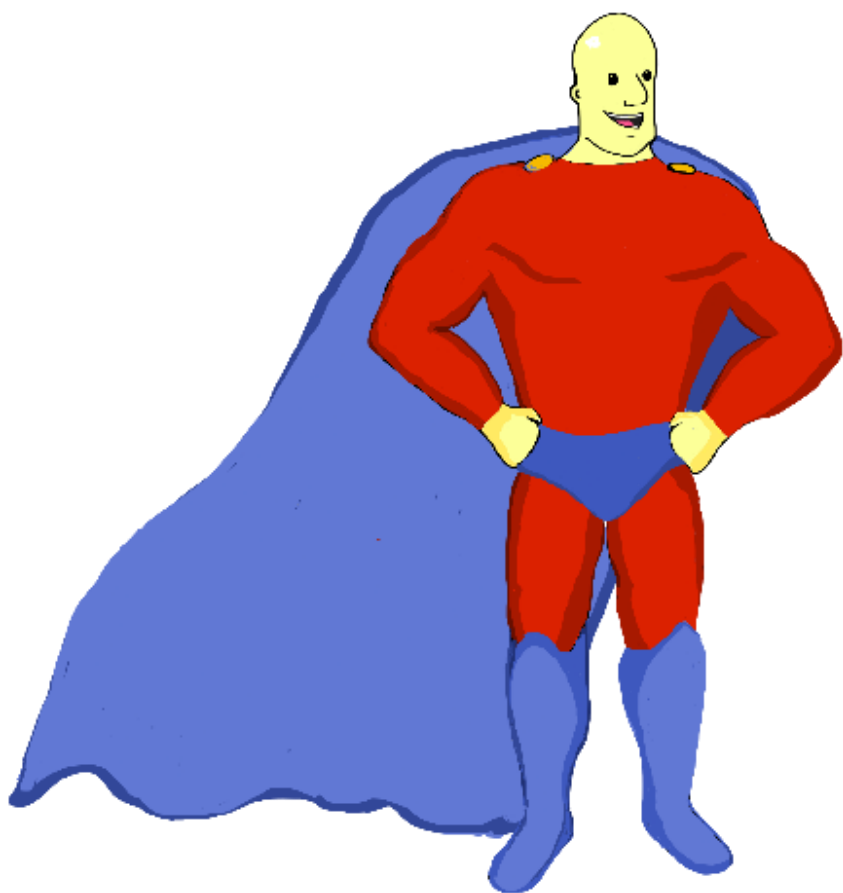
Hur vill du vara som skolkompis till skolans andra elever?

Station 3

Om du varje dag under en timmes tid skulle få göra vad som helst, vad skulle du göra då?



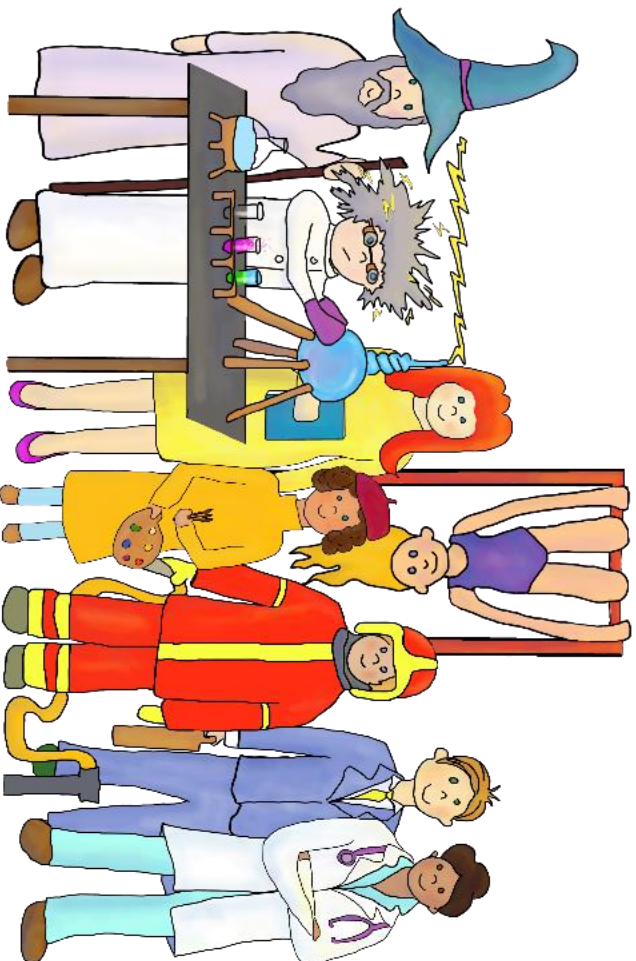
Station 4



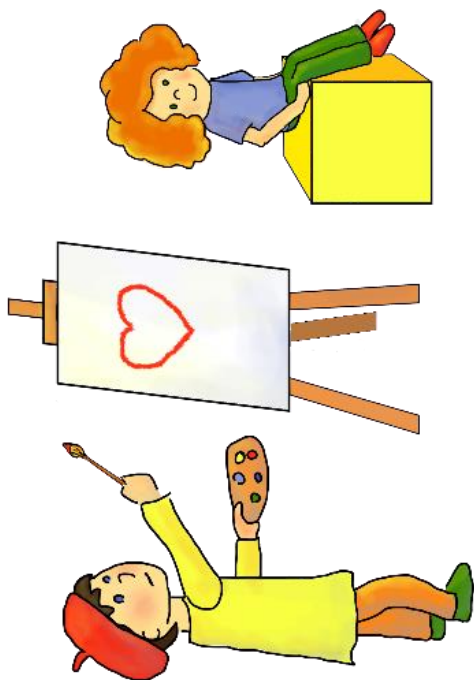
Om du skulle ha superkrafter eller en trollstav som kunde hjälpa andra, vad skulle det vara och hur skulle du hjälpa andra?

Station 5

Föreställ dig att du är vuxen. Vilka saker skulle du vilja göra? Hur skulle du vilja vara?

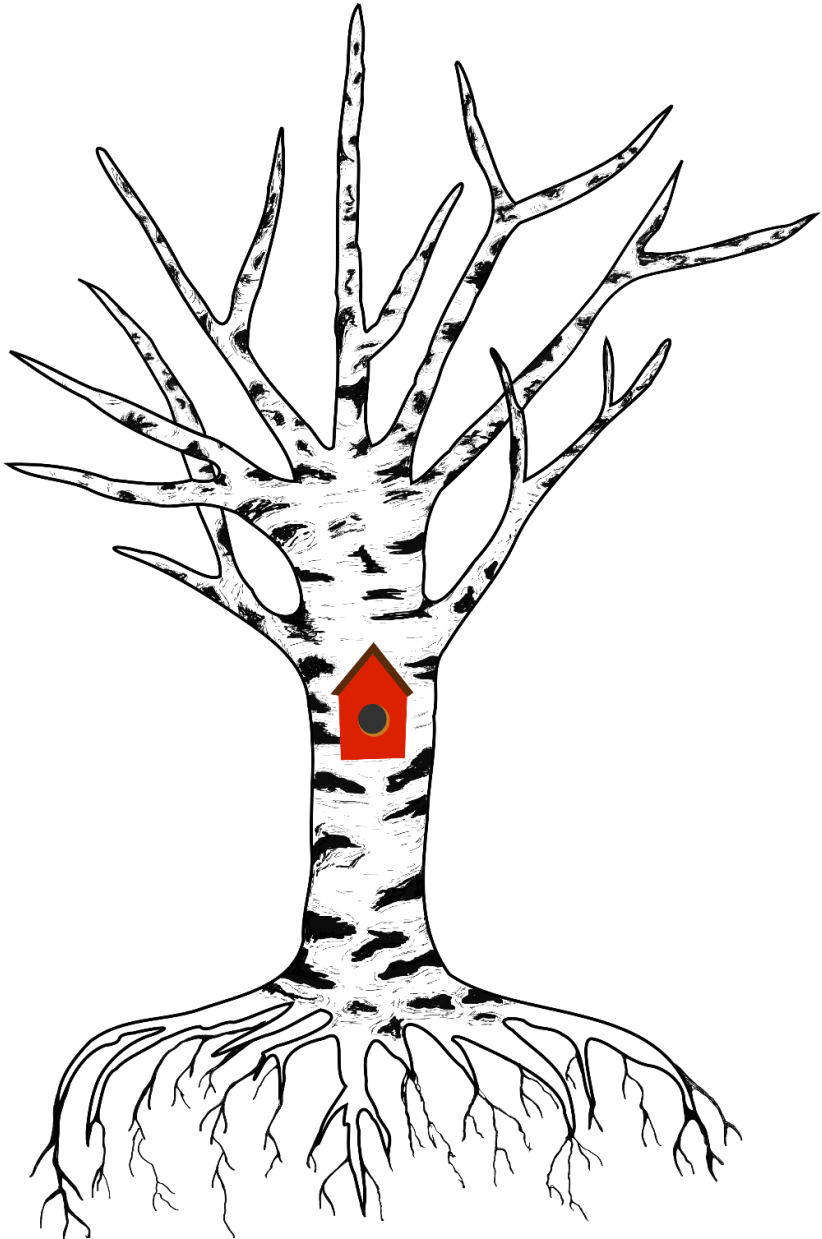


Station 6

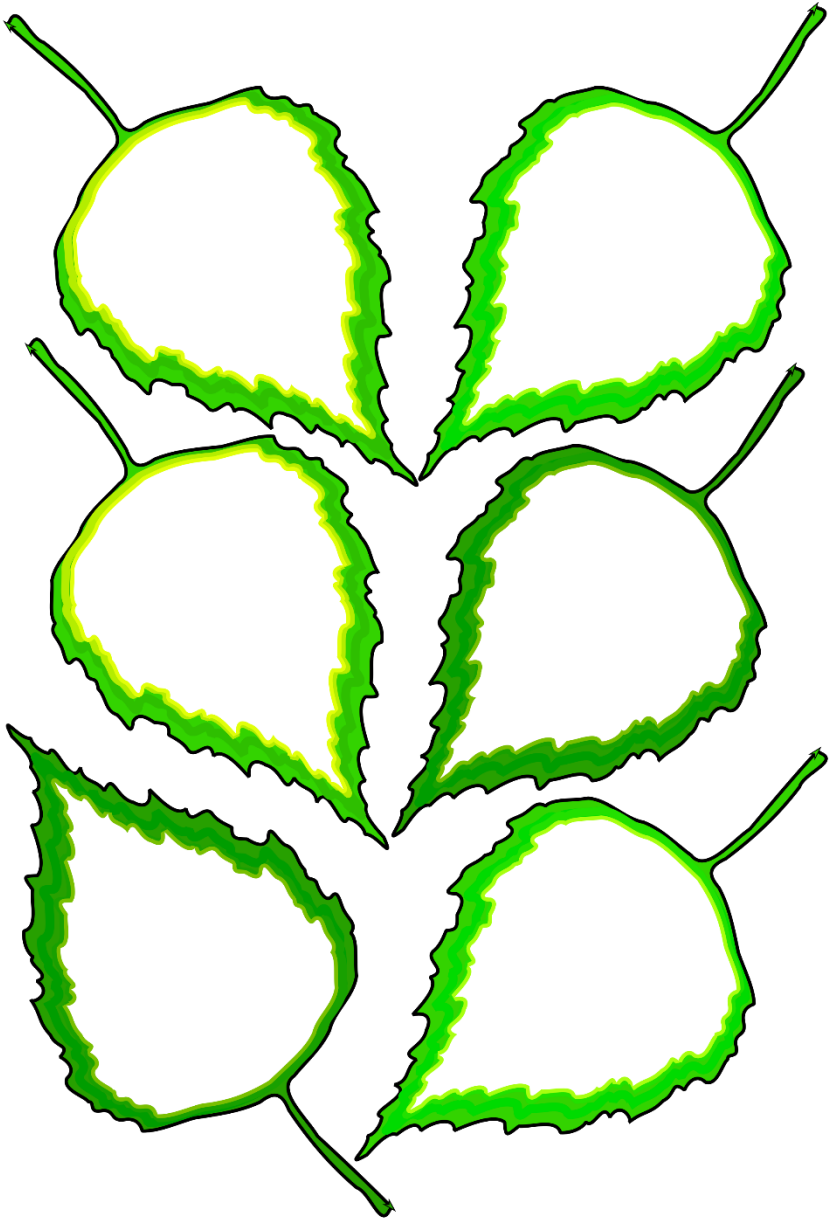


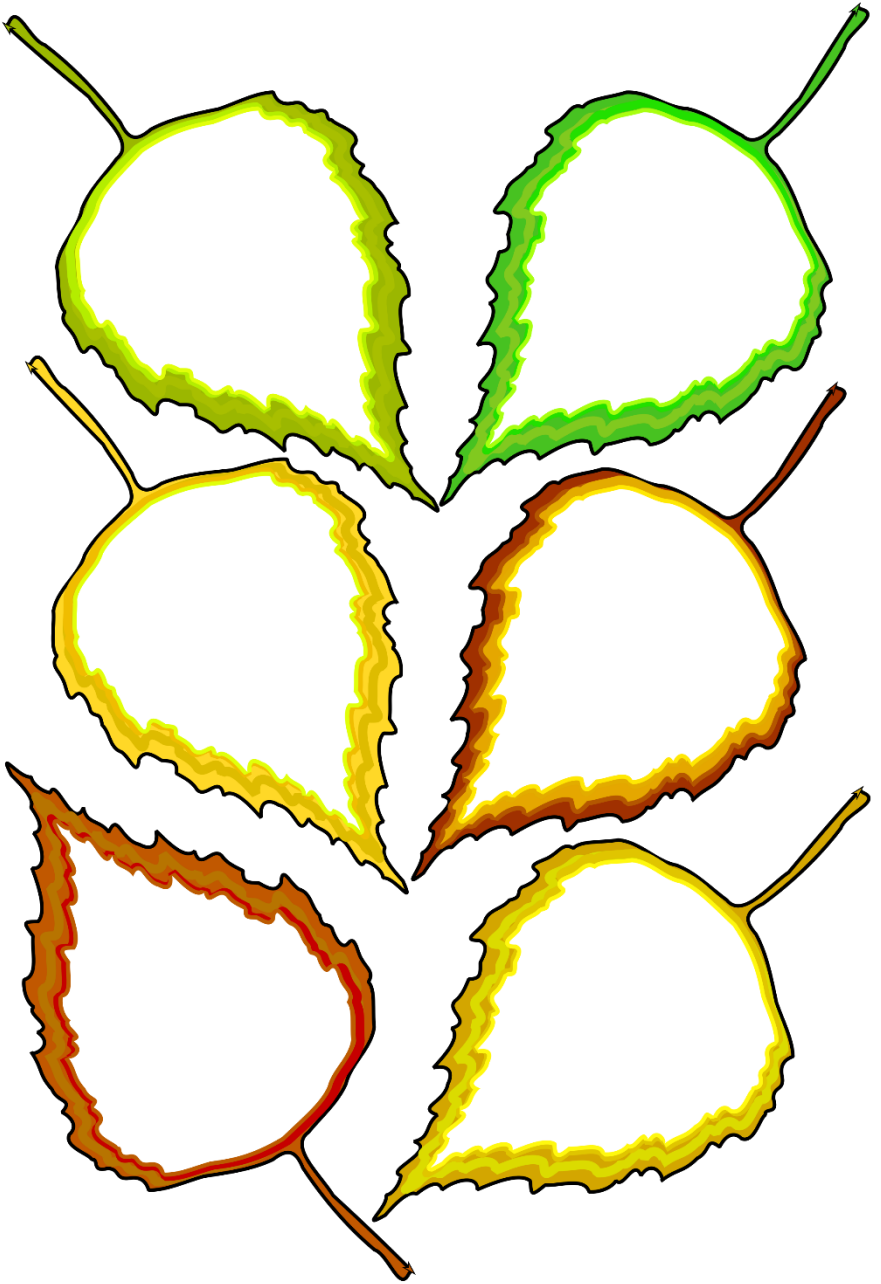
Hur skulle du vilja att man beskriver dig?

Bilaga 3 Träd

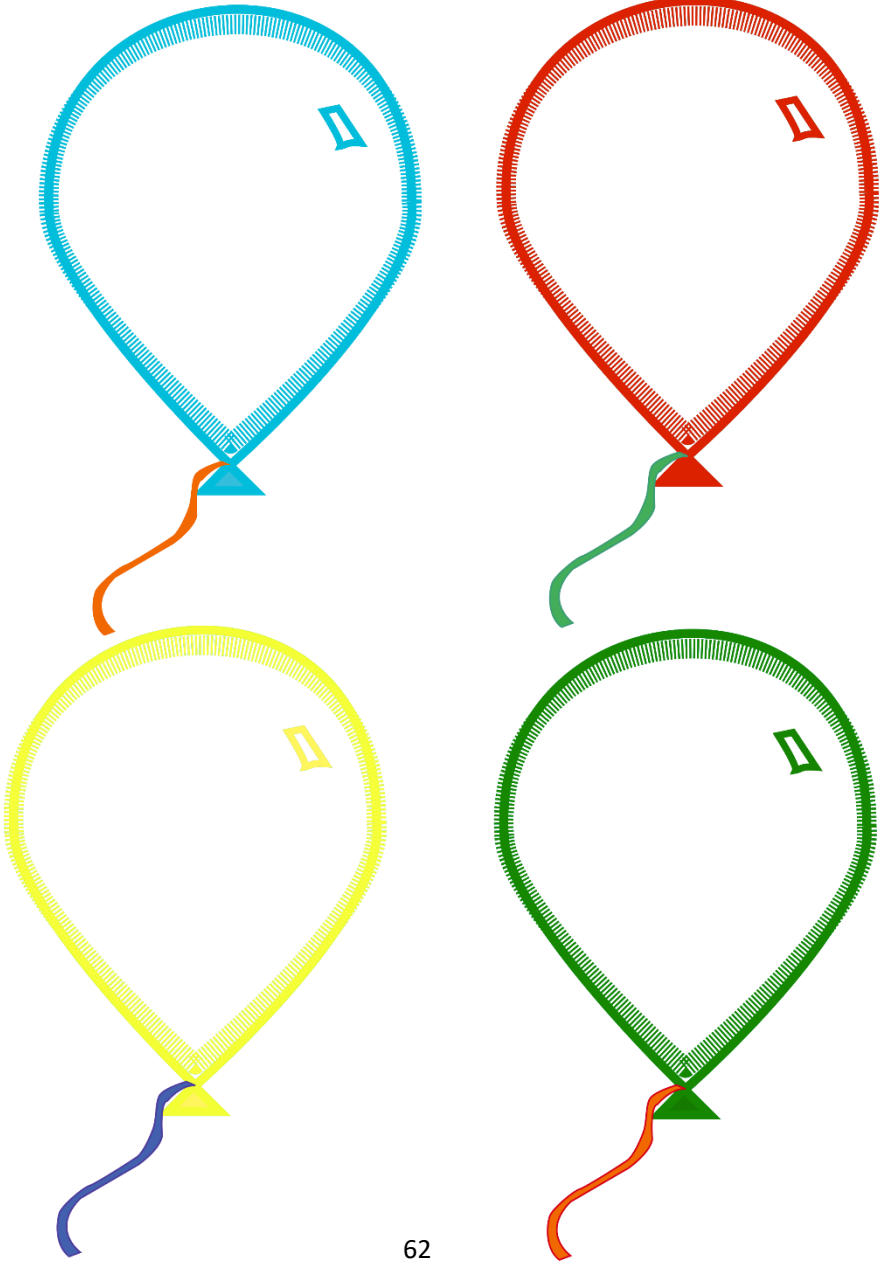


Bilaga 4 Blad





Bilaga 5 Ballonger



Bilaga 6 Hemuppgifter

Jag för ut roskispåsen hemma utan att mina föräldrar ber mig göra det.



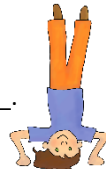
Jag frågar mamma/pappa, vad jag kan hjälpa till med och sen hjälper jag.



Jag berättar för min syster/bror, vad jag tycker om med hen.



Jag städar vår hall denna vecka, på _____.



Jag hjälper _____ med veckostädningen.



Jag skickar ett meddelande till min syster/bror på Whatsapp där jag berättar att _____.



Jag gör min mamma/pappa glad direkt på morgonen, genom att berätta att jag tycker hen är bra_____.



Jag tackar min mamma/pappa för att _____.



Jag ringer _____ och tackar henne/honom för _____.



Den här veckan frågar jag _____ hur hon/han mår.



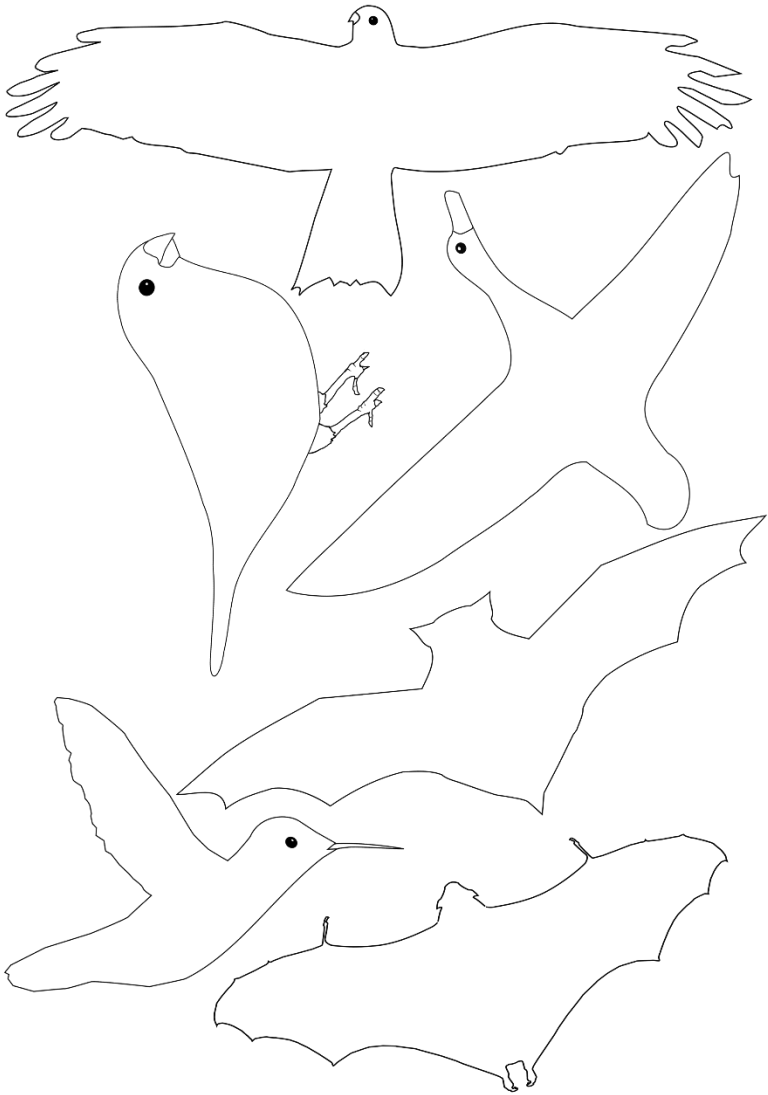
Jag städar mitt rum den här veckan utan att någon ber mig göra det.



Jag tillagar _____ vår familjs kvällsmål.




Bilaga 7 Fåglar



Bilaga 8 Värdekort



¹Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort



**Vad betyder kompisarna
för dig?**

**Vad skulle du vilja ha
mindre utav i ditt liv?**

**Vad har du för hobby?
Vill du göra något
annat förutom det?**

**Vad önskar du att någon
skulle berömma dig för?**

Vad drömmar du om?

Vad är du glad över?


Hur är en bra kompis?

**Hur vet man att någon
är en vän?**

¹Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort



¹Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort



**Vad skulle du vilja ha
mer utav i ditt liv?**

Hur skulle du vilja vara?

Hur är en god vän?

**Hur vill du vara som
vän och kompis?**

Vad vill du lära dig?

**Vad skulle du göra
om du var rik?**

**Hur skulle
en bra skola vara?**

**Vilket är ditt
favoritämne
i skolan?**

¹Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort

Bilaga 9 Hemuppgifter för skolmiljön

En god gärning i skolan:

Jag tackar skolans städare/städerska,
för att han/hon håller skolan ren.

Hur kändes det?



En god gärning i skolan :

Jag öppnar dörren åt någon.

Hur kändes det?



En god gärning i skolan:

Jag går och pratar med _____ (välj någon av eleverna i
Min grej-gruppen) på rasten.

Hur kändes det?



En god gärning i skolan:

Jag säger hej till _____ (någon som du vanligtvis inte hälsar på) på morgonen.

Hur kändes det?



En god gärning i skolan:

Jag erbjuder hjälp till min lärare _____.

Hur kändes det?



En god gärning i skolan:

Jag skickar ett meddelande/whatsapp till _____

där jag berättar att hon/han är bra/trevlig.

Hur kändes det?

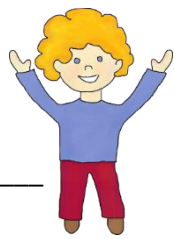


En god gärning i skolan:

Jag berättar för min lärare att hon/han är bra på att

_____.

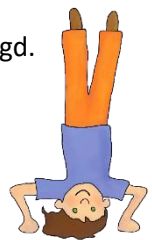
Hur kändes det?



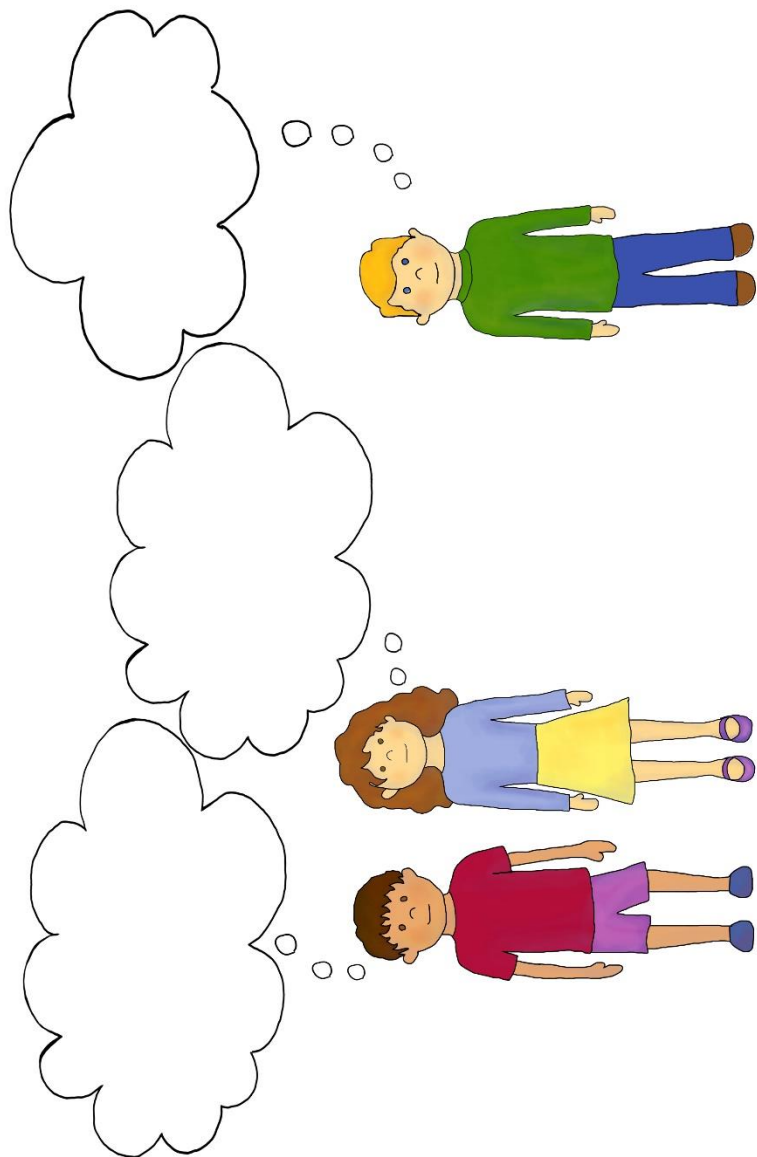
En god gärning i skolan:

Jag gör _____-läxan utan att bli tillsagd.

Hur kändes det?



Bilaga 10 Serieteckning om mobbning



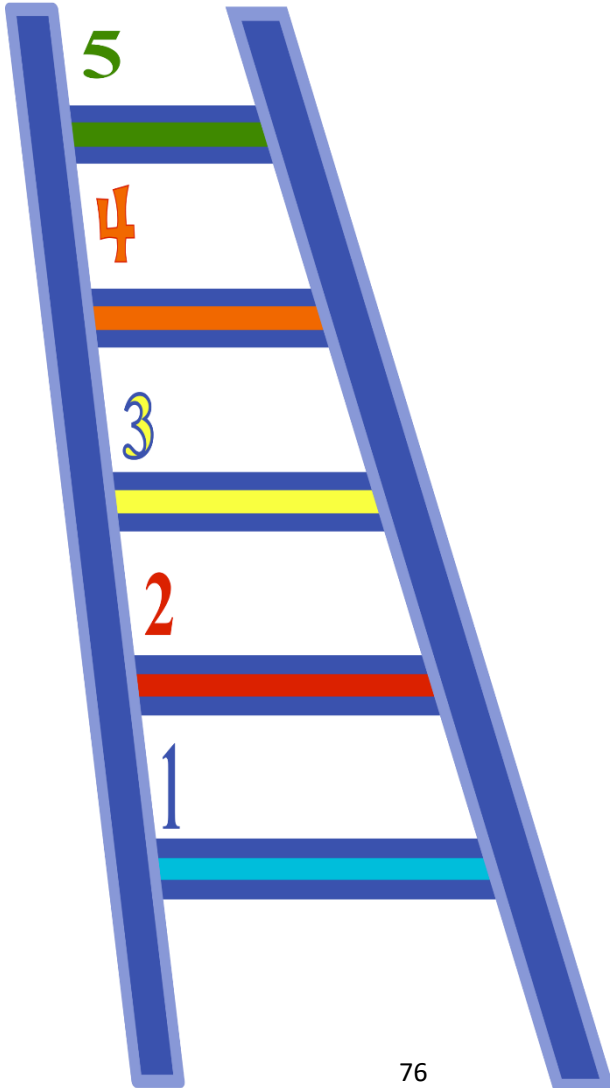
Bilaga 11 Tavelram



Jag har fått beröm för att ...

Bilaga 12 Trappstege

Mitt mål



Bilaga 13 Livets lotteri

Du är gift.

Du sitter i rullstol.

Du känner dig ensam.

Du spelar i NHL.

Du är på sjukhuset.

Du är framgångsrik på jobbet.

Du är framgångsrik i din hobby.

Du flyttar ut på landet.

Du blir rik.

Du är hemlös.

Du är arbetslös.

Du är singel.

Du bor utomlands.

Du är ensamstående förälder.

Du är idrottare.

Du är lycklig.

Du hamnar i fängelse.

Du är på jobbet.

Du är flygkapten.

Du sörjer din förlust.

Du är på rehabilitering.

Du flyttar till en
storstad.

Du är alkoholist.

Du blir kär.

Du sportar med
Taekwondo.

Du är framgångsrik i
dina studier.

Du blir fattig.

Du grundar en familj.

Du är nunna/munk.

Du gläds över din se-
mester.

Du börjar jobba på nytt
ställe.

Du funderar på att
skilja dig.

Du är vegan.

Du förlorar en vän.

Du är _____

Du hittar en vän.

Du är med om en
olycka.

Du vinner 10 000€ på
en lott.

Du är känd.

Du jobbar för fred.

Du tvingas ljuga.

Du är _____

Du blir rånad.

Du upplever problem.

Du startar ett företag.

Du är en miljökampe.

Du får ett barn.

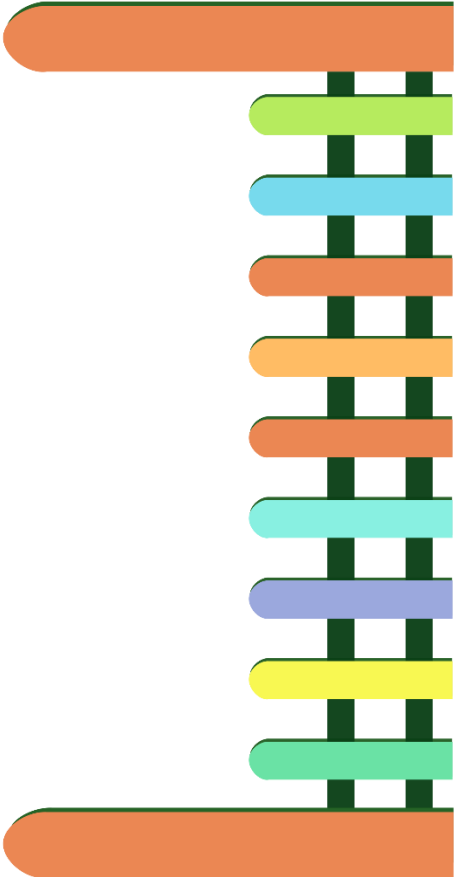
Du är bloggare.

Du reser på en jorden-
runt-resa.

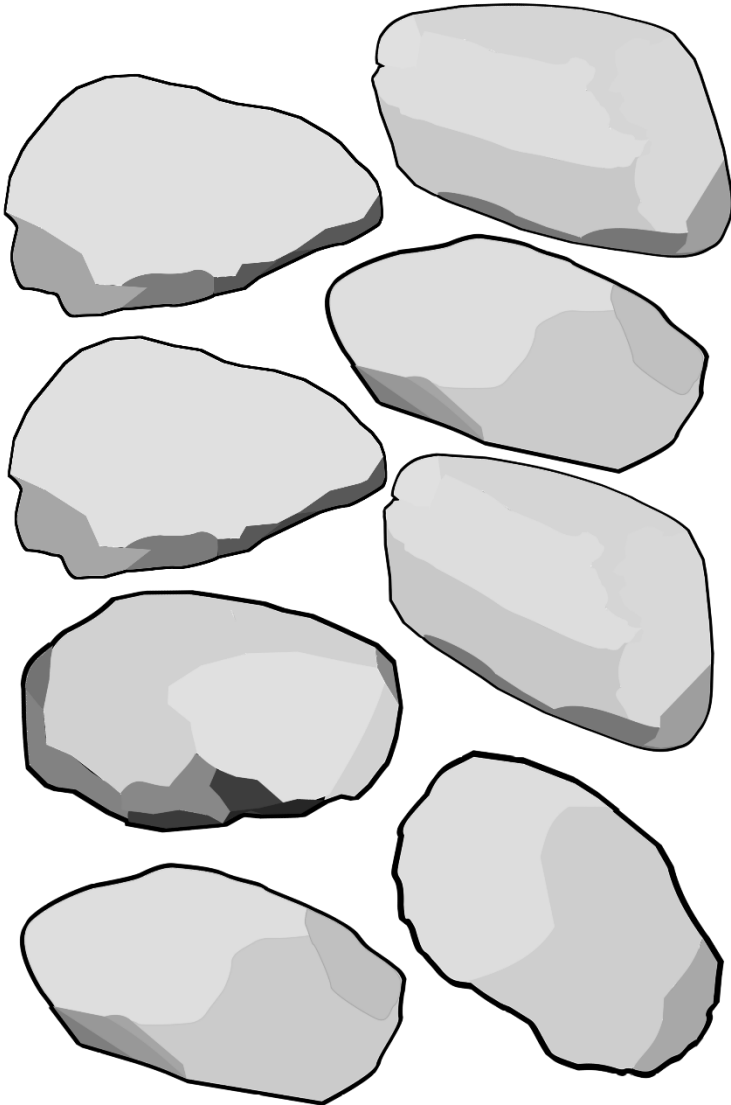
Du är forskare.

Du är _____

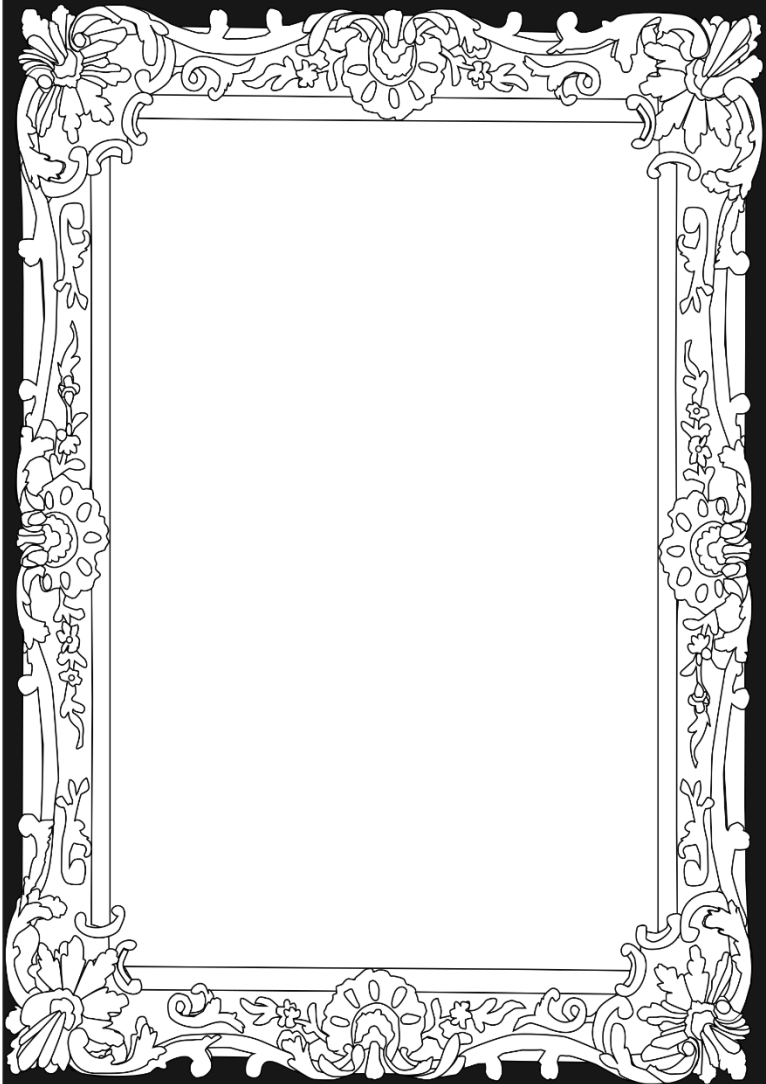
Bilaga 14 Staket



Bilaga 15 Stenar








Bilaga 16 Tavla








Bilaga 17 Frågeformulär för gruppdeltagare

Feedback-formulär för **Min grej** -gruppens deltagare

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Håller varken med eller inte med	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Storleken på gruppen har varit lagom					
Innehållet under träffarna var intressant					
Gruppen har träffats tillräckligt många gånger					

Utvärdera om deltagande i gruppen har haft följande effekter på dig:

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Håller varken med eller inte med	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag har använt mig av färdigheter/kunskaper som jag har lärt mig i gruppen					
Jag har lättare 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 borde vi göra annorlunda/eller utveckla: _____

Bilaga 18 Följebrev

Följebrev

Till Min grej-gruppens föräldrar

Hej!

____.____.20____

Ert barn deltar i **Min grej** -grupp.

Min grej -gruppen träffas en gång i veckan, ungefär 1h 15min - 1h 30min åt gången.

I gruppen övar vi på olika färdigheter som har att göra med välmående och sociala färdigheter samt förmågan att skifta fokus, alltså se saker ur ett annat perspektiv. Vi inleder varje träff med lätt mellanmål, meddela ifall ditt barn har allergier som behöver tas hänsyn till.

Min grej -gruppens tidtabell:

____.____. kl ____ - ____

____.____. kl ____ - ____

____.____. kl ____ - ____

____.____. kl ____ - ____

____.____. kl ____ - ____

____.____. kl ____ - ____

Tack för samarbetet! Ifall du har frågor gällande gruppen, kan du ta kontakt via mejl eller genom att ringa eller sända textmeddelande.

Kontaktperson: _____

tel: _____

mejl: _____

**Pohjanmaan
mielenterveysseura**

mieli

**Österbottens förening
för mental hälsa**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ