



Trygga Möten • AKTIVITETSPAKET

SPÅRARE



Hej!

Du har precis öppnat Trygga Möten's aktivitetspaket för 6-9 åringar. Här finns roliga och spännande övningar för din grupp. En del av dem är fysiska. Andra handlar mer om att tänka och prata med varandra. Det finns många sätt att öva sig på att vara en schysst kompis, att förstå barnkonventionen och att ha trygga möten på lika villkor.



Scouterna



Trygga Möten • AKTIVITETSPAKET



SPÅRARE

Aktiviteterna i paketet uppmärksammar barn och ungdomar på hur de själva och andra fungerar. Syftet är att öka barns kunskap om sina och andra barns rättigheter. Målet är att de ska känna sig säkrare i att själva vara en del i att motverka mobbning, kränkningar och övergrepp. De vuxna har huvudansvaret men för att verkligen skapa trygga möten behöver alla hjälpas åt.

Du som ledare är viktig för att aktiviteterna ska bli bra. Du behöver självklart organisera och leda gruppen. Men du måste också se till att alla känner sig trygga nog för att delta på sina villkor. I det här materialet finns en kort checklista som hjälper dig att skapa en trygg aktivitet. Använd den vid förberedelserna till träffen. Gör också gärna Trygga Möten's ledarutbildning. Mer information om den hittar du på vår hemsida.

En viktig del i lärandet är också att efteråt få tänka kring det man gjort i en aktivitet. I det här materialet finns förslag att på olika sätt att diskutera och fundera. Både tillsammans och var för sig. Det finns ett antal föreslagna frågor som kan vara till hjälp. Dessutom har de flesta aktiviteter också frågor som särskilt berör innehållet i just den aktiviteten. Tänk på att lyfta sådant som blev särskilt bra. Betona gärna exempel på bra samarbete och att alla fick möjlighet att vara med.

Alla aktiviteter beskrivs med både syfte och grundlig instruktion för hur de ska genomföras. Behöver ni någon form av material finns det beskrivet i en egen ruta. Glöm inte att kontrollera att du har allt tillgängligt innan ni börjar. Du bör tänka på att den angivna tidsåtgången är en uppskattning. Det kan ta både längre och kortare tid beroende på gruppen. Att ha lite extra tid är alltid bra. Inte minst för att inte behöva stressa igenom diskussionen efteråt.

Trygga Möten's aktivitetspaket finns för olika åldersgrupper. Självklart kan du som ledare välja aktiviteter ur paketet för både yngre och äldre barn. Du känner din grupp bäst och vet vad som passar dem. Alla aktivitetspaket finns för nedladdning på Trygga Möten's hemsida. Där finns också ett spel om barnkonventionen och olika filmer som ni kan titta på tillsammans.



Scouterna

PAKETETS INNEHÅLL



- Förbered er aktivitet..... 4
- Målspar..... 5
- Checklista Trygga Möten-aktivitet..... 6
- Efter aktiviteten..... 7-8
- Grundläggande reflektionsfrågor..... 9
- Vart kan du vända dig?..... 10

AKTIVITETER

- Jag tycker..... 11-12
- Olika förutsättningar..... 13-14
- Schyssta kramar..... 15-16
- Schysst Saga..... 17-18
- Superhjelteskola..... 19-21



FÖRBERED ER AKTIVITET



En lyckad aktivitet och goda förberedelser går oftast hand i hand. Därför är det viktigt att fundera på en del saker innan ni sätter igång. Hur mycket tid har ni? Var ska aktiviteten genomföras? Vilka är deltagarna och hur fungerar de tillsammans? Hur kan ni skapa förutsättningar för att alla ska kunna delta på lika villkor?

TIDEN

En del av övningarna i aktivitetspaketet tar så mycket tid att de fyller en hel träff. Men tänk på att grupper ibland kan överraska och göra saker både fortare och långsammare. Då kan det vara bra att ha en annan övning som ett ess i ärmen. Tänk på att aktiviteter kan väcka känslor och tankar som behöver pratas om. Se därför till att det finns tid för det om det behövs.

PLATSEN

Vissa aktiviteter kräver utrymme för deltagarna för att kunna röra sig. I andra övningar är deltagarna mer stilla men kanske måste prata i grupper. En liten lokal kanske inte passar så bra för det. Men det kanske går att vara utomhus? Eller ni kanske kan utnyttja flera rum, korridorer eller liknande? Eller så kan ni kanske ändra lite på aktiviteten så att ni får plats? Fundera kring era möjligheter. Glöm inte att ta hänsyn till att det också måste kännas tryggt för dem som deltar.

TRYGGHETSKOLLEN

För att alla ska kunna delta och uppskatta en aktivitet behöver de känna trygghet i situationen. Det gäller både fysiska aktiviteter och aktiviteter där man ska prata och fundera. Därför är det viktigt att ni tänker igenom genomförandet med fokus på att skapa just trygghet.

På nästa sida finns en kort checklista som används för varje träff. Den används för att göra en trygghetskontroll inför varje aktivitet. Genom att gå igenom frågorna minskar risken att någon upplever aktiviteten som otrygg. Trygghetskontrollen är helt enkelt ett bra sätt att tänka efter före.

Inom Trygga Möten finns även ”Tryggare tillsammans – att skapa gemensamma synsätt för tryggare möten”. Det är en guide för att stödja ledargruppen att tillsammans skapa en trygg verksamhet för alla. Guiden bör ni tillsammans i ledargruppen gå igenom inför varje terminsstart. Men också om det kommer nya ledare eller vid planering av exempelvis läger. Då får ni en bra och gemensam grund att stå på. Tryggare tillsammans finns på Trygga Möten hemsida.



I Scouterna får barn och unga möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och allt vi gör bidrar i olika stor utsträckning till scoutens personliga utveckling. När vi pratar om personlig utveckling i Scouterna menar vi att vi vill hjälpa och stimulera unga människor att utvecklas inom fem olika områden: i tanken, som en del i en grupp, i sina relationer med andra, i sin tro och rent kroppsligt.

14 MÅLSPÅR

För att göra det lättare att hjälpa barn och unga att utvecklas inom dessa fem områden så finns det 14 målspar. Man kan se på målsparerna som mål utlagda längs ett spår, som går från spårarscout till roverscout, där varje åldersgrupp får mål som är anpassade till deras nivå och förmåga. Genom att arbeta med målsparerna stegras programmet automatiskt i svårighetsgrad från åldersgrupp till åldersgrupp och vi får med alla de fem områdena för personlig utveckling. Några av målsparerna påminner om varandra och är därför grupperade tillsammans och har samma färg. Under en termin är det bra att fokusera på 3-5 målspar. Välj målspar från olika ballonggrupper men tänk på att scouten under en till exempel sin spårartid ska få jobba med alla målspar.

Varje målspar är viktigt och bidrar på sitt särskilda vis till scoutens utveckling, och de kan därför inte ersätta varandra. Tillsammans gör målsparerna att scouten lyfter och utvecklas vidare i sitt liv. Alla målspar behövs och om något av målsparerna struntas i lyfter scouten inte lika högt mot skyarna. Går alla ballonger sönder faller hon eller han platt på marken.



CHECKLISTA



Detta är en checklista som är tänkt att användas för en särskild och tydligt avgränsad aktivitet. Den är på så sätt ett komplement till *Tryggare tillsammans* för långsiktig planering som du hittar på Trygga Mötens hemsida.

Du använder denna checklista för att så långt det är möjligt göra det bästa för att skapa en trygg miljö som är fri från övergrepp och kränkningar. Gå igenom punkt för punkt och checka av att allt är förberett.

CHECKLISTA TRYGGA MÖTEN-AKTIVITET

- ✓ Hur gör du/ni instruktionerna tydliga för alla som ska delta?
- ✓ Är platsen lämplig för just denna aktivitet?
- ✓ Finns det lösningar så att alla kan delta på sina villkor? (Tänk både fysiskt och psykiskt)
- ✓ Vilka risker finns för fysiska skador?
- ✓ Hur hanterar du/ni en situation där inte alla vill vara med?
- ✓ Vilka möjligheter har deltagarna att säga ifrån om de upplever något negativt?
- ✓ Finns det risk för att någon känner sig utanför, kränkt eller mobbad?
- ✓ Hur förberedda är du/ni för eventuella oväntade händelser?



EFTER AKTIVITETEN



Alla tycker om att få höra när de gjort något bra. Som ledare kan du särskilt nämna sådant som har med samarbete och ansvarstagande att göra. Självklart kan du också berömma enskilda personer men tänk på att du då bör säga något gott om alla. Ofta är det bättre att vända sig till gruppen, eller delar av gruppen, istället.

För att en aktivitet ska bli lärorik är det viktigt att fundera och prata om det som gjorts. Allas åsikter och känslor är lika mycket värda. Därför är det viktigt att alla får en chans att tänka till och får prata om vad de upplevt. För ett bra resultat måste alla visa respekt och faktiskt lyssna på varandra. Att höra vad andra har att säga skapar dessutom oftast både mer förståelse och ökar lärandet.

Att på det här sättet, själv och i grupp, reflektera över aktiviteten kan ske på olika sätt. Vi är alla olika bekväma i olika situationer. Därför är det bra att variera metoderna för reflektionsstunden. Här är 7 exempel på hur man kan göra:

RUNDAN

Låt deltagarna forma en ring och låt alla i tur och ordning få komma till tals genom att svara på reflektionsfrågor. Använd gärna ett föremål som skickas runt så det är tydligt vem som har ordet. Låt helst någon som du vet känner sig trygg med att prata inför grupp få börja.

TIPS!

Gör två varv så det finns möjlighet att tänka efter lite mer eller att utveckla sin reflektion.

ETT VARV RUNT HUSET

För att deltagarna ska ha lugn i kroppen att sitta och reflektera be dem att springa ett varv runt huset, fotbollsplan, eller vad som passar er, inför till exempel varje fråga eller innan ni börjar prata.

TIPS!

Små avbrott kan vara bra för att hålla uppe koncentrationen. Men välj tillfällena så att ingen känner sig jäktad när de ska prata.

WALK AND TALK

Reflektera i små grupper under en tidsbestämd promenad. En variant är att de går två och två och får prata oavbrutet i tio minuter var.

TIPS!

Om du/ni som ledare delar in paren undviker ni att någon blir "bortvald".

I SMÅ GRUPPER

Dela upp gruppen i mindre grupper som reflekterar tillsammans med stöd av skrivna reflektionsfrågor.

TIPS!

Var noga med hur grupperna sätts samman så att alla känner sig trygga. Det är också bra om du/ni ledare kan gå förbi och lyssna lite då och då.

PÅ EGEN HAND

Ibland kan det vara skönt att på egen hand få skriva av sig, rita eller bara tänka tyst. Ofta kan det kombineras med till exempel en runda efteråt.

TIPS!

Klarar alla av att sitta själva? Det kan vara bra att ägna lite extra tid åt dem som har svårt att koncentrera sig. Både för deras skull och för att de inte ska störa de övriga.



EFTER AKTIVITETEN



HANDEN

Låt deltagarna fundera på 5 olika känslor kring aktiviteten. Dessa representeras av handens fem fingrar.

- Tummen - Det här var bra/roligt/bäst med aktiviteten som vi gjorde.
- Pekfingret - Det här vill jag särskilt nämna eller lyfta fram. Det kan vara något bra, intressant eller mindre bra som hände under aktiviteten som deltagaren vill peka på.
- Långfingret - Det här var dåligt med aktiviteten. Det kan vara något som inte gått som deltagaren tänkt sig eller något som kändes obehagligt/dåligt. Tex att samarbetet inte fungerade eller att någon blev utfryst.
- Ringfingret – En positiv känsla deltagaren tar med sig från aktiviteten. Det är bra att träna sig i att formulera sina känslor i ord och kommunicera dem. Det bidrar till att bli trygg i sig själv och i sin omgivning.
- Lillfingret – Det där lilla extra deltagaren tar med sig från aktiviteten.

När alla är klara får en i taget säga vad de upplevt. Enklast är att först låta alla hålla upp tummen och säga vad de tänkt. Sedan gå ett nytt varv då alla håller upp pekfingret och så vidare tills alla fått säga allt. Men det går förstås att variera detta på olika sätt.

TIPS!

Låt deltagarna skriva ned sina tankar innan ni börjar. Det kan vara svårt att komma ihåg allt.

SMÅ LAPPAR

Be deltagarna att skriva ner sina tankar om aktiviteten på små lappar. Sätt sedan upp dem på en vägg eller liknande för att se hur ni i gruppen har tänkt.

TIPS!

Lägg lapparna i en låda och turas om att läsa upp varandras, därmed förblir reflektionen anonym.



GRUNDLÄGGANDE REFLEKTIONSFRÅGOR



VARJE AKTIVITET KAN HA SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR ATT UTGÅ IFRÅN. MEN STÅR DET STILL GÅR DET ALLTID ATT BÖRJA MED DESSA FÖR ATT FÅ IGÅNG TANKARNA:

- Hur har vi betett oss mot varandra idag?
- Hur fungerade samarbetet i gruppen?
- Kunde vi gjort något annorlunda för att förbättra samarbetet?
- Hur kändes det att delta i denna aktivitet?
- Varför tror ni att vi gjorde detta?
- Har du lärt dig något nytt genom aktiviteten?
- Är det något särskilt som du vill nämna? Bra eller dåligt?
- Tar ni med er något från denna aktiviteten?



VART KAN DU VÄNDA DIG?



Kom ihåg att alltid stanna kvar och fånga upp deltagarnas tankar och funderingar efter aktiviteter. Kanske har just denna aktivitet satt igång tankar hos deltagaren. Att vara en trygg vuxen som lyssnar är en av de viktigaste sakerna du gör som ledare. Berätta för din grupp vart de kan vända sig.

På Trygga Mötens hemsida,
<http://tryggamoten.scout.se/> kan
du hitta tips om vart man kan vända sig om
man behöver hjälp eller få råd.



JAG TYCKER..



KORT OM AKTIVITETEN

Aktiviteten kombinerar rörelse med att öva sig på att ta ställning i olika frågor. Syftet är att bli bättre på att ta tillvara sina egna rättigheter.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

För att kunna kräva att ens rättigheter respekteras behöver vi alla lära oss att stå för våra åsikter och känslor. Det här är en övning som tränar deltagarna att våga göra val och motivera dem. Temat för de påstående/frågor som finns med i övningen är barns rättigheter. De flesta har ett "rätt" svar. Men det viktiga i övningen är att barnen får stöd i att göra val och motivera sin åsikt.

MÅLSPÅR

Egna värderingar, självinsikt och självkänsla

TIDSÅTGÅNG

15 - 20 min

FÖRBEREDELSE

Läs igenom påståendena i förväg. Lägg gärna till egna som du kommer på. Det kan också vara bra att fundera lite på om det kan komma följdfrågor. Ett tips är att läsa på lite om barns rättigheter. På UNICEFs hemsida hittar du bland annat olika varianter av barnkonventionen som kan vara användbara.

GENOMFÖRANDE

Vårt förslag är att ni använder er av en Fyra hörn-metod:

- 1a hörnet positivt/ja
- 2a hörnet negativt/nej
- 3e hörnet kanske/osäker/mitti
- 4e hörnet eget svar

MATERIAL

Det kan vara bra med någon form av markering för de olika hörnen. I övrigt behöver ni bara listan med frågor/påståenden som finns under genomförande.

När alla ställt sig i ett hörn får någon eller några berätta varför de valde just det hörnet.

Det går förstås bra att välja en annan metod. Bara deltagarna har minst två val.

Listan med påståenden:

- Barnkonventionen säger att alla barn i hela världen ska ha samma rättigheter
- Barnkonventionens 2a artikel säger att du får vara precis som du är".
Är det så i verkligheten?
- Flickor och pojkar behandlas alltid likadant av vuxna.
- Alla barn har rätt att gå i skolan
- Killar och tjejer har olika sorters vänskap
- En vän ska alltid ställa upp
- Föräldrar vet allt om sina barn



JAG TYCKER..



GENOMFÖRANDE

- Föräldrar vet alltid vad som är bäst för sina barn
- Man är vuxen när man är 18 år
- Politiker ska alltid ta hänsyn till vad som är bra för barnen när de bestämmer saker.
- Alla barn har rätt att säga vad de tycker
- Sommarlov är bra för barn
- Om någon är dum mot mig får jag vara dum tillbaka
- Vuxna lyssnar alltid på barn
- Alla barn har rätt att äta sig mätta
- Är det viktigt att vara lika varandra när man är kompisar
- Blir det lika goda muffins om en kille eller tjej bakar

AVSLUTNING

Prata om hur det kändes att vara tvungen att bestämma sig på det här sättet.

Var det svårt?

Hur kändes det att välja något som de flesta inte valde?

Var det något påstående som var särskilt svårt att ta ställning till?

Är det viktigt att våga säga vad man tycker? Varför?

Vad tar ni med er från den här aktiviteten?



OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR



SPÅRARE

KORT OM AKTIVITETEN

Ett enkelt och roligt sätt att undersöka hur olika förutsättningar påverkar oss i livet.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Aktiviteten ger på ett enkelt sätt en uppfattning om vad det innebär att någon är privilegierad. Utifrån övningen kan ni sedan tillsammans börja prata om vilka privilegier och fördelar ni själva har jämfört med andra. Men också prata om vad det innebär att inte ha dessa. Övningen är också en bra träning i aktivt lyssnande.

MÅLSPÅR

Förståelse för omvärlden, kritiskt tänkande

TIDSÅTGÅNG

Ca 20-25 min inklusive diskussion efteråt.

FÖRBEREDELSE

Läs igenom aktivitetsbeskrivningen ordentligt - Din presentation påverkar mottagandet.

Den här aktiviteten ställer krav på dig/er som ledare. Du/ni måste kunna diskutera och svara på frågor om privilegier och enskilda personers fördelar. Det finns alltid en risk att en person som hamnar långt fram tar det för givet att det är så det ska vara. Därför måste du/ni även kunna prata om hur det är att inte ha fördelarna. Eller att till och med ha en nackdel jämfört med andra.

GENOMFÖRANDE

Deltagarna ska under övningen sitta eller stå i rader, så att de bildar grupper som har olika avstånd till målet. Ge varje deltagare ett färgat papper. Varje grupp får en färg så att man senare kan se hur det gick för dem.

1. Be deltagarna att skrynkla ihop papperet till en boll.
2. Ta fram någon form av korg och ställ den ungefär en meter framför främsta raden. Berätta att korgen representerar framgång och rikedom.
3. Säg sedan att det är dags att tävla och be deltagarna att kasta bollen i skräpkorgen.
4. När alla bollar har kastats kommer många, men kanske inte alla, i främsta raden ha träffat korgen. Men nästan ingen av de längst bak.
5. Plocka ur pappersbollarna ur korgen och lägg dem i högar för respektive färg och grupp. Det blir då tydligt att ju längre bak en grupp suttit eller stått desto sämre resultat.

MATERIAL

Papper, ett till varje deltagare, i några olika färger för olika grupper.
Vanliga A4 fungerar utmärkt.



OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR



SPÅRARE

GENOMFÖRANDE

Om inte deltagarna spontant börjar prata om att det var en orättvis tävling så kan du fråga vad de tycker. Försök sedan leda samtalet så att alla får säga vad de tycker. Några tänkbara frågor kan vara:

- Hur kändes det att sitta långt bak?
- Hur kändes det att sitta långt fram?
- Kändes det rättvist när de kastade bollarna?
- Varför var det orättvist?
- Håller alla med om att det är orättvist?
- Kan de som sitter långt bak göra något för att förändra sin plats?
- Kan de som sitter långt fram göra något för att hjälpa de som sitter långt bak?
- Om någon har trängt sig fram för att slänga bollen i papperskorgen så ta upp frågan om det var rätt eller fel att förändra förutsättningarna på det sättet?

TIPS: Ställ korgen nära till en början, det gör det ännu tydligare. Är det många som träffar korgen kan den flyttas till nästa gång. Det viktiga är att det finns en tydlig skillnad att diskutera kring.

AVSLUTNING

Förklara sedan att även i verkliga livet har människor olika förutsättningar. Att vara född i en familj som till exempel inte är fattig kan innebära fördelar. Precis som det var en fördel att vara nära korgen. Men ofta tänker vi inte på att vi har sådana fördelar. Men för den som kommer från en fattig familj är det oftast tydligt att de har det svårare. Ett exempel kan vara att familjen inte har råd med bra skridskor till ett barn. Så för att vara lika snabb på isen måste hen kämpa mycket hårdare än de med nya fina och bra skridskor.

Avsluta med att prata om att en schysst kompis kan försöka minska skillnaderna. Försök få gruppen att ge exempel på hur man kan göra.



SCHYSSTA KRAMAR



KORT OM AKTIVITETEN

En övning för att visa kramarnas goda sidor men också att lära sig respektera varandras önskan om närhet.

Observera att detta är en svår övning. Förbered dig noga.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Alla människor mår bra av beröring. Det frigör olika ämnen i vår kropp som bland annat minskar stress, ökar känslan av lycka och är bra för våra hjärtan. Bland annat professor Kerstin Uvnäs Moberg har forskat kring detta. I den här övningen får barnen öva sig både på att ge och att ta emot beröring.

Ingen ska behöva krama någon om den inte själv vill. Därför är det också viktigt att de får öva på att respektera ett nej. Den här övningen ställer stora krav på att deltagarna kan respektera varandras känslor och önskningskrav.

MÅLSPÅR

Relationer, fysiska utmaningar

TIDSÅTGÅNG

Del 1 – ca 10 min

Del 2 – ca 5 min

Del 3 – ca 5-10 min

Plus ca 10 min för diskussion efteråt.

FÖRBEREDELSE

Den här övningen kan upplevas som jobbig för en del. Alla är inte vana vid kroppskontakt och en del kan till och med uppleva det som obehagligt. Fundera därför ordentligt på om du tror din grupp klarar av att visa varandra den respekt som krävs.

Du bör inte genomföra den här aktiviteten som ensam ledare. Det är inte säkert att någon som tycker att det är jobbigt säger det. Hen kanske inte vill framstå som "mesig, feg eller tråkig". Ni som ledare behöver också prata ihop er om hur ni ska hantera olika situationer. Till exempel om någon inte lämnas ifred fast de inte vill bli kramade.

Fundera också på om det finns några som helst tendenser till mobbning i gruppen. Att andra undviker att krama just en person, eller säger något elakt som "usch jag vill inte krama dig", kan vara mycket sårande. Hur är jargonen i gruppen? Finns det risk för till exempel elaka kommentarer?

Tänk på att vara extra noga när ni går igenom reglerna för denna övning. Då minskar risken för missförstånd. För att en sådan här övning ska fungera som tänkt behöver den också genomföras i lugn och ro. Försök att hitta ett sätt för gruppen att varva ner innan ni börjar.

GENOMFÖRANDE

Första delen – Istappsleken

Det här är en kull lek där den som blir kullad blir "fryst". Den frysta personen stannar upp och sätter ihop händerna över huvudet för att se ut som en istapp. De övriga deltagarna tinar upp den frysta personen genom att ge en kram som varar i två snabba andetag.



MATERIAL

En klocka för att hålla reda på tiden är allt som behövs.



SCHYSSTA KRAMAR



GENOMFÖRANDE

Andra delen – Längre kramar

Börja med att förklara att forskare har kommit fram till att man mår bra av att kramas. Men för att det ska fungera måste man kramas ungefär så länge som det tar att ta tre lugna andetag. Avsluta med att fråga om ni inte ska testa hur det känns?

Beskriv sedan följande regler:

Alla går omkring i rummet eller på platsen.

När du säger ”börja” sträcker alla som vill kramas ut sina armar. Sen vänder man sig snabbt till den som är närmast och börjar kramas.

Efter ca 7 sek säger du släpp och alla börjar gå omkring igen.

Om någon inte vill bli kramad ska hen inte sträcka ut sina armar. Då måste alla andra låta bli att krama hen.

Som ledare behöver ni vara beredda på att snabbt fånga upp och krama någon som blivit ensam kvar. Annars kan vissa barn uppleva det som jobbigt och känna sig utanför.

Genomför sedan övningen enligt reglerna några gånger. Prata sedan lite om hur det kändes att kramas så länge? Den som har sagt nej ska inte få fråga eller behöva förklara varför, det är hens ensak.

Tredje delen – Någon som säger nej.

Övningen görs som i andra delen med en förändring. Istället för att markera att man vill bli kramad ska alla fråga om den andre vill ha en kram. Alla har rätt att säga nej. Men det kan vara bra att ge två eller tre ”hemliga” uppdrag att säga nej. På så sätt får deltagarna prova på hur det känns att få ett nej. Dessa ”neysägare” kan växlas mellan omgångarna.

Avsluta med att förklara att om någon tvingar till sig en kram, oavsett om det är en vuxen eller ett barn, så är det fel. Man har alltid rätt att säga nej till att någon ska kramas, pussas eller ta på en. Ser man att någon vän blir kramad utan att hen vill det kan man säga åt den som försöker kramas att de ska låta bli.

Du som ledare måste tänka på att det här är en svår del av övningen. Genomför den inte om du känner dig osäker på om gruppen kan klara av den på ett respektfullt sätt.

AVSLUTNING

Den här övningen är det viktigt att prata igenom efteråt. Några passande frågor att prata om kan vara:

Hur var det att kramas?

Vad gör du om du ser att någon inte vill bli kramad?

Kan det vara svårt att säga nej till en kram fast man inte vill ha den?

Hur kändes det att få ett nej?

När är det okej att kramas?

Avsluta hela övningen med att förklara att det är bra att prata med en vuxen om någon tagit på en mot ens vilja.

Det ska ingen behöva uppleva.



SCHYSST SAGA



KORT OM AKTIVITETEN

En lugn aktivitet som tar upp att vårt eget beteende påverkar vad som händer omkring oss.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

I denna aktivitet ska ni undersöka vad det betyder att vara ärlig, och varför vi vill att andra ska vara ärliga mot oss. Genom lyssnandet blir deltagarna medvetna om att de själva på olika sätt bidrar till vad som händer omkring dem. Det finns inget rätt eller fel i denna aktivitet. Målet är inte att avgöra när man ska vara ärlig eller inte utan det är deltagarnas diskussion och egna berättelser som är målet.

MÅLSPÅR

Egna värderingar, självinsikt och självkänsla.

TIDSÅTGÅNG

Ca 20 min.

FÖRBEREDELSE

Fundera kring gruppens förmåga att prata om att ljuga. Klarar de att hålla diskussionen på ett bra sätt. Tänk också till om det finns barn, särskilt bland de yngre, som kan tycka att sagan är otäck. Då måste du/ni vara förberedda för att ta hand om hen.

GENOMFÖRANDE

Berättelse:

Det var en gång för längesedan ett barn som bodde i en liten by. En dag fick barnet i uppgift att arbeta som herde och vakta bybornas får i utbyte mot en summa pengar. Arbetet som herde var långsamt och trist. Dagarna gick och fåren tuggade gräs, och livet gick sin stilla gång. Till slut tröttnade barnet, och ville spela folket ett spratt. Störtandes upp på fötter från stenen hen suttit och vilat sig på, och skrek hen: "VARGEN KOMMER, VARGEN KOMMER!!"

Det dröjde inte länge innan byborna kom farande så fort benen bar dem för att hindra vargen från att äta upp deras får. Men när de kom fram syntes ingen varg till. Bara barnet som skrattade åt dem som panikslagna kommit springandes.

Trots förmaningar och varningar om att hen skulle låta bli att lura dem igen kunde hen inte hålla sig i skinnet, och det dröjde inte många dagar innan han på nytt vrålade: "VARGEN KOMMER, VARGEN KOMMER!!". Återigen kom byborna springandes för att rädda barnet och fåren undan vargen, men möttes av den hånflinande barnet som vred sig av skratt på marken.

MATERIAL

Tillgång till en lämplig berättelse.
Ett exempel finns under genomförande längre ned på sidan.



SCHYSST SAGA



GENOMFÖRANDE

Några dagar senare satt barnet åter i sin lilla glänta där fåren strövade omkring och gnolade för sig själv. Hen skrattade gott åt sitt vargskämt och mindes hur rädda byborna sett ut när de störtade till hens räddning.

Plötsligt brekte några av fåren till och hen kände hur håren reste sig på hans armar. Inne ibland granarna, när hen tittade noga, glödde ett par gyllengula ögon till bland snåren.

Skräckslaget skrek hen så högt hen kunde: "RÄDDA MIG FRÅN VARGEN! VARGEN KOMMER!!"

Men inga klapprande träskor hördes längs stigarna, och inga högaflar kom i högsta hugg ifrån byn. Allt var tyst och stilla, förutom inne mellan granarna och snåren, där vargen rest ragg och tog sats för att anfalla.

AVSLUTNING

Diskutera kring berättelsen.

Varför retades den unge herden med byborna?

Var hen ärlig? Hur mådde hen efteråt?

Prata också om andra lögner.

Kan det vara ok att ljuga ibland för att undvika att göra någon besviken, en "vit lögn".

Var går gränsen för att vara oärlig?

Är det till exempel ärligt om man låter bli att säga något för att slippa ljuga?

Ska man alltid tala om ifall man vet att någon ljuger?

Även om det inte har någon stor betydelse.



SUPERHJÄLTESKOLA



KORT OM AKTIVITETEN

Deltagarna går i superhjäldeskola och träffar olika superhjältar som hjälper dom att själva bli superhjältar.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Deltagarna får stärkt självkänsla. Och på ett kreativt sätt reflektera över förebilder, vad det innebär att vara modig och vilka egenskaper de helst skulle vilja ha som superhjärte.

MÅLSPÅR

Självinsikt och självkänsla, fantasi och kreativt uttryck.

TIDSÅTGÅNG

1 timme och 30 minuter.

FÖRBEREDELSE

Ledaren funderar kring superhjältar och vad en superkraft är. Skriver ut bilder på superhjältar och deras symboler. Förbered även funktionärer då den här aktiviteten kräver några funktionärer. Funktionärerna klär ut sig till superhjältar (befintliga eller påhittade), skaffar sig en symbol, egenskaper och personlighet så att dom kan presentera sig och inspirera gruppen.

MATERIAL

Fyra superhjäldfunktionärer gärna utklädda till superhjältar, papper, pennor, färgpennor eller kriter, superhjäldediplom (bilaga som finns i slutet av aktivitetspaketet) och eventuellt ansiktsfärg

GENOMFÖRANDE

Börja med att samlas i helgrupp och prata tillsammans om vad en superhjärte är och vad hen kan ha för egenskaper. En av Superhjäldarna (en av ledarna) berättar vilken tur alla har eftersom just idag ska alla få chansen att gå i Superhjäldeskola. Världen behöver alltid fler superhjältar som kämpar för det goda och nu har just dom chansen.

Berätta att på stationer kommer deltagarna att få träffa på superhjältar som hjälper dem på olika lektioner i superhjäldeskolan. Vid varje station tar en superhjärte emot deltagarna och guidar dem genom lektionen. Dela gruppen i fyra mindre grupper, en till varje station.

Varje deltagare har med ett superhjäldediplom de fyller i på varje station. Se till att dom som behöver får hjälp med att stava och skriva. Man ska vara stolt över sitt diplom och vilja sätta upp det på väggen.

Fyra olika stationer:

1. Superhjäldenamn. Här får deltagarna välja sitt superhjärte namn. Inspirera deltagarna genom att berätta om olika superhjältar och hur de fått sina namn. Ni kan också sätta upp bilder på olika superhjältar för att få igång fantasin.



SUPERHJÄLTESKOLA



GENOMFÖRANDE

2. Superhjärte symbol. Lika viktigt som namnet för en superhjärte är en superhjärtesymbol. Här kan ni sätta upp bilder på olika superhjärtesymboler för att inspirera deltagarna till att komma på sin superhjärtesymbol. Deltagarna får rita sin egen superhjärtesymbol.

3. Superhjärteegenskaper. Superhjärter har ofta fysiska egenskaper, såsom att flyga, vara osynlig, superstark, bli jätteliten och så vidare. Vilken/vilka superförmågor vill deltagarna ha som superhjärte. Deltagarna skriver ner sina fysiska superhjärte egenskaper.

4. Superhjärtens personlighet. Vilken personlighet har en superhjärte? Är en superhjärte snäll, modig, djurvän, kompis eller nyfiken? Låt deltagarna välja 3 egenskaper de vill ha som superhjärte och skriva ner dom.

På sista stationen samlar ni in diplomerna.

AVSLUTNING

Avsluta med en ceremoni där hela gruppen är tillsammans.

Välkomna Superhjärter! Nu när deltagarna genomgått sin superhjärteutbildning är det dags att bli invigd i superhjärtefamiljen.

Invigningen kan gå till så att alla samlas i ring och en efter en så dubbas de nya superhjärtarna med sitt namn och högtidligt får sitt diplom underskrivet av en superhjärte. Gratulera till för väl genomförd superhjärteutbildning.

Avslutning

Hur känns det att vara en superhjärte? Var det svårt att välja egenskaper? Hur kan du vara en superhjärte i föreningen/skolan/hemma? När tror du kan behöva dina superhjärteegenskaper?

TIPS! Om ni har resurser så gör fler stationer. Det kan till exempel vara roligt att få måla sig med ansiktsfärg i ansiktet. Superhjärtens familj, husdjur eller kompisar kan bli förevigade med en teckning eller ett kollage.

TIPS! Följ gärna upp några veckor senare och fråga deltagarna om och hur de haft nytta av sina superhjärte-egenskaper. Här är det kul om de kan få träffa någon av superhjärtarna igen.



NAMN

SUPERHJÄLTE DIPLOM

SUPERHJÄLTENAMN

SUPERHJÄLTEEGENSKAPER

SUPERH JÄI TESYMBOLI

DATUM

LEDARE



Trygga Möten

1



Trygga Möten • AKTIVITETSPAKET

SPÅRARE



AKTIVITETSPAKETET har tagits fram inom projektet Trygga Möten Överallt som pågick åren 2013 till 2016.

Materialet är en del av Scouternas verksamhet Trygga Möten.

Mer information kan du få på <http://tryggamoten.scout.se/>

Trygga Möten Överallt genomfördes av Scouterna i samarbete med KFUM Sverige med stöd av Allmänna Arvsfonden.



Scouterna



Scouterna