



Trygga Möten • AKTIVITETSPAKET



UPPTÄCKARE

Hej!

Du har precis öppnat Trygga Möten's aktivitetspaket för 9-12 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



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.



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

• Tillsammans kan vi mer.....	11-12
• Schysst quiz.....	13-16
• Schysst kompis.....	17-18
• Egoboosttröja.....	19
• Barnkonventionsmemory.....	20
• Gott och blandat med korta aktiviteter.....	21-25
• Bilagor.....	26-29



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's 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



UPPTÄCKARE

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



UPPTÄCKARE



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.



Scouterna

TILLSAMMANS KAN VI MER

UPPTÄCKARE



KORT OM AKTIVITETEN

Gruppen ska bygga ett torn och minst en gruppmedlem kan inte se, höra eller prata. Fokus för aktiviteten är samarbete.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Deltagarna blir uppmärksamma på att alla inte har samma förutsättningar och hur de behandlar varandra. Deltagarna får träna på att sträcka ut en hand och hjälpa varandra i gruppen.

MÅLSPÅR

Aktiv i gruppen, problemlösning.

TIDSÅTGÅNG

Ca 1 timme för en grupp om 25 personer
Ca 15 min för varje grupp 5-8 personer som gör uppgiften. Gruppen behöver ca 5 min att bygga. Dessutom behövs några minuter för instruktion och 5-10 min för att prata efteråt.

FÖRBEREDELSE

Definiera vilka olika roller som ska finnas i ert genomförande av aktiviteten och vem som ska ha vilken roll.

ROLLER:

Kan inte se,
kan inte höra,
kan inte prata,
kan inte använda en arm,
ett ben eller
är en schysst kompis.

Beroende på hur många ni är så välj av rollerna ovan och dela ut några i gruppen. Det är viktigt att inte dela ut för många roller. De flesta ska vara sig själva. Rollerna innebär att någon/några får en funktionsvariation som innebär utmaningar de inte är vana vid.

En eller flera deltagare i varje grupp får rollen "Schysst kompis". Hen får i uppdrag att hela tiden se till att alla får vara med. Oavsett vad som händer och vilka svårigheter de olika personerna har. Denna instruktion ges innan ni börjar aktiviteten och de övriga får inte veta om vem som har rollen eller att den finns.

GENOMFÖRANDE

En grupp kan vara mellan 3-8 deltagare. Ledaren delar ut rollerna. Från och med nu ska den som har en roll vara i den. Dvs den som t.ex. inte hör ska inte heller höra instruktioner. Därefter förklarar ledaren att gruppen tillsammans ska bygga ett så högt torn som dom bara kan. Avgränsa eller markera gärna byggytan och berätta vilket byggmaterial som får användas. Gruppen får 5 minuter på sig. När 5 minuter har gått, samlar ledaren gruppen i en ring. De med roller går nu ur rollen. Ledaren berättar om den "hemliga rollen" som den schyssta kompisens har haft under aktiviteten.

MATERIAL

Något att bygga ett torn med. Exempelvis plastglas, träklossar, pinnar, stenar eller böcker. Någonting som hindrar en deltagare från att se (ögonbindel eller halsduk), att höra (hörlurar eller öronproppar) och/eller markerar att hen inte kan prata (munskydd eller halsduk). Ni kan också prova att markera, med till exempel en halsduk runt en arm, att en person har någon form av fysisk begränsning.





AVSLUTNING

Det är inte meningen att reflektionen ska fokusera på resultatet av tornbygget men antagligen så kommer det att komma upp på olika sätt i diskussionen. Försök att styra bort från det och istället få fokus på det som hände i gruppen istället.

Tänkte du på om alla fick vara med i byggandet?

Gjorde ni en arbetsfördelning innan ni började bygga?

Om du hade en roll hur kändes det? Var det begränsande?

Fick du mer hjälp av de andra än deltagare utan en roll?

Hur kändes det att ha den hemliga rollen som schysst kompis?

Var det viktigast att bygga tornet eller att alla i gruppen var med?

SCHYSST QUIZ



UPPTÄCKARE

KORT OM AKTIVITETEN

En frågelek som på ett lätt sätt både tränar deltagarna i att samarbeta och ger kunskaper om barnkonventionen.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

En snabb och enkel övning för att stärka en grupp och träna på att stödja varandra. När ni jobbar med barnkonventionen blir deltagarna uppmärksamma på och får veta mer om sina rättigheter.

MÅLSPÅR

Förståelse för omvärlden, aktiv i gruppen

TIDSÅTGÅNG

20-30 min

FÖRBEREDELSE

Fundera på om alla frågor passar för just er grupp. Det är en fördel om ni pratat om barnkonventionen tidigare. Använd UNICEFs korta version av barnkonventionen, som ni hittar på deras hemsida, som stöd i samtalen. Sortera en kortlek efter färg.

MATERIAL

Kortlek,
30 frågor om barnkonventionen.

GENOMFÖRANDE

Dela upp deltagarna i grupper om 4 deltagare i varje. Ge varje deltagare ett kort från kortleken så att varje grupp har 1 med hjärter, 1 med ruter, 1 med spader och 1 med klöver. Låt deltagaren behålla kortet så att de kan komma ihåg vad de har. Resten av kortleken, eller en annan kortlek, blandas.

Under spelets gång läses frågan först, grupperna får 30 s på sig att jobba fram svaret tillsammans, därefter drar ledaren ett kort ur kortleken som är kvar och ropar ut färgen på kortet hen drog. Den deltagare som har den färgen får svara genom att ropa ut svaret och snabbast får poäng/rätt. Svarar de fel går frågan vidare till nästa grupp. Det är positivt om detta går snabbt så det blir en "popcorn effekt". Ledaren berättar rätt svar på frågan men det behöver inte vara viktigt vilka som svarat rätt eller fel.

Ett alternativ kan vara att låta en grupp i taget svara på frågan. Fortfarande genom att dra en färg för att bestämma vem i gruppen som ska svara. Svarar de fel går frågan vidare till nästa grupp. På andra frågan får nästa grupp chansen att svara först, osv. Känn efter vad som passar din grupp bäst.

Tänk på att syftet här inte är att testa kunskaper, utan att lära sig mer.

AVSLUTNING

Hur kändes det att ha sina kompisar i gruppen till hjälp när du skulle svara på en fråga?

Kunde ni svara på fler frågor när ni var en grupp som samarbetade?

Vad kan vi lära oss av det?

Har ni lärt er mer om barnkonventionen av quizet?



Scouterna

30 FRÅGOR OCH SVAR OM BARNKONVENTIONEN

FRÅGA: Hur länge räknas du som ett barn?

SVAR: Tills du fyller 18 år. (art. 1)

FRÅGA: Får någon diskriminera ett barn?

SVAR: Nej (art. 2)

FRÅGA: Får en förälder bestämma att ett barn inte får delta i alla ämnen i skolan?

SVAR: Nej (art. 2)

FRÅGA: Är det okej att bli retad?

SVAR: Nej (art. 2)

FRÅGA: Har vuxna rätt att bestämma att stänga "er föreningslokal" utan att fråga er vad ni tycker om det?

SVAR: Nej (art 3, 12 och 13)

FRÅGA: Ska politiker göra sitt yttersta för att alla barn ska kunna gå i skolan?

SVAR: Ja (art. 4)

FRÅGA: Är det barnets vårdnadshavare som har huvudansvaret för att barn ska må bra?

SVAR: Ja (art.5 och 6)

TIPS! Ordet vårdnadshavare är bra att använda då inte alla barn har en mamma och pappa som vårdnadshavare. Det kan behöva förklaras vad ordet betyder, ett sätt att göra detta är att säga att vårdnadshavare den/de vuxna barnet bor med och som tar hand om barnet.

FRÅGA: Måste alla barn ha ett eget namn?

SVAR: Ja (art. 7)

FRÅGA: Om din vårdnadshavare flyttar till en annan stad, ska du få träffa din vårdnadshavare då?

SVAR: Ja (art. 9)

FRÅGA: Om du har flyttat till Sverige med din ena vårdnadshavare, har resten av din familj rätt att också flytta till Sverige då?

SVAR: Ja (art. 10)

SCHYSST QUIZ



FRÅGA: Har någon rätt att tvinga dig att flytta till ett annat land?

SVAR: Nej (art. 11)

FRÅGA: Om du berättar vad du tycker, får din ledare då svara "men lilla vän, det där vet du väl inget om, du som är så liten"?

SVAR: Nej (art. 12 och 13)

FRÅGA: När måste dom som bestämmer i ett land lyssna på vad barnen tycker?

SVAR: När ett beslut ska tas som påverkar barn (art. 12 och 13)

FRÅGA: Måste ett barn vara med på exempelvis innebandy om de egentligen inte vill vara med utan bara är med för att deras vårdnadshavare tycker det?

SVAR: Nej (art. 12, 13 och 31)

FRÅGA: Kan någon tvinga dig att be?

SVAR: Nej (art. 14)

FRÅGA: Har alla barn rätt att vara med i en förening?

SVAR: Ja (art. 15)

FRÅGA: Får din vårdnadshavare läsa din dagbok?

SVAR: Ja men bara om hen är orolig för dig. Du har rätt till ett privatliv. (art. 16)

FRÅGA: Får din ledare lägga upp en bild på dig på Instagram fast du sagt att du inte vill vara med på bild?

SVAR: Nej (art. 16)

FRÅGA: Tycker barnkonventionen det är viktigt att det finns barnböcker?

SVAR: Ja (art. 17)

FRÅGA: Får något barn bli utsatta för våld eller övergrepp?

SVAR: Nej (art. 19)

FRÅGA: Får en ledare krama barn även om barnen inte vill bli kramade?

SVAR: Nej (art. 19 och 36)

FRÅGA: Ett barn som flytt från ett annat land och inte vet var hens föräldrar är, har detta barn rätt att få hjälp att hitta hens föräldrar?

SVAR: Ja (art. 22)



SCHYSST QUIZ



FRÅGA: Får ett barn med funktionshinder, till exempel någon som använder rullstol, vara med i er förening?

SVAR: Ja (art. 23)

FRÅGA: Får ett barn vara hemlöst?

SVAR: Nej (art. 26, 27)

FRÅGA: Får det kosta pengar att gå i skolan?

SVAR: Nej (art. 28)

FRÅGA: Måste lärare berätta om mänskliga rättigheter i skolan?

SVAR: Ja (art. 29)

FRÅGA: Säger barnkonventionen att alla barn har rätt att leka?

SVAR: Ja (art. 31)

FRÅGA: Har barn rätt till att ha en fritid (tid när de inte går i skolan, arbetar eller har aktiviteter)?

SVAR: Ja (art. 31)

FRÅGA: Får ett barn jobba istället för att gå i skolan?

SVAR: Nej (art. 32)

FRÅGA: Vem har rätt att få reda på vad som står i barnkonventionen?

SVAR: Alla barn och alla vuxna (art. 42)



SCHYSST KOMPIS



UPPTÄCKARE

KORT OM AKTIVITETEN

Gruppen får tillsammans ge en ritad pappersfigur olika egenskaper. Tillsammans diskuterar ni sedan fram vilka egenskaper en bra kompis har.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Vi lär oss hur man blir en schysst kompis. Vilka egenskaper man har då och vilka egenskaper som man kan försöka att tona ner. Vi har de egenskaper vi har med oss från födseln och för att vara en schysst kompis så är det bra att vara medveten om vilka egenskaper som man har. Kanske man behöver öva på att stäkra vissa och tona ner andra.

TIPS: Bra som start och ha att utgå från under hela terminen.

MÅLSPÅR

Självinsikt och självkänsla, relationer

TIDSÅTGÅNG

30-60 min beroende på storlek på gruppen.

FÖRBEREDELSE

Rita på ett stort papper, en människa, en fantasifigur eller en rymdvarelse.

Man kan också rita massa småfigurer på ett papper på fri hand eller efter till exempel pepparkaksformar. Detta kan förberedas innan mötet eller så gör ni det tillsammans med er grupp.

Övningen kan göras med en stor eller mindre grupp. Är ni många som jobbar tillsammans så kan man få mer inspiration av varandra än om man delar in sig i mindre grupper. Och är man färre i gruppen får alla komma till tals mer och berätta om sina tankar.

GENOMFÖRANDE

Börja aktiviteten med att samlas och prata om vad egenskaper är för något och vilka egenskaper man kan ha. Prata också om att samma egenskap kan vara bra i en situation men sämre i en annan. Till exempel kan det vara bra att vara stark när man ska bära något. Men är man stark måste man vara försiktig så att man inte tar i för hårt när man leker med andra.

Det som man övar på hela livet är att låta vissa egenskaper ta större plats vid vissa tillfällen men mindre vid ett annat. Att vara den person man är men kunna använda sina egenskaper på bästa sätt för att vara en bra person och medmänniska i olika situationer och vid olika tillfällen. Att vara en schysst kompis!

MATERIAL

Stort papper

Pennor

Om ni inte vill skriva direkt på pappret: post-it-lappar



SCHYSST KOMPIS



UPPTÄCKARE

GENOMFÖRANDE

Förklara att figuren är en schysst kompis, och att alla nu tyst för sig själva ska fundera på egenskaper som en schysst kompis har. Alla skriver upp de egenskaper man kommer på, på figuren/figurerna. Är man många eller man vet att någon har svårt för att skriva så kan ledaren eller någon i varje grupp få uppdraget att skriva ner vad alla i gruppen kommit på. Man kan också använda post-it lappar som var och en skriver och ni sedan fäster upp på figuren/figurerna.

När man inte kommer på fler egenskaper så går ledaren igenom alla egenskaper som man kommit på och så får alla vara med och säga om man tror att man har den egenskapen och på vilket sätt man visar det. Kommer man på fler egenskaper under tiden så fyller man bara på.

När ni gått igenom allt som man kommit fram till så väljer ni tillsammans ut de egenskaper som ni tycker att en schysst kompis ska ha. De egenskaperna kan man ringa in, skriva på en ny figur eller skriva upp i en lista. Det kan användas som regler för hur ni beter er mot varandra. Om det skulle uppstå konflikter i gruppen längre fram så kan man använda de nedskrivna schysst kompis-egenskaperna till att reda ut konflikten.

AVSLUTNING

Prata om aktiviteten. Det är viktigt att alla får en chans att säga vad de tycker.

Var det svårt att komma på egenskaper?

Hur kändes det att hitta egenskaperna hos sig själv?

Vilken är din bästa egenskap?

Har du någon egenskap som du vill tona ner hos dig själv?



EGOBOOSTTRÖJA



KORT OM AKTIVITETEN

Att göra en T-shirt eller något liknande som påminner var och en om att de har goda egenskaper.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Denna aktivitet ska hjälpa er att identifiera era positiva egenskaper. Ni ska skapa något där dessa egenskaper skrivs ner. Något som man kan ha på sig eller bära med sig. Syftet är att stärka självkänsla och lära sig visa uppskattning för sig själv och andra.

MÅLSPÅR

Självinsikt och självkänsla, fantasi och kreativt uttryck

TIDSÅTGÅNG

1,5 – 3 timmar beroende på om ni vill trycka eller använda pennor för tyg.

FÖRBEREDELSE

Ta fram lista på egenskaper som man kan ha om gruppen inte är van vid att prata om egenskaper. Du som ledare är bra förberedd om du skriver ner några positiva egenskaper som varje deltagare har och ge dem till att börja med då det kan vara svårt att komma på positiva saker om sig själv när en inte är van. Be deltagarna ta med en t-shirt, tygkasse eller annat som man vill ha som egoboost. Ni kan också sy en enkel väska/påse av kökshanddukar som går att köpa billigt på secondhand eller på affären. På så sätt blir det två möten och alla får samma sak.

MATERIAL

T-shirt, tygkasse eller något annat som du har med dig eller på dig.
Textilpennor eller textiltfärg

GENOMFÖRANDE

Börja med att prata om personliga egenskaper. Låt alla berätta för de andra om ett par av sina egenskaper som man är stolt över. Du som ledare får hjälpa till om någon har svårt att komma på och prata om sig själv. Gör gärna en sammanställning på alla de egenskaper som ni kommer på. Skriv på ett stort papper eller om ni har en white board eller liknande att skriva på så att alla kan se. Deltagarna får sedan skriva upp sina egenskaper först på ett papper och sedan får dom börja med att designa sina t-shirts, väskor, kassar eller vad det kan vara med sina egenskaper. Om gruppen är trygg med varandra så kan de också få skriva egenskaper till varandra.

AVSLUTNING

Var det svårt att komma på egenskaper om sig själv?
Var det lättare eller svårare att komma på om någon annan?
Kändes det ovant att identifiera sina egenskaper?
Hur kan du uppmärksamma dina och andras positiva egenskaper i framtiden?



BARNKONVENTIONS- MEMORY



UPPTÄCKARE

KORT OM AKTIVITETEN

Ett enkelt och kul sätt att utforska barnkonventionen.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Genom att lyssna aktivt under aktiviteten får ni grundläggande kunskap om barnkonventionens olika delar. Det skapar en medvetenhet om både sina egna och andra barns rättigheter.

MÅLSPÅR

Aktiv i samhället

TIDSÅTGÅNG

20 – 60 min

FÖRBEREDELSE

Skriv ut och skapa memory-spelkortet utifrån bilagan. Skriver du ut det enkelsidigt behöver du välja ett papper som inte går att se igenom från baksidan. Läs gärna på lite om barnkonventionen på till exempel UNICEFs hemsida om det kommer frågor från deltagarna.

GENOMFÖRANDE

1. Dela upp deltagarna i grupper om 3-6 personer i varje.
2. Dela ut en uppsättning memory-kort till varje grupp.
3. Låt deltagarna spela ett par vändor.
4. Prata om vad de har sett för rättigheter på korten.

TIPS: Alla rättigheter är lika viktiga ur FNs synvinkel, men baserat på varje individs bakgrund och kultur kan olika rättigheter vara viktigast för just den deltagaren.

AVSLUTNING

Ställ frågor om hur deltagarna ser på flera av rättigheterna.
Exempel på frågor:
Vilken rättighet är viktigast för dig? Varför tycker du så?
Tycker du att vuxna är bra på att följa barnkonventionen?
Vad tar ni med er om barnkonventionen?
Varför tror ni att vi gjorde detta idag?

MATERIAL

Memory-korten som finns som bilaga i slutet av aktivitetspaketet



GOTT OCH BLANDAT MED KORTA AKTIVITETER



UPPTÄCKARE

KORT OM AKTIVITETEN

Det här är en samling enkla samarbetsövningar som du kan välja att göra en och en då och då eller köra alla på en gång.

VAD ÄR BRA MED AKTIVITETEN?

Ett roligt och fartfyllt sätt att sträcka ut en hand och kunna ta till sig instruktioner. Övningarna uppmärksammar deltagarna på vilka förutsättningar som behövs för att skapa en positiv gruppkänsla.

MÅLSPÅR

Problemlösning, aktiv i gruppen

TIDSÅTGÅNG

ca 10 minuter – 2 timmar beroende på hur många aktiviteter ni gör.

FÖRBEREDELSE

Fundera över de olika övningarna och välj de som du tror passar din grupp. Beroende på hur många deltagare som ni har så kan ni göra övningarna med hela gruppen eller dela upp er i mindre grupper. De flesta övningar blir bra med minst tre deltagare och upp till tio. Förbered protokoll för poäng. Det är roligt med mycket poäng, var generös och rättvis

MATERIAL

Behovet av material varierar och beskrivs vid varje uppdrag.

GENOMFÖRANDE

1. BYGG EN MÄNSKLIG PYRAMID

Tillsammans ska gruppen bygga en mänsklig pyramid. Ge deltagarna tre minuter att planera och prova på hur de ska gå tillväga. När ledaren säger till så får gruppen/grupperna börja bygga sin pyramid. Gruppen har sedan 1 minut till sitt förfogande att göra sin pyramid. Därefter ska pyramiden kunna stå i ytterligare en minut. Ju högre pyramid desto bättre, stilpoäng kan också delas ut för bra samarbete och kreativa lösningar. Tänk på att detta är en aktivitet som kräver att du som ledare känner gruppen väl och att aktiviteten kan genomföras under kontrollerade former. *1 poäng/dm hög pyramid.*



GOTT OCH BLANDAT MED KORTA AKTIVITETER



UPPTÄCKARE

GENOMFÖRANDE

2. PÅ MINUTEN

Markera en cirkel där alla i gruppen får plats. Deltagarna ska stå tysta i cirkeln och själva uppskatta när det gått en minut. Ledaren startar minuten och håller koll på klockan. När man tror att en minut passerat tar man ett steg ut ur cirkeln för att markera sin tid. Ledaren antecknar allas tider och adderar ihop. Summan av allas uppskattade minuter divideras därefter med antalet i gruppen.

Räkna poäng genom att se hur långt från 60 sekunder gruppens resultat är. 10 poäng för den som gissat närmst, nästa 8 poäng och så minskande i förhållande till hur långt ifrån "noll" gruppen gissat. Tänk på att man kan gissat mer eller mindre än 60 sekunder men att förhållandet från noll blir samma åt båda håll. Jämför med de andra grupperna innan poäng delas ut.

Resultatet visar hur god uppskattning gruppen hade tillsammans.

MATERIAL

Någon tidtagningsutrustning

Något att markera en cirkel med exempelvis rep.

Block och penna för att anteckna tider.

3. SVÄVANDE BALLONGER

Alla i gruppen får varsin ballong. Ballongen ska blåsas upp och knytas. Ledaren meddelar när tiden startar och därefter ska deltagarna hålla alla ballonger i luften under en minut.

REGLER:

Man får inte röra samma ballong två gånger på rad. När en ballong går i marken är den ute ur spelet. Poäng delas ut för antal ballonger kvar i luften när det gått 1 minut. Extrapoäng kan delas ut för bra samarbete och snygga räddningar. Om en ballong går sönder så får man en ny av ledaren.

MATERIAL:

Ballonger.



Scouterna

GOTT OCH BLANDAT MED KORTA AKTIVITETER



UPPTÄCKARE

GENOMFÖRANDE

4. EGO-BOOST

Alla i gruppen ställer sig i en ring och ledaren berättar att de ska få ge varandra en ego-boost. Genom att säga positiva saker till varandra så stärker man självkänslan hos varandra. Det kan vara bra att ge förslag på olika positiva saker man kan säga till varandra. Du är snäll, du leker med alla, du ritar bra, du kan sjunga och så vidare.

Ledaren väljer ut en deltagare som får börja säga något schysst till kompiserna till vänster. Beroende på gruppen så kan ledaren börja och sedan välja att stanna kvar i övningen eller ta ett steg tillbaka. Alla i gruppen ska nu i tur och ordning säga så många schyssta saker till varandra som möjligt. Tiden för gruppen ska vara begränsad. En minut kan vara bra för 3-5 personer. Är ni fler får ni lägga till mer tid. Viktigast är att bryta övningen innan det börjar bli för svårt att komma på nya saker. *En poäng för varje egenskap.*

EN LITEN VARNING!

Den här övningen kan upplevas som jobbig av deltagare som är rädda för att inte få höra något schysst. Här får du/ni som ledare tänka innan vad ni ha för grupp. Kan du/ni styra detta så det blir en bra övning? Överdriv inte riskerna. Tänk på att få höra schyssta saker om sig själv (även om de ur ett vuxenperspektiv kan uppfattas som ytliga ex. snygg jacka) är viktigt för varje individ och för gruppen.

5. GISSA LÅTEN

En deltagare i taget får musik i hörlurar, deltagaren ska nynna och dansa låten och de andra ska gissa vilken låt. Hur många låtar klarar gruppen på 1-3 minuter? *5 poäng/låt.*

MATERIAL:

Musik i hörlurar.

6. SNABBA TANKAR

Gruppen får en minut på sig att namnge så många träd, växter, djur, gator, böcker, fotbollsspelare, spel, tv-serier eller vad ni kommer på. Välj ämnet efter vad ni jobbat med eller tycker är roligt. Övningen kan också användas för att repetera sådant som ni lärt er.

Här kan ledaren behöva styra så att alla i gruppen får komma till tals och att gruppen utför uppdraget tillsammans. Ledaren räknar poäng på allt som gruppen kommer fram till.

Tänk på att det inte kan vara för stor grupp och att det behövs en ledare per grupp.



Scouterna



GENOMFÖRANDE

7. STÅ PÅ LED

Övningen går ut på att gruppen ska ta reda på saker om varandra utan att prata. Ledaren instruerar gruppen att ställa sig på led i ordning efter längd. Först i ledet står den som längst och längst bak den som är kortast. När gruppen är klar så går ledaren igenom hela ledet och kollar med alla så att dom står på rätt plats. Upprepa detta med åldersordning, antal syskon, skostorlek eller liknande.

Gruppen får 1 poäng för varje person som står på rätt plats i ledet. Om du vill så kan du sätta en tidsgräns på en minut.

8. BLINDA FORMER

Bind ihop ett rep till en cirkel. Deltagarna ska sedan fördelas med jämnt mellanrum runt cirkeln och hålla i repet. Alla blundar eller har en ögonbindel. Ledaren berättar för gruppen att cirkeln ska byta form och bli en triangel. Aktiviteten går ut på att deltagarna ska prata med varandra och flytta sig så repet bildar en triangel. När ledaren tycker att gruppen klarat uppgiften eller det inte går alls så får alla titta hur det blev. Detta kan upprepas med former som kvadrat och rektangel. Poäng delas ut för varje figur de klarar.

MATERIAL:

Rep.

9. PUSSEL

Gruppen får bitarna till ett pussel och ska på bestämd tid få ihop så många bitar dom kan. Tiden bestämmer du utifrån om pusslet har hundra eller femton bitar. Prova dig fram för att bestämma tiden.

Ge poäng för varje bit som pusslats ihop med en annan.

MATERIAL:

Pussel.

10. BYGGA TORN

Gruppen får i uppdrag att bygga ett så högt torn som möjlig. Ge gruppen en plats att bygga på och berätta vilket material som dom har att bygga med. Berätta att dom har en minut på sig att bygga. Den höjd som tornet har när en minut gått och står tills man mätt höjden är det som man får poäng för. En poäng per centimeter.

MATERIAL:

Något att bygga torn med exempelvis plastmuggar, böcker, pennor, kortlek eller vad ni har som inte är ömtåligt. Ett måttband att mäta med.





GENOMFÖRANDE

11. INTE RÖRA MARK

Deltagarna ska ta sig mellan två bestämda punkter utan att röra marken. Till sin hjälp får de få tidningar, papperskassar, stabila stolar, handdukar, brädbitar eller något annat man kan stå på utan att halka av eller trilla ner från. Med hjälp av detta material ska dom transportera sig mellan punkterna ni bestämt utan att röra marken. Det är en bra utmaning om det är färre tidningar, eller vad ni valt att använda, än vad det är deltagare i gruppen. Då behöver de tänka och klura för att alla ska komma med mellan punkterna. Övningen kan utvecklas genom att gruppen samtidigt ska transportera något med sig, ex vatten i en hink eller fulla vattenflaskor utan kork.

Poäng kan i detta fall ges bakvänt. Alla börjar på hundra och får ett poängs avdrag för varje steg som trampas på marken de poäng som gruppen har kvar efter övningen får dom behålla.

MATERIAL:

Något att trampa på exempelvis tidningar

Något att transportera exempelvis en hink vatten.

12. VEM DÄR?

Gruppen ska tillsammans rita en figur. Gruppen kan få se en bild som de ska rita av eller så kan ledaren beskriva vad de ska rita. När tiden startar så håller alla deltagarna i pennan tillsammans och får inte släppa. Ledaren kan välja om gruppen får prata med varandra efter att de fått instruktionen eller inte. Om man vill så kan man byta färg under tiden man ritar.

Poäng kan ges för bra bild, bra teamwork, bra lyssnande.

MATERIAL

Papper och penna.

13. EGENSKAPSJAKTEN

Gruppen får i uppdrag att skriva ner positiva egenskaper om personerna i gruppen på ett stort papper. Varje ord ger ett poäng. Ni kan med fördel spara pappret och sätta upp det på väggen så gruppen har något att gå tillbaka till och titta på.

MATERIAL

Papper och penna.

AVSLUTNING

Avsluta aktiviteterna med att prata om hur alla har upplevt situationen. Fokusera på det gemensamma.

Var det svårt?

Hur gick det att samarbeta?

Vad kunde de gjort annorlunda för att få bättre resultat?



MIN KROPP ÄR BARA MIN

Ingen har rätt att titta på eller röra vid min kropp om jag inte vill.
Jag bestämmer själv vem jag vill vara nära.
Mitt land ska se till att jag är skyddad mot övergrepp.

Artikel 34 Barnkonventionen

VUXNA SKA GÖRA DET SOM ÄR BÄST FÖR MIG

Vuxna som bestämmer över mig ska respektera mig.
De ska göra det som är bäst för mig.

Artikel 3 Barnkonventionen

JAG FÅR VARA PRECIS SOM JAG ÄR

Jag har alltid rätt att vara mig själv.

Artikel 2 Barnkonventionen

JAG HAR RÄTT ATT FÅ HJÄLP

Om någon är elak mot mig eller gör mig illa
har jag alltid rätt att få hjälp och skydd.

Artikel 3 Barnkonventionen

ALLA BARN I HELA VÄRLDEN HAR SAMMA RÄTTIGHETER

Det spelar ingen roll hur jag ser ut, vilken färg min hud har,
vilken religion jag tillhör, var jag kommer ifrån,
om jag är fattig eller rik eller om jag har en funktionsnedsättning.

Artikel 2 Barnkonventionen

JAG ÄR VÄRDEFULL

Jag är värd lika mycket som alla andra.

Artikel 2 Barnkonventionen

JAG ÄR ETT BARN

Jag är barn tills jag fyller 18 år.

Artikel 1 Barnkonventionen

JAG BEHANDLAS VÄL

Ingen får göra mig illa eller vara elak mot mig
för något som jag eller min familj är eller har sagt eller gjort.

Artikel 2 Barnkonventionen

JAG HAR RÄTT ATT UTVECKLAS SOM DEN PERSON JAG ÄR

När jag växer upp behöver jag stöd av vuxna för att utvecklas.
Jag har ett hem där jag får trygghet och mat.
Jag går i skolan och jag får sjukvård om jag behöver.

Artikel 6 Barnkonventionen

FLICKOR OCH POJKAR ÄR LIKA MYCKET VÄRDA

Jag behöver inte vara på ett speciellt sätt bara för att jag är tjej eller kille.
Vi är alla lika värda och lika viktiga.

Artikel 2 Barnkonventionen



VAD JAG TYCKER SPELAR ROLL

Vuxna måste lyssna på min åsikt och respektera den när det gäller saker som rör mig och mitt liv.

Artikel 12 Barnkonventionen

JAG HAR RÄTT ATT SÄGA HUR JAG VILL HA DET

När vuxna ska ta beslut som rör mig och mitt liv har jag rätt att säga hur jag tycker att beslutet borde vara.

Artikel 12 Barnkonventionen

JAG HAR RÄTT ATT VÄXA UPP I TRYGGHET

Jag behandlas väl hemma.
Ingen får på något sätt göra mig illa, slå mig eller utnyttja mig sexuellt.
Om det händer har jag rätt att få hjälp och skydd från samhället.

Artikel 19 Barnkonventionen

JAG FÅR VARA LEDIG

Jag har rätt till lek, vila och fritid på mina villkor.

Artikel 31 Barnkonventionen





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