

Livskunskap för Högstadiet & Gymnasiet

Gruppsamtal & Mental träning

Bakgrund &
tidsplan

Copyright 2012
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och miniposters får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av:

Annika Hitonen & Pernilla Lindroos ©

- Insidan -



FÖRORD

Detta material riktar sig till alla som arbetar med ungdomar mellan 13-18 år men kan även användas för vuxna. Trots att materialet främst riktar sig till skolan så lämpar sig materialet även för fritidsledare, tjej- och killgruppsverksamheter, ungdomsledare, klubbverksamheter och andra vuxna som vill ta del av tonåringars och ungdomars växande.

Materialets syfte är att få ungdomar att bli mer medvetna om sig själva och sin omgivning.

Vi har arbetat som klasslärare under flertalet år och under de senare åren har vi insett vikten av att ungdomar ges möjlighet att få reflektera över sig själva. Vi har därför arbetat målmedvetet med detta genom att samtala med våra elever kring olika livsviktiga teman. Våra erfarenheter av detta är att det påverkat mycket positivt på eleverna, både individuellt och för gruppen som helhet. Vi har upplevt att det uppstått färre konflikter mellan elever efter att vi infört Livskunskap på schemat.

Våra insikter har därför varit att; för att skapa sunda relationer, skapa tolerans mellan ungdomar och ge social kompetens, behöver varje individ stärka sin självkänsla samt öka sin självmedvetenhet. Detta sker bäst tillsammans med andra, i en trygg miljö där samtalet ökar förståelsen för andra, och för sig själv.

Vi har även sett att det är svårt som pedagog att få med alla delar som är väsentliga för att uppfylla arbetsplaner, läroplaner och förväntningar av fostrande karaktär. När ska man ta upp vad? Vad är viktigt? Hur bidrar man bäst till ungdomars utveckling? Vilken är den fostrande rollen som lärare? Är jag pedagog eller fostrare?

Materialet har vi därför utformat för att täcka in delar som man kan uppleva att man glömmer bort i pedagogens vardag. Vi har gjort det heltäckande och tydliggör gränsen mellan pedagog och fostrare. Detta har gett oss tillfredsställelsen att vi täckt in viktiga områden som man annars känt att man missat.

Vi gör fostrandet till en pedagogisk form men samtidigt klargör gränsen däremellan. Vi känner att vi nu lättare kan få vara den pedagog som man önskat vara. En lärare för livet.

LIVSKUNSKAP - bakgrund

Vår grundtanke i programmet "Livskunskap" är självutveckling genom det viktiga samtalet, där samtalsledaren håller ett coachande förhållningssätt till eleverna, det vill säga; ställer frågor - inte talar om för eleverna hur de ska tänka. Här blir huvudfrågan: Hur tänker du?

"Livskunskap" ger de enkla redskap som behövs för att med små medel och med liten tidsåtgång, skapa stora förändringar både då det gäller att bygga upp elevernas självkänsla och självbild, den sociala kompetensen, förmågan till konflikthantering och ge värdefulla redskap för framtiden.

"Livskunskap" vill förändra på ett djupare plan genom att stärka elevernas självkänsla och tydliggöra självbilden. För att kunna förändra på ett djupare plan behöver tankarna synliggöras och förändras. Den mentala träningen, som ingår i "Livskunskap", har som syfte att bygga upp positiva tankar kring sig själv, sina möjligheter och sitt liv.

Det viktiga samtalet utförs i grupper, både i mindre grupp och i helgrupp. Gruppsamtalen bygger på att eleven ska få möjlighet till att reflektera över livsviktiga ämnen, komma till självinsikter och därmed växa som individ. Eleven medvetandegörs om sig själv i mötet med andra och lär sig se sina möjligheter till att påverka sitt eget liv och framtid. I gruppsamtalen utvecklas eleven till en självständig och harmonisk individ som samtidigt tar ansvar över sin sociala roll.

"Livskunskap" innehåller riktlinjer och uttömmande förklaringar för varje gruppsamtals syfte och mål. Materialet är överskådligt och ger en kontinuitet som skapar en växande process hos de som genomgår programmet. Då programmet sträcker sig från årskurs 7 till åk 3 i gymnasiet är samtalen och övningarna anpassade efter de olika åldrarna. De ger en värdefull kontinuitet om programmet följs hela vägen, men kan även användas i perioder eller block. De olika stegen är inte beroende av varandra.

Materialet har gjorts för att vara lättillgängligt och kräva små förberedelser. Att arbeta med samtalet som utgångspunkt är oberäknligt och en spännande resa med de grupper man arbetar. Som samtalsledare har man viktiga stolpar att utgå ifrån och vissa ramar att hålla sig innanför, men samtalet tar sin egen väg, varje grupp gör sin egen resa. Detta gör att denna arbetsmetod; att växa genom gruppsamtal, är utvecklande för samtliga som deltar, även samtalsledaren.

Övningar görs vid varje träff för att understryka temat för träffen.

De tre huvudmomenten i programmet är:

- Samtalen i hel och halvgrupp med övningar
- Den mentala träningen
- Jag-boken

Den mentala träningen och Jag-boken är viktiga komplement till samtalen. Dessa komplement leder till att eleverna kontinuerligt stärker sin självkänsla och fördjupar självreflektionerna.

Temaområden för samtalsgrupperna:

- Självkänsla
- Självkännedom
- Känslor
- Familj
- Vänskap/mobbning
- Värderingar
- Tankens kraft
- Kommunikation
- Könroller
- Goda levnadsvanor
- Droger/beroende
- Pubertet

Varje temaområde behandlas under två lektioner, med undantag av goda levnadsvanor och droger/beroende. Under första lektionen inom varje tema läggs tyngdpunkten vid gruppssamtalet. Andra lektionen ägnas åt repetition i helklass, men även övningar, mental träning och jagboken.

Vi rekommenderar att gruppssamtalen sker i tjej- respektive killgrupper, eftersom vi kan konstatera att både tjejer och killar vågar uttrycka sig på ett mer förtroligt sätt när de samtalar tillsammans med andra av samma kön. Antalet elever i gruppen bör inte överstiga 10 stycken.

I temana goda levnadsvanor och droger/beroende ingår mer faktakunskaper och det ges även möjlighet att jobba med olika projekt inom dessa teman.

Livskunskap, en del av ämnet hälsokunskap

Detta material är i huvudsak uppbyggt för att kunna användas i ämnet hälsokunskap i högstadiet och gymnasiet. Finns inte ett sådant ämne på schemat kan det användas som förebyggande drogarbete och antimobbningsarbete eller ingå i följande skolämnen:

Svenska: kommunikation, gruppsamtal, ordförståelse

Religion: moral och etik, värderingsarbete, självkännedom

Samhällskunskap: regler, lag och rätt, könsrollsarbete

Biologi/Naturkunskap: pubertet, sunda levnadsvanor, sexualkunskap

Fördelarna med att arbeta med programmet "Livskunskap"

För den enskilda individen

- ✓ Självutveckling medvetandegör: Upptäcka sig själv; sina tankar, värderingar, känslor
- ✓ Ger stabil identifiering
- ✓ Stärker ansvarskänslan; för sig själv och andra
- ✓ Begränsade övertygelser kan förändras vilket vidgar de egna förutsättningarna och ger ett målstyrt tänkande
- ✓ Stärker självkänslan, självförtroendet och självbilden
- ✓ Utvecklar språket och tänkandet
- ✓ Skapar sunda reaktionsmönster

För andra

- ✓ Får ta del av andras tankar vilket skapar förståelse för sig själv, och andra
- ✓ Ger ökad social kompetens
- ✓ Ökad förståelse av andra förebygger mobbning
- ✓ Långsiktig och kontinuerlig konflikthantering
- ✓ Lättare att stå emot grupstryck
- ✓ Goda relationer
- ✓ Positiva gränsdragningar
- ✓ Stärker gruppsammanhållningen

För skolan/läraren

- ✓ Svetsar samman gruppen och ger en personligare och närmare kontakt mellan deltagarna
- ✓ Uppfyller många av läroplanens krav
- ✓ Strukturerat och helomfattande, utan att vara krångligt
- ✓ Fostrande, men med en tydlig gräns mellan lärarrollen och fostrandet
- ✓ Inte tidskrävande
- ✓ Utvecklande även för samtalsledaren

GRUPPSAMTALET

Att föra gruppsamtal med elevgrupper ger ett tillfälle till att verkligen **nå fram till eleverna på ett mycket personligt plan**. Ett förtroende skapas mellan eleverna och med samtalsledaren och det blir **en lugn och avspänd oas i skolans verksamhet**.

Gruppen svetsas samman genom de personliga samtal som utförs och klimatet mellan dessa elever återspeglar sig i skolans övriga verksamhet.

Vi utforskar vem vi är i mötet med andra. Genom **att ta del av andras tankar och åsikter** träder våra egna tankar och åsikter fram. Detta gör att gruppsamtalen är det ultimata tillvägagångssättet för att skapa de förutsättningar som behövs för att tillsammans med andra få upptäcka vem den egna individen är. Samtidigt som vi lär känna oss själva skapas en större förståelse och tolerans för andra.

Många uppfattar det som ett hot då någon tänker annorlunda än vad de själva gör. Varje individ har sin tolkning, sin sanning, av verkligheten. Det är när två individer med olika tolkningar som inte harmoniserar med varandra som det kan uppstå en konflikt. Genom kontrollerade samtal kan man upptäcka och **se varandras olika verklighetstolkningar** och skapa förståelse över att vi är och tänker olika, men att det berikar att ta del av andras tolkningar av omvärlden och att det inte är ett hot mot min egen uppfattning. Detta innebär att "Livskunskap" ger **långsiktig och kontinuerlig konflikthantering**.

Vi bär på en hel del övertygelser. Övertygelser är vår bästa gissning av verkligheten, det vill säga de regler som vi lever efter och som vi lärt oss att uppfatta som det "rätta". Vi har övertygelser om andra människor, om oss själva och om våra relationer, vad som är möjligt och vad vi är kapabla till. Detta innebär att våra övertygelser påverkar våra relationer och våra möjligheter. Det blir våra förutsättningar, något du antar innan du handlar. De återspeglar värde och etik eftersom man handlar som om de vore sanna och fungerar som möjligheter, eller som hinder, för det man vill åstadkomma. Genom samtal i grupp kan dessa övertygelser synliggöras och medvetandegöras. **De övertygelser som begränsar oss kan då förändras**.

Coachning – ett förhållningssätt i samtalet

Vad är coachning?

Många hävdar att Sokrates var vår första coach. Han vandrade omkring och ställde frågor och utmanade människor på jakt efter nya insikter. Hans filosofi var inte att utbilda folk utan istället **samtala** med dem. Kärnan i filosofin var att kunskap inte ska pådyvlas någon utan måste komma inifrån. Att känna sig själv är det viktigaste i livet, enligt honom. Om man känner sig själv kan man leva rätt.

"Coachning är att frigöra en persons potential genom att maximera den egna prestationen. Att hjälpa personen att lära istället för att undervisa". (Sokrates och Gallwey)

"Att hjälpa mig själv och andra att bli den man potentiellt skulle kunna bli". (Uneståhl)

Ordet coachning är hämtat från engelskan. En försvenskad version av ordet är coachning, vilket vi har valt att använda. Synonymer till coachning kan vara handledning, instruktion, träning.

Coachning har sitt ursprung i idrottsvärlden men har under årens lopp formats till att bli ett redskap i mötet mellan människor även utanför idrotten. Inom den privata sektorn har det länge förekommit att ledare coachas och tränas i ett coachande förhållningssätt exempelvis för att leda medarbetarna på ett bättre sätt.

Ett coachande förhållningssätt till eleven

Ett coachande förhållningssätt till eleven innebär att samtalsledaren har en inställning och en attityd som **ser och tar fram det positiva hos eleven**, ett förhållningssätt som driver eleven framåt. Samtalsledaren ställer frågor och eleven kommer med svaren till sin egen personliga utveckling.

Den coachande samtalsledaren ger med sina frågor eleven möjlighet att hitta sina egna resurser. Samtalsledaren coachar eleven till att tänka själv, till att ta ställning och ansvar över sina handlingar, utan att själv lägga sina värderingar i samtalet.

Frågorna styr samtalet

Programmet är gjort så att varje lektionsplanering innehåller frågor kring det temaområde som tas upp. Frågorna ligger som grund för gruppsamtalen och är det som leder samtalet vidare. Givetvis föder frågor nya frågor, och som samtalsledare behöver man inte hålla så hårt fast vid de givna frågorna. Det viktiga är att man känner sig trygg i sin roll och att man inser att svaren är mångskiftande och beroende från person till person. Det viktiga är att inte lägga för mycket egna värderingar vid svaren. **Att tala om hur någon ska tänka är inte målet.** Målet är att insikterna ska födas hos varje enskild elev för att kunna ge bestående förändringar. Självreflektioner är huvudsyftet.

Det är även avgörande *på vilket sätt* man ställer frågorna. Så öppna frågor som möjligt är det bästa, frågor som gör att eleven får tänka vidare, beskriva tänkandet, beskriva varför den tänker så och hur eleven kunde tänka annorlunda.

Frågor som har stark utvecklings potential:

Berätta hur (du kände då)! Berätta vad du (upplevde)! Gör att eleven formulerar och utvecklar sina tankar vidare.

Vad tror du...? Gör att eleven inte måste veta säkert utan kan reflektera fritt. Det visar även på att det inte behöver finnas ett givet svar.

Hur tänker du då? Gör att eleven måste tänka lite till, lite djupare.

Vad är det som gör att du tänker så? Gör att eleven uppmärksammas på att tankar har uppstått från en tidigare händelse, att de är föränderliga.

Hur kändes det då? Gör att eleven får utforska sina känslor.

Hur länge har du tyckt så? Gör att eleven uppmärksammas på att vi förändras hela tiden och att det inte alltid måste vara på ett visst sätt.

Hur kan du tänka annorlunda? Gör att eleven uppmärksammas på att det finns flera sätt att tänka om en situation.

Givetvis är det bra att dela sina egna erfarenheter med gruppen, det har stort värde. Detta är inte att lägga sina egna värderingar. Detta är att bjuda på sina tankar såsom resten av gruppen gör. Detta visar ett gott föredöme och ger en bra mall för de andra.

Gruppsamtalet ger social kompetens

Social kompetens skapas tillsammans med andra. Vi är till naturen sociala individer med ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Vi behöver varandra för att känna trygghet, meningsfullhet och ett egenvärde.

Behovet av grupptillhörighet har även legat som orsak till att många konflikter uppstått för att skapa "vi" känslan i en grupp. För att skapa begreppet "vi" behöver det finnas någon som är "ni". Detta behov av gränsdragning mellan "vi" och "ni" har bidragit till allt från fördomar till mobbing och rasism.

Genom självutveckling uppnås en starkare känsla över vem man är. Då en egen stabil identifiering sker blir det lättare att inte falla till ett gruppsyck, det vill säga att inte falla in i en osund gruppidentifiering. Med förståelse och en positiv bild över vem man är, det vill säga med en stark **självkänsla**, skapas en tydligare uppfattning av de egna värderingarna. Behovet av att tillhöra en grupp blir inte alls lika avgörande för ens trygghet då den egna identifieringen är sund. Man har lättare att uppnå en känsla av meningsfullhet och ett egenvärde utan andras bekräftelser.

Effekter av god självkänsla skapar en tydlig självbild och ett balanserat självförtroende. Man slutar upp med att jämföra sig med andra, känner sig inte mindre värd än någon annan, heller inte överlägsen andra. Man får distans till sig själv samtidigt som man tar ansvar över sitt liv och sitt mående. Och ju mer man känner sig själv och accepterar sig själv, desto mindre intressant blir "jag" och intressantare blir andra människor och vad man kan göra för dem.

Tolerans mot oliktankande skapas av att var och en får "leva ut" sin egen personlighet. I ett gruppsamtal där man tillsammans med andra både får uppleva och dela med sig av sina och andras värderingar, tankar och känslor skapas en bestående förståelse för varje människas unikum. Man blir varse många olika sätt att tolka och uppleva livet på och det finns således många olika "rätt" och allt färre "fel".

Med en god självkänsla skapas **goda relationer**, eftersom det egna ansvaret blir tydligare. Självutveckling leder till att man inser innebörden med den egna inverkan på sitt liv. Man slutar upp med att söka orsaker till problem *utanför* sig själv. I stället kan man rannsaka sig själv och se; vad det är hos mig själv som gör att jag tolkar en viss

situation såsom jag gör, eller vad man själv har för del i "problemet". Tillsammans med en stark känsla av att veta vem man är och tycka om sig såsom man är, skapas ett behov av att vara sann mot sig själv. Man är tydligare med att säga *ja* då man vill och säger *nej* när man inte vill.

De gränsdragningar som görs mellan jag och du (vi och ni) blir balanserade. En positiv självutveckling där självkänslan och självkännedom utvecklas, skapar en sund bild av sig själv och andra. Vi vet vem vi är kontra andra, och samtidigt som vi respekterar oss själva så respekterar vi andra. Man blir en social individ med en sund identitet.

Gruppsamtalet skapar kontinuerlig konflikthantering

Konflikter är en naturlig del av livet. **En konflikt uppkommer** då intressen, värderingar, handlingar, behov och/eller personliga mål kolliderar. Man kan se det som att två eller flera olika krafter försöker påverka varandra i olika riktningar.

I den komplexa arbetsmiljön i skolan pågår ständigt en rad sinsemellan oförenliga aktiviteter. **Konflikter är oundvikliga och ibland till och med nödvändiga.** I en skola pågår ständigt konflikter på flera plan. På ett plan finns det konflikter som skapas av elevers olika etniska, kulturella, språkliga, sociala och ekonomiska bakgrund. På ett annat plan ska läraren vägleda, stödja och samtidigt utvärdera elevernas lärande och utveckling, som kan leda till konflikter i både förhållningssätt och praktiskt handling. Eleverna ska leva upp till olika krav och försöka nå en rad kunskapsmål samtidigt som de ska fungera bra socialt. Dessutom kan skolledare, lärare och elever stöta på konflikter vad gäller skolans mål och regelsystem kontra enskilda lärares, elevers och föräldrars egna mål och förväntningar. Oförenlighet i skolan med eventuella konflikter som påföljd, kan därmed uppstå såväl *inom* människor som *mellan* människor och mellan skolans egna system.

Det bästa sättet att lösa konflikter på (vilket står i samklang med läroplanens ambitioner) är genom att:

- erkänna dem
- hantera dem öppet
- hålla ett samarbetsinriktat och konstruktivt förhållningssätt

En god språkbehandling är nödvändig för att vi ska kunna kommunicera, kunna sätta ord på våra behov, värderingar och handlingskrav, så att det blir begripliga och tydliga både för oss själva och för andra. Språket är grunden för att vi ska förstå varandra, ha gemensamma handlingar, strävanden och klarhet mellan oss människor. Vi ser verkligheten genom språket och språket är en källa till reflektion och det viktigaste hjälpmedlet för tänkande och problemlösning.

Samtalsgrupperna utvecklar kontinuerligt språket. Eleverna lär sig att uttrycka sig, de lär sig att sätta ord för känslor och tankar och skapar ett ordförråd som behövs för att kunna delge sina tankar inför andra. På så sätt skapas förutsättningar för att kunna lösa

konflikter i sin vardag. Genom att utbyta sina tankar med andra skapas en naturlig förståelse och tolerans inför andra.

I dagens skola används olika modeller för att försöka träna det sociala samspelet, den empatiska förmågan och konfliktlösning som inte är direkt förankrat i sig själv. Man tränar samspelet och kan "spelets regler" men eleven kan ändå inte alltid hantera sina känslor och tankar i en *verklig* situation. Man känner sig osäker i gruppen och vill visa något annat än vad man i själva verket är. Man accepterar inte sig själv och anpassar sig i stället för att passa in i gruppen. Behovet av att passa in kan till och med leda till att man "trycker ner" andra och blir en medlöpare till mobbning. Det viktigaste blir att följa gruppkoden; Vad säger jag? Vad gör jag? Hur ser jag ut?

Får man tidigt lära känna sig själv så vågar man också vara sig själv, våga vara barn, våga visa sina känslor, våga säga ifrån, våga reagera mot sådant som innerst inne känns fel, stödja kompisar som blir utsatta etc.

Som en följd av detta tillåts även andra att vara sig själva.

Genom självutveckling i samtalsgrupper, utvecklas förståelse på ett djupare plan. Man kan se det som en sund "programmering" av sättet att tänka och reagera. Sunda reaktionsmönster tränas in medvetet genom samtalen men även genom praktiska övningar som ingår i samtalsträffarna. Här finns det gyllene tillfället till att fånga upp och bearbeta konflikter i ett tidigt stadium.

Sammantaget kan arbetsmaterialet "*Livskunskap*" ge eleverna de redskap som behövs för att kunna lösa konflikter eftersom de ges:

- En förståelse för sig själv och andra på ett *djupare* plan
- En *kontinuerlig och förebyggande* träning i konflikthantering
- Ett språkbruk
- Ett coachande förhållningssätt som erkänner konflikter, hanterar dem öppet och bearbetar dem konstruktivt och samarbetsinriktat och ses på så sätt som en naturlig del av livet (avdramatiseras samtidigt som de inte tillåts att sopas under mattan)

MENTAL TRÄNING

Historik

Vissa av de principer som den mentala träningen grundar sig på har funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år. I USA dök ordet "mental practice" upp i början av 1900-talet och kom under ca 50-års tid att kopplas till motorisk inlärning. I Europa utvecklade Schultz den autogena träningen. Autogen träning grundas på en mycket utförlig träning i avslappning och kroppskännedom innan man så småningom går över till visualisering.

I slutet av 60-talet övergick Lars-Eric Uneståhl till benämningen mental träning, eftersom den modell som växte fram i Sverige skilde sig från den autogena träningen. Den mentala träningen växte fram i Sverige i början av 70-talet. Metoderna byggde på Uneståhls forskningsresultat från Uppsala universitet.

Den mentala träningen spred sig snabbt inom idrotten och spred sig sedan till resten av samhället. De första försöken med mental träning i skolan startade år 1975 och var då kopplat till idrottslektionerna. Under 90-talet har man på nytt påvisat vikten av mental träning i skolan, i syfte att skapa ett bättre vuxenliv.

Vad är mental träning?

Tankar, inre bilder, attityder och känslor påverkar ständigt vårt beteende och även det som händer i kroppen. Vissa tankar, bilder etc. hjälper oss och andra "stjälper" oss. Mental träning är en systematisk och beprövad metod, som syftar till att förändra dessa mentala processer så att de hjälper oss till ett bättre liv.

Processen inom den mentala träningen

Det första steget inom mental träning är att bli medveten om sin kropp och dess spänningar och hur det känns att vara riktigt avslappnad.

Vi lider både av kroppsliga och mentala spänningar. För att ta kontroll över det som orsakar spänningarna måste man betrakta de grundläggande hindren till att spänna av. Ett av de största hindren är faktiskt att veta exakt hur det känns att vara spänd och hur det känns att vara avspänd. Meningen är att medvetandegöra motsatsförhållandet mellan omedvetna spänningar i musklerna kontra totalt avslappnade och befriade muskler. Detta gör man genom att gå igenom hela kroppen genom att turvis spänna och slappna av musklerna i de olika kroppsdelarna

När musklerna är helt avspända känns kroppen varm och behaglig. Med en avkopplad, lagom varm och skön känsla i kroppen är det svårt att känna sig uppjagad och nervös. Det finns alltså ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning.

Nästa steg är att träna mental avkoppling. Genom att sänka den mentala spänningen

ytterligare ett steg blir man fullständigt lugn och säker, omgivningen skärmas av så att störande ljud och irriterande yttre faktorer suddas ut och försvinner. Dörrarna öppnas till ett alternativt medvetandetillstånd. I detta tillstånd är det personen själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer. Det är genom det alternativa medvetandet som man kan få tillgång till de osynliga styrmekanismer som präglar större delen av det dagliga handlandet. Genom träning i att komma i kontakt med det alternativa medvetandet kan man lära sig att se klart, ta kontroll över livet och medvetet välja livsväg.

För att koppla av mentalt tar man andningen till hjälp. Fortsättningen på träningen tar hjälp av förmågan att skapa inre bilder. De inre bilder vi har – vår mentala föreställningsförmåga – påverkar oss otroligt starkt utan att vi är särskilt uppmärksamma på det.

Följande steg är att med hjälp av dessa inre bilder, visualisera en självbild, som stärker den egna självkänslan, tilliten till sig själv och tron på den egna förmågan. Psyket stärks och man tar kommando över sitt liv. Det är lättare att möta motgångar och förmågan ökar till att det händer flera positiva än negativa saker i tillvaron.

Genom mental träning kan man sedan skapa målbilder för sin framtid. Vi bär oftast med oss målbilder som vi inte är medvetna om. Negativa målbilder är vanliga, eftersom de hämtar sin styrka från rädslan att misslyckas och de hindrar oss att utvecklas och att njuta av livet. Genom att medvetet skapa egna mentala målbilder kan man förändra de negativa målbilderna till positiva och slå ut de som hämmar oss. Man kan programmera in målbilder i det undermedvetna, målbilder som blir så tydliga, starka och lockande att de för en till målet utan medveten ansträngning.

Inom den mentala träningen kan man även jobba med känslor och attityder. Vi blir medvetna om vår verklighetstolkning och hur den begränsar oss. Genom mentala bilder kan man förändra sin verklighet, rädslor kan omvandlas till utmaningar, negativt tänkande kan vändas till positivt tänkande och begränsningar kan istället ses som möjligheter. Så den mentala träningen kan hjälpa oss att se världen och livet på ett annat sätt, vilket leder till att vi bättre kan utnyttja vår potential och leva ett liv i glädje och evigt skapande.

JAGBOKEN

Parallellt med gruppsamtalen skriver ungdomarna sina tankar och funderingar i en anteckningsbok som vi valt att kalla jagboken. Eleverna använder boken för egna reflektioner kring sig själv och sin omgivning. Boken har tre huvudrubriker:

- **Jag är bra!**
- **Jag är tacksam!**
- **Jag ber om hjälp!**

Jag-bokens mål är att stärka deras självkänsla och att tänka positivt om sin tillvaro, samt att känna tillit.

ATT ARBETA MED LIVSKUNSKAP

De tre huvudmomenten i programmet är:

- **Samtalen i hel- och halvgrupp med övningar**
- **Den mentala träningen**
- **Jag-boken**

Den mentala träningen och Jag-boken är ett viktigt komplement till samtalen. Dessa komplement leder till att eleverna kontinuerligt stärker sin självkänsla och fördjupar självreflektionerna.

TEMAN OCH ARBETSGÅNG

Temaområden för samtalsgrupperna

I en samtalsgrupp finns möjlighet till att nå samtal om livsviktiga ämnen och frågor. De samtal som utförs **når eleverna på ett djupare plan** och kan således **ge viktiga insikter om sig själv och andra**. Samtalens temaområden rör många aspekter men är framför allt sådana samtalsämnen som är personlighetsutvecklande. Samtalsgruppernas arbete, om de utförs enligt vår planering, innefattar flertalet av de **områden som skolan har skyldighet att ta upp**. Dessutom verkar samtalsgrupperna som **fostrande, men med en tydligare och en mer pedagogisk infallsvinkel**. Pedagogen/samtalsledaren kan alltså med hjälp av dessa regelbundna gruppsamtal känna en större tillfredsställelse över att nå ut med fostrande och stödjande livsfärdigheter, och även ha en **tydligare gräns mellan lärandet av kunskap och av livskunskap**.

Vi har valt följande temaområden:

- Självkänsla
- Självkänedom
- Känslor
- Familj
- Vänskap/mobbning
- Värderingar
- Tankens kraft
- Kommunikation
- Könroller

- Goda levnadsvanor
- Droger/beroende
- Pubertet

Varje temaområde behandlas under två lektioner, med undantag av goda levnadsvanor och droger/beroende. Under första lektionen inom varje tema läggs tyngdpunkten vid gruppsamtalet. Andra lektionen ägnas åt repetition i helklass, men även övningar, mental träning och jagboken.

Vi rekommenderar att gruppsamtalen sker i tjej- respektive killgrupper, eftersom vi kan konstatera att både tjejer och killar vågar uttrycka sig på ett mer förtroligt sätt när de samtalar tillsammans med andra av samma kön. Antalet elever i gruppen bör inte överstiga 10 stycken.

I temana goda levnadsvanor och droger/beroende ingår mer faktakunskaper och det ges även möjlighet att jobba med olika projekt inom dessa teman.

TIDSPLAN

Höstterminen

Introduktion

v.34 Nivå 1-3 Vad är hälsa?

Självkänsla

v.35 Nivå 1 Att bli medveten

Nivå 2 Krav

Nivå 3 Att hitta sin väg

v.36 Uppföljning av samtalet

Självkännedom

v. 37 Nivå 1 Fysisk, psykisk och social förändring

Nivå 2 Jagbilden

Nivå 3 Att bli vuxen

v.38 Uppföljning av samtalet

Känslor

v.39 Nivå 1 Att hantera känslor

Nivå 2 Rädslor

Nivå 3 Att välja känsla

v.40 Uppföljning av samtalet

Familj

v.41 Nivå 1 Föräldrarnas betydelse

Nivå 2 Olika roller

Nivå 3 Förändringar i relationen till föräldrarna

v.42 Uppföljning av samtalet

Vänskap/mobbning

v.43 Nivå 1 Ansvar i relationer

Nivå 2 Gruppträck

Nivå 3 Vänskap och kärlek

v.44 Uppföljning av samtalet

Värderingar

v.45 Nivå 1 Härstamning och föränderlighet

Nivå 2 Övertygelser

Nivå 3 Att värdera sig själv

v.46 Uppföljning av samtalet

Tankens kraft

v.47 Nivå 1 Att se verkligheten på olika sätt

Nivå 2 Problem är utmaningar, attityden avgör

Nivå 3 Motivation och mål

v.48 Uppföljning av samtalet, mental träning

TIDSPLAN

Vårterminen

Kommunikation

- v.2 Nivå 1 Olika samtalsklimat
Nivå 2 Icke verbala budskap
Nivå 3 God och hållbar kommunikation
- v.3 Uppföljning av samtalet

Könsroller

- v.4 Nivå 1 Kvinno- och mansrollen
Nivå 2 Trakasserier, diskriminering, våld
Nivå 3 Kvinnor och mäns förutsättningar i samhället
- v.5 Uppföljning av samtalet

Goda levnadsvanor

- v.6-10 Nivå 1 Hygien, kost, motion, sömn
Nivå 2 Stress och stresshantering, ergonomi, fysisk träning, mediernas syn på hälsa
Nivå 3 Fysisk och psykisk ohälsa, faror i vår närmiljö, fysiskt och psykiskt våld, första hjälp
- v.11-13 Projekt

Droger/beroende

- v.14 Nivå 1 Tobak och snus
Nivå 2 Alkohol, sniffning, läkemedel
Nivå 3 Narkotika, dopning
- v.15-18 Projekt/gästföreläsare

Pubertet

- v.19 Nivå 1 Från barn till vuxen
Nivå 2 Kärlek och sexualitet
Nivå 3 Sexualitet och sexuella läggningar
- v.20 Uppföljning av samtalet

UTFÖRANDET AV SAMTALEN I HEL- OCH HALVGRUPP

Det är viktigt att skapa en speciell atmosfär kring samtalsträffarna så att den känns trygg och avslappnad. Det är viktigt att utrymmet för träffarna i halvgrupp sker i ett rum som är avskilt från den övriga verksamheten. Man kan t.ex. sitta på golvet på kuddar och tända ljus. Man kan välja att inledningsvis gå igenom samtalsreglerna (se följande sida), ha eleverna att skriva i sin Jag-bok till lugn musik eller på annat sätt skapa en "ritual" som känns trygg och välkomnande.

Målsättningen beskriver vad gruppsamtalet/lektionen har för huvudmål.

Presentationen kan högläsas för gruppen. Som ett tips kan man be eleverna att blunda medan presentationen högläses, på så sätt blir lyssnandet mera koncentrerat. Då man har halvgruppen repeteras presentationen.

FRÅGORNA leder och håller igång samtalet i gruppen. Som samtalsledare väljer du ifall ordet ska gå i tur och ordning till alla i gruppen (runda), eller om de som vill svara markerar. Om man låter det gå runt i gruppen har alla större chans att komma till tals, samtidigt som det är tillåtet att stå över. Ingen ska behöva känna att den tvingas till att samtala. Ju mindre gruppen är desto större blir ju samtalsutrymmet, men det är viktigt att alla är medvetna om vikten av att orka lyssna på varandra, att ingen avbryter.

Övning(ar) finns i slutet av varje lektion för att understryka det man diskuterat och för att skapa insikter och för att befästa. Vissa lektionstillfällen saknar övningar då diskussionsdelen är för omfattande. De flesta övningar kräver liten eller ingen förberedelse alls, men vissa övningar kan behöva lite extra material etc. Det mesta materialet finns med som bilagor i programmet.



Denna symbol visar att det finns något att förbereda inför samtalet/lektionen, oftast bilagor att kopiera.

Tips! Ibland finns det några tips på slutet som man kan använda sig av om man vill utveckla och har lite extra tid.

Miniposters rekommenderas ibland. Dessa finns under fliken "Miniposters" och kan kopieras (och lamineras). De kan användas vid diskussioner och/eller hängas synligt som en påminnelse i rummet.

Tidsåtgång

Det är svårt att beräkna tiden när samtalet går sina egna kringelkrokar. Men man ska inte vara rädd för att låta samtalet ta sin tid. I varje fall så länge samtalet känns givande för gruppen och inte tar alltför långa omvägar från ämnet. Som samtalsledare gäller det att hålla samtalet inom ämnet så mycket som möjligt, med barn kan ju det vara en utmaning i sig. Associationer är bra, men du som samtalsledare känner när samtalet behöver styras upp. Man får inte heller vara rädd för att tala om för någon om denne tar upp alldeles för mycket samtalstid. *(Du har haft mycket att berätta idag, jättebra, men nu är det nog dags för andra att få prata också.)* Känner man att samtalet flyter bra och man inte vill avbryta, kan man hoppa över övningen.

INSTRUKTIONER

Följande temaområden följer denna arbetsgång:

Självkänsla, självkänedom, känslor, familj, vänskap/mobbning, värderingar, tankens kraft, könsroller, pubertet.

Observera att detta är ett förslag till arbetsgång och att du själv, som pedagog, kan anpassa lektionen till den grupp du arbetar med.

Lektion 1: Gruppsamtal

(rekommendation: högst 10 elever i varje grupp, tjejer och killar skilt)

Självkänsla
Att bli medveten

Nivå 1
Halvgrupp

Målsättning:
Att befästa begreppen självkänsla, självförtroende och självbild, med betoning på självkänsla, samt inse deras betydelse för dig själv och din omgivning. Att bli medveten om sin egen självkänsla, sitt självförtroende och vilken bild man har av sig själv.

Presentation:
Att ha en bra självkänsla, att tycka om sig själv för den man är och inse sitt värde utan att behöva prestera något kan vara svårt, speciellt i tonåren/ungdomen, då du går igenom en stor förändring från att vara barn till att så småningom bli vuxen. Du utvecklas ständigt och det du tycker igen kanske inte alla stämmer överens med vad du tycker idag. Det kan vara svårt att vara den du verkligen är i den jämlika gruppen som du träffar dagligen, både i skolan och på fritiden. Du vill så gärna vara omtvungen och inte verka annorlunda på något sätt. Att verkligen våga stå upp för dig själv och ditt sätt att tänka och vara är en stor utmaning. Det är ändå en tröst att alla gör och tänker liknande tankar, att vilja vara perfekt och passa in, att ha "status" i gruppen. Men en verklig självkänsla kommer från dig själv, inte från andras bekräftelse. Att acceptera dig själv för den du är och känna dig trygg med dig själv gör dig mycket säkrare och din omgivning känner att du är äkta. Vilket automatiskt gör att också andra ser dig och respekterar dig. (Se utmaningar: "Jag är betydelsefull" - för att jag är jag", "Jag är en unik person. Glöm inte det!")

FRÅGOR:

- Vad är självkänsla? (Se bilaga 1-4)
- Vad är självförtroende?
- Vad är självbild?
- Vad har du haft för tankar om ditt utseende den senaste veckan?
- Har du jämfört dig med någon annan senaste veckan? Vad gällde det i så fall?
- Tänker du att du skulle vilja vara annorlunda än den du är?
- Vad är det som påverkar din bild av dig själv? (kompisar, föräldrar, media mm)
- Har du någonsin tänkt på att din självkänsla eller ditt självförtroende alla påverkas positivt?

> **Övning:**
Titta förhållanden mellan självkänsla och självförtroende (Se bilaga 5). Samtal i gruppen kring "vuxen" utvärder.

> **Övning: På jakt** (Se bilaga 6)
Eleverna rör sig fritt i rummet och skaffar sig så mycket information om de andra som möjligt. Alla är en aktivitet. När gäller antingen fyra i ett rum eller så många som möjligt av frågorna. Tre minuter av uppgiftslagen tid. Bytet av att prata med så många som möjligt, och få veta mer om varandra. Tillåtna att man står och ropar ut frågorna över klassen. Är det någon som vill ha en fråga?
Samlas i gruppen efter och samtal om vad som var svårt.

Affirmation (skrivs i Jagboken): "En människa som inte önskar dig själv kan heller inte önska andra"

Målsättning: Beskriver vad gruppsamtalet/lektionen har för huvudmål.

Presentation: Samtalsledaren läser presentationen högt för eleverna eller berättar med egna ord dess innehåll.

Frågor: Efter presentationen följer frågor som leder och håller igång samtalet i gruppen.

Övning: Görs i slutet av lektionen, om man hinner. Understryker och befäster det man samtalat om.

Affirmation: Presentera affirmationen för eleverna. Vad väcker den för tankar? Låt gärna eleverna skriva ner den i sin Jagbok.

Lektion 2: Repetition i helgrupp

Vi rekommenderar att man ger tid till mental träning denna lektion, antingen i avslappnande tillstånd eller att skriva "bra, tack och hjälp" i Jagboken.

Självkänsla
Att bli medveten

Nivå 1
Helgrupp

Arbetsgång:

- Helgruppsamtal: Repetition och sammanfattning av föregående lektion. Låt gärna eleverna anteckna det viktigaste ur presentationen.
- Övning: Ge tid åt övningen denna lektion.
- (Mental träning, s. 4 i Jagboken)

Målsättning:
Att befästa begreppen självkänsla, självförtroende och självbild, med betoning på självkänsla, samt inse deras betydelse för dig själv och din omgivning. Att bli medveten om sin egen självkänsla, sitt självförtroende och vilken bild man har av sig själv.

Presentation:
Att ha en bra självkänsla, att tycka om sig själv för den man är och inse sitt värde utan att behöva prestera något kan vara svårt, speciellt i tonåren/ungdomen, då du går igenom en stor förändring från att vara barn till att så småningom bli vuxen. Du utvecklas ständigt och det du tycker igen kanske inte alla stämmer överens med vad du tycker idag. Det kan vara svårt att vara den du verkligen är i den jämlika gruppen som du träffar dagligen, både i skolan och på fritiden. Du vill så gärna vara omtvungen och inte verka annorlunda på något sätt. Att verkligen våga stå upp för dig själv och ditt sätt att tänka och vara är en stor utmaning. Det är ändå en tröst att alla gör och tänker liknande tankar, att vilja vara perfekt och passa in, att ha "status" i gruppen. Men en verklig självkänsla kommer från dig själv, inte från andras bekräftelse. Att acceptera dig själv för den du är och känna dig trygg med dig själv gör dig mycket säkrare och din omgivning känner att du är äkta. Vilket automatiskt gör att också andra ser dig och respekterar dig.

> **Övning: Mitt livs kort**
Var och en får en ganska stor papper, minst lika stort som ett halvt A4, och en liten bit papper eller tuschpennor. Uppgiften är att göra en visuell bild av sitt liv till dags dato. Detta kan man göra med ord, bilder, symboler, man kan rita sin livsväg, en spiral, en cirkel. Det brukar ta ca 15 minuter att göra sin kort. När alla är klara samlas man helt i mindre grupper och var och en får berätta om sin bild. De andra lyssnar aktivt. Ge eleverna en bestämd tid så att alla får komma till tals. När alla berättat om sina bilder, får de yttligare några minuter till att ge varandra kommentarer, uppskattande och positiva.

Efterdiskussion i helgrupp: När berättade du om för någon om ditt liv? Fanns det något mellan någon i gruppen? Var du den som berättade om något? När kändes det att göra bilden? Kändes det som de andra lyssnade när du pratade?

Målsättning: Upprepas för att påminna om vad lektionen har för huvudmål.

Presentation: Under denna lektion repeteras det som man samtalat kring den första lektionen. Låt gärna eleverna anteckna det viktigaste ur presentationen.

Övning: Görs om tid finns, för att understryka och skapa nya insikter kring temat.

OBS! Temana **"goda levnadsvanor"** (7 lektioner) samt **"droger/beroende"** (5 lektioner) är mer faktabetonade (följ lektionsförslagen). Parallellt med gruppsamtalen kan eleverna jobba med ett projekt. Till varje lektion finns elevblad (under flik 5), som eleverna kan läsa igenom på lektionen eller hemma. Även under temat pubertet finns elevblad.

Gruppsamtalsregler

Det är viktigt att ungdomarna får känna delaktighet och trygghet i gruppsamtalet. Man bör därför hålla sig till följande regler för att uppnå detta. Gör gärna en "regeltavla" så reglerna alltid är synliga under samtalet. De behöver även repeteras vid jämna mellanrum.

- **Aktivt lyssnande**

Det innebär att man lyssnar både till orden, tonfallet och kroppsspråket. Dessutom bör man förmedla till den som talat att man har hört. Det är givetvis förbjudet att avbryta varandra. När man sitter i ringen kan man ta ett litet föremål till hjälp t.ex. en sten eller ett kramdjur. Bara den som håller i föremålet får prata.

- **Tråkningar är inte tillåtna**

Det innebär att inte med ord, gester, miner eller annat kroppsspråk göra sådant som får en kamrat att känna sig mindre betydelsefull för det hon/han sagt.

- **Rätt att avstå**

Det innebär att man inte behöver svara på frågor eller göra övningar som man upplever som hotfulla eller närgångna. Man har alltså rätt att "passa".

- **Tystnadsplikt**

Det innebär att man behåller det som sagts inom gruppen. Det som någon berättat om i förtroende, det berättar man inte för andra. Denna regel är mycket viktig och behöver repeteras ofta. Man får givetvis berätta vad man själv sagt och kommit fram till, men inte lämna ut någon annan.

JAGBOKEN - tillvägagångssätt

Parallellt med gruppsamtalen skriver eleverna sina tankar och funderingar i en anteckningsbok som vi valt att kalla jagboken. Eleverna använder boken för egna reflektioner kring sig själv och sin omgivning. Det är viktigt att påpeka för eleverna att det är förbjudet att gå och läsa i andras jagböcker, även för läraren. Det är bra om man kan skapa en kontinuitet i skrivandet, att eleverna alltid får en stund i veckan för att skriva i sin jagbok.

Vi rekommenderar att de anteckningar som görs grundar sig på tre huvudrubriker:

- **Jag är bra!**

Eleven skriver tre bra saker om sig själv. Tala om för eleven att det är tillåtet att upprepa samma sak flera gånger och att detta är ett tillfälle då man får skryta om sig själv.

Grundtanken med detta är att man inte kan tycka om andra om man inte kan acceptera och uppskatta sig själv.

Ex. Jag är en bra vän. Jag är klok. Idag var jag hjälpsam. Jag är rolig. Idag var jag modig när jag vågade säga ifrån då jag upplevde att en kompis blev illa behandlad. Jag är rolig.

- **Jag är tacksam!**

Eleven skriver tre saker som den är tacksam över.

Detta övar en i tacksamhet och att se det positiva som händer runt omkring sig själv.

Ex. Tack för att jag hade tålamod med lillebror idag. Tack för att jag får gå i skola. Tack för att jag är frisk. Tack för att jag har fått vara med mina vänner idag. Tack för att jag fått äta mig mätt. Tack för mina föräldrar.

- **Jag ber om hjälp!**

Eleven skriver tre saker som den behöver hjälp med.

Syftet med denna rubrik är att man tränas i tillit, att livet vill en väl. Man behöver inte alltid vara stark utan man kan be om hjälp.

Ex. Hjälp mig att tycka om mig själv. Hjälp mig att acceptera att det inte gick så bra som jag ville i provet. Hjälp mig att inte retas. Hjälp mig att lyssna. Hjälp mig att våga säga det jag tycker. Hjälp mig att känna glädje varje dag.

Man kan även använda jagboken till att skriva vad man har för mål den kommande veckan. Sedan kan eleven utvärdera sitt uppsatta mål i slutet av veckan.

Ibland kan eleverna ha svårigheter att veta vad de ska skriva, i synnerhet innan de fått in en vana för det. De ska skriva ändå, även om de inte tycker att de står för det som de skriver. Detta, eftersom de med tiden kommer att ha ställt om sitt tänkande, och tro på det som de skriver.

I stället ger man till eleven några förslag, antingen samlade på en A4:a, eller som kort som de kan dra. Se bilagor!

REFERENSER

Litteratur:

- Grundelius, Eva. *Helt överens! – Handbok i hållbar kommunikation*. Konsultförlaget, Uppsala publishing house. Kristianstad 2009
- Nilsson, Björn och Waldemarson, Anna- Karin. *Kommunikation – samspel mellan människor*. Studentlitteratur, tredje upplagan. Polen 2007
- Wahlström, O Gunilla. *Gruppen som grogrund- en arbetsmetod som utvecklar*. Liber AB. Stockholm 1993
- Mosley, Jenny and Sonnet, Helen. *101 Games for self-esteem*. LDA. Nottingham 2010
- Uneståhl, Lars-Eric. *Nytt företag: 3. Motivation – livets kärna*. Liber Hermods, Kristianstad 1984
- Paijkull, Maria och Uneståhl, Lars-Eric. *Jo, du kan!*. Buena Vida AB. Örebro 2008
- Pollak, Kay. *Att välja glädje – en bok om att få ett bättre liv*. Gummerus Printing Jyväskylä, Finland 2006
- Eloranta, T, Kajala, S m fl *Hälsokunskap 7-9*. Söderströms, Borgå 2010
- Elmin, Roger. *Konflikthantering i skolan*. Natur och Kultur 2008
- Ehdin, Sanna. *Vägen till inre framgång*, Forum 2007
- Kelly, Alex. *Sam-tal-träning av sociala och kommunikativa färdigheter*. Argument
- Törnblom, Mia. *Självkänsla nu*. Forum bokförlag. Falun 2006.
- Uneståhl, Elene. *NLP och mental träning (CD)*. Buena Vida AB. Stockholm 2005

Tidning:

Aftonbladet, "Härligt hemma", nr 49, 10-11 december 2011

Internetsidor:

www.umo.se
www.wikipedia.org
www.rf.se
[www.1177.se/Tema/Liv - och - halsa](http://www.1177.se/Tema/Liv-och-halsa)
www.friskareliv.se
www.student.liu.se
www.vardguiden.se