

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Keinonen, Katariina; Lappalainen, Anna-Lotta; Lappalainen, Raimo; Nordström, Marjo

**Title:** Oma juttu : 4.-6. -luokkalaiset

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittajat & MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry 2023

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Keinonen, K., Lappalainen, A.-L., Lappalainen, R., & Nordström, M. (2023). Oma juttu : 4.-6. -luokkalaiset. MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry. <https://www.hyvaollakoulussa.fi/oma-juttu/>

Min grej



# Min grej

## FÖRFATTARE

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Anna-Lotta Lappalainen & Raimo Lappalainen

## INNEHÅLL

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen

## ARBETSGRUPPEN FÖR MÅ BRA I SKOLAN

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen, Anne  
Salovaara-Kero

## GRAFISK FORM OCH ILLUSTRATIONER

Hanna Siira

## ÖVERSÄTTNING

Språkkonsultation Skogberg Fma

## KONTAKTUPPGIFTER

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

## TRYCK

Waasa Graphics Ab, 2021

ISBN 978-952-69868-8-3 (mjuka pärmar)

ISBN 978-952-69868-9-0 (PDF)

## FÖRSTA UPPLAGAN

Utgiven med understöd av

STEA

Stiftelsen Brita Maria Rehnlunds minne sr

Svenska Kulturfonden



Svenska  
kulturfonden

# Innehåll

Förord .....	2
Inledning .....	4
<b>Kapitel 1 Att leda Min grej -grupper – praxis och rutiner</b> ...	<b>5</b>
Acceptans och värdebaserat förhållningssätt .....	5
Min grej -grupp .....	8
Att leda en Min grej -grupp .....	9
Gruppens bärande principer .....	10
Gemensamma anvisningar för gruppledarna .....	12
Mål för träffarna .....	13
<b>Kapitel 2 Träffarnas förlopp</b> .....	<b>14</b>
1. Träffen: Det som är viktigt för mig .....	15
2. Träffen: Mina tankar .....	20
3. Träffen: Att känna igen känslor .....	26
4. Träffen: Att byta perspektiv .....	31
5. Träffen: Planera sitt eget handlande .....	36
6. Träffen: Knyta ihop .....	40
<b>Kapitel 3 Bilagor</b> .....	<b>44</b>

# Förord

Min grej-gruppmodellen har utvecklats åren 2017–2019 som en del av projektet Må bra i skolan. Målet med projektet har varit att stärka elevernas psykiska hälsa, att förebygga psykisk ohälsa och minska mobbning i skolan. I de verksamhetsmodeller som tagits fram inom projektet ingår mobilspelet Magis med tillhörande läromaterial och Min grej-gruppen. I arbetet med att utveckla verksamhetsformerna har man beaktat målen i den nya läroplanen bl.a. när det gäller undervisningen i emotionella och sociala färdigheter.

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

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

En tvärvetenskaplig arbetsgrupp bestående av yrkespersoner inom psykologi och krisarbete samt experter inom spelbranschen har arbetat med projektet. Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf och institutionen för psykologi vid Jyväskylä universitet har i samarbete utarbetat gruppmodellen utifrån de senaste forskningsrönen och lång erfarenhet. Arbetsgruppen har under hösten 2018 och våren 2019 gjort preliminära undersökningar om Min grej-gruppen i lågklasserna i Vasa och utnyttjat responsen från grupperna i utvecklingen av gruppmodellen.

Syftet med gruppmodellen är att stödja barnets utveckling till en välmående ungdom genom att positivt påverka elevernas färdigheter att hantera sina känslor och tankar. Det är viktigt att se till att barnen får tillräckligt med stöd och hjälp för sitt växande och för att kunna hantera de svårigheter som de möter.

Skolorna har en viktig roll i utvecklingen av barnens må bra-färdigheter. Den här viktiga rollen lyfts också fram i målen för den nya läroplanen, dvs. att främja elevernas emotionella och sociala färdigheter och förmåga att lösa problem. Min grej-gruppen är tänkt som ett verktyg för att öva dessa färdigheter i skolan.

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

Vasa, på teamets vägnar

**Raimo Lappalainen**

PROFESSOR

Jyväskylän universitet

**Anne Salovaara-Kero**

DIREKTÖR

Österbottens kriscenter Valo

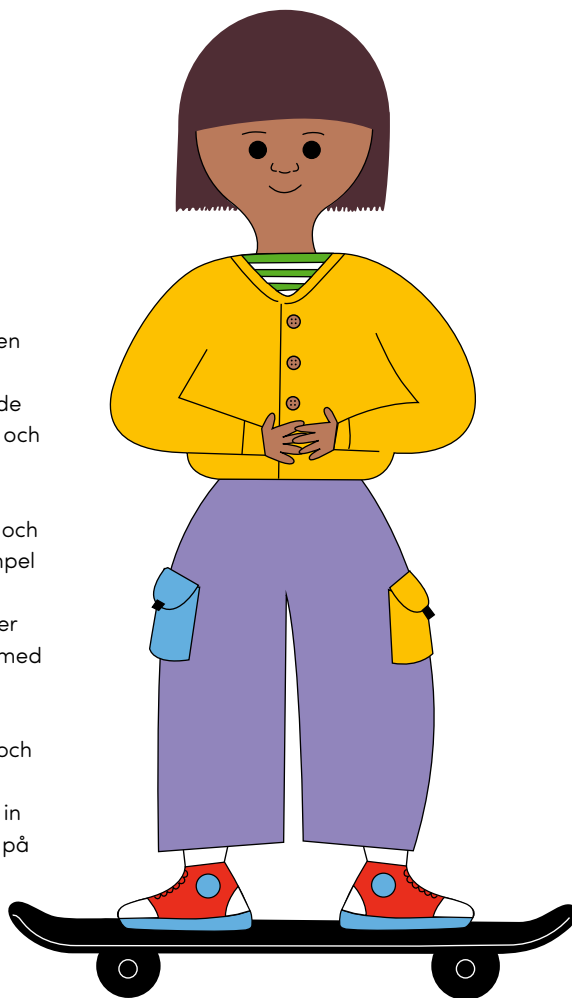
# Min grej

## Inledning

I handbokens första kapitel beskrivs kort principerna och metoderna för acceptans och värdebaserat förhållningssätt som utgör grunden för Min grej-gruppen samt de rutiner som gruppledaren ansvarar för. Dessutom beskrivs de allmänna principerna för grupphandledningen och rutinerna vid alla träffar.

I andra kapitlet beskrivs mer ingående temana och tidsramarna för varje träff. Ytterligare ges exempel på hur man kan introducera övningarna för deltagarna. Här beskrivs också vad som behöver förberedas och vad gruppledaren behöver ha med sig till varje träff.

Tredje kapitlet innehåller alla uppgiftsformulär och hjälpmedel som används i övningarna samt ett frågeformulär som kan användas för att samla in gruppens erfarenheter. Det ges också exempel på information som kan sändas till föräldrarna om gruppens verksamhet.



# Att leda **Min grej** -grupper – praxis och rutiner

## Acceptans och värdebaserat förhållningssätt

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

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

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



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

1.

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

Saker som är viktiga för en själv, dvs. värderingar, utgör riktlinjer som hjälper oss att planera vårt eget handlande och göra små val i vardagen.

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

2.

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

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

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

3.

### FÖRMÅGA ATT ACCEPTERA SIN TANKAR OCH KÄNSLOR

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

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

4.

### FÖRMÅGA ATT TA AVSTÅND FRÅN KÄNSLOR

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

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

5.

## FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

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

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

6.

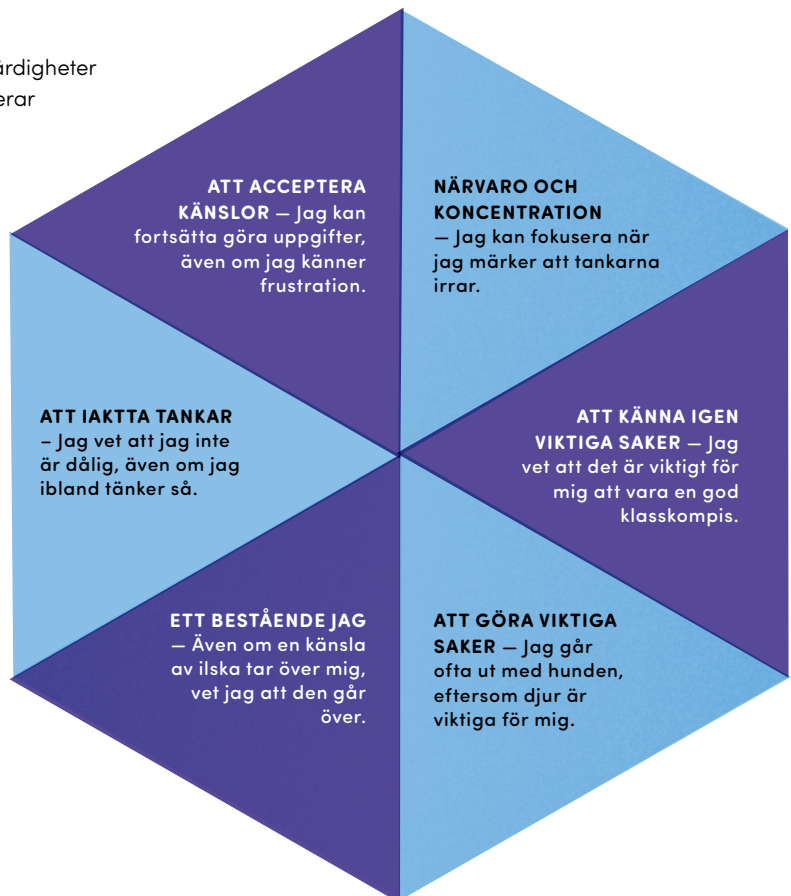
## FÖRMÅGA ATT HITTA DET OBSERVERANDE JAGET

Mitt bland alla skiftande känslor och tankar är det viktigt att märka att man inte själv förändras med dem. "Jag" är som en himmel som hålls oförändrad trots skiftande väderlek. Var och en är med andra ord en plats där olika känslor uppträder.

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




Sex må bra-färdigheter som kompletterar varandra.





# Min grej -grupp

## Träffarna i ett nötskal:

 6 träffar

 1¼–1½ timmar

 6–8 elever

 För elever i årskurserna 4–6

 1–2 gruppledare

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

Innehållet i gruppmodellen gäller hantering av känslor och tankar och planering av sitt handlande. Dessa frågor tas upp i anslutning till både skolan, de sociala relationerna och de utmaningar eleverna möter i vardagen. Genom att öva på dessa färdigheter i gruppen får barnet bättre förutsättningar att hantera bland annat ilska, nervositet eller ångest. Färdigheterna är också till nytta för den som har svårigheter med koncentrationen och med självständigt arbete, eller den som har svårt att hantera överdriven oro eller har problem med de sociala färdigheterna. De färdigheter som övas kan även stärka välmåendet hos ett barn som har upplevt mobbning eller som mobbat andra. Ett barn som blivit mobbat ska dock inte placeras i samma grupp som sin mobbare. Gruppmodellen lämpar sig inte ensam för att ingripa i mobbning, utan det behövs särskilda åtgärder för att få slut på mobbningen.

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

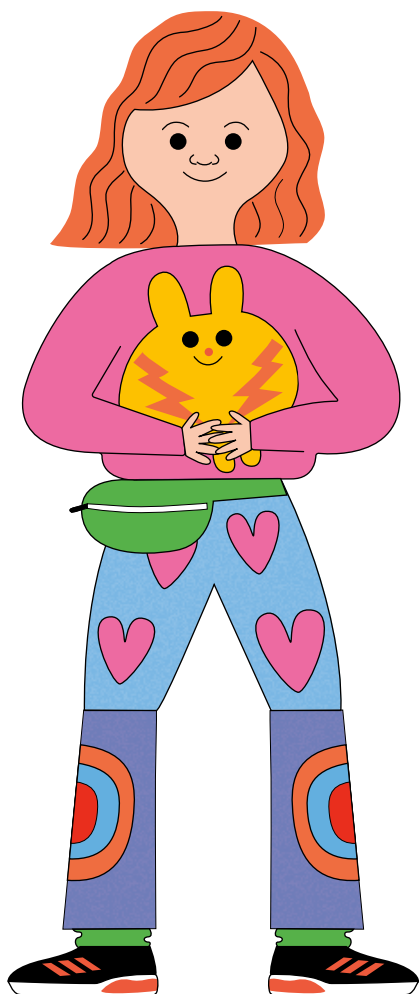
I gruppen kan delta alla barn för vilka ovan nämnda utmaningar är aktuella och som kan ha nytta av gruppträffarna.

## Att leda en **Min grej** -grupp

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

Utbildning för blivande gruppledare anordnas av Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf. Utbildningen omfattar när- och distansundervisning (8 h). Aktuell information om kommande utbildningar finns på projektets webbplats [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi).

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



# Gruppens bärande principer

## REGLER SOM GRUPPEN SJÄLV UTFORMAT

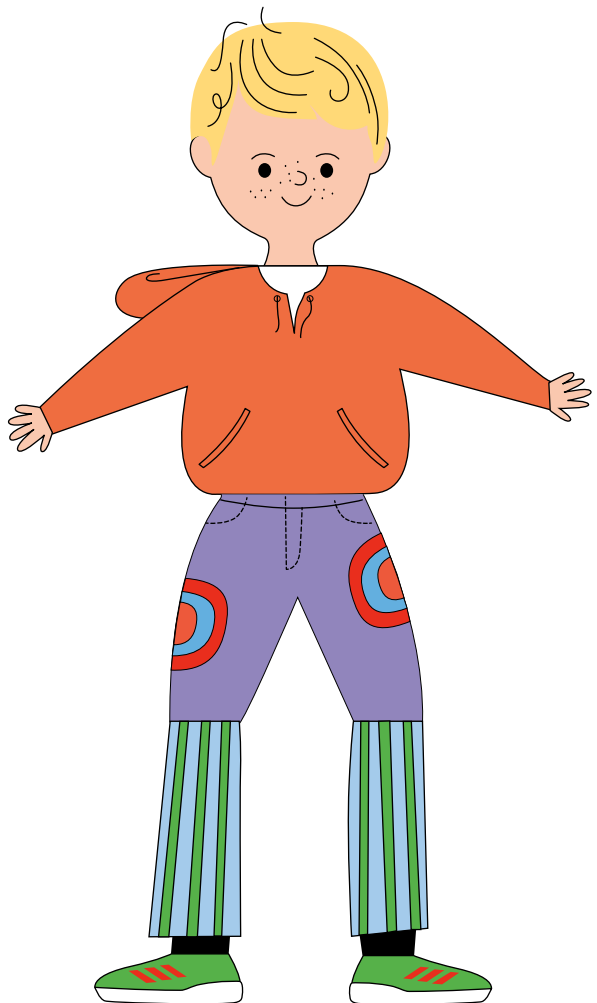
Alla Min grej-grupper inleder första träffen med att utforma gemensamma spelregler. Gruppdeltagarna får själva föreslå och lyfta fram sådant som de tycker är viktigt. Även gruppledaren kan ge förslag på gemensamma spelregler, till exempel löfte om att det som kommer fram i gruppen hålls inom gruppen.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

## INDIVIDCENTRERING

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

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

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



## JÄMLIKHET

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

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

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

## FRIVILLIGHET

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

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

# Gemensamma anvisningar för gruppledarna

## INSTRUKTIONER FÖR ÖVNINGAR

Gruppledarens handbok innehåller alla övningar, och här ges också exempel på hur man kan introducera övningarna. Syftet med instruktionerna är att försäkra att man lyfter fram de aspekter som är viktiga att ta upp. Läs gärna upp instruktionen direkt ur handboken och omforma vid behov modellinstruktionerna för att passa dig själv. Det är bra att läsa igenom innehållet för varje träff i förväg för att undvika överraskningar och underlätta förberedelserna.

## MATERIAL

I handboken finns alla övningar och bilagor som behövs för förberedelser. En del av materialet kan skrivas ut och lamineras för att kunna användas igen. De förberedelser som krävs för varje träff beskrivs i korthet i början av varje kapitel. Med något undantag bör det räcka med ungefär 15–20 minuters förberedelse. Lite mera tid behövs bl.a. för att förbereda den första träffens värdeorientering som är baserad på fotografier.



Obs! Från och med den andra träffen väljs varje gång Nallekort som används för att känna igen känslor. Kort kan beställas på adressen [www.pesapuu.fi](http://www.pesapuu.fi).

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

## MELLANMÅL

Ett litet mellanmål har visat sig vara ett bra sätt att inleda träffarna och få deltagarna att lugna ner sig. Mellanmålet kan bestå av frukt, smörgåsar, karelska piroger eller något annat smått och nyttigt. Kom också ihåg att ta med låne- eller engångskärl.

## INFORMATION TILL HEMMEN

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

## INSAMLING AV RESPONS

Handboken innehåller ett frågeformulär för insamling av deltagarnas erfarenheter. Vi rekommenderar starkt att alla deltagare fyller i frågeformuläret som avslutning på sista träffen. På så sätt kan gruppledaren se vilken verkan gruppverksamheten haft och få värdefull respons för att utveckla sin förmåga att leda gruppen. Det är bäst om frågeformuläret fylls i anonymt så att gruppledaren kan uppmuntra barnen att öppet berätta om sina erfarenheter. Gruppledaren kan berätta att man med hjälp av responsen kan förbättra och utveckla gruppens innehåll för barn som deltar i följande grupper.

# Mål för träffarna

## 1. TRÄFFEN: DET SOM ÄR VIKTIGT FÖR MIG

- Utforma gruppens gemensamma spelregler
- Öva medveten närvaro
- Formulera vad som man anser vara viktigt
- Planera sina handlingar

## 2. TRÄFFEN: MINA TANKAR

- Öva att iaktta sina tankar
- Uttryck för ett accepterande förhållningssätt gentemot tankar
- Hantera svåra och störande tankar

## 3. TRÄFFEN: KÄNNA IGEN KÄNSLOR

- Uttryck för ett accepterande förhållningssätt gentemot känslor
- Hitta ett bestående jag
- Känna igen sina värderingar

## 4. TRÄFFEN: BYTA PERSPEKTIV

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

## 5. TRÄFFEN: PLANERA EGET HANDLANDE

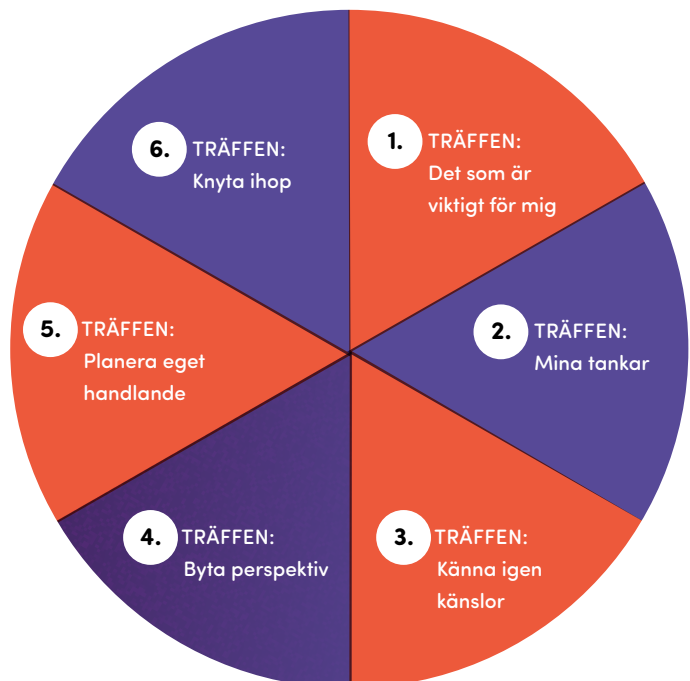
- Ställa upp egna mål
- Betydelsen av egna val
- Känna igen tanke- och känslol hinder

## 6. TRÄFFEN: KNYTA IHOP

- Egna värderingar
- Repetition
- Samla in deltagarrespons

### MÅL FÖR MÅL FÖR VARJE TRÄFF:

- Känna igen sina värderingar
- Medvetandefärdigheter
- Känna igen känslor





# Träffarnas förlopp



# 1. TRÄFFEN: Det som är viktigt för mig

## Teman:

- Utforma gruppens gemensamma spelregler
- Öva medveten närvaro
- Formulera vad som man anser vara viktigt
- Planera sina handlingar

## Förberedelser:

- Ta foton på skolan för värdeorienteringen
- Placera ut kontrollerna

## Material som behövs:

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

## Upplägg:

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

## INLEDNING

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

## LÄRA KÄNNA-LEK (CA 10 MIN.)

Vi bildar en ring. Nu ska vi lära känna varandra med hjälp av det här garnnystanet. Jag kan börja. Jag säger mitt namn och en sak som jag gillar eller något jag tycker om att göra och min favoritmaträtt. Sen kastar jag vidare nystanet till någon och håller själv i änden av garnet. Så går vi vidare tills alla har fått garnet i sina händer och har berättat lite om sig själv. Alla håller fast i garnet efter att de kastat nystanet vidare till någon annan. Efter det nystar vi in garnet igen. Då kastar du nystanet tillbaka till den som kastade den till dig, och försöker minnas namnet och annat den berättade. Då gör vi om presentationen, fast baklänges och hjälps åt att minnas varandras namn.



## ANDNINGÖVNING (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Närvaro och koncentration.

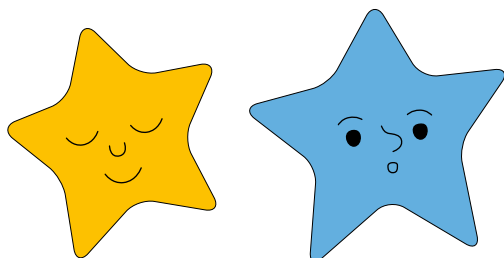
Andningsövningar är viktiga när man vill öka sin koncentration, sitt fokus och lugna ner sig. Det är en färdighet, och som alla färdigheter måste man öva sig i det. Det kan vara svårt för barn att bara sitta stilla, så det är bra att ge ett konkret sätt att öva närvaro.

Dela ut stjärnor till deltagarna (bilaga 1). Stjärnorna kan skrivas ut och lamineras eller klippas ut av tjockare kartong. Stjärnorna får barnen ta med sig eller förvara dem i sin penal. De kan användas som hjälp för koncentration och för att lugna ner sig i många situationer. Berätta gärna för barnen att övningen kan vara till hjälp bl.a. när man vill somna, behöver koncentrera sig i klassen eller inför en idrottsprestation.

Koncentrera dig ett litet tag bara på din andning. För samtidigt ditt finger längs stjärnans kanter så att när du andas ut för du fingret utåt från stjärnans mitt och när du andas in för du fingret inåt mot stjärnans mitt. Känn efter hur det känns när du andas in och när luften strömmar ut igen. Lägg märke till hur det känns i kroppen när du andas lugnt in, och ut.

Om du börjar fokusera på något annat under övningen, så är det helt normalt. Då ska du bara koncentrera dig på stjärnan igen och andas i takt med fingrets rörelse längs stjärnans kanter. Lägg märke till hur det känns i kroppen. När du andas ut, prova att helt tömma lungorna på luft och låt dem fyllas igen av sig själva. Koncentrera dig på att fingrets rörelse och din andning är i samma takt. Föreställ dig att du för varje andetag slappnar av lite mer. Fortsätt så här en stund.

Avslutningsvis kan du vända koncentrationen till det här rummet och de andra runt omkring dig, skaka lite på händerna för att pigga till.



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

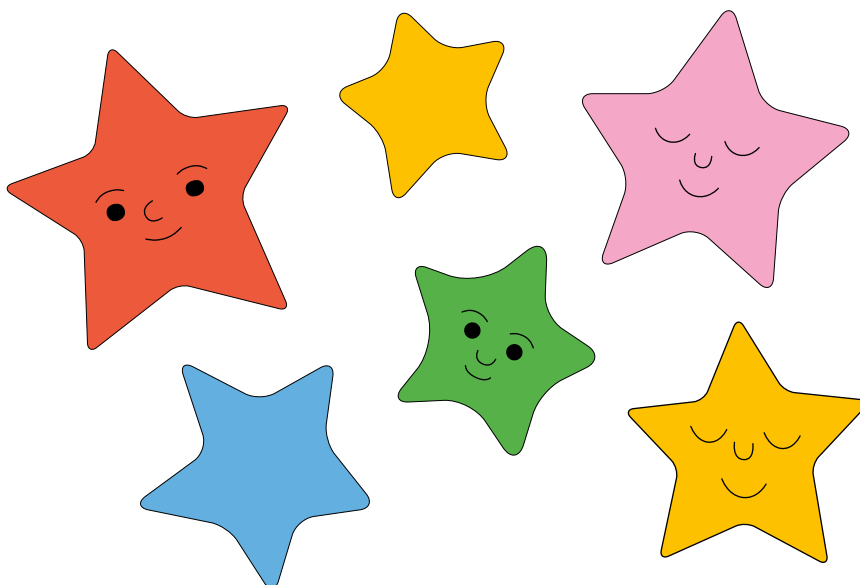
## GRUPPENS GEMENSAMMA SPELREGLER (10 MIN.)

För att vi alla ska ha det så bra som möjligt och trivas här i gruppen, ska vi ställa upp gemensamma spelregler för oss. Jag tycker det skulle vara bra om vi kom överens om att alla har förtroende för varandra. Det betyder att vi kan lita på att det vi pratar om här, stannar inom gruppen och att man inte ska tala med andra om sådant som vi har sagt här. Visst passar det alla?

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

Gruppledaren hjälper till med att utforma spelreglerna och skriver upp dem på en tavla eller på papper. Det är dock viktigt att spelreglerna kommer från barnen själva. Ofta kommer det upp 5–6 teman eller frågor. Dessa kan diskuteras kort. Gruppledaren tar slutligen en bild av spelreglerna eller antecknar dem för sig själv. Gruppledaren kan skriva upp några viktiga spelregler som hen själv kan presentera och diskutera med.

Det är bra om spelreglerna skrivs ner innan gruppen börjar, så att de alltid är synliga (t.ex. på tavlan). När de finns framme är det lättare att återkomma till dem om någon uppför sig i strid med dem.



## VÄRDEORIENTERING (CA 30–40 MIN.)

Övningens tema: Det som är viktigt för mig.

Det är viktigt att identifiera saker som är viktiga för oss själva, eftersom det kan styra det vi gör. Med den här övningen kan vi börja fundera på det som är viktigt för oss. Det är bra att vara medveten om att värderingar inte betyder moral eller vad andra tycker att du borde vara. Om gruppen bara har en ledare kan det vara bra att be om hjälp så man är två om att ordna värdeorienteringen. Hjälpen behövs när barnen återvänder från kontrollerna. Är man två kan man snabbare ta emot svaren och sända barnen smidigt vidare till nästa kontroll. Kontrollerna placeras ut före gruppträffen (bilaga 2).

**KONTROLL 1:** Hur skulle du vilja vara som familjemedlem?

**KONTROLL 2:** Hurdan skolkamrat vill du vara för de andra eleverna i skolan?

**KONTROLL 3:** Om du fick göra vad du vill varje dag i en timme, vad skulle du göra?

**KONTROLL 4:** Om du hade superkrafter eller en trollstav med vilken du skulle kunna hjälpa andra, vad skulle du göra?

**KONTROLL 5:** Föreställ dig att du är vuxen. Vad skulle du vilja göra? Hur skulle du vilja vara?

**KONTROLL 6:** Hur vill du att människor som är viktiga för dig skulle beskriva dig (t.ex. föräldrar eller en bästis)?

Nu ska ni få vara med om en fotoorientering i par. Jag har fotografier härifrån skolan. Varje fotografi är en ledtråd till en plats i skolan där en kontroll finns gömd. Vid varje kontroll finns det frågor som har att göra med det som är viktigt för dig och sådant som du tycker om. Vi kallar det för värderingar. Med värderingar är det lite på samma sätt som när man ska välja din favoritglass. Man behöver inte förklara varför man tycker om något eller varför det är viktigt för en. Om jag tycker om lakritsglass och någon annan tycker om jordgubbsglass så har ingen rätt eller fel. Du kan fundera på svaret tillsammans med den andra, men ni ska båda ge var sitt svar på frågan. Du kan svara precis vad som helst, bara du funderar på frågorna och svarar enligt det som du verkligen tycker är viktigt eller roligt. När du hittar en kontroll, skriv svaret på pappret och kom sedan tillbaka hit och visa vad du skrivit. Då får du ett nytt foto som ledtråd för platsen för nästa kontroll. Värdeorienteringen görs i par och jag har redan delat in er i par.

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

Det kan ibland vara svårt att besvara dessa frågor, så det är bra att nämna att det ibland också är svårt för vuxna.



En god  
gärning  
hemma

## HEMUPPGIFT: ATT HANDLA ENLIGT SINA VÄRDERINGAR (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Att göra viktiga saker.

Handlingar som är viktiga för oss själva, dvs. som följer våra värderingar, eftersom vi på det här sättet kan planera vårt agerande i riktning mot saker som är viktiga för oss.

Nu när vi har funderat på vad vi anser vara viktigt för oss själva ska vi förbereda en liten hemuppgift.

### VÄL EN AV FÖLJANDE EGENSKAPER SOM DU TYCKER ÄR VIKTIG.

<b>HJÄLPSAMHET</b>	Jag vill hjälpa andra.
<b>ACCEPTANS</b>	Jag vill att jag och andra accepteras som vi är.
<b>KOMPISSKAP</b>	Jag vill komma överens med alla.
<b>UTVECKLING</b>	Jag vill lära mig nya kunskaper och färdigheter.
<b>TACKSAMHET</b>	Jag vill vara tacksam även för små saker.
<b>RESPEKT</b>	Jag vill respektera mig själv och andra.
<b>KREATIVITET</b>	Jag vill vara skicklig i musik eller konst.
<b>PÅLITLIGHET</b>	Jag vill att andra litar på mig.
<b>MOD</b>	Jag vill pröva på nya saker.
<b>VISDOM</b>	Jag vill lära mig och utvecklas.
<b>ROLLMODELL</b>	Jag vill vara ett exempel för andra.
<b>ANSVAR</b>	Jag vill agera smart och ta hänsyn till andra.
<b>SEGHET</b>	Jag ger inte upp trots motgångar.
<b>RÄTTVISA</b>	Jag vill behandla alla rättvist.
<b>VÄNSKAP</b>	Jag vill vara en god vän till andra.

Bestäm sedan en hemuppgift som har med den egenskapen att göra. Om du till exempel svarade att du vill vara ett bra exempel för andra, så kan du till exempel lova att spela med din lillebror. Eller om du valde hjälpsamhet kan du lova föra ut soporna eller fylla diskmaskinen. Skriv upp den uppgift du väljer att göra på en papperslapp. Nästa gång går vi igenom allas hemuppgifter och berättar hur det gick.

Man har delat ut små priser i gruppen för att uppmuntra barnen att göra hemuppgifter. Priserna kan vara klistermärken, små skrivblock, hårbånd eller annat som barn gillar och har användning för. Priserna motiverade barnen att göra uppgifterna och de uppfattades också som positiva förstärkare av önskade handlingar. Gruppledaren får själv avgöra om hen vill införa den här praxisen eller inte.



## ANDNINGSÖVNING (CA 2–3 MIN.)

Se sidan 16.

## AVSLUTNING

Tacka gruppen för deltagandet och önska dem välkomna nästa vecka. Det har visat sig vara bra att avrunda träffen med att ge positiv feedback och lite beröm över något som gruppledaren tyckt att har var särskilt bra med träffen. Det är viktigt att positiv feedback är äkta. Påminn om hemuppgiften.

## 2. TRÄFFEN: Mina tankar

### Teman:

- Öva på att iakttä tankar
- Introducera ett accepterande förhållningssätt
- Hantera svåra och störande tankar

### Förberedelser:

- Fäst träden på väggarna
- Skriv ut materialet för övningarna

### Material som behövs:

- Nallekort
- Ett träd på ett stort pappersark + häftmassa Träd Bilaga 3
- Limstift och blad, 6 st./person (bilaga 4)
- Ballong
- Ballonger (bilaga 5)
- Hemuppgifter (bilaga 6)
- Olika föremål att känna på (se sidan 24)

### Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Känna på föremål
- Tankeövning: trädens blad
- Ballonger
- Hemuppgifter
- Avslutning

Om gruppens spelregler finns uppskrivna kan de inledningsvis plockas fram och gruppledaren kan påminna om dem.



### VAL AV NALLEKORT (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Att acceptera känslor.

Syftet med den här uppgiften är att öka färdigheterna att hantera känslor på ett konstruktivt sätt.

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

Genomgången av Nallekortet görs så att var och berättar varför hen valt just det kortet. Det ger tillfälle att lyssna in hur deltagarna har det och känner sig. Det är viktigt att det var och känner bemöts med acceptans. Man ska alltså inte bearbeta känslan på något vis eller försöka vända den till något annat än vad det är. Känslor får vara som de är och alla slags känslor är okej.



En god  
gärning  
hemma

## GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen och göra viktiga saker.

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

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

*Gruppledaren ansvarar för att var och en får uppmärksamhet och upplever sig ha klarat av hemuppgiften även om den har gjorts på ett annat sätt. Ofta finns det något man gjort som motsvarar de egna värderingarna.*



## ANDNINGSÖVNING (CA 2–3 MIN.)

Se sidan 16.



## ÖVNING MED ATT KÄNNA PÅ FÖREMÅL (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att iaktta tankar.

Syftet med övningen är att iaktta tankar och hur vårt sinne fungerar. Det är bra att vara medveten om att tankar är tankar och att de inte behöver bedömas eller fördömas.

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

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

Så där, fortsatt att känna på föremålet, nu har alla fått ett föremål. Tänk på föremålets yta. Är den slät eller sträv? Är föremålet lätt eller tungt? Är det någon del av föremålet som känns lite extra intressant? Är det hårt eller ger det efter om du trycker på det? Lägg märke till hur du känner efter hur föremålet känns, så där nyfiskt, utan att du på något sätt försöker påverka hur föremålet känns i dina händer. Vi kan tycka att vi vill bedöma hur det känns, till exempel om det känns bra eller inte, men just nu koncentrerar vi oss bara på föremålets egenskaper. På samma sätt kan du också granska dina egna känslor och tankar. Du behöver inte ändra på någonting. Du kan bara nyfiskt undersöka vad allt du lägger märke till. Du behöver inte kontrollera eller ändra på dina känslor eller tankar, precis som du inte behöver ändra på föremålet som du känner på. Lägg också märke till hur du koncentrerar dig nu när du känner på föremålet. På samma sätt kan du fästa din uppmärksamhet på det du känner, om du behöver fokusera på något speciellt. I skolan kan det ibland vara viktigt att kunna koncentrera sig, också om det kan vara svårt. Då kan du göra på samma sätt som nu: lägga märke till hur stolen du sitter på känns eller hur pennan du håller i känns i din hand.

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



## TRÄDETS BLAD (CA 20–30 MIN.)

Övningens tema: Att iaktta tankar.

Syftet med övningen är att iaktta tankar och att upptäcka att man inte behöver handla enligt tankarna. Genom att lägga märke till tankarna och hur de kan påverka vårt handlande kan vi hjälpa förändra vårt agerande.

Trädet (bilaga 3) kan man rita enligt modellen på en eller flera stora pappersark. Tejpa ihop arken. Trädet kan också beställas i större format (70–90 x 120–140 cm) från ett tryckeri.

Deltagarna får sex små björkblad (bilaga 4). Klipp ut dem före träffen för att spara tid. För att underlätta övningen kan gruppledaren skriva upp sex olika saker som deltagarna kan fundera kring (sig själv, vänner, skola, mobbning, lärare, vad som helst annat). Ledaren kan påminna om att alla ibland har konstiga tankar, men att de bara är tankar.

**Spara trädet till nästa träff så att andra inte kommer åt att se det som står skrivet på trädet.**

Nu ska vi skriva upp egna tankar på bladen som alla har fått. När du har skrivit något på bladet, kan du fästa det på trädet. Tanken får vara hurdan som helst. Vi har alla många olika slags tankar under en dag. Det viktiga är vilka tankar vi lyssnar på och vilka tankar vi följer eller handlar efter. Om det till exempel dyker upp en tanke om att skolan är helt dum, så gör det inget. Men om man handlar enligt den tanken och går hem från skolan mitt på dagen, kan det bli problem. Om man noterar alla tankar som dyker upp, kan man tycka att tankeverksamheten är som en radio som babblar på hela tiden. Nu ska vi se hurdant babbel följande saker väcker: jag själv, vänner, skola, mobbning, lärare och vad som helst annat.

Nu när alla bladen är fästa på trädet ska vi se vad som står skrivet på dem. Ser ni att andra också kan ha likadana tankar som ni själva? Det är viktigt att komma ihåg att trädets blad skiftar och byts under en dag. Men trädet är ändå alltid detsamma. Precis på samma sätt är var och en av oss densamma, oberoende av vilka tankar som råkar finnas i huvudet.

## BALLONGER (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att iaktta tankar.

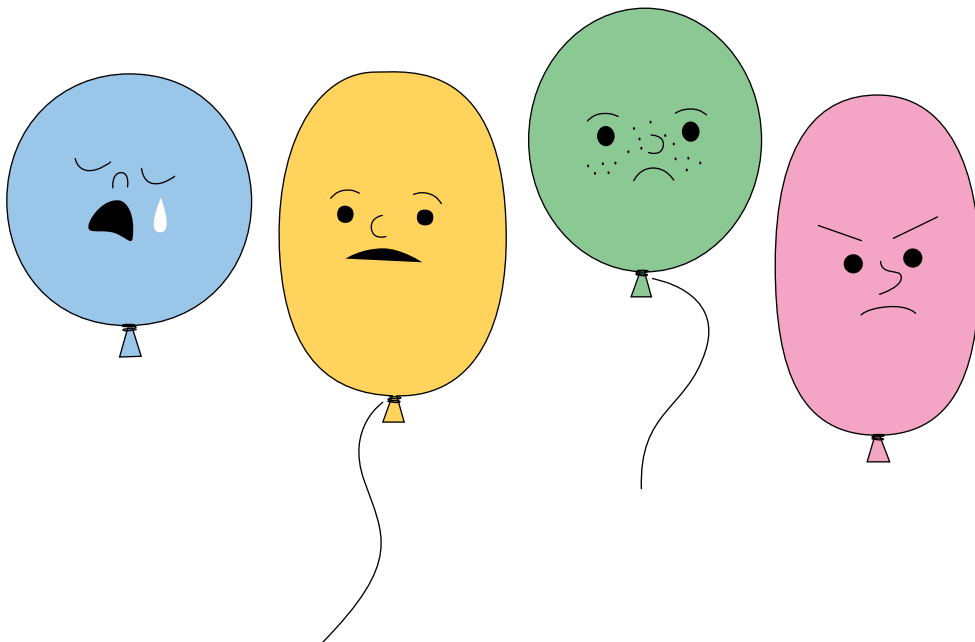
Syftet med övningen är att öva att stå ut med obehagliga tankar. Det är normalt att försöka undvika obehagliga tankar eller bli av med dem. Genom den här övningen kan vi se att tankarna bara är tankar och att de är harmlösa. Övningen åskådliggör också att det inte är värt att försöka bli av med en viss tanke för det leder ofta till att vi bara tänker mer på den tanken.

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

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

*Övningen kan väcka tankar om verkliga händelser som varit tråkiga, men övningen lämpar sig inte för att bearbeta den slags händelser. Därför måste gruppledaren se till att det är fråga om en tanke, inte en verklig händelse.*

Be deltagarna uttala tanken högt och därefter skriva upp den på ballongerna. Det är nu som gruppledaren säkerställer att det inte är fråga om en verklig händelse utan bara en tråkig tanke.



Berätta för de andra om tanken. Berätta också vad du vanligen gör och vad som händer när den här tanken kommer. Nu ska du iakttä tanken. Märker du att tanken i den här stunden inte är så skrämmande eller tråkig som den vanligen är? Här och nu kan vi vara helt i lugn och ro med dessa tankar och studera dem. Just nu vet vi alla att de bara är tankar. Det glömmes lätt bort när tankarna dyker upp i vardagen.

Om man försöker riktigt hårt att inte tänka på någonting kan det bli tokigt. Om du nu riktigt hårt försöker att inte tänka på det som jag snart säger, så ska vi se hur det går. Jag säger snart någonting och du ska absolut inte tänka på det. Är du redo? Nu säger jag det: Supergoda munkar! Tänk inte på supergoda munkar med glasyr. Tänk inte på den rosa glasyren eller sockret på munken. Tänk inte på hur det skulle vara att ta en tugga av munken. Hur går det för dig? Du kan hemma prova på att bara låta en tråkig tanke vara när den kommer utan att du försöker skjuta den åt sidan eller inte tänka på den. I stället kan du tänka att det är bara en tanke. Lägg in den i din fantasiballong och studsa ballongen i lugn och ro. Tankar kan vara skrämmande eller arga, men de kan inte göra något. De är bara tankar som dyker upp i huvudet och sen går de över.

Gruppledaren blåser upp sin ballong och knyter den.

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



En god  
gärning  
hemma

## HEMUPPGIFT (CA 5-10 MIN.)

Övningens tema: Att göra viktiga saker.

Hemuppgifterna har en viktig roll när det gäller att förändra beteendet. Det är bra att öva och pröva nya färdigheter i sin egen vardag och hemma. Övningarna hemma kan ha större effekt än vad de har när de görs i grupp, och därför är det viktigt att barnen också hemma kan pröva de färdigheter som de lärt sig i gruppen.

Gruppledaren har förberett en hemuppgift till alla. Det är bra att ha fler i beredskap än antalet gruppdeltagare så att alla har en möjlighet att välja en uppgift som stämmer överens med det som är viktigt för dem själva.

## AVSLUTNING

### 3. TRÄFFEN: Att känna igen känslor

#### Teman:

- Namnge sina egna känslor
- Acceptans som ett sätt att förhålla sig till känslor
- Hitta ett bestående jag
- Undersöka sina egna känslor

#### Förberedelser:

- Fäst trädet på väggen
- Skriv ut det material som behövs

#### Material som behövs:

- Nallekort
- Fåglar, 5 st./person (bilaga 7)
- Värdekort (bilaga 8)
- Hemuppgiftslappar (bilaga 9)
- Färg-/tuschpennor, häftmassa, limstift
- Sax
- Trädaffisch

#### Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Känna igen känslor (del 1-3)
- Värdekort
- Hemuppgift



#### VAL AV NALLEKORT (CA 5-10 MIN.)

Ks. sivu 20.



En god  
gärning  
hemma

#### GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT (CA 5-10 MIN.)

Se sidan 25.



#### ANDNINGSÖVNING (CA 2-3 MIN.)

Se sidan 16.

## INLEDNING

Den här gången ska vi tala om känslor. Vi har alla många olika slags känslor under en dag. Känslor kommer och går. Man kan inte säga att en känsla är rätt eller fel, det är bara en känsla. Det viktiga är att känslorna inte får bestämma hur vi handlar i stunden.



### ATT BESKRIVA KÄNSLOR DEL 1 (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att acceptera känslor, att hitta ett bestående jag.

Det allmänna målet är inte att förändra våra tankar eller känslor, utan att upptäcka att vi är en plats där tankar och känslor förekommer. Det är viktigt att notera att både känslor och tankar är övergående. När vi inser att våra känslor är övergående är det lättare för oss att hantera dem. Gruppledaren har klippt ut 5 fåglar till alla (bilaga 7).

Nu ska vi undersöka känslor på samma sätt som vi senast undersökte tankar. Nu är det åter viktigt att komma ihåg att vi alla känner många olika slags känslor. Ibland har känslorna att göra med den situation vi befinner oss i, ibland mera med det vi tänker på, och ibland med båda. Alla känslor kan få ta sin plats och finnas till. Känslorna skiftar precis på samma sätt som vädret. Ibland stormar det och ibland är det soligt och vackert. På samma sätt kan vi ibland känna stark ilska och i nästa stund kan det kännas bra. Du är ändå alltid densamma oberoende av om du känner dig bra eller illa till mods.

Färglägg fåglarna så att de beskriver de känslor som du haft under den senaste tiden och placera dem på trädets grenar eller flygande runt det. Vi har ungefär 10 minuter på oss att göra den här uppgiften, men om du vill kan du hemma fortsätta att tänka på känslor och vilken form du vill ge dem eller hur de ser ut.

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

De känslor som deltagarna beskrivit fästs på trädet. Deltagarna kan själva limma fast sina känslor på trädet eller så kan gruppledaren hjälpa till. Kom ihåg att lämna plats runt trädets rötter för den träff då trädets rötter, dvs. värderingar, ska beskrivas.



## ATT BESKRIVA KÄNSLOR DEL 2 (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Att hitta ett bestående jag och att acceptera känslor.

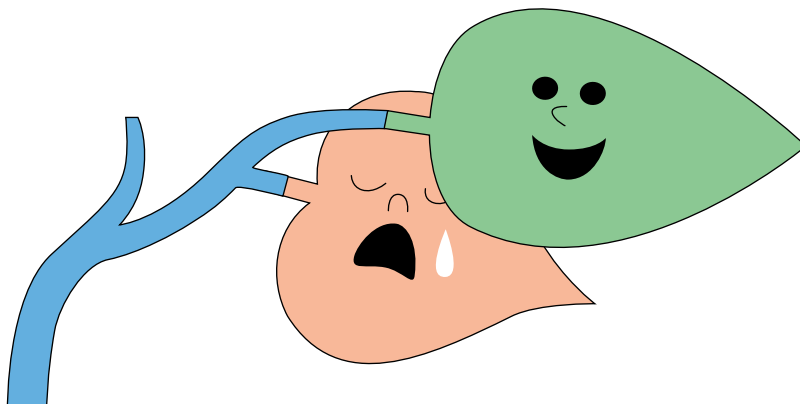
I den här övningen övar deltagarna att vara öppna för sina känslor. Forskning har visat att öppenhet gentemot de egna känslorna har samband med bl.a. ångest. Vi upplever alltså mindre ångest ju mer vi är öppna för våra känslor och vice versa.

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

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

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

Det är väldigt viktigt att acceptera alla känslor och att ledaren betonar skillnaden mellan känsla och handling för barnen. Barn får känna ilska men inte kasta saker omkring sig.



## ATT BESKRIVA KÄNSLOR DEL 3 (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att acceptera känslor och att iaktta tankar.

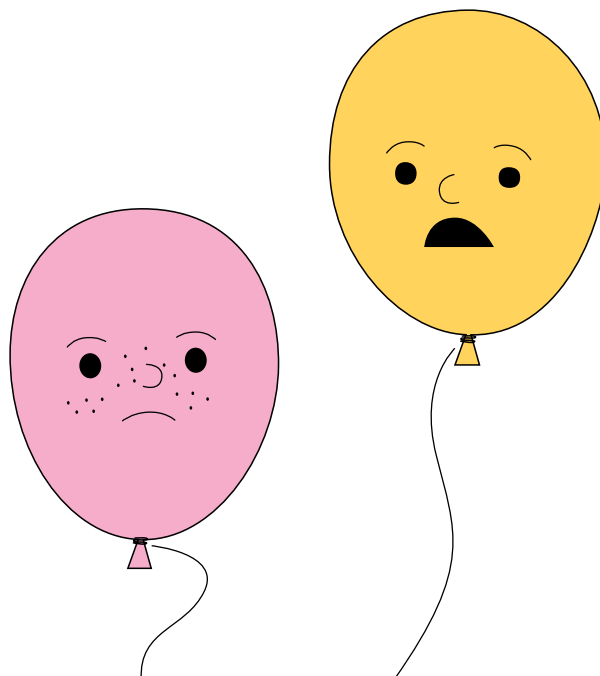
Känslor och tankar påverkar hur det känns i vår kropp. Det här gäller också omvänt, dvs. känslor i vår kropp kan påverka våra känslor och tankar. Medvetenhet om hur känslor kan kännas i kroppen gör det möjligt att ta avstånd från dem. Det kan minska känslorna och påverka hur vi betar oss och reagerar när en känsla (t.ex. rädsla) uppstår.

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

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

Märker ni hurdana känningar rädsla kan väcka i kroppen? Är det inte märkligt? Ofta när vi känner en specifik känsla, t.ex. rädsla, har det mer att göra med våra tankar än en verklig fara. Så hakar kroppen på och börjar luras med oss, att det finns orsak att känna rädsla, och vi börjar intala oss själva att vi måste vara rädda. Oftast är det inte sant. Vi kan alltså känna oss rädda fast det inte finns någon orsak till det.

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





## VÄRDEKORT (CA 15–20 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen viktiga saker.

När vi får erfarenhet av att våra tankar och känslor inte styr vårt handlande, ökar möjligheten till förändring i beteendet. Det är viktigt att inse att vi trots känslor och tankar kan göra saker som är viktiga för oss.

Nu när vi har pratat om känslor, kan vi tänka på sådant som är mer bestående än känslor. Det kallas för värderingar. Värderingar är sådant som var och en uppfattar som viktigt för en själv. Här har vi kort som kan vara till hjälp då man vill ta reda på vilka saker som är viktiga för en själv. Det att man gör klart för sig vilka saker som är viktiga för en kan vara till hjälp när man känner olika känslor. Då är det lättare att handla i enlighet med det som är viktigt för en själv, oavsett vad känslan vill få en att tro.

Dela in deltagarna i grupper om 2–4 personer. Även gruppledarna är med i grupperna. Placera värdekorten upp och nervända på bordet (bilaga 8). Var och en svarar själv på den fråga som står på kortet.

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

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

Gruppledaren tar upp några ytterligare exempel på sådant som framkom i grupperna.



En god gärning i skolan

### HEMUPPGIFT ATT GÖRA I SKOLMILJÖN (CA 5 MIN.)

Gruppledaren har förberett hemuppgifter för deltagarna (bilaga 9).

Nu är det dags för hemuppgiften. Hittills det varit uppgifter som man gjort hemma, men nu blir det en uppgift som görs i skolan. Välj en sådan uppgift som känns viktig för dig. Fråga om uppgiften verkar oklar, så hjälper jag gärna.

## AVSLUTNING

## 4. TRÄFFEN: Att byta perspektiv

### Teman:

- Att ta hänsyn till andras tankar och känslor
- Att bemöta mobbning
- Övning i att byta perspektiv

### Förberedelser:

- Skriv ut det material som behövs

### Material som behövs:

- Nallekort
- Mobbningssituationer 3-4/deltagare (bilaga 10)
- Beröm (bilaga 11)
- Färg-/tuschenor

### Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Serieteckningar om mobbning
- Övning i medveten närvaro
- Att tala gott
- Andningsövning
- Hemuppgifter



### NALLEKORT (CA 5-10 MIN.)

Se sidan 20.



En god gärning i skolan

### GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT (CA 5-10 MIN.)

Se sidan 30.



### ANDNINGSÖVNING (CA 2-3 MIN.)

Se sidan 16.

## SERIETECKNINGAR OM MOBBNING (CA 30–35 MIN.)

Övningens tema: Att sätta sig in i en nnan ställning och att iaktta tankar.

Den här uppgiften övar sociala färdigheter och att sätta sig i en annans ställning, att iaktta tankar ur annans perspektiv. Att öva medkänsla kan hjälpa att acceptera andra människor och minska mobbning. Att iaktta tankar hjälper också till att skilja på känslor och handlingar.

Nu delar jag ut olika situationer (bilaga 10) med en liten berättelse. När jag läser berättelsen ska ni tänka på vad de olika personerna i berättelsen skulle kunna tänka. Tankarna kan vara precis vilka som helst. Du kan alltså skriva ner precis hurdana tankar som helst på ditt papper. Rita också minner för personerna enligt vad du tänker att de känner i de olika situationerna.

### SITUATIONER:

- Två elever var länge vänner. En tredje person kom in som ville skilja åt de två vännerna. Till slut lyckades den här personen med det och de två som hade varit vänner väldigt länge var inte längre vänner. Den ena av dem blev ensam utanför. Beskriv personernas tankar.
- En klass har 19 elever. En av eleverna kommer på att klassen ska bilda en Whatsapp-grupp men vill lämna en person utanför. Beskriv personernas tankar.
- På rasterna finns det en grupp med tre personer som brukar gå knuffa och riva i en person. Det är framför allt en av dessa tre som gör det. Beskriv personernas tankar.
- Klassen har fått en ny elev. Det finns speciellt en person i klassen men också några andra som mobbar och kallar den nya eleven allt möjligt dumt. Beskriv personernas tankar.

Efter varje berättelse går man igenom hur personerna kanske tänkte och hur de eventuellt handlade. Gruppledaren säkerställer att deltagarna gör skillnad mellan tanke och handling i diskussionen. De olika situationerna kan användas för att öva sociala färdigheter och tänka ut hur man skulle kunna trösta kamraten och visa medkänsla.

Det kan vara bra att använda blyertspennor för uppgiften. Annars kan en del barn lägga all tid på att rita. Det är viktigt att deltagarna får byta perspektiv och se personerna i situationerna från olika håll.

## MEDVETEN NÄRVARO GENOM BERÖRING (CA 5–10 MIN.)

Övningens tema: Närvaro och koncentration samt att sätta sig in i en annans ställning.

I den här övningen övar man sig på att sätta sig i någon annans ställning och på koncentrationsförmåga. Enligt forskning är erfarenhetsövningar mycket effektiva när det gäller att ge nya perspektiv och förståelse.

Vi ska prova på en lite annorlunda koncentrationsövning. Sätt er två och två så att den ena sitter bakom den andras rygg. Den som sitter bakom skriver med stora bokstäver, en bokstav i taget, sitt namn på den andras rygg. Du kan också göra olika figurer, cirklar och trianglar osv. Medan den ena skriver koncentrerar sig den andra på den känsla som skrivandet väcker och på sin andning. Känn efter hur det känns när den andra skriver på ryggen. Tänk dessutom på att den som skriver också känner något i fingret som den skriver med. Den som skriver kan i sin tur tänka på hur det kan kännas på ryggen på kompis.

Därefter byter vi roller. Den ena skriver, den andra känner efter. Lägg märke till hur du nu kan känna det som din kompis fick känna alldeles nyss. På samma sätt som vi nu har en liknande upplevelse som den andra precis hade och vi ungefär kan veta hur det kändes för den andra, så kan vi också i många andra situationer veta något om hur andra känner det, eftersom vi har haft likande upplevelser. På samma sätt kunde vi i övningen med serieteckningar ana hur personerna kände, eftersom vi själva någon gång mått dåligt och haft tråkiga känslor. Koncentrera dig ännu ett litet tag på skrivandet och att lägga märke till hur det känns.

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

## ATT TALA GOTT (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen viktiga saker.

Det kan ibland vara svårt att identifiera saker som är viktiga för en själv. Ibland kan man också känna igen saker som är viktiga för en själv via känslor. Vi kan reagera på sådana saker som är viktiga för oss med känslor, medan likgiltighet visar att det inte är viktigt. I övningen övar deltagarna sig också i att upptäcka effekterna av beröm.

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

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

Minns du när du senast har gett någon annan beröm eller tackat någon i din närhet? Vad tror du, kan den personen ha tyckt att det var lika roligt att höra de positiva orden? Kommer du att tänka på någon som du skulle vilja ge beröm under den här veckan? Vem i så fall och varför? Skulle du kunna tänka dig att ta det som din hemuppgift att berömma den personen på riktigt?



## ANDNINGSÖVNING (CA 5 MIN.)

Övningens tema: Närvaro och koncentration.

Nästa avslappningsövning går ut på att få deltagarna att stanna upp, iaktta och på det sättet lära sig avslappningsfärdigheter. Ibland är det bra att öva avslappning rent fysiskt med kroppen. Upprepa andningsövningen (se sidan 18.), men be deltagarna lägga märke till hur hela kroppen känns med början från fötterna, hela vägen upp till ansiktet och huvudet.

Efter några andetag kan du fästa uppmärksamhet vid hur det känns i dina fötter och ben. Du kan röra lite på fötterna. Lägg märke till om de är rastlösa eller avslappnade, kalla eller varma. Andas alldeles lugnt några gånger och notera hur det känns på baksidan av låren och i rumpan. Hur känns stolen? Känns kroppen tung ovanpå rumpan? Spänner kläderna eller känns de lediga? Andas några gånger i lugn och ro. Rikta uppmärksamheten mot skuldrorna. Märker du hur de höjs och sänks i takt med andningen? Rör sig kläderna i takt med andningen? Är dina axlar avslappnade? Kom ihåg att föra fingret längs stjärnan, ut och in. Rikta sedan uppmärksamheten mot ansiktet och huvudet. Kan du känna håret? Rynkar du på ögonbrynen? Föreställ dig att pannan och tinningarna slätas ut för varje gång du andas ut. Till sist fäster du uppmärksamheten på din mun. Hur är tungan i munnen? Är läpparna hårt tätt slutna eller är munnen lite öppen? Ta ett sista djupt andetag, öppna ögonen och se dig runt i rummet



En god  
gärning  
hemma

## HEMUPPGIFT (CA 1–2 MIN.)

Be gruppdeltagarna att berömma och tacka någon och dessutom att testa övningen med att skriva och rita på någons rygg, tex. en kompis, föräldrarnas eller syskonens. Påminn om att syftet är att koncentrera sig på stunden och öva sig i att lägga märke till det man kan känna i stunden.

## AVSLUTNING

## 5. TRÄFFEN: Planera sitt eget handlande

### Teman:

- Att ställa upp egna mål
- Betydelsen av egna val
- Känna igen vilka tankar och känslor som kan utgöra hinder

### Förberedelser:

- Skriv ut det material som behövs

### Material som behövs:

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

### Upplägg:

- Nallekort
- Genomgång av hemuppgift
- Andningsövning
- Trappstegen
- Livets lotteri
- Hinderlöpning
- Hemuppgift
- Avslutning



### NALLEKORT (CA 5–10 MIN.)

Se sidan 20.



En god  
gärning  
hemma

### GENOMGÅNG AV HEMUPPGIFT (CA 5–10 MIN.)

Se sidan 35.



### ANDNINGSÖVNING (CA 2–3 MIN.)

Se sidan 35.

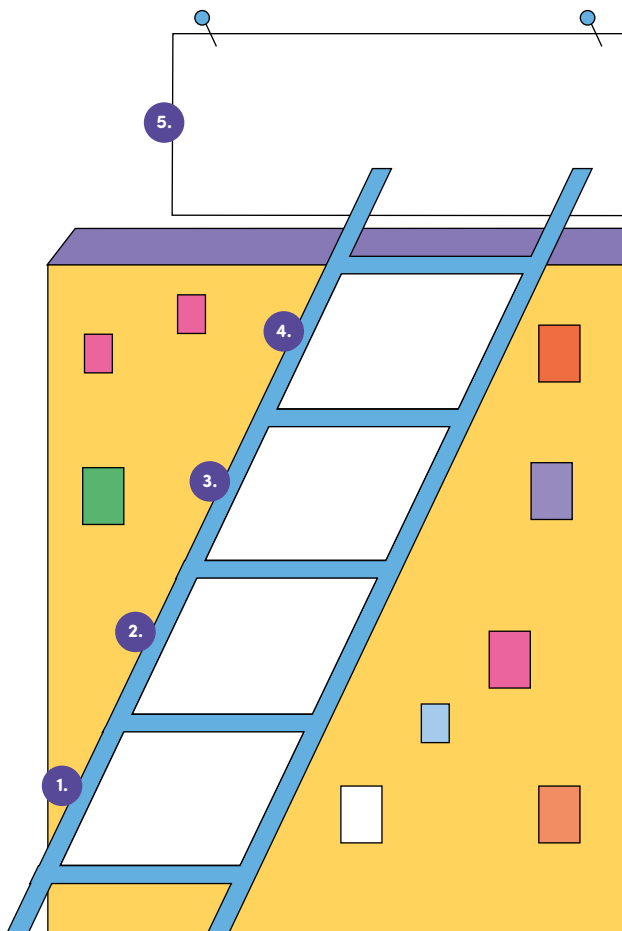
## TRAPPSTEGEN (CA 15-20 MIN.)

Övningens tema: Att göra viktiga saker.

I den här övningen övar man sig på att sätta upp mål. Det är viktigt att dela upp målen i mindre delar för att göra det lättare att uppnå dem.

Vi fyller tillsammans i ett formulär där ni skriver ett sådant mål som är viktigt för en just nu. Det kan gälla kompisar, fritidsintressen eller något som ni är intresserade av. Därefter delar vi upp målet i mindre delar och tänker tillsammans ut vilka steg som behövs för att nå det målet.

Hjälp barnen att välja ett så realistiskt mål som möjligt och därefter ange de enskilda stegen för att nå målet. Om målet till exempel är att börja med en ny hobby så måste man för det första ta reda på var man kan hålla på med den hobbyn. För det andra behöver man ta reda på hur man kommer med i en grupp som sysslar med hobbyn och för det tredje vilken utrustning som krävs. Till sist behöver man veta hur man tar sig till platsen. Gruppledaren hjälper deltagarna att bestämma i vilken ordning stegen ska tas.





## LIVETS LOTTERI (CA 20–25 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen viktiga saker.

Syftet med den här övningen är att åskådliggöra hur viktigt det är att identifiera mål för att vi ska kunna gå i rätt riktning i vårt liv. Utan mål är det svårt att rikta sina handlingar på önskat sätt.

Om man inte alls tänker efter vilken väg man vill gå i livet kan det hända att allt blir som ett lotteri. Nu ska vi prova hur det skulle vara om allt i livet skulle ske bara på tur. Var och en lyfter nu fem lotter som representerar fem händelser i livet och sen diskuterar vi hur det gick för var och en. (Obs! Lägg inga Jag är \_\_\_\_\_ -lappar i lotteriet). Läs först upp vilka fem händelser du fick och berätta sen om där är något som du önskade skulle hända eller något som du absolut inte skulle önska att hände dig.

Efter övningen kan gruppledaren understryka att man inte ska låta turen styra sitt liv. Man kan använda pilkastning som exempel för att alltid sikta på tian även om vi inte alltid träffar mitt i prick. Här kan man också påminna om trappstegen där man medvetet gör upp en plan för att uppnå ett mål. Dessutom kan man anknyta till den tidigare värdediskussionen, det vill säga att ta sikte på sådant som är viktigt för en själv. Till sist delar ledaren Jag är \_\_\_\_\_ -lappar för nästa övning:

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

Det kan hända att deltagarna lever sig in i de händelser som de får utlottat. Därför är det viktigt att var och en kan lösgöra sig från den roll som livets lotteri ger dem.

## HINDERLÖPNING (CA 15–20 MIN.)

Övningens tema: Att iaktta tankar och acceptera känslor.

Den här övningen handlar om hur våra tankar kan hindra oss från att göra saker. Vi funderar på hur det skulle vara att göra saker trots ens egna tankar. Om ett barn har många tankehinder kan det vara nyttigt att klargöra konsekvenserna för barnet.

Också om man vet vad som är viktigt för en själv och vad man gillar, kan det ändå ibland vara svårt att handla så att sakerna går åt rätt håll. Då är det ofta fråga om att ens egna funderingar hindrar en från att göra det man vill göra. Skriv på det här staketet (Bilaga 14) sådant som du skulle vilja göra men som du ännu inte har gjort för att du inte har vågat prova på det. Skriv sedan på staketet de tankar och känslor som du förknippar med saken.

Jag skulle till exempel önska att få börja med en ny hobby, t.ex. ridning. Jag har inte börjat med det för att jag tänker att jag inte är sportig och att jag inte kommer så bra överens med djur. Jag kan också tycka att jag inte lär mig att rida eller att jag inte kan ta mig upp på en hästrygg. Dessutom kan jag ha olika känslor när det gäller min önskan, till exempel att jag är rädd för att misslyckas, att jag måste skämmas över att jag inte kan eller att jag är rädd för att bli utskrattad eller något liknande.

**Det är bra att vara lite försiktig, så du inte ger exempel som gör att deltagarna kopierar det. Försök att uppmuntra varje barn till att hitta något som passar honom eller henne.**

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



En god gärning hemma

## HEMUPPGIFT (CA 1–2 MIN.)

Se sidan 27 (bilaga 6)

## AVSLUTNING

## 6. TRÄFFEN: Knyta ihop

### Teman:

- Sammanfattning av det som är viktigt för en själv
- Repetition av det gruppen har gått igenom tidigare
- Insamling av deltagarnas feedback

### Förberedelser:

- Skriv ut det material som behövs

### Material som behövs:

- Nallekort
- Träd
- Stenar 3 st./person (bilaga 15)
- Tavla (bilaga 16)

### Upplägg:

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



### NALLEKORT (CA 5–10 MIN.)

Se sidan 20.



En god  
gärning  
hemma

### HEMUPPGIFT (CA 5–10 MIN.)

Se sidan 39.



### ANDNINGSÖVNING (CA 2–3 MIN)

Se sidan 35.



## TRÄDET: VIKTIGA SAKER I MITT LIV (CA 15–20 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen och göra viktiga saker.

I den här övningen fördjupar deltagarna sig i att fundera på saker som är viktiga för oss och vad vi vill ha mer av i vårt liv. Att klargöra vad som är viktigt kan ge barnet trygghet, självförtroende och mod att fatta egna beslut. Att arbeta med sina värderingar kan också ge en upplevelse av att det går att påverka sitt liv.

Nu ska vi komplettera det träd som vi gjort med det allra viktigaste: med trädets rötter, det vill säga det som är viktigt för dig. Vi har pratat om det på lite olika sätt – vad du bryr dig om, vad du tycker är roligt och hurdan du skulle vilja vara. Nu ska vi skriva på stenar som trädets rötter växer kring. Skriv något om det som du absolut vill ha i ditt liv. Du kan också skriva ner egenskaper som har att göra med hurdan du vill vara. För mig är det viktigt att (ge ett personligt exempel), så därför skulle jag kunna skriva (ditt eget exempel). Vi ser sedan tillsammans på vilka olika saker gruppens rötter växer kring och försöker komma på vilka saker man skulle kunna göra i vardagen.

Det är bra om gruppledaren påminner om värderingar som gruppens deltagare nämnt tidigare.

Se/läs upp de värderingar som skrivits på stenarna och diskutera vilka av dem som kan genomföras i barnens vardag. Ledaren kan hjälpa gruppen att komma på realistiska sätt att göra det som är viktigt för var och en.

## JAG KAN INTE (CA 10 MIN.)

Övningens tema: Att iaktta viktiga tankar och göra viktiga saker.

I den här övningen testas hur vi kan göra saker trots alla tankar. Med hjälp av övningen kan vi påvisa att tankarna inte styr oss fysiskt, även om det ibland kan kännas så. Övningen går ut på att i praktiken pröva hur det känns när man ändrar på tankarnas effekter.

Ibland kanske man tänker att man inte kan eller orkar göra det som man vill göra. Kanske du vill vara bra på engelska, men när du ska göra läxorna tänker du att du inte orkar. Eller så skulle du vilja vara bra på att spela ett instrument, men när du ska öva kommer tanken "jag ids inte öva nu". Och så kanske du glömmer hela saken. Någon kan ha en önskan om att börja med en ny hobby, men så kommer tanken "jag kan inte, jag är inte tillräckligt bra". Nu ska vi öva om det möjligt att göra det som är viktigt trots att man tänker att man inte kan eller orkar. När jag säger till, stig upp och börja gå runt i rummet och gör det som jag ber dig om att göra och upprepa högt det jag säger.

Gruppledaren kan till exempel gå och samtidigt upprepade gånger säga: "jag kan inte gå, jag kan inte gå". Sedan hoppar gruppledaren och säger: "jag kan inte hoppa, jag kan inte hoppa". Därefter kan gruppledaren gå på huk och säga: "jag orkar inte gå på huk, jag orkar inte gå på huk" och så vidare. Be deltagarna komma på saker som de inte kan göra och fortsätt så ett tag.

Avrunda med en diskussion om att det inte heller i det här fallet är värt att tro på tankarna. Be deltagarna ge exempel på saker som man kan lämna ogjorda bara för att man tänker "jag kan inte" eller "jag orkar inte".

## REKLAMPAUS (CA 10 MIN.)

Övningens tema: Närvaro och koncentration/att iaktta känslor.

I den här närvaroövningen övar vi oss i att iaktta tankar utan behöva reagera på dem. Det är viktigt att öva på att ta avstånd från sina egna tankar. Det ger möjlighet att välja om vi ska tro på alla tankar eller inte.

Slut ögonen och koncentrera dig ett tag på dig själv. Föreställ dig att du sitter bekvämt framför teven, där det just nu är reklampaus. Vissa reklamer är riktigt irriterande, en annan reklam är fruktansvärt tråkig. Några reklamer tycker du är roliga. Notera hur du kan låta reklamerna rulla på.

Lägg nu märke till vilka tankar du har just nu. Har du tankar om övningen, har du tankar om den här dagen? Har du tankar om någon av dina kompisar? Märker du hur tankarna kan skifta precis som reklamerna? En del tankar är irriterande och ilska, andra kanske får dig att le, en del är intressanta. Prova om du kan se på dina skiftande tankar på samma sätt som du kan se på reklamerna i teve. Du kan inte välja vilken reklam som kommer näst, men du kan välja hur du förhåller dig till dem. På samma sätt kan du välja att nyfiket se på dina tankar och låta dem skifta i sin egen takt. Notera att tankarna bara är tankar. I vissa situationer kan det vara bra att låta dem rulla på i bakgrunden och fästa uppmärksamheten på det man håller på att göra, i synnerhet om man håller på med något som är viktigt för en själv.

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

## TAVLAN (CA 10–15 MIN.)

Övningens tema: Att känna igen viktiga saker.

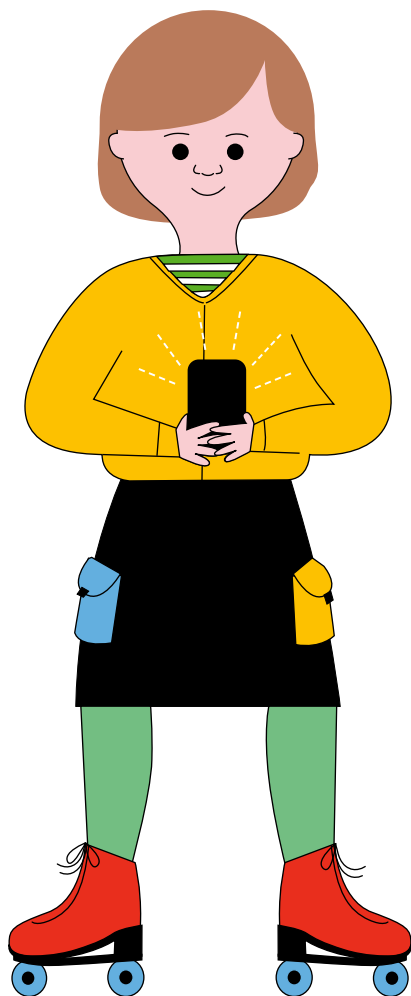
Fråga gruppen om det finns något som är viktigt för en själv och som man vill minnas från gruppträffarna? Övningen tar fasta på sådant som var och en anser vara viktigt, oberoende av vad de andra tycker. Det kan bidra till acceptans av olika synvinklar.

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

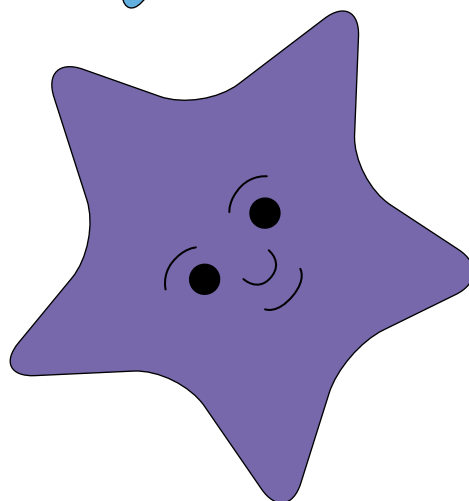
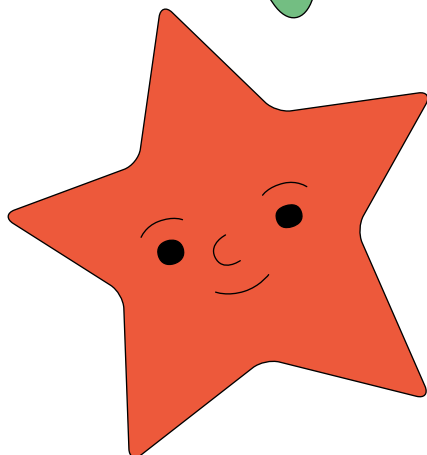
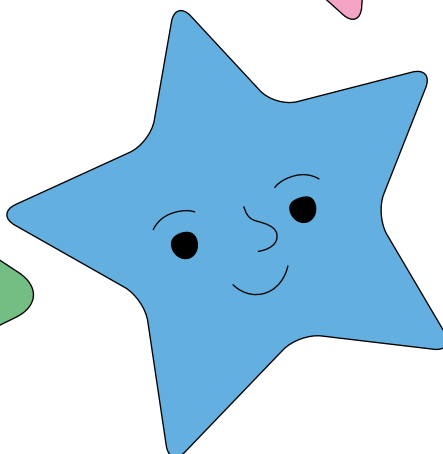
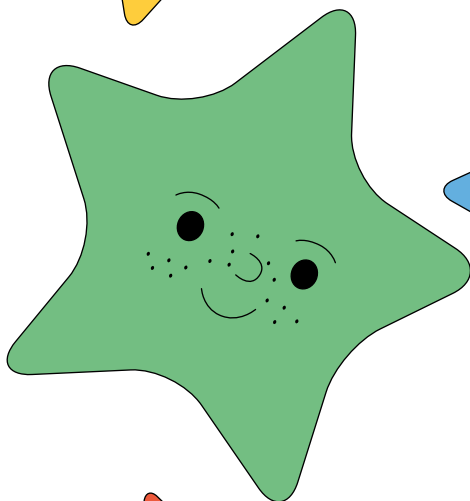
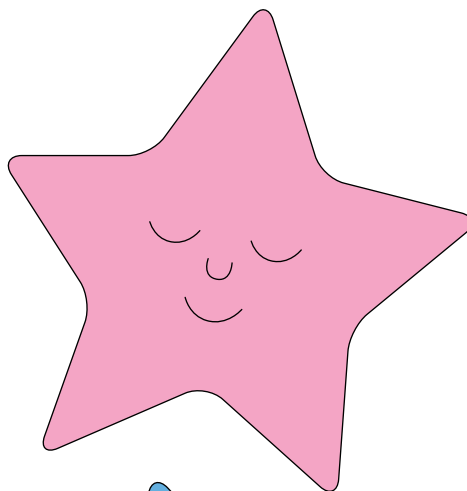
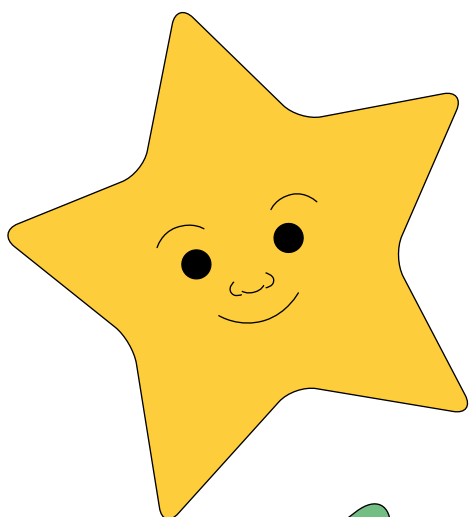
## AVSLUTNING OCH FEEDBACK (CA 10 MIN.)

Tacka deltagarna för medverkan och låt alla ta farväl av varandra!

# Bilagor



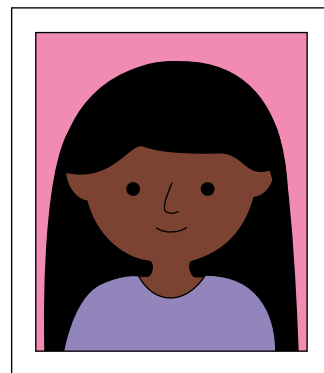
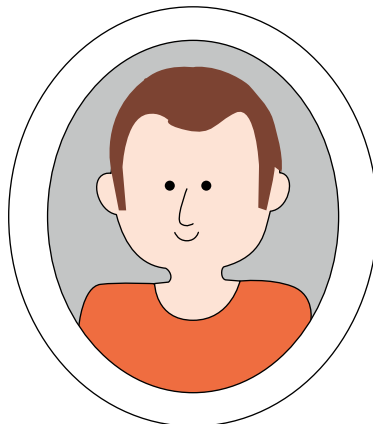
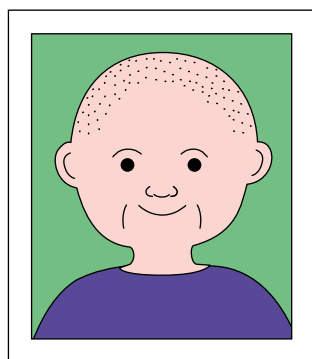
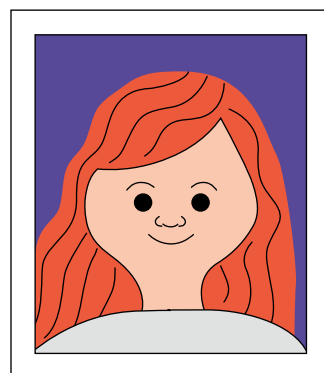
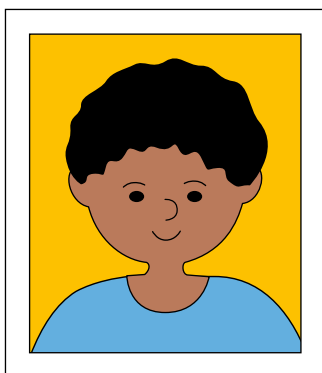
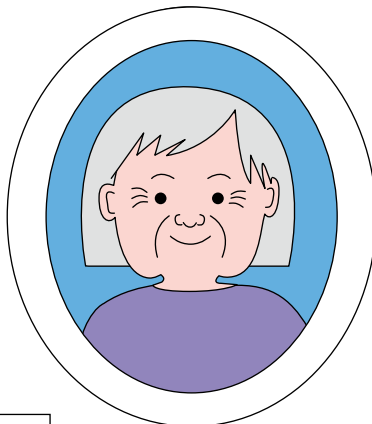
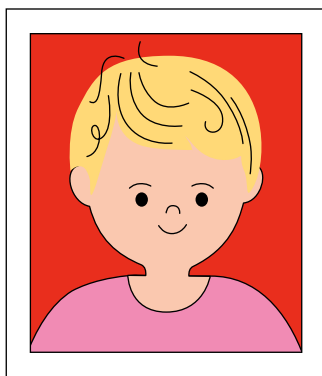
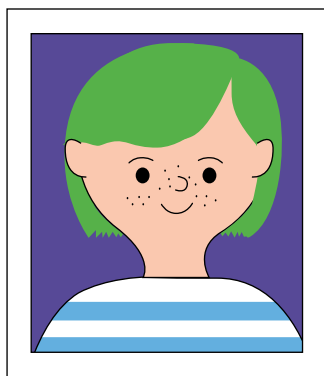
## BILAGA 1 STJÄRNOR





BILAGA 2 KONTROLLER  
KONTROLL 1

Hur skulle du vilja vara som familjemedlem?



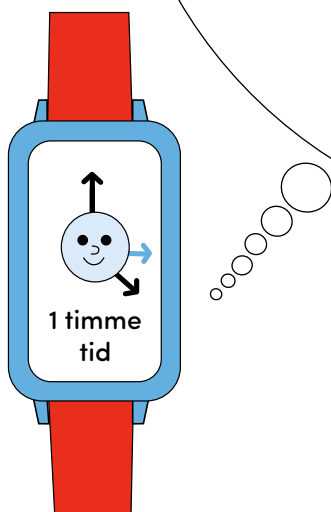
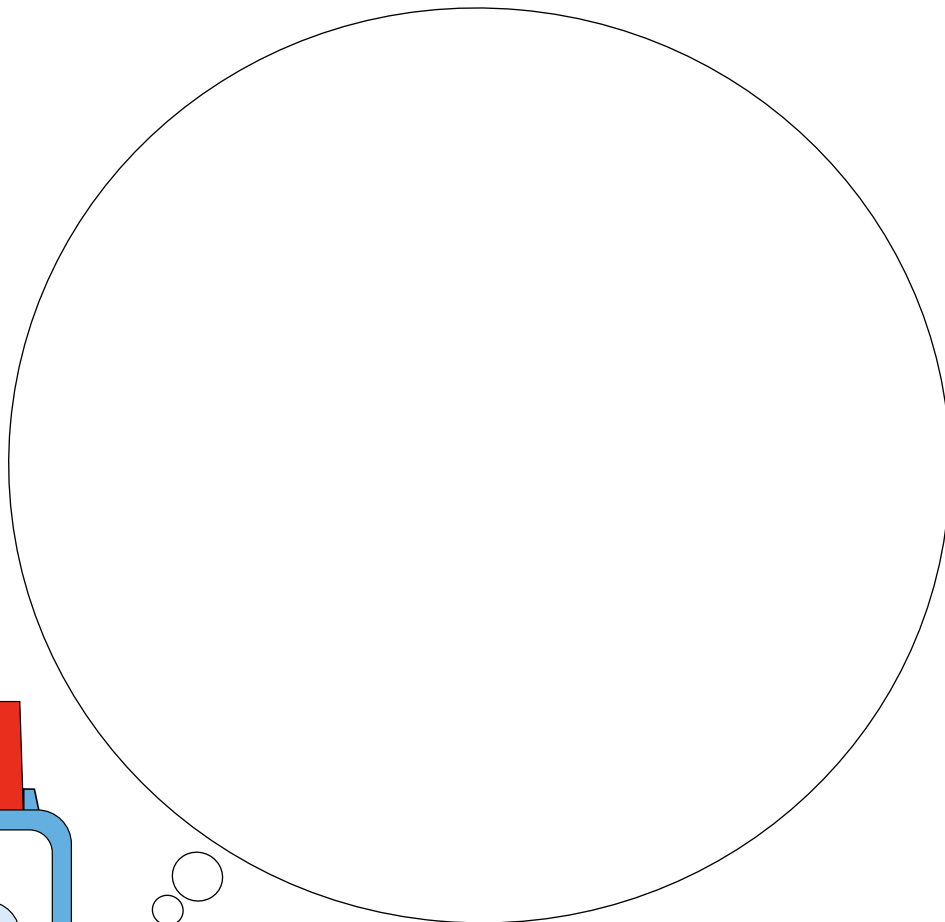
## KONTROLL 2

Hurdan skolkamrat vill du vara för de andra eleverna i skolan?



### KONTROLL 3

Om du fick göra vad du vill varje dag i en timme, vad skulle du göra?



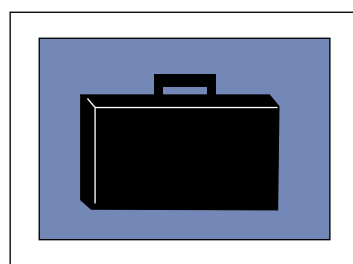
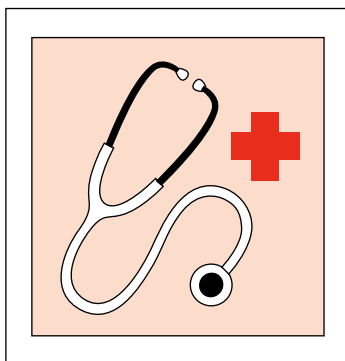
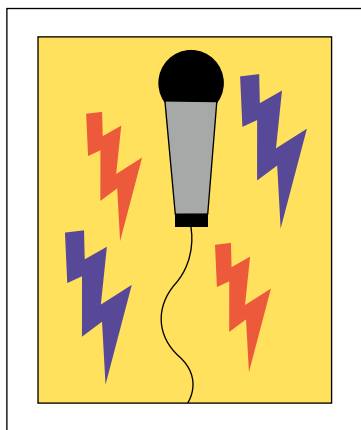
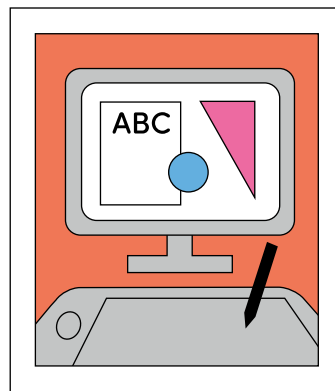
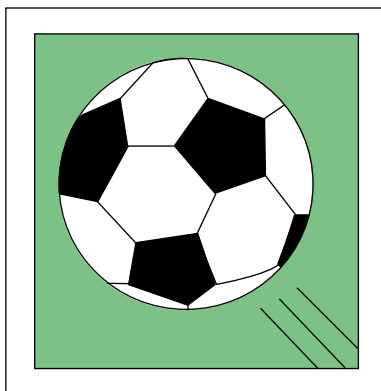
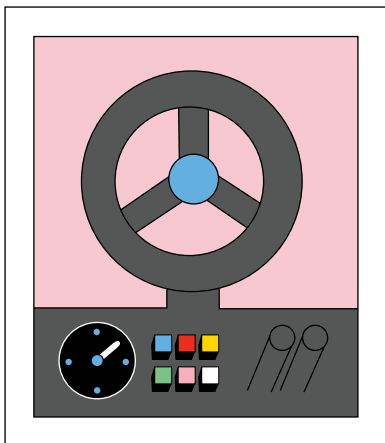
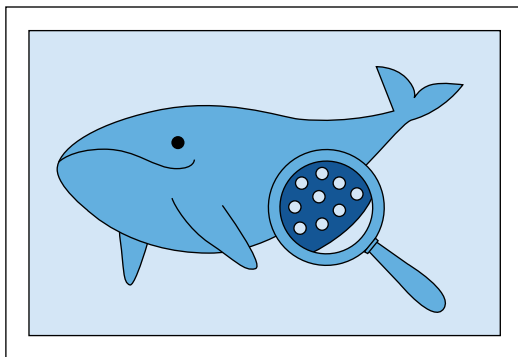
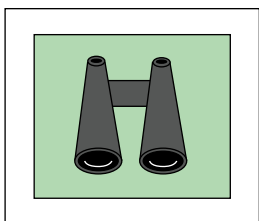
## KONTROLL 4

Om du hade superkrafter eller en trollstav med vilken du skulle kunna hjälpa andra, vad skulle du göra?



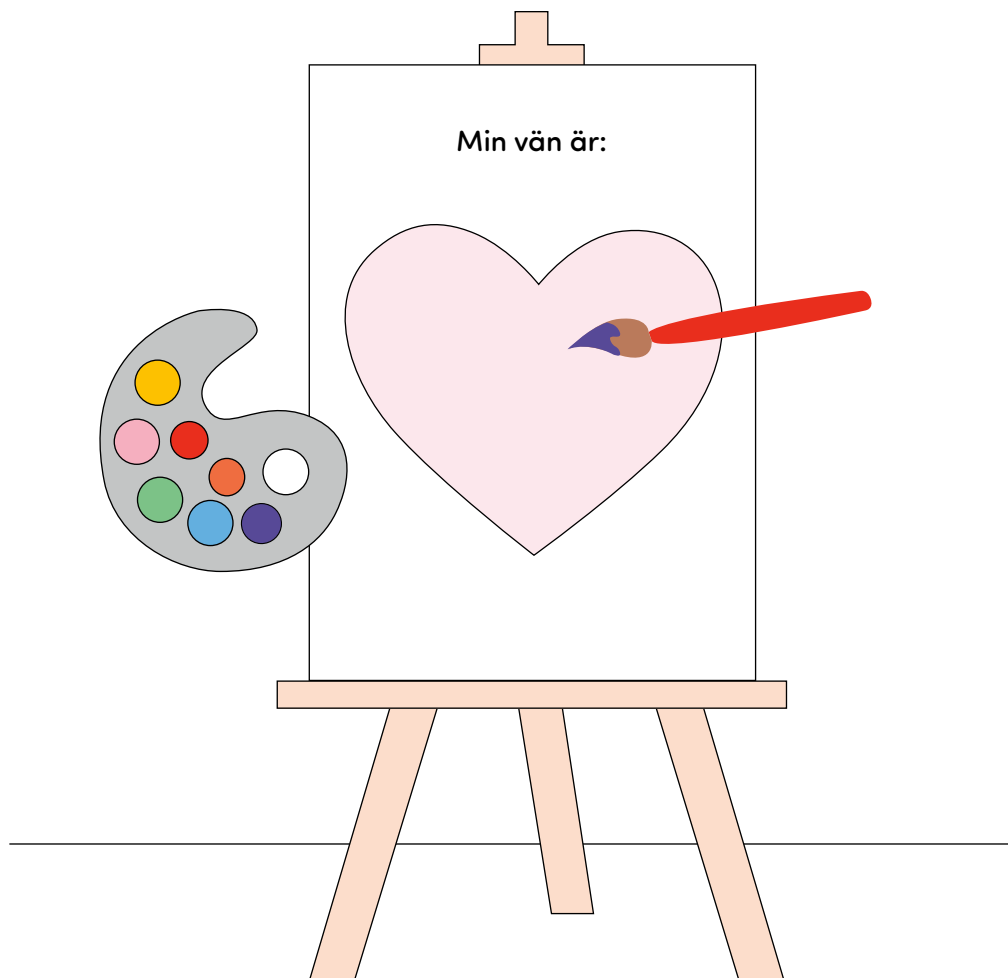
## KONTROLL 5

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

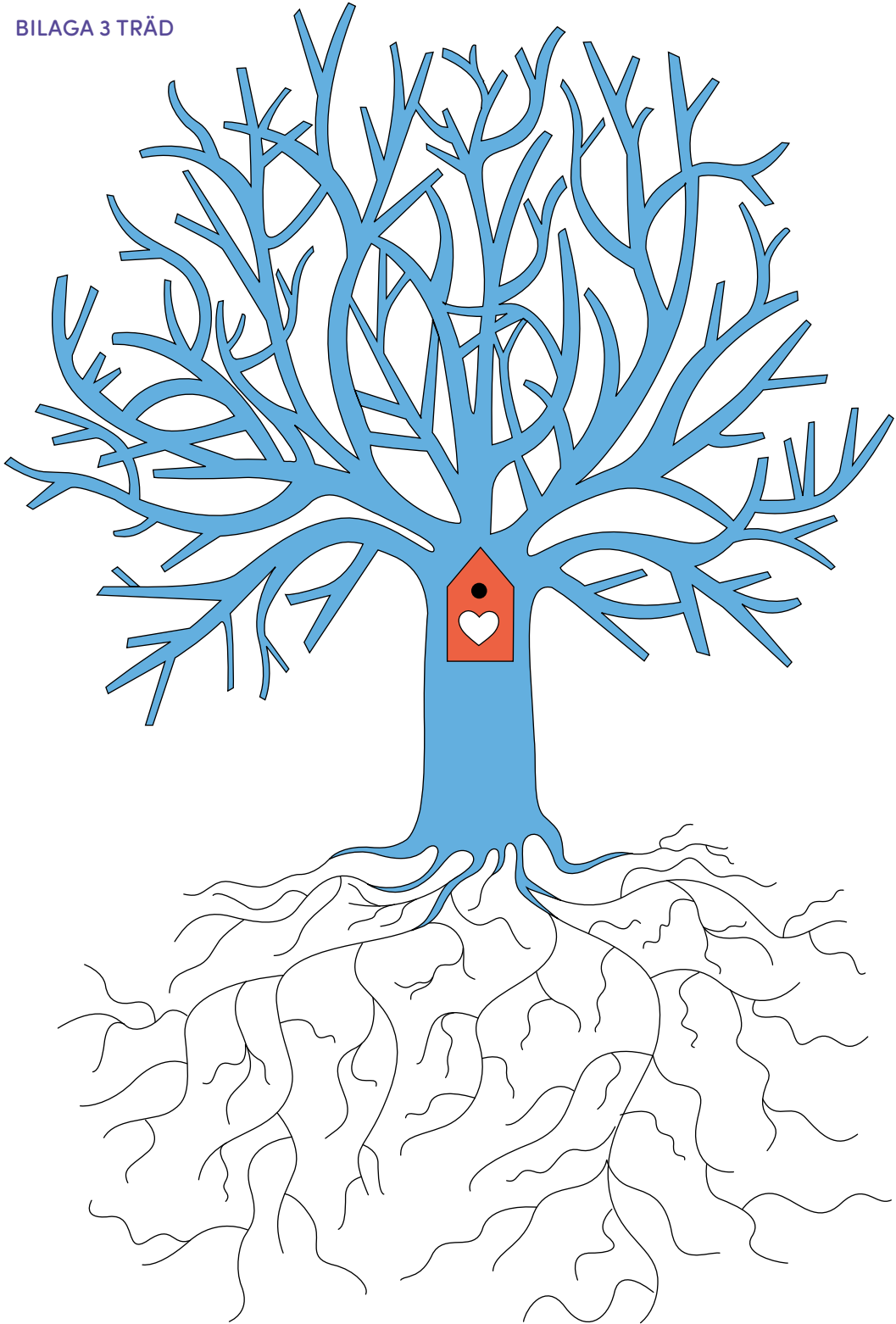


## KONTROLL 6

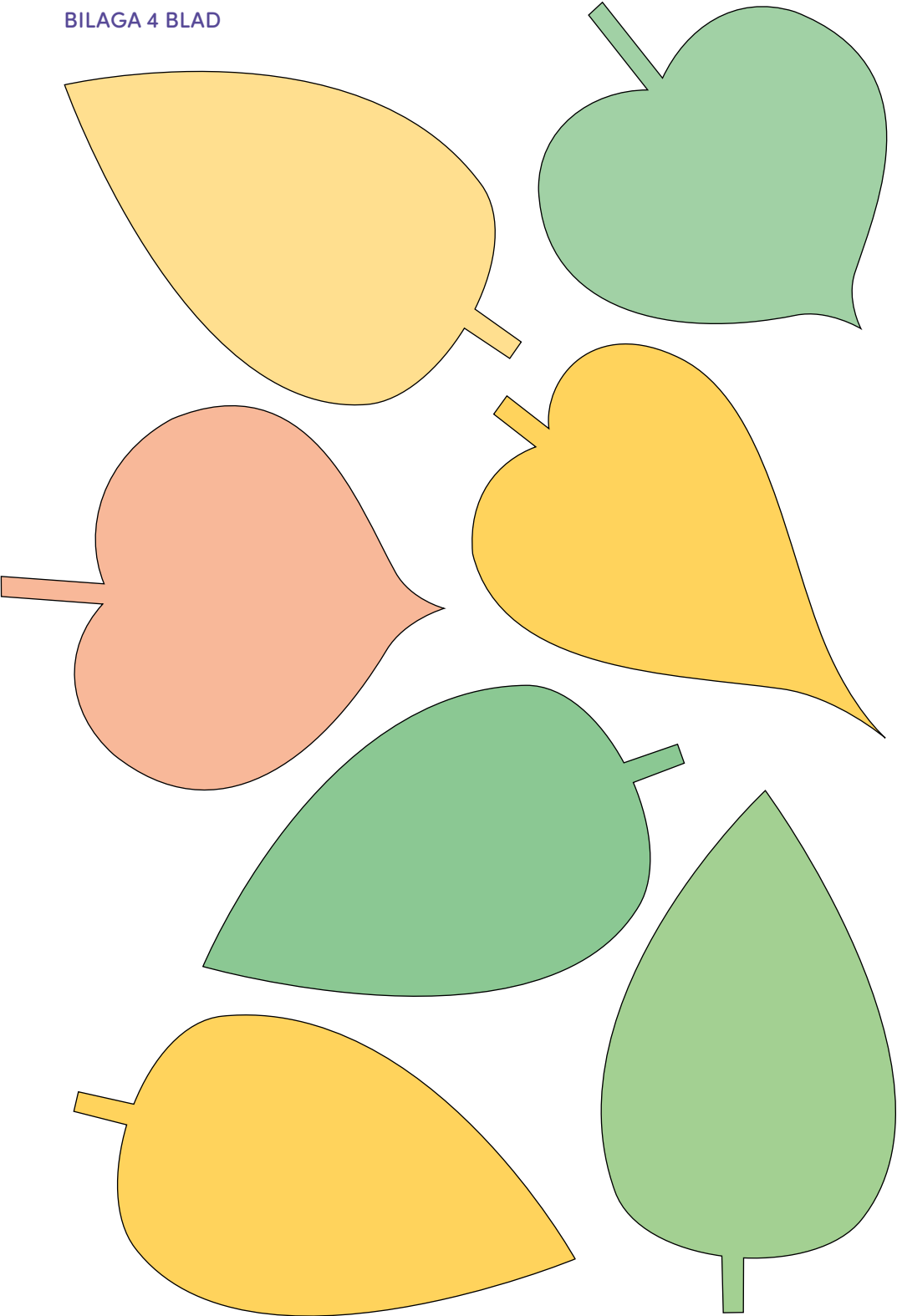
Hur vill du att människor som är viktiga för dig skulle beskriva dig?  
(T.ex. föräldrar eller en bästis)



BILAGA 3 TRÄD

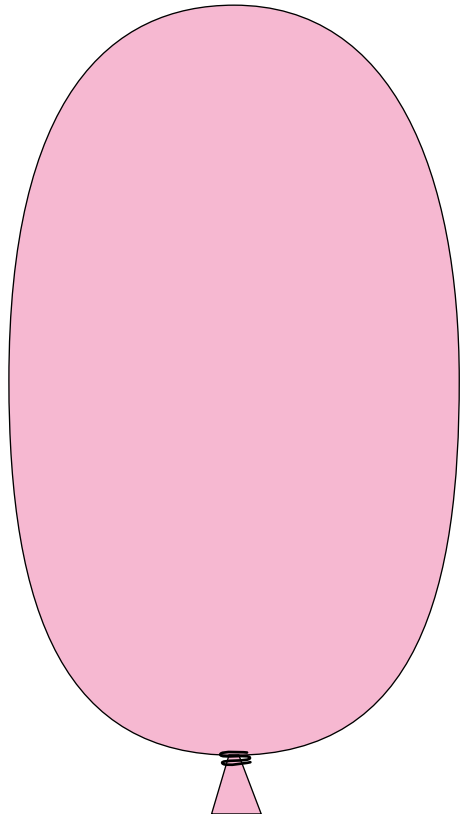
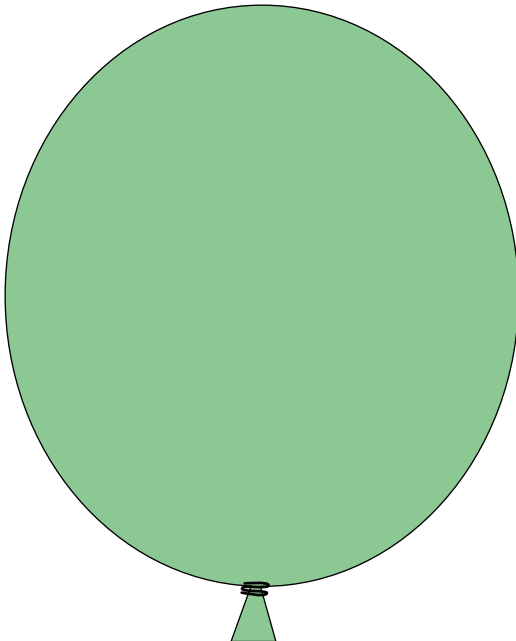
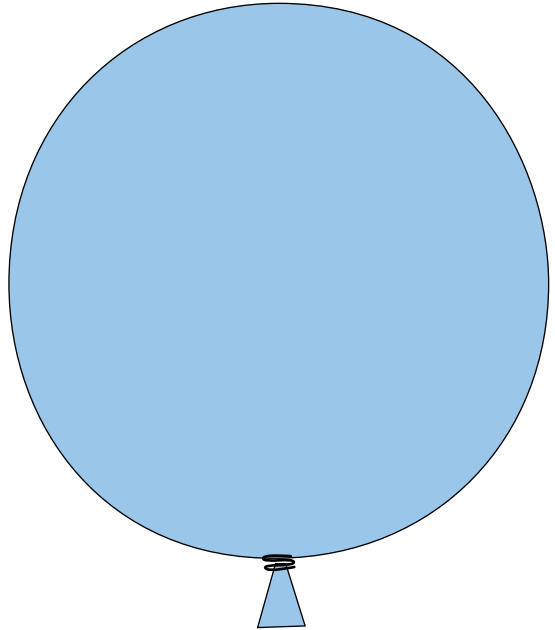
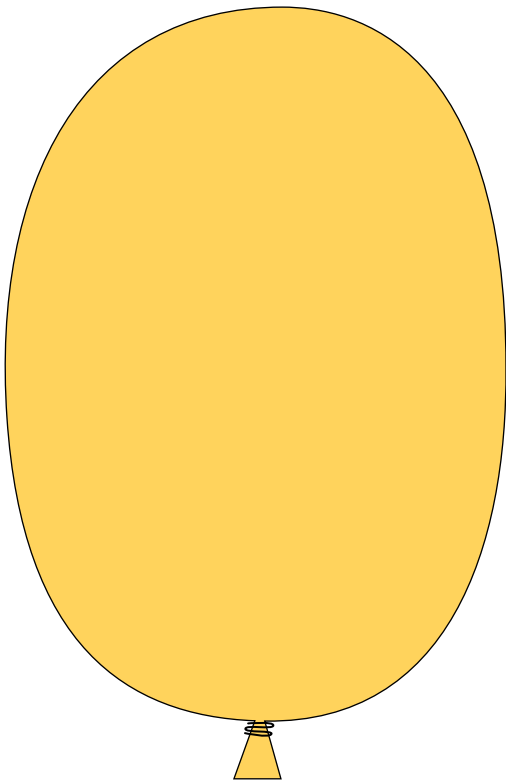


BILAGA 4 BLAD







BILAGA 5 BALLONG




## BILAGA 6 HEMUPPGIFTER

 En god gärning hemma: Jag för ut soppåsen hemma utan att mina föräldrar behöver be mig göra det.

.....

 En god gärning hemma: Jag frågar mamma/pappa vad jag kan hjälpa till med och sen gör jag det.


.....

 En god gärning hemma: Jag ska berätta för min syster/bror vad jag gillar hos henne/honom.

.....


 En god gärning hemma: Jag städar vår hall den här veckan på

.....

 En god gärning hemma: Jag hjälper \_\_\_\_\_ med veckostädningen.

.....


 En god gärning hemma: Jag skickar ett meddelande till min syster/bror där jag berättar att \_\_\_\_\_.

 En god gärning hemma: Jag gör min mamma/pappa glad genast på morgonen genom att berätta att jag tycker hon/han är bra  .


.....

 En god gärning hemma: Jag tackar min mamma/pappa för att

.....


 En god gärning hemma: Jag ringer  och tackar för

.....

 En god gärning hemma: Den här veckan ringer jag

och frågar hur hon / han mår.

.....

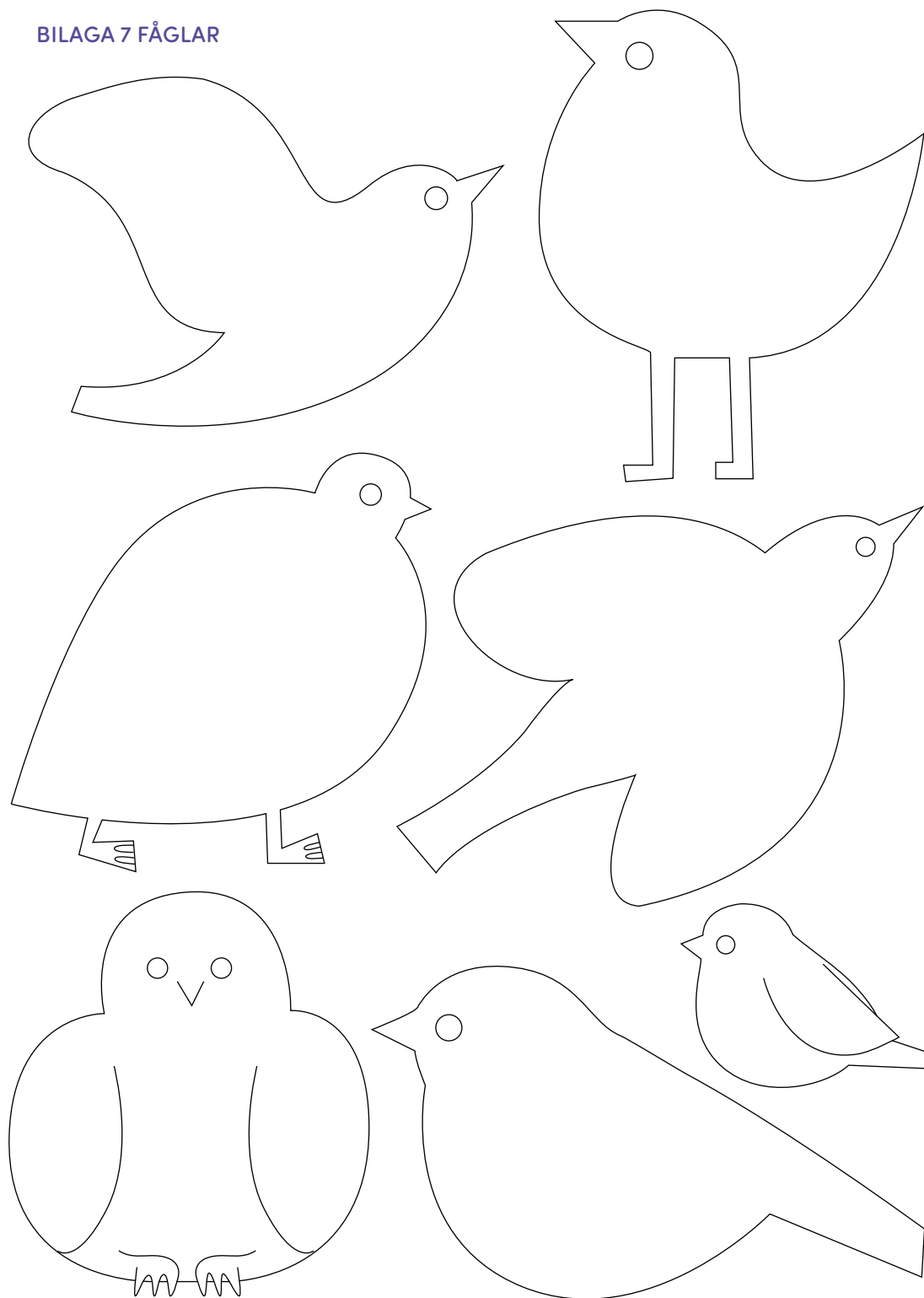
 En god gärning hemma: Jag städar mitt rum den här veckan utan att någon ber mig göra det.

.....

 En god gärning hemma: Jag lagar kvällsmål till familjen  .

.....

## BILAGA 7 FÅGLAR



## BILAGA 8 VÄRDEKORT

Föreställ dig att du kan uppnå vad som helst – vad skulle det vara?

Hur skulle du vilja vara som familjemedlem?

Hur skulle du vilja handla om du såg någon bli mobbad?

Har du nånsin drömt om att göra något stort? Vad?

Hur skulle du vilja bemöta lärarna?

Hur vill du vara i skolan?

Hur skulle du vilja vara som klasskompis?

Vem är den viktigaste människan för dig?

Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort

Vad betyder kompisarna  
för dig?

Vad drömmer du om?

Vad skulle du vilja ha  
mindre utav i ditt liv?

Hur känner man igen en vän?

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

Hur är en bra kompis?

Vad är du glad över?

Vad önskar du att någon skulle  
berömma dig för?

Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort

Vad betyder familjen  
för dig?

Vilket är ditt favorityrke?

Vad vill du bli när du blir stor?

Vem beundrar du? Varför?

Om du hade en trollstav och  
kunde önska något, vad skulle  
det vara?

Vad är du ledsen över?

Vad är allra viktigast för  
dig nu?

Vad betyder skolan för dig?

Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort

Vad skulle du vilja ha mer utav i ditt liv?

Vad vill du lära dig?

Hur skulle du vilja vara?

Vad skulle du göra om du var rik?

Hurdan är en god vän?

Hur skulle en bra skola vara?

Hur vill du vara som vän och kompis?

Vilket är ditt favoritämne i skolan?

Korten är omarbetning av Louise Hayes värdekort



## BILAGA 9 HEMUPPGIFTER FÖR SKOLMILJÖN

 En god gärning i skolan: Jag tackar skolans städare för att hen håller skolan ren.

Hur kändes det?

---

 En god gärning i skolan: Jag öppnar dörren för .

Hur kändes det?

---

 En god gärning i skolan: Jag går och pratar med (välj någon av eleverna i gruppen)

på rasten. Hur kändes det?

---

 En god gärning i skolan: Jag säger hej till (någon som du vanligtvis inte hälsar på)

på morgonen. Hur kändes det?

---



En god gärning i skolan: Jag erbjuder min hjälp till min lärare \_\_\_\_\_ .

Hur kändes det? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....



En god gärning i skolan: Jag skickar ett meddelande till \_\_\_\_\_

där jag berättar att hon/han är trevlig. Hur kändes det? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....



En god gärning i skolan: Jag berättar för min lärare att hon/han är bra på att \_\_\_\_\_ .

Hur kändes det? \_\_\_\_\_

.....



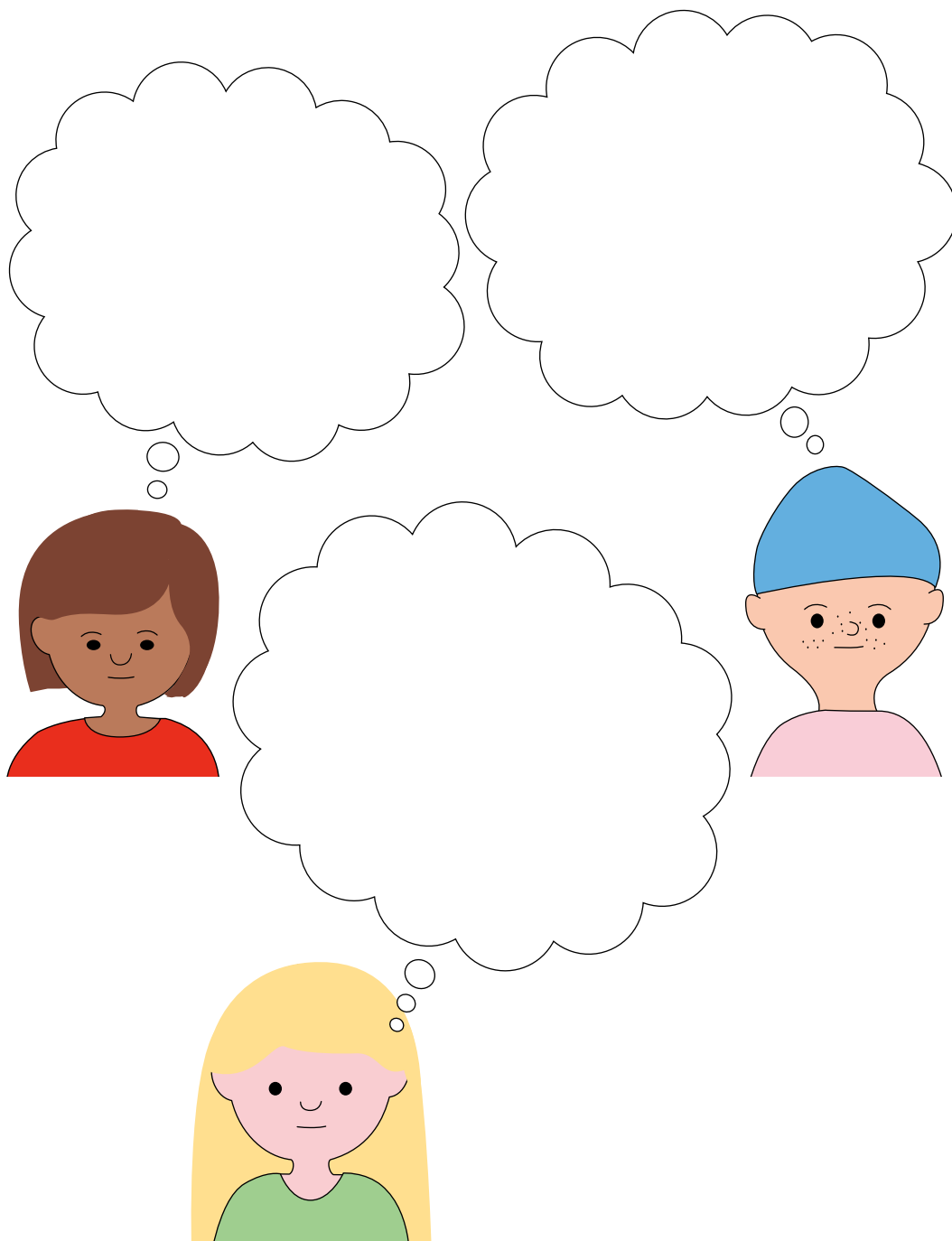
En god gärning i skolan: Jag gör läxan i \_\_\_\_\_ utan att

bli tillsagd. Hur kändes det? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....

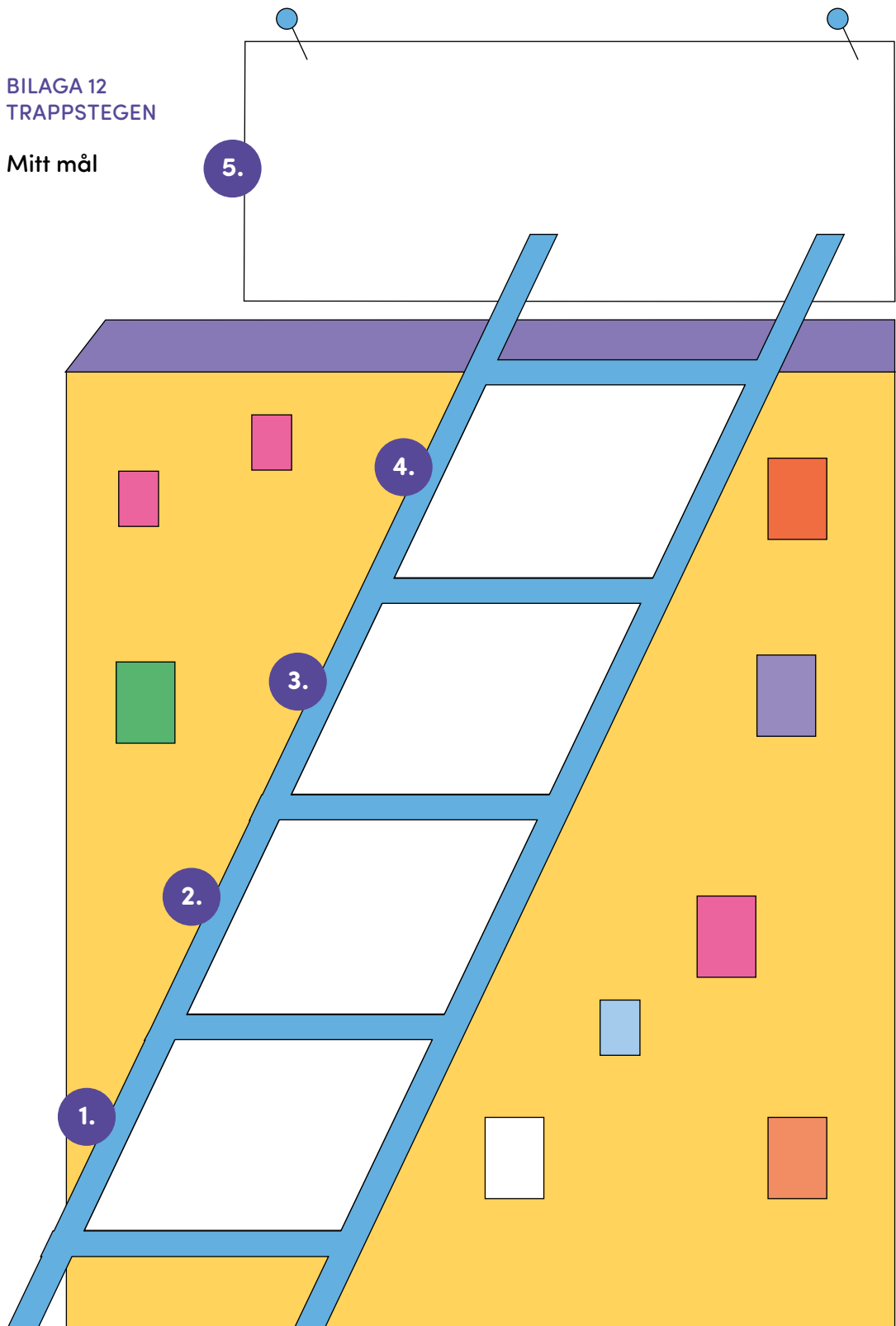
BILAGA 10 SERIETECKNING OM MOBBNING



Jag har fått beröm för att ...

BILAGA 12  
TRAPPSTEGEN

Mitt mål



Du är gift.

Du är framgångsrik i jobbet.

Du känner dig ensam.

Du är framgångsrik i din hobby.

Du ligger på sjukhus.

Du flyttar ut på landet.

Du är singel.

Du är hemlös.

Du är ensamstående förälder.

Du är idrottare.

Du blir rik.

Du hamnar i fängelse.

Du är arbetslös.

Du är flygkapten.

Du bor utomlands.

Du är på rehabilitering.

Du sitter i rullstol.

Du är alkoholist.

Du spelar i NHL.

Du sysslar med taekwondo.

Du blir fattig.

Du börjar på ett nytt jobb.

Du är nunna/munk.

Du är vegan.

Du är lycklig.

Du startar ett företag.

Du är framgångsrik i studierna.

Du råkar ut för en olycka.

Du är på jobbet.

Du är berömd.

Du flyttar till en storstad.

Du tvingas ljuga.

Du bildar familj.

Du blir rånad.

Du sörjer en förlust.

Du förlorar en vän.

Du gläds över din semester.

Du hittar en vän.

Du blir kär.

Du jobbar för fred.

Du funderar på att skilja dig.

Jag är

Du är forskare.

Du stöter på problem.

Jag är

Du får ett barn.

Du är på jordenruntresa.

Jag är

Du är en miljökämpe.

Du vinner 10.000 € i ett lotteri.

Jag är

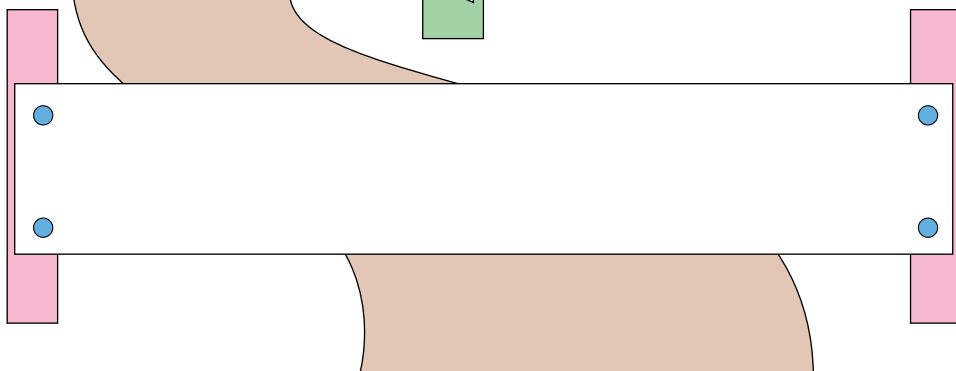
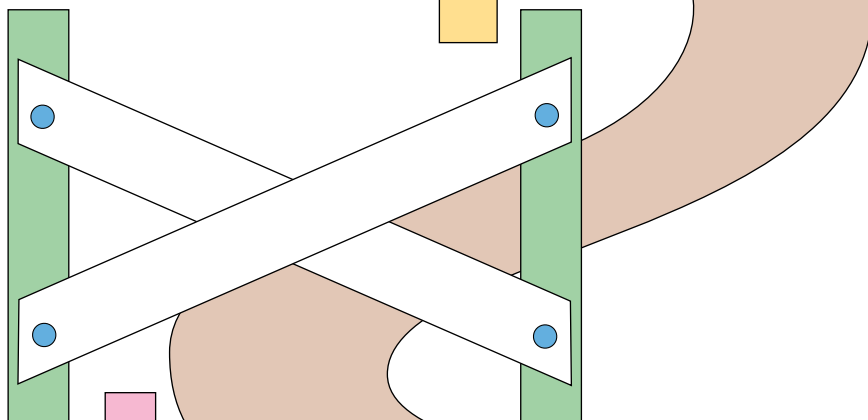
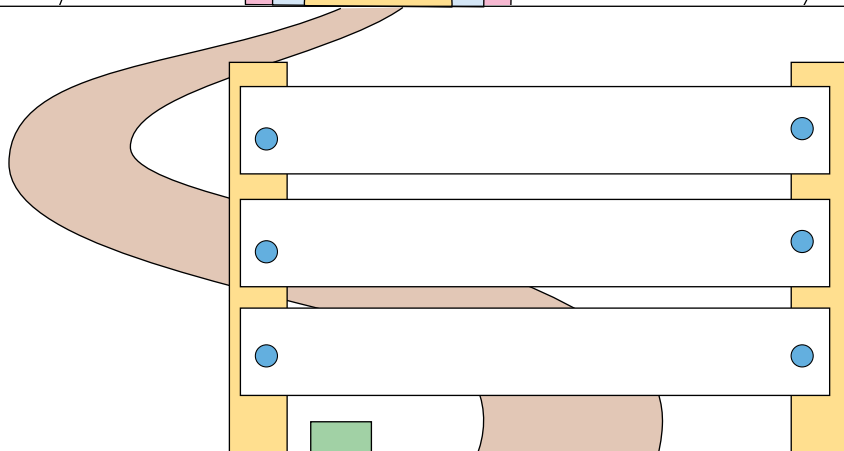
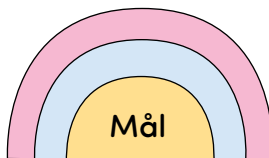
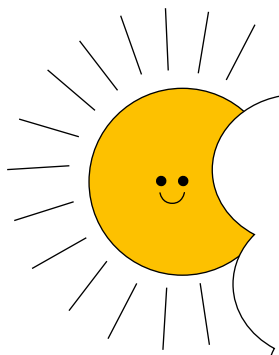
Du är en bloggare.

Du stöter på problem.

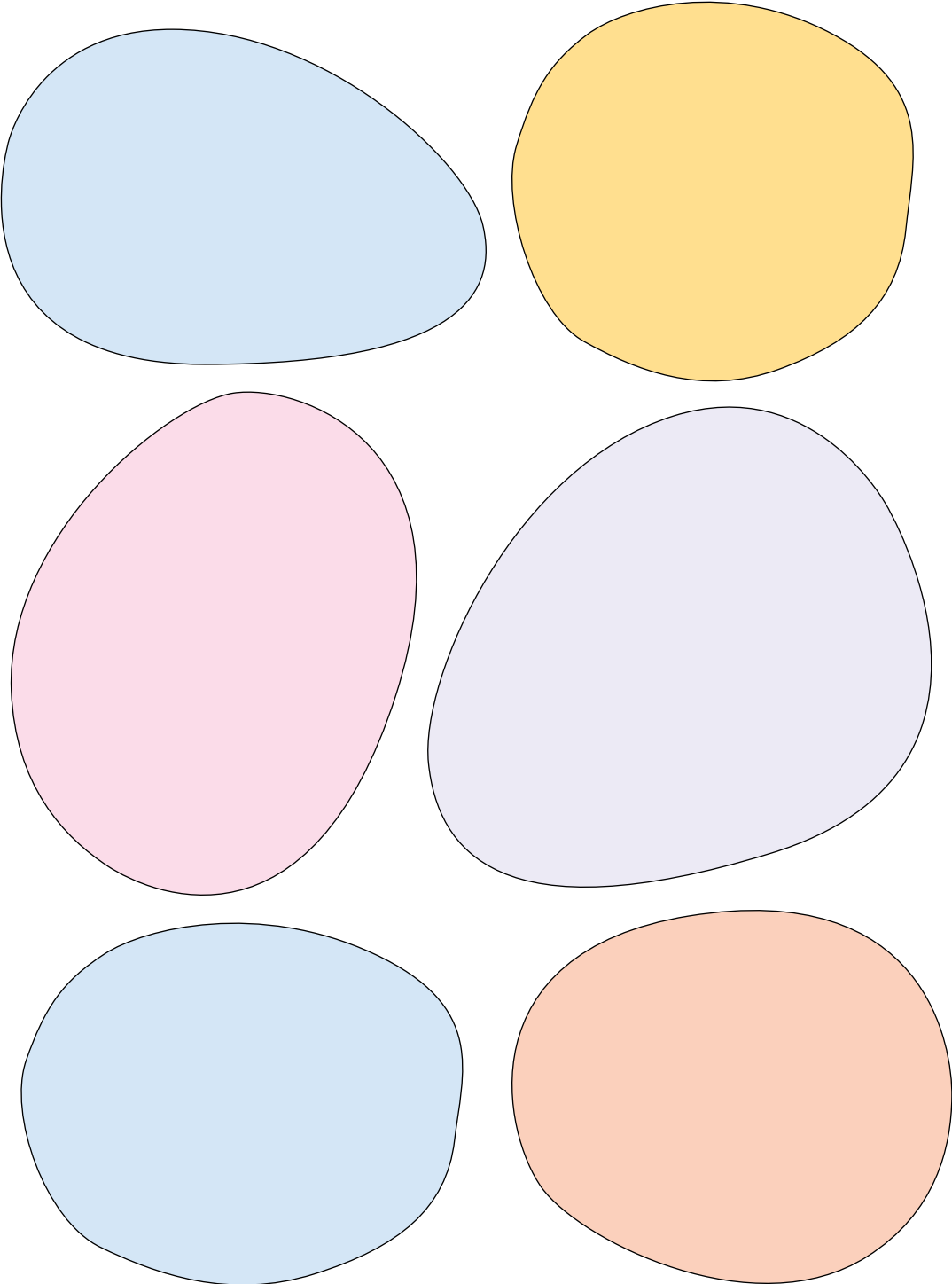
Jag är



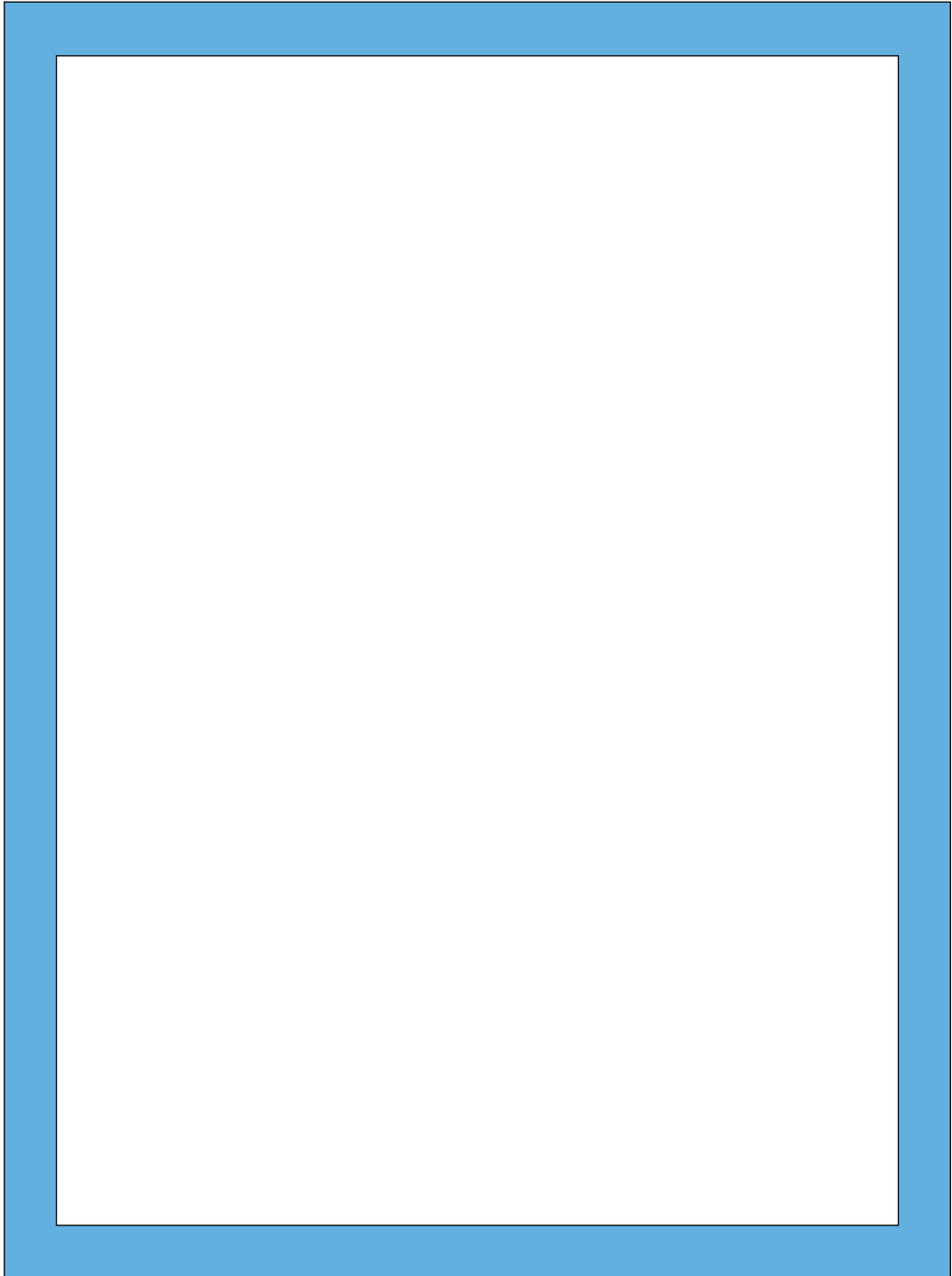
Mitt önskemål



BILAGA 15 STENAR



BILAGA 16 TAVLAN



## BILAGA 17 FEEDBACKFORMULÄR

### FÖR DELTAGARNA

Min grej -GRUPPEN

				
HELT AV SAMMA ÅSIKT	DELVIS AV SAMMA ÅSIKT	VARKEN AV SAMMA ELLER ANNAN ÅSIKT	DELVIS AV ANNAN ÅSIKT	HELT AV ANNAN ÅSIKT

#### Utvärdera följande saker som gäller gruppen

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

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

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

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

Berätta vad vi borde göra annorlunda eller utveckla:

## BILAGA 18 FÖLJEBREV

TILL **Min grej** -GRUPPENS FÖRÄLDRAR

Hej!

Ert barn deltar i Min grej-gruppen.

Gruppen träffas en gång i veckan under ca 1 h 15 min – 1 h 30 min.

I gruppen övar vi färdigheter som främjar välmående, sociala relationer och byte av perspektiv med hjälp av olika övningar. Vi börjar varje träff med ett mellanmål, så meddela om ditt barn har några allergier som bör beaktas.

Min grej-gruppens tidsschema:

1.  .  . kl.  –
2.  .  . kl.  –
3.  .  . kl.  –
4.  .  . kl.  –
5.  .  . kl.  –
6.  .  . kl.  –

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

Kontaktuppgifter:

tfn:

e-post:

## Anteckningar

Anteckningar





## Min grej

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

I den här handboken beskrivs principerna för Min grej-gruppen och upplägget för träffarna. Handboken innehåller alla de övningar som gruppledaren behöver för träffarna. Dessutom ges en kort beskrivning av acceptans och värdebaserat förhållningssätt (ACT) som utgör grunden för modellen. Utöver handboken för grupphandledare rekommenderas gruppledarna bekanta sig med principerna för ACT genom litteratur eller utbildning.

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