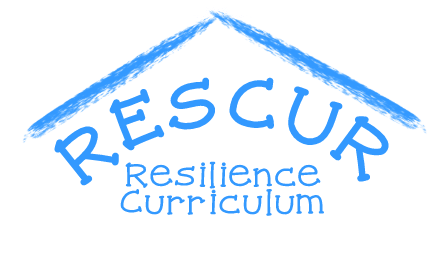
** **

**MANUAL FÖR LÄRARE**

**Tema: Att bygga på styrkor**

**Att bygga på styrkor**

**Teoretisk bakgrund för övningarna**

Att bygga på de styrkor som finns hos människor kan användas strategiskt då man vill främja psykisk hälsa. Till exempel användes denna strategi av folkhälsomyndigheten i Nya Zealands “Mental Health Promotion Strategy” vars syfte var att främja hälsa och bidra till att minska ojämlikheten i befolkningen genom att förbättra den psykiska hälsan och välmående vilka båda hänger ihop med socioekonomisk status och/eller sårbarhet genom social isolering. Man betonade speciellt “att stärka individerna genom att öka resiliensen genom program som främjar copingfärdigheter”. ([Ministry of Health, 2002, p. 1](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_5)). (Resiliens kan beskrivas som individens förmåga att komma tillbaka eller att bemästra svåra situationer. En förmåga att klara av svårigheter utan att nedslås av dem och kanske komma ur dem stärkta. Ju högre resiliens desto bättre beredskap att klara svårigheter och motgångar.)

I västvärlden ser man dessutom att sårbarheten och behovet av resiliens har blivit mycket mer uttalat, speciellt i vissa sociala grupper, så till den grad att detta av Beck blivit beskrivit som ”risksamhället”. ([see Furlong & Cartmel, 2007](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_3)).

Enligt Giddens ([1991](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_4)), måste dagens unga ständigt skapa sina identiteter i relation till nya situationer, värden och normer. Man kan inte längre finna stöd i de gamla strukturerna, vilket för med sig att livet och identiteten har blivit en del av ett interaktivt projekt och detta betyder att unga behöver utveckla färdigheter för att klara detta.

Då det gäller skolan och detta program, fokuserar vi på två aspekter av att bygga på styrkor i relation till resiliens och det något smalare begreppet “coping”. Dessa är a) positiv självuppfattning och självkänsla och b) att använda styrkor i akademiskt och socialt engagemangSåsom tidigare beskrivits, har mindfulness, som är ett centralt tema i detta program, visat sig vara effektivt för att främja optimism, social kompetens, och en positiv självbild hos förskole- och skolbarn. ([see Schonert-Reichl & Lawlor, 2010](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_8)). Därför genomsyras hela programmet av mindfulness aktiviteter.

**a. Positiv självuppfattning och självkänsla**

Enligt Weiten, Dunn and Hammer ([2012](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_9)) är självuppfattning en samling av föreställningar om ens naturliga jag, unika kvaliteter, och typiska beteenden. En människas självuppfattning är dennes mentala bild av mig själv, det är en samling av självuppfattningar. Till exempel kan en människas självuppfattning innehålla föreställningar som ”Jag är lätt att umgås med” eller ”Jag är söt” eller ”Jag är en hårt arbetande människa”. Värt att notera är att begreppet självuppfattning inte är tidsbundet. Begreppet innefattar inte bara vad någon är nu, utan också vad man har varit och vad man kanske blir, vilket till viss del förklarar varför en människas självuppfattning är viktig för vad man kan klara av i framtiden. Begreppet passar inom mer än ett område, där Bracken ([1992](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_2)) refererar till sex: socialt, kompetens, affekt (medvetenhet om känslomässiga lägen), fysik (känslor om utseende, hälsa, fysisk kondition, och generellt hur man ser ut), akademiskt och familj.

Historiskt har självkänsla (hur mycket man värderar sig själv) setts som en av tre delar av självuppfattningen, där de andra är självbilden (så som man ser sig själv) och det ideala självet (så som man önskar att man kunde vara). Ju närmare man faktiskt är till sitt ideal, desto bättre klarar man sig. ([Rogers, 1959](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_7)).

Kort sagt finns det två aspekter på hur självuppfattning och självkänsla hänger ihop med välmående och framgång: nivå och kongruens. Respekt för sig själv är i sig bra, men den måste också vara kongruent snarare än inkongruent. Med andra ord, självuppfattningen måste stämma med verkligheten.

Att stärka den positiva självuppfattningen och självkänslan är med andra ord synnerligen viktigt för att elever skall vara välmående och klara sig bra.

**b. Använda styrkor i akademiskt och socialt engagemang**

Positiv och realistisk (kongruent) självuppfattning hos elever, i synnerhet om dessa är förstärkta av lärarna, kan förväntas påverka akademiskt och socialt engagemang, och därmed också elevernas skolresultat. ([Purkey, 1970](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_6)). Som Purkey visade redan 1970, bör man uppmärksamma självuppfattning (snarare än bara förmåga och talang) som en viktig faktor för att lyckas akademiskt, och dess teoretiska bakgrund och utveckling i social interaktion bör beaktas i relation till hur lärare och skolor kan öka positiv och kongruent självuppfattning hos eleverna.

Här, är det värt att visa på de åldrar som anses vara viktiga övergångsperioder i unga människors liv, även om de är mer specifika i relation till att klara av saker: “(1) småbarnsåldern (cirka 2 år); (2) 5 till 7 år; (3) sen barndom till tidig adolescens (cirka 10 till 12år ); (4) tidig till mellan adolescens cirka 14 till 16 år; och (5) mellan till sen adolescens (cirka 18 till 22 år). [… Varje period behöver] övergångar i kognitiv och emotionell utveckling likväl som signifikanta förändringar i förmåga till självreglering och i den sociala miljön”. ([Zimmer-Gimbeck & Skinner, 2011, pp. 2-3](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_10)) Detta program, RESCUR, är tänkt för barn i de första tre åldersgrupperna.

Socialt engagemang innebär att ha någon form av engagemang i form av aktiviteter tillsammans med andra. Det är ett bredare begrepp än civilt engagemang, som mer syftar till aktiviteter inom den politiska och sociala arenan. Sociala relationer har kraftiga effekter på fysisk och mental hälsa. Genom att främja socialt deltagande och socialt engagemang, kan man tillhandahålla en känsla av värde, tillhörighet och anknytning. ([för en översikt, se Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000](file:///C:\Users\Birgitta\Desktop\Birgittas%20viktiga%20dokument\Comenius\Malta%20themesEd.docx#_ENREF_1)). Att främja färdigheter som stärker socialt engagemang är därför livsviktigt för en ung människas utveckling av resiliens.

**Referenser**

Berkman, L., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine, 50*, 843-857.

Bracken, B. (1992). *Examiner's manual for the Mulitdimensional Self-esteem Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.

Furlong, A., & Cartmel, F. (2007). *Young people and social change - new perspectives*. Croydon: Open University Press.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.

Ministry of Health, N. Z. (2002). Building on strengths: a mental health promotion strategy, from <http://www.health.govt.nz/publication/building-strengths-mental-health-promotion-strategy>

Purkey, W. (1970). *Self concept and school achievement*. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationshiop as developed in the Client-centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of a science: formulations of the person and the social context* (Vol. 3). New York: McGraw Hill.

Schonert-Reichl, K., & Lawlor, M. (2010). The effects of a mindfuless-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*(3), 137-151.

Weiten, W., Dunn, D., & Hammer, E. (2012). *Psychology applied to modern life: adjustments in the 21st century*. Belmont, CA: Wadsworth.

Zimmer-Gimbeck, M., & Skinner, E. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: an integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development, 35*(1).

**Tema: Att bygga på styrkor**

**Deltema 1: Positiv självuppfattning och självkänsla**

**Aktiviteter**

**Första delen 1: Att känna till saker om sig själv för att få en positiv självuppfattning.**

**Andra delen 2: Ta reda på positiva saker om sig själv för att öka självkänslan.**

**Tredje delen3: Förstå att våra styrkor än en del av vad vi är, har varit och också en del av det vi kan bli.**

**Åldersangivelserna i manualen är ungefärliga, vilket gör att pedagogerna själva bestämmer vilken åldersindelning som passar just deras grupp.**

**Börja gärna varje gång med en mindfulnessövning. Mindfulnessövningarna finns som en bilaga. Man kan också hitta mindfulnessövningar på internet.**

**Del 1: Att bygga på styrkor, positiv självuppfattning och självkänsla.**

**Lärandemål**

**Efter detta avsnitt kommer eleverna (alla nivåer) att:**

* **Ha fördjupad kunskap om vilka de är**
* **Förstå att de är unika speciella personer**
* **Ha stärkt sin tro på sig själva**

**Övning 1: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem jag är

***Lärandemål***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

veta att jag är en unik person och att mitt namn är en viktig del av den jag är.

***Åldersgrupp:***

**3 - 5 år**

***Nivå:***

**Bas**

***Material:***

**Manual**

***Steg:***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara någon speciell. Tala om för dem att var och en av dem är en unik människa. Att vara unik är fantastiskt: det är trevligt både att känna andra unika människor och också att känna sig själv. Vad vi heter, våra namn är en del av de vi är. Vi identifierar oss ofta med våra namn.
3. Låt varje barn tala om vad de heter.
4. Gör en ramsa av namnen. Man kan t.ex. klappa till stavelserna i varje namn. Börja med ditt eget namn. Lisa blir Li-sa, Johannes blir Jo-hann-es. (en klapp för varje stavelse) Klappa varje namn. Man kan också låta barnen gå runt i rummet och stampa med sina fötter i takt med varje namns stavelser.

Sjung en namnsång där alla barnens namn är med t.ex. Stina är här och Jossan är här tank så kul att Abdul är här och i ……..

***Hemuppgift***

**Övning 2: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem jag är.

***Lärandemål***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en unik och speciell person och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att veta vad mina kamrater tycker om hos mig.

***Ålder***

**3 - 5 år**

***Nivå***

**Medel**

***Material***

Fotografier av alla barn tagna med en digitalkamera, klister, pappersark och större papper.

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara en speciell person. Berätta att var och en av dem är en unik människa. Att vara unik är fantastiskt; det är härligt att både känna andra unika människor och att känna sig själv. Vad vi heter, vårt namn, är del av den man är. Man identifierar sig ofta med sitt namn.
3. Använd ett fotografi som är taget med en digitalkamera av varje barn. Sätt upp fotografierna på väggen och peka sedan på varje fotografi och be barnen att säga något snällt om varje barn. Demonstrera vad de skall göra genom att saga något snällt om en kollega eller om dig själv. Ge också exempel på vad man kan säga. Till exempel: “Maria är bra på att dela med sig”, “Sam är en god lyssnare”, osv. Anteckna det barnen säger.
4. Se till att barnen sitter i ring. Låt ett barn i taget sitta i mitten på ringen medan du läser från dina anteckningar vad de andra har sagt om det barn som sitter i mitten. Försäkra dig om att varje barn åtminstone har tre positiva kommentarer.
5. Klistra fotografierna på ett papper, ett för varje barn, och skriv tre positiva saker om varje barn under fotot på barnet. (Detta för att försäkra sig om att alla barn har lika många positiva saker sagda om sig själva).
6. Summera på ett stort papper där det står. I den här gruppen heter barnen och de är (med namnen och tre positiva saker om varje barn).
7. Läs vad som står på det stora papperet så att alla barn kan höra. Read from the big sheet of paper so that all the children hear.
8. Se till att barnen visar sina föräldrar de mindre pappersarken med sitt fotografi på, och be föräldrarna att lägga till en extra positiv sak om sitt barn. (Var noga med att följa upp detta.) Uppföljningen kan göras på förskolan eller i hemmet.

***Hemuppgift***

Se steg VIII ovan.

**Övning 3: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en unik och speciell person och att mitt namn är viktig del av den jag är. Jag kommer också att veta varför jag fick mitt speciella namn.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

A4 papper och kritor eller färgpennor. Ett A4 papper till föräldrarna där det står: ”Var snäll och tala om för mig varför jag fick mitt namn”. (se kopieringsunderlag)

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara speciell. Berätta att vart och ett av barnen är en unik människa. Att vara unik är underbart: det är fint både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tänker på vem man är. Ens namn är en viktig del av den man är. Vi identifierar oss ofta med våra namn.
3. Låt barnen skriva sina namn på A4 papper (se kopieringsunderlag), och låt dem dekorera sitt namn på ett sätt som visar vilka de är. Man kan visa barnen genom att illustrera sitt eget namn, t.ex. med blommor man tycker om eller en favoritfärg, eller ett djur man tycker om.
4. Samla barnen och låt de som vill visa sina namnillustrationer.
5. Fråga om något av barnen skulle vilja ha ett annat namn, i så fall, vilket?
6. På baksidan av papperet kan barnen reflektera över följande: Jag tycker om mitt namn eftersom…….

***Hemuppgift***

Be barnen att fråga sina föräldrar om hur och varför de bestämde sig för att ge barnen deras speciella namn. (se kopieringsunderlag) Följ upp och låt de som vill berätta för de andra varför det ficks sitt namn.

**Övning 4: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en unik och speciell person och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att få reda på varför jag fick mitt speciella namn.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Kopieringsunderlag där det står: “Var snäll och tala om för mig varför jag fick mitt namn”. (se kopieringsunderlag)

A4 papper (kopieringsunderlag) och kritor eller färgpennor.

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara speciell. Berätta att vart och ett av barnen är en unik människa. Att vara unik är underbart: det är fint både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tanker på vem man är. En viktig del av vem man är, är vad vi heter, våra namn. Vi identifierar oss ofta med vårt namn.
3. Låt barnen skriva sina namn på kopieringsunderlaget och dekorera sina namn på ett sätt som visar något om namnet.
4. Samla barnen och låt de som vill visa sina namnillustrationer.
5. Fråga barnen om någon skulle vilja ha ett annat namn. Om så är fallet, vilket namn?
6. På baksidan på kopieringsunderlaget kan barnen reflektera över följande: Jag tycker om mitt namn eftersom.........

***Hemuppgift***

Be barnen att fråga sina föräldrar om hur och varför de bestämde sig för just det speciella namnet. (se kopieringsunderlag) Se till att följa upp och låt de som vill berätta för sina kamrater om varför de fick sitt namn.

**Övning 5: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en speciell och unik person och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att få reda på vad mitt namn betyder eller något annat som hör ihop med mitt namn.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Mellan

***Material***

Kopieringsunderlag, kritor eller färgpennor, en uppslagsbok om namn eller datorer. Ett kopieringsunderlaget visas för föräldrarna och förklarar hemuppgiften, (se kopieringsunderlag).

***Steg***

1. Mindfulness
2. Tala med barnen om att vara en speciell person. Säg att var och en av dem är en unik människa. Att vara unik är underbart; det är trevlig både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tanker på vem man är. Vad man kallas, ens namn är en viktig del av den man är. Vi identifierar oss ofta med våra namn.
3. Berätta för barnen om ditt namn, hur du fick ditt namn, och också vad ditt namn betyder. Många namn har en betydelse och man kan ta reda på betydelsen av namn.
4. Om ett namn inte har någon speciell betydelse, kan man ta reda på något anna tom namnet. Man kanske är uppkallad efter en historisk eller känd person t.ex. Elvis. Om så är fallet kan man skriva en mening eller två om den personen. Fråga barnen om de vet varför och hur de fick sina namn. Låt de som vill berätta.
5. Låt barnen ta reda på vad deras namn betyder eller något annat som har samband med namnet, antingen via internet eller i en bok, t.ex. etymologisk ordbok.
6. Uppmuntra barnen att skriva sina namn på kopieringsunderlaget och också skriva om sina namn, (den information de hittat). Låt dem dekorera sin sida som de vill.

Låt de som vill visa sin illustration och också berätta namnets betydelse eller något annat tom sitt namn. Fråga hur det känns att ha ett namn med den speciella betydelsen, eller den speciella kopplingen. Be dem skriva detta, som en reflektion på baksidan av A4 papperet.

***Hemuppgift***

Se till att barnen visar sina sidor för sina föräldrar, och också att ta reda på betydelsen eller annan information om andra namn i familjen. Följ upp senare, och låt de som vill berätta om vad de har tagit reda på.

**Övning 6: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är

***Lärandemål. Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en unik och speciell person och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att få reda på postiva saker om mig själv.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Kopieringsunderlag, kritor eller färgpennor, ordböcker.

Text till föräldrarna som förklarar hemuppgiften. (se kopieringsunderlag)

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara en speciell, unik person. Säg till dem att de är alla en unik människa. Att vara unik är fantastiskt, det är trevligt både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tanker på vem man är. Vad man kallas, ens namn är viktigt. Vi identifierar ofta oss själva med våra namn.
3. Skriv ditt namn på whiteboarden eller på ett blädderblock. Om du heter Anna skriver du såhär:

A (Alltid glad)

N (Nyfiken)

N (Noga)

A (Aktsam)

1. Skriv något om dig själv efter varje bokstav i ditt namn. (såsom visas ovan) Uppmuntra barnen att göra likadant. Låt dem ha ordböcker till hjälp att hitta positiva saker om sig själva. Det är viktigt att låta barnen själva bestämma vilka beskrivningar som passar dem. Om de har svårt att hitta något, hjälp dem då att hitta något.
2. Låt barnen dekorera sina sidor, och de som vill kan berätta vad de skrivit. Uppmuntra barnen att reflektera, på baksidan av papperet, över vilket positivt ord de tycker bäst om.

***Hemuppgift***

Be barnen att visa uppgiften för sina föräldrar och se om de kan hitta andra positiva ord att lägga till. Följ upp hemuppgiften.

**Övning 7: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är.

***Lärandemål. Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en speciell och unik människa och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att upptäcka positiva saker om mig själv.

***Ålder***

9 - 11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Kopieringsunderlag, kritor eller färgpennor, ordböcker.

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med barnen om att vara en speciell, unik person. Säg till dem att de är alla en unik människa. Att vara unik är fantastiskt, det är trevligt både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tanker på vem man är. Vad man kallas, ens namn är viktigt. Vi identifierar ofta oss själva med våra namn.
3. Skriv ditt namn på whiteboarden eller på ett blädderblock. Om du heter Anna skriver du såhär:

A (Alltid glad)

N (Nyfiken)

N (Noga)

A (Aktsam)

1. Skriv något om dig själv efter varje bokstav i ditt namn. (såsom visas ovan) Uppmuntra barnen att göra likadant. Låt dem ha ordböcker till hjälp att hitta positiva saker om sig själva. Det är viktigt att låta barnen själva bestämma vilka beskrivningar som passar dem. Om de har svårt att hitta något, hjälp dem då att hitta något.
2. Låt barnen dekorera sina sidor, och de som vill kan berätta vad de skrivit. Uppmuntra barnen att reflektera, på baksidan av papperet, över vilket positivt ord de tycker bäst om.

***Hemuppgift***

Be barnen att visa uppgiften för sina föräldrar och se om de kan hitta andra positiva ord att lägga till. Följ upp hemuppgiften.

**Övning 8: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta att jag är en speciell och unik människa och att mit namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att upptäcka vad mitt namn betyder eller annan viktig information om mitt och mina kamraters namn.

***Ålder***

9 - 11 år

***Nivå***

Medel

***Matal***

En lista med betydelsen av olika namn, internet eller en etymologisk ordbok. Lexikon där man kan ta reda på andra saker om namn t.ex. Kennedy (efternamnet på en f.d. president i USA).

Kopieringsunderlag till föräldrarna som förklarar hemuppgiften och som också har med följande frågor: Ditt barn kommer att visa dig vad hans/hennes namn betyder och ev. annan information om namnet. Kände du till vad namnet betyder? Tycker du att betydelsen av namnet passar ditt barn? eller Visste du detta om den person ditt barn har samma namn som? Tycker du att denna extra information om ditt barns namn stämmer in på ditt barn? Var snäll och prata med ditt barn om detta!

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med eleverna om att vara någon speciell. Säg till dem att var och en av dem är en unik människa, Att vara unik är fantastiskt; det är trevligt både att känna andra unika människor och att känna sig själv. Det är inte alltid man tanker på vem man är. Vad man kallas, ens namn är en viktig del av vem man är. Vi identifierar oss ofta med våra namn.
3. Ha en lista med elevernas namn och bredvid namnen vad varje namn betyder(använd internet eller en etymologisk ordbok) eller annan information om namnet. (Man kanske heter Zelda precis som en Nintendo figur).
4. Låt eleverna sitta i grupper om fem och prata om vad deras namn betyder(eller om annan information om namnet). Tycker de att betydelsen eller informationen passar deras personlighet? Om de gör det eller inte gör det, hur?
5. Låt varje barn illustrera sitt namn på ett A 4 papper. De kan välja om de vill ta med betydelsen eller informationen om namnet i illustrationen. Låt de som vill berätta för de andra i gruppen.

***Hemuppgift***

Visa dina föräldrar vad ditt namn betyder och annan information om ditt nman, Visste de detta? Tycker de att betydlesen eller informationen passar in på barnet? Se till att följa upp.

**Övning 9: Mitt namn**

***Mål***

Att veta vem man är.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta at jag är en speciell och unik person och att mitt namn är en viktig del av den jag är. Jag kommer också att skapa ett eget “flott” och ett eget hemligt namn.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Dikten ”Om kattnamn” (T.S.Eliot) i översättning av Britt G. Hallqvist

Skicka en kopia av dikten till föräldrarna och be dem läsa dikten med sina barn. Be också eleverna att visa sina illustrationer. Be föräldrarna att diskutera namn med sina barn (riktiga, “flotta” och möjligen också hemliga namn, se kopieringsunderlag)

***Steg***

1. Mindfulness
2. Prata med eleverna o matt vara en speciell person. Säg till dem att var och en av oss är en unik människa. Att vara unik är underbart; det är trevligt både att känna andra unika individer och att känna sig själv. Det är inte alltid så att man tanker på vem man är. Vad man kallas, ens namn är en vikig del av den man är. Vi identifierar oss ofta med våra namn.

**T.S Eliot: ”Om Kattnamn” i översättning av Britt G. Hallqvist**

**Om kattnamn**

Att ge namn åt en katt, det är knepigt som katten.  
Det finns inte många som duger till de´!  
Man grubblar sig tokig av grubbel om natten.  
ETT namn är för lite. En katt vill ha TRE!

Först har vi det namnet som används därhemma,  
det enkla, rejäla som Peter och Tom  
och Viktor och Jonatan, Hugo och Emma -  
förnuftiga namn, som envar tycker om.

Och om man vill undvika banaliteter,  
så kan man väl flottare namn hitta på  
som Plato, Admetus, Elektra, Demeter -  
förnämliga namn men rejäla ändå.

Och sen ska man hitta nåt säreget åt’en,  
nåt ovanligt kattnamn med resning och glans,  
så katten kan känna sig stolt och belåten  
och snurra mustaschen och svänga sin svans.

Och sådana namn har jag några på lager  
som Munkustrap, Quaxo och Korikopatt  
och Bombalurina och Fille Podager.  
Det är namn som blott bärs av en endaste katt.

Till sist ska ni veta att misse och missa  
har något som inte för människor är,  
det namnet som ingen i världen kan gissa,  
som katten om natten i hemlighet bär.

Och ser ni en kisse som tyst mediterar  
och grubblar, försjunken i länstolens famn  
då vet vi medsamma på vad han funderar.  
Han grundar och blundar – begrundar sitt namn,  
sitt nattliga, kattliga, evigt ofattliga,  
allra förtegnaste, egnaste namn.

1. Beräta för eleverna vilket “flott” namn du skulle vilja ha, och säg också att du har tänkt på ett hemligt namn, precis som katten. Berätta inte för dem om ditt hemliga namn men tala om vad du vill att ditt hemliga namn skall berätta om dig. Prata med eleverna om vilka möjliga saker du vill att det hemliga namnet skall saga om dig.
2. Låt eleverna tänka ut ett “flott” och ett hemligt namn till sig själva. Prata med dem om vad de vill att deras hemliga namn skall säga om dem. Låt dem berätta om sina “flotta” namn, men inte om sina hemliga namn.

Låt eleverna illustrera sina namn (sina riktiga och sina “flotta”).

***Hemuppgift***

Visa dina föräldrar illustrationen, läs dikten och prata om namn tillsammans.

**Del 2:**

**Lärandemål**

**Efter detta avsnitt kommer eleverna (alla nivåer) att:**

**3 - 5 år, 6 - 8 år och 9 -11 år:**

* **Ha en stärkt tilltro till sig själva**
* **Känna till om saker de är stolta över**
* **Veta om vilka saker de är bra på**
* **Veta vad deras föräldrar tycker att de är bra på**
* **Veta om vilka styrkor de har**

**9 -11 år:**

* **Känna till vilka unika kvaliteter de har**

**Övning 1: Saker jag är bra på**

***Mål***

Att ha en stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna ge uttryck åt saker jag är bra på, saker jag kan vara stolt över och också veta vad mina föräldrar tycker att jag kan vara stolt över/är bra på.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, en igelkott-fingerdocka eller leksak. Kopieringsunderlag , material till en affisch

***Steg***

1. Börja med en mindfulness övning

2. Läs följande för barnen:

1. Zelda är en igelkott som bor i en trädgård nära dig. Hennes hem ligger i en buske i hörnet av trädgården. Hon tycker om att vara I trädgården, speciellt mycket tycker hon om gryningen och skymningen. Hon springer ofta glatt omkring i trädgården och ibland ser det ut som att hon dansar. En kväll när Zelda letar efter något att äta, ser hon en liten pojke på en gunga. Pojken sjunger på en sång och Zelda tycker att det låter bra, hon tycker om sången. Hon tycker att pojken är väldigt duktig på att sjunga och hon tänker att om hon vore lika duktig på att sjunga som pojken så skulle hon vara stolt över sig själv. Sedan tänker hon på vad hon kan vara stolt över. Hm, jag är bra på att hitta insekter, tänker hon, och jag är också en generös kompis eftersom jag så gärna delar med mig av det jag har. Andra säger till mig jag är snäll eftersom jag bryr mig om andra och att jag lägger märke till hur de mår och tröstar de som behöver. Jag är bra på att kramas. Åh vad bra det känns att tänka på det man är bra på mumlar Zelda för sig själv. Hon har en varm känsla i kroppen som sträcker sig ända från hennes små öron ner till tårna. Hon rullar runt och gör sig till en boll med alla taggarna utåt. Hon ser verkligen ut som en boll då hon rullar ihop sig sådär.
2. Prata med barnen om Zelda. Vad känner hon? Vad är det som gör att hon känner så? Be barnen ställa frågor till Zelda.
3. Berätta för barnen om något du själv är stolt över. Berätta om mer än en sak för att se till att de själva får idéer om vad de kan vara stolta över.
4. Låt varje barn få en kopia och hjälp dem att fylla i vad de kan vara stolta over. Be de andra barnen att komma med ytterligare förslag för varje barn i samband med att du hjälper dem att fylla i vad de kan vara stolta över. Välj en av de saker som nämns.
5. Gör en affisch över de saker barnen är stolta over: Rubriken kan vara: I den här gruppen är barnen bra på/stolta över....... (gör en lista)

***Hemuppgift***

Be föräldrarna fylla i en eller fler saker som barnet är bra på eller kan vara stolta över. (se kopieringsunderlag)

**Övning 2: Saker jag är bra på**

***Mål***

Att ha en stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna uttrycka saker jag är bra på, saker jag är stolt över, och också veta vad mina föräldrar är stolta över.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning
2. Läs följande för barnen:
3. Zelda är en igelkott som bor i en trädgård nära dig. Hennes hem ligger i en buske i hörnet av trädgården. Hon tycker om att vara I trädgården, speciellt mycket tycker hon om gryningen och skymningen. Hon springer ofta glatt omkring i trädgården och ibland ser det ut som att hon dansar. En kväll när Zelda letar efter något att äta, ser hon en liten pojke på en gunga. Pojken sjunger på en sång och Zelda tycker att det låter bra, hon tycker om sången. Hon tycker att pojken är väldigt duktig på att sjunga och hon tänker att om hon vore lika duktig på att sjunga som pojken så skulle hon vara stolt över sig själv. Sedan tänker hon på vad hon kan vara stolt över. Hm, jag är bra på att hitta insekter, tänker hon, och jag är också en generös kompis eftersom jag så gärna delar med mig av det jag har. Andra säger till mig jag är snäll eftersom jag bryr mig om andra och att jag lägger märke till hur de mår och tröstar de som behöver. Jag är bra på att kramas. Åh vad bra det känns att tänka på det man är bra på mumlar Zelda för sig själv. Hon har en varm känsla i kroppen som sträcker sig ända från hennes små öron ner till tårna. Hon rullar runt och gör sig till en boll med alla taggarna utåt. Hon ser verkligen ut som en boll då hon rullar ihop sig sådär.
4. Fråga barnen om de vet hur Zelda känner. Var i kroppen finns den känslan? Be barnen visa hur man ser ut då man har den känslan.
5. Berätta för barnen om saker du är stolt över, ge dem fler exempel att bli inspirerade av.
6. Be varje barn berätta om vad han/hon är stolt över.
7. Skriv en dikt tillsammans med barnen om vad de är stolta över. Dikten kan börja såhär: I vår grupp är vi stolta over oss själva

Anna är stolt över …

Stephen är stolt över…..och så vidare.

Om man vill, kan man läsa dikten och låta barnen göra rörelser och gester för att visa vad de är stolta över. Till exempeI om Anna är stolt over sitt leende kan alla barn le då man läser om Anna.

***Hemuppgift***

Be barnen att fråga sina föräldrar om vad de är stolta över hos sig själva och i sin familj. (se kopieringsunderlag) Följ upp nästa dag.

**Övning 3: Saker jag är bra på**

***Mål***

Stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Vara medveten om saker jag är stolt över

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, material för att göra en skylt eller en medalj. (papper, kritor, klister mm.), en färdig skylt eller medalj med ditt eget namn på och där det står tre saker du är stolt över.

***Steg***

1.  Börja med en mindfulnessövning.

2. Läs följande för barnen:

1. Zelda är en igelkott som bor i en trädgård nära dig. Hennes hem ligger i en buske i hörnet av trädgården. Hon tycker om att vara I trädgården, speciellt mycket tycker hon om gryningen och skymningen. Hon springer ofta glatt omkring i trädgården och ibland ser det ut som att hon dansar. En kväll när Zelda letar efter något att äta, ser hon en liten pojke på en gunga. Pojken sjunger på en sång och Zelda tycker att det låter bra, hon tycker om sången. Hon tycker att pojken är väldigt duktig på att sjunga och hon tänker att om hon vore lika duktig på att sjunga som pojken så skulle hon vara stolt över sig själv. Sedan tänker hon på vad hon kan vara stolt över. Hm, jag är bra på att hitta insekter, tänker hon, och jag är också en generös kompis eftersom jag så gärna delar med mig av det jag har. Andra säger till mig jag är snäll eftersom jag bryr mig om andra och att jag lägger märke till hur de mår och tröstar de som behöver. Jag är bra på att kramas. Åh vad bra det känns att tänka på det man är bra på mumlar Zelda för sig själv. Hon har en varm känsla i kroppen som sträcker sig ända från hennes små öron ner till tårna. Hon rullar runt och gör sig till en boll med alla taggarna utåt. Hon ser verkligen ut som en boll då hon rullar ihop sig sådär.

3. Prata med barnen om att vara stolt, vad är det? Finns det saker som de är stolta över? Hur känns det? Be dem berätta för dig om saker de är stolta över. Berätta också du om saker du är stolt över.

4. Visa barnen skylten/medaljen som du har gjort. (den med ditt namn och tre saker du är stolt över).

5. Se till att barnen gör en skylt/medalj med sitt namn i mitten. De skall sedan skriva tre saker som de är stolta over. Låt dem dekorera skylten/medaljen.

***Hemuppgift***

**Övning 4: Saker jag tycker om hos mig själv**

***Mål***

Att ha stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Vara medveten om saker jag är bra på, och jag kommer också fåreda på saker som mina föräldrar tycker att jag är bra på.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, Kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en mindfulnessövning

2. Läs följande för barnen:

Zelda är ute och letar efter mat. Hon är riktigt bra på att hitta saker att äta. Idag har hon en kamrat med sig. Hennes kamrat är inte lika bra som Zelda på att hitta insekter och andra godsaker att äta. Hon säger till Zelda: “Hur gör du, du är så bra på att hitta goda insekter”? ”Jag hittar dem bara” säger Zelda. “Vet du” säger hon “Jag har ätit så många så nu kan jag hitta några åt dig”. “Vad snäll du är” säger kamraten. “Du är alltid så generös. När hennes kamrat säger så, får Zelda en varm känsla i kroppen. Den varma känslan gör att hon mår riktigt bra. Zelda tycker verkligen om att höra snälla saker om sig själv, och hon tänker att hennes kamrat kanske känner likadant. Så hon säger “Du är en så bra kamrat eftersom du alltid tröstar mig då jag är ledsen, så du förtjänar de här insekterna”. När kamraten hör vad Zelda säger ser hon lycklig ut, hon har ett stort leende över hela ansiktet. Zelda mår bra igen. Hon blir förvånad över hur bra det känns att vara snäll mot någon annan.

1. Prata med barnen om hur Zelda och hennas kamrat känner sig, Känner de någonsin så? Vad får dem att känna så? Berätta om gånger då du själv känt likadant. Berätta också för dem att en sak som får dig att må bra är att tänka på saker du är bra på. Visa dem en blomma med sex kronblad, där ditt namn står i mitten och där du på tre av kronbladen, har skrivit saker som du är bra på. Förklara att någon i din familj skall fylla i de andra tre,

Ge dem kopieringsunderlaget och be dem att rita en blomma med sex kronblad. De skall fylla i tre av kronbladen med saker de är bra på. Samla barnen och låt de som vill berätta om vad de skrivit.

***Hemuppgift***

Be föräldrarna fylla i tre kronblad (se kopieringsunderlag) med saker de tycker att deras barn är bra på. Följ upp nästa dag.

**Övning 5: Saker jag är bra på**

***Mål***

Att ha stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till saker jag är bra på och också att veta vad mina föräldrar tycker att jag är bra på.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, kritor, kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Börja med en mindfulnessövning.

2. Läs följande för barnen:

Zelda är ute och går i gryningen med sin bror och pappa. De letar efter mat och Zelda har hittat lite insekter. Hennes pappa ropar till henne och säger “Jag tror att du måste prova på något annat at äta, det är viktigt att äta mer än en sak”. Zelda blir upphetsad; hon vill verkligen få reda på vilka saker man kan äta. Hennes pappa visar henne olika typer av maskar. Hon tycker inte om hur de ser ut och känner sig lite tveksam till att äta dem. Hon blundar och sväljer en mask. Mm mm, de smakar gott tänker hon och ger sig iväg för att leta efter maskar. Hon ber också sin far att lära henne mer och hennes far lär henne mycket om skalbaggar. Wow, tänker Zelda, nu kan jag en hel del om hur jag skall hitta saker att äta. Hennes pappa tittar på henne och säger: “Du är fantastisk, du är inte rädd för nya saker och du lär dig fort. När hennes pappa gav henne de komplimangerna strålade hon mot honom och tackade. Hennes pappa såg på henne och sade: “Det är många saker du är bra på, tala om några för mig”. Zelda blev helt plötsligt blyg, men hon började tänka på det hon är bra på. Det första hon kom att tänka på var att hon ofta är hjälpsam och att hon tröstar andra; hon delar också med sig av det hon har till andra, och hon är bra på att dansa. Då hon började tänka på de här sakerna blev hon så glad, hon ville dansa. Hon började sjunga och hittade på en “glad” dans.

3. Prata med eleverna om att vara bra på något. Säg att vi ofta tänker på saker vi inte är så bra på. Men, det är ännu viktigare att vara medveten om vad man är bra på, och också att ta reda på saker man vill bli bra på. Rita din egen hand på tavlan, och skriv något du är bra på, på tummen och på varje finger.

4. Ge eleverna kopieringsunderlaget och be dem att rita sin hand på det. Se till att de fyller i saker de är bra på.

5. Hitta på en ”gladdans” tillsammans.

***Hemuppgift***

Be barnen ta hem kopieringsunderlaget så att föräldrarna kan skriva något deras barn är bra på. (se kopieringsunderlag)

**Övning 6: Min resväska**

***Mål***

Att ha stärkt tilltro till sig själv

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Ha fått reda på bra saker om mig själv, mina styrkor.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Starta med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande för eleverna:

Ekorren Sherlock har bråda tider. Han har det jäktigt med att samla nötter och annat till sitt bo. Han vill försäkra sig om att han har tillträckligt med mat för den kommande vintern. När han hoppar från en gren till en annan ser han en stor örn ovanför sig. Han blir väldigt rädd och undrar vad han ska göra. Han gömmer sig på en tät gren och tänker efter. Han vet att han måste röra sig snabbt om han skall klara sig ifrån att bli tagen av örnen. Han får absolut inte ramla ner på marken för då blir han ett lätt byte för örnen. Han kommer ihåg vad hans mamma har sagt till honom: koncentrera dig på det du gör allra bäst. Sherlock börjar fundera på vad han har i sin resväska. Han säger till sig själv: Jag är snabb, jag kan hoppa från gren till gren, jag kan gömma mig i täta grenar, jag kan flyga mellan grenar med hjälp av min svans, jag har en familj som jag älskar, jag har lätt för att lära, och jag är en snäll och kramig son. Då han tänker på de här sakerna känner han sig duktig och stark. Han flyger mellan grenarna och innan han vet ordet av så är han i sitt bo och örnen flyger iväg på jakt efter något annat att äta.

3. Rita en resväska på tavlan och prata med barnen om dina styrkor och saker du är bra på. Skriv dessa i resväskan på tavlan.

4. Dela ut kopieringsunderlagen till eleverna och se till att de fyller sina resväskor med vad de vill. Efter ungefär halva tiden, låt de elever som vill, berätta om sina resväskor. Detta för att ge idéer till alla elever, i synnerhet till de som har få.

***Hemuppgift***

Be eleverna att be sina föräldrar att lägga till en eller två saker i resväskan. Följ upp nästa gång.

**Övning 7: Resväskan**

***Mål***

Att känna till sina egna unika kvaliteter

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kännar till kvaliteter jag har, och jag kommer också att få reda på en kvalitet mina föräldrar värdesätter hos mig.

***Ålder***

9 - 11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, samma kopieringsunderlag som för övning 6, 6 - 8 år avancerad nivå.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande berättelse för eleverna:

Ekorren Sherlock har bråda tider. Han har det jäktigt med att samla nötter och annat till sitt bo. Han vill försäkra sig om att han har tillträckligt med mat för den kommande vintern. När han hoppar från en gren till en annan ser han en stor örn ovanför sig. Han blir väldigt rädd och undrar vad han ska göra. Han gömmer sig på en tät gren och tänker efter. Han vet att han måste röra sig snabbt om han skall klara sig ifrån att bli tagen av örnen. Han får absolut inte ramla ner på marken för då blir han ett lätt byte för örnen. Han kommer ihåg vad hans mamma har sagt till honom: koncentrera dig på det gör allra bäst. Sherlock börjar fundera på vad han har i sin resväska. Han säger till sig själv: Jag är snabb, jag kan hoppa från gren till gren, jag kan gömma mig i täta grenar, jag kan flyga mellan grenar med hjälp av min svans, jag har en familj som jag älskar, jag har lätt för att lära, och jag är en snäll och kramig son. Då han tänker på de här sakerna känner han sig duktig och stark. Han flyger mellan grenarna och innan han vet ordet av så är han i sitt bo och örnen flyger iväg på jakt efter något annat att äta.

3. Rita en resväska på tavlan och prata med barnen om dina styrkor och saker du är bra på. Skriv dessa I resväskan på tavlan.

4. Dela ut kopieringsunderlagen till eleverna och se till att de fyller sina resväskor med vad de vill. Efter ungefär halva tiden, låt de elever som vill, berätta om sina resväskor. Detta för att ge idéer till alla elever, i synnerhet till de som har få.

***Hemuppgift***

Be eleverna att be sina föräldrar att lägga till en eller två saker i resväskan. Följ upp nästa gång.

**Övning 8: Mina unika kvaliteter**

***Mål***

Att känna till vilka unika kvaliteter man har.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till mina egna unika kvaliteter och också vilka kvaliteter min familj har.

***Ålder***

9 - 11 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, två kopieringsunderlag, kritor och färgpennor.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Dela ut listan med kvaliteter (lägg gärna till några)

3. Berätta för eleverna om några kvaliteter du tycker att du själv har. Låt varje elev berätta om en kvalitet de har.

4 Låt eleverna välja fem kvaliteter de tycker stämmer på dem. Låt dem skriva dessa I den inre cirkeln. Låt dem också dekorera sina papper.

.

***Hemuppgift***

Be barnen att tillsammans med sin familj skriva ner tre kvaliteter de har som familj. Följ upp nästa gång.

**Övning 9: Min kvalitetsblomma**

***Mål***

Att känna till unika kvaliteter hos sig själv.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till kvaliteter som jag har

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, kopieringsunderlag, material till att göra en stor blomma.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om kvaliteter människor kan ha. Lista tillsammans på tavlan. Lägg till några från kopieringsunderlaget för övning 8 så att det finns många på tavlan.

3. Dela in eleverna i grupper om sex. Ge dem kopieringsunderlaget där de skall rita en blomma med fem kronblad. I mitten på blomman skriver eleven sitt namn. De skickar runt sin blomma till de andra I gruppen och var och en fyller i en kvalitet man tycker att ens skolkamrat har. (De kan bara välja från den lista ni har skapat tillsammans) Varje barn skall sedan ha fem stycken kvaliteter på sitt papper.

Låt eleverna reflektera över följande: Blev du förvånad över något dina kamrater skrev? Är det något du skulle vilja lägga till på din blomma?

4. Samla barnen och prata om vad de känner. Gör också en stor blomma tillsammans, där du skriver klassens namn in mitten. Skriv: De här kvaliteterna har vi som klass. Be eleverna lista de kvaliteter de tycker att klassen har.

***Hemuppgift***

Visa blomman för dina föräldrar och be dem lägga till en kvalitet. De kan skriva den överst.

**Del 3:**

**Lärandemål**

**Efter denna del kommer barnen(alla nivåer) att:**

* Förstå att våra styrkor är en del av det vi var, är och också kan bli.
* Förstå hur de uttrycker känslor och hur de brukade uttrycka dem.
* Förstå hur människor som är olika mig uttrycker känslor.
* Känna till framtidsdrömmar de har.
* Känna till vilka människor som påverkar dem.

**Övning 1: När jag var liten**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad jag tyckte om när jag var yngre och också vad jag tror att jag kommer att tycka om när jag blir äldre.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Börja med en mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen för barnen och använd hand eller finger dockor.

Igelkotten Zelda struttar runt på en äng. Hon har precis lärt sig att fånga mat. Hon tycker om maskar, de är hennes favorit. När kommer hem och berättar för mamma vad hon fångat, ler hennes mamma mot henne. “Säg mig” säger hennes mamma. “Kommer du ihåg när du var en bebiigelkott”? ”Näeee” säger Zelda. ”När du var liten var alla dina taggar vita och mjuka. Nu är de bruna och hårda. Du var en väldigt söt bebiigelkott” säger hennes mamma. “Berätta mer om när jag var liten” säger Zelda. ”Du sov mycket och älskade mjölken jag gav dig”. ”Drack jag mjölk?” frågar Zelda. ”Ja” svarar hennes mamma. ”du brukade tycka om det”. ”Men nu älskar jag maskar”, säger Zelda. ”Jag vet” säger hennes mamma. ”Vilken favoritmat tror du att du kommer att ha då du är fullvuxen” ? ”Åh jag vet inte“ säger Zelda. “Vilken är din favorit?” “Jag tycker jättemycket om möss”, säger hennes mamma. ”Då kommer jag nog också att tycka om det” säger Zelda, och går ut för att hitta fler goda maskar.

3. Prata med barnen om vad de tycker om att äta nu, deras favoritmat. Tyckte de om samma mat då de var små? Vad tror de att de kommer att tycka om när de blir äldre?

4. Gör en ramsa tillsammans med barnen. Ramsan skall innehålla det de tycker om at äta. Till exempel, Martin gillar ägg och Lisa gillar frukt……

5. Läs ramsam och låt barnen röra sig runt till rytmen eller klappa i händerna. När deras favoritmat kommer kan de sträcka upp armarna i luften.

***Hemuppgift***

Se kopieringsunderlag, be föräldrarna fylla i.

**Övning 2: När jag var liten**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad jag tyckte om när jag var liten och också vad jag tror att jag kommer att tycka om när jag blir äldre.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual och kopieringsunderlag, en stor nöt eller något liknande som kan gömmas.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen för barnen, använd hand- eller fingerdockor.

Ekorren Sherlock leker med sina vänner. De leker Kurragömma. Sherlock har jätteroligt, han tycker verkligen om den leken. En annan lek han verkligen tycker om är ”att gömma nöten”. Att gömma nöten är en lek där någon gömmer en nöt och någon annan ska söka efter den. Det är Sherlocks tur att leta. Han börjar med att fråga ”Fågel, fisk eller mittemellan?” Hans vän kommer att svara ”fisk” om han har gömt nöten lågt, ”fågel” om nöten är högt upp och ”mittemellan” om den är i mitten någonstans. När Sherlock kommer nära nöten, säger hans vän “Det värms”, eller “Det bränns” om han är riktigt nära nöten. Sherlock kommer ihåg när han var mindre, då var hans favoritlek “Tittut”; han skrattade högt när hans föräldrar lekte med honom. Sherlock har en äldre bror som också tycker om att leka men han tycker om andra lekar. Sherlock funderar på vad han kommer att tycka om när han blir äldre.

3. Fråga barnen om vilka lekar de tycker om. Fråga också om de kommer ihåg vad de tyckte om att leka när de var små (mindre). Vilken är deras favoritleksak? Vilken är deras favoritmat? Tror de att de har förändrats sedan de var små (mindre)?

4. Lek “Gömma nöten” med barnen.

5. Följ upp imorgon vad föräldrarna har sagt och se till att barnen funderar på om de här sakerna kommer att förändras.

***Hemuppgift***

Kopieringsunderlag till föräldrarna : Vilken var min favoriträtt, min favoritleksak, och min favoritlek när jag var liten? (se kopieringsunderlag)

**Övning 3: Att uttrycka känslor**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur jag uttryckte känslor när jag var liten, och hur jag gör det nu och också hur jag kommer att göra det när jag blir äldre. Förstå hur människor som är olika mig uttrycker känslor.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, A4 papper, kritor, pennor, material för att göra en affisch och kopieringsunderlag.

***Steg***

1.  Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen och använd finger- eller handdockor.

Ekorren Sherlock är i skogen och leker med sina kompisar. De leker “Följa John”, Sherlock är John och han hoppar på grenar, hoppar mellan grenar, och springer på marken. De andra ekorrarna följer efter honom och gör så som han gör. Det är många ekorrar, både yngre och äldre än Sherlock. Plösligt hör en massa oljud och han ser hur en ung ekorre börjar skrika. Den lilla ekorren skriker och skriker. “Vad är det som händer?”, undrar Sheerlock. Han stoppar leken och går fram till ekorren som skriker. ”Vad är det som händer?” säger han. Den unga ekorren som heter Peter säger: “Anna trampade på min svans och det gör jätteont!”. ”Aha” säger Sherlock och frågar “Är du arg eller ledsen?” ”Jag är arg” säger Peter, “Jag är arg på Anna för att hon har trampat på min svans”. “Tror du att hon gjorde det med flit” frågar Sherlock. ”Nej det tror jag inte men jag är arg i alla fall”. ”Jag förstår” säger Sherlock och pratar med Anna om det. Anna är ledsen eftersom Peter är arg på henne, och Anna gråter hela tiden. Anna kan inte svenska så bra ännu, för hon har nyss kommit hit från ett krigshärjat land, hon är flykting. Sherlock funderar på vad han kan göra. Han går till sin mamma och ber om råd. Hans mamma säger att både Anna och Peter är små, och att de båda behöver tröstas just nu. Sherlocks mamma säger också att det är naturligt för små ekorrar att reagera så som Anna och Peter gör. ”När de blir äldre kommer de att veta mer om hur de kan uttrycka sina känslor, och också hur de kan trösta sig själva eller söka tröst”, säger Sherlocks mamma. Hon pratar också med Sherlock om Anna utsatta situation, det är inte så lätt alla gånger att vara ny i ett främmande land och inte förstå allt som sägs och kanske inte heller hur och varför man gör vissa saker. Dessutom bär man kanske på en hel del obehagliga minnen och upplevelser. Sherlock går tillbaka till de små ekorrarna och pratar med dem; han tröstar båda och de lugnar ner sig. Snart leker alla igen, och den här gången är det Anna som är ”John”, och efter henne är det Peters tur. Både Anna och Peter är glada igen och Sherlock mår bra över att ha hjälpt de båda att må bättre.

3. Fråga barnen om de kommer ihåg hur de visade sina känslor när de var yngre (Tex. Skrek när de var hungriga, skrek när de var ledsna, sov när de var nöjda osv.) Om de inte kommer ihåg, fråga dem hur bebisar visar sina känslor.

Hur visar de sina känslor nu? Till exempel när de är arga, ledsna, glada? Be dem visa dig hur de ser ut later. Hur visar vuxna sina känslor?

4 Prata med barnen och fråga om de tror att Anna känner annorlunda än Peter. Vilka speciella utmaningar har Anna? Finns det andra utmaningar än de som Anna har som de känner till? Har de kamrater som har speciella utmaningar? De själva?

5. Hur kan de och du använda egna resurser och resurser i omgivningen för att klara dessa utmaningar?

6. Be barnen rita och visa hur det visade ilska när de var bebisar och hur de visar ilska nu.

7. Gör en affisch tillsammans om utmaningar och hur man kan handskas med dem.

***Hemuppgift***

Fråga dina föräldrar hir du visade känslor när du var liten, fråga också hur de tror att du kommer att visa samma känslor när du blir äldre. (se kopieringsunderlag)

**Övning 4: Favoriter**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad jag har för favoriter idag och också tänka på hur det kommer att ändras när jag blir äldre.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, A4 papper, kritor, pennor

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Berätta för en docka, fingerdocka, leksak eller leksaksdjur om när du var liten. Berätta om vad du tyckte om att göra, vilken mat du tyckte om, och också om den favoritleksak du hade. Visa barnen en blomma (ritad på tavlan) där du har illustrerat detta. Be också dockan berätta samma sak för dig.

3. Dela ut A4 och låt dem rita en likadan blomma. De skall rita in sin favoritmat, favoritleksak och en lek de tycker om.

4. Samla barnen och låt de som vill berätta om vad de ritat.

5. Fråga barnen om de tror att detta kommer att förändras. Hur?

6. Om tid finns, be dem att gör en ny blomma som visar vad de tror att de kommer att tycka om i framtiden. Dokumentera med en digitalkamera.

***Hemuppgift***

**Övning 5: Favoriter**

***Mål***

Att förstå hur det förgånga och nutiden är en del av vad man kan bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till saker jag tycker om att göra och också fundera på vad jag kommer att tycka om då jag är äldre.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, A4 papper, kopieringsunderlag, kritor, färgpennor, pennor

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Rita en hand på tavlan och prata med barnen om fem saker du tycker om att göra. Skriv på varje finger och på tummen. Rita ytterligare en hand och prata om vad du tror at du kommer att tycka om att göra då du blir äldre. Försök att visa hur förfluten tid och nutid är en del av detta.

3. Låt eleverna först rita en hand där de skriver om saker de tycker om att göra nu, och sedan på samma papper, rita en hand till, som visar vad de tror att de kommer att tycka om att göra då de blir äldre.

4. Samla eleverna och låt de som vill berätta om vad de skrivit.

***Hemuppgift***

Fråga dina föräldrar vad de tyckte om att göra när de var i din ålder och också hur detta har utvecklats och/eller förändrats. Följ upp nästa dag.

**Övning 6: När jag är 20 år**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till framtidsdrömmar som jag har och vilka kvaliteter jag har för att nå dit. Förstå vilka styrkor som hjälper barn som har speciella utmaningar.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om hur det förgångna och nutiden är en del av den man är och också en del av det/den man kan bli. Ge dem några exempel på drömmar och hopp som en vän till dig som är handikappad hade när han var yngre och hur han nådde sina mål, eller kom nära dem. Berätta för eleverna vilka kvaliteter du tror hjälpte honom i detta. Berätta också vad han vill ska hända inom de närmsta 10-15 åren, och vilka kvaliteter som kommer att hjälpa till så att det blir så. (Om du behöver en lista på kvaliteter, se tidigare kopieringsunderlag) Prata med barnen om de är speciella kvaliteter/styrkor man måste ha som handikappad. (jfr gärna med någon som tävlat i Paraolympics)

3. Dela ut kopieringsunderlagen till eleverna och be dem fylla i ett mål för då de är 20.

4. Dela in eleverna i grupper om fem och uppmuntra dem alla att hitta kvaliteter hos sina skolkamrater som gör att de kommer att nå sina mål.

5. Samla eleverna och låt de som vill berätta om sina mål och kvaliteter.

6. Prata med barnen om barn som har speciella utmaningar i livet. Vilka är de? Vilka speciella kvaliteter hjälper dem? Hur kan de utveckla dessa kvaliteter/styrkor?

***Hemuppgift***

Prata med dina föräldrar om frågorna på papperet.

**Övning 7: Trädet**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till om saker från förr och i nutid och hur de kan påverka vem jag kommer att bli. Känna till speciella utmaningar som människor har och hur de kan utvecklas för att klara dessa.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.
2. Rita ett stort träd på tavlan och prata med eleverna om trädet. Säg att trädet kan symbolisera ett liv.

Rötterna representerar ens förflutna, t.ex, saker som hände när man var liten och människor som var viktiga för en.

Stammen representerar nutid; saker som händer nu och människor som är viktiga nu.

Grenarna och toppen på trädet representerar framtiden; vad man vill ska hända och människor som man vill ska vara viktiga i ens liv.

Berätta för eleverna om några saker från en persons (som är flykting) förflutna, nutiden och vad hon vill ska hända framöver.

3. Fråga eleverna hur de tror att hon gjorde för att gå vidare i livet. Vad hjälpte? Fokusera också på andra människor som av en eller annan anledning är sårbara. Vad hjälper dem?

4. Dela ut kopieringsunderlagen. Be eleverna skriva saker vid rötterna, stammen och på grenarna/toppen på trädet. Be eleverna tänka efter om de har speciella utmaningar.

5. Dela in dem i grupper om fem och låt de som vill berätta.

6. Samla ihop eleverna och låt några berätta.

***Hemuppgift***

Prata med dina föräldrar om er familj, det förflutna, nutiden och framtiden. Använd trädet som hjälp. Föräldrarna ombeds att dela med sig av sina tankar om det förflutna, nutiden och framtiden, och också om de varit sårbara i perioder.

**Övning 8: Runstenen**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till om saker från förr och nu, och hur dessa kan påverka vem jag kommer att bli

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, A4 papper, kritor, pennor

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Rita en runsten på tavlan. Berätta för eleverna vad det är. Fortsätt genom att berätta om några viktiga saker som har hänt i ditt liv (bakåt i tiden och nutid). Fortsätt genom att berätta att även om Vikingarna inte kunde säga vad de ville att framtiden skulle bringa, så kommer du att göra det och också berätta varför du tror att det är möjligt. T.ex.: Jag vill skriva en bok eftersom jag tycker att jag har en hel del viktiga tankar som jag vill dela med andra och jag vet att jag kan skriva.

3. Be eleverna rita sina egna runstenar på A4 papperet, de skall fylla i det som har hänt, viktiga saker som händer nu och också sin framtid. Låt dem berätta för varandra i grupper om tre.

***Hemuppgift***

Visa din runsten för dina föräldrar och be dem lägga till saker de tycker är viktiga.

**Övning 9: Min styrelse**

***Mål***

Förstå hur det förflutna och nutiden är en del av vad vi kommer att bli

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vem som påverkar mig och också om jag vill ha dem i min styrelse eller inte.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, Kopieringsunderlag kritor och pennor.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Rita en person på tavlan. Säg till eleverna att det är en bild av dig. Berätta också för dem att du är du beror till en stor del på vilka människor som har påverkat dig. Alla dessa människor har varit viktiga för dig, ofta på ett bra sätt men inte alltid. Ge exempel på människor i din “styrelse” – ge exempel på de människor du vill ha där och också på dem du helst skulle vilja bli av med.

3. Dela ut kopieringsunderlagen och be dem fundera på vilka människor som har påverkat dem. Uppmuntra dem att tänka på vilka de vill ha kvar i sin ”styrelse” och vilka de skulle vilja bli av med.

4. Be dem sedan att rita in människor de skulle vilja ha i sin ”styrelse”, både gamla och nya. Förklara att de kan lägga till människor de skulle vilja ha där. Låt de som vill berätta om sin styrelse göra det.

**Tema: Att bygga på styrkor, att använda sina styrkor i akademiskt och socialt engagemang.**

**Deltema 2: Att använda sina styrkor i akademiskt och socialt engagemang**

**Del 1: Att använda sina styrkor då man känner obehag och att kunna ge tröst åt sig själv och andra.**

**Del 2: Att främja sociala färdigheter och att främja social delaktighet.**

**Del 3: Att sätta värde på sig själv och andra.**

**Del 1:**

**Lärandemål**

**Efter detta avsnitt kommer barnen att:**

3 - 5 år:

* Förstå styrkan av att känna till känslor de själva och andra har.
* Använda sina styrkor för att kunna ge tröst åt sig själva och andra.
* Förstå styrkan i att kunna trösta sig själv och också att förstå att detta kan vara en hjälp för att klara av olika situationer.
* Förstå styrkan i att vara medveten om vad man känner.

6 - 8 år:

* Ta reda på vad andra tycker om att göra.
* Lära sig nya lekar.
* Veta vilka steg man kan ta för att göra mer av det man tycker om att göra.
* Kunna skapa en plan.

9 -11 år:

* Vara medveten om hur man kan använda sitt kroppsspråk.
* Vara medveten om hur olika röstlägen kan vara en tillgång.
* Att använda sina styrkor då man lyssnar genom att vara medveten om kroppshållning, röstläge och andra färdigheter.

**Övning 1: Zelda ramlar**

***Mål***

Förstå styrkan i att känna igen känslor och också se vilken styrka det är att kunna trösta sig själv och ge tröst.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Inse styrkan i att kunna ge mig själv tröst, att förstå hur det gör att jag kan klara mig bättre.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, digitalkamera

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen för barnen och använd hand- eller fingerdockor.

Zelda har precis gått ut för att leka med de andra igelkottarna. Hon springer för att se vad de gör. De leker en lek som går ut på att jaga varandra. Zelda börjar leka med de andra och springer runt på ängen. Hennes små fötter rör sig snabbt som trumpinnar. Hon älskar att springa, det känns så bra. Plötsligt ramlar hon och gör illa sin nos. Hon blir jätteledsen och rullar ihop sig till en boll med alla taggarna utåt så att ingen kan komma nära. En av hennes kamrater kommer fram till henne och frågar vad som har hänt. Zelda rullar ut sig och säger “Jag har gjort illa min nos”. ”Får jag se”, säger hennes kamrat och när Zelda visar henne kramar kamraten henne och blåser försiktigt på nosen. Zelda känner hur värmen från hennes kamrat når henne, och hon känner sig genast bättre. Snart har smärtan i nosen försvunnit och hon kan leka med de andra igen. Zelda känner att hon har tur som har en kamrat som vet hur man tröstar andra. Hon tänker “Jag vill klara av att trösta mig själv på samma sätt”.

3. Prata med barnen om att känna sig ledsen. Vad gör dem ledsna? Låt dem berätta. Berätta också för dem om hur du ser ut då du är ledsen. Be dem att visa hur de ser ut då de är ledsna. Ta foton på barnen med en digitalkamera då de visar hur de ser ut när de är ledsna.

4. Fortsätt med att prata om hur de vill bli tröstade när de är ledsna, antingen av andra men också av sig själva. Tala om för dem vilken styrka det är att kunna trösta sig själv. Berätta att det är en styrka man kan skaffa sig. Prata om olika sätt att ge sig själv tröst (t.ex. prata till sig själv på ett tröstande sätt, avslappning, att skratta, krama sig själv eller någon annan, lyssna på musik, prata med någon eller med ett husdjur, leka, massage osv.). Låt barnen ge dig exempel och lägg till några egna. Låt dem visa dig hur de kan ge sig själva tröst när de är ledsna, fotografera.

5. Skriv en dikt tillsammans med barnen om tröst. Såhär: När Lisa är ledsen kan hon…..När Peter är ledsen kan han…… osv.

6. Sätt upp fotografierna och dikten på väggen.

***Hemuppgift***

**Övning 2: Att flytta**

***Mål***

Förstå vilken styrka det är att känna igen känslor. Förstå styrkan i att kunna trösta sig själv. Veta hur detta hjälper en att klara av saker på ett bättre sätt.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Inse vilka känslor jag har och också att hitta sätt att ge mig själv tröst. Förstå styrkan i att kunna ge mig själv tröst. Jag kokmmer också att förstå hur denna styrka kommer att hjälpa mig att klara av saker på ett bättre sätt.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual och en docka eller fingerdocka som ser ut som en ekorre.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen för barnen och använd finger- eller handdockor.

Sherlock har precis fått reda på att han och hans familj skall flytta. De måste flytta eftersom trädet de bor i skall huggas ner. När Sherlock hör detta, får han en konstig känsla i magen och i huvudet. Han vet verkligen inte vad det är för en känsla, men det känns inte bra. När han pratar med sin pappa om det, säger pappan: “Jag tror att du är orolig och det är förståeligt. Det är naturligt att vara orolig när viktiga saker förändras, som nu när vi skall flytta”. ”Kan du berätta vad du är orolig för?” säger pappan. Sherlock sätter sig ner och funderar på det han är orolig över.

3. Fråga barnen om vad de tror att Sherlock är orolig för. (t.ex. flytten, nya kamrater, nytt rum, ny skola osv.). Var noga med att lyssna på alla förslag.

4. Hur tror de at Sherlock kan trösta sig själv? Be dem visa dig hur han kan trösta sig själv. Prata med barnen om hur viktig det är att kunna trösta sig själv, vilken styrka det är. Det är en styrka som vän men också en styrka inom mig själv, att kunna hantera obehagliga känslor. Det är också något man kan bli bättre på.

5. Berätta om något som du har varit orolig för och be dem komma med förslag om hur du hade kunnat trösta dig själv eller blivit tröstad. (t.ex. kramar, tröstande ord, hålla om, slappna av, pep talk, prata med sig själv osv.).

6. Fråga barnen om vilka saker som barn i deras ålder oroar sig för, och också hur de kan trösta sig själva eller bli tröstade.

7. Be dem visa olika sätt att trösta sig själv och andra och ta foton. Gör en liten utställning av fotografierna med rubriken: “Vi är bra på att trösta oss själva”.

***Hemuppgift***

**Övning 3: Saknar mamma**

***Mål***

Att använda sina syrkor till att känna igen känslor och att kunna ge sig själv tröst.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Att använda styrkan i att känna igen de känslor jag har och också att veta hur jag ska hantera dem.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, digitalkamera och kopieringsunderlag.

***Steg***

1.  Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs berättelsen och använd hand- eller fingerdockor.

Zelda Vaknade upp på morgonen och kände sig väldigt konstig. Hon var inte så glad som hon brukade vara när hon vaknade. Hon var helt ensam, ingen annan var där. ”Var är allihop” tänkte hon. Hon sprang runt men kunde inte hitta någon. Hon satte sig ner och försökte tänka på vad det var som hände. Hon kom ihåg att det var idag som hennes mamma och pappa skulle hälsa på mormor och att en granne skulle se efter henne. Zelda hade velat följa med men hennes föräldrar hade sagt nej, mormor var för sjuk för att orka med för många besökare. Zelda gick till grannen för att äta frukost; den var god, hon åt några maskar och massor av insekter. Maskar är Zeldas favoritmat. Trots att grannen var så snäll mot henne och försökte att prata med henne, så kände Zelda sig ensam. Hon gick och satte sig så att hon kunde se om någon kom. Hon kunde inte se någon, och hon kände sig som den ensammaste igelkotten i världen. Tårar började strömma ner för hennes nos, och nu kände hon sig både ensam och ledsen. Hon blundade och tänkte på sin mormor när hon hörde sin mammas röst. Hon hoppade upp och sprang för att möta sin mamma. Mamma såg inte glad ut. “Vad är fel?” “Jag känner mig ensam” sade mamma, ”Jag saknar min mamma “. ”Precis som jag”, sade Zelda och kramade sin mamma. Då de stod där och kramade varandra, började de le. ”Jag mår bättre nu” sade mamma. ”Jag med” tänkte Zelda.

1. Prata med barnen om att känna sig ensam. Har de känt så någon gång? Var känns det? Hur ser de ut då de känner sig ensamma? Vad gör att man känner sig ensam? Fortsätt att prata om vad man kan göra då man känner sig ensam, hur man kan trösta sig själv. (sjunga, lyssna på musik, mindfulness, ringa en kompis, prata med ett husdjur osv.). Om någon annan känner sig ensam, vad kan man göra?

4. Skapa en tyst teater, där barnen visar med sina kroppar och rörelser att de känner sig ensamma. Forstätt med att låta barnen visa (fortfarande tyst teater) vad de kan göra för att ge sig själva tröst och vad de kan göra för att trösta sina kompisar. Ta foton med en digital kamera och gör en power point presentation av bilderna.

6. Avsluta med att fråga barnen hur de kan ge sig själva tröst då de känner sig ensamma. Låt dem avsluta en mening som startar: När jag känner mig ensam vill jag/ kan jag…………..

***Hemuppgift***

Be barnen att visa sina föräldrar hur de kan trösta sig själva när de känner sig ensamma och de skall också fråga sina familjemedlemmar vad de gör. Be familjer fylla i kopieringsunderlaget. Var noga med att följa upp.

**Övning 4: Lekar jag tycker om att leka med mina kamrater**

***Mål***

Bygga styrkor genom att öka deltagandet i sociala aktiviteter.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vilka lekar jag tycker om och kanske lära mig en ny lek.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning

2. Läs berättelsen för barnen

Sherlock leker i trädgården med sina kompisar. De leker “Gömma nöten”. Han har precis gömt nöten och skriker, “fisk” som betyder att han har gömt nöten nära marken. En av hans kamrater kommer riktigt nära nöten och Sherlock skriker ”det är hett, hett, hett”, som betyder att kamraten är nära att hitta nöten. Kamraten hittar nöten, och nu är den kamratens tur att gömma nöten. De fortsätter att leka ett bra tag och sedan dricker de något läskande och äter kakor till. Alla är på riktigt gott humor, eftersom de tycker så mycket om att leka tillsammans. ”Nu fortsätter vi att leka”, säger Sherlock. ”Vad ska vi leka?”

3. Prata med barnen om att ha kamrater. Har de kamrater? Vad tycker de om att göra med sina kamrater? Vilka lekar tycker de om? Lista lekarna, och lek en lek i taget tills de har prövat alla lekar på listan. (Detta kan ta längre än ett pass.)

***Hemuppgift***

Fråga dina föräldrar om lekar de tyckte om att leka med sina kompisar. (se kopieringsunderlag)

**Övning 4: Lekar jag tycker om att leka med mina kamrater**

**Övning 4: Lekar jag tycker om att leka med mina kamrat**

**Övning 4: Lekar jag tycker om att leka m Övning 4: Lekar jag tycker om attvn**

***Övning 5: Saker jag tycker om att göra***

***Mål***

Att bygga styrka genom att delta i sociala aktiviteter.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till steg jag kan ta för att göra mer av det jag tycker om.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual och kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande historia:

Zelda har precis kommit hem efter en dag på fälten. Hon har varit med sina kamrater. De har jagat insekter och lekt tillsammans. En av hennes kamrater gick iväg tidigare eftersom hon skulle gå till sin teatergrupp. “Det låter trevligt”, tänkte Zelda. “Jag är inte så säker på att jag vill vara med i en teatergrupp men jag skulle tycka om att musicera tillsammans med andra” tänkte hon. Hon satt ner och funderade på vilken typ av musik hon skulle vilja hålla på med. ”Jag vet”, tänkte hon, ”jag vill sjunga tillsammans med andra; att sjunga innebär ju att använda sin röst som instrument och det kostar ingenting. Jag tycker om hur det låter när fler sjunger tillsammans, och det är ju också så roligt”.

3. Fråga barnen vad Zelda kan göra så att hennes önskan blir verklighet, t.ex. ta reda på om det finns några körer eller liknande i närheten. Prata med eleverna om något du skulle vilja göra (helst något som involverar andra, t.ex. spela schack), saker som inte kostar så mycket. Fråga barnen om de har några förslag på vad du kan göra redan imorgon (hitta en klubb), som skulle vara till hjälp för dig för att kunna göra det du vill, och också vad du kan göra inom en vecka för att få detta att hända. (t.ex. besöka en schackklubb)

4. Fråga barnen vad de skulle vilja göra. Prata också med dem om vilka steg de skulle kunna ta för att förverkliga det de vill göra. Hjälp dem genom att använda ett exempel och prata om vad den personen kan göra imorgon, och också inom en vecka. Till exempel om jag vill vara med I en fotbollsklubb skulle kunna ta reda på vilka klubbar som finns och inom en vecka skulle jag kunna ta reda på vad som behövs för att bli medlem i den klubben.

5. Dela ut kopieringsunderlagen och låt eleverna arbeta i par och hjälpa varandra att tänka ut vad de kan göra imorgon och om en vecka för att förverkliga det de vill.

***Hemuppgift***

Visa ditt papper för dina föräldrar och fråga om de har några andra förslag.

**Övning 6: Min plan**

***Mål***

Att bygga styrkor genom att vara socialt engagerad.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna upprätta en plan.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual och kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs samma berättelse som finns under Nivå: medel, och fråga sedan barnen vad de skulle vilja göra. Efter att ha lyssnat på dem, berätta om något du själv, eller ditt barn, skulle vilja börja med, helst något där andra också är involverade och som är mer eller mindre gratis. (Du, eller ditt barn, kanske skulle vilja gå med i ett nybörjarlag i fotboll eller du kanske skulle vilja gå med I någon annan fritidsaktivitet eller leka med fler av dina skolkamrater). Om du skulle göra en plan för att göra detta möjligt, vilka steg skulle finnas med i den planen? Be eleverna hjälpa till och skriv stegen på tavlan. Här är ett exempel på hur det skulle kunna se ut: (låt oss säga att du vill vara med i en kör)

Idag skall jag…….(ta reda på vilka körer som finns där jag bor)

Imorgon skall jag…….(ha ringt till minst en och frågat vad som krävs för att få vara med)

Nästa vecka skall jag…………(lära mig några sånger som jag kan sjunga för körledare)

Dessa kan hjälpa mig……… (pappa, mina kompisar, min lärare)

Jag behöver…………………………(någon som kan låna mig noter, lära mig att läsa noter)

3. Använd ett eller två exempel från eleverna och gör en plan i enlighet med vad som står på tavlan.

4. Dela ut kopieringsunderlagen och låt eleverna arbeta i par och hjälpa varandra att göra en plan.

***Hemuppgift***

Visa din plan för dina föräldrar och frågaom de har några andra förslag.

**Övning 7: Mitt kroppsspråk**

***Mål***

Att använda styrkor för att förbättra kvaliteten i sociala kontakter

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur jag skall använda mitt kroppsspråk så att jag och andra känner sig bekväma

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om något du vet att de tycker om (t.ex. sport eller musik). Använd ett blygt och undvikande kroppsspråk, se ner på golvet, titta bort, undvik ögonkontakt o.s.v.

3. Fråga dem vad de tycker om det du just pratade med dem om. Var det något de saknade? Diskutera kroppsspråk med dem, prata om vad man uttrycker med sin kropp. Fråga dem vilket sätt man kan använda sitt kroppsspråk på som gör att människor känner på olika sätt (rädsla, ilska, blyghet, känna sig dum, etc.).

4. Be eleverna tala om för dig vilken typ av kroppsspråk de tror är viktigt när man möter andra så att de känner sig bekväma. (t.ex. ögonkontakt, kroppshållning, ha båda fötterna i golvet osv.). Fråga dem också hur deras kroppsspråk kan påverka deras förmåga att skaffa och behålla vänner.

5. Se till att eleverna arbetar i par, de skall prata om något och använda det kroppsspråk som ni har kommit överens om gör att andra känner sig bekväma i mötet. Om du vill kan du skapa scener åt dem som t.ex att de skall försöka att få en ny vän eller första dagen i en ny skola eller på fritids.

***Hemuppgift***

Använd det kroppsspråk du har tränat på idag då du talar med någon utanför skolan.

**Övning 8: Mitt röstläge**

***Mål***

Att bygga på styrkor i sociala situationer

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur olika röstlägen påverkar mig och andra.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, kopieringsunderlag (Varje elev skall ha meningar och känslor från båda kopieringsunderlagen, det innebär at du måste klippa isär kopieringsunderlagen )

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Berätta om något för eleverna som de tycker om (t.ex. en film, TV serie, sport) och använd en arg röst, skrik och gapa och låt allmänt otrevlig. Fråga dem sedan vad de tänkte på då du berättade. De kommer förmodligen att säga att det var obehagligt att lyssna på dig, att det kändes obekvämt. Fortsätt nu att prata med dem med en blyg röst och följ upp. Använd en rädd och nervös röst, och låt eleverna giss vilken typ av röst du försöker likna.

3. Låt eleverna arbeta i grupper om tre. De skall säga en mening med en speciell röst. De drar en mening och ett röstläge från de lappar de fått. (kopieringsunderlagen klippt i bitar).

4. Samla eleverna och fråga vilket röstläge man bör ha om man vill bli tagen på allvar och att folk skall lyssna på en. Träna på detta tillsammans med eleverna.

5. Prata om kroppshållning och röstläge och visa hur de hör ihop. Prata med dem om hemuppgiften, om vad de kan förhandla med sina föräldrar om(t.ex. extra datortid, vara uppe längre mm.). Se till att följa upp.

***Hemuppgift***

Använd ett röstläge och en kroppshållning som du tror hjälper när du skall förhandla med dina föräldrar.

**Övning 9: Att vara en god lyssnare**

***Mål***

Att kunna använda styrkan i att vara en god lyssnare.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna lyssna till andra och använda kroppsshållning, röstläge och andra lyssnarförmågor.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om en god vän du har, en vän som du tycker om att prata med, en vän som är en god lyssnare. En vän som är en god lyssnare är guld värd. Det är en vän man tycker om att prata med och en vän som du gärna delar med dig av tankar och händelser till. Vilka lyssnarfärdigheter har en sådan vän? Lista på tavlan! Se till att få med typ av kroppsspråk och röstläge som vännen har och se också till att få med att det är vikigt att vännen kan ställa frågor på ett bra sätt eller ta reda på saker på ett annat sätt. Vilken typ av frågor vill man att en vän ställer? Hjälp eleverna genom att lista några frågor och meningar som är bra att använda om man vill vara en god lyssnare, te.x.: Vem? Vad? När? Berätta mer. Vad skulle du vilja göra? Hur känns det? Vad skulle du vilja känna? Vad kan du göra?

3. Se till att eleverna arbetar i par. En berättar något de har grunnat över för den andre som skall vara så god lyssnare den kan. Efter fem minuter byter de roller.

4. Avsluta genom att summera deras erfarenheter.

***Hemuppgift***

**Att bygga på styrkor**

**Deltema: Att använda styrkor i akademiskt och socialt engagemang**

**Del 1: Att bygga styrkor genom att ge och få positiv feedback.**

**Del 2: Att använda sociala färdigheter i byggandet av styrkor.**

**Del 3: Att använda styrkor för att stärka positiva relationer och förbättra kvaliteten i sociala relationer.**

**Del 2:**

**Lärandemål**

**När denna del är klar kommer barnen att:**

3 - 5 år:

* Kunna ge och få positiv feedback
* Att veta vilka styrkor man kan utveckla i utsatta lägen

6 - 8 år:

* Kunna använda sig av lyssnarförmågor
* Använda jag – budskap
* Att veta vilka styrkor man kan utveckla i utsatta lägen
* 9 - 11 å r:
* Veta hur man är som en god kamrat
* Känna till somliga av de styrkor de har hemma, i skolan, på fritiden och som kamrat
* Kunna sätta ord på sina styrkor
* Veta hur man kan använda sina styrkor för att klara av svåra situationer.

**Övning 1: Min familj, styrkor vi har**

***Mål***

Att använda sina styrkor genom att ge och få positiv feedback

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vilka saker jag tycker om hos min familj, och också vad min familj tycker om.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande berättelse: Zelda är på en skolutflykt. Barnen skall gå till skogen och se på spännande saker. De skall lära sig om träd och blommor och andra saker som finns i skogen. Zelda pratar med en kamrat som pratar mycket om sin familj, om alla saker hon tycker om hos sin familj. När Zelda kommer hem, tänker hon mycket på sin egen familj och på saker hon tycker om hos sin familj. När hon kommer hem säger hon till sin mamma: “Jag älskar min familj och jag tycker verkligen om att vi är en familj som har roligt tillsammans.” ”Jag blir jätteglad när du säger det”, säger hennes mamma. “Vad tycker du om hos vår familj?” frågar Zelda. “Åh”, säger hennes mamma “Jag tycker om att alla hjälps åt ”. När hon säger det känner sig Zelda både glad och stolt. asks.

3. Fråga barnen om de förstår hur Zelda känner sig. Berätta om en eller två saker som du tycker hos din egen familj och be sedan barnen att berätta för dig vad de tycker om hos sina familjer. Hjälp dem att skriva vad de tycker om hos sin familj på kopieringsunderlaget.

5. Följ upp genom att göra en affisch där ni visar vad familjerna i den här klassen tycker om hos sig själva.

***Hemuppgift***

Visa papperet för dina föräldrar och be dem saga något som de tycker om hos er familj. Om det går, ta gärna med en bild som visar när ni har trevligt tillsammans.

**Övning 1: Min familj, styrkor vi har**

***Övning 2: Vi tycker om saker hos oss själva***

***Mål***

Att använda styrkan i att ge och få positiv feedback. Att veta vilka styrkor man kan utveckla i utsatta lägen.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad andra tycker om hos mig. Veta vilka styrkor jag kan utveckla.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, ett stort papper, digitalkamera, pennor, kritor.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande berättelse: Sherlock leker med sin vän Susie. Susie har ett handikapp, hon har ett ben som är mycket kortare än det andra. Det gör att det ser konstigt ut när hon går. Hon blir ofta retad för det och ibland får hon inte vara med de andra och leka. Hon och Sherlock hoppar mellan grenarna. Susie är jättebra på att styra med sin svans, och Sherlock är verkligen imponerad. De fortsätter leken genom att hoppa från grenarna i ett träd till grenarna i ett annat. De skriker högt när de hoppar. Efter ett tag måste de hämta andan, och sitter tillsammans på en gren och andas tungt. “Du är så duktig på att styra med din svans”, säger Sherlock till Susie. “Tack”, säger Susie. Efter ett tag tillägger hon “Du är den bästa hoppare jag någonsin har sett, du hoppar så långt.” “Tack” säger Sherlock.

3. Fråga barnen hur de tror att Sherlock och Susie känner sig när de får komplimanger. Är det någon av dem som blir extra glad? Hur tror de att Susie känner då de andra stänger henne ute? Finns det något hon kan göra då hon ställs inför dessa utmaningar? Be eleverna ge förslag på styrkor hon kan utveckla. Har de själva utmanande situationer att handskas med? Vilka styrkor skulle hjälpa dem? Vet barnen om vad de är bra på? Be dem berätta för dig om saker de är bra på. Det behöver inte bara vara saker de gör, det kan också vara hur de är, den typ av människa de är.

4. Gör en ramsa om det barnen säger om sig själva:

Maria är bra på......, Paul sjunger bra …, osv.. Gör en affisch av detta där det star: “I den här klassen uppskattar vi oss själva”. Låt barnen dekorera affischen. Medan barnen gör det, ta bilder som sedan kan sättas upp bredvid affischen.

***Hemuppgift***

**Övning 3: Blomman**

***Mål***

Att använda styrkan i att ge och få positiv feedback.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad mina vänner tycker om hos mig.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, Kopieringsunderlag

***Steg***

1.  Börja med en Mindfulnessövning.

2. Berätta för barnen om något snällt som någon sagt till dig eller en komplimang du fått. Berätta hur det kändes. Du kan också prata om hur vikig det är att man är tydlig med vad det är man tycker om hos andra. Lista saker man kan tycke om hos andra tillsammans med barnen på tavlan. Se till att få med både sådant man kan vara bra på och också saker som att ta hänsyn, säga trevliga saker osv.

3. Dela in eleverna i grupper om fem. Varje barn skall ha ett kopieringsunderlag där de ritar en blomma med fyra kronblad. Barnen skriver sitt namn i mitten på blomman. De andra barnen fyller i, ritar eller skriver, en sak hos de andra de tycker om. Till slut har alla barn alla kronblad ifyllda. Om de behöver hjälp att skriva, hjälp till.

4. Låt barnen dekorera sin egen blomma och avsluta genom att sätta alla blommor i en “vas” på väggen.

***Hemuppgift***

**Övning 4: Att kunna lyssna**

***Mål***

At använda sina styrkor när man lyssnar

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna använda viktiga lyssnarförmågor

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Använd en docka eller något annat som du kan tala med. Börja med att prata på ett blygt, undvikande sätt och använd både röstläge och kroppsspråk. Fråga barnen vad dockan hör och förstår. (kanske ingenting om du har pratat riktigt tyst). Be barnen om förslag på hur du kan prata med dockan (både röstläge och kroppsspråk). Prata sedan med dockan på det sätt som barnen har föreslagit.

3. Forstsätt att prata om hur trevligt det är om man har någon som kan lyssna på en. Prata med dockan igen, och få dockan att vända sig bort från dig, lägga sig på golvet, se åt ett annat håll, osv. Fråga barnen om de tror att dockan lyssnar. Fråga hur dockan kan visa att hon verkligen lyssnar (genom att se på dig, ha en upprätt kroppsposition, och genom att ställa frågor)

4. Låt barnen arbeta i par. En skall berätta något som han/hon tycker om att göra för den andre. Båda skall både berätta och lyssna.

5. Avsluta genom att prata om viktiga lyssnarfärdigheter.

***Hemuppgift***

Träna hemma på vad du har lärt dig idag.

**Övning 5: Jag - budskap**

***Mål***

Att bygga styrkor för socialt engagemang

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna använda jag-budskap

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual och kopieringsunderlag (2st)

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Säg följande meningar till barnen: Du gör mig så arg, (med en arg röst), då du pratar på det sättet.

Du gör mig så ledsen (med en ledsen röst) när du gör sådär.

Förklara att när man säger att någon annan *gör* så att man känner något, så säger man egentligen att det är den andres fel att man känner som man gör. Förklara för eleverna at man är själv ansvarig för sina känslor och därför är det bra om man kan lära sig att ge ”Jag – budskap”. I ett jag – budskap tar man själv ansvar för sina känslor, man skyller inte på någon annan. Säg nu samma meningar igen men i form av jag – budskap.

Jag blir arg när du pratar sådär, för jag får för mig att du vill vara oförskämd; Jag skulle viIja att du använde andra ord.

Jag blir ledsen när du inte ser på mig när jag pratar med dig eftersom jag då tror att du inte vill höra vad jag har att säga. Jag skulle vilja att du ser på mig.

Ett Jag – budskap har följande delar Jag känner/blir……..eftersom………. jag skulle vilja…....

Förklara en gång till skillnaden mellan de olika sätten att kommunicera.

1. Låt barnen arbeta i par och öva på Jag – budskap. De kan ha saker de skulle vilja saga till någon i bakhuvudet.
2. Prata återigen om Jag – budskap, kraften i jag – budskapet ligger i att man inte klandrar någon annan utan man ber dem att göra eller säga saker på ett annat sätt och då förändras ens känslor. Man tar ansvar för sina egna känslor. Den andre kan lyssna på ett jag - budskap utan att känna sig anklagad, det är inte deras fel men de kan ändra sitt sätt att uttrycka eller göra något.

***Hemuppgift***

Öva Jag – budskap hemma

**Övning 6: Journalisten**

***Mål***

Att använda sig av lyssnarförmågor för att stärka det sociala engagemanget och inkludering.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Vara en god lyssnare. Känna till svårigheter och möjligheter som utsatta grupper har.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual en filmkamera. Den här övningen kan ta mer tid än den tid man har per gång

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Intervjua en docka eller ett djur som kommit till Sverige som flykting. Första gången du gör intervjun se till att prata en hel del själv och lyssna inte så mycket på dockan/djuret. Fråga barnen efteråt om de tror att dockan/djuret tyckte om att bli intervjuad av dig. Varför inte? (Du pratade för mycket själv, du avbröt, du började prata om dig själv, du tittade bort, du gjorde andra saker medan dockan/djuret försökte säga något osv.) Fråga barnen hur de tror att en bra journalist skulle göra. (Se på den andra, tala lite själv, nicka för att visa att du hör, ställ frågor så att den andre talar mer och så att du förstår bättre). Då man lyssnar noga visar man respekt och den andre känner sig viktig. Gör några ”journalisttips” tillsammans. Skriv tipsen på tavlan. Var noga med att ha med frågor om svårigheter och möjligheter och styrkor.

3. Låt eleverna arbeta i par och träna på att vara en journalist. Den ena kan antingen vara en flykting, invandrare eller ett barn med ett handikapp. Eleverna byter roll då halva tiden har gått.

4. Filma eleverna då de är journalister (eller låt andra elever filma).

5. Se på filmerna tillsammans och se till att ge positiv feedback, dvs. se till att betona det eleverna gör bra. (Om man inte har en filmkamera, använd digitalkamera och ta foton; få eleverna att ge positive feedback och skriv det bredvid bilderna på intervjuaren.)

***Hemuppgift***

**Övning 7: Vänskap**

***Mål***

Förstärka positiv relationer och förbättra det sociala engagemanget

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur man är en god vän och hur man kan använda sina styrkor för att klara av svåra situationer.

***Ålder***

9 - 11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning
2. Fråga eleverna om deras vänner. En del är skolkamrater; andra är vänner eftersom föräldrarna umgås, eller för at de är släkt; man har också ”bästisar”. Vi vill alla ha vänner; utan vänner kan man vara ganska ensam. Man kan alltid skaffa nya vänner, och man kan binda nya vänskapsband hela livet. Berätta för eleverna om en vän som du blev vän med för inte så länge sedan. Du lärde känna henne i en förening. Hon har ett handikapp, hon stammar och har ofta blivit skrattad åt och retad för detta. Berätta om den vännen, vilka kvaliteter du uppskattar hon honom eller henne. Fråga eleverna om vilka kvaliteter de uppskattar hos sina vänner. Fråga dem också om de har vänner som har speciella svårigheter. Vilka kvaliteter har de? Lista alla kvaliteter på tavlan.

Har de själva några speciella svårigheter/utmaningar? Vilka kvaliteter skulle hjälpa? Lista dessa, om de inte redan finns, på tavlan.

3. Låt varje elev fundera på vilka kvaliteter de har som vänner. Var noga med att påpeka att man alltid kan lära sig nya sätt att vara en god vän på. Uppmuntra eleverna att hitta två eller tre saker de skulle vilja lära sig för att få ännu fler vänskapskvaliteter. (Till exempel att acceptera en vän även om man inte håller med honom eller henne, vara förlåtande; använda sin humor, hitta saker som enar en, osv.) Vilka styrkor skulle de kunna utveckla? Om de känner någon som har svårigheter eller om de själva har det, hur kan de hantera detta, vilka styrkor kan de utveckla? Be dem skriva ner detta och vad de vill lära sig på kopieringsunderlaget. Uppmuntra dem också att fundera på vem som kan hjälpa dem att lära sig detta.

4. Be dem tänka på ett första steg de kan ta för at lära sig dessa saker. Uppmuntra dem att öva.

***Hemuppgift***

Visa kopieringsunderlaget för dina föräldrar och fråga om de kan hjälpa dig.

**Övning 8: Den jag är**

***Mål***

Att använda positiva relationer för att stärka socialt engagemang

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till olika styrkor jag har som vän hemma, i skolan och på fritiden.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, kopieringsunderlag, kritor eller färgpennor

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om den person du är. Berätta att du inte alltid är exakt likadan, att sammanhanget du befinner dig i påverkar hur du är. Som lärare är du på ett sätt, som förälder, vän och partner eller på fritiden. Det är förstås på samma sätt för eleverna: Vilka olika sammanhang rör de sig i? (familj, skola, fritidsaktiviteter, vänner).

3. Dela ut kopieringsunderlagen och låt eleverna illustrera de olika sammanhang de befinner sig i. Vid varje sammanhang skall de skriva ner tre sociala styrkor de tycker att de har (te.x. hemma: hjälpsam, snäll mot min bror, lyssnar på mina föräldrar; I skolan: uppmärksam, hjälpsam, nyfiken, osv.) Se till att de förstår att samma styrka kan vara användbar i mer än ett sammanhang.

4. Låt de som vill berätta vad de har skrivit.

***Hemuppgift***

Visa dina föräldrar vad du har gjort idag. Låt dem läsa på kopieringsunderlaget.

**Övning 9: Vän sökes**

***Mål***

Att använda positive relationer för att stärka det sociala engagemanget.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Kunna sätta ord på mina styrkor.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Visa eleverna en kontaktannons som du (eller en vän) har gjort (vän sökes;)

Jag är en man som är 40 år gammal. Jag tycker om att sjunga och dansa, jag tycker också om djur. Jag söker en vän som delar mina intressen och som gärna går på långpromenader med mig. Jag är vänlig, skrattar mycket, skämtar och jag är också mycket lojal mot dem jag tycker om. Jag är också bra på att lyssna, tålmodig och nyfiken. Om du vill bli min vän, skriv några rader.

Prata med eleverna om vad man kan skriva i en sådan annons. Man måste ha med något om vilka kvaliteter man har och också något om sina intressen.

1. Dela ut papper (eller låt eleverna använda datorer) och låt dem skriva sin annons. Låt eleverna trycka ut sina annonser. Om de inte har datorer får du skriva dem på din dator och sedan trycka ut.
2. Numrera alla annonser. (Du är den enda som vet vilket nummer som hör till vilken person).
3. (Vid en annan tidpunkt.) Sätt upp alla annonser på väggen och låt eleverna gå runt i tystnad och skriva ner numret på de annonser de skulle vilja svara på. Se till att det finns några extra som du själv har skrivit. Tala om att de kan svara på så många de vill.
4. Berätta sedan för eleverna: “De av er som valde annons 1 ville ha Kontakt med Ann osv. OBS! Försök inte att ta reda på vilka elever som ville svara på de olika annonserna. Detta för att undvika tävling eller att någon skall må dåligt.

***Hemuppgift***

**Att bygga på styrkor:**

**Deltema 2. Att använda styrkor till akademiskt och socialt engagemang**

**Del 1: Att sätta värde på sig själv och andra**

**Del 2: Att förstärka en positiv och realistisk självuppfattning**

**Del 3: Målsättning**

**Del 3:**

**Lärandemål**

**Efter detta avsnitt kommer barnen att:**

3 - 5 år, 6 - 8 år, 9 - 11 år:

* Veta vad deras vänner tycker om hos dem.
* Veta vad de tycker om hos sig själva.
* Sätta värde på sig själva och andra.
* Uppskatta saker i sin familj, hos sig själva, hos en kamrat och i skolan.
* Veta vad de vill att andra skall säga om dem.

6 - 8 år och 9 - 11 år:

* Veta vilka färdigheter de har som elever och vilka färdigheter de vill utveckla

9 - 11 år:

* Veta hur man sätter up mål.
* Veta vilka styrkor de har.

**Övning 1: Att uppskatta varandra**

***Mål***

Att uppskatta sig själv och andra

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad mina kamrater tycker om hos mig, och också vad jag tycker om hos mig själva och andra.

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs följande berättelse:

Sherlock leker med sin vän Susie. De hoppar mellan grenar. Susie är jättebra på att styra med sin svans och Sherlock är imponerad. De fortsätter sin lek med att hoppa mellan grenarna på ett träd till grenarna på ett annat. De skriker högt när de hoppar. Efter en stund behöver de hämta andan och de sitter på en gren tillsammans och pustar ut. ”Du är så duktig på att styra med svansen” säger Sherlock till Susie. ”Tack” säger Susie. Efter en liten stund lägger hon till ”Du är den bästa hoppare jag någonsin har sett, du hoppar så långt.” ”Tack” säger Sherlock.

3. Fråga barnen hur de tror Sherlock och Susie känner sig då de får komplimanger. Vet barnen om vad de är bra på? Få dem att berätta om saker de är bra på. Det behöver inte bara vara saker de gör det kan också vara om hur de är, vilken typ av människa de är.

4. Sätt barnen i ring. Sen får vart och ett av barnen sätta sig i mitten och de andra talar om vad barnet i mitten är bra på. Skriv ner vad de säger och gör sedan en affisch, som visar tre saker var och en är bra på. (De kan själva välja vilka tre de vill ha på affischen).

***Hemuppgift***

**Övning 2: Uppskattning**

***Mål***

Att värdera sig själv och andra

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Känna till saker andra uppskattar hos mig och också saker jag uppskattar hos mig själv

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual, A4 papper, kritor, färgpennor och ett mejl som du förberett, mejlet kommer från en av dina vänner och berättar om vad han/hon uppskattar hos dig och i er vänskap. Såhär kan det se ut:

**“**Kära……..,

Det är ett tag sedan jag mejlade till dig och jag måste säga att jag saknar våra promenader. Det är viktigt för mig att tala om för dig allt som jag tycker om och uppskattar hos dig och i vår vänskap. Det är alldeles för sällan man säger de sakerna och innan man vet ordet av kan det vara för sent. Du och jag har varit vänner länge och det är verkligen dags att jag talar om några viktiga saker för dig, saker jag tycker om hos dig. Du är en varm, vänlig, generös och omtänksam vän. Du bryr dig ofta om andra och hjälper till när de är i behov av hjälp. Du är inte skrytsam utan låter lätt andra få ta äran av saker du har gjort. I vår vänskap uppskattar jag att vi har roligt tillsammans, vi skrattar mycket och du är en mycket god lyssnare. Det finns mycket, mycket mer jag uppskattar men jag väntar tills jag skriver nästa mejl för att berätta om det. Självklart vet jag att jag har kvaliteter som du tycker om. Jag vet att du tycker att jag är rolig att vara med och att du tycker att jag är en generös person.

Varma hälsningar……..

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Läs mejlet från din vän (antingen det som finns här, eller ett eget), fråga barnen hur de tror att du känner dig när du får ett sådant mejl. Fråga dem också om saker man kan uppskatta hos vänner (för att hjälpa till med nästa uppgift.)

3. Låt barnen arbeta i par, och hjälp dem att formulera en sak de uppskattar hos den andre, och en sak de uppskattar hos sig själva. Se till att de skriver ner detta på ett A4 papper och sedan dekorerar papperet. (Hjälp dem som inte kan skriva med att skriva och låt dem sedan dekorera sitt papper.

4. Avsluta genom att låta de som vill berätta.

***Hemuppgift***

**Övning 3: Uppskattning**

***Mål***

Att värdera sig själv och andra

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Uppskatta saker i min familj, hos mig själv, hos en vän och i skolan

***Ålder***

3 - 5 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual och kopieringsunderlag, kritor och färgpennor och möjligen fotografier på sådant som du uppskattar

***Steg***

1.  Börja med en Mindfulnessövning.

2. Berätta om saker du uppskattar för barnen, om det behövs förklara orden för barnen. Visa bilder om du har sådana, t.ex. då du har roligt med din familj, hundpromenad med en kompis, att vara med barnen i skolan.

3. Fråga barnen vad de uppskattar hos sin familj, hos en vän, hos sig själva och i skolan. Låt dem berätta och hjälp dem att hitta fler exempel.

4. Dela ut kopieringsunderlaget och låt dem illustrera vad de uppskattar hos sin familj, sin vän hos sig själva och i skolan.

***Hemuppgift***

Låt någon i din familj lägga till saker man kan uppskatta

Var noga med att följa upp denna hemuppgift

**Övning 4: Vad jag vill att andra ska säga om mig**

***Mål***

Att förstärka en positiv och realistisk självuppfattning

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Få reda på vad jag och mina vänner vill att andra ska säga om oss och också hur man kan påverka detta.

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual, Kopieringsunderlag, pennor

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med barnen om hur du ser på dig själv, ibland reflekterar den synen det andra säger om en. Man kan också, till en viss del, påverka vad andra säger om en. Om man vill att andra ska säga att man är generös, vad kan man göra? Om man vill att andra ska säga att man är vänlig, vad kan man göra? Fortsätt och prata om vad människor vill att andra ska säga om dem.

3. Låt eleverna arbeta i par, och skriva ner vad de till att andra ska säga om dem; de ska också skriva ner vad de kan göra för att det ska hända. Låt de som vill berätta.

***Hemuppgift***

Visa vad dur har skrivit för dina föräldrar, och be dem lägga till saker.

**Övning 5: Det handlar om mig**

***Mål***

Förstärkt positiv och realistisk självuppfattning.

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vad andra tycker om mig

***Ålder***

5-7 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual (den här övningen kan ta mer än ett pass i anspråk), kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata med eleverna om vad vi tycker om hos varandra. Idag ska vi fokusera på vad ni tycker om hos era skolkamrater. Be en av eleverna att gå ut ur klassrummet och vänta utanför till du ber honom/henne att komma in igen. När eleven väntar utanför ”brainstormar” de andra eleverna saker de tycker om hos den som har gått ut. Skriv ner detta på elevens kopieringsunderlag. (Se till att det finns 10 saker om varje elev.)

3. Be eleven komma in och läs listan du har; man kan låta eleven gissa vem som sagt vad. Forstätt likadant med alla elever.

4. Låt eleverna dekorera sina egna papper.

***Hemuppgift***

Visa för dina föräldrar och se till att de lägger till minst en sak.

**Övning 6: Jag som elev**

***Mål***

Förstärkt positiv och realistisk självuppfattning

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Få reda på vilka färdigheter jag har som elev och också vilka jag vill utveckla

***Ålder***

6 - 8 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual, Kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Prata om att vara en elev. Vad är det? Vad innebär det? Finns det vissa färdigheter en elev har eller kan skaffa sig? Lista dessa (t.ex. lyssna, arbeta hårt, vara koncentrerad, inte ge upp, läsa, göra läxor, vara nyfiken, vara uppmärksam, skrivfärdigheter, osv.)

3. Låt barnen arbeta i par och prata om vilka färdigheter de har och vilka de skulle vilja utveckla.

4. Se till att de skriver ner de färdigheter de har som elever och också de som de vill utveckla.

***Hemuppgift***

Visa dina föräldrar och fråga om de tycker att du skall lägga till något, och fråga också vad du kan göra för att utveckla de färdigheter du vill ha.

**Övning 7: Sätta upp mål**

***Mål***

Sätta upp mål

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur man sätter upp mål

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Bas

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning

2. Berätta för eleverna om en vän du har. Berätta vilka tillgångar denna vän har. Skiljer sig tillgångarna åt beroende på om man t.ex. är en kompis i fotbollslaget eller om man är vänner på skolan? Vilka olika typer av vänner finns det? Fråga eleverna vilka saker som är tillgångar hos en vän (alla typer av vänner). Lista dessa tillgångar på tavlan. Prata med eleverna om vilka tillgångar du själv har. Var också noga med att tala om för eleverna att ingen kan ha alla dessa tillgångar, men att man kan få fler än de man redan har. Ge exempel på en tillgång du skulle vilja ha och också på hur du skulle kunna gå tillväga för att få den.

3. Se till att eleverna arbetar i grupper om tre och hjälper varandra att bestämma vilka tillgångar de skulle vilja ha som vänner. Uppmuntra dem också att göra en plan för hur de kan nå sina mål.

4. Låt de som vill berätta om sina mål.

***Hemuppgift***

Be dina föräldrar hjälpa dig med din plan.

**Övning 8: Mina styrkor**

***Mål***

Att sätta upp mål

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta vilka styrkor jag har som kan hjälpa mig att sätt upp och nå mål.

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Medel

***Material***

Manual,kopieringsunderlag och pennor.

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning

2. Berätta för eleverna om ett mål du vill uppnå (t.ex. vara vältränad, lära dig något eller att åka någonstans). Tala om för dem att det inte är svårt att ha mål men att nå dem kan vara lite svårare. Fråga eleverna om vilka kvaliteter som kan hjälpa dem om de vill nå sina mål. Du kan med fördel ge egna exempel, till exempel: Jag är envis, jag ger inte upp, jag arbetar hårt, jag är entusiastisk, jag gör listor på vad jag ska göra. Lista (på tavlan) de kvaliteter eller styrkor som barnen föreslår.

3. Dela in eleverna i grupper om fem och låt fyra i gruppen tala om för den femte vilka styrkor han/hon har när det handlar om att nå mål. Se till att en av skolkamraterna skriver ner styrkorna på papperet med elevens namn. Alla fem skall till sist ha sina styrkor skrivna på sitt papper. Låt dem dekorera sitt papper.

***Hemuppgift***

Visa dina föräldrar din lista och se om de vill lägga till något till din lista. Reflektera också över vilken typ av styrkor som hjälpt förut då de velat nå ett mål. Eleverna kan be sina föräldrar om hjälp.

**Övning 9: Mitt mål**

***Mål***

Att sätta upp mål

***Lärandemål.***

***Efter detta avsnitt kommer jag att:***

Veta hur man kan göra för att nå ett mål

***Ålder***

9 -11 år

***Nivå***

Avancerad

***Material***

Manual och kopieringsunderlag

***Steg***

1. Börja med en Mindfulnessövning.

2. Berätta för eleverna att du har en dröm; du skulle vilja lära dig att tala ryska. Berätta också att när man verkligen vill något, så är det bra att göra en plan så att man når sitt mål. Ha samma text på tavlan eller på din dator som finns på kopieringsunderlaget så att eleverna kan följa vad det är du pratar om.

Mitt mål: att prata ryska

Videos: (här skissar man på tre scener som visar att man nått målet, detta är ett sätt a konkretisera sitt mål)

Scen 1 Jag läser en rysk bok

Scen 2 Jag talar med en man från Ryssland

Scen 3 Jag ringer till Ryssland för att beställa något

Vid imorgon, nästa vecka och nästa månad skriver man vad man ska göra, som:

Imorgon kommer jag att ta reda på vilka Ryska språkkurser som finns. Nästa vecka kommer jag att ha skrivit in mig på en kurs. Inom en månad kommer jag att ha påbörjat kursen. Inom ett halvår kommer jag att kunna föra en enklare konversation på ryska, som att kunna tala om vad jag heter, hur gammal jag är och var jag kommer ifrån.

Resurser inom mig och runt mig. Resurser inom mig: Jag är envis, jag tycker om att lära mig nya saker, jag ger inte upp. Resurser runt mig: Min familj är mycket stödjande, mina kollegor är också stödjande.

Människor som kan hjälpa mig: Mina barn genom att hjälpa till hemma så att jag får tid till studier, min man genom att göra mer hushållsgöromål så att jag får mer tid, mina kollegor (som redan talar ryska) genom att hjälpa mig att studera och öva.

3. Se till att eleverna har ett mål (akademiskt eller annat), och att de gör de olika stegen

4. Se till att varje elev berättar om sina seg; om de fastnar, se till att de andra eleverna hjälper till.

***Hemuppgift***

Visa ditt mål för dina föräldrar och fråga hur de kan hjälpa dig att nå målet.