

KUNSKAPSBOK

TILL TIU PROGRAMMET (GEM)ENSAM



WASA TEATER
LOKALA UPPLEVELSER I VÄRLDSKLASS

WASA TEATER ♥ TIU

År 2020 initierade Wasa Teater ett treårigt projekt med syftet att utveckla TIU som teaterform och TIU program som anknyter till skolans läroplan. TIU är en förkortning av Teater-I-Undervisningen. TIU är ett ämnesöverskridande didaktiskt inslag i undervisningen som stöder elevernas läroprocess. TIU förenar konst och pedagogik. I TIU förs en dialog kring ett utvalt tema och formuleras som frågor. Avsikten är inte att ge färdiga svar utan att ge rum för bearbetning av tematiken. Ett TIU program består av tre delar: förarbete, föreställning och efterarbete. Kunskapsboken utgör för- och efterarbete till föreställningsdelen. Projektet understöds av Folkhälsan, Brita Maria Renlunds Stiftelse, Svenska kulturfonden, Konstsamfundet och Svenska Folkskolans Vänner.

Här kan du läsa mer om Wasa Teaters forsknings- och utvecklingsprojekt:

<https://www.wasateater.fi/vara-tjanster/teater-i-undervisning>

PRODUKTIONSTEXTER: Carl Alm, Sarah Bergkulla, Nina Dahl-Tallgren, Jan Fröjdö, Per Ehrström

TEATERPEDAGOGISKT INNEHÅLL: Sarah Bergkulla, Nina Dahl-Tallgren, Marja Vuori, Emilia Nyman och Nathalie Riska

REFERENSGRUPP: Yvonne Nyberg, Maria Lingonblad, Emma Fabricius, Niina Junttila, Patrik Söderberg

KORREKTURLÄSARE: Jan Fröjdö

LAYOUT: Sarah Bergkulla och Marja Vuori

FOTO: Frank A. Unger

ANSVARIG UTGIVARE: Ann-Luise Bertell

Kunskapsboken är en del av Wasa Teaters TIU program 2021-2022: (gem)ensam och erbjuds till alla skolor som bokar ett teaterbesök.

WASA TEATER
LOKALA UPPLEVELSER I VÄRLDSKLASS

 **folkhälsan** 

INNEHÅLL

Gemensam eller ensam?	1
Må bra tillsammans av Yvonne Nyberg och Maria Lingonblad Folkhälsans förbund	3
Lasten ja nuorten yksinäisyys av Niina Junttila University Of Turku	4
Den osynliga smärtan av Patrik Söderberg Åbo Akademi	6
Övning ger social färdighet Av Emma Fabricius Barnavårdsföreningen	8
Pedagogens roll TIU programmets tema och kopplingar till läroplan	11 12
Bra att tänka på innan ni börjar	13
Brev till hemmet	14
Produktionsuppgifter	15
Samma problem, olika lösningar? av Per Ehrström Författare av TIU programmet	16
Vi är det stoff som drömmar görs av av Carl Alm Regissör till TIU programmet	17
Förarbete Du är en viktig del av (gem)ensam	18
Efterarbete Förankra teaterupplevelsen Ensamhet och utanförskap Vad är vår roll i samhället?	25
Bonusuppgifter och utvärdering	38
Ungdomschattar och portaler	40

GEMENSAM ELLER ENSAM?

Tack för att du tar dig tid och sätter dig in i det här materialet. Det du har framför dig är kunskapsboken till TIU programmet (gem)ensam. Tillsammans med Folkhälsan vill vi på Wasa Teater med TIU programmet lyfta fram tematiken ensamhet.

Ibland behöver man avskildhet och kan trivas med att vara för sig själv. Men ensamhet kan också vara det samma som utanförskap. TIU programmet (gem)ensam undersöker hur ensamhet påverkar våra tankar och vårt beteende. Tillsammans med publiken funderar vi på lösningar, såväl stora som små, hur vi kan förebygga ensamhet. Alla skolor som bokar TIU programmet uppmuntras ta del av innehållet i kunskapsboken. Den tillsammans med själva TIU föreställningen utgör en helhetsupplevelse och är en avgörande del av läroprocessen.

I kunskapsboken hittar du information om produktionen, dess tematik och innehåll. Här hittar du instruktioner kring teaterbesöket så att du och din klass på bästa sätt kan förbereda er på vad som ska hända. Det är viktigt att alla som deltar i TIU programmet får ta del av instruktionerna på förhand.

Genom intressanta och tankeväckande inlägg från vår referensgrupp, vill vi stöda dig som pedagog och ge dig en bredare grund att stå på när du tillsammans med dina elever ska fördjupa teaterbesöket.

Med vänliga hälsningar,



Nina Dahl-Tallgren
Teaterpedagog
nina.dahl-tallgren@wasateater.fi



Sarah Bergkulla
Teaterpedagog
sarah.bergkulla@wasateater.fi



Marja Vuori
Vikarierande teaterpedagog
marja.vuori@wasateater.fi

Kunskapsboken innehåller ett för- och efterarbete som du utför tillsammans med eleverna i klassrummet innan och efter teaterbesöket. Använd materialet och övningarna så som det känns meningsfullt för dig och din grupp.

Kunskapsbokens för- och efterarbete skapar förutsättningar för social hållbarhet, delaktighet, gemenskap och välbefinnande. Övningarna fokuserar på social kompetens, trygghet i gruppen, kommunikation, samarbete och gruppdynamik. Övningarna bidrar till att eleverna kan känna sig som en del av gruppen och trivs i skolan. Det övergripande syftet med TIU programmet är att eleverna känner sig inkluderade, delaktiga och trygga i gruppen, att eleverna känner sig uppskattade och sedda. En god gemenskap medför också att eleverna orkar bättre i studierna.

Anpassa innehållet enligt den tid du har till förfogande och elevernas mognad. Ifall du vill ha stöd och vägledning med att omsätta övningarna i praktiken, kommer våra teaterpedagoger gärna ut och håller workshoppar. Workshopparna är gratis, tillkommer gör eventuella resekostnader. Teatern erbjuder endast ett visst antal workshoppar, så ta gärna kontakt så fort som möjligt om din skola är intresserad av att boka workshoppar.



Emilia Nyman
Blivande teaterpedagog
Praktikant från Novia Scenkonst



Nathalie Riska
Blivande teaterpedagog
Praktikant från Novia Scenkonst

"Jag är ensam. Jag känner mig helt obetydlig. Ingen skulle lägga märke till om jag var borta. Allt är värdelöst och jag känner ingen motivation, till någonting."

"Mina kompisar planerar någonting och jag är inte bjuden. De ser bara rakt igenom mig."

"Jag sitter hemma på min säng och skrollar på sociala medier, jag ser hur mina kompisar är med andra kompisar. Ingen har ens frågat hur jag mår idag eller sagt hej."

Ungas röster i Svenskfinland 2020

MÅ BRA TILLSAMMANS



Yvonne Nyberg

*Koordinator Barn och Unga i
Österbotten
Folkhälsans förbund*



Maria Lingonblad

*Sakkunnig inom mobbnings-
förebyggande arbete i skolan
Folkhälsans förbund*

Att bli sedd, att uppleva gemenskap och goda sociala relationer är viktiga faktorer när det gäller välbefinnande. Gemenskap ger oss möjlighet till växelverkan, samhörighet och utveckling. Dessutom har vänskapsrelationer en främjande inverkan på välmående.

Skolan är en mötesplats för många barn och unga. Enligt lagen har alla elever och studerande rätt till en trygg studiemiljö. En trygg studiemiljö är en förutsättning för inläring och utveckling, elever har rätt till att känna sig trygga i skolan. Trots det finns det många unga som upplever kränkningar, mobbning och utanförskap. Hälsa i skolan -undersökningen (THL, 2019) visar bland annat att ungas känsla av att vara en viktig del av skol- och klassgemenskapen har sjunkit samt att många elever och studerande upplever mobbning och utanförskap. Samma undersökning visar också att många känner sig ensamma eller saknar nära vänner. Vi behöver ha redskap att förebygga, upptäcka och ingripa i mobbning. Dessutom behöver vi jobba aktivt med att förebygga utanförskap. Det är också viktigt att vi satsar på trivselfrämjande insatser, att stärka det som funkar bra.

Vi behöver tillsammans definiera vad trivsel är och hur vi kan påverka den till det bättre. Hur kan vi skapa ett skolklimat där alla elever känner sig trygga, känner sig accepterade och känner samhörighet med andra? Ett viktigt första steg är att stanna upp och fundera tillsammans, både skolpersonal och elever. Hur är läget i just vår skola? Många satsningar på skoltrivsel och välbefinnande i skolan görs, men att främja trivsel är ett ständigt pågående arbete. Det här är ett

arbete som kan kännas självklart men ändå svårt; målsättning och värdegrund behöver konkretiseras i handlingar. Vi behöver utvärdera det som görs för att se om det funkar som det är tänkt och vi behöver lyssna på varandra. Hur kan elevernas perspektiv höras och synas när kommer till trivselsarbete på skolan? Det är en satsning som kräver engagemang, uthållighet och samarbete av alla som vistas i skolan. Alla gynnas av en trivsam skola, det är ett gemensamt uppdrag men även ett ansvar som vi alla delar.

Folkhälsan firar 100 år i år och under dessa år har många insatser gjorts för att stöda välmående och välbefinnande bland människor i olika åldrar. Sociala relationers betydelse för välbefinnande har länge varit ett viktigt verksamhetsområde. När Folkhälsan nu blickar framåt, är ett av fokusområdena att stärka känslan av sammanhang, psykisk hälsa och välbefinnande bland barn och unga. Ett av våra mål är därtill att skapa och upprätthålla förutsättningar för en god uppväxtmiljö, tillit och trygga relationer. Tillsammans utgör fokusområdet och målet en fin helhet som värnar om barns och ungas möjlighet till en trygg uppväxtmiljö.

TIU programmet (gem)ensam lägger fokus på ett viktigt och aktuellt tema samt får oss att stanna upp och reflektera. Pjäsen påminner oss alla om vikten av trygghet och att vi ska sträva efter en studiemiljö där vi alla tillsammans värnar om varandras trivsel och välbefinnande. Små medmänskliga handlingar kan ha stor betydelse och vi kan alla bidra på något sätt. Ett litet "Hej!" kan ha stor betydelse och tillsammans kan vi göra mycket för att skolan ska bli en plats där alla trivs.

LASTEN JA NUORTEN YKSINÄISYYS



Niina Junttila

*Kasvatuspsykologian professori,
opetusneuvos, kirjailija ja yksinäisyyttä
vähentävän. Lähde liikkeen toinen perustaja.
Turun yliopisto*

Yksinäisyys on tunnetta siitä, ettei ole ketään, kenelle omista asioistaan kertoisi, ketään, kenen kanssa aikaansa viettäisi tai ketään, kehen turvautua silloin kun turvaa tarvitsisi. Yksinäisyys ei ole ainoastaan yksin olemista vaan pahimmillaan totaalista ulkopuolisuutta, kuulumattomuutta ja merkityksettömyyttä. Epäilyksiä siitä, ettei kukaan ehkä edes huomaisi, jos katoaisi kokonaan.

Lasten ja nuorten yksinäisyys ei ainoastaan tunnu pahalta vaan vaikuttaa sekä sen hetkiseen että tulevaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen. Tutkimustemme mukaan yksinäisyys heikentää jo varhaislapsuudessa sosiaalisia taitoja, itsetuntoa, osaamista, uskallusta ja luottamusta siihen, että muut välittävät. Varhaisnuoruudessa yksinäisyys linkittyy somaattisiin oireisiin kuten päänsärkyyn, vatsakipuun, hermostuneisuuteen ja vaikeuksiin saada unta. Yläkouluikäiset toistuvasti yksinäisyyttä kokevat nuoret turvautuvat muita useammin erilaisiin kipu- ja nukahtamislääkkeisiin. Nuoruudessa yksinäisyyteen liittyy myös nettiaddiktioita, heikompana koettua terveyttä, päihteiden käyttöä, ahdistuneisuutta, pelko-oireita ja itsensä satuttamista. Paha olo voi saada joko käpertymään tai oireilemaan ulospäin erilaisilla aggressiivisuuden ja antisosiaalisuuden muodoilla.

Korona-aikana yksinäisyys on lisääntynyt kaiken ikäisillä, mutta erityisesti juuri lapsilla ja nuorilla. Koulu ei ole ainoastaan paikka, jossa opitaan akateemisia taitoja vaan paikka, jossa tavataan

ystäviä ja kavereita, harjoitellaan sosiaalisia taitoja, opintaan olemaan yhdessä, tulemaan toimeen erilaisten vertaisten kanssa ja kohtaamaan sosiaalisten suhteiden kompleksisuudet ja karikot. Vaikka kaikki ei aina suju, on koulussa aikuisia, joiden tehtävänä on auttaa.

Korona-aika on kestänyt jo pitkään ja saanut monen lapsen ja nuoren yksinäisyyden pitkittymään. Mitä pidempään ulkopuolisuutta kokee, sitä enemmän se vaikuttaa paitsi siihen, miten itse tuntee ja muita kohtaan toimii niin myös siihen, miten muiden tunteet ja toiminnan tulkitsee. Yksinäisyys vääristää ajatuksia ja saa toisinaan kokemaan tututkin tilanteet uhkaaviksi. Yksinäisyys saa myös ajattelemaan, ettei kelpaa sellaisena kuin on, ja että siksi on parempi jäädä ulkopuolisuuteen, kuin enää edes yrittää mukaan.

Viimeinen vuosi on tarjonnut yksinäisyyden kroonistumiselle otollisen maaperän. Niin otollisen, että vaikka ystäviä ja kavereita jo kaivataan, voi heidän seuraansa liittyminen tuntua vaikealta. Lapsistrategian koronatyöryhmä toteaa loppuraportissaan, että paluu entiseen tulee olemaan monelle vaikea.

Yksinäisyys ei ole sairaus, mutta pidempään jatkuessaan se satuttaa, sairastuttaa ja ajaa yhä syvemmälle ulkopuolisuuteen. Lääke lasten ja nuorten yksinäisyyteen ei löydy purkista vaan kavereista, harrastuksista, oppimisympäristön yhteisöllisyydestä ja turvallisista aikuisista.

Yksinäisyys poistuu kun lapsi tai nuori tulee nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään.

Kun kyseessä ovat lapset ja nuoret, on vastuu meidän aikuisten. Ei kenenkään yksin, vaan kaikkien yhdessä.



Ajattele. Kyseenalaista.
Inspiroidu.

Lisää meidän yksinäisyystutkimuksesta löydät

- Professoriluennostani: <https://soundcloud.com/turun-yliopisto/niina-junttila-olla-olemassa-eika-kukaan-tieda-yksinaisyyden-yhteiskunnalliset-vaikutukset?in=turun-yliopisto/sets/turun-yliopiston>
- Omista tieteellisistä julkaisuistani: <https://www.utu.fi/fi/ihmiset/niina-junttila>
- Kirjoista: <https://www.tammi.fi/kirjailija/niina-junttila>
- Lähde-liikkeen sivuilta: <https://lahdemukaan.fi/>
- Opetushallituksen yksinäisyysivustolta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys>

Podcasteista

- <https://www.supla.fi/audio/3705948>
- <https://areena.yle.fi/audio/1-50745791>
- <https://www.radiot.fi/kanavat/yle-radio-1/tiedeykkonen>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BL7syYwltik>
- <https://areena.yle.fi/audio/1-50749702>
- <https://soundcloud.com/jaelkihuolto-viestintae>

DEN OSYNLIGA SMÄRTAN



Patrik Söderberg

universitetslärare i utvecklingspsykologi

projektledare för forskningsprojektet Reboot

Åbo Akademi

"De en av dom jobbigaste känslorna jag nånsin känt, vill aldrig att nån ska behöva uppleva samma sak. Att vara på wc:n hela rasten för man inte har nån att sitta med är skrämmande"

(gymnasiestuderande 1)

"Jag går runt i en cirkel nästan varje rast" (lägstadielev)

Ensamhet och utanförskap förekommer i allt från tidiga jägar- och samlarkulturer till moderna samhällen. Ur ett evolutionärt perspektiv beskriver socialpsykologen Kip Williams känslan av utanförskap som en social smärta, och menar att den sociala smärtan, liksom den fysiska, är en sorts alarmsignal som varnar oss att något farligt håller på att hända. Den här teorin stärks av forskning som visat att samma områden i hjärnan aktiveras när vi blir ignorerade och utfrysta, som när vi skadar oss fysiskt. Ofrivillig ensamhet gör helt enkelt ont.

Funktionen med smärtan kan sägas vara att ändra vårt beteende för att undvika en viss situation. Det är på sätt och vis ett friskhetstecken att det gör ont. Men medan den här funktionen främjade den tidiga mänsklighetens smågruppssamhällen, finns det i dagens samhälle många arenor – inte minst skolan och sociala medier – där vi dagligen utsätts för signaler om utanförskap som till sist riskerar att urholka våra resurser att agera. Om vi hamnar in i en situation som vi själva inte kan ta oss ur eller förändra är det risk att smärtan först fördjupas och sedan övergår i apati. Att vi istället för att

tänka "vad är det för fel på den här situationen" börjar tänka "vad är det för fel på mig?"

Jämfört med kroppsliga skador är smärtan av utanförskap samtidigt svårare att se utifrån. Inte minst för att ensamheten kan upplevas som något skamfyllt som den som drabbas inte vill ska synas.

I antimobbingsorganisationen Friends rapport från 2019 – med underrubriken *Sveket mot de ensamma* – lyfts fram att nästan en fjärdedel av de 20 000 barn och unga som deltog i studien känner sig ensamma i skolan. Men också att de som är ensamma i högre utsträckning blir utsatta för mobbning och trakasserier av olika slag. I den finlandssvenska Ungdomsenkäten ser vi ett samband på klassrumsnivå – det är mera mobbning i klasser med mera ensamhet, inte bara för att ensamma elever oftare blir mobbade, utan även för att elever som själva saknar kompisar inte vågar ingripa när någon annan blir trakasserad.

Samtidigt stärker traditionella enkätstudier ofta en bild av ensamhet som ett tillstånd som vissa befinner sig i och andra inte. Frågan kan lyda: "Hur ofta har du känt dig ensam under det senaste halvåret", eller "Hur många kompisar har du?" Det är inte dåliga frågor. Tvärtom, det är frågor för att överblicka läget som kan ge konkreta mål att arbeta mot. Men för att få inblick i de vardagsprocesser som motverkar eller upprätthåller ensamheten kan det behövas något annat.

Ett annorlunda sätt att närma sig barn och ungas vardagsupplevelser är via så kallade ESM-studier (eng. *Experience Sampling Measures*), som innebär att man istället för traditionella "halvårsenkäter" ställer flera korta här-och-nu-frågor vid olika tillfällen under t.ex. en skolvecka. Metoden har blivit ett allt populärare redskap att kartlägga orsakssamband och utvärdera interventioner inom fysisk och mental hälsa, men hittills har endast ett fåtal studier gjorts kring skolmiljöns sociala sidor.

De få studier som gjorts ger en komplex bild av ensamhet som för en del är ett mera långvarigt tillstånd och för andra en intensiv här-och-nu-upplevelse som mera går i vågor – och understryker att ensamheten är mer än bara avsaknad av andra människor. En belgisk pilotstudie visade att ungdomar som nyss varit ensamma kände lättnad när de återsåg sina vänner, men att lättnadseffekten uteblev när de bara träffade andra klasskompisar. En annan esm-studie antyder att ensamhetskänslan fungerar som en trigger för att ta upp mobilen och gå in på sociala medier. Författarna konstaterar att telefon har flera funktion: ett

tidsfördriv, en möjlighet att hitta ett annat sammanhang, men också ett sätt att dölja den utanförskap man upplever i skolmiljön. Ett sätt att osynliggöra smärtan.

Våren 2021 svarade drygt 700 barn, ungdomar och unga vuxna på en öppen enkät via de österbottniska dagstidningarnas hemsidor, och resonerade bland annat om ensamhet i skolan. Även här var ett återkommande tema den smärtsamma upplevelsen att känna sig ensam även när andra var fysiskt närvarande:

"Att känna sig ensam i en skola med ca 150 elever är värre än att vara allmänt ensam. När man vet att det finns 150 andra personer på samma ställe och inte en enda av dem vill samtala med en så känner man sig osynlig och inte ett dugg värdefull." (gymnasiestuderande 2)

Ensamheten kan vara svår att se. Men om ingen ser mig blir jag till sist osynlig.

Patrik Söderberg är universitetslärare i utvecklingspsykologi och projektledare för forskningsprojektet Reboot vid Åbo Akademi i Vasa, vars syfte är att undersöka här-och-nu-upplevelser i skolmiljö. För mer material om mobbning, ensamhet, och esm-studier, se www.blogs2.abo.fi/reboot

ÖVNING GER SOCIAL FÄRDIGHET



Emma Fabricius

Sakkunnig inom barn- och familjearbete
Barnavårdsföreningen

Social samvaro behöver vi alla, i lite olika grad – en del får mycket energi av att umgås med andra medan andra laddar batterierna bättre då de spenderar tid för sig själva – men alla har ett grundläggande behov av att känna samhörighet och vara en del av en gemenskap.

Kunskapen om *HUR* man beter sig socialt, de sociala färdigheterna, är ingenting man automatiskt har utan något man behöver träna på. Det är bra att komma ihåg att sociala färdigheter går att öva, precis som alla andra färdigheter, och att vi har olika förutsättningar att lära oss. En del har lätt att förstå sig på det sociala samspelet och lär sig fort hur man kommunicerar med andra, andra behöver mer tid och övning. Barn och unga med neuropsykiatriska utmaningar kan uppleva omgivningen annorlunda än majoriteten, kan ha svårt att förstå hur man förväntas agera, svårt att plocka ut relevant information och anpassa sitt beteende efter situationen. Ju större utmaningar den unga har, desto mer stöd av vuxna och övning i liten skala behöver ungdomen. Att lyckas förstå och bli förstådd är avgörande för hur ungdomens beteende utvecklas.

De bästa förutsättningarna för att öva på sina sociala färdigheter finns i en trygg grupp. En trygg atmosfär skapas och förståelsen för varandras olikheter ökar genom att aktivt lära känna varandra i gruppen. Övningar för att lära

känna varandra kan gärna göras regelbundet, för att stödja ungdomarna att lära känna hela gruppen och inte enbart de egna kamraterna. Vuxnas inställning till utmaningar har stor betydelse för hur accepterande stämningen i gruppen blir. Samarbetsövningar är ett annat bra sätt att motverka utanförskap och samtidigt öva sociala färdigheter som att vänta på sin tur, hjälpa varandra, kompromissa och följa regler. Målsättningen med en samarbetsövning ska vara att hela gruppen får en känsla av att alla behövs och en känsla av att lyckas tillsammans, så det är viktigt att övningarna inte är för svåra.

Barns och ungas självkänsla formas av de erfarenheter och den respons de får i växelverkan med andra, och uppfattningen man har om sig själv påverkar i sin tur hur man är och beter sig tillsammans med andra. En god självkänsla innebär att man litar på sig själv och sitt eget värde, och då påverkas man sällan lika mycket av vad andra tycker och tänker. Det är bra att göra övningar där ungdomarna får fundera på sig själva, vem de är och vilka egenskaper de har, eftersom övningarna stärker ungdomarna individuellt och därmed hela gruppen.

Också känslohanteringen, förmågan att reglera sina egna känslor och sitt agerande, spelar en viktig roll med tanke på de sociala relationerna. Känslorna kommer med viktig information om oss

själva och andra. Då man lär sig bli medveten om, förstå och hantera sina egna känslor, har man lättare att förstå också andras känslor.

Det finns mycket man kan göra för att stödja barn och ungdomar socialt, och handledning i sociala färdigheter, känsloreglering och problemlösningsförmåga är en viktig del i att förebygga oönskade beteenden och olika beteendestörningar. Forskning visar att då

ungdomen väl har fått en plats i gruppen, blivit accepterad där, så har hen en trygg plats i gruppen som oftast består. Därför är det oerhört viktigt att satsa på kamratrelationer tillräckligt tidigt. Skapa möjlighet för ungdomarna att öva det sociala i lämpliga situationer, lägg upp lämpliga delmål. Man lär sig bäst genom att lyckas, med uppmuntran och beröm. Småningom ökar självsäkerheten i olika situationer, och bra erfarenheter skapar motivation att öva vidare.

Barnavårdsföreningen är Finlands äldsta barnskyddsorganisation grundad 1893. Barnavårdsföreningen arbetar för en bättre barndom, ett stärkt föräldraskap och ett barnvänligare samhälle. I svenska Österbotten arbetar Barnavårdsföreningen i skolor för att öka trivselen i klassen och stärka barns och ungas psykiska välmående. Från och med hösten 2021 utvidgar vi stödet till familjer som upplever vardagen utmanande och neuropsykiatriska tjänster.





"Vi borde betrakta ungas illamående som ett samhälleligt problem i stället för att fokusera på den enskilda individens upplevelse och känslotillstånd."

Nora Hämäläinen
HBL / 28.3.2020



PEDAGOGENS ROLL

För att skapa förutsättningar för ett framgångsrikt arbete kring gemenskap i skolan krävs ett engagerat team. Det krävs kommunikation, samarbete, respekt och att alla känner sig inkluderade i processen. Vår förhoppning är att denna kunskapsbok fungerar ämnesöverskridande och engagerar pedagoger i hälsokunskap, samhällslära, elevhandledning samt modersmål och litteratur. Förutom pedagogerna i dessa läroämnen så vill vi också involvera speciallärare, skolgångsbiträden, skolcoacher, kuratorer, psykologer, hälsovårdare samt rektorer som finns till för eleverna – och självklart elevernas vårdnadshavare.

Samtala tillsammans med dina kolleger om hur ni vill lägga upp arbetet med TIU programmet och tematiken. Hur arbetar ni med gemenskap på er skola? Hur vill ni använda er av för- och efterarbetet i kunskapsboken? Hur vill ni att det

arbetet med gemenskap ska utvecklas i framtiden?

Ta kontakt med skolhälsovården. Berätta för dem vad TIU programmet handlar om, så att de känner sig insatta. Diskutera tillsammans med dem hur de kan bidra och lyfta fram tematiken i sitt arbete med ungdomarna. Be dem delta under en lektion och följa med när TIU föreställningen besöker skolan. TIU programmet kan skapa ett behov av att få prata med någon efteråt, då är det viktigt att det finns en vuxen till hands som eleverna kan ty sig till.

Var i kontakt med vårdnadshavarna. I kunskapsboken hittar du ett brev till hemmet som innehåller en kort sammanfattning av TIU programmet, en video och ett diskussionsunderlag som de kan använda sig av när de samtalar kring tematiken tillsammans med sitt barn.

TIU PROGRAMMETS TEMA OCH KOPPLINGAR TILL LÄROPLANEN

Tema

Det övergripande temat är ensamhet, där syftet är att utforska social hållbarhet. Eleverna reflekterar och utforskar tematiken under förarbetet, TIU programmet och efterarbetet.

Vid utformningen av TIU programmet 2021, beaktas senaste skolhälsoundersökning som gjorts av THL (omfattande frågeformulär som fylls i av nästan 255 000 elever och studerande i Finland). Resultaten av undersökningen indikerar att mer arbete behövs för att förebygga ensamhet bland ungdomar.

TIU programmet är ämnesöverskridande med kopplingar till läroplanen

Grundskolans läroplan för 7-9 lyfter fram betydelsen av gemenskap och välbefinnande. Eleven behöver känna sig hörd och uppskattad i skolgemenskapen samt känna att hen får stöd för sitt lärande och välbefinnande.

Inom läroämnet hälsokunskap ska undervisningen ta upp identitet, självbild, självkänsla, självkännedom och psykiskt välmående. Eleven

ska utveckla en förmåga att analysera sina emotionella och sociala färdigheter och sitt beteende.

Inom läroämnet samhällslära är fokus att stödja elevernas utveckling till aktiva, ansvarsfulla och företagsamma medborgare. Skolan ska skapa konkreta förutsättningar för delaktighet och ett aktivt, ansvarsfullt och konstruktivt samarbete.

Inom modersmål och litteratur uppmuntras eleven att utveckla sin förmåga att kommunicera i grupp och utveckla förmågan att motivera sina åsikter. Eleverna tränar samarbetsförmågan, såsom att lyssna och ta initiativ till kommunikation. Eleverna stärker sina färdigheter i att fungera i olika slags kommunikationssituationer.

Inom elevhandledningen ligger fokus på att handleda eleven att utveckla sin förmåga att bedöma vilken kompetens, vilka sociala och kommunikativa färdigheter som behövs i olika arbetsuppgifter inom och utanför skolan. Elevhandledningen bygger på elevernas självbedömning samt på interaktiv, vägledande och uppmuntrande respons.

"Ett stort tack vi vill på Folkhälsan rikta till Wasa Teater och TIU programmet för förtroendet till samarbete. (Gem)ensam belyser och berör. Vi är stolta över att vi får vara delaktiga och bidra till att tematiken lyfts och ger unga möjligheten att reflektera över ensamhet och gemenskap."

**- Yvonne Nybacka och Maria
Lingonblad, Folkhälsans förbund**

BRA ATT TÄNKA PÅ INNAN NI BÖRJAR

Att ni har gjort förarbetet och bokat tid för efterarbetet

Den här kunskapsboken tillsammans med själva TIU föreställningen utgör en helhetsupplevelse och är en avgörande del av läroprocessen. Kunskapsboken innehåller ett för- och efterarbete som du utför tillsammans med eleverna i klassrummet innan och efter teaterbesöket. Ifall du vill ha stöd och vägledning med att omsätta övningarna i praktiken, kommer våra teaterpedagoger gärna ut och håller workshops.

Sociala medier

Har er skola ett instagramkonto eller brukar ni dela med er av bilder på Facebook? Ta gärna bilder och videor på när ni utför uppgifterna i kunskapsboken och ladda upp dem på era sociala medier med hashtaggen #wasateater. På så sätt kan ni lämna ett avtryck i en större gemenskap som sträcker sig utanför er skola.

Regler för deltagande

Ordningsregler som att lyssna, aktivt följa med i det som händer och respektera varandra gäller även under ett TIU program. Gå vid behov igenom ordningsreglerna innan för hur man är en respektfull deltagare och medmänniska. Om en pedagog upplever att en elev stör och inte följer spelets regler, så kan pedagogen i roll som ordningsvakt ta ut eleven från utrymmet. En pedagog får också ställa sig nära elever som har det svårt med att låta andra koncentrera sig.

Er roll i TIU programmet

Som pedagog följer du aktivt med när TIU föreställningen besöker er skola. Uppmuntra eleverna att göra detsamma. Ta plats, berätta vad de tycker och tänker, var närvarande i utrymmet

och följ aktivt med hela kroppen i det som händer. Ibland kan man t.ex. behöva vända på sig för att kunna se det som händer. Ni får gärna tänka er att ni är forskare som undersöker temat ensamhet.

Se ungdomarna som dina experter

Tillåt dig själv vara den som inte sitter på alla svaren för att kunna hålla en öppen dialog med eleverna. Undersök tematiken tillsammans. Var nyfiken och visa engagemang, ställ frågor till eleverna och låt dem vara experterna.

En elevs vardag

TIU programmet lyfter fram en tematik som är verklighet för någon elev på er skola. Var därför extra uppmärksam på gruppdynamiken och att alla känner sig delaktiga och inkluderade när ni genomför övningarna i för- och efterarbetet.

Se till att skolkurator är närvarande under föreställningen

Många upplever en ofrivillig ensamhet och känslan kan vara överväldigande. Unga människor har inte alltid ord för vad de känner, men de kan behöva hjälp med att hantera de starka känslorna som kan komma överraskande. Se därför till att deltagarna har tillgång till en expert som kan hjälpa dem bearbeta tunga känslor.

Vid sjukdom kan en föreställning inhiberas

Vi ber deltagarna att använda munskydd och vara noggranna med handhygien. Både för skådespelarnas arbetshälsa och för publikens välmående och trygghet så kan en TIU föreställning inhiberas. Teatern tar då kontakt med er och försöker boka om ert teaterbesök.

BREV TILL HEMMET

Tack för att du tar dig tid och läser detta brev. Din ungdom kommer antingen inom snar framtid ta del av eller har redan tagit del av TIU programmet (gem)ensam. TIU står för Teater-I-Undervisningen. Tillsammans med Folkhälsan vill vi på Wasa Teater med TIU programmet lyfta fram tematiken ensamhet. Ibland behöver man avskildhet och kan trivas med att vara för sig själv, men ensamhet kan också vara det samma som utanförskap. TIU programmet (gem)ensam undersöker hur ensamhet påverkar våra tankar och vårt beteende. Tillsammans med publiken försöker vi hitta lösningar, såväl stora som små, på hur vi kan förebygga ensamhet. Alla skolor som bokar TIU programmet uppmuntras att ta del av en kunskapsbok med ett för- och efterarbete som görs av pedagogen i klassen. Den tillsammans med själva TIU föreställningen utgör en helhetsupplevelse och är en viktig del av läroprocessen.

Kunskapsbokens för- och efterarbete skapar förutsättningar för social hållbarhet, delaktighet, gemenskap och välbefinnande för eleverna. Övningarna fokuserar på social kompetens, trygghet i gruppen, kommunikation, samarbete och gruppdynamik. Övningarna bidrar till att eleverna trivs i skolan och kan känna sig som en del av gruppen. Det övergripande syftet med TIU programmet är att eleverna känner sig inkluderade, delaktiga och trygga i gruppen, att eleverna känner sig uppskattade och sedda, att de trivs i skolan och aktivt kan bidra till en god gemenskap, vilket medför att eleverna orkar bättre i studierna. Arbete med att stärka gemenskap bland ungdomar förebygger mobbning och psykisk ohälsa.

Många upplever ofrivillig ensamhet. Speciellt om någon av deltagarna upplever ensamhet, så kan TIU programmet väcka känslor som har bubblat under ytan. Därför vill vi på Wasa Teater och Folkhälsan ge er som vårdnadshavare chansen att diskutera innehållet med ert barn och ge en trygg grund till att undersöka dessa känslor. Teaterpedagogerna på Wasa Teater har planerat ett diskussionsunderlag.

Se videon tillsammans med din ungdom och samtala kring frågorna nedan. Det är ytterst viktigt att du som vårdnadshavare och förebild vågar vara öppen och ärlig i dina svar, lyssna på vad din ungdom har att säga och ge utrymme för gemensam reflektion.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=sal1iS1MqUy4&t=120s>

"To This Day" ... for the bullied and beautiful | Shane Koyczan – YouTube

Diskussionsunderlag:

- Be ditt barn att berätta om föreställningen.
- Hur blir man ensam?
- Är ensamhet någonting alla känner eller upplever?
- Tar du lätt till dig vad andra säger om dig?
- Var känner du dig trygg? Hemma, i skolan, etc.
- Vems ansvar är det att minska ensamhet?
- Har du någon gång reflekterat över vilken/vilka roller du tar på dig? Vilken/vilka är de?
- Vad behövs för att skapa en god gemenskap?
- Hur är gemenskapen på din arbetsplats/ i skolklassen? Hur skulle du vilja att den var? Vad behöver du för att känna dig som en del av gemenskapen?

WASA TEATER
LOKALA UPPELVELSER I VÄRLDSKLASS



PRODUKTIONSUPPGIFTER

AV: Per Ehrström och arbetsgruppen

DRAMATURG: Per Ehrström

REGI: Carl Alm

SKÅDESPELARE: Lina Ekblad, Jakob Johansson, Alexandra Mangs

RÖSTER FRÅN INTERVJUN: Sonja Sundqvist, Birgitta, Jasper Sundqvist, Agneta Klemets, Axel Hanses

TEATERPEDAGOG: Nina Dahl-Tallgren

SCENOGRAFI & KOSTYM: Anders Carls, Maria Antman

MASK: Anna Vesterback

LJUS: Roosa Lehtonen

LJUD: Tim Stratton

TEKNIKER: Johan Pohjanheimo

REKVISITA: Raija Sabel

DEKORVERKSTAD: Jeremy Crotts, Stig Lund, Nicholas Isaksson

KOSTYMATELJÉ: Ina Nordberg, Belinda Fridlund, Hanna Enlund, Sabina Backholm

FOTOGRAF & GRAFIKER: Frank A. Unger

ANSVARIG UTGIVARE/TEATERCHEF: Ann-Luise Bertell

SPELTID: ca 60 minuter. Föreställningens längd kan inte förkortas pga eventuella förseningar som kan förekomma i skolmiljön.

Föreställningens rättigheter övervakas av Wasa Teater.

WASA TEATER
LOKALA UPPLEVELSER I VÄRIDSKLASS

SAMMA PROBLEM, OLIKA LÖSNINGAR?



Per Ehrström

Manusförfattare för föreställningsdelen i TIU programmet (gem)ensam

Innan jag började skriva manuset till den här föreställningen läste jag Niina Junttilas böcker. Hon är Finlands främsta forskare inom ensamhet och i hennes böcker samlar hon såväl forskning som vittnesmål och röster om ensamhet. Jag slogs av hur olika berättelserna var: hundratals personer som talade om samma känsla men ingen upplevelse var lik den andra. Varje person bakom berättelserna hade sin unika bakgrund, sitt perspektiv och sin bild av situationen. Så på vilket sätt ska jag som manusförfattare berätta om något som alla känner men upplever på olika sätt, olika ofta och i olika grad?

Jag blev intresserad av att undersöka varför ensamhet finns, hur det kan se ut och vad vi kan göra åt det. Under skrivprocessen har sista frågan varit den svåraste att hitta ett svar på. Eftersom varje upplevelse av ensamhet är olika är också varje lösning olik. Det finns inget som funkar för alla. Men det födde också en följdfråga: Vem är det som ska göra något? Är det den som är ensam som måste se till att inte vara det eller är det människorna omkring hen som borde göra något? Eller är det samhället, genom t.ex. åtgärder i skolorna, vård för psykisk ohälsa, eller stadsplanering som kan göra något åt ensamhet?

När jag gick i högstadiet, för nästan 25 år sedan, talade vi också om klimatkrisen. Inte i samma utsträckning som idag men då var hålet i ozonlagret det stora hotet. Ozonlagret är, grovt förenklat, ett slags filter som skyddar oss från solens strålar. Utan det skulle strålarna vara för kraftiga för oss människor här på jorden och

polarisarna skulle smälta snabbare än de redan gör. I mitten av 80-talet slog forskare larm om att hålet i ozonlagret då blivit lika stort som hela USA.

Under åren som följde gjordes en mängd beslut på internationella nivå för att förhindra att hålet i ozonlagret skulle bli större. Dessa beslut hade verkan och under 90-talet blev hålet mindre och har sedan dess fortsatt minska. Det faktum att vi sällan pratar om ozonlagret idag kan tolkas som att vi håller på att lyckas. Eller så är det så att vi nu istället har en hop liknande problem som vi behöver hitta lösningar på. Men tittar vi på det från ett annat perspektiv kan vi se att trots att vissa problem är komplexa och dessutom i grunden förorsakade av oss människor kan vi tillsammans också hitta lösningar.

I den här föreställningen har vi försökt belysa strukturer och processer som skapar och upprätthåller ensamhet. De som finns i var och en av oss som individ och de som uppstår när vi är tillsammans i grupp. Och vi har velat ge utrymme för att, åtminstone för en stund, tänka tillsammans på dessa problem. Det är svårt att ta någon annans perspektiv men om vi klarar av att samla många perspektiv på en gång kan vi komma närmare en lösning som fungerar för flera än en. Men vi behöver inte hitta en lösning, det är lika viktigt att våga vistas i närheten av problemet, hur smärtsamt det än kan vara.

Du kan också lyssna på Pers text! Klicka på följande länk:

[\(626\) Carl Alm Per Ehrström - YouTube](#)

VI ÄR DET STOFF SOM DRÖMMAR GÖRS AV



Carl Alm

Regissör för föreställningsdelen i TIU programmet (gem)ensam

I alla tider har människor haft en relation till ensamhet.

Samtidigt är det viktigt vad just du tänker om saken, för det du gör påverkar andra omkring dig, det som sker just nu och vad som kommer att ske sedan.

Det finns en skillnad mellan att vara ensam och ensamhet. Det första kan, och skall, man välja ibland, medan det andra pekar mot att man tyvärr inte längre har kontakt.

Någon kanske säger att man alltid kan välja själv, men det tror inte jag. Människan har en förmåga att skapa verkligheten omkring och innanför sig själv. De berättelser jag berättar om mig själv skapar min egen relation till omvärlden – och vice versa. Om jag börjar berätta berättelser åt mig själv som enbart för mig längre bort från andra, fast jag egentligen vill nå ut till någon, då kommer jag att börja leda mig själv mot ett håll jag egentligen inte vill. Om det här pågår tillräckligt länge blir det en spiral jag behöver få hjälp att bryta.

Jag hoppas det finns stöd och trygga rum för alla som behöver det för att skapa det utrymme som behövs för den förändringen. I slutändan är det vi alla, vuxna, unga och barn tillsammans som bygger det rummet, på samma sätt som vi

tillsammans bestämmer vilka saker vi tycker är viktiga för just den plats där vi bor.

Du kan också lyssna på Carls text! Klicka på följande länk:

[\(626\) Carl Alm Per Ehrström - YouTube](#)

Och vi är ju inte heller ensamma.

Jag tror det skulle vara bra för oss människor att minnas att vi inte är de enda varelserna på jorden som upplever känslor och smärta eller har en relation till ensamhet. Vi gör nog klokt i att behandla djur, växter och natur som något likställt, inte underställt, med människan, tänker jag.

I vårt TIU program får du möjligheten att delta och tycka till. Jag hoppas du tar den chansen och följer med på resan. Varje röst är viktig – låt din vara en som räknas!

FÖRARBETE

DU ÄR EN VIKTIG DEL AV (GEM)ENSAM

Förberedelse:

Sätt undan stolar och bord. Se till att deltagarna har utrymme att röra på sig fritt och det finns tillräckligt med golvyta att sätta eller lägga sig på. Du kommer behöva post-it-lappar (tre per deltagare) och en penna för varje deltagare. Du kommer också behöva en vägg dit post-it-lapparna kan fästas i sista övningen.

Låt dig inspireras av Yvonne Nybacka och Maria Lingonblads (Folkhälsans förbund) text i kunskapsboken.

Beräknad tid:

1 x 45 minuter med huvuduppgifterna. Om du väljer att göra alla tilläggsuppgifterna med dina elever så kan du förbereda dig på att förarbetet tar 3 x 45 minuter. Kom ihåg att anpassa materialet till din grupp och den tiden du har till förfogande.

Jag som en viktig del av TIU programmet

Syftet med uppgiften är att bekanta sig med TIU programmet, dess innehåll och formspråk. Berätta om det kommande teaterbesöket för eleverna och tematiken det lyfter fram. Gå igenom spelregler (se "Bra att tänka på innan ni börjar") och annan information som finns att tillgå i kunskapsboken som du anser nödvändig.

Eleverna väljer ett bekvämt ställe för dem i rummet och sätter sig. De stänger ögonen. Sätt på ljudinspelningen där manusförfattaren Per Ehrström och regissör Carl Alm läser upp sina texter. Vilka tankar, känslor och frågor väcker innehållet? Samtala kort med eleverna.

Se andra

Syftet med förarbetet är att hjälpa eleverna vänja sig med det som många upplever som pinsamt. Att vara i fokus, säga sin åsikt och även att bryta de vardagliga rutinerna kan vara särskilt svårt för en ung människa.

I första uppgiften ska eleverna gå runt i rummet i sin egen takt och försöka att fylla ut rummet så att det inte finns stora tomma ytor. Efter en stund

säger pedagogen stopp. Eleverna stannar då och blundar. Pedagogen bestämmer sig för något eleverna ska peka mot (medan de blundar) t.ex. var finns en röd tröja? Eleverna pekar med handen mot det håll de tror att personen finns med röda tröjan. Sedan får de öppna ögonen och se hur rätt de hade. Efteråt får de gå runt i rummet igen och upprepar proceduren med ett nytt föremål/ny färg eller dylikt.

Om du som pedagog känner att gruppen får nytta av att öva vidare på att fungera som en grupp och se på varandra, fortsätt med följande övning eller övningar:

- Deltagarna står i en cirkel. En person går ut ur rummet. De som står i cirkeln bestämmer en person som ska vara ledare. Ledaren gör långsamma rörelser, som resten av cirkeln imiterar. När de fått röra sig en stund får personen som gått ut komma in i mitten av cirkeln och ska då försöka avgöra vem som är ledaren.
- Alla står utspridda i rummet. Målet är att räkna med steg, så att en deltagare börjar med att ta ett steg, nästa gång ska två elever ta ett steg, sedan tre etc. Den som leder övningen håller koll på att rätt mängd personer tar ett steg och

att alla är delaktiga. Uppgiften ska göras utan att man pratar med varandra. Eleverna ska fokusera på varandra.

* En mer utmanande version är att alla står utspridda, men att en person får gå runt i rummet och när hen stannar ska två personer börja röra sig, sedan tre och så vidare. De som rör på sig väljer fritt hur länge de rör på sig, utan att diskutera saken med varandra.

Våga vara i fokus

Syftet med följande övningar är att själv vara i fokus och bli van med att andra tittar på en.

Dela deltagarna i par. Paret ska stå och titta på varandra i en minut. De undersöker varandras utseende och klädsel. Efter en minut, vänder båda om, förändrar tre saker hos sig själva. Efter en minut vänder de sig sedan om igen. Vad är förändrat?

Övningen kan också göras med hela gruppen så att en står framför hela klassen och ändrar sedan en sak eller flera saker i sitt utseende. Resten av gruppen ska försöka se vad som har ändrats.

Följande övning ska hela gruppen göra. En person sätter sig i en speciell ställning på en stol. De andra blundar eller väntar på sin tur utanför dörren. En person ropas in, får tio sekunder på sig att memorera den sittande personens hållning och skall sedan sätta sig på stolen på samma sätt som den första personen. Efter detta kommer de olika gruppmedlemmarna in, en och en, och försöker kopiera den föregående personen i sitt fysiska beteende. I slutet kan den första personen visa hurdan position hen hade i början.

Var kreativa tillsammans

Följande övningar är väldigt nära några övningar som eleverna ska göra i TIU föreställningen. Om du har en väldigt blyg grupp där eleverna inte riktigt vågar prata med varandra och vara i fokus rekommenderar vi att ni gör åtminstone en av följande övningar innan ni deltar i TIU föreställningen. Övningarna kallas för statyövningar och det kan hjälpa eleverna att

förstå uppgiften om pedagogen berättar att de ska forma staty tillsammans.

Eleverna ska forma två köer. KÖ1 ska stå i ett hörn i rummet och KÖ2 i motsatta hörn. Den som står först i KÖ1 ska gå till mitten av rummet och göra vilken position (staty) som helst. Personen ska stå helt stilla i positionen. När första personen är helt stilla kommer den första från KÖ2 och försöker fylla ut alla tomma utrymmen som finns i statyn (som personen gestaltat): t.ex. om personen tog en position där hen står med knytävnen vid midjan, då finns det utrymme under armarna som personen från KÖ2 kan fylla ut (genom en ny statyposition). Man får vara kreativ och välja vilken del man vill fylla ut. Man ska inte röra vid varandra.

När KÖ2-personen tagit sin position avlägsnar sig personen från KÖ1 "scenbilden". Upprepa proceduren tills alla elever har fått gestalta en position eller när ni känner att ni vill avsluta övningen.

Nästa version av övningen ger deltagarna möjlighet att vara lite mer kreativa med samma övning. De ska fortfarande börja från sin egen kö, men den här gången behöver de inte fylla i tomma utrymmen i de andras positioner. Den här gången får de själva välja vilken position som passar med den första positionen. Det kan vara abstrakta positioner eller väldigt konkreta, till exempel om en ställer sig som fotograf kanske nästa ställer sig som modell.

Sista versionen av övningen är möjligen den svåraste, men också den roligaste. Alla ska ställa sig i en cirkel. En person går in i mitten av cirkeln och ställer sig i en position som föreställer någonting. Efter att hen är helt stilla i positionen säger hen vad positionen föreställer i formen av "jag är...", till exempel "jag är ett träd". Hen ska stanna i positionen när nästa kommer och gör en till statyposition, men den här gången någonting som har med ett träd att göra. Till exempel "jag är en fågel" eller "jag är ett äpple". Efter att den andra står helt stilla och har berättat vad hen föreställer så får en tredje komma och göra en till staty som har med ett träd och en fågel eller ett äpple att göra. När alla tre står stilla och den tredje också har berättat vad statyn föreställer, den första i statyn upprepar vad hen är och bestämmer också vem hen tar med sig. Till exempel "jag är ett träd och jag tar fågeln med

mig." Då måste den första och den som låtsades föreställa en fågel fara tillbaks till cirkeln och den som lämnades kvar upprepar vad hen är. Då börjar man på samma sätt bygga en staty om den saken med några andra från cirkeln. Man kan variera hur många som bildar en staty. I slutet av övningen kan man också ta in alla i samma staty och fråga vad statyn skulle heta med alla olika saker. Till exempel "om den här statyn skulle stå på Vasa torget, med alla sina fåglar och äpplen och stenar och.. (det är värt att nämna vad alla föreställer), vad skulle statyn kunna heta?"

Om du upplever att eleverna har svårt med att lyssna på varandra och det verkar som att alla inte får chansen att komma till mitten av cirkeln så kan du som pedagog också välja vem kommer näst genom att de som vill sätter upp handen.

Avsluta med en kort reflektion över varför ni gjorde övningen.

Våga lyssna och se på varandra

Syftet med följande övning är att långsamt börja bygga tillit och gruppanda. Genom dessa övningar övar man också så kallat aktivt lyssnande, där man verkligen ser och hör vad de andra säger.

Gruppen ska bestämma en plats i utrymmet dit de ska leda en från gruppen. Gruppen ställer sig i en cirkel. En i gruppen ska stå i mitten och blunda. Genom att visa namnet och följa med ska cirkeln leda den i mitten till den bestämda platsen. Den i mitten ska hålla ögonen stängda genom hela övningen.

Om du som pedagog känner att din grupp får vidare nytta av att aktivt lyssna och se på varandra så kan du fortsätta med nästa övning:

- En person ska stå framför gruppen så att de ser varandra. Den ensamma personen får säga ja eller nej på vilket sätt som helst och så ska gruppen spegla personens kroppsspråk och sätt att säga ja/nej. Helt enkelt upprepa det som den ensamma personen sagt och gjort. Kan vara bra att ledaren först är

den som står ensam för att visa hur det kan gå till. Sedan får alla i gruppen prova att vara ensamma, kanske ca 30 sekunder till en minut per person beroende på hur bekväma de är i situationen.

Dina åsikter spelar roll

Välj de påståenden som du upplever är relevanta för gruppen. Läs upp ett påstående. Eleverna tar ställning till det genom att gå till höger eller vänster sida av klassrummet. Höger sida av klassrummet representerar "Ja". Dit går man om man håller med om ett påstående. Vänster sida representerar "Nej". Dit går man om man inte håller med om ett påstående. Är man av annan åsikt eller har svårt att ta ställning så går man och ställer sig i mitten av klassrummet. Vid behov kan du göra två skyltar med orden "Ja" och "Nej" för att förtydliga uppgiften för eleverna. Några elever berättar kort hur de tänker kring påståendet. Ställ följdfrågor men var noga med att det inte uppstår argumentation kring vad som är rätt eller fel ställningstagande, alla har rätt till en egen åsikt. Man får byta åsikt under samtalet om man känner för det.

Det är viktigt att ha likadana intressen

- Vad har vi gemensamt? Vad händer när vi uppmärksammar det som vi har gemensamt?

Världen skulle se mycket bättre ut om vi uppmärksammade varandras likheter

- Hur skulle världen se ut om vi bara såg varandras likheter? Olikheter?

Alla människor borde vara lika

- Vilka fördelar finns det med att vara annorlunda? Vilka fördelar finns det med att acceptera och uppskatta varandras olikheter?

I vår skola existerar gruppträck

- Vill man som ung person i grundskola 7-9 sticka ut eller vill man smälta in i mängden?

Jag vet vem jag själv är

- Hur vet man att man är sig själv? Vågar du vara dig själv? Känner du att du kan vara dig själv? Hur gör man för att vara sig själv?

Alla människor tar på sig olika roller

- Ska man vara sig själv? Finns det gånger när man spelar en roll? Finns gånger när man tjänar på att spela en roll?

DU spelar roll

Syftet med denna övning är att få eleverna att upptäcka deras goda sidor. Det ställs höga krav på ungdomar och det kan vara svårt att uppskatta sig själv. Vi har alla ett värde som människa, oavsett vad vi åstadkommer och hur vi ser ut.

Varje deltagare tilldelas tre post-it-lappar och en penna, sedan får de hitta en egen plats i rummet. Ledaren ger dem en av följande instruktioner:

Förslag A

Skriv ett fint ord om dig själv på varje lapp.

Förslag B

Eleverna ska tänka på olika situationer i sitt liv. Efter varje situation, be eleverna att skriva ner situationen på en lapp.

Lapp 1: En situation då du varit stolt över dig själv.

Lapp 2: En situation då du hjälpt någon annan.

Lapp 3: En situation där du lärt dig något helt nytt. Hur kändes det?

Det är viktigt att poängtera att det inte måste vara ett stort, livsavgörande tillfälle, utan det kan vara frågan om en alldeles vardaglig situation. T.ex att man har hjälpt ett småsyskon eller att man höjt ett vitsord. Berätta innan de börjar skriva att lapparna kommer kunna läsas av alla och att de är anonyma.

När alla skrivit sina lappar sätter gruppen upp dem på en vägg. Ge dem tid att gå runt och läsa lapparna.

EXEMPEL

Här finns ett exempel på hur man kan plocka ihop övningarna som står i förarbetet. Följande lektion tar ca 50 minuter. Syftet med lektionen är att väcka tankar kring tematiken ensamhet och ge eleverna färdigheterna till att stå framför andra och våga säga sin åsikt.

1. **Intro** 5 min

Om TIU (vem har varit med om TIU tidigare?, TIU upplägg & tema), spelregler för pjäsen (gem)ensam (ta plats, berätta vad du tycker och tänker, var närvarande i utrymmet och följ aktivt med hela kroppen i det som händer + deras roll som utforskare – även pedagogerna), lyssna på (åtminstone en del av) Calle & Pers hälsning för att introducera eleverna till tematiken

2. **Se andra övningen** 10 min

Eleverna går runt i rummet i sin egen takt och försöker att fylla ut rummet så gott det går med möblerna i rummet. Efter en stund säger pedagogen stopp. Eleverna stannar då och blundar. Pedagogen bestämmer sig för något eleverna ska peka mot (medan de blundar) t.ex. var finns en röd tröja? Eleverna pekar med handen mot det håll de tror att personen finns med röda tröjan. Sedan får de öppna ögonen och se hur rätt de hade. Efteråt får de gå runt i rummet igen och upprepar proceduren med ett nytt föremål/ny färg eller dylikt.

Pedagogen avbryter övningen och ber eleverna sätta sig för att genomföra en kort reflektion.

Varför gjorde jag den här övningen med er? Vad funkar? Vad behövs?

3. **Våga vara i fokus** 10 min

Be om att få en frivillig. Be den ställa sig framför hela gruppen. Klassen ska titta på den som står framför klassen en minut. De undersöker personens utseende och klädsel. Efter en minut, blundar klassen, personen förändrar tre saker hos sig själv. Efter en minut tittar klassen och berättar vad som är förändrat? Kan upprepas så att två-tre frivilliga kan testa.

Pedagogen avbryter övningen och ber eleverna sätta sig för att genomföra en kort reflektion.

Varför gjorde jag den här övningen med er? Vad funkar? Vad behövs?

4. **Var kreativa tillsammans** 10min

En frivillig går upp framför klassen och ställer sig i en position som föreställer någonting. Efter att personen är helt stilla i positionen säger hen vad positionen föreställer i formen av "jag är...", till exempel "jag är ett träd". Hen ska stanna i positionen när nästa frivilliga kommer och gör en till staty, men den här gången någonting som har med ett träd att göra. Till exempel "jag är en fågel". Efter att den andra står helt stilla och har berättat vad hen föreställer, då får en tredje frivillig komma och göra en till staty som har med ett träd och en fågel att göra. När alla tre står stilla och den tredje har också berättat vad statyn föreställer blir den tredje kvar i sin position och de två övriga går bort. Den tredje som blir kvar upprepar vad hen är. Då börjar man på samma sätt bygga en staty om den saken med några andra från klassen.

Pedagogen avbryter övningen och ber eleverna sätta sig för att genomföra en kort reflektion.

Varför gjorde jag den här övningen med er? Vad funkar? Vad behövs?

5. **Dina åsikter spelar roll** 14min

Läs upp ett påstående. Eleverna tar ställning till det genom att gå till höger eller vänster sida av klassrummet. Höger sida av klassrummet representerar "Ja". Dit går man om man håller med om ett påstående. Vänster sida representerar "Nej". Dit går man om man inte håller med om ett påstående. Är man av annan åsikt eller har svårt att ta ställning, så går man och ställer sig i mitten av klassrummet. Vid behov kan du göra två skyltar med orden "Ja" och "Nej" för att förtydliga uppgiften för eleverna. Några elever berättar kort hur de tänker kring påståendet. Ställ följdfrågor men var noga med att det inte uppstår argumentation kring vad som är rätt eller fel ställningstagande, alla har rätt till en egen åsikt. Man får byta åsikt under samtalet om man känner för det.

Det är viktigt att ha likadana intressen

- Vad händer när vi ser det som vi har gemensamt? Vad har vi gemensamt? Hur skulle världen se ut om vi bara såg till varandras likheter? Olikheter? Hur upplever ni gemenskapen i er skolmiljö?

I vår skola existerar gruppträck

- Vill man som ung person i grundskola 7-9 sticka ut eller vill man smälta in i mängden?

Alla människor tar på sig olika roller

- Ska man vara sig själv? Finns det gånger när man spelar en roll? Finns gånger när man tjänar på att spela en roll?

Ensamhet är någonting alla känner och upplever

- Vem har känt sig ensam? Ensamhet bra eller dåligt? Är det bekvämt att prata öppet om ensamhet? Hur hanterar man ensamhet? Hur kan man förebygga ensamhet i skolmiljön?

Pedagogen avbryter övningen och ber eleverna sätta sig för att genomföra en kort reflektion

Varför gjorde jag den här övningen med er? Vad funkar? Vad behövs?

6. **Skriva på tankepapper, flödesskrivning och avslutning** 5 min

Be eleverna att skriva ner alla sina tankar på ett papper kring följande frågor. Svaren bedöms inte på något sätt utan de ger möjlighet till reflektion både för eleverna och för pedagogen som läser svaren.

- Berätta om förarbetet, vad gillade du, vad kommer du ihåg från övningarna.
- Berätta om dina egna erfarenheter av ensamhet.
- Hur upplever du gemenskap i din skolmiljö? T.ex. hur är stämningen i klassen.
- Övningarna vi gjorde i förarbetet, har de förändrat din tankevärld på något sätt? Har dina åsikter förändrats?

EFTERARBETE

FÖRANKRA

TEATERUPPLEVELSEN

Reflektion handlar att utveckla sin kompetens och börja förstå varför man handlar som man gör. Genom reflektion blir erfarenheter till kunskap där samband mellan orsak och verkan blir synliga. En konstupplevelse kan aldrig tolkas fel utan ger snarare utrymme för olika sätt att se på ett fenomen. Att reflektera tillsammans kring en konstupplevelse kan hjälpa oss se invanda mönster, underförstådda värderingar och normer som kan ligga till grund för förutfattade meningar. Oavsett hur du strukturerar din lektion så rekommenderar vi starkt att ni avslutar lektionen med delen "Hur lyfter vi upp varandra?"

Förberedelse:

Många upplever en ofrivillig ensamhet och känslan kan vara överväldigande. Det kan därför vara en bra idé att bjuda in skolkuratorn att delta i efterarbetet. Placera alla bord och stolar utefter väggarna i klassrummet.

Beräknad tid:

1 x 45 minuter

Hur upplevde du föreställningen?

Syftet med övningen är att komma ihåg vad TIU föreställningen handlade om och hur eleverna upplevde den. Det är viktigt att påminna eleverna att det inte finns rätt eller fel svar, fokus är på deras upplevelse.

Eleverna får nu bygga upp det klassrum som Lea var i som de gjorde under TIU föreställningen. Detta för att öppna upp temat om ensamhet med konkreta exempel. Försök att rikta in det på scenerna där Lea fanns med: klassrummet, hennes mamma, kompisarna. Var fanns stolarna? Hur såg det ut? Vad hände där? Vilka situationer fanns utanför klassrummet? Vem träffade Lea?

Be eleverna sätta sig ner i det nya klassrummet och på stolarna/golvet i deras vanliga klassrum. Diskutera följande frågor tillsammans:

- Vad handlade föreställningen om?
- Vilka karaktärer fanns?
- Vad var det som hände?
- Vilka känslor väckte föreställningen?
- Vilka tankar väckte den?
- Fanns där något att lära sig? Vad kan vi ta med oss från TIU föreställningen?

Ge eleverna också chansen att prata om andra delar av föreställningen som väckte tankar och känslor.

Alla ska vara inkluderade

Syftet med övningen är att stärka den empatiska förmågan, göra eleverna uppmärksamma på varandra, se till att alla känner sig inkluderade och reflektera kring föreställningens tematik. Eleverna sitter i ring, en stol är tom. Den som sitter till höger om den tomma stolen är "Lea". Eleven ska försöka tänka sig in i rollen som Lea och säga vem hen vill sitta bredvid sig med repliken "Jag önskar att ... sätter sig här". Den elev vars namn nämns byter plats. Det gäller att vara väldigt uppmärksam på varandra, utmaningen är att se till att alla i gruppen får byta plats lika mycket.

Reflektera kort med hela gruppen:

- Vad måste man göra för att inkludera andra?

Du som pedagog kan påminna eleverna om ögonkontakt och hälsningar. De är enkla saker som kan göra en stor skillnad. Efter diskussionen

kan ni också göra övningen på nytt med de förslag som kom fram i diskussionen.

Uttryck med hela kroppen

Syftet med övningen är att få eleverna uttrycka sig på olika sätt. Enligt flera forskningar är största delen av kommunikation icke-verbal. Med följande övning börjar eleverna väcka andra uttryckssätt än det verbala.

Följande frågor får eleverna svara på genom att ställa sig upp och använda kroppen på ett valfritt sätt. Be alla tänka på frågan en kort stund och låt dem sedan visa deras svar på lärarens signal. Pedagog tolkar, eleverna berättar sedan vad de tänker.

Hur mådde Lea?

Vilken känsla får du när du tänker på Lea och hennes situation?

Vad behöver Lea?

Du som pedagog kan också uppmuntra eleverna att fortsätta iaktta kroppsspråk, till exempel under rasten. De kan hålla följande frågor i tankarna: Hurdana signaler skickar jag? Vad berättar de andras kroppsspråk?

Vad kan jag göra?

Dela in eleverna i par enligt hur de sitter, läs upp repliken nedan och låt dem diskutera. När de har konkreta förslag går de och skriver dem på tavlan. Finns där punkter som går att ta med i er plan för att stärka skolgemenskapen?

"Lea kan börja se andra som något som är skadligt för henne. Människorna runt omkring henne utgör inget verkligt hot - de är inga sabeltandade tigrar - men Lea upplever dem så. Hon blir också bättre på att läsa gruppens uttryck. Tyvärr påverkas också denna förmåga av hennes ensamhet och hon kan läsa situationen fel. Leas tankemönster kan nu ha ändrats i grunden och förmågan att lita på andra har blivit så pass skadad att hon inte längre vill försöka."

- Om det finns andra som är ensamma, som upplever samma sak. Vad kan du och jag göra (konkret) för att hjälpa dem? Gör en plan eller skriv ner punkter tillsammans.

Diskutera med hela gruppen och summera förslag på tavlan:

Hur kan ni se till att detta förverkligas? Vad behövs? Vad kan du och jag göra för att minska ensamheten i samhället? Gav föreställningen tankar om några lösningar? Gör en ny lista och samtala om hur ni kan förverkliga den.

Aktivt lyssnande

Eleverna delas in i par och får hitta en egen plats att sitta på där de har ro att prata. En person i taget får under två minuter berätta fritt om vad de kommer ihåg, har känt och tänkt på under förarbetet, TIU föreställningen och efterarbetet. Den andra lyssnar aktivt utan att prata eller kommentera. Förslag på frågor som de kan berätta om under sina två minuter.

- Vad kommer jag ihåg bäst från föreställningen?
- Vad tror jag att hände med Lea efteråt?
- Har jag lärt mig något nytt om ensamhet?
- Har jag lärt mig något nytt om mig själv?
- Har jag ändrat åsikt om något?

Efter att båda har berättat om sin upplevelse så får de tio minuter på sig att komma på en present som de kan ge till den andra, gärna något som kan kopplas till deras upplevelse av TIU programmet. Det kan vara vad som helst, en låt på Spotify som de kan spela upp, rita något, skriva en dikt, någon sak de kan hitta i näromgivningen, visa en video på Youtube m.m.

Efter att tiden har gått får de återförenas och ge sin present till den andra med sin motivering. Det är viktigt att upprepa delar av parets berättelse

när eleven motiverar vilken present hen ger. Det visar att man har aktivt lyssnat på sitt par och ger paret känslan att de får en unik och genomtänkt present.

Efter att alla har gjort övningen får du samla gruppen till en gemensam reflektion:

- Varför är det viktigt att man lyssnar aktivt?

ENSAMHET OCH UTANFÖRSKAP

Hur påverkar jag andra och hur påverkar de mig? Som en individ tar vi på oss olika roller i olika sammanhang där vi aktivt måste jobba för gruppens bästa. Dessa roller kan ha både en positiv och en negativ inverkan på vårt mående. Ifall vi inte hittar vår plats i gruppen kan vi uppleva en ofrivillig ensamhet.

Följande övningar strävar efter att ge alla en chans att bli sedda, både som individer och som en del av en gemenskap.

Förberedelse:

Placera alla bord och stolar utefter väggarna i klassrummet. Läs Niina Junttilas och Patrik Söderbergs text i kunskapsboken.

Beräknad: tid:

2 x 45 minuter

Vad heter du?

Man kan lätt gå i samma klass, träffa varandra på samma arbetsplats även i flera år utan att känna till någonting annat om varandra än namnet – ibland vet man inte namnet heller! Övningen ska försäkra att alla deltagare vet vad alla heter. Samtidigt förbättrar det deras förmåga att lyssna och att reagera.

Eleverna ska stå i en cirkel. Alla ska säga sitt namn och pedagogen ska instruera dem att komma ihåg varandras namn. Vid behov kan man också göra övningen roligare och be alla att göra en rörelse med sitt namn. Alla ska då upprepa både namnet och rörelsen.

Övningen börjar när alla har sagt sitt namn en gång. Person1 säger namnet på en annan i cirkeln (person2) och börjar gå lugnt mot den. Person2 måste säga namnet på en tredje person och börja gå mot den innan person1 hinner fram till person2. Målet är att man aldrig hinner fram till personen vars namn man säger. Var noggrann med att man säger namnet först och sedan börjar gå.

Om du som pedagog känner att deltagarna skulle behöva släppa loss och skratta tillsammans kan du instruera dem att man blir t. Ex. zombie eller något slags djur efter att man har sagt namnet. Då ska man röra sig och göra

ljud som en zombie. Uppmuntra deltagarna till egna kreativa lösningar.

Diskutera kort med hela gruppen:

Varför gjorde vi den här övningen? Vad lärde vi oss?

Lär känna varandra bättre

Syftet med följande övning är att lära känna varandra bättre och ge en säkrare grund till kommande övningar. Denna övning gör det skoj att veta så mycket som möjligt om varandra. Övningen är dock mycket tidskrävande så kom ihåg att prioritera de övningarna som din grupp får mest nytta av.

Börja så att eleverna får varsin penna och papper. De ska intervjua varandra och skriva ner så mycket information de bara hinner. Pedagogen har ett tidtagarur. Eleverna sprider ut sig i rummet och när klockan startar så får de en minut på sig att parvis intervjua varandra. När en minut gått startar en ny minut och de ska intervjua en ny person. Alla ska intervjua alla. Ifall det finns 20 elever så används tio minuter till detta moment, ifall det är 16 elever så användas åtta minuter osv.

Efter att intervjuerna är klara så får eleverna ställa sig i en ring med en tom stol i mitten. En elev åt gången går och sätter sig på stolen. De övriga ska nu i tur och ordning berätta något de skrivit ner om den personen tills det inte finns mer.

Man får inte berätta något som någon annan redan berättat. När någon inte kommer på något mer, så stiger de ur tävlingen som fortsätter tills de andra inte har något mer att tillägga. Spänningen stiger – hur mycket information har ni tillsammans lyckats fånga upp? Vad behöver man för kunskap/information idag för att förebygga ensamhet? Varifrån får man en sådan kunskap?

ALTERNATIV B

Följande övning är ett alternativ till Lär känna varandra bättre -övningen ovan.

Syftet är att öva på att föra en konversation och avdramatisera känslan av att prata med någon man inte känner så bra.

Övningen börjar med att deltagarna ställer sig i två cirklar, en yttre och en inre, med lika många personer i varje cirkel. Sedan börjar cirkelarna gå åt motsatt håll tills läraren säger stopp. Läraren säger då ett tema som eleverna ska diskutera med den person som står mitt emot dem i den andra cirkeln. Ifall gruppen inte är ett jämnt antal meddela då att det får finnas en grupp på tre, så att ingen blir utan partner. De får en kort stund på sig att diskutera innan cirkelarna fortsätter att röra på sig, alla får en ny partner och uppgiften upprepas med ett nytt tema. Uppmuntra eleverna att visa intresse av vad den andra personen berättar genom att upprätthålla ögonkontakt och att ställa följdfrågor. Instruera eleverna att börja varje samtal med positiv attityd och sedan tacka för samtalet när de byter diskussionspartner.

Förslag på teman:

- Väder
- Husdjur/Djur
- Resor
- Intressen
- Musik
- Kläder
- Familj

Vad har vi gemensamt och vad gör oss unika?

Syftet med övningen är att undersöka likheter och olikheter i gruppen och på så sätt lära oss acceptera och uppskatta det som skiljer oss åt, vilket stärka empatin för varandra. Övningen handlar också om att kunna samarbeta och kompromissa.

Eleverna går runt i klassen. De går för sig själva, dvs. tar inte kontakt med någon annan. När eleverna klarar det, ger du dem i uppgift att titta den person de möter i ögonen (utan att stanna upp). Utveckla uppgiften, be dem ta ögonkontakt och hälsa på varandra med ett enkelt "Hej" (utan att stanna upp). Slutligen ska tittar de varandra i ögonen, stanna upp, säg "hej", skaka hand och gå därefter vidare. Be dem hälsa gladare och gladare på varandra. Slutligen så stort och glatt som det bara är möjligt. Överdriv gärna, det leder till många skratt och höjer stämningen i gruppen. Därefter ber du dem återgå till att gå för sig själva utan att ta kontakt.

Berätta att du snart kommer klappa i händerna och säga en siffra, t.ex. siffran tre. Då gäller det att så snabbt som möjligt bilda grupper på tre med dem som råkar stå närmast. I gruppen ska de hitta tre saker som de har gemensamt och tre saker som skiljer dem åt. När alla är klara berättar grupperna för varandra vad de kommit fram till. Låt eleverna gå vidare och blandas.

Öka gruppstorleken till t.ex. fem och be dem åter hitta tre saker som de har gemensamt och som skiljer dem åt. Denna gång ska de också göra en statybild över en av de saker de har gemensamt och en som skiljer dem åt. Ge dem max tre minuter på sig att lösa uppgiften. Statyn kan vara abstrakt eller konkret. Vid behov kan du hjälpa eleverna lösa hur den kan se ut. Visa statybilderna för varandra och låt de andra grupperna tolka vad de ser. Kom ihåg att när man tolkar finns inget rätt eller fel. Låt gruppen sedan berätta vad de tänkt med sin staty. När alla visat sina statyer går eleverna runt i klassrummet igen.

Sista gången du klappar i händerna säger du "alla tillsammans". Upprepa uppgiften liksom föregående gång. Den här gången ska du inte hjälpa eleverna utan låta dem lösa uppgiften med statyerna själva. När de är klara visar de

statyerna för dig och du blir den som tolkar. Låt eleverna avslutningsvis berätta vad de tänkt med dem.

Reflektera ännu över följande frågor med hela gruppen:

- Hur skulle världen se ut om vi bara såg varandras likheter? Olikheter?
- Vilka fördelar finns det med att vara annorlunda? Vilka fördelar finns det med att acceptera och uppskatta varandras olikheter?

Hur känns utanförskap?

Syftet med övningen är att eleverna ska få erfara hur utanförskap kan kännas. Dela in eleverna i grupper på tre. Ge varje grupp en ärtpåse och be dem kasta den mellan varandra. Kastar de den så att alla är med lika mycket? Be dem turvis utesluta en i gruppen i aktiviteten. Eleven försöker föreställa sig hur det skulle kännas om det hände på riktigt. Kunde eleverna koppla uppgiften till verkligheten? Eleverna tar fram sina mobiltelefoner och letar fram någonting de kan visa för de andra i sin grupp. Be dem visa det till en person och utesluta den andra. Hur känns det? Hur skulle det kännas om det hände på riktigt? Känner eleverna igen situationen? Samtala om hur små saker kan ha stor påverkan och göra så att vi känner utanförskap, hur psykisk smärta kan vara lika påtaglig som fysisk smärta. Använd Patrik Söderbergs text i kunskapsboken som grund för samtalen. Vilka små handlingar kan ha stor betydelse både negativt och positivt?

Fördjupning:

Hitta på egna situationer

Kommer eleverna på fler exempel (förutom det med telefonen) som kan inträffa i vardagen där någon lämnas utanför? Konkretisera gärna, låt dem samtala och kort repetera in ett minidrama i mindre grupper, spela sedan upp minidramat där problemet blir synligt, låt publiken komma med förslag på hur man kunde lösa problemet och låt gruppen improviserat spela upp minidramat med en lösning. Exempel på problem: en person blir inte medbjuden till festen, en person blir inte

bjuden på godis när alla andra får, en person blir ignorerad när hen kommenterar något till gruppen, en person får ingen ögonkontakt med någon annan.

Hur kan vi själva påverka och utveckla gruppdynamiken?

Syftet med övningen är att utforska hur vi påverkar andra, hur gruppdynamik kan te sig och reflektera kring hur de vill bemöta varandra. Den status man har och tar i en grupp kan bero på många olika omständigheter och variera beroende på gruppdynamiken. Undersök olika status och vad som händer tillsammans med eleverna.

Be eleverna ställa sig i rummet och föreställa sig en skala mellan 1-7, där nummer 4 är neutral status som de börjar med att ta. Stå avslappnad. Be dem gå runt i rummet med den statusen. Gå därefter uppåt ända till sju och prova vad som händer i kroppsspråket, mimiken och sättet de rör sig på. Gå därefter neråt i status. Be några elever ta lägre status och några högre, vad händer med dynamiken i klassen?

- 1 = Du kämpar med att ta så lite plats som möjligt.
- 2 = Du vill inte vara i vägen eller ta mycket plats.
- 3 = Du vill inte vara till besvär.
- 4 = Din "neutrala" status.
- 5 = Du tar lite mera plats än du brukar.
- 6 = Du tar väldigt mycket plats.
- 7 = Du tar all plats.

Återgå till elevernas neutrala status. Be dem att sätta sig bekvämt och diskutera följande frågor tillsammans:

- Vad upptäckte eleverna?
- Hur kändes det att ha låg status?
- Hur kändes det att ta hög status?

- Är det lätt eller svårt att byta status i en grupp?

Avsluta med att se videon (OBS! På engelska) tillsammans.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=cef35Fk7YD8>

TEDx Talks (27.6.2017)

"Vanessa reveals that our behaviour, from hand gestures to how we say 'hello', changes the way others perceive our confidence. Vanessa Van Edwards is an interpersonal intelligence expert and public speaker. Her behaviour research lab 'The Science of People' has been featured in Fast Company, Inc, Men's Health, Forbes, and on Fox News."

Hur kan vi lyfta upp varandra?

Syftet är att träna på positiv kommunikation, sprida positiva känslor och bli medvetna om sättet vi pratar med varandra. Ta fram ett papper. Berätta att eleverna ska föreställa sig att pappret är en människa. Vilka negativa kommentarer kan man säga till en människa? Vad har de hört i skolan? I vardagen? En i gången ger ett förslag, för varje gång en ny kommentar ges, så skrynklar du ihop pappret en aning. Låt det fortsätta tills pappret inte går att skrynkla ihop mer. Be dem sedan ge vänliga kommentarer, för varje vänlig kommentar retar du ut en bit av pappret. Titta på pappret tillsammans, ser det ut precis som det gjorde i början eller finns där fortfarande märken av att det blivit ihop skrynklad?

Fortsätt övningen med att eleverna går runt i rummet, när de får ögonkontakt med någon stannar de och ger den personen bekräftelse, en positiv tanke eller en komplimang. Det kan vara bra att hålla extra koll på eleverna, så att ingen upplever att de lämnas utanför. Du kan med fördel också gå runt och lyssna vad eleverna säger, så att du kan säkerställa att eleverna gör övningen på fullaste allvar. Avsluta övningen med att återge några av de kommentarer du hört och låt eleverna fylla på med egna.

Diskussionsunderlag:

Se instruktioner för värderingsövning s. 21.

Det kändes ovant att ge varandra komplimanger

- Hur kändes det att få bekräftelse och komplimanger? Märkte du någon förändring i kroppen? Påverkades du på något sätt fysiskt eller psykiskt? Hur?

På vår skola är vi alla väldigt positiva

- Vilka känslor kan du känna av i skolans korridorer? I klassrummet? På bussen?

Här hälsar vi alltid på varandra

- Hur vill du bli bemött i skolans korridorer? I klassrummet? På bussen?
- Tror du små saker som hur vi bemöter varandra kan påverka vårt mående? T.ex. hur vi hälsar på varandra, ser varandra i ögonen, pratar till och om varandra?

Den här övningen är viktig

- Varför gjorde vi den här övningen? Vad kan vi ta med oss av den?

Visa tumme upp eller tumme ner.

- Har du sett någon som ser ensam ut här på skolan?
- Känner du någon på skolan som skulle behöva få ett positivt bemötande eller ett "hej"?
- Vågar du ta steget och bemöta den personen – ta med den personen i gemenskapen?

Reflektera för dig själv.

- Om du känner dig ensam, vad kan du göra för att komma in i gemenskapen? Vill du vara en del av gemenskapen?

Video:

Därför smittas vi av varandras känslor

Avsluta övningen med att se

följande Youtubeklipp (fram till 7:38)

(625) Därför smittas vi av varandras känslor - Nyhetsmorgon (TV4) - YouTube

VAD ÄR VÅR ROLL I SAMHÄLLET?

Alla grupper har nytta av att undersöka gemenskapen inom deras grupp. Genom följande övningar kan man få veta överraskande detaljer om sin grupp och hur de olika människorna upplever vardagen till exempel med sin klass. Här får ni chansen att se vilka konkreta ändringar ni kan göra för att förbättra gemenskapen i er skola.

Förberedelse:

Klassen kommer att behöva papper och pennor. Placera alla bord och stolar utefter väggarna i klassrummet. Läs Niina Junttilas och Patrik Söderbergs text i kunskapsboken.

Beräknad tid:

1 x 45 minuter

Individens eller samhällets ansvar?

I början av manuset till TIU föreställningen (gem)ensam så har författare Per Ehström lyft fram följande citat av Nora Hämmäläinen (HBL / 28.2.2020)

”Vi borde betrakta ungas illamående som ett samhälleligt problem istället för att fokusera på den enskilda individens upplevelse och känslotillstånd”

Om eleverna håller med om påståendet, gå till höger sida om klassrummet. Om eleverna inte håller med om påståendet, gå till vänster sida om klassrummet. Låt ungdomarna berätta hur de tänker, kom ihåg att det finns inget rätt eller fel ställningstagande. Dvs. låt det inte uppstå någon argumentation. Man kan byta sida om man vill under samtalet.

Diskussionsunderlag:

- Vad handlar påståendet om? Hur tolkar du på det?
- Vilka tankar och känslor väcker det?
- Kan man se på påståendet ur någon annan synvinkel?

Gemenskap i vår skola

Syftet med uppgiften är att undersöka ensamhet bland skolans elever och att ge lärare och elever en chans att förbättra gemenskapen i skolan. Eleverna delas in i små grupper där de får diskutera vilka typer av frågor man skulle kunna ställa i en undersökning om ensamhet eller gemenskap på skolan. De skriver ner frågorna på ett papper.

Sedan får de berätta för klassen vilka frågor de skulle vilja ställa i sin undersökning. Pappret med frågorna lämnar grupperna in till läraren som för dem vidare, så att en undersökning kan sammanställas och faktiskt skickas ut i skolan. Enkäten kan skickas ut till klasserna och så många som möjligt ska uppmuntras till att svara. Eleverna/ lärarna (beroende på frågorna och formaten) kan sammanställa svaren. Eleverna kan diskutera i små grupper hur de kan förbättra det som upplevdes problematiskt i skolan. De ska ge sina förbättringsalternativ till läraren och lärarna ska diskutera hur lösningar kan genomföras.

Pedagogerna kan också fylla i enkäten och diskutera sinsemellan – vad kan pedagogerna göra för att gemenskapen bland skolpersonalen kan bli bättre?

Eleverna kan också välja att skicka svaren vidare till barnombudsmannen Elina Pekkarinen och be henne implementera lösningarna på en större plan. Via denna länk hittar du kontaktuppgifter till barnombudsmannen:

<https://www.stinfo.fi/uutishuone/lapsiasiavaltuutetu/mi?publisherId=17712812&item=image-69872720>

FÖRDJUPA DIN KUNSKAP KRING TEMATIKEN

- **Om eleverna är intresserade och vill forska ämnet vidare**

Bekanta er med fysiologin bakom ensamhet

Se på följande video om de fysiska konsekvenserna av ensamhet.

(626) Ensamhet som kroppslig hälsorisk - YouTube

Palliativt kunskapscentrum (20.2.2019)

Förutom det psykiska obehaget, är ensamhet också kopplad till risken att dö i förtid i hjärt- och kärlsjukdomar. Vidare har ensamheten koppling till ökad smärtskänslighet. I den här utbildningsvideon samtalar verksamhetschef för Palliativt kunskapscentrum Fredrik Sandlund och professor Peter Strang om de fysiska riskerna och om varför det är så.

Ensamhet del 2: Psykiska och sociala aspekter - YouTube

Palliativt kunskapscentrum (18.5.2020)

I denna del samtalar sjuksköterskan Lilian Fransson och professor Peter Strang om ensamhetens påverkan på immunförsvaret, men också om hur ofrivillig ensamhet kan skapa nedstämdhet, aggressivt beteende och hur den kan påverka vår kognitiva prestationsförmåga och minne. Vidare tar videon upp varför vi människor är så beroende av ögonkontakt och att bli sedda.

Realistisk vänlighet?

Manusförfattaren Per Ehström berättade att han i sin skrivprocess blev inspirerad av följande video. I videon sammanfattar författaren Rutger Bregman hur han kom fram till att människor

inte är lika brutala som de beskrivs i media. Under skrivprocessen till sin bok *Humankind: A Hopeful History* hittade han den sanna historien bakom den ökända boken *Flugornas herre*.

<https://www.youtube.com/watch?v=cGSbd986rJ4>

Se på videon och diskutera med dina vänner:

- Känner ni till andra sanna berättelser om situationer där människor har valt samarbete istället för grymhet?

Gör som Rutger Bregman och försök hitta flera sanna berättelser om vänlighet. Använd internet och dela era fynd med varandra. Ni kan också dela berättelserna med hashtaggen #wasateater.

Anhöriga eller främlingar?

Den andra videon som inspirerade manusförfattaren Per Ehström handlar om biologin och evolutionen bakom våra val. Forskaren Brian Hare sammanfattar teorin om att den vänligaste överlever. I videon berättar han t.ex. om en art av apor som står emot mobbning tillsammans och alltid väljer att dela sin mat med främlingar.

<https://www.youtube.com/watch?v=YduINJPYXdQ>

Se på videon och diskutera med dina vänner:

- Hur kan vi göra det lättare för oss att närma oss främlingar?
- Vad är det som håller oss från att närma oss främlingar?

EXEMPEL

Här finns ett exempel på hur man kan plocka ihop övningarna som står i efterarbetet. Följande lektioner tar ca 2 x 45 minuter.

Lektion 1: Vad hände?

Syftet med lektionen är att reflektera över elevernas upplevelse i TIU föreställningen och förbättra deras färdigheter till att läsa både deras eget och andras kroppsspråk.

1. Hur upplevde du föreställningen? ca 15 min

Syftet med övningen är att komma ihåg vad TIU föreställningen handlade om och hur eleverna upplevde den. Det är viktigt att påminna eleverna om att det inte finns rätt eller fel svar, fokus är på deras upplevelse. Försök att rikta in det på scenerna där Lea fanns med: klassrummet, hennes mamma, kompisarna.

Eleverna får nu bygga upp det klassrum som Lea var i som de gjorde under TIU föreställningen. Detta för att öppna upp temat om ensamhet med konkreta exempel. Var fanns stolarna? Hur såg det ut? Vad hände där? Vilka situationer fanns utanför klassrummet? Vem träffade Lea?

Be eleverna sätta sig ner i klassrummet de just byggt och på stolarna/golvet i deras vanliga klassrum. Diskutera följande frågor tillsammans:

- Vad handlade föreställningen om?
- Vilka karaktärer fanns?
- Vad var det som hände?
- Vilka känslor väckte föreställningen?
- Vilka tankar väckte den?
- Fanns där något att lära sig? Vad kan vi ta med oss från TIU föreställningen?

2. Uttryck med hela kroppen ca 5 min

Syftet med övningen är att få eleverna uttrycka sig på olika sätt. Enligt flera forskningar är största delen av kommunikation icke-verbal. Med följande övning börjar eleverna väcka andra uttryckssätt än det verbala.

Följande frågor får eleverna svara på genom att använda kroppen. De kan göra övningen sittande eller stående. Be alla tänka över frågan en kort stund och låt dem sedan visa deras svar på lärarens signal. Pedagog tolkar, eleverna berättar sedan vad de tänker.

Hur mådde Lea?

Vilken känsla får du när du tänker på Lea och hennes situation?

Vad behöver Lea?

3. Hur känns utanförskap? ca 5 min

Syftet med övningen är att eleverna ska få erfara hur utanförskap kan kännas. Dela in eleverna i grupper på tre. Ge varje grupp en ärtpåse och be dem kasta den mellan varandra. Kastar de den så att alla är med lika mycket? Be dem turvis utesluta en i gruppen i aktiviteten. Eleven försöker föreställa sig hur det skulle kännas om det hände på riktigt. Kunde eleverna koppla uppgiften till verkligheten? Eleverna tar fram sina mobiltelefoner och letar fram någonting de kan visa för de andra i sin grupp. Be dem visa det till en person och utesluta den andra. Be eleverna efteråt diskutera följande frågor i sin grupp:

Hur känns det?

Hur skulle det kännas om det hände på riktigt?

Känner eleverna igen situationen?

Vilka små handlingar kan ha stor betydelse både negativt och positivt?

Samtala om hur små saker kan ha stor påverkan och göra så att vi känner utanförskap, hur psykisk smärta kan vara lika påtaglig som fysisk smärta.

4. Aktivt lyssnande ca 20 min

Eleverna delas in i par och får hitta en egen plats att sitta på där de har ro att prata. En person i taget får under två minuter berätta fritt om vad de kommer ihåg, har känt och tänkt på under förarbetet, TIU föreställningen och efterarbetet. Den andra lyssnar aktivt utan att prata eller kommentera.

Efter att båda har berättat om sin upplevelse så får de tio minuter på sig att komma på en present som de kan ge till den andra, gärna något som kan kopplas till deras upplevelse av TIU programmet. Det kan vara vad som helst, en låt på spotify som de kan spela upp, rita något, skriva en dikt, någon sak de kan hitta i näromgivningen, visa en video på youtube m.m.

Efter att tiden har gått får de återförenas och ge sin present till den andra med sin motivering.

Förslag på frågor som de kan berätta om under sina två minuter.

- Vad kommer jag ihåg bäst från föreställningen?
- Vad tror du att hände med Lea efteråt?
- Har jag lärt mig något nytt om ensamhet?
- Har jag lärt mig något nytt om mig själv?
- Har jag ändrat åsikt om något?

Diskutera med hela gruppen efteråt, varför är det viktigt att man lyssnar aktivt?

Lektion 2: Vad gör vi nu?

Syftet med följande lektion är att förbättra gruppandan i klassen och skolan.

1. Lär känna varandra ca 25 min

Syftet med följande övning är att lära känna varandra bättre och ge en säkrare grund till Kommande övningar. Låt denna övning ta så mycket tid den behöver så att alla får lika mycket uppmärksamhet.

Börja så att eleverna får varsin penna och papper. De ska intervjua varandra och skriva ner så mycket information de bara hinner. Pedagogen har ett tidtagarur. Eleverna sprider ut sig i rummet och när klockan startar så får de en minut på sig att parvis intervjua varandra. När en minut gått startar en ny minut och de ska intervjua en ny person. Alla ska intervjua alla. Ifall det finns 20 elever så används tio minuter till detta moment, ifall det är 16 elever så användas åtta minuter osv.

Efter att intervjuerna är klara så får eleverna ställa sig i en ring med en tom stol i mitten. En elev åt gången går och sätter sig på stolen. De övriga ska nu i tur och ordning berätta något de skrivit ner om den personen tills det inte finns mer.

Man får inte berätta något som någon annan redan berättat. När någon inte kommer på något mer säger personen "pass" och fortsätter lyssna tills ingen har mer att tillägga.

Varför tror ni vi gjorde denna övning?

Vad behöver man för kunskap/information idag för att förebygga ensamhet?

Vilka färdigheter behövs för att minska ensamhet?

Varifrån får man en sådan kunskap?

2. Gemenskap i vår skola ca 20 min

Syftet med uppgiften är att undersöka sammanhållningen i skolan och att ge lärare och elever en chans att göra förbättringar i den sociala tillvaron.

Eleverna delas in i små grupper där de får diskutera vilka typer av frågor man skulle kunna ställa i en undersökning om ensamhet och gemenskap på skolan. De skriver ner frågorna på ett papper.

Sedan får de berätta för klassen vilka frågor de skulle vilja ställa i sin undersökning. Pappret med frågorna lämnar grupperna in till läraren som för dem vidare, så att en undersökning kan sammanställas och faktiskt skickas ut i skolan. Enkäten kan skickas ut till klasserna t.ex. via wilma och så många som möjligt ska uppmuntras till att svara. Eleverna/ lärarna (beroende på frågorna och formaten) kan sammanställa svaren. Eleverna kan diskutera i små grupper hur de kan förbättra det som upplevdes problematiskt i skolan. De ska ge sina förbättringsalternativ till läraren och lärarna ska diskutera hur lösningar kan genomföras. Pedagogerna kan också fylla i enkäten och diskutera sinsemellan – vad kan pedagogerna göra för att gemenskapen bland skolpersonalen skulle vara bättre?

Eleverna kan också välja att skicka svaren vidare till barnombudsmannen Elina Pekkarinen och be henne implementera lösningarna på en större plan.

Via denna länk hittar du kontaktuppgifter till barnombudsmannen:

<https://www.sttinfo.fi/uutishuone/lapsiasiavaltuutettu/mi?publisherId=17712812&item=image-69872720>

Alternativ: Cirkelmingel

Följande övning är ett alternativ till Gemenskap i vår skola -övningen ovan.

Syftet med följande övningen är att öva på att föra en konversation och avdramatisera känslan av att tala med

någon man inte känner så bra.

Övningen börjar med att deltagarna ställer sig i två cirklar, en yttre och en inre, med lika många personer i varje cirkel. Sedan börjar cirkelarna gå åt motsatt håll tills läraren säger stopp. Läraren säger då ett tema som eleverna ska diskutera med den person som står mitt emot dem i den andra cirkeln. Ifall gruppen inte är ett jämnt antal meddela då att det får finnas en grupp på tre, så att ingen blir utan partner. De får en kort stund på sig att diskutera innan cirkelarna fortsätter att röra på sig, alla får en ny partner och uppgiften upprepas med ett nytt tema. Uppmuntra eleverna att visa intresse av vad den andra personen berättar genom att upprätthålla ögonkontakt och att ställa följdfrågor. Instruera eleverna att börja varje samtal med positiv attityd och sedan tacka för samtalet när de byter diskussionspartner.

Förslag på teman:

- Väder
- Husdjur/Djur
- Resor
- Intressen
- Musik
- Kläder
- Familj

UTVÄRDERING

TACK för att ni deltog i TIU programmet (gem)ensam och vi vill gärna höra era tankar!

SVARA PÅ VÅR ENKÄT!

I följande länkar hittar ni enkäter där vi önskar att ni pedagoger och elever ger oss feedback på TIU programmet. Feedbacken är väldigt viktig och avgörande för oss att kunna utveckla arbetet framöver.

Det tar bara några minuter att svara på frågorna och vi tar tacksamt emot en ärlig och utförlig feedback.

Om ni har frågor eller vill diskutera er upplevelse får ni gärna ta kontakt med teaterpedagog Nina Dahl-Tallgren nina.dahl-tallgren@wasateater.fi

Frågor till lärare (office.com)

Frågor till elever (office.com)

UNGDOMSCHATTAR OCH PORTALER

Folkhälsan

Folkhälsans ungdomsmottagning. Oro, ångest, nedstämdhet, panikkänslor, bekymmer – smått eller stort – vi finns här för dig! Du kan komma ensam och tillsammans med dina föräldrar. Förälder kan också kontakta oss på grund av oro kring sitt barn.

[För dig som är 13–22 år och dina föräldrar - Folkhälsan \(folkhalsan.fi\)](https://www.folkhalsan.fi)

Ungdomsstationen Klaara

Ungdomstationens Klaaras tjänster är riktade till 13-24 åringar, som vill komma och samtala konfidentiellt med en vuxen.

[Ungdomsstationen Klaara | Vaasa](https://www.ungdomsstationen.fi)

Barnavårdsföreningen

Ta kontakt om du vill ha hjälp med att öka välmående och tryggheten i skolvardagen. Tillsammans kan vi stärka den enskilda elevens självkänsla. Barnavårdsföreningens chatt erbjuder föräldrar stöd i många olika livssituationer. Vi erbjuder dig stöd i ditt föräldraskap, t.ex. vid skilsmässa eller om ditt barns beteende ställer dina krafter på prov. Dessutom har vi en egen chatt för barn och unga.

[BF - Barnavårdsföreningen \(bvif.fi\)](https://www.bvif.fi)

Decibel.fi

En ungdomsrådgivningstjänst där ungdomar kan ställa frågor anonymt. Syftet med Våga fråga är att hjälpa er ungdomar genom att svara på era frågor med fakta, råd, olika synvinklar, erfarenheter och tröst

[Ungdomsrådgivningstjänsten Våga fråga på Decibel.fi » Decibel.fi](https://www.decibel.fi)

Psykporten för unga

Nätbaserade tjänster som främjar psykiskt välbefinnande.

[Välkommen till Psykporten för unga! \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi)

Ärligt talat

Ärligt talat-chatten är en svenskspråkig stödchatt för 13-29-åringar. Här kan du chatta anonymt med psykolog eller professionella handledare:

[Ärligt talat - Stödchatt för unga \(arligtlatat.fi\)](https://www.arligtlatat.fi)

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finlands chatt finns till för att möta människors behov av att tala om livet. Hen som du chattar med har tystnadsplikt.

[Kyrkans samtalstjänst - evl.fi](https://www.kyrkanssamtalstjanst.fi)

Mannerheims barnskyddsförbund

Barn- och ungdomstelefonen samt nätbrevstjänst. Barn och unga behöver pålitliga vuxna som har tid att lyssna. Ensamhet i vardagen, psykisk ohälsa och sexualitet är bland annat ämnen som barn och ungdomar funderar kring. Barn- och ungdomstelefonen erbjuder engångshjälp. Tillsammans med barnet eller den unga kan vi fundera på vem man kunde fortsätta diskussionen med efter samtalet.

[Barn- och ungdomstelefonen samt nätbrevstjänsten - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](https://www.mannerheimin.fi)