



KUNSKAPSBOK

till föreställningen **BOTNIA PARADISE**





PRODUKTIONSTEXTER: Ida Kronholm, KAJ, Nina Dahl-Tallgren, Jan Fröjdö, Marja Vuori

TEATERPEDAGOGISKT INNEHÅLL: Nina Dahl-Tallgren, Marja Vuori, Mila Nyman och Nathalie Riska

REFERENSGRUPP: Niklas Wahlström, Camilla Roslund-Nordling, Mari Rakkolainen, Nina Ingves och Elina Marjamäki

KORREKTURLÄSARE: Jan Fröjdö

LAYOUT: Marja Vuori

FOTO: Frank A. Unger

ANSVARIG UTGIVARE: Ann-Luise Bertell

WASA TEATER
LOKALA UPLEVELSER I VÄRLDSKLASS

wasaline

INNEHÅLL

Teaterpedagogernas hälsning	4
Bra att tänka på inför teaterbesöket	5
Regissörens hälsning Av regissör Ida Kronholm	6
Våga drömma stort av Camilla Roslund-Nordling Psykosociala förbundet r.f.	9
Treenaa unelmointia, niin mieli vahvistuu av Elina Marjamäki MIELI Suomen mielenterveys ry	11
Tio råd för dig som funderar på framtiden av Niklas Wahlström Svenska folkskolans vänner	15
Färdigheterna avgör i framtidens arbetsliv av Mari Rakkolainen och Nina Ingves Ung företagsamhet rf	17
Kaj pratar drömmar Intervju med Humorgruppen KAJ	20
Produktionsuppgifter	24
Förarbete Värm upp inför teaterupplevelsen Drömmar och visioner	25
Efterarbete Förankra teaterupplevelsen Drömmar och visioner	31
Var kan du få stöd för dina drömmar? Portaler och webbsidor	38
Utvärdering	41

FORMA DIN EGEN FRAMTID

Botnia Paradise är en rolig föreställning med musik och fart, men den tar också upp viktiga frågor. Benjamin står inför valet om han vågar vara den sång – och dansman som han alltid har drömt om. Vågar han ta det stora steget mot sin dröm? Eller, Julia som inte vågar prata om sin dröm att bli sjökapten, fast hon har de färdigheter som krävs för att bli en bra kapten?

Vad händer om det som man har tillbragt hela livet att drömma om verkar mindre intressant än de nya möjligheterna livet har kommit med?

De här frågorna hamnar varje människa att svara på, åtminstone en gång i sitt liv. Unga behöver vägledning för att nå sina drömmar och stöd för att våga försöka. Samtidigt finns det många som känner sig osäkra över vad de vill göra i framtiden – forskning visar att ungdomar känner press på att veta vad och vem de borde vara hela resten av sitt liv i ett väldigt tidigt skede av sin skolgång.

Genom underhållning och humor vill vi på Wasa Teater ge dig och dina elever chans att skratta och glömma bort vardagen, medan du kanske får nya krafter att kämpa för den framtiden du vill ha.

I den här kunskapsboken har vi knutit an information och råd från experter som brinner för de ungas välmående, som vill hjälpa dem använda sin vision och vara innovativa för att hitta och kunna nå fram till sina drömmar. Vi vill hjälpa dig som pedagog att få nya insikter i hur du kan stöda de ungdomarna som vänder sig till dig för vägledning. Vi vill ge dig en bredare

grund att stå på när du tillsammans med dina elever ska fördjupa teaterbesöket.

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

Med kunskapsbokens för- och efterarbete vill vi skapa förutsättningar för elever att ha tålamod och välvilja på vägen mot sina mål, styrka att identifiera sina drömmar och verktyg till hur man kan nå dem. 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 workshops. Ta kontakt så fort som möjligt om din skola är intresserade av att boka workshopar.

Med vänliga hälsningar,



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



Marja Vuori
Vikarierande teaterpedagog
marja.vuori@wasateater.fi



Mila Nyman
Blivande teaterpedagog
Praktikant från Novia Scenkonst



Nathalie Riska
Blivande teaterpedagog
Praktikant från Novia Scenkonst

BRA ATT TÄNKA PÅ INFÖR TEATERBESÖKET

Använd kunskapsboken

Bekanta dig med kunskapsboken och pjäsen i god tid innan teaterbesöket. Gör upp en plan tillsammans i kollegiet för hur ni vill introducera pjäsen och dess tematik för deltagarna. Våra teaterpedagoger kommer gärna ut och håller workshoppar innan och efter teaterbesöket. Vid behov kan även workshopparna hållas digitalt.

Vid sjukdom kan en föreställning inhiberas

Vi ber besökarna att använda munskydd och vara noggranna med handhygien. Både för skådespelarens arbetshälsa, men även för publikens välmående och trygghet. En föreställning kan inhiberas vid sjukdom. Teatern tar då kontakt med er och försöker boka om ert teaterbesök.

Ordningsregler

Ordningsregler som att lyssna, följa aktivt med och respektera varandra gäller även under en teaterföreställning. Gå vid behov igenom ordningsreglerna innan för hur man är en respektfull deltagare och medmänniska. Om en pedagog upplever att en elev stör, så kan pedagogen ta ut eleven från salongen. Däremot får man gärna reagera och leva sig in i

det som händer på scenen. Att klappa, skratta, dra efter andan, visa och uttrycka känslor är något som skådespelarna tycker om. Magin uppstår i mötet mellan scen och publik. Vi skapar spänningen tillsammans!

Ingen mat eller dryck med i salongen

Vi vill vänligen be våra deltagare att inte ta in mat, godis eller dryck i salongen för att inte störa koncentrationen för övriga åskådare och skådespelarna.

Vi ber också om att telefonerna hålls undanstopgade och på tystläge – för allas trivsel!

Sociala medier

Om ni tar bilder och videor när ni utför uppgifterna i kunskapsboken eller under teaterbesöket och publicerar dem på era sociala medier hashtagga gärna [#wasateater](#). Notera att man inte får ta bilder eller filma under själva föreställningen. Låt oss inspireras av varandras intryck genom att lämna avtryck!

REGISSÖRENS HÄLSNING



Regissören Ida Kronholm berättar om sin resa till fartyget Botnia Paradise

Välkommen till Botnia Paradise, en skojig musikal om kryssningslivet. Heltäckningsmattor, tax free, immiga rutor och ljudet av isblock som slår mot skrovet när man försöker sova i en hytt under bildäck. Fast jag tycker den handlar om mycket mer. Vänskap till exempel och om att drömma och hitta rätt, och så det jag vill prata om nu, den kanske viktigaste delen, den att få bli sedd av någon som tror på en.

Ett av mina viktigaste verktyg som regissör är min blick - det är egentligen mitt enda jobb att se vad som händer på scenen och säga vad som passar in och vad inte. Det är fruktansvärt roligt och lätt och underbart och ibland jättesvårt och jobbigt. En regissör måste vara snabb i reaktionen, och också kunna utveckla och motivera varför något är intressant eller ej. Det kräver massor av tilltro till mig själv, jag måste ju veta att jag sett rätt, och det krävs att skådespelare och hela teamet litar på vad jag ser.

De första som trodde på mig i den här produktionen var Kevin, Axel, Jakob och vår chef Ann-Luise, när de frågade om jag ville komma med och regissera Botnia Paradise. Jag känner KAJ-killarna från universitetet och tycker de är världsbäst på att skriva nya låtar i genrer vi känner igen. Och så är de ju ganska kul. Så gladje att de trodde på mig och min humor, att Ann-Luise trodde på min förmåga att ro en rätt massiv kryssningsmusikal i hamn! Jag trodde genast på deras idé och på att jag var rätt val till posten, som uppvuxen på Åland är jag ju i princip uppfostrad av Ville Viking. Nu när vi repeterar sitter jag och försöker visa mitt förtroende, hoppas att Axel känner kärleken i min blick, att Kevins bonnbränna (självklart ett

skådespelarval, allt för karaktären) blir ännu djupare när han solar sig i mina ögon och att Jakob vågar släppa taget för att han känner att jag kommer ta emot. Jag tror på er, KAJ, jag tror på er förmåga att tramsa och leka - det vill säga vara skådespelare.

Många vändpunkter i mitt liv har kommit sig av att någon slängt ur sig nåt förmodligen helt ogenomtänkt men totalt ärligt. Jag tänker på när min bästa kompis sa "Varför målar du så fisiga färger? Tryck till med pennan!", eller när en lärare frågade "Har du funderat på att bli regissör?", eller när en rätt ny bekantskap sa mig "Du är ingen underdog, lägg av med att bete dig som en!" I stunden visste jag inte vad jag skulle göra av mig själv, men i efterhand kom tacksamheten: någon hade sett mig alldeles som jag är och brydde sig tillräckligt för att säga det till mig. Det är en otrolig känsla, och ett privilegium att vara med om.

Visst är det viktigt att vi alla ska tro på vår egen förmåga, lära oss att uppskatta oss själva istället för att gräva ner oss. Men genom att öva oss på att se andras styrkor, kan vi få syn på våra egna. Jag hade aldrig hittat fram till min regikonst om det inte vore för dem som trott på mig. Också när jag inte förtjänat det har det funnits någon där - jag var länge så instängd i negativa tankar om mig själv att jag rakt av skällde ut min gudmor en gång när hon uppmuntrade mig att söka till konstskola. Nej, det där ville jag inte höra något om! Det kan göra ont när nån tror på en om man själv inte gör det. Jag har sedermera bett om ursäkt och tackar min gudmor jämt och ständigt när vi ses och badar i varandras varma blickar.

Benjamin hittar sin popmentor på Botnia Paradise, och Julia får av Benjamin och Sinikka den kärleksfulla blick hon behöver för att våga satsa på sin kaptenskarriär. För att inte tala om Bertel och Dan-Ole, alltid där för varandra och omgivna av sin vänskaps varma sken.

Så ta en titt på din vän idag. Se allt vad hen kan, skulle kunna kunna, vad hen har i sig och framför sig. Ge ett oövertänkt råd, lite översvallande beröm, kräv att hen skärper sig, skapa ett kraffält av din blick, värm ett hjärta, tro, förändra ett liv.





VÅGA DRÖMMA STORT



Camilla Roslund-Nordling

rådgivare och YAM (Youth Aware of Mental Health) instruktör

Psykosociala förbundet r.f.

Du säger:

"Jag vill bli dansare. Jag har alltid drömt om att flytta utomlands och jobba som dansare, jag älskar att dansa!"

Personen du berättar för svarar:

"Ja det låter ju spännande, men väldigt osäkert, har du inte funderat på att jobba med något inom vården, det tycker jag du skulle passa till och då har du säkert jobb!"

Låter det här bekant? Det här är tyvärr ett så vanligt sätt att reagera på framtidsvisioner och drömmar att vi kanske inte tänker på att det kan vara direkt förödande för någons dröm. Visst är det bra att vara förnuftig och resonera praktiskt och det finns förstås en välmenande omtanke bakom. Men ifall du inte råkar vara typen som är bergsäker med din dröm, så lever våra drömmar ofta ett ganska bräckligt och osäkert liv. Så när det kommer till drömmar så borde vi förstå att vårda dem ömt och behandla dem med full respekt, både egna och andras.

Att våga drömma är jätteviktigt! Vi kan drömma litet eller stort, kanske om en viss utbildning, ett liv på landet med massor av djur, att resa ut i världen eller att bli världskänd artist? Våra drömmar säger något om oss. Om det som vi är intresserade av, det som känns viktigt för oss och det som vi trivs med.

Alla har förstås inte en stor och klart lysande dröm. För de flesta är det nog inte alls så tydligt eller enkelt. Tvärtom, du kanske tänker att du inte alls vet vad du vill eller drömmer om? Men de flesta brukar ändå ha en ganska bra bild av vad man är bra på och tycker om, så att när man

ställs inför val i livet så kan man åtminstone medvetet välja bort det som man inte vill göra, för att i slutändan hitta det som man tycker om och vill ha i sitt liv. Det medvetna valet är viktigt. Du kommer att må bättre och trivas bättre med dig själv i slutändan om du gjort egna, medvetna val. Om du så att säga bara "flyter med", kanske väljer utifrån bekvämlighet, trygghet eller rädsla eller till och med låter andra välja åt dig, då blir det sällan bra.

Så vad är det som hindrar oss eller får oss att tveka att våga satsa på vår dröm? Förutom exemplet i början så handlar det ofta om rädsla, man är kanske rädd för att misslyckas eller för vad andra ska tycka och tänka och så väljer man något som känns tryggare i stället. Vår uppväxt spelar också in då det kommer till i vilken grad vi vågar satsa på något okänt eller annorlunda. Har du haft föräldrar som låtit dig klättra högt i träd eller har du varit under ständig uppsikt av en ängslig förälder?

Du har säkert mött missnöjda människor i din vardag, de som verkar vara på "fel" plats på något sätt - de som "hatar" på sociala medier, eller den ilska mannen i trapphuset som svär åt allt och alla. Listan skulle kunna göras lång. Kanske grundar sig missnöjet för en del av dem i de livsval de gjort, på ouppfyllda drömmar? De som vågat, de som hittat sitt drömjobb eller på annat sätt har förverkligat det de drömt om trivs för det mesta med sig själva och är mycket nöjdare med livet.

Jag skulle önska att flera vågade drömma stort! Tänk bara på hur mycket talang, klokhet, innovationer, uppfinningar, konstverk och

upplevelser som vi går miste om för att människor inte vågar! Att drömma stort kräver jobb förstås, inget kommer gratis. Det krävs ihärdighet, det gäller att inte ge upp fast man kanske får nej en massa gånger! Kanske blir det i slutändan inte heller precis som man tänkt eller som man önskat och drömt om, kanske man till

och med kan uppleva det som att man misslyckats. Men om vi väljer att se vårt "misslyckande" som en lärdom i stället, så blir det en lärdom som vi tar med oss och som är betydligt lättare att komma över och förlåta än ånger över att aldrig ha försökt.

TREENAA UNELMOINTIA, NIIN MIELI VAHVISTUU



Elina Marjamäki

Asiantuntija

MIELI Suomen Mielenterveys ry

Tiesitkö, että unelmointi ja unelmat vahvistavat mielenterveyttä? Unelmapuhe ei ole pelkkää höttöä ja hattaraa, vaan unelmilla, toiveilla ja visioilla on paljon hyviä vaikutuksia mielenterveydelle. Mieti, mitkä ja millaiset unelmat sinua inspiroivat? Mikä on sinun tulevaisuuden visiosi?

Nuoruus on ihanaa aikaa, koska niin sanotun "aivomyrskyn" ansiosta aivoissa on enemmän säpinää kuin aikuisilla ja synapsit yhdistelevät asioita aivan uudella tavalla. Siksi nuorilla on kyky keksiä villimpiä unelmia kuin realismin kahleissa kipuilevilla aikuisilla. Jos unelmointilihaksesi on kuitenkin päässeet repsahtamaan, on monia keinoja treenata visioihisi eloa.

Unelmien ei tarvitse olla suuren suuria. Mielen hyvinvointia vahvistaa jo, että kiinnität huomiota myös pieniin unelmiisi ja alat toteuttaa niitä. Tee todeksi miniunelmia: kokeile uusia harrastuksia tai käy uusissa paikoissa. Näin kasvatat itseluottamustasi unelmien suhteen. Tämä ruokkii uusia unelmia, motivoi niiden keksimiseen ja toteuttamiseen. Miniunelmia voi toteuttaa vaikka päivittäin.

Nappaa ideat talteen

Omiin unelmiin kannattaa suhtautua kiinnostuksella ja sen verran vakavasti, että kirjoittaa ne ainakin ylös. Ota unelmasi todesta mutta älä tosikkomaisesti. Vaikka aivot keksivät helposti ideoita, ne myös unohtavat niitä nopeaan tahtiin. Suihkussa keksitty idea tai innovaatio saattaa huuhtoutua kylpyhuoneen viemäriin jo ennen kuin olet ehtinyt kuivata itsesi. Kylpyhuone onkin mainio paikka pitää muistiinpanovälineitä, koska moni hyvä idea tulee mieleen, kun aivot saavat vaeltaa vapaasti ja ottaa koko lepotilaverkoston käyttöönsä. Samasta syystä tarinoiden lukeminen ja käveleminen aktivoi aivoja ja tuottaa uusia ideoita.

Muistikirjan pitäminen on vanha hyvä neuvo. Kirjailija Elizabeth Gilbertin mielestä ideoita leijuu ilmassa kenen tahansa meidän ulottuvilla ja napattavaksi. Tehtävämme on pyydystää niitä sitä mukaa kuin niitä tulee vastaan, muuten idea leijuu seuraavan, valppaamman henkilön luokse.

Jos kirjoittaminen ei ole sinun juttusi, voit tehdä unelmistasi vaikka kuvakollaasin. Siihen voi kerätä kuvia, jotka muistuttavat sinua unelmistasi. Mitä enemmän sanoitat unelmia, sitä enemmän alat kiinnittämään huomiota niihin merkkeihin, jotka auttavat unelmien toteuttamisessa.

Herätä haaveesi ja inspiroidu

Joskus unelmien herättelyyn tarvitaan erilaisia ärsykeitä ja ideoita. Yksi kivoimmista harjoituksista on tehdä oma aarrekartta. Siinä haalitaan kasaan erilaisia, inspiroivia lehtiä ja riittävän iso kartonki ja etsitään sellaisia kuvia ja tekstejä, jotka inspiroivat ja puhuttelevat. Kartan keskelle olisi hyvä laittaa oma valokuva. Valmiin aarrekartan voit ripustaa näkyvälle paikalle kotona, missä se muistuttaa haaveista ja tavoitteista. Omien unelmien katseleminen kohottaa myös mielialaa.

Tällainen unelmien kanssa askartelu on hyödyllistä, sillä siten kerrot aivoillesi, mikä sinulle on tärkeää ja mihin olisi hyvä kiinnittää huomiota. Esimerkiksi, jos unelmoit jostakin ammatista, kiinnität huomiota alasta kertoviin juttuihin tai alalla työskenteleviin ihmisiin aivan uudella tavalla. Opettele ottamaan pieniä askeleita kohti unelmia, aseta osatavoitteita ja juhlista niiden saavuttamista.

Nauti matkasta kohti unelmia

Uppoudu fiilistelemään vaikka tulevaa lomaa. Huomaat, että jo pelkästään sen ajattelu vahvistaa mieltäsi. Usein juuri loman suunnittelu ja odotuksesta syntyvä jännitys on unelmaloman paras osa.

Elizabeth Gilbert rohkaisee kirjassaan *”Big Magic. Uskalla elää luovasti”* meitä kaikkia ottamaan aika ajoin unelmamme käsiemme väliin ja tarkastelemaan sitä. Erityisesti silloin, kun unelma ei enää tunnu omalta, kannattaa kysyä, palveleeko unelmasi vielä sinua vai oletko sinä alkanut palvella unelmaasi? Joskus vanhoista unelmista täytyy osata myös luopua. Silloin voit kiittää niitä siitä, että ne ovat tuoneet sinulle iloa tähän asti, mutta nyt sinun on aika siirtyä uusien ideoiden ja visioiden pariin.

Mieti, miksi sinua motivoi tietyt unelmat? Ovatko ne sinun unelmiasi vai toteutatko jonkun toisen unelmaa? Onko motivaatiosi joskus kateissa tai pelko vallannut mielen? Muista silloin tekojen merkitys: tekeminen ruokkii motivaatiota ja hälventää pelkoja. Usein vaadimme itseltämme liikaa täydellisyyttä ennen kuin uskallamme ottaa askelia kohti visioitamme. Mitä sitten, jos joskus lentää päistikkaa naamalleen jahdatessaan

unelmaansa? Kirjoitat jotakin ja se ei olekaan täydellistä? Maalaat surkean tekeleen? Ei haittaa yhtään, anna mennä vain uutta putkeen. Muista, ettei oma arvosi riipu siitä, minkä huomion maailma sinulle antaa.

Menestys voi myös ahdistaa

Hollywood on täynnä menestyneitä taitelijoita ja näyttelijöitä, jotka kansoittavat psykologien vastaanotot ja harjoittelevat tulemaan toimeen menestyksestä seuranneen ahdistuksen kanssa. Opettele tuntemaan tunteesi ja kohtaamaan ne. Unelman saavuttamisenkin jälkeen vaikeat tunteet voivat yllättää.

Näin kävi esimerkiksi Buzz Aldrinille, joka saavutti käsittämättömän unelman kuun kamaralla kävelystä ollessaan Neil Armstrongin kanssa samalla kuulennolla. Hurja unelma, jonka toteutumista koko maailma seurasi 1960-luvulla. Entä mitä tapahtui, kun Buzz pääsi takaisin juhliittuna sankarina maan pinnalle? Buzzin mieleen iski hirvittävä tyhjyyden tunne. Mikään ei tuntunut miltään, ja hänen oli vaikeaa sopeutua tavalliseen elämään. Alkoholi alkoi maistua liikaa ja masennus iski. Kuunkamaralla kävelyä ei siis seurannutkaan yletön, vertaansa vailla oleva, loputon onnen tunne, vaan hän tarvitsikin apua tullakseen toimeen toteutuneen unelman kanssa.

Näyttelijä Antti Holma kertoi ihmeellisestä kesästä, kun hänen iso unelmansa toteutui ja hän sai kuulla päässeensä teatterikorkeakouluun. Antti tapasi tuttavansa, joka onnitteli häntä sanoilla: *”Onneksi olkoon. Nauti nyt viimeisestä onnellisesta kesästäsi”*. Sitä se tosiaan olikin. Yhden unelman toteutuminen toi tullessaan uusia haasteita. Tätä tämä elämä on niin kauan kuin me kasvamme.

Unelma puhtaista meristä

Hyvä, että kukaan ei kertonut 16-vuotiaalle hollantilaiselle Boyan Slatille vuonna 2013, että valtamerten siivoaminen on toivoton urakka. Hän oli sukeltalemassa Kreikassa ja huomasi harmikseen näkevänsä enemmän muovipusseja kuin kaloja. Boyan alkoi ihmetellä, miksi näitä ei siivota. Pohtiminen ja unelma merien siivoamisesta jatkui matkan jälkeen koulun

tiedeprojektissa ja siitä homma sitten lähti etenemään. Lue huikeasta projektista lisää täältä: <https://theoceancleanup.com/>

Kirjailija Elizabeth Gilbert kirjoittaa kirjassaan "Big Magic", että "Sisällesi kätketyt aarteet odottavat, että sanot kyllä unelmillesi". Millaisen pienen unelman voisit toteuttaa jo tänään?

Övningar som stöder dina drömmar

1. Den bästa möjliga framtiden

- Skriv dagligen om "bästa möjliga framtida jag" i 20 minuter
- Tänk efter noggrant och använd din fantasi för att i ditt huvud få fram den bästa och största framtidsutsikten.
- Positivt skrivande gjorde skribenterna friskare, besöken hos läkaren blev färre.
- Mikrohandling: tänk på din positiva framtidsbild i fem minuter varje dag.

Källa: Laura King, "The Health Benefits of Writing about Life Goals", Personality and Social Psychology Bulletin 27 (2001): 798-807

2. Visualisering: skattkartor och action boards

- Att göra en skattkarta är ett effektivt sätt att aktivera ens egen hjärna till drömmande.
- Samla bilder på allt du drömmer om eller allt som påminner dig om dina drömmar.
- Ställ din skattkarta på ett ställe där du ser den varje dag: genast efter att du vaknat och just innan du lägger dig.
- Stanna dagligen och "känn" din skattkarta.

3. Fortsätt meningen – övning

- Om allt var möjligt skulle jag...
- Om ett år önskar jag att jag är...
- Om ett år tror jag att jag är...

- Varje månad bör jag komma ihåg att...
- Varje vecka ser jag till att...
- Så varje dag ska jag ...

Källa: Kaski, S. & Miettinen, M. Onnistumisen taidot. 2018.

4. "Just do it" och andra inspirerande citat

- Skriv upp inspirerande citat som uppmuntrar dig.
- Ställ citaten på ett synligt ställe och läs dem högt!
- Hurdana citat använder du för att uppmuntra dig?
- Hur "pushar" du dig till handlingar?
- Hur talar du till dig själv?
- Skulle du tala till en vän på samma sätt som du talar till dig själv?

5. Positiv självbild

- Nämn åtminstone fem saker som du är bra på.
- Nämn åtminstone fem saker som är dina styrkor.
- Nämn åtminstone tio saker som du har lyckats med (under senaste veckan, månaden, senaste året..)
- Vem "sparrar" med dig?
- Vem ger dig råd och vem stöder du?

Källa: Satu Kaski ja Marianne Miettinen: Onnistumisen taidot 2018

6. Walt Disney – metoden

Först måste man drömma och fundera på vad man vill uppnå.

1. Gör din dröm så konkret att du känner den i din kropp:
 - Se dig själv i den situationen.
 - Förnimma alla känslor som situationen skapar.
 - Dofta och smaka på drömmen som har uppfyllts.
 - Hör vad den förverkligade drömmen uppdragar.
2. Efter visualiseringen är det dags för Den Realistiske och Den Handlingskraftige inom dig att tala. Deras uppgift är att fundera på vad drömmen förutsätter och kräver i verkligheten.
3. Till sist ger man den Kritiske möjlighet att tala. Den Kritiske ska hålla sig kritisk mot allt som har hörts och allt som har sagts. Den Kritiske ska gå genom vad funkar och vad som inte funkar, vad man inte

har tagit i beaktande och var man tar risker.

Läs och bli inspirerad: Elizabeth, Gilbert: Stor magi – Leva kreativt utan rädsla.

TIO RÅD TILL DIG SOM FUNDERAR PÅ FRAMTIDEN



Niklas Wahlström

Sektorsansvarig för utbildning

Svenska folkskolans vänner

Om jag kunde gå tillbaka till min ungdom, speciellt till de svåraste tiderna, skulle jag säga till mej själv: Sluta oroa dej! Bara gör vad du känner i ditt hjärta och allt kommer att gå väll! Jag har med åren lärt mej att livet på något konstigt sätt för mej framåt på en väg som jag inte kunde ha planerat som ung. Det har varit många återvändsgränder och uppförsbackar, men medan jag irrar framåt och sökt min väg genom livet har också nya möjligheter öppnat sig efter hand. Och tittar jag bakåt på den stig jag gått ser jag att alla gropar jag fallit i eller alla kärr jag någon gång suttit fast i också haft betydelse för min väg framåt. Med en viss vördnad för mej själv kan jag se mej i spegeln och säga: Du har fixat det! Och för de allra flesta människor går det just så på vår väg genom livet. Vi fixar det! Och min första av tio visdomar om framtidsval som jag vill dela med mej till dej lyder därför:

1. **Det kommer att gå bra!**
2. **Du kan inte bli vad som helst!**
"Anything is possible if a person believes" sade Nelson Mandela, frihetskämpe och f.d. president i Sydafrika. Jag påstår han har fel. Vi har alla våra begränsningar. Det finns mycket jag inte kunde ha blivit, åtminstone inte varit bra på. Men listan på det jag kunde ha blivit, och gjort väl, är

mycket längre. Och på den finns det alternativ så det räcker till!

3. **Du kan mer än du tror!** Det är vanligt för oss människor att vi underskattar vår egen kapacitet. Om vi inte utmanar oss själva vad gäller förmågan att lära och göra kommer vi aldrig att hitta gränsen för vad vi kan uppnå. Ibland behöver vi andras hjälp för att hitta den gränsen. Omge dig av människor som uppmuntrar dej på din väg framåt vad gäller att lära och pröva på!
4. **Du behöver inte veta vad du gör om 20 år!** Samhällets effektivitetstänk manar till planering av livet. Många säger du skall göra A-planer och B-planer för hur du tar dej till ett mål, ett sådant som du som ung kanske inte ens är övertygad om att du vill nå! Mitt råd till dej är att ställa upp mer kortsiktiga mål. Var vill du vara om ett, två eller fem år är mål som är lättare att uppnå och som ger dej möjlighet att också ändra kurs!
5. **Känn dina styrkor och bygg på dem!** Du är du och inte dina föräldrar! Du är unik, och inte bra på allt. Och det finns många områden inom vilka du ännu kan utvecklas! När du bygger på det du är eller kan bli bra på kommer du i livet att få de

upplevelser av att lyckas som ger glädje. Devisen *Känn dig själv!* från antikens Grekland är gammal men den träffar lika rätt än idag!

6. **Följ din passion!** Föräldrar, släktingar och kompisar vill kanske påverka vilka mål du sätter upp för ditt liv. Och samhällets normer, förstås! "Det är bara med hjärtat man kan se klart" sa räven i boken *Lilla prinsan*. Du kan bolla dina tankar med andra, men låt ditt hjärta vara kompassen som visar vart du är på väg. Det lägger grunden för ett långt meningsfullt liv.
7. **Var en jeep!** En gång i historien var karriärstigen som ett järnvägsspår. Du satte dig på tåget och det gick rakt in i framtiden utan att vika av skenorna. Idag kan du ta jeepen istället. Du blir aldrig för gammal för att kunna styra den mot nya mål och se vad allt livet har att ge. Var inte orolig för att inte alltid se slutmålet. Det öppnar sig nya vyer när du kört upp på nästa sanddyn!
8. **Du gör inga fel och misstag!** Du bara lär, du växer, du utforskar och bättrar på! Alla erfarenheter du samlar läggs till ditt kapital av kunskande och vishet.
9. **Prata till dig själv!** Lyssnar du till dej själv fylls du kanske av tvivel, rädsla och misstro till att ha vad som krävs av dej för att uppnå målet. Men om du *pratar* till dej själv kan du mata dej med de ord och den uppmuntran du behöver för att nå målet. Säg varje morgon till din bild i spegeln: Jag kan! Jag fixar det! Jag har allt som behövs för att det skall gå vägen!
10. **Älska livet!** Älska utmaningarna, för de får dej att värdesätta dina framgångar. Älska svårigheterna, för de gör dej starkare. Älska ängslan, för den gör dej modig. Livets hemlighet och den bästa strategin till framgång är att älska livets alla sidor, och räddas inget!

Niklas Wahlström är f.d. ämneslärare, studiehandledare och rektor för ett gymnasium. Idag jobbar han som sektorsansvarig för utbildning vid Svenska folkskolans vänner och ansvarar bl.a. för utmaningstävlingen SFV Start! som har som mål att stödja unga individer att uppnå sin egen potential.

FÄRDIGHETERNA AVGÖR I FRAMTIDENS ARBETSLIV



Mari Rakkolainen
Pedagogisk chef
Ung företagssamhet rf.



Nina Ingves
Regionchef i österbotten
Ung företagssamhet rf.

Det löns att öva på olika färdigheter

Du har säkert stött på frågan "vad ska du bli när du blir stor?" någon gång på ett släktkalas. Många ungdomar upplever att det är svårt att svara på just den frågan. Och det är ju inte konstigt. Vem skulle ha hunnit bekanta sig med sig själv så genomgående, när det finns allt möjligt annat att göra i livet.

Faktum är att det är jätteviktigt att leva, prova och göra olika saker som ung. Det är precis så man lär sig nya saker om sig själv: vad du tycker om att göra, vad du kan bäst, hurdana människor du trivs med och hur du interagerar med andra.

Att känna sig själv är en grundläggande färdighet i framtidens arbetsliv. De andra färdigheterna som kommer att vara viktiga i framtiden är t.ex. samarbetsförmågan, förmågan att lösa problem, förmågan att utforma idéer och att vara påhittig, att kunna kommunicera och tolerera osäkerhet. Men hur lär man sig dessa färdigheter?

Framåt med praktiska övningar

Man kan inte lära sig färdigheter enbart genom att läsa böcker utan man måste också öva på färdigheterna. Samarbetets viktiga färdigheter – att lyssna, att motivera sina åsikter och att uppskatta andras åsikter - lär man sig genom att arbeta tillsammans med andra. Man lär sig att

lösa problem genom att fundera på problem, prova, göra misstag och lära sig av sina misstag. Man kan öva utformningen av idéer genom att bolla idéer med andra och raffinera dem vidare. De bästa idéerna föds sällan i ett huvud och att förbättra idéerna med andra utvecklar dem oftast till bättre än vad originaltanken var. Rekommenderar att ni provar!

Ingen vet med säkerhet vad framtiden för med sig. Därför är det bra att öva på att tolerera osäkerhet. Även den är en färdighet som man kan öva på. Man kan enbart lära sig genom att prova. Alla försök och besvikelser de orsakat ökar din tolerans mot osäkerhet och nästa gång du möter en prövning, är du redan starkare och kan lättare klara av den.

Mångfaldiga karriärstigar

Arbetslivet i framtiden kommer att behöva många olika färdigheter och många olika kunniga människor. En del av er kommer att bli företagare, som har att göra med att producera värde för andra, för kunderna. Att producera värde kan vara att skapa produkter eller tjänster på basen av sin egen kunskap och entusiasm. En del jobbar för olika företag även i framtiden. Oavsett om man jobbar som företagare eller som anställd så kommer alla att behöva de ovan beskrivna färdigheterna på sin karriärstig.

Nuori Yrittäjyys ry.

Vad är Ung Företagsamhet rf?

Ung Företagsamhet rf dvs. UF är en obunden, ideell organisation som erbjuder skolor kostnadsfria studieprogram i företagsamhet. Med hjälp av programmen kan även du öva framtidens färdigheter. Företagsamhet och arbetslivsfärdigheter övas genom praktiska uppgifter t.ex. i Miniföretagarna och i Ett år som företagare-programmen grundar elever egna övningsföretag som samtidigt ger dem möjlighet att tjäna pengar. Om UF-programmen inte används i din skola kan du alltid tipsa om dem till dina lärare: www.nuoriyrittajyys.fi/sv/

Elever och lärare kan också kontakta våra regionkontor. I Österbotten betjänar regionchef Nina Ingves, nina@nuoriyrittajyys.fi

Fler kontaktuppgifter hittas på <https://nuoriyrittajyys.fi/sv/osterbotten/>





KAJ PRATAR DRÖMMAR

Vi fick nöjet att intervjua Kevin, Axel och Jakob en höstig eftermiddag kring deras tankar om drömmar och visioner.

Du kan också välja att se på intervjun från följande länk:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yrty0cOdLJO>

Vad drömde ni om då ni var små?

A: Jag tror jag drömde om att syssla med fantasi och kreativitet, men hade inte verktygen att förstå att det var det jag ville. Då drömde jag om mer praktiska saker, som att bli snickare eller bonde som pappa, men insåg sedan att jag var helt fel ute.

K: När jag var liten drömde jag om väldigt andra saker än vad jag börjat på med som vuxen. När jag var liten ville jag t.ex. bli tandläkare eller motocrossförare. Man påverkas väldigt mycket av sin näromgivning. Långsamt vid sidan om så föddes den här kreativa sidan, intresse för teater och musik. Men jag tänkte aldrig att det skulle ha varit min dröm. Det vara något som växte fram sent, tidigast under högstadieåldern. Än idag är man ju inte säker på att man är rätt ute, men nu drömmer jag absolut om andra saker än jag gjorde när jag var barn.

J: Jag ville bli fotbollsproffs. Det var egentligen det enda. Jag vet inte om jag drömde om det men jag tänkte att jag ska bli så bra som möjligt. Jag märkte att jag är en person som verkligen får en kick av att göra klart en idé eller vision. Mina drömmar är väldigt små. Inte sådana där jag ser mig själv på världens största scen, utan mera: *Tänk vad häftigt det skulle vara om man skulle göra en video!*

2:36

Måste man ha en dröm?

J: Jag tycker egentligen inte att man måste ha en dröm. Det viktigaste är att man gör någonting, att man fokuserar hårt på det och ger det en chans. Om man får en bild eller en vision så jobbar man på det. Man behöver kanske inte ha en så stor dröm. Det viktigaste tycker jag är att fokusera på något fullt ut och försöker göra klart det. För det är väldigt tillfredsställande, tycker jag i alla fall.

A: Jag upplever att det finns en uppfattning om att man måste ha en stor dröm. Man slår på Idol och alla drömmer om att stå i Globen och någon ska bli större än Zara Larsson. Det är ganska tröttsamt, speciellt om man är en person som inte har en sådan dröm. Vad är min Globengrej? Jag tror att man inte ska haka upp sig på det, utan se inåt. Vad gillar jag? Vad vill jag uppnå? Har jag drömmar och mål?

J: Viktigast är att man hittar något som man tycker är kul på riktigt. Om man har en dröm så är det bra att pusha och försöka göra det men det är viktigt att känna efter hela tiden. Drömmen kan ändras, man behöver inte spika någonting.

K: Om man har en dröm så känns det ofta som att det finns ett krav att uppfylla drömmen och då tappar du lite den där glädjen av att jaga efter den. Om det blir svårt eller du inte når den så kan det kännas som ett misslyckande. Som Axel brukar säga: Förmöjsamheten är väldigt underskattad i dagens läge. Bara man har en förmöjsamhet och en glädje i det man håller på med så tror jag att man mår bäst och har bäst chans att nå dit man vill. Man måste

vara flexibel och kunna ändra sig. Om man inte vill eller inte har en dröm så är det inget måste. Jag tror att som människa så har man alltid något som man vill, men det behöver ju inte vara att stå just i Globen. Det kan vara att man skulle vilja ha en glass idag. Så gick drömmen i uppfyllelse.

A: Om du är på väg någonstans så dyker det alltid upp olika vägskalet där du kan välja vart du vill gå och det kommer ta dig till nya vägskalet. Du kan ha gått långt ifrån det du ursprungligen var på väg till. Då måste du kolla om det var okej så eller om det var dit du egentligen skulle? Vill du gå tillbaka i alla fall?

5:55

Hur vet man att man har en dröm?

A: Jag tror att man vet när det är något som dyker upp ofta i ens tankar eller man får en stark känsla av nyfikenhet. Tänk om det här skulle hända? Vad skulle jag göra då? Att se scenarion framför sig och planera lite i smyg för någonting.

J: Exakt, en tanke som man inte kan sluta tänka på. Så är det ofta för mig. Min hjärna kopplar snabbt från *tänk om det skulle ske till hur skulle jag göra?* Man märker att man planerar på vilket sätt man skulle göra det. Jag tror att det är ett bra tecken på att man vet att man har en dröm.

K: Fantasien vaknar och man kan inte släppa det. Om jag är i början av en dröm så går det ofta väldigt enkelt. Jag skulle kunna sitta uppe hela natten och det finns inget stopp. Jag vill bara få in mer info, lära mig och ta reda på. Det är väldigt kravlöst och man vet att det är något man vill, att det är drömmen.

A: När du väl börjar så har du ofta hållit på en stund tycker jag. Det lever med en mycket längre innan man faktiskt börjar.

7:55

Har ni haft drömmar som gått i uppfyllelse och hur kändes det då?

J: En dröm jag hade länge var att göra en musikal och det var en stor dröm som gick i uppfyllelse. Jag hade egentligen inte spikat den drömmen utan den växte fram. Vi kom fram till att allt det vi hade jobbat med före ledde upp till en musikal. Det passar oss. När vi väl hade premiär för musikalen så kändes det bra. Tänk att vi faktiskt gjorde det! Det är ju en häftig känsla. Man blir ju alltid lite tom efteråt, vad gör man nu då? Vår lösning var att göra en till. Det är ju så kul så man fortsätter.

A: Jag tycker att när man uppnår en dröm så kan det ta en ganska länge att hitta farten igen, man dyker ofta efteråt. Man börjar alltid på något nytt för det ger en viljan att fortsätta. Jag tycker det är trösterikt att det finns ett driv vidare.

K: Vad blir följderna av att uppnå en dröm? Tomheten uppstår, men också frågan om vad som händer efteråt. Vad för det med sig? Att få komma till Wasa Teater har ju varit en dröm, men vad händer efter att jag stått på scenen? Till exempel innebär det att man träffar en massa fina människor. Fina kollegor som man får möta varenda dag. Det är saker som man inte väntar sig men som fortsätter längre än själva drömmen och kicken av *nu gjorde vi det här*. Det finns många positiva och fina saker som gömmer sig bakom drömmarna.

J: Som egentligen är viktigare.

10:33

Har ni haft drömmar som gått i kras eller som ni glömt bort?

A: Jag tänker ibland på att vi gett mycket av vår tid och ungdom till det vi jobbar med och vi brinner verkligen för det här. Jag skulle inte byta bort en sekund av det. Tänk om man skulle ha åkt som utbytesstuderande utomlands, skulle man ha upptäckt något annat då? Det hände inte men jag är nog nöjd för det.

J: När jag var kanske tio år hade jag en dröm om att vara med i Allsång på Skansen. De hade en tävling på SVT där man kunde skicka in en video och kanske få vara med i programmet. Jag skickade in en video då jag sjöng *Maxmo i mitt*

hjärta, titelmelodin *Stockholm i mitt hjärta* om Maxmo. Jag klädde ut mig till Maria i Sound of Music, gjorde en musikvideo och blev framröstad till högst uppe på listan. Jag kunde ha vunnit. Sedan var jag på en fotbollsmatch och en kille sa *Jag såg din video på SVT, jättebra!* Jag fick en chock: *Herregud! Tänk att någon ska se det här också!*

Så då skickade jag att, *Nej ni måste ta ner den!* Så fick jag inte åka. Jag skulle ha kunnat varit med i Allsång på Skansen, men jag blev för rädd.

J: Det är viktigt att ha koll på vad jag undviker att göra för att jag är rädd och vad jag gör för att jag faktiskt vill det. Det tycker jag är en svår avvägning.

Jag kan verkligen rekommendera att jobba i en grupp, då har man två som pushar på och säger *nu gör vi det här*.

K: Jag har många små drömmar och är impulsiv, jag vet inte om det räknas som drömmar. Jag har en dröm om att snickra men hinner aldrig. Jag märker att jag inte prioriterat det. Jag tar det då jag hinner.

13:48

Vad eller vem har påverkat era drömmar mest?

K: De som har påverkat mina drömmar mest sitter väl här bredvid mig, de har gjort det möjligt att följa de drömmar man fått. Vi har skapat mycket tillsammans då man arbetat tätt inpå varandra. Man diskuterar, åker hem från arbetet och funderar på hur det var och förstår att *det här är nog en dröm*. Man kan inte riktigt släppa tanken.

J: Ja, det är konstigt. När man skriver någonting glömmar man bort vems idé det var från början. Det är lite samma med drömmar, någon fick en tanke: *tänk om vi skulle spela i Botniahallen*. Efter en tid blir det *klart vi ska spela i Botniahallen!* *Men HUR ska vi göra då vi spelar i Botniahallen?* Så börjar man lösa det. Det är jättepositivt att jobba med Axel och Kevin. Man har någon att bolla med.

K: Idoler har jag ännu idag. Jag ser väldigt mycket upp till andra och deras jobb, det driver och inspirerar. Vi ser på inspirationsbilder,

videon och lyssnar på musik. Sedan börjar man jobba närmare det och en egen variant av det. Jag ser på live-videon och inspireras av scenuttryck och kläder. Vi åker också på inspirationsresor. Det är ett väldigt rikt galleri av personer som man håller som idoler och som påverkar ens drömmar.

A: Rent kreativt tycker jag att man påverkas av vad man ser för filmer, tv-serier, läser för böcker och ser för pjäser. När något är riktigt bra funderar jag på hur vi skulle göra det här på vårt sätt.

16:34

Varifrån kom idén KAJ?

J: 2009 var vår första spelning, firmafest på Norrvalla. Vi spelade första gången som KAJ och hade kanske tre låtar. En mikrofon och två gitarrer. Det gick bra, publiken diggade det och sedan har det rullat på.

A: Det är väl så enkelt att idén uppstod ur ett kreativt behov. Jag och Jakob gjorde videon ihop före Kevin var med, han bodde för långt borta. Sedan när vi gick i samma klass märkte vi att vi har samma humor och synkade. Där kom helt enkelt viljan att göra någonting. Sedan halkade vi lite in av misstag på att uppträda och hittade konceptet som vi fortfarande använder idag. Vi spelar en låt, gör roliga grejer emellan och så spelar vi nästa låt.

J: Är det inte Kevins mamma som första gången kallade oss KAJ? Kan det vara så eller har jag hittat på det här? Jag tycker hon sa "Men ni är ju KAJ!".

K: Jag minns inte om vi riktigt satt och redde ut det. Jag minns att vi hade en diskussion om första bokstaven i namnen, men hade mamma sagt det först?

J: Ja tycker det var det. Jag tror det var Siv.

Alla: Det var Siv!

18:19

**Vad var visionen när ni grundade KAJ?
Har den visionen ändrats under de
senaste tolv åren?**

A: Vi hade nog ingen vision när vi började.

J: Det har vi nog inte ännu. Att skriva ett bra innehåll, att göra en bra låt var kanske visionen.

A: Bra underhållning för oss själva och för publiken. Jag tror det var så enkelt då och det är så enkelt nu. Man vill göra det så bra man kan. Man vill underhålla sig själv och de här två och sedan de som sitter och tittar på.

K: Vi har oftast korta mål. Vi släpper en skiva, styr upp en turné och när den är slut så gör vi en till och sedan en musikal. Vi har haft turen att det varit väldigt välvilligt omkring oss. Folk har tyckt om det vi gjort och vi har fått många fina möjligheter.

A: Ju längre vi har hållit på desto mer möjligheter och initiativ har vi också tagit själva. De första fem-sex åren hände saker på löpande band och vi bara hängde med. Nu är vi lite mer i kontroll över vad som sker.

K: Jag minns första gången vi kom hit till teatern. Det var yrt, man visste ingenting om vad man stod inför. Det var världens lyx. Får man en handduk som är tvättad? Det finns dusch backstage!

J: *Jobbar faktiskt folk med det här?* minns jag att jag tänkte. Jag trodde vi var dom enda.

20:28

**Vad vill ni säga till en som funderar på
vilken väg de ska ta?**

J: Jag tycker man ska prova på så mycket som möjligt. Om du hittar något du verkligen brinner för, som känns lätt, som du är bra på och som är kul så fortsätt med det. För det finns så mycket jobb som du inte vet att finns. Det är mycket roligare om du har roligt. Fortsätt ha roligt!

K: Se det inte så definitivt. Även om du väljer en väg så går det alltid att hitta en ny som du kan omforma lite. Man behöver inte ha vägen helt klar när man börjar. Det viktigaste är att man känner efter, hittar något som drar och så börjar man på. Sedan tar man det vartefter.

A: Vi har alla olika utbildningar och vi använder vissa av de kunskaperna idag, trots att vi arbetar inom ett annat område. Det är ett exempel på att saker inte alltid blir som man tror. Det är okej och spännande.

K: Det är aldrig bortkastat, du lär dig hela tiden och tar med dig en massa saker. Det är bara att ta en väg och så kommer du framåt.

J: Gå din egen väg.



Kevin Holmström



Axel Åhman



Jakob Norrgård



PRODUKTIONSUPPGIFTER

AV: KAJ – Kevin Holmström, Jakob Norrgård, Axel Åhman

REGI: Ida Kronholm

SCENOGRAFI: Mia-Irene Sundqvist

KOSTYM: Linn Wara

KOREOGRAFI: Ida "Inxi" Holmlund

KAPPELLMÄSTARE: Ralf Nyqvist

MASK- OCH PERUK: Fia Derghokasian

LJUS: Kristoffer Svonn

LJUD: Dennis Lindén

MUSIKPRODUCENT: Janne Hyöty

SKÅDESPELARE: Johan Aspelin, Jonas Bergqvist, Markus Lytts, Tove Quickström, Carola Sarén

GÄSTANDE SKÅDESPELARE: Kevin Holmström, Matilda Kruse, Jakob Norrgård, May Schjörlien, Axel Åhman

ORKESTER: kapellmästare Ralf Nyqvist, Peter Enroth, Patrick Lax , Stefan Lindblom, Anders Sjöling

ANSVARIG UTGIVARE/TEATERCHEF: Ann-Luise Bertell

SPELTID: 2h 40 min inkl. 30 min paus.

WASA TEATER
LOKALA UPPLEVELSER I VÄRLDSKLASS

FÖRARBETE

VÄRM UPP INFÖR TEATERUPPLEVELSEN

Olika produktioner använder olika former av teaterkonst. I Botnia Paradise är det frågan om musikalkomedi och även tolkningar av musikstilar när det kommer till de olika låtarna humorgruppen KAJ har gjort. Följande övningar ska förbereda deltagarna på att ta emot upplevelsen på en djupare nivå, både som underhållning och konst.

Förberedelse:

Deltagarna kommer att behöva penna och post-it lappar. Du kommer också att behöva tillgång till internet och en skärm som alla kan se. Anpassa innehållet enligt den tid du har till förfogande och elevernas mognad.

Beräknad tid:

1 x 60 minuter

Vad vet vi?

Syftet med denna övning är att fundera kring vilken förhandsinformation eleverna har om Botnia Paradise och KAJ.

Ge eleverna post-it lappar och be dem i grupper på tre skriva ner allt de vet om KAJ. Lägg sedan upp alla lappar på något passande ställe där alla kan se dem. Gå tillsammans med eleverna igenom det de skrivit ner.

Ge eleverna nya post-it lappar och be dem i samma grupper skriva ner allt de vet om Botnia Paradise. De kanske har sett något i media eller hört något av en kompis. Lägg sedan upp alla lappar på något passande ställe där alla kan se dem. Gå tillsammans med eleverna igenom det de skrivit ner.

Ni är nu redo att se trailern för Botnia Paradise! Följ länken nedan:

<https://www.youtube.com/watch?v=rZ4liASiqbw>

Musikal!

Syftet med övningen är att eleverna får bekanta sig med musikal och andra olika musikgenrer. När de sedan besöker teatern får de ta del av Botnia Paradise mångfald av musikstilar och tolkningar av dem. I trailern får vi se och höra att Botnia Paradise är en musikal men vad är då en musikal? Fråga eleverna vad de tycker att kännetecknar en musikal.

Musikal är en modern musikteater som involverar element som dans, teater och musik. Några kända musikaler är t.ex. Phantom of the Opera, The Sound of Music, RENT och Hamilton.

I Botnia Paradise förekommer flera olika musikgenrer och eleganta dansnummer.

Eleverna får nu bekanta sig med musikgenrer och fundera på vad det finns för olika genrer.

Du som lärare får gå in på följande länk på en skärm som alla i rummet kan se:

<https://create.kahoot.it/share/musikgenre-quiz/66d5efae-16b2-4fa4-bcf7-19088a2202b5>

Tryck på "Play as guest" sedan "Continue as guest", därefter får du välja inställningar som passar din klass.

Be eleverna på egen telefon/ eller med en kompis gå in på Kahoot.it och skriva in koden som kommer upp på lärarens skärm.

Därefter kan ni starta ett musikgenre quiz! Lycka till!

Beteendeforskare

Syftet med övningen är att själv prova på att skådespela, improvisera och att observera kroppsspråk och uttryck. Eleverna ska tillsammans fundera ut en miljö och ett beteende som en frivillig ska försöka luska ut.

En av eleverna får gå ut ur rummet och vänta på att bli inkallad. Man kan också vara två som går ut ifall det känns tryggare så.

Läraren tillsammans med de andra eleverna bestämmer en miljö där de ska befinna sig och ett beteende som de ska uppvisa.

Till exempel kan de bestämma att de befinner sig på McDonalds och att de jobbar där. Alla i rummet måste då hitta på en uppgift att göra, t.ex. vända biffar, torka bord, ta beställningar etc. som de håller på med då den som är ute kommer in.

Den frivilliga kommer in och ska nu leka beteendeforskare och börja observera och gissa,

1: vilken miljö det handlar om och 2: vad de gör i miljön. Denne får också ställa frågor till de andra eleverna men de ska såklart inte ge för raka svar och säga att de jobbar på McDonalds utan hålla det mer allmänt som -Jag fyller på oljan till fritösen.

Omgången är slut när den frivilliga kommit på vilken miljö det är och vad de andra gör där.

Upprepa gärna övningen flera gånger.

Charader!

Botnia Paradise utspelar sig på kryssningsbåten med samma namn. Syftet med denna övning är att etablera vad en kryssning är, vad som finns på en kryssning, samarbeta, våga ta plats och jobba kreativt. Detta genom charader!

Eleverna kan göra charader ensam eller i grupp på två till tre personer. Nedan finns en ordlista på saker som nämns i föreställningen och kan vara bra att ha koll på på förhand.

En åt gången eller en grupp åt gången kommer upp framför klassen, får en lapp från läraren med ett ord från ordlistan och ska därefter visa ordet för klassen genom kroppen, utan att prata. Det är också okej att säga "pass" ifall man inte känner till ordet. Läraren nämner att varje ord berör kryssningsfartyg. Alla i publiken får gissa via handuppräkning.

Läraren kan vid behov förklara ordet för de som ska göra charader och/eller för publiken i efterhand.

Tax-free	Flytväst	Skrov
Snus	Dansgolv	Roder
Spa	Mast	Bildäck
Trubadur	Heimlich-manöver	Bingo
Casino	Kommandobrygga	Spelautomat
	Livboj	Hytt
Besättning	Reling	Maskot
Kapten	Farled	Bollhav
Buffe	Storm	Livbåt

DRÖMMAR OCH VISIONER

I pjäsen ser vi flera människor som jagar sina drömmar. Många tvivlar på sig själva, många funderar på vilken väg de ska ta. Det är inte alltid lätt att avgöra. Följande lektion ger eleverna chansen att fundera på vilka drömmar och mål de har för sin framtid. Genom deras egen reflektion i övningarna kommer de att fördjupa pjäsens tematik. Syftet med övningarna är att deltagarna kommer vidare med sina egna tankar när de ser på pjäsen.

Förberedelse:

Anpassa innehållet enligt den tid du har till förfogande och elevernas mognad. Du kommer också att behöva tillgång till internet och en skärm som alla kan se.

Beräknad tid:

1 x 60 minuter

What should I do with my life?

Eleverna får nu genom en video fundera kring hur vi förhåller oss till våra drömmar och hur vi ofta begränsar oss själva från att utvecklas och våga prova nya saker. Syftet är att se på drömmar och visioner ur ett annat perspektiv och kanske få insikter om ens eget tänkande.

Titta på videon med Charlie Parker (15 minuter) där han diskuterar hur vuxnas drömmar skiljer sig från barns och sättet att se på sina egna möjligheter.

https://www.youtube.com/watch?v=Fo3e_0ITVj_o

Summera videon tillsammans med dina elever med hjälp av följande frågor:

- Hur skiljde sig barns och vuxnas sätt att berätta om sina drömmar?
- Vad är social anpassning (social conditioning)?
- Hur beskrev Parker människans inre röst (inner voice) och inre tvekan (inner doubt)?
- På vilket sätt föreslår Parker att man ska hitta sin inre röst och kunna bli kvitt sin inre tvekan?

Heta stolen

Syftet med övningen är att belysa olika förutsättningar för att nå drömmar och mål. Att uppmuntra och stöda andra till att nå sina mål genom att vara medveten om faktorer som påverkar t.ex. ekonomi eller diskriminering. Eleverna bildar en ring med sina stolar så att alla har en plats att sitta på med ansiktet in mot ringen. Läraren läser upp ett påstående, de som instämmer stiger upp och byter plats med någon annan i ringen som också stigit upp. De som inte håller med sitter kvar på stolen. Ifall någon ensam stiger upp så kan denne bara markera att hen stigit upp och sedan sätta sig ner tillbaka på egen plats. Diskutera gärna elevernas åsikter under övningens gång.

Påståenden:

- Jag har varit på en kryssning.
- Jag har en dröm.
- Alla har samma förutsättningar att nå en dröm.
- Att ha rika föräldrar gör det lättare att få den utbildning man vill ha.
- Alla lär sig nya saker på samma sätt.
- Att ha ett stort socialt nätverk ger en bättre förutsättningar att hitta en arbetsplats.
- Rasism finns inte i Finland.
- Kvaliteten på utbildningen varierar beroende på vilken stad du bor i.
- Kraven på arbetsförmåga är låga i dagens arbetsmarknad.
- Att ha en funktionsvariation gör vägen till en dröm svårare.

Stormande hav

Det kan vara tungt att fundera på sina drömmar. Syftet med följande övning är att få eleverna att slappna av och ha det roligt så att de har det lättare att fortsätta med följande övningar. Övningen brukar föda skratt och en härlig stämning i rummet! Ni får nu leka att ni tillsammans är på en båt och att allt utanför är det stormande havet. Ni kan antingen hjälpa varandra under leken eller följa tävlingsandan och köra ett eget race!

Övningen går ut på att man står i en ring, man kan välja att hålla varandra i händerna om man vill men det är inte nödvändigt.

En person börjar och flyttar sin fot så att den rör vid nästa persons fot. Nästa person flyttar den berörda foten så att den rör vid någon av nästa persons fötter. Man får endast röra på sina fötter ifall det är ens tur att flytta fot. Målet är att inte falla eller flytta på sina fötter när det inte är ens tur för då faller man överbord och är ute ur leken. Lycka till!

Fantasiresa

Syftet med denna övning är att konkretisera egna mål och drömmar. Det kan vara svårt att veta vad man vill och det är inte något vi alltid aktivt tänker på.

Be eleverna lägga sig ner på golvet med avstånd till de andra eller vila överkroppen/huvudet mot pulpeten. De ska nu blunda, du kan släcka lampor eller dämpa belysningen. Be eleverna känna efter hur det känns att ligga eller sitta där, är kroppen spänd eller avslappnad? Vilka delar av kroppen rör i underlaget?

Du som lärare får nu guida eleverna genom en fantasiresa genom att läsa upp denna text så att alla hinner visualisera det för sig själva.

Föreställ dig ditt drömliv. Det kan vara om fem år, tio år, sjuttio år.

Ditt drömliv har inga gränser, allt är möjligt och det är du som bestämmer.

Var bor du? Bor du kvar i Finland eller bor du utomlands?

Bor du i ett stort hus eller i en liten etta?

Vad gör du om dagarna? Jobbar du med något? Studerar du?

Hurudan livsstil har du? Stiger du upp tidigt på morgonen eller sover du länge?

Vilka personer finns i ditt liv? Eller föredrar du att spendera din tid ensam?

Vad är din roll i samhället? Vill du skapa förändring i samhället?

Hur mår du?

Vilken känsla ger ditt drömliv dig?

Nu får du komma tillbaka till nuet, öppna ögonen och långsamt sätta dig upp.

Be eleverna lägga upp sin hand i luften ifall de kunde föreställa sig någon del av det liv de drömmer om.

Vem ser du upp till?

Syftet med följande övning är att utveckla elevernas kommunikation och ge dem värdefulla tips och råd genom deras egna förebilder.

Eleverna får i mindre grupper tänka ut någon förebild eller person som uppfyllt en dröm eller som klarat av motgångar och som de vill intervjua. Fundera ut frågor att ställa och sammanfatta dem. Sök upp kontaktuppgifter till personen, det kan vara någon de känner eller kanske någon de bara hört talas om? Det finns inga gränser. Se om personen vill och kan svara. Dela isåfall frågorna och svaren med klassen!



EFTERARBETE

FÖRANKRA TEATERUPPLEVELSEN

I den första delen av efterarbetet vill vi gå djupare in på pjäsens handling och karaktärer för att påminna oss om vad vi har sett. Det är också viktigt att ge eleverna en chans att uttrycka sin egen uppfattning av pjäsens innehåll eftersom alla uppmärksammar olika saker under en konstupplevelse. Att ge alla elever en chans att dela med sig gör att klassen får en mera mångsidig bild av föreställningen.

Förberedelse:

Placera alla bord och stolar utefter väggarna i klassrummet. Tejpa en cirkel mitt på golvet. Förbered rolig musik som du kommer att spela via högtalarna i uppvärmningen. Anpassa innehållet enligt den tid du har till förfogande och elevernas mognad.

Beräknad tid:

1 x 60 minuter

Räddande hytt

Syftet med följande övning är att påminna eleverna om föreställningen på ett roligt sätt. Nu får eleverna röra på sig och skaka loss. En frivillig (en av eleverna) kommer att låtsas vara Tuplajuusto från Botnia Paradise. Alla andra är rädda för Tuplajuusto, men den som spelar Tuplajuusto måste stå i ett hörn när musiken spelar. När musiken spelar ska alla andra röra på sig i rummet, dansa eller bara gå – var dock noggrann med att alla rör sig runt i rummet och inte enbart på ett ställe.

När pedagogen stoppar musiken försöker Tuplajuusto ta fast alla andra genom att röra vid dem. Det enda sättet att rädda sig är att hinna till hytten, det tejpade området i rummet, innan Tuplajuusto rör vid en. Pedagogen kan också göra hytten mindre efter varje omgång.

Om Tuplajuusto rör vid en så blir den rörda också en i Tuplajuustos gäng och försöker ta fast de andra. Om det verkar som att Tuplajuusto inte får fast någon kan man göra det tejpade utrymmet mindre eller låta Tuplajuusto röra sig i rummet när musiken spelar. När alla elever hör till Tuplajuustos gäng kan ni bestämma en ny Tuplajuusto och göra övningen på nytt.

Vad handlade pjäsen om?

Ni har nu sett Botnia Paradise och även trailern. Eleverna ska få prova på att göra en berättarröst till en trailer om Botnia Paradise. Syftet med övningen är att eleverna får träna på att hitta det väsentliga i ett verk och hur man kan presentera det för att skapa intresse. Samtidigt fräschar de upp minnet av vad föreställningen handlar om och vad de upplevde.

I grupper på två eller tre så får de nu tillsammans fundera över pjäsens form (dvs. musikal, humor, teater m.m), tema (t.ex. drömmar & visioner) och en översikt över innehållet. Vad skulle man berätta i en trailer för att marknadsföra?

Grupperna ska först skriva ner ett kort manus och fundera på hur de tillsammans kan presentera det.

Därefter förs grupperna ihop två och två och de får presentera sin "trailer" för den andra gruppen eller hela klassen. Gör det med inlevelse och känsla så att det blir så intressant som möjligt!

Ifall ni vill eller det inte finns tid för att skapa ett eget manus så finns här en text om Botnia

Paradise från Wasa Teaters hemsida att utgå ifrån.

”Bästa passagerare, humorgruppen KAJ med besättning hälsar er varmt välkomna ombord på Botnia Paradise, Östersjöns billigaste kryssningsfartyg!

Vi finns här för att göra er resa så njutbar som möjligt. Buffén står dukad, tax-free är välfyllt och nattklubben väntar. Gör er redo att kasta loss med oss!

På färjan, det laglösa landet där Finland möter Sverige, är varje kryssning en livskris. Passagerare flyr vardagen medan besättningen kämpar för att hålla skorven flytande. Hänsynslöst prövar havet dem alla i en värld av tango, schlager och heltäckningsmattor.

Botnia Paradise är humorgruppen KAJs andra musikal. Det är en berättelse om vänskap, kärlek och att hitta sin plats i livet. Med värme och humor bjuds publiken med på en oförglömlig kryssning.”

Vilken karaktär är du?

Syftet med denna övning är att fräscha upp minnet av Botnia Paradise, vilka roller som fanns och vad de upplevde och kände. Eleverna uppmuntras också till att tänka kreativt och använda kroppen som uttrycksätt i samarbete med varandra.

Dela upp klassen i mindre grupper på tre personer. Två personer i gruppen ska skapa en staty av den tredje, statyn ska föreställa en karaktär/roll från Botnia Paradise som de kommer bäst ihåg eller som var mest intressant. Alla grupper väljer själva vilken roll det är, det kan t.ex. vara Benjamin, Julia, Kapten Koskiniemi eller Sinikka. Statyn ska vara stilla, ha rollens kropp- och ansiktsuttryck, kanske även ändra något i klädseln?

När alla grupper är färdiga med sin staty så presenteras alla olika statyer i rummet och vem de är. Därefter får alla i klassen säga något om en staty i gången, vad den rollen tänker, vad den drömmer om, vilka val rollen har gjort under berättelsen.

Lista över roller:

Benjamin: ung man som drömmer om artistkarriär.

Sinikka: båtens egentliga chef som fixar allt.

Bertel: en spelberoende man som blir lätt lurad och vill ha en rolig kryssning med sin bästa vän Dan-Ole.

Eva-Lisa: en hobbyornitolog som blir kär i Dan-Ole.

Dan-Ole: en hobbyornitolog som har kommit till båten med sin bästa vän Bertel som vill ha en ungarlskryssning.

Tuplajuusto: en skum och våldsamt typ med överraskande känslig sida när det kommer till kärlek.

Julia: en ung kvinna som vill bli kapten.

Kapten Koskiniemi: båtens kapten som är mer intresserad av att organisera firmafest än att sköta om båten.

Linda Q: en schlagersångerska som ogillar båtlivet.

Trubaduren: en musiker som är anställd på båten för att underhålla i baren.

Så var sagan slut

Syftet med övningen är att reflektera tillbaka över karaktärerna i föreställningen, var lämnade vi dem och vart vill de? Eleverna får använda sig av kroppen, sin kreativitet och se på de olika karaktärernas situationer ur ett framtidsperspektiv.

I grupper på 3-4 personer ska eleverna välja en person från föreställningen som de vill fundera extra på. Vad gör den här personen om fem år

ifall den lyckas fullfölja en dröm? Vad hos denna karaktär har eleverna fångat upp under teaterbesöket, vad kunde deras dröm för framtiden vara? Finns det hinder på vägen som de kan ha stött på? Gruppen ska tillsammans skapa en staty av vad de tror att karaktären gör om fem år. Beroende på hur mycket de hinner och vill så kan de lägga till en replik och/eller en rörelse till statyn. Gruppvis presenterar de sin framtidsspaning för de andra, läraren får vara facilitator och fråga vem i gruppen som föreställer vad och vad deras tankar bakom

statyn varit. Du kan se på rolllistan i "vilken karaktär är du?"-delen.

Ni kan ta bilder av statyerna att visa för eleverna, det gör dem uppmärksamma på vad de skapar och kan vara väldigt roligt att se på efteråt. Ladda gärna upp bilder på sociala medier ifall ni brukar göra det och tagga #wasateater så får vi följa och inspireras av ert fina arbetel!

DRÖMMAR OCH VISIONER

I pjäsen ser vi flera människor som jagar sina drömmar. Många tvivlar på sig själva, många funderar på vilken väg de ska ta. Det är inte alltid lätt att avgöra. Följande lektion ger eleverna chansen att fundera på vilka drömmar och mål de har för sin framtid. Genom deras egen reflektion i övningarna kommer de att fördjupa pjäsens tematik. Syftet med övningarna är att deltagarna kommer vidare med sina egna tankar efter att de sett pjäsen.

Förberedelse:

Du kommer att behöva tillgång till internet och en skärm som alla kan se. Anpassa innehållet enligt den tid du har till förfogande och elevernas mognad.

Beräknad tid:

1 x 60 minuter

Rita ditt eget sjökort

Syftet med övningen är att visualisera sin dröm och vad som krävs för att uppnå den i praktiken. För att göra övningen behöver alla papper och penna, gärna färgpennor. Deltagarna ska rita ett eget sjökort, som är en slags karta till en dröm de har. På pappret får de rita:

- **En ö som representerar din dröm.** Högst upp på pappret ritas du en ö där du skriver en sak som du strävar efter, vill uppnå eller drömmer om.
- **Ett hav du måste ta dig över.** I vattnet finns faror som stenar, dimma eller stormvindar som representerar utmaningar som du måste ta dig an eller undvika för att nå fram till ön där drömmen finns. Skriv ner utmaningarna som de olika hindren representerar. Det kan vara frågan om ekonomiska utmaningar, styrkor du måste utveckla eller psykisk ohälsa.
- **En båt med din packning.** Båten representerar saker som kommer hjälpa dig på vägen dit. Båten kan vara lastad med ett intresse för det drömmen representerar, dina styrkor eller personerna som kommer stöda dig på vägen över havet. Redan när du

stiger på båten har du med dig saker som kommer ta dig långt på vägen.

Om det känns givande för elever att dela med sig av sitt sjökort så kan de delas upp i mindre grupper och diskutera sina sjökort.

Känslornas korridor

Syftet med övningen är att utveckla empati för andras kamp med livsval och att ge bättre färdigheter att göra sina egna val. Börja med att utse en person som ska få symbolisera Benjamin. Dela sedan in resten av deltagarna i två grupper, med olika förhållningssätt till Benjamins val. Den ena gruppen tycker att Benjamin ska åka till Sverige och följa sin dröm, medan den andra tycker att han ska vara med Julia, oavsett var hon är. Deltagarna ska inte delas in baserat på deras personliga åsikter eftersom syftet med övningen är att kunna se problem från olika perspektiv och att leva sig in i en annan persons situation.

Båda grupperna får en stund på sig att diskutera argument som kunde understöda gruppens förhållningssätt. Varje person väljer ett argument eller en tanke som de skulle vilja säga åt Benjamin.

Sedan bildar ni en åsiktskorridor, där de två grupperna står på rad mitt emot varandra.

Personen som tagit Benjamins roll går sedan igenom korridoren och lyssnar turvis på varje persons argument tills hen når slutet av korridoren. När hen kommer till slutet och har lyssnat på alla får hen välja vilken väg hen tror Benjamin skulle valt baserat på de uppmaningar hen fått i korridoren.

Alternativt tillvägagångssätt: Debatt

Det är också möjligt att göra övningen som en debatt. Då börjar övningen på samma sätt, genom att utse en Benjamin och att dela in resten av deltagarna i två grupper med olika förhållningssätt. Grupperna får prata ihop sig en liten stund. Sedan är det dags för debatt.

Grupperna står på varsin sida om Benjamin och ska övertala honom om att deras åsikt om vad han borde göra är bäst. Din uppgift som lärare är att styra debatten, så att alla får lika mycket rum att framföra gruppens motiveringar. Benjamins uppgift är att sätta sig in i rollen, lyssna och ställa frågor till grupperna.

Du som pedagog avgör när debatten avslutas, baserat på hur mycket material grupperna har att komma med och din egen tidsplanering. Övningen kan avslutas på samma sätt som den förra, genom att Benjamin väljer vilken väg hen tänker att Benjamin valt om han fått höra deras debatt. Om hen vill får hen också motivera sitt val.

Bemöta andras drömmar

Syftet med den här övningen är att uppmärksamma hur viktigt det är att bemöta andras drömmar på ett respektfullt och positivt sätt. Att dela med sig av en dröm kan vara någonting väldigt känsligt.

Eleverna delas in i par. Den ena ska hitta på en dröm som någon annan kunde ha, till exempel att bli rockstjärna eller president. Det kan vara vad som helst, men det behöver/ska inte vara personens egen dröm.

Den andras uppgift är att förhålla sig till drömmen och kommentera den med olika attityder:

Först med en **negativ attityd**:
Du kommer aldrig att klara det!

Sedan med en **positiv attityd**:
Det är ju perfekt för dig!

Slutligen med en **konstruktiv attityd**:
Fint! Hur tänker du gå till väga?

Diskutera efteråt med hela gruppen hur det kändes. Hur tror ni det påverkar någon om man får negativ respons jämfört med positiv? Hur var det att få konstruktiva tankar?

Uppmuntrande ord

Börja med att se på eller läsa följande delar av intervjun med medlemmarna i KAJ. Låt deltagarna i mindre grupper diskutera hur de själva skulle svara på frågorna efter att de fått höra Kevins, Axels och Jakobs svar. Låt dem även diskutera följdfrågorna. Om du vill kan du slutligen öppna upp diskussionen för hela klassen.

Måste man ha en dröm? (2:36-5:55)

- Känner du att andra väntar sig att du ska ha stora drömmar?
- Hur går man framåt om man inte vet vad man vill?

Vad vill ni säga till en som funderar på vilken väg de ska ta? (20:28)

Efter den här delen av intervjun får deltagarna en lapp där de ska skriva sina egna uppmuntrande ord som svar på frågan. Lapparna med svaren samlas in och sätts på ett tryggt ställe. I framtiden kan klassen dra en lapp till exempel varje vecka eller helt enkelt vid tillfällen där det kan behövas motivation. Häng sedan upp lapparna på väggen, så har ni ett eget galleri av visdomsord.

Bonusuppgift: Intervju

Om ni har mer tid i er förfogande kan ni fortsätta bekanta er med vad KAJ har att säga om drömmar! Syftet med övningen är att bekanta sig med KAJ och väcka flera tankar kring hur man kan se på drömmar och visioner.

Börja med att se på eller läsa följande delar av intervjun med medlemmarna i KAJ. Du kan också välja bara en fråga som du tror skulle lägga den bästa grunden för en intressant diskussion. Låt deltagarna i mindre grupper diskutera hur de själva skulle svara på frågorna efter att de fått höra Kevins, Axels och Jakobs svar. Låt dem även diskutera följdfrågorna. Om du vill kan du slutligen öppna upp diskussionen för hela klassen.

Vad drömde ni om när ni var små? (0:00-2:36)

- Drömmer du fortfarande om samma saker?
- Om inte, vad fick dig att tappa intresset för drömmarna du hade som liten?

Har ni haft drömmar som gått i uppfyllelse och hur kändes det då? (7:55-10:33)

- Kändes det som du hade tänkt dig?
- Hur gjorde du för att få din dröm att gå i uppfyllelse?
- Känner du igen tomheten som uppstår efteråt som humorgruppen KAJ nämner?

Har ni haft drömmar som gått i kras eller som ni glömt bort? (10:33-13:48)

- Hur påverkade det dig att drömmen gick i kras?
- Vem stöttar och motiverar dig när du kämpar som mest?

Vem eller vad har påverkat era drömmar mest? (13:48-16:34)

- Varför påverkar dessa personer eller saker dig?
- Vilka personer ser du upp till och vad gör dem till goda förebilder?
- Hur mycket borde vi låta andra påverka vad vi drömmer om?

I samband med denna uppgift passar också Elina Marjamäkis uppgifter som finns på sida 13!

UNGDOMSCHATTAR OCH PORTALER

Luckan UngInfo

Luckan UngInfo erbjuder information, vägledning och utbildningar för dig 13-29 år och för professionella inom ungdomssektorn.

[Unginfo - ungdomsinformation, chatt och handledning för unga](#)

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. Föräldrar kan också kontakta oss på grund av oro kring sitt barn.

[För dig som är 13-22 år och dina föräldrar - Folkhälsan \(folkhalsan.fi\)](#)

Ungdomsstationen Klaara

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

[Ungdomsstationen Klaara | Vaasa](#)

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](#)

Psykporten för unga

Nätbaserade tjänster som främjar psykiskt välbefinnande.

[Välkommen till Psykporten för unga! \(mielenterveystalo.fi\)](#)

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 \(arligttalat.fi\)](#)

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 samtalsjänst - evl.fi](#)





DAS ARTS

Utvärdering och respons

DasArts är ett magisterprogram i teater i Amsterdam där man utvecklat en form av utvärdering för konstnärer kring deras konstnärliga arbete. Deras utvärderingsmetod har blivit populärt på det finlandssvenska teaterfältet och används flitigt på Wasa Teater.

Något förenklat kan man säga att det handlar om att utvärdera en konstupplevelse genom att objektifiera den. På så sätt kan mottagaren ge konstruktiv respons på innehållet till konstnären. Konstnären tar emot responsen och ser det som "en gåva", vilket betyder att denne inte på något sätt behöver försvara sitt verk, utan kan själv välja vad den vill ta åt sig för att utvecklas.

Utvärdera tillsammans med kollegerna / eleverna:

1. Placera ut två stora papper på golvet med frågorna: Vad fungerade? Vad behövdes? Dela ut post-it-lappar och skriv era svar på lapparna. Ett svar per lapp. Ni kan använda så många lappar som det behövs.
2. Fäst sedan lapparna under den fråga den svarar på.
3. När alla är klara tittar ni på resultatet. Om där finns svar som liknar varandra, kan ni bunta ihop dem och se hur många som reagerat eller tänkt på samma sak. Samtala tillsammans och sätta ord på tankar, känslor och frågor.

Stödfrågor

- Hur skulle ni sammanfatta resultatet? Vilka trender kan ni se vad gäller svaren?
- Väcker svaren några nya tankar eller frågor?
- Var det någonting i teaterupplevelsen som helhet (med för- och efterarbete inräknat) som gruppen inte förstod?
- Var det någonting som personalen/barnen tyckte var extra spännande, roligt eller intressant?
- Hur vill ni jobba vidare kring tematiken?

Ge oss er gåva

Ta gärna bild på lapparna eller sammanfatta en kort respons och skicka det till oss via email: marja.vuori@wasateater.fi. Vi tackar er för gåvan, med hjälp av den kan vi utveckla vår estetiska och pedagogiska verksamhet.

Nyfiken på metoden?

https://www.youtube.com/watch?v=MU6_KamggGQ&t=444s

"A film about feedback", ArtfrontNews, 14.2.2019