



STATUS- LAPPEN

SYFTE

- Att synliggöra status och att status inte är något vi har, utan något vi gör.
- Att lyfta hur små förändringar i bemötanden påverkar och kategoriserar människor omkring oss.

SAMMANFATTNING

Det här är en övning där eleverna får mingla runt och hälsa på varandra utifrån olika statusroller. Efteråt kan ni tala om hur mycket en hälsning betyder och hur stor roll det spelar hur man hälsar.

MATERIAL

En kortlek, eller lappar till alla i gruppen numrerade mellan 1-25.

TIPS!

Gör gärna denna övning ett par gånger så att eleverna får prova på att ha olika kort i pannan. Då är chansen också stor att eleverna kommer in i sina roller och bemöter varandra utifrån korten i pannan. Ibland tar det ett tag innan de "riktiga" rollerna släpper.

GÖR SÅ HÄR

1. Inled med att prata med eleverna om vad hög respektive låg status är. Prata om hur de tror att en elev med hög status blir bemött (inställsamt, glatt, överdrivet trevligt, ögonkontakt, leende?) respektive en elev med låg status (inte alls, bortvända blickar, suckar, miner?).
2. Be eleverna ställa sig i en ring och förklara att du nu kommer ge varje elev ett kort/en lapp som symboliserar deras status i övningen (ess är lägst och kung är högst status). Eleverna ska inte veta vilken status de själva har, men kommer i sin tur få se statusen på de andra i gruppen.
3. Ge dem kortet upp-och-ner och det är viktigt att de inte tittar på sina kort utan håller det tryckt mot bröstet. När du delat ut ett kort till var och en kan de sätta upp sitt eget kort i pannan och hålla det där under övningen.
4. Nu ska eleverna mingla runt i rummet och kort hälsa på varandra utifrån den statusen som de har i pannan. De med låg status ska bemötas som de tror att en lågstatus person blir bemött. Lägg vikt vid att förklara att de bara ska hälsa på varandras kort och man ska försöka hälsa på så många som möjligt. De ska hälsa som de tror att det sker i skolan eller stallet och behöver inte överdriva. Låt eleverna mingla några minuter.
5. När du sen säger "stopp" ska de - fortfarande utan att titta på sina kort - ställa sig på ett led utifrån den statusen de tror att de själva har. Låg status på ena sidan rummet och hög status på andra.
6. Fråga några elever varför de står där de står. Diskutera vad de tror att övningen syftar till. De eleverna just gjorde var att enbart genom små hälsningar berätta för andra vilken status de hade. De visste inte själva vilken status de hade men blev ganska snart medvetna om hur andra såg på dem. Precis så kan det vara i verkligheten. En person som i andras ögon har låg status får varje gång demonstrerat för sig att "dig är det ingen som direkt bryr sig om".
7. Avsluta med att diskutera om de tror att det går att utjämna status och hierarkier genom bemötande.





TALA/LYSSNA

SYFTE

- Att träna på tekniker för att främja god stämning
- Att synliggöra strategier för att stärka och lyfta andra personer
- Att visa på konsekvenser av osynliggörande och uteslutande

SAMMANFATTNING

Det här är en upplevelsebaserad övning. Eleverna får in ta olika roller, och därigenom prova att gestalta både osynliggörande och synliggörande.

GÖR SÅ HÄR

1. Dela in gruppen två och två.
2. En i paret får börja prata (om vad som helst; sommarlovet, sin favorithäst, en bra bok o.s.v.) i en minut. Den andre får i uppgift att visa ointresse under minuten som partnern pratar.
3. Sedan byts rollerna. Den som började prata ska nu i en minut visa ointresse.
4. Gör om samma sak (prata om samma sak) men denna gång ska parten som inte berättar visa intresse under en minut. De ska inte överdriva sitt intresse så att det blir jobbigt för den som berättar, utan försöka att genuint visa att de är intresserade.
5. Efter att båda har fått prova båda rollerna listar du på blädderblock/tavla och ber eleverna att svara på dessa frågor nedan som du sedan fyller i rutorna.

Ruta 1: Hur kändes det att prata med någon som visade ointresse?

Vad hände med er, med berättelsen?

Ruta 2: Vad gjorde ni för att visa ointresse?

Ruta 3: Hur kändes det att prata med någon som visade intresse?

Vad hände med er, med berättelsen?

Ruta 4: Vad gjorde ni för att visa intresse?

6. Sammanfatta det ni skrivit upp: Det som står i ruta 2 är exempel på psykiska kränkningar. Konsekvensen kan bli att någon känner sig osäker, att ett samtal känns hopplöst eller att någon känner sig värdelös. Det är tekniker för att behålla sin egen status på bekostnad av någon annan. I ruta 4 finns tekniker för att lyfta andra människor, för att skapa bra stämning!

DISKUSSION

- Känner ni igen er?
- Var händer detta? I skolan, i stallet, i samhället?
- Vilka strategier för att motverka detta finns?
- Kan man visa alla är lika mycket värda genom sitt bemötande?





JA – NEJ – KANSKE

SYFTE

- Att träna på att ta ställning i olika frågor.
- Att öka tryggheten i att aktivt visa vad man tycker.
- Att skapa ett bra underlag för en diskussion i de aktuella ämnena.

SAMMANFATTNING

I den här övningen får eleverna träna på att ta ställning och svara på frågor med hjälp av sin kropp.

GÖR SÅ HÄR

1. Eleverna sitter ner och du som ridlärare ställer frågor.
2. Alla ska vara alldeles tysta och funderar bara på sitt eget svar.
3. Eleverna svarar JA genom att sträcka händerna rakt upp, NEJ genom att korsarmarna över bröstet och KANSKE genom att sträcka armarna framåt och vifta på händerna (och rumpan om man vill).
4. Om du vill kan du ställa följdfrågor, då får eleverna svara med ord.

TIPS!

Om eleverna är ovana vid eller tycker det är svårt att svara på frågorna när andra ser kan övningen göras som att alla måste blunda när de svarar.

- Tycker du om att rida?
- Tycker du om att skratta?
- Har du någon att prata med i stallet?
- Tycker du att du går i en bra ridskola?
- Finns det vuxna i stallet du kan prata med om viktiga saker?
- Har du känt dig ensam någon gång?
- Tycker du att det är svårt att säga förlåt?
- Vet du vad du ska göra om du ser en kompis som är ledsen?
- Är det svårt att alltid vara en bra kompis?
- Har du hjälpt en kompis någon gång?
- Är det svårt att säga ifrån när en kompis gör något dumt?
- Kan man vara dum mot någon utan att det var meningen från början?
- Tycker du att folk lyssnar när du pratar?
- Försöker du lyssna när andra pratar?
- Brukar du säga vad du gillar även fast alla andra gillar något annat?





FYRA HÖRN

SYFTE

- Att träna på att ta ställning i olika situationer eller frågor på ett enkelt och tydligt sätt.
- Att få uppleva att det finns olika sätt att se på saker och ting.
- Att skapa ett bra underlag för en diskussion i de aktuella ämnena.

VILKET MATERIAL BEHÖVER DU?

Lappar med siffrorna 1-4 på.
och därigenom prova att gestalta både osynliggörande och synliggörande.

GÖR SÅ HÄR

1. Visa var hörn 1, 2, 3 och 4 är.
2. Läs upp en situation eller en fråga med tre svarsalternativ. Förklara vilket hörn som representerar vilket svarsalternativ och att det fjärde hörnet är till för dem som inte håller med om något av de tre alternativen utan har ett annat förslag.
3. Ge eleverna lite betänketid och be dem sedan att ställa sig i det hörn de tycker stämmer överens med deras åsikt.
4. Fråga några elever i varje hörn varför de har ställt sig där. Variera vilka du ställer följdfrågor till, så att alla kommer till tals.
5. Fråga om någon eller några elever vill byta hörn sedan de hört vad alla har att säga. Låt de som vill byta hörn göra det och fråga dem gärna sedan varför de ändrat sig.
6. Bryt situationen innan gruppen tröttnar och blir okoncentrerad och ställ en ny fråga.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

När Amanda är tillsammans med sina stallkompisar är det ofta en hård jargong där det skämtas och pratas om det mesta. Men så fort Amanda ska säga något så gör sig kompisarna lustiga över henne. Hon upplever detta som väldigt påfrestande. Vad borde hon göra?

1. Strunta i sina kompisar och börja umgås med andra i stallet.
2. Berätta för kompisarna hur hon känner och att de borde sluta.
3. Prata med någon vuxen som hon litar på.
4. Öppet hörn.

Förslag på följdfrågor: Vad kan man skämta/inte skämta om i stallet? Finns det tillfällen då attityden/jargongen gått för långt hos er? Vad gör ni då?

Elsa är ny i stallet och är ofta för sig själv utan att någon pratar med henne. Vad kan övriga i stallet göra?

1. Säga till någon vuxen att hon verkar vara ensam och att de ska prata med henne.
2. Fråga henne varför hon alltid är för sig själv.
3. Låta henne vara med i ditt gäng och tillsammans med din häst.
4. Öppet hörn.

Förslag på följdfrågor: Har du någon gång varit ny någonstans? Hur blev du mottagen? Vem har ansvaret för att den nya personen ska känna sig välkommen?

Rebecka och Alex brukar ofta vara hemma hos Alex och kolla Instagram, bloggar och Facebook. En kväll när de är inne på Sandras blogg läser de att hon just skrivit ett inlägg om Hedda från deras stall. Hon skriver bland annat att Hedda tror att hon är så duktig men att alla tycker att hon är jättedålig och att hon borde sluta rida. Rebecka tittar på Alex och frågar vad de ska göra. Vad ska Alex föreslå?

1. Att de ska skriva i kommentarsfälten att Sandra borde tagga ner lite och be henne ta bort inlägget.
2. Att de ska mejla inlägget till någon vuxen de litar på.
3. Att de ska strunta i det eftersom det ju inte är deras sak att lösa.
4. Öppet hörn.

Förslag på följdfrågor: Ska vuxna känna till det som händer er på nätet? Varför tror ni att man är taskiga mot varandra på nätet?

