

Ledarhandledning till

Snällast vinner

Av Mia Börjesson

Utgiven på Argument Förlag



Målsättning

Sätt *smarta* mål för dina gruppträffar. Det kan till exempel se ut så här för en samtalsgrupp om snällhet:

Specifikt: Vi ska öka kunskapen om snällhet och vänskap i gruppen.

Mätbart: När vi lärt mer om snällhet och vänskap kommer vi se mer snällhet i gruppen.
Snälla handlingar och ord går att känna igen och på sätt mäta.

Aktuellt: I alla sammanhang där människor möts behöver snällhet och vänskap vara i fokus.
Forskning visar att vi mår bra av att vara snälla mot oss själva och mot andra.

Realistiskt: Ja, när vi får lära oss om fördelar med snällhet och ett schyst sätt att vara sätts i fokus ökar chansen att vi är snällare mot varandra och oss själva.

Tidsbegränsat: Vi träffas vid fyra tillfällen och sista gången gör vi en plan för fortsättning.

Accepterat: De unga som deltar ska själva tacka ja.

Presentera vad ni ska göra och varför

Var konkret när du presenterar målen för din grupp, din klass eller ditt lag. För laget kan målen exempelvis presenteras så här:

- Vi i föreningen vill att ni ska trivas och vilja komma på alla träningar.
- Vi vill att ni ska utvecklas som spelare och som vänner.
- Vi vill hjälpa er att bli snällare mot varandra och er själva.

Anledningen till detta är att vi påverkar varandras mående genom hur vi är på planen och vid sidan av den. Det är svårt att prestera när man mår dåligt. Så vi gör detta för lagets skull, men ännu mer för er egen skull, för att hjälpa er till ett gott liv.

Den som har en bra självbild och ett gott självförtroendet mår bra och kan ge andra styrka genom att vara snäll och schyst. Den som möts av snällhet sprider den vidare, så snällhet har en ringar på vattnet-effekt.

Vi kommer att märka att vi når våra mål genom hur vi behandlar oss själva och varandra. Det kommer att märkas på hur vi talar om oss själva och varandra. Och det kommer att märkas både på att vi vinner och att vi kan stötta varandra vid en förlust och lära oss något av den.

Att arbeta med samtal i grupper

Planering

Att leda samtalsgrupper kräver planering och förberedelser så att deltagarna känner att tiden är väl använd. Det visar också att du tar dem på allvar. Gör därför alltid en planering, och ha också gärna en reservplan ifall förutsättningarna eller behoven förändras med kort varsel.

Innehåll

Utgå från häftet *Snällast vinner* och komplettera om du vill med annat material.

I denna handledning finns en enkel skiss för fyra träffar, men självfallet kan ni göra både färre och fler träffar.

Tid och plats

Bestäm en plats där ni får vara i fred och som känns trygg att vara på. Bestäm starttid och sluttid i förväg och var noga med att hålla dem. Tydliga ramar ökar chansen att alla kommer och vill vara med på det ni kommer överens om att göra.

Tydlighet och flexibilitet

Var nog med att ge tydlig information om vad ni ska göra och varför. Berätta vad som väntar under träffarna, men förklara gärna också att ni som ledare kan ändra er om det uppkommer särskilda önskemål eller behov.

Fällor

Det är lätt att fastna i exempel på dåligt bemötande, resonemang om dumsnällhet eller till och med ondska i samhället. Men här ska fokus vara på motsatsen: hur vi är schysta mot oss själva och varandra. Lyft fram sådana exempel i stället.

Och självklart gäller även här att du som ledare är en förebild, så tänk på hur du behandlar andra och talar om dem när de inte är närvarande. Det är ett slitet uttryck men inte desto mindre sant att barn och unga gör som vi gör, inte som vi säger.

Struktur

Inledning

Hälsa välkommen och säg något kort om dagens träff och tema.

Highlights

Gå ett varv i gruppen och låt var och en berätta om ett exempel på snällhet de mött sedan gruppen sågs senast. Det kan vara något de själva gjort för någon annan, eller att de själva blivit bemötta med snällhet. Det behöver inte vara något storslaget, utan enkla exempel räcker – någon som sa något snällt eller gjorde något omtänksamt.

Den som har svårt att komma på exempel ur egna livet kan berätta om något snäll de sett på Youtube eller sociala medier.

Det är inte alltid så enkelt att hitta och dela med sig av sådana här exempel innan man tränat på att lägga märke till dem. Förbered gärna egna exempel, och välj så vardagliga exempel som möjligt så att ribban blir låg för de andra att dela med sig i sin tur.

Tema för träffen

Presentera temat för träffen mer ingående och berätta vad ni ska göra.

Övningar och samtal

Återge innehållet i de angivna sidorna i *Snällast vinner* eller hjälps åt att läsa texterna högt. Låt sedan deltagarna samtala utifrån några frågeställningar. Variera mellan att ta upp frågorna i storgrupp för gemensam diskussion, och att låta deltagarna fundera själva först för att sedan dela med sig i grupp.

Reflektioner

Fråga deltagarna vad de tar med sig från dagens träff. Vad kändes viktigt för dem av det som sagts? Gå en runda och låta alla säga minst en sak.

Avslutning

Avsluta på ett sätt som skapar god stämning. Det kan vara en speciell sång ni lyssnar på som skapar »feel good«-känsla. Eller så kan du dela ut frukt eller en godis som får symbolisera att ni haft en god stund tillsammans.

Förslag på träffar

Första träffen – Vad är snällhet?

Utgå från s 9–19 i *Snällast vinner*.

Samtalsfrågor:

- Hur är den som är snäll?
- Är det lätt eller svårt att vara snäll mot andra?
- Vilka fördelar finns det med att vara snäll?
- Finns det någon som du tycker är ett bra föredöme när det gäller att vara snäll och schyst mot andra?

Andra träffen – Att vara snäll mot sig själv

Utgå från s 21–25 i *Snällast vinner*.

Samtalsfrågor:

- Vad ger dig energi?
- Vad gör det lätt att be om hjälp? När är det svårt?
- När är det lätt för dig att komma ihåg att du är värd att ha ett bra liv? Hur kan man hantera perioder när man känner sig mindre värd eller mindre smart än någon annan?
- Kan du ge något exempel på när man behöver sätta gränser mot andra för att vara snäll mot sig själv?
- Dela med er av tips till varandra på hur man kan bli bättre på att tacka nej till sådant man inte vill ställa upp på.

Tredje träffen – Vänskap

Utgå från s 29–41 i *Snällast vinner*.

Låt gärna deltagarna fylla i s 35 och/eller 39 i häftet, där de får svara på följande:

- Så här tycker jag att en bra kompis ska vara.
- Så här skulle jag vilja att andra beskrev mig som vän.

Samtalsfrågor:

- Är det lätt eller svårt att hitta nya vänner när man är i er ålder?
- Om någon skulle vilja bli kompis med dig, hur skulle du vilja att de gjorde då?
- Vad är en äkta vän?
- Vilken sorts vän vill du vara?
- Hur upptäcker man »falska vänner«, sådana som man inte mår bra av att vara med?

Fjärde träffen – I vår grupp

Hur gör vi konkret i vår grupp eller vårt lag för att öka snällheten? Gör en plan tillsammans för hur det ska se ut framåt. Bestäm också tillsammans hur ofta och på vilket sätt ni ska följa upp detta.

Exempelvis: Vi ska berömma varandra varje gång vi tränar, att vi tränar och att vi tar i. Vi ska ha fokus på ansträngningen i stället för resultatet. Vi ska motivera varandra med ord och handling, till exempel föra tummen upp när det känns tungt eller peppa varandra när det går dåligt och erbjuda varandra hjälp.

Samtalsfrågor:

- Hur gör vi när vi känner oss orättvist behandlade?
- Hur gör vi när vi blir förbannade på domaren?
- Hur talar vi om oss själva?
- Hur kan vi maximera snällhet i vår grupp?