

# Bucketfilling

## Målet med filmen

- Att få ett verktyg som vänelever och tutorer kan använda i sitt uppdrag på skolan.
- Att vänelever och tutorer blir medvetna om sin egen hink och hur viktigt det är att de själva också mår bra för att kunna fylla andras hinkar.
- Att se kopplingen mellan Hinkfyllarteorin till andra teorier om positiva känslor och förstå vikten av balans.
- Att vi alla skall komma ihåg att hälsa på varandra!

Föreläsare: Erika (Kika) Fogelberg

### Del 1. Berättelsen

#### Kärnan:

Vi lär oss grundteorin om Bucketfilling

#### Övning

- Hur full eller tom är din hink just nu?
- Vad har fyllt din hink idag?

## Del 2. Positiva känslor

### Kärnan:

#### **Balans 5:1**

Både positiva och negativa känslor är viktiga för oss. Positiva känslor dominerar i frekvens. Negativa känslor dominerar i intensitet. För att vi skall må bra behövs en ungefärlig balans på fem positiva i förhållande till en negativ känsla.

#### **Negativity bias**

Vi behöver vara medvetna om att vi lätt dras till det negativa. Ett neutralläge kan i längden också tolkas som negativt. Därför behöver vi aktivt fokusera på det positiva för att få balans.

**Microögonblick av att mötas** är viktiga för trivsel och välmående.

Kom ihåg:

- att säga HEJ
- att se varandra i ögonen
- att ha lampan på i blicken
- att vara varm och äkta (inte påklistrat glad)

### Övning/Diskussion:

#### **Blicken**

Övningen hittas på Folkhälsans lekdatas

<https://lekar.folkhalsan.fi/> där du också hittar många andra samskapande övningar. Direktlänk till Blicken:

<https://lekar.folkhalsan.fi/vanskapslekar/blicken?Search=Blicken&Type=getFriendshipGamesForm&Start=0&Sort=>

## Del 3. Vad ta med sig av Bucketfilling?

### Kärnan:

- **Min egen hink**  
Var medveten om vad som fyller din hink. Gör saker som får din hink fylld och lägg märke till när någon fyller din hink.
- **Jag är en bucketfiller**  
Du har stor möjlighet att påverka trivseln och stämningen i din omgivning. Var en hinkfyllare i din skola.
- **Jag ser när någon har en tom hink**  
Du lägger märke till när någon har en tom hink och vet hur du kan fylla istället för att tömma mer.

### Övning/Diskussion:

Hur tar ni som vänelever eller tutorer med er dessa tre punkter i uppdraget att skapa en trygg och trivsamt skola för alla elever och lärare?

### Avslutning

Lycka till i ditt uppdrag som vänelev eller tutor!  
Vill du lära dig mer om Bucketfilling?

<https://bucketfillers101.com/>