



Är det okej att vara båda?

MindSpring för barn – en handbok 2023

Innehåll

Introduktion.....	5
Vad är MindSpring?	5
Varför MindSpring för barn?	6
Materialet i handboken	6
Teman.....	7
Föräldrars medverkan	8
Identifikation och gemenskap	8
Gruppdynamik och gruppsammansättning.....	9
Gruppens deltagare.....	9
Rekrytering	10
Spelregler	10
Gruppledarna	13
Tolkning.....	13
Tidsram för kursen.....	14
Gruppträffarnas form	14
Gruppmetoder.....	15
Gruppträff 1	18
Välkomnande och inledning	19
Vad är MindSpring?.....	20
Syftet med MindSpring	20
"Min bok"	21
Avslutning.....	25
Extramaterial till gruppträff 1	25
Gruppträff 2.....	28
Inledning	29
Tillit	31
Avslutning.....	32
Extramaterial till gruppträff 2	33
Gruppträff 3.....	35
Inledning	36
Avslutning.....	41
Extramaterial till gruppträff 3	41
Gruppträff 4.....	43
Inledning	44
Avslutning.....	47
Extramaterial till gruppträff 4	48
Gruppträff 5.....	49

Inledning	50
Avslutning.....	52
Extramaterial till gruppträff 5	53
Gruppträff 6.....	54
Inledning	55
Avslutning.....	56
Extramaterial till gruppträff 6	57
Gruppträff 7.....	59
Inledning	60
Extramaterial till gruppträff 7	65
Gruppträff 8.....	66
Inledning	67
Avslutning.....	71
Extramaterial till gruppträff 8	71
Gruppträff 9.....	72
Inledning	73
Avslutning.....	75
Extramaterial till gruppträff 9	76
Gruppträff 10.....	77
Inledning	78
Avslutning.....	78
Extramaterial till gruppträff 10	79
Bilagor	81
Ikoner.....	92

Introduktion

Vad är MindSpring?

MindSpring är ett sammansatt engelskt ord som har många betydelser och här betyder det "en ny början". MindSpring-kursen syftar till att deltagarna skall efter genomförd kurs uppleva större självkännet och kunskap om sig själv, samhället och samspelet med människor från andra kulturer. MindSpring-kursen kan vara en början på ett nytt sätt att hantera vardagen med dess problem och glädjeämnen. MindSpring vill lyfta fram och förmedla nya perspektiv och insikter som är nyttiga i vardagen.

Metoden stöder integrering av asylsökande och flyktingar och är ursprungligen utvecklad i Nederländerna och har därefter vidareutvecklats i Danmark, Tyskland och Belgien. Den finländska modellen har sitt ursprung i den metod som används i Danmark. Den danska modellen är underlag för forskning och vetenskaplig utvärdering. Metoden har visat sig ha effekt och stöda integreringen och underlätta flyktingars ackulturation och liv i Danmark. Metoden baseras på gruppverksamhet där den egna erfarenheten av att vara flykting, asylsökande delas av såväl MindSpring-ledaren som gruppmedlemmar.

MindSpring bygger på:

- Inkludering av flyktingars egna upplevelser av livet i exil i gruppdiskussioner och övningar.
- Peer-to-peer-tillvägagångssätt (icke-hierarkiskt).
- MindSpring-träffarna följer en beskriven modell, presenterad i en handbok.
- Olika övningar möjliggör för deltagarna att reflektera över teman och få ny insikt och medvetenhet genom de gemensamma reflektionerna.
- Ny kunskap, medvetenhet och erfarenhet utvecklar livshandlingen.
- Samarbete mellan MindSpring-ledare (med flyktingbakgrund) och assisterande ledare.

MindSpring-metoden tar till vara och bygger på såväl personliga erfarenheter av att vara på flykt och asylsökande, som på evidensbaserade metoder i livshandlingen. Grupperna leds av en frivillig MindSpring-ledare med samma språk och kulturell bakgrund som deltagarna i gruppen.

MindSpring-ledaren använder sin egen erfarenhet av att vara flykting och ha genomgått integreringsprocessen för att berika innehållet i kursen både i diskussioner och i övningar. Den assisterande ledaren (som är sakkunnig i hur samhället är uppbyggt och fungerar) berikar innehållet i kursen med faktakunskap. För deltagarna ger det trygghet att veta att MindSpring-ledaren har personlig erfarenhet som liknar deras egen gällande anpassningen till livet i det nya landet och att den assisterande ledaren kan förmedla fakta som stöder en god integrering. Deltagarna i kursen kan använda sitt eget modersmål under lektionerna och det finns en tolk tillgänglig för att den assisterande ledaren ska kunna delta i aktiviteterna och diskussionerna.

Varför MindSpring för barn?

Barn kan uppleva många utmaningar under och efter en flykt. Att helt eller delvis förlora kontakten till familj och nära sociala relationer sätter djupa spår. Barn med flyktbakgrund lider enligt studier ofta av höga stressnivåer, sömnproblem och ångest. Förutom de stressfaktorer som orsakas av flykten, måste barnen anpassa sig till en okänd kultur med ett nytt språk, nya normer och förväntningar. Barns förmåga att i ord uttrycka och formulera upplevelser och minnen från flykten är i jämförelse med vuxnas begränsad. Dessutom ges barn inte alltid möjlighet att ventiler sina upplevelser.

Särskilt barn i åldersgruppen 9-14 år befinner sig i en fysisk och mental utvecklingsfas som är kopplad till att skapa en ungdomsidentitet med tillhörande önskemål och val. Tryggheten och identifieringen som ligger till grund för en positiv identitetsutveckling kan utmanas hos barn i exil, vilket ökar behovet av psykosocialt stöd för att förebygga ohälsa.

MindSpring-gruppen för barn skapar en möjlighet för barnen att förstå hur flykt och exil kan orsaka konkreta emotionella och fysiska utmaningar i det dagliga livet. I gruppen skapar barnen handlingsstrategier genom att dela och använda varandras kunskaper och erfarenheter. Dessutom får barnen möjlighet att bilda nya sociala relationer och identifiera sig med MindSpring-ledaren.

Den teoretiska utgångspunkten i MindSpring för barn har inspirerats av bland annat:

- "Joyful Playing", som är en metod för att använda lek för att läka och stärka traumatiserade barn
- Resiliens, som handlar om förmågan att hantera stress och katastrofer, och barns motståndskraft mot psykiska problem
- Mentalisering, vilket innebär att förstå sitt eget och andras beteende baserat på mentala tillstånd som känslor, tankar, behov och mål

Sammantaget strävar MindSpring-handboken till att:

- Göra barnen medvetna om vad som kan vara utmanande efter flykt och livet i exil
- Hjälpa barnen att skapa handlingsstrategier
- Få barnen att uppleva betydelsen av att dela erfarenheter kring olika teman

Målet är att barnen efter en MindSpring-kurs har fått ny kunskap om och insikt kring de teman som kursen kretsar kring, känner sig stärkta i sin självuppfattning, identitet och handlingsförmåga, samt ser sina egna kvaliteter och egenskaper. Slutligen är det ett mål att de ska kunna stödja och hjälpa varandra, genom aktivt deltagande i övningar och samtal.

På lång sikt handlar MindSpring för barn om att förebygga mental och social ohälsa.

Materialet i handboken

Denna handbok innehåller konkret handledning för var och en av de tio träffarna som ingår i MindSpring-kursen. Handbokens kapitel börjar med en kort presentation kring dagens tema, följt av en övning som barnen utför. Presentationerna är formulerade

direkt till barnen för att betona att det är barnens värld som måste presenteras, så att de upplever att övningarna är relevanta och meningsfulla för dem.

Barnen känner ofta press från föräldrar och/eller samhället att utveckla färdigheter som språk, utbildning, gott beteende – förutom att även behöva anpassa sig till en ny kultur och kontext. Det är därför viktigt att barnen inom MindSpring får möjlighet att använda sina egna ord och diskutera vad de kanske är oroliga över, samt drömmar inför framtiden.

För varje träff finns det alltså ett tema som börjar med en kort presentation och följs av konkreta övningar. Varje träff börjar och slutar på samma sätt för att skapa igenkännbarhet och fokus för barnen (se även beskrivningen av detta under bilagan i slutet av handboken med övningar för inledning och avslutning).

Ordningsföljden på kursens teman är baserad på tidigare erfarenheter av kursen, men det är upp till ledarna att bestämma i vilken ordning alla teman ska komma i deras specifika grupp. På samma sätt är det ledarna som tar reda på vilka teman som kan behöva vara längre än andra, allt beroende på behoven hos den nuvarande barngruppen. Samtliga teman bör dock ingå i en kurs.

Det kommer att vara väldigt olika från grupp till grupp hur tiden behöver användas. Det finns en vägledande tidsram för de första fem träffarna, men det är den assisterande ledarens ansvar att sätta detta i förhållande till den aktuella barngruppen.

Teman

Nedan följer en kort introduktion till kursens teman.

1. Trygghet	Trygghet – eller brist på detta – är något som vanligtvis är utmanande för barnen. Temat strävar till att öka medvetenheten om hur var och en kan finna trygghet i sina liv, och ökar medvetenheten om att otrygghet inte är statistiskt.
2. Kultur och förändring	Temat präglas av att barnen skapar fiktiva personer som har samma bakgrund som dem själva. Personen används för att barnet ska kunna dela erfarenheter av att vara ny och möta svårigheter i det kulturella mötet, utan att behöva prata om sig själv. Arbetssättet kan vara kontinuerligt och användas under hela processen, när det behöver talas om sådant som är känsligt att diskutera.
3. Identitet	Barnen jobbar med ämnet identitet genom övningen Livets träd, som är en metafor (bild) för deras egna liv. Övningen har ett särskilt fokus på den goda berättelsen som individen bär med sig, och fokuserar på de egenskaper och resurser som var och en har, liksom drömmar och hopp för framtiden. Här ingår också att lyssna på varandra och ge beröm, för att uppnå en stressreducerande handlingskompetens.
4. Stress och trauma	Stress och trauma är teman kopplade till Livets träd. Barnen reflekterar här över vad som kan utmana Livets träd, vilka som är deras egna

	<p>erfarenheter av utmaningar, samt vad som kan lindra problemen och var hjälp kan sökas. Begreppen stress och trauma introduceras utifrån exempel som barnen kan identifiera sig med, gällande egna och släktingars symptom. Traumatisering presenteras som en naturlig reaktion på onaturliga upplevelser. Temat har inte ett terapeutiskt syfte, där barnen dyker in i sina individuella upplevelser. Perspektivet är framåtblickande och syftar till att skapa kunskap, förstå sammanhang och stärka handlingskompetensen.</p>
5. Känslor	<p>Känslor är ett tema som ska ge barnen inblick i och förståelse för hur flykt och liv i exil kan påverka också långt efter den obehagliga upplevelsen. Temat ska skapa insikt i vilka känslor man känner till, vad de uttrycker och vad som ligger bakom känslorna. Dessutom fokuserar man på att det även går att förändra känslor genom uppmärksamhet och kunskap.</p>
6. Ensamhet	<p>Ensamhet är särskilt relevant för barn med flyktingbakgrund. Kontakten med finländska barn eller familjer är ofta obefintlig eller sporadisk. Syftet med temat är att öppna för hur man skapar gemenskap över de etniska gränserna, t.ex. genom att ge kunskap om sociala nätverk och fritidssysselsättningar. Dessutom är avsikten att MindSpring-gruppen själv ska kunna skapa en gemenskap som kan fortsätta efter att kursen avslutas.</p>

OBS!

Genomgående för alla teman i MindSpring-kursen för barn är att det måste finnas stabilitet och trygghet vad gäller ramar och form för de olika träffarna.

Föräldrars medverkan

I MindSpring för barn är avsikten att föräldrarna också är involverade. Föräldrarna kan stödja barnen i sin process under en MindSpring-kurs genom att intressera sig för vad barnen gör under kursen. Det är dock viktigt att berättandet sker på barnens premisser, så att barnen inte känner att de måste berätta något de inte känner för att berätta. Detta är främst en kurs för barnen, men föräldrarna är en viktig del i helheten.

Barnen får med sig en egen bok hem där de uppmuntras att samla de övningar de har arbetat med. Dessa kan vara föremål för samtal om MindSpring mellan förälder och barn om barnet så önskar. Föräldrarna uppmanas att delta i det sista mötet för att se och dela barnens erfarenheter av MindSpring-kursen, och vara med om utdelningen av deltagarintygen.

Identifikation och gemenskap

Grupprocessens styrka finns först och främst i gruppens gemensamma upplevelser och möjligheten att identifiera sig kring känslor som kan följa av flykt och liv i exil. Fokus för

gruppmötena ska vara framåtblickande och resursfokuserade, med betoning på att skapa insikt i orsakssambanden mellan utmaningarna i livet i exil och flyktrelaterade reaktioner.

Gruppen ger barnen möjlighet att diskutera utmaningar och reflektera kring lösningar i ett tryggt sammanhang. De kommer att lära sig att de inte är ensamma om sina utmaningar, och genom kursen får de möjlighet att skapa ett socialt nätverk.

Det är viktigt att MindSpring-ledaren inför varje träff förbereder några exempel för att illustrera temat och frågorna för mötet. Det är också viktigt att betona att det som MindSpring-ledaren försöker främja i gruppen är nya perspektiv och nya insikter.

Ledarens egen erfarenhet syftar till att konkretisera och normalisera de olika teman och frågor som ska diskuteras. På det sättet blir det mindre "farligt" att prata om svåra och personliga ämnen. Det krävs en viss pedagogik för att överföra barnens mycket personliga berättelser till det övergripande temat, och fokusera på värdet av att dela erfarenheter och ge allmänna råd. Att dela erfarenheter är viktigt för att konkretisera kunskapen om temat, men fokus bör vara på den övergripande helheten.

Gruppdynamik och gruppammansättning

Det är viktigt att poängtera att reflektion och erfarenhetsutbyte är centrala i MindSpring. MindSpring-ledaren och assisterande ledaren styr kursen mot detta, så att det inte fokuseras på vad som är "rätt eller fel". Det bör betonas att alla svar är lika bra, och att ledarnas egna åsikter inte ska skina igenom för mycket. Sammantaget bör samtalen inte vara dömande. Svaren på åsikter och upplevelser kan vara "tack för att du delade din historia med oss ...", eller "tack för din upplevelse, finns det andra som vill dela med sig av sina erfarenheter?". Upprepa att det inte finns något rätt svar, utan att allas input kan användas och ingå i en gemensam kunskapsbank, som också kan lagras i den individuella boken.

MindSpring-ledaren och assisterande ledaren kan före varje träff fundera över om barnen ska variera vem de sitter bredvid och arbetar med, samt huruvida de ska använda golvet växelvis med bord- och stolarrangemang. De kan även besluta att skicka en påminnelse på SMS till barnen dagen före mötet, samt annat praktiskt som att ha frukt och juice framme under kursen, eller sätta in fler pauser om det behövs. En bra gruppdynamik och en positiv atmosfär i gruppen är avgörande för en lyckad kurs. Här beskrivs verktyg för hur man skapar en bra grogrund för att gruppen ska fungera bra tillsammans:

Gruppens deltagare

Det är vår erfarenhet att åtta till tio barn är det optimala antalet barn för gruppdynamiken. Denna gruppstorlek möjliggör att alla barn i gruppen får komma till tals och hinner bekanta sig med varandra. Gruppens storlek kan justeras i förhållande till barnens koncentrationskapacitet och förmåga att fördjupa sig.

För varje kurs måste ledarna bestämma gruppens deltagare i förhållande till kön, ålder, gruppstorlek, relationer mellan barnen, t.ex. syskon, utåtriktad/introvert person, etc. Det rekommenderas att ta tid på sig för att bedöma detta, och också samarbeta med eventuella andra som är involverade i rekryteringen.

Rekrytering

Den assisterande ledaren ansvarar för att välja barn till kursen i samarbete med vårdorganisationen. Det kan vara fördelaktigt att samarbeta med skolor och skolpersonal. Det kan också skapas sektorövergripande samarbete med anställda inom privata institutioner, föreningar och lokalsamhället.

Det kan vara förtroendeingivande för föräldrarna att få ett ansikte på ledaren redan i ett tidigt skede. Den första kontakten där du informerar föräldrarna och får samtycke till barnets deltagande rekommenderas att äga rum på ett individuellt hembesök. MindSpring-ledaren kan vara till hjälp med information till föräldrarna om processen och gruppens utformning, och om det behövs även ett föräldramöte. Där kan man gå igenom hur kursen behandlar exempelvis trygghet, de fiktiva fallbeskrivningarna, spelreglerna, o.s.v.

Om det tidigare har funnits MindSpring-kurser för föräldrar eller ungdomar rekommenderas att dessa bjuds in till att berätta om sina positiva erfarenheter. Barn till tidigare MindSpring-deltagare kan också vara en naturlig målgrupp för kursen.

Spelregler

I alla grupper är det viktigt att komma överens om de regler som gäller för träffarna. Dessa regler kan justeras och kompletteras med nya regler om nya behov uppstår. Spelregler ingår för att skapa trygghet och förtroende inom gruppen. Det förväntas att varje kurs innehåller följande spelregler:

- Sekretess inom gruppen, dvs allt som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Respekt för varandra.

Exempel på andra spelregler kan vara:

- Ingen användning av telefoner - endast i pauser eller efter överenskommelse.
- Det är viktigt att komma i tid.

Ta dig alltid tid att konkretisera vad de enskilda spelreglerna betyder. Hur visar man till exempel respekt?

Energizers

Energizers kan användas som en kort paus, för att skapa ny energi i gruppen, för att höja koncentrationen, för att bryta en dålig stämning eller för att lära känna varandra bättre. Det viktiga är att de inte behandlar de teman som diskuteras i MindSpring, utan istället är små korta övningar som ger hjärna och kropp en paus från kursens innehåll.

Det är viktigt att vara uppmärksam under varje möte för att förbereda vilka energizers som passar bäst för barnen i den nuvarande situationen. Se en lista över bra energizers i bilagan till handboken.

Skillnaden mellan dialog och diskussion

Det kan vara viktigt att vara medveten om vad som är skillnaden mellan diskussion och dialog. Ofta försöker man hitta en gemensam sanning genom dialog, men dialog är inte heller att ta patent på sanningen. Du kan t.ex. skapa en gemensam plansch där barnen föreslår vad de tycker att dialog är i förhållande till diskussion. Syftet med dialogen är att bli klokare i olika förhållningssätt till ett ämne. Du kan låta dig bli inspirerad av den här modellen:

DIALOG	KONFRONTATION/DEBATT
Vi försöker lära oss	Vi försöker vinna
Vi försöker förstå	Vi försöker övertyga genom argument
Vi lyssnar för att lära oss	Vi lyssnar för att hitta brister och missförstånd
Vi försöker förklara vår åsikt	Vi försvarar våra åsikter och värderingar
Vi ger utrymme för våra olikheter	Vi har blivit mer lika eller förändrat oss
Ingen förlorar, alla vinner	Förloraren måste ge upp
Målsättningen är att ha en bättre förståelse	Målsättningen är att vinna och ha rätt
En bild av en dialog: en cirkel	En bild av en diskussion: en boxingring

För yngre barngrupper kan man ta starta en konversation baserat på figuren nedan, som illustrerar att:

- två kan mer än en
- någon som saknas eller motarbetar kommer att göra hela gruppen svagare (ett saknat redskap kommer att kunna stoppa hela rörelsen – alla är viktiga)
- en person mindre kommer att göra spindelnätet mindre effektivt



Som MindSpring-ledare är det viktigt att vara medveten om hur en konversation i gruppen utvecklas från att vara dialog till att vara en diskussion som potentiellt kan utvecklas till en konflikt. Dessutom är det viktigt att vara medveten om att det kan finnas människor i gruppen som representerar attityder, upplevelser eller grupperingar som det talas om - även om de inte säger det högt. De kan till exempel tillhöra en etnisk grupp, någon kan vara homosexuell eller ha en annan religion. Det är därför viktigt att negativa stereotyper inte förstärks och bekräftas i diskussionerna, eller lämnas obestridda.

Goda råd för att upprätthålla en bra diskussionskultur är:

- Använd gruppens spelregler eller skapa en ny spelregel efter behov
- Be människor att inte tala nedsättande om andra
- Det är OK för dig som MindSpring-ledare att avbryta vissa ämnen, till exempel diskussioner om religion
- Du kan avbryta diskussionen på ett försiktigt sätt och sedan ta en paus eller en energizer, då deltagarnas uppmärksamhet fokuseras någon annanstans

Handboken är uppbyggd så att barnen diskuterar utgående ifrån sina egna erfarenheter, men alltid när det är fråga om en grupp kan uttalanden väcka motreaktioner. Det är mycket viktigt för de båda ledarna att arbeta konfliktförebyggande, och undvika diskussioner där påståenden ställs mot varandra. Diskussioner om laddade ämnen som religion kan avbrytas genom att man påpekar:

- Det är inte religion vi är här för att prata om
- Det vi pratar om här i MindSpring är era erfarenheter och vad vi kan lära av varandra, och vi behöver inte korrigeras eller bedömas av varandra
- Det är ok att ha olika åsikter, vi behöver inte hålla med varandra om allt
- "Tack för dina åsikter, har någon annan tankar kring..." eller "Här finns det inget rätt eller fel"

Konfliktförebyggande

Konflikter kan ofta uppstå när det finns barn som inte längre kan hålla sig lugna eller koncentrerade. En snabb energizer kan skapa energi. Små spel eller lekar under pausen kan stärka gruppkänslan och bygga upp gruppdynamiken. Det rekommenderas att barnen inte ska behöva hantera sina pauser själva, utan att det finns minst en vuxen närvarande som kan vara till hjälp för att hitta på program eller prata med barnen medan de äter mellanmål. Låt barnen byta partner vid varje gruppövning eller göra gruppövningar alla tillsammans om det passar bättre.

Om en konflikt uppstår är det viktigt att ledarna har kommit överens om hur man hanterar den. Du kan inspireras av följande sätt:

- Separera barnen om de är i fysisk kontakt
- Ge varje barn tid att berätta vad som har hänt, någon minut vardera
- Varje barn berättar hur han/hon mår nu
- Gör en konkret handlingsplan för att gå vidare

Använd t.ex. gruppens fiktiva fallbeskrivningar när ni gör upp handlingsplanen, eller fråga barnen vad man kan göra om man har en otrevlig känsla och håller på att göra något som kan orsaka en konflikt. Exempel på handlingsplan:

- Andas djupt och räkna till tio
- Berätta:
 - 1) hur du mår just nu
 - 2) hur du vill att det ska vara just nu
 - 3) hur man kan tänka på att kunna få det att förvandlas till vad man vill
 - 4) hur man kan be andra om råd om detta
- Skriv ner hur du mår och berätta om det nästa gång baserat på ovanstående procedur
- Be andra om råd kring vad de skulle göra

- Gå fysiskt bort från den situation du befinner dig i

Gruppledarna

Övervakning, råd och vägledning

En kurs kan vara mycket intensiv och många personliga ämnen kan komma upp, vilket kräver skicklighet och professionell hantering av ledarna. Dessutom bygger metoden på att ledarna använder sina egna erfarenheter i gruppen. En kurs kräver också ett nära samarbete mellan ledaren och assisterande ledaren som behöver tydliga avtal om arbetsfördelning. Därför rekommenderas det att inför varje kurs erbjuds stöd, råd och vägledning till ledarna när de kommit cirka halvvägs genom kursen.Handledning kan erbjudas av erfarna MindSpring-ledare eller av utbildare i ledarskapskurserna.

Tolkning

Förutom de två ledarna finns en tolk närvarande vid gruppmötena. Denna tolkar simultant för den assisterande ledaren som vanligtvis inte talar gruppens språk. Gällande att anställa och samarbeta med en tolk kan följande rekommenderas.

- Kunskap om MindSpring

Det är viktigt att känna till MindSpring-metoden för att känna till rollen som tolk under en MindSpring-kurs. Tolken bör ha tillgång till handböckerna.

- Samarbete med ledarna

Tolkningen under MindSpring-kursen sker simultant för den assisterande ledaren. Därför är det särskilt viktigt att denna ledare och tolken har lärt känna varandra i förväg och är införstådda om rollerna. Den assisterande ledaren bör introducera tolken i MindSpring.

- Stabil tolk

MindSpring-metoden bygger på förtroende och trygghet i gruppen. Därför är det särskilt viktigt att tolken i gruppen är konsekvent och att olika tolkar inte används under kursen. Tolken måste därför kunna delta i alla gruppmöten. Det rekommenderas att man ingår ett avtal direkt med tolken.

- Svåra begrepp

MindSpring använder termer som kan vara svåra att översätta. Det kan handla om identitet, stress eller trauma. Som tolk kan det därför vara en fördel att ha orienterat sig i MindSpring-handboken och bekantat sig med de termer som används.

- Känsliga ämnen

Under en MindSpring-kurs tar deltagarna upp ämnen som kan vara känsliga och personliga. Som tolk kan det vara viktigt att vara uppmärksam på att visa respekt och sekretess i interaktionen med deltagarna.

- Sekretess

Som förlängning till ovanstående är det viktigt att betona tolkens tystnadsplikt. Det kommer oundvikligen att framkomma information i gruppen som är känslig för deltagarna och vid gruppstart ingås ett avtal om tystnadsplikt inom gruppen.

- Relevanta teman

Temat för en MindSpring-kurs kan vara personligt relevant för tolken, och det är därför viktigt att tolken är medveten om sin roll som neutral och professionell tolk, som inte behöver dela personliga upplevelser eller uttrycka sina egna åsikter.

- Personkemin ska fungera

Det är väldigt viktigt att tolken fungerar bra i en barngrupp, och upplevs som en trygg och sympatisk person av barnen som deltar i kursen.

Tidsram för kursen

Gruppträffarna hålls vanligtvis tio gånger, två timmar per gång. Träffen är uppbyggd så att barnen kan koncentrera sig och fokusera på dagens tema, men om det stöder processen med en längre paus eller fler energizers, då är det möjligt att förlänga tidsramen.

Ledarna måste tillsammans före varje träff ha koll på innehåll och arbetsfördelning inklusive det praktiska (barnens placering, papper, servering...). Det är också viktigt att avsluta gruppmötet tillsammans för att anpassa sig till nödvändiga förändringar i gruppen. Det är lämpligt att avsätta omkring en halvtimme innan och efter varje möte. Tolken måste också informeras om innehållet och metoden före mötena.

Vid varje möte behövs en bedömning av tidsanvändningen per övning. Pauserna är korta, cirka 10 minuter. Energizers varar 5-10 minuter. Presentationerna är kortare än den efterföljande övningen, och beroende på barnens deltagande är det vanligtvis 5-10 minuters presentation och 20-30 minuters övning. Det finns för de första mötena förslag till en tidsram, men detta anpassas som sagt till den specifika barngruppen. Den assisterande ledaren är tidsansvarig så att MindSpring-ledaren kan koncentrera sig på innehållet.

En gruppträff hålls vanligtvis en gång i veckan, samma veckodag och tid. Det kan dock finnas faktorer som gör det mer lämpligt att till exempel hålla möten två gånger i veckan eller som en övergripande intensivkurs. Vad som passar bäst bör övervägas innan kursen börjar, och kollas med de deltagande familjerna.

Gruppträffarnas form

Formen och kommunikation i en MindSpring-kurs är unik och oftast ny för MindSpring-ledaren. Därför kommer det att behövas övning för att anpassa sig till den specifika formen. Det unika ligger i det faktum att man inte undervisar, på så sätt att en lärare doserar kunskap som eleverna måste ta till sig. Samtidigt är innehållet inte heller helt fritt och självvalt, utan tydligt formulerat i en handbok med utvalda teman och övningar. Det är MindSpring-ledarens uppgift att skapa en bra ram för deltagarna.

För den uppgiften kan man använda följande rekommendationer:

- Var medveten om att det viktigaste i en MindSpring-kurs är att barnen själva är med och deltar. Det är därför viktigt att MindSpring-ledaren ger plats för detta, eventuellt genom att starta med att fråga barnen olika frågor, t.ex. om deras kunskaper i förhållande till dagens tema. Inkludera egna erfarenheter och berättelser, och helst bilder eller liknande för att skapa inspiration kring ett tema.

Användning av PowerPoint eller liknande är inte nödvändigt för en framgångsrik MindSpring-kurs. Om MindSpring-ledaren ändå väljer att använda digitala presentationer, är det viktigt att minnas att MindSpring inte ska vara undervisning.

Inledning och avslutning

Det är viktigt att avsätta tid för att ha en bra kontakt med barnen både när mötet börjar och slutar. Det rekommenderas att man hittar en rutin för hur man ska börja så att alla vet att det är dags för MindSpring. Det kan vara en idé att börja med en andningsövning eller annan mental träning (se extramaterial och bilagan med energizers). Det kan stärka lugnet och fokuset, samt bidra till att barnen får kontroll över kropp och tankar.

Det är viktigt att varje barn tas emot och känner sig sedd av ledarna. Alla ska även få möjlighet att ställa frågor eller säga hur de har upplevt dagens tema. Det är viktigt att ledaren säger ett ordentligt adjö till varje barn. Det kommer att öka tryggheten och bidra till gruppdynamiken. Det rekommenderas också att man hittar en avslutande ritual som upprepas vid varje avslutning. Detta beskrivs mer detaljerat med exempel under det första mötetets extramaterial.

Gruppmetoder

Som gruppleddare kan du använda olika metoder för att aktivt involvera deltagarna i de teman som de enskilda gruppmötena bygger på. Gruppverktygen som nämns i tabellen nedan kan ge dynamik och göra ett möte levande. Det är viktigt att komma med presentationer och förklaringar av teman, men också att skapa en levande och trygg grupp, bland annat med hjälp av de övningar som beskrivs i handboken och som bidrar till att det ges utrymme för alla att uttrycka sig.

Exempel på metoder/övningar:

- Brainstorming

Om MindSpring-ledaren vill involvera deltagarna i ett ämne kan den använda följande frågor: Vad tycker du om...? Vad vet du om...? Vilken erfarenhet har du?

Man kan göra en översikt över deltagarnas associationer eller kunskaper på ett blädderblock, en tavla eller liknande. Detta är en bra metod till att hitta nya sätt att hantera frågor och kulturella aspekter.

- Diskussion och övningar i små grupper

I stora grupper deltar inte alla i en diskussion. Mindre grupper skapar större självförtroende och erbjuder intimitet. Blyga människor kommer därför att ha lättare att delta aktivt.

- Fall – exempel från den riktiga världen

Att arbeta med verkliga exempel är ett bra sätt att utväxla berättelser på, för att få deltagarna att dela erfarenheter och uppleva att de inte är ensamma i en given situation. Det kan vara att deltagaren berättar sin egen historia eller (kanske tryggare) att man berättar sin väns historia för andra.

- Rollspel

Rollspel är ett bra sätt att åskådliggöra och leva sig in i en situation.

- Kreativ förmedling

Användningen av illustrationer (teckningar, foton, ikoner, filmer) kan vara till nytta om du i gruppen har deltagare som till exempel är analfabeter. Med musik kan vissa uttrycka saker de inte kan uttrycka i ord, och musik kan användas till avslappning och avspänning. Sång och dans kan vara roligt att uppträda med och kan verka avkopplande. Små inslag med rörelse och lek kan vara bra att använda när teman är tunga och svåra att prata om.

- Teckning

Berätta din (eller någon annans) historia med hjälp av teckningar. Låt deltagarna rita. Detta är till exempel ett bra sätt att introducera varandra i gruppen (deltagarna intervjuar varandra och presenterar sedan varandra för gruppen med hjälp av teckningar).

- Berätta historier som behandlar temat

Berätta din historia för andra, eller (i vissa fall tryggare) berätta dina vänners historia för andra. Exempel kan normalisera olika frågor så att det blir mindre "farligt" att prata om dem, och kan därför bidra till att skapa trygghet att prata om svåra och personliga ämnen.

- Allmän kunskapsinsamling

Vad har gruppen för kunskap eller erfarenheter, uppfattningar och åsikter om ett särskilt ämne just nu? Deltagarnas kommentarer kan med fördel samlas på ett blädderblock eller på svarta tavlan.

- Avslappningsövningar

Använd inlärd eller egna avslappningsövningar under svåra teman, och om situationen blir spänd. Musik och lek kan också vara avkopplande och lösgöra en bra stämning. Du hittar en lista med olika avslappningsövningar i bilagan till handboken.

- Teman

Låt deltagarna diskutera ett koncept, ett tema, till exempel med den som sitter bredvid. Det är ett bra sätt att se till att alla i gruppen deltar, och att det finns en gemensam förståelse för temat. Plocka efter behov upp referat från varje grupp i den stora gruppen.

- Fysisk placering

Barn kan med fördel sitta i en cirkel på golvet eller växla mellan golv och stol/bord, beroende på programmet. Det ger barnen variation, och det är därför bra att välja ett rum där det finns utrymme att kunna röra på sig, både i förhållande till sittplatser men också i förhållande till energizers och övningar.

Gruppträff 1

Vad är MindSpring?

Lära känna varandra

Spelregler och gruppdynamik

Syfte

- Att introducera MindSpring
- Att inleda en grupprocess för barnen
- Att motivera barnen och skapa intresse för deltagandet

Material för gruppmöte 1

- Namnbrickor
- Blädderblock
- Papper
- Pennor (olika färger)

Exempel på vad som kan användas:

- Ballong
- Foton som visar olika intressen/aktiviteter
- Ett garnnystan
- "Min bok"
- Nöjdhetsbarometer (A3)
- Skiss av en kropp (A4)

OBS! Den assisterande ledaren ansvarar inför varje träff för att kopiera och skaffa fram det material som deltagarna ska kunna spara i sin egen bok.

Förslag till tidsram:

- Inledning – 10 min
- Vad är MindSpring – 15 min
- Min bok – 5 min
- Lära känna varandra – 15 min
- Energizer – 10 min
- Spelregler – 10 min
- Paus – 15 min
- Den fiktiva personen – 20 min
- Avslutning – 20 min

Välkomnande och inledning

Alla möten behöver förberedas. Anländ i god tid och var förberedd när de första barnen anländer till MindSpring-kursen. Fokusera på att gruppträffen ska starta på ett så trevligt sätt som möjligt, och på ungefär samma sätt varje gång.

Låt barnen färglägga/rita/skriva namnskylten när de kommer så att de har något att göra medan alla anländer och slår sig ner. Om man har planerat en viss plats för barnen kan namnskyltarna ställas fram i förväg, och barnen kan välja de färger de gillar bäst och färglägga namnet.

För att skapa en god stämning och hitta en gemenskap är det en bra idé att börja varje gruppmöte med en fast rutin. Det skapar säkerhet, är igenkännbart och sätter fokus på dagens tema. Det kan vara en idé att spela en viss musik när barnen anländer. En annan ritual kan vara att alla börjar med att göra en andningsövning gemensamt.

Alternativt kan man uppfinna ett sätt som säkerställer att alla barn hälsar på varandra. Syftet med detta är att alla ska fokusera på var man är och med vem. Se extramaterialet för träff 1 för inspiration.

Välkomna alla barn och visa att du är glad att se dem och att du ser fram emot att vara tillsammans med dem under MindSpring-kursen. Börja din introduktion med:

- En kort presentation av dig själv: säg ditt namn och förklara din roll
- Berätta kort om din bakgrund som berör MindSpring (erfarenhet av flykt och exil)
- Låt den assisterande ledaren presentera sig själv och sin roll
- Förklara kort vad som är speciellt med denna grupp: alla har en flyktningbakgrund, är ungefär i samma ålder och bor i Finland
- Låt barnen presentera sig med namn och ålder
- Skriv ett kort dagsschema, t.ex. med hjälp av illustrerande bilder, på en tavla eller ett blädderblock, så har alla en översikt över vad som kommer att hända – och kom ihåg att sätta med pauser på dagordningen
- Barnen kan fortsätta att dekorera namnskyltarna under den första presentationen, om de vill, och i annat fall kan de fortsätta under pausen

Vad är MindSpring?

MindSpring betyder bland annat "en ny början", och det är det som binder oss samman när vi möts här. Det speciella med den här gruppen är att alla har skapat sig en ny början. Vi har alla behövt komma till ett annat land, som ska bli vårt nya hem. Inom MindSpring delar vi våra tankar och erfarenheter kring vad vi redan har lärt oss om att fly, och att bo i ett nytt land. Vi ska diskutera vad som kan vara svårt, hur man kan lösa svårigheter, och vad som är bra. När vi alla delar med oss, kan vi använda varandras erfarenheter och få fler sätt att lösa det som ibland känns svårt.

MindSpring-ledaren och assisterande ledaren

MindSpring-ledaren berättar lite om upplevelserna i mötet med Finland, och vad som har gett honom/henne motivation till att bli en MindSpring-ledare. Följande punkter rekommenderas att man inkluderar i den personliga berättelsen:

- Hur det är att uppleva nya seder och vanor som man inte förstår omedelbart?
- Att dela erfarenheter, eller sakna att dela erfarenheter, med andra som har liknande upplevelser som man själv
- Upplevelsen av att bli hörd och förstådd, eller att inte bli det
- Positiva erfarenheter av att sätta ord på sina erfarenheter

Den assisterande ledaren presenterar sin roll och sitt arbete, samt berättar lite om sig själv (som förälder? Far- eller morförälder? Intressen?).

Berätta för barnen att både MindSpring-ledaren och den assisterande är ansvariga för att leda träffarna och aktiviteterna, så att alla får ut något av att delta. Presentera också tolken och dennas roll.

Syftet med MindSpring

Syftet med MindSpring är att ge barn möjlighet att prata och dela erfarenheter med varandra, samt att förstå kroppens olika reaktioner på en flykt eller en flytt till ett nytt land. Ett viktigt syfte är att lära känna sina egna resurser (vad du är bra på) och få

möjlighet att dela det man vet med andra. Berätta också för barnen om träffarnas struktur, innehåll och form:

- Berätta om hur träffarna är uppbyggda – antal träffar, varaktighet, o.s.v. Berätta att träffen alltid börjar med introduktion samt slutar med möjligheten att fråga och säga ett ordentligt hejdå.

Varje möte innehåller en kort presentation från MindSpring-ledaren, olika övningar och gemensamma diskussioner om ämnet.

- Ta reda på vad barnen förväntar sig och följ upp förväntningarna vartefter.
- Förklara att det är viktigt att ni har en överenskommelse om att det som deltagarna berättar om sig själva inte ska föras vidare till andra utanför MindSpring-gruppen. Alla ska känna sig trygga att berätta om sina egna upplevelser och veta att deras berättelser stannar inom gruppen. Detta gäller även när man berättar för föräldrar om vad man har upplevt under mötena – man får förstås berätta om vad som har diskuterats överlag på träffen, men inte dela de privata berättelserna. Fråga om det finns några frågor kring detta.
- Det är viktigt att upplysa deltagarna om den assisterande ledarens ansvar och skyldighet att utreda eventuella behov av sociala stöd från skola/kommun eller liknande, om sådana behov kommer fram i gruppen. Detta görs i sådana fall alltid i samarbete med föräldrarna till barnen. Ta gärna upp ett exempel från MindSpring ledarens eget liv eller från någon bekant. Det kunde exempelvis vara en situation där ledaren själv haft oro och stress kring sin egen skolgång, men efter att ha talat med sin lärare fått mer tid och flexibilitet för skoluppgifter när hen tagit upp situationen med läraren.

De ämnen som vi kommer att gå igenom på träffarna är:

- Först och främst ska vi spendera tid på att lära känna varandra, både idag och under nästa träff.
- Trygghet: Vi ska prata om vad som krävs för att vi ska känna oss trygga, hur trygghet kan förändras, samt att man själv kan hjälpa till att påverka denna känsla.
- Identitet: Vem är jag? Och vad gör mig till "jag"?
- Livets träd: Vi ska göra en övning som heter "Livets träd", som handlar om vem vi är och vilka vi hittar stöd hos när det gäller att ta fram våra styrkor och goda egenskaper.
- Stormar i livet: Vi ska också prata om vilka stormar (utmaningar) man kan stöta på som flyktingbarn i Finland och hur man kan lösa utmaningarna.
- Känslor: Vi ska lära oss att förstå våra känslor - även de som är mindre trevliga - och titta på hur man kan uttrycka och förändra dem.
- Oro och ensamhet: Vi kommer att diskutera vad man kan vara orolig för, och vad man kan göra om man har problem eller känner sig ensam.
- Avslutning: Sista gången vi träffas kommer vi att ha en stor avslutning där alla får ett intyg över att ha deltagit i MindSpring-kursen. Föräldrar och familj får också delta.

"Min bok"

Syftet med "min bok" är att ge barnen en samling verktyg som de kan använda i de utmaningar de möter. Boken (mappen) kan också användas för att diskutera något med föräldrarna som de har pratat om inom MindSpring och därigenom informeras

föräldrarna om vad barnen kan behöva hjälp med i sin vardag. Till exempel kan det handla om att barnet upplever ensamhet eller otrygghet.

Introduktion

Inom MindSpring delar vi idéer och erfarenheter kring vad man kan göra när man är ny i ett land, eller har tankar och upplevelser som kan vara svåra att dela med andra. Vi kan hjälpa oss själva och varandra med det som känns svårt. Vi kommer därför att samla allt vi pratar om och de många råd som ges i en bok. Du kan använda den för att se vad vi gjorde och pratade om, och visa boken för andra om du känner för att dela med dig. Du kan också använda den igen om du behöver råd inför en ny utmaning efter MindSpring-kursen. Det är din bok och du bestämmer vad du vill använda den till. Därför kommer vi nu att sätta lite tid på att dekorera den, så att det blir din helt personliga bok. Kom överens med barnen hur ni säkerställer att alla har sin bok med på varje möte.

Lära känna varandra

Syfte: En viktig förutsättning för att skapa förtroende och trygghet i gruppen är att inleda med en presentation av alla. Övningen hjälper till att skapa en bra gruppdynamik där barnen slappnar av i varandras sällskap, och där de kan dela både roliga och mer personliga berättelser.

För att vi alla ska veta vem alla är, börjar vi med en liten övning där vi presenterar oss för varandra.

Övning

MindSpring-ledaren kan introducera övningen enligt följande:

- Vi ska hälsa på varandra genom att berätta vad vi heter och vad vi tycker om att göra (om det finns något annat man hellre vill berätta så är det ok).
- Vi slänger ett garnnystan till den som ska berätta och håller samtidigt i tråden, så att det så småningom bildas ett spindelnät som går genom MindSpring-gruppen.

MindSpring-ledaren börjar med att säga sitt namn och sin hobby, och kasta nystan vidare till ett av barnen (utse ordningen, så alla vet när det är deras tur). Upprepa sedan hela omgången genom att berätta hur länge du har bott i Finland och vem du bor med.

Garnnystanet kan utelämnas, det har bara funktionen att göra det symboliska synligt genom att gruppen blir sammanspunnen av en gemensam historia kring att vara ny i Finland.

Alternativ övning för något äldre barn:

- Lägg ut fotoklipp från veckotidningar (eller välj ikonerna i bilagan till handboken) med olika illustrationer för livssituationer, och be barnen hitta vad de tycker passar bäst in på dem.
- Be barnen turvis med ord berätta varför de har valt just detta foto/denna illustration.

- Barnet säger samtidigt sitt eget namn, ålder och vem de bor med. Fråga vid behov:
 - Vad kände du igen på bilden?
 - Vad säger bilden om dig?

ENERGIZER

MindSpring-ledaren instruerar barnen:

- Alla: Ställ er i en cirkel på golvet.
- Använd en ballong.
- Kasta upp ballongen i luften ovanför gruppen.
- Tanken är att hålla ballongen i luften och i cirkeln så länge som möjligt.
- Tillsammans försöker barnen träffa ballongen, hålla den uppe i luften och räkna hur många gånger de kan träffa den tills den faller ner på golvet.
- När ballongen träffar golvet börjar en ny runda.

Spelregler

Syfte: att skapa en gemensam kultur för att upprätthålla tryggheten i gruppen, samt ett ramverk som underlättar möjligheten att diskutera sådant som annars kan vara svårt att prata om.

Introduktion

När vi träffas i MindSpring-gruppen är det verkligen viktigt att vi alla mår bra tillsammans, och att vi känner oss trygga och säkra på att alla beter sig väl mot varandra. Därför gör vi upp en del regler som vi kallar spelregler. Det här är regler som vi alla måste följa, och vi hjälper alla till att skapa dem. Det är som i ett spel, där man måste följa alla regler, även de som man kanske inte tycker är viktiga. Nu ska vi gemensamt komma överens om de regler som gäller för alla i gruppen. Reglerna gäller vid alla gruppträffar, och fler regler kommer att läggas till på vägen om vi upptäcker att det finns ett behov av det.

Övning

MindSpring-ledaren frågar barnen: Vad krävs för att du ska må bra när du är i en grupp?

Exempel på regler kan vara:

- Avbryt inte när andra pratar.
- Berätta bara vad som känns OK för dig.
- Ingen ska sitta och viska till varandra.
- Skratta inte eller gör miner när någon pratar.
- Lyssna på de andra - avbryt inte.
- Fråga om du inte förstår.
- Ingen användning av mobiltelefoner.

MindSpring-ledaren skriver ner och hänger upp reglerna, och de tas fram vid varje möte. Ledaren påminner om reglerna när det behövs.

Det är viktigt att:

- Förslagen till regler som kommer förklaras så att barnen förstår dem.
- Alla frågas om de håller med om regeln och om de förstår den.
- Skriv så att alla kan läsa det. Gör små illustrationer om det behövs, så att barnen - särskilt de som inte kan skriva/läsa - kan komma ihåg vad som menas.
- Alla följer reglerna, även de som inte har föreslagit dem.

NOTERA! Det finns två spelregler som är obligatoriska: Sekretess (att det du berättar om dig själv inte berättas vidare) och respekt för varandra.

Låtsasvännen – en fiktiv person

Syfte:

Att skapa en gemensam fiktiv person som kan användas för att formulera några av de utmaningar som kan uppkomma när man är ny i ett land eller lever i exil. Figuren kan användas för att prata om någon annan istället för att ta sig själv som exempel, vilket gör det lättare att formulera det svåra.

Introduktion

Vi kommer nu tillsammans att uppfinna en person – en låtsasvän. Personen vi ska hitta på är ett barn som har flytt hit och nu bor i Finland. Personen kan vara både en pojke och en flicka, och han/hon ska följa oss hela tiden under MindSpring-kursen. Låtsasvännen ska hjälpa oss att prata om sådant som ibland kan vara svårt. Vi ska samla alla möjliga upplevelser och goda råd som ni har eftersom ni har varit på flykt eller har en familj som har varit på flykt. Dessa erfarenheter och upplevelser kan vi använda för att både göra oss själva och andra klokare. Vi kan också använda personen för att göra det lättare att berätta för era föräldrar om vad vi arbetar med här. Idag ska vi bara skapa denna person, och sedan använder vi den för att dela erfarenheter och upplevelser senare i kursen. Om det behövs kan man förbereda två fiktiva personer: en flicka och en pojke.

Övning

Alla barn uppmuntras till att vara med och skapa den gemensamma fiktiva personen och MindSpring-ledaren antecknar, så att alla ser, vilka egenskaper personen har. Barnen är välkomna att rita personen på ett papper om de vill, men de får en kopia efteråt att sätta i sin bok.

Det är viktigt att alla har "en andel" i figuren. Om ett barn inte föreslår något, försök fråga barnet om det finns några förslag. Om barnet fortfarande inte kommer på något, ge olika förslag: Tycker du att håret ska vara brunt, skorna gröna eller liknande. Om det inte fungerar första gången, försök igen under nästa träff.

Barnen uppmanas att föreslå följande till personen:

- Namn
- Ålder
- Varifrån kommer X?

- Var bodde X?
- Familj?
- Skola?
- Var bor X idag?
- Vem bor X med?
- Vad gör X under dagen (i skolan? Spelar? Läser? Tar hand om lillasyster?)
- Har X ett djur, en god vän, ett favorityrke etc.?

MindSpring ledaren kan med fördel rita upp låtsasvännen på ett stort papper som är i verklig storlek med ett barn och där anteckna barnets olika egenskaper så att alla ser. MindSpring-ledaren frågar barnen om det finns enighet i gruppen kring att det är så här personen är just nu. Sedan tackas barnen för att de har hjälpt till med att skapa en gemensam vän. Den assisterande ledaren sparar en bild av personen, så att den kan användas under de senare träffarna. Bilden av personen kopieras för att nästa gång kunna bifogas till barnens egna böcker.

Avslutning

Det är viktigt att avsluta varje gruppträff på ett bra sätt, medan alla är tillsammans och delar ett gemensamt fokus, så att man lämnar kvar en bra energi hos barnen när träffen är över. Avslutningen ska innehålla följande:

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller: ta en runda genom gruppen och be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Trygghet och hur det är att vara ny.
- Avsluta dagen med en avslutande ritual från bilagan under "Övningar för inledning och avslutning".

Extramaterial till gruppträff 1

Inledning av MindSpring-träffarna

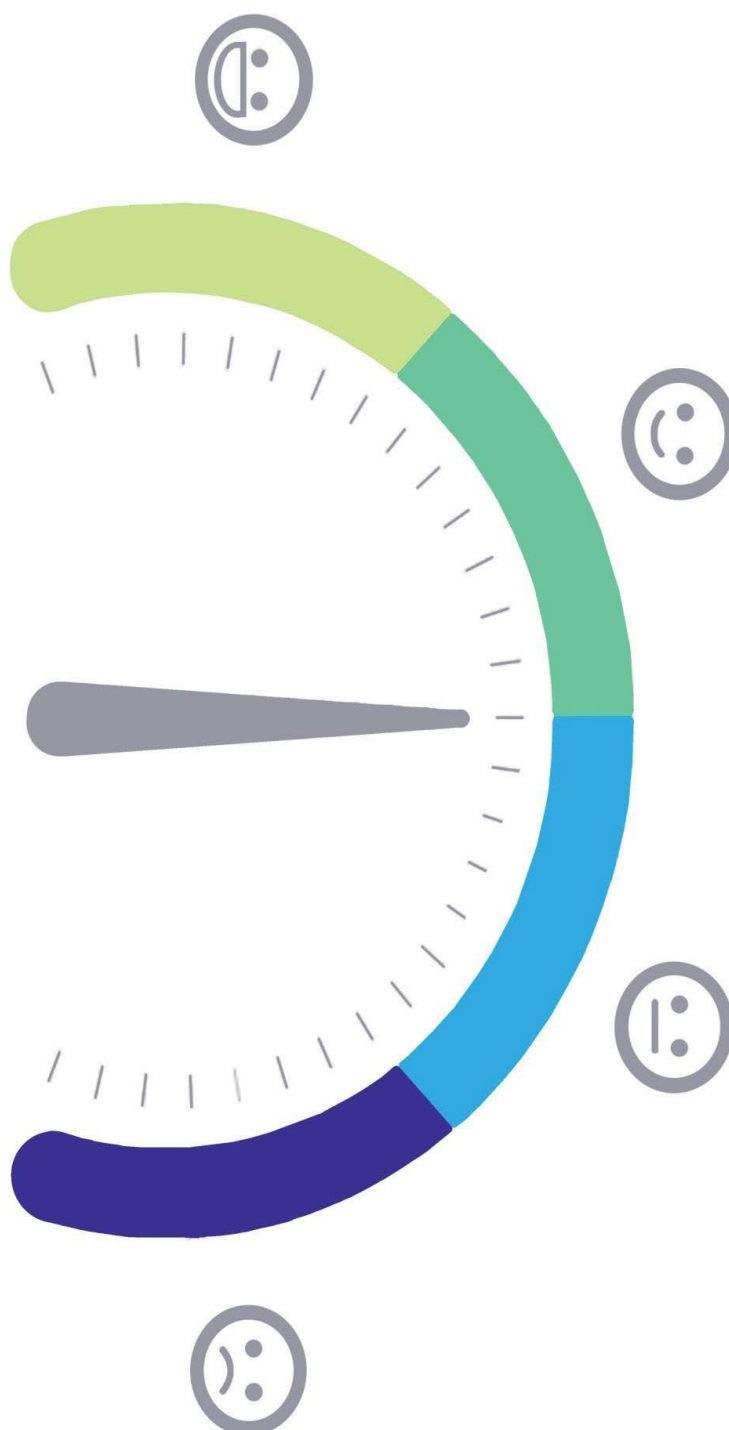
Det är viktigt att skapa en avslappnad atmosfär för MindSpring-träffarna. Barnen blir mer öppna för diskussion om de känner sig trygga i gruppen. Det är bra att fundera över hur rummet ska inredas och vilka rutiner/ritualer som ska finnas inför ett möte. Ska barnen få något att dricka när de anländer? Bör de sitta på golvet i en cirkel, behöver de byta plats under dagen och finns det något som behöver göras så att det går bättre att bre ut sig eller använda utrymmets väggar?

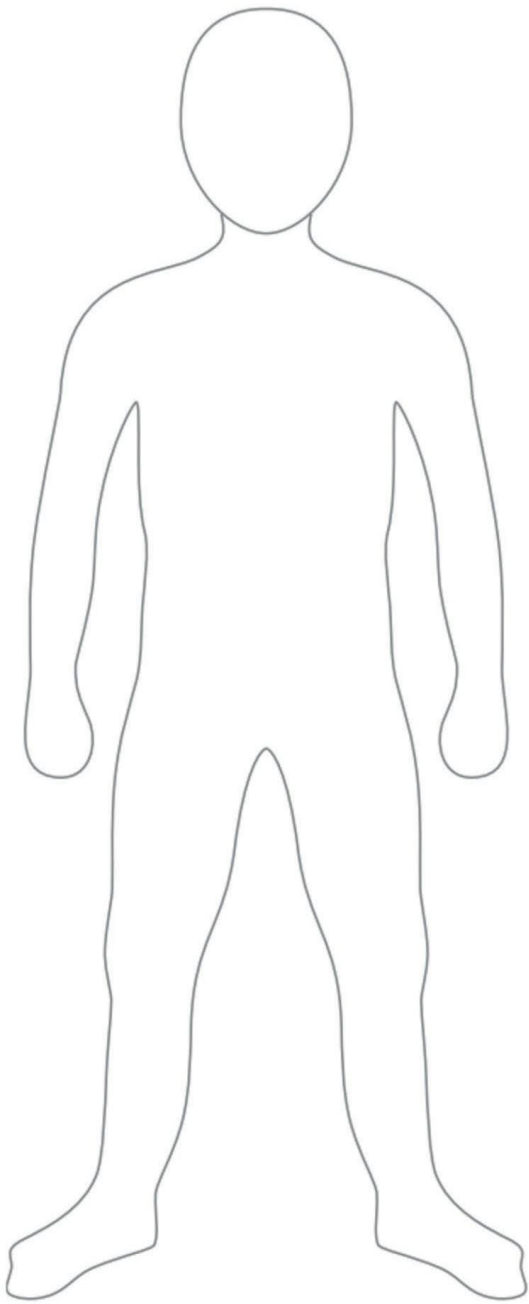
Det är viktigt att skapa samma ram för träffarna varje gång. Det skapar igenkännbarhet, förutsägbarhet och trygghet. Musik kan bidra till en gemensam ram, och det är viktigt att det är musik som barnen kan koppla av till. Notera att musiken inte blir bullrig och hög, den ska bara fungera humörshöjande i bakgrunden. Musik som lämpar sig för avslappning hittas t. ex. på Youtube. Presentera musiken för barnen innan du använder den, och låt dem veta att den används i syfte att skapa lugn och fokus.

Andningsövningar kan vara en alternativ inledning. Många människor tänker inte på andningen, och andas ytligt. Särskilt när man har utsatts för traumatiska upplevelser eller är spänd och stressad i kroppen kan detta påverka andningen. Därför kan det vara en bra idé att starta varje möte med att öva sig i att andas hela vägen ner i buken.

Förslag på övningar: Se bilagan "Övningar för inledning och avslutning". Se exempel på figurer till nöjdhetsbarometern och fiktiva personen!

Nöjdhetsbarometer





Modell för låtsasvännen – den fiktiva personen

Gruppträff 2

Lära känna varandra

Trygghet och tillit

Syfte

- Att lära känna övriga gruppmedlemmar
- Att bli medveten om vad det innebär att känna sig trygg, och ge barnen förmågan att påverka sin egen känsla av trygghet

Material för gruppmöte 2

- Energizers (välj från bilagan)
- Min bok + färgpennor
- Utprintade trygghetszoner till alla barn
- Trygghetszonerna illustrerade på blädderblock

OBS! Assisterande ledaren ansvarar inför varje träff för att kopiera och skaffa fram det material som deltagarna ska kunna spara i sin egen bok.

Förslag till tidsram:

- Inledning - 20 min
- Trygghet - 40 min
- Paus - 10 min
- Tillit - 30 min
- Avslutning - 20 min

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja med att be barnen sätta upp sina namnskyltar, eller skapa ett namnspele. Namnspele kan göras enligt följande:

MindSpring-ledaren ber det första barnet att säga sitt namn. Nästa barn säger namnet på den som just har presenterat sig, och sedan sitt eget namn. Följande person säger de två namnen just presenterats och sitt eget, och så vidare tills man gått igenom alla.

Om det finns ett barn som inte kommer ihåg namnen hjälper alla till.

MindSpring-ledaren avslutar och säger alla barnens namn och hans/hennes eget i slutet.

- Fråga gärna barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist? Kommer någon ihåg ledarnas namn och deras uppgifter?
- Fråga barnen om de har pratat med sina föräldrar om vad de arbetade med förra gången.
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Granska eventuellt dagordningen för idag, med stöd av små bilder så att alla har en översikt över vad som kommer att ske.
- Be alla barn ta sin bok och eventuellt presentera sin bok och de färger de har valt för att dekorera den (eller namnskylten) med. Om det finns material från förra mötet som skulle fotograferas eller kopieras delas det nu ut till barnen, så att de kan lägga detta i sin bok.

Trygghet

Syfte:

Att introducera tre olika trygghetszoner och skapa en medvetenhet om vad det innebär att känna sig trygg, samt att få kunskap om vad som kan skapa otrygghet och hur man kan återställa tryggheten.

Introduktion

Förra gången ägnade vi oss bland annat åt:

- Presentation av oss själva
- Spelregler
- Låtsasvännen

Dessa tre saker har alla att göra med trygghet, och vi gjorde det för att trygghet är viktigt. I Finland har vi mycket fokus på trygghet - en känsla som är motsatsen till oro. När ni kom hit första gången var det förmodligen någon som tänkte något i stil med: "Vad tycker de andra om mig?" eller "Jag vill inte prata med någon som jag inte känner". Vi vet alla hur det känns att vara otrygg, men ofta är det något som passerar ganska snabbt. När man har varit med om en flykt och måste bo i ett nytt land har de flesta upplevt otrygghet en tid. Det är mycket som är annorlunda och känns otryggt när vi kommer till ett nytt land, och det är det vi ska arbeta med här. Inom MindSpring använder vi färgerna grönt, gult och rött för att visa skillnaden i hur tryggt vi upplever olika situationer.

Övning

Presentera trygghetszonerna för barnen:

- Rita trygghetszonerna på ett blädderblock med färgerna grönt, gult och rött. Rita dem precis som de illustreras i extramaterialet.
- Presentera trygghetszonerna i förhållande till vad de betyder:
Grönt är när man mår bra och inget oförutsägbart händer som man inte vet hur man ska hantera.
Gult är när man har en osäkerhetskänsla i magen och känner att det finns något man vill undvika, något som är svårt att förutse eller hantera.
Rött är när man är ständigt på vakt, redo att agera. Man kan säga att ens kropp är i beredskapsläge.

Den assisterande ledaren placerar smileymärken på bordet (se bilagan, uttrycksikoner/smiley med olika känslouttryck). Be barnen placera smileys på de zoner där de tycker att de passar bäst.

Fråga barnen:

- Vill någon förklara varför denna smiley passar i denna zon och färg?

Frågor om färgerna:

- Hur andas du när du är i en grön/gul/röd zon?
- Hur känns det i kroppen: avslappnat, stelt, du vill göra dig osynlig?

- Finns det någon som kan ge ett exempel på en situation där du befinner dig i de olika zonerna? (Använd låtsasvännen för att be om detta; när tror du att låtsasvännen är i den gröna/gula/röda zonen?)
- Finns det något som har förändrats för personen när han/hon går från grönt till gult eller rött?

MindSpring-ledaren kanske vill använda sig själv och sin upplevelse av att känna sig otrygg, eventuellt i förhållande till flykten från hemlandet, så att barnen kan reflektera över detta och spegla sig i berättelsen. Den assisterande ledaren kan också komma med exempel. Kom ihåg att betona att den otrygga zonen lämnats bakom dig, så att barnen ser att den kan förändras – att otrygghet inte är statiskt.

Avsluta övningen med att tacka barnen för deras bidrag, och för att de delade med sig av sina erfarenheter som vi alla kan bli klokare av. Du kan använda trygghetszonerna under de kommande träffarna om Livets träd och stormar i livet, för att illustrera var man befinner sig trygghetsmässigt, samtidigt som du illustrerar att man kan komma in i en annan zon genom att vara medveten om situationen och vad man kan göra åt den.

Tillit

Syfte:

Att ge barnen förmågan att påverka sin egen känsla av trygghet (denna kan utelämnas för de yngsta eller om tiden inte räcker till).

Introduktion

Tillit är ett ord som har att göra med hur trygg du känner dig inför andra människor. Förtroendet man har till andra hjälper till att avgöra vad man vågar göra i en viss situation. Om man går uppför trappan till vinden har man förtroende för att den som gjorde trappan har gjort den så bra att den håller för ens vikt, så att man inte faller ner.

Förra gången gjorde vi upp spelregler så att vi alla ska kunna må bra, trivas och känna sig trygga här. Så nu litar vi på att vi alla följer spelreglerna. Tillit handlar om att våga säga och göra vad man önskar utan att vara rädd för att andra kommer att skratta eller använda det emot dig som skvaller – vi har ju kommit överens om att det vi pratar om är konfidentiellt.

Det finns ofta något du kan göra för att förändra färgen (trygghetszonen) du befinner dig i. Vad du gör är relaterat till graden av förtroende för andra – kan du prata med dem utan att känna dig otrygg? Ibland kan det vara utseendet, minerna eller sättet någon pratar på som gör en otrygg. Det är bra att våga ställa frågor i situationer man inte förstår. Om man har tillit vågar man tro på att man får svar på sina frågor, och därigenom får man kunskap och förståelse för situationen, samt blir mera självsäker och trygg.

Om du träffar människor som inte vill förklara eller svara på frågor kan du vända dig till någon annan, som kan och vill svara.

Övning: Led en blind vän

MindSpring-ledaren introducerar övningen genom att säga till barnen: Nu ska vi göra en övning där vi parvis ska visa att vi kan lita på och hjälpa varandra.

Beskrivning:

- Barnen delas in i par.
- Den ena i paret börjar gå runt med slutna ögon.
- Den andra leder den blinda kompisen runt utan att den blinda rör i någon/någonting.
- Ingen får prata.
- Berätta sedan för varandra hur det var att ledas runt.

Alternativ övning:

Lutningsövning – Två och två

1. En sitter på en stol så att den kan luta sig bakåt, den andra står bakom personens rygg.
2. Den som sitter låter sig falla bakåt - helst med slutna ögon.
3. Den som står bakom stolen håller armarna under den andra ryggen så att ingen faller.
4. Barnen byter roll.

Om stolen är för lätt kan övningen göras stående:

1. Man står stel som en pinne och låter sig falla långsamt bakåt.
2. Den andra tar emot ryggen med båda händerna så att personen inte faller.
3. Barnen byter roll.

Uppföljning

MindSpring-ledaren frågar barnen:

- Hur var det att vara den som föll eller var blind?
- Hur var det att vara den som stödde?
- Var det något som gjorde det mer eller mindre "farligt"?

Avslutning

Det är viktigt att avsluta varje träff på ett bra sätt, medan alla är tillsammans och delar ett gemensamt fokus, så att man lämnar kvar en bra energi hos barnen när träffen är över. Avslutningen ska innehålla följande:

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

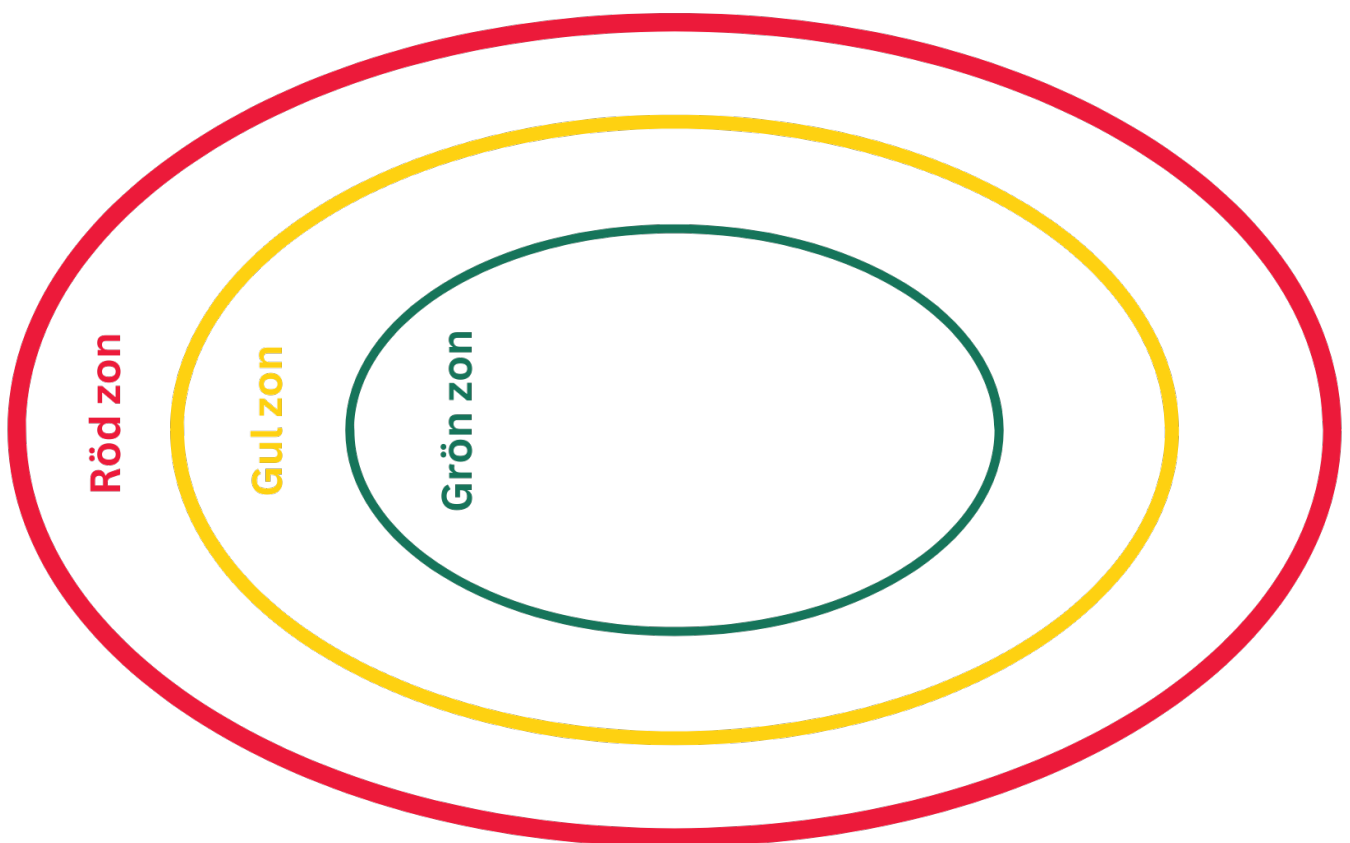
Eller ta en runda genom gruppen och be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Identitet – Vem är jag?
- Avsluta dagen med en avslutande ritual från bilagan under "Övningar för inledning och avslutning".

Extramaterial till gruppträff 2

Trygghetszoner



Illustrationen används så att barnen genom processen kan se att de ständigt rör sig i olika trygghetszoner, och att de själva kan skapa mer trygghet genom att bli medvetna om detta, samt utöka sitt trygghetsfält till det gula så att det också blir grönt.

Kännetecken för det gröna fältet:

Bekvämt, lugnt, varmt, vänlighet, trygghet, förutsägbarhet, igenkännbarhet, översikt.

Kännetecken för det gula fältet:

Mindre tydliga regler, mindre översikt över konsekvenser, oförutsägbarhet, risk, osäkerhet, nervositet.

Kännetecken för det röda fältet:

Kaos, oklara konsekvenser, synligt hot, rädsla, osäkerhet, obehag, ingen översikt över varaktigheten.

Illustrationen kan användas när man diskuterar känslor, och du kan låta barnet visa hur det kan kännas att flytta från rött till grönt genom att röra sig eller sjunga en sång, eller kanske göra gult till grönt genom att ta en vän i handen.

Målet med att illustrera trygghet är att bidra till barnets tro på att själv kunna hantera mindre trygga känslor.

Gruppträff 3

Identitet – Vem är jag?

Om att vara ny

Syfte

- Att stärka gruppdynamiken
- Att reflektera över vad identitet är

Material för gruppmöte 3

- Min bok
- Papper, pennor och färgpennor
- Mjuk tygball (till yngre åldersgrupp)
- Ett långt rep
- Två skyltar: en med "JA" och en med "NEJ"
- Den fiktiva personen (från första gången)
- Spelregler (från första gången)
- Blädderblock med trygghetszonerna
- Nöjdhetsbarometer
- Tecknad hand (s. 41)

Den assisterande ledaren kommer ihåg att ta ett foto och kopiera det som ska delas ut till "Min bok".

Förslag till tidsram:

- Inledning - 15 min
- Identitet - 30 min
- Energizer - 10 min
- Paus - 10 min
- Om att vara ny - 30 min
- Energizer - 10 min
- Avslutning - 15 min

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Fråga barnen om de har pratat med sina föräldrar om vad de arbetade med förra gången.
- Fråga om trygghetszonerna: Minns någon hur man mår i de tre zonerna och vill någon berätta i vilken zon de själva befinner sig just nu? Om någon berättar att den t.ex. befinner sig i gula zonen: diskutera hur det känns och hur det kan förändras till det bättre. MindSpring-ledaren är välkommen att använda sig själv som exempel.
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Be alla barn ta fram sin bok. Om det finns material från förra träffen som skulle delas ut till barnen kan det göras nu.
- Gå igenom dagens schema, med stöd av bilder så att alla har en översikt över vad som kommer att ske.

Identitet

Syfte:

Att göra barnen medvetna om sina egna egenskaper och attityder, och hjälpa dem ta reda på vad de har gemensamt med andra.

Introduktion

Vi ska nu prata om vilka vi är och vem som bestämmer vilka vi är. Vi har alla många roller. När vi är i skolan har vi t.ex. olika roller som kan förändras när vi kommer hem. Så vad är det som avgör vilka vi är? Vi ska nu titta närmare på detta. Det är ett ämne som det kan vara extra viktigt att fundera på när man är ny i ett samhälle (som Finland). En del av det som hjälper till att bestämma min "identitet", som det kallas, är sådant jag inte kan ändra, till exempel hudfärg, ögonfärg och längd. Andra saker kan förändras – som klädstil, språk, vad man gillar och vad man har för framtidsplaner. Ibland tycker man att man egentligen är någon annan än den andra upplever att man är. Ibland bestämmer man själv hur man ska vara, andra gånger tycker man att andra bestämmer hur man ska vara.

Idag ska vi sätta ord på hur vi upplever oss själva och vad vi själva kan bestämma och inte bestämma. Vi kommer också att diskutera vad man kan göra om man vill visa en annan sida eller en annan identitet än den man tilldelats (om du till exempel främst uppfattas som "den nya" eller "den som kommer från ett krigsdrabbat land").

Vi gör först en övning där vi tittar på vad som definierar (=visar) vem var och en är.

Övning

Berätta för barnen att ni nu ska prata om det som kallas identitet. Det betyder vem man är och vad som gör mig till mig.

- Fråga barnen: Vad kännetecknar dig? Vad gör dig till den du är?
- Skriv barnens svar på ett blädderblock (rita eventuellt deras svar med små illustrationer)
- Använd vid behov följande exempel:

- Utseende
- Könstillhörighet
- Intressen
- Personliga egenskaper
- Ens familj
- Vilket land man kommer ifrån och bor i

Fråga sedan vad "gruppen" är – vad som kännetecknar den här gruppen eller vad barnen har gemensamt (det gynnar gruppdynamiken om gruppen skapar gemenskap kring delar av medlemmarnas identitet). Hitta var och ens individuella egenskaper och se om det finns något som gäller för hela gruppen.

Använd vid behov följande exempel:

- Var de kommer ifrån
- Vilket språk de talar
- Att de alla har bott i Finland under en kortare tid.

Prata kort om det faktum att det också finns mindre grupper inom gruppen här, till exempel de som är storsysstrar, småbröder, har husdjur eller spelar fotboll.

Fortsätt övningen med att lägga ett rep eller på annat sätt dela golvet i två sidor. På ena sidan finns ett A4-papper med "JA" och på andra sidan ett A4-papper med "NEJ". Förklara för barnen att en fråga kommer att ställas eller ett uttalande läses, och att de ska ta ställning till om uttalandet stämmer överens på dem.

I så fall bör de stå nära "JA", om inte nära "NEJ", och om de inte vet eller vill säga de står i mitten.

Exempel på frågor:

- Man ska bli väckt med sång när man har födelsedag.
- Efter skolan ska man ha fritid med vänner eller få koppla av.
- Man ska inte titta direkt i ögonen på någon som passerar på gatan.
- Om jag är väldigt mätt, brukar jag rapa högt.
- Om man är sjuk ska man försöka att inte visa det.
- Barn bestämmer alltid sin egen klädsel.
- Storasyskon bestämmer över sina småsyskon.
- Om någon har slagit en kan man berätta för sin lärare.
- Kan barn be om hjälp av någon annan än familjen när de har problem?

Uppföljning

MindSpring-ledaren frågar till exempel:

- Ändrade någon sig på vägen i någon fråga?
- Stod du ensam någon gång? Hur var det?
- Hur var det att vara med den största gruppen?
- Tror du ibland att du påverkas av vad andra tycker?
- Kan man ibland ha en åsikt i skolan och en annan på fritiden?

OBS! Det är viktigt att notera att om ett barn inte vill ge ett svar, så är det helt ok att placera sig som neutral. Man behöver inte svara på något som man inte vill svara på. Dessutom bör ledaren tänka på att undvika alltför känsliga ämnen, och undvika att någon tydligt hamnar utanför resten av gruppen i sina åsikter.

Energizer

Välj en lämplig energizer från listan längst bak i handboken. Barnen kan behöva några förfriskningar. Om deras energinivå är hög kanske de vill leka eller så föredrar de att sitta lugnt och färglägga. MindSpring-ledaren och assisterande ledaren bör försöka känna av deras behov. Ledarna bör stanna hos barnen under eventuell paus.

Om att vara ny

Syfte:

Att barnen får formulera vad som kan vara svårt när man är ny i Finland, och att fundera på vad och vem som kan hjälpa och stödja en i denna process. Börja med att hänga upp bilden på låtsasvännen.

Introduktion

Det är mycket som är annorlunda när man bor i ett nytt land. Det kan både vara hur människor pratar, vilka kläder de bär, hur de bor, hur man är i skolan, vilken mat man äter, etc. Det finns många saker som är annorlunda och människorna i det nya landet kan göra saker på ett ganska annorlunda sätt än man är van vid. Man kan också bli förvirrad över om man borde ändra på något som man vanligtvis gör, eller om man kan fortsätta med det man är van vid. Det kan vara så att du gör något särskilt när du har födelsedag, eller att du inte firar jul, och plötsligt är alla i din klass upptagna av något firande som du inte ens kan se poängen med. MindSpring-ledaren kan komma med sina egna exempel på något han/hon har upplevt.

Övning

MindSpring-ledaren börjar övningen med att använda låtsasvännen som exempel:

När X kom till Finland tyckte han/hon också att allt var annorlunda. Några av de sakerna upplevde han/hon som roliga, medan andra verkade konstiga eller främmande, och vissa saker kunde han/hon inte förstå.

Fråga barnen:

- Vilka nya saker eller situationer tror du X möter här i Finland som han/hon inte kan förstå/tycker är konstigt/tycker är roligt?
- Exempel på inspiration: människors utseende, klädsel, mat, språk, hur man gör i skolan, sättet att fira en födelsedag, användning av ljus, hur man hälsar på varandra, vädret, människors intresse (eller ointresse) för nya människor, läkarmöten, fritidsaktiviteter etc.
- Skriv barnens svar på ett blädderblock.

Du kanske vill prova den här övningen:

Mål: Att barnen ska känna hur de kan få fram en känsla av makt, även när de befinner sig i en position med lite makt.

- Sjunk ihop kroppen på samma sätt som när ni känner er trötta eller kanske ledsna. Se er nu omkring på varandra.

- Räta nu upp ryggen och magen och håll huvudet högt och titta runt på varandra.

- Fråga barnen: Kan ni försöka beskriva skillnaden mellan de två sätten att använda kroppen?

MindSpring-tränaren förklarar kort hur det ibland är möjligt att stärka sig själv genom att göra något så enkelt som att ändra sin hållning.

Fråga barnen:

- Vad kan X göra när han/hon hamnar i dessa nya situationer, som är främmande, lustiga eller som han/hon inte förstår?
- Vilka goda råd kan vi ge X när han/hon upplever detta? Låt oss ge fem tips åt X tillsammans.

- Kan det finnas något som hindrar X från att göra något av det du föreslog? Använd vid behov trygghetszonerna här för att visa att gul och röd zon kan hindra en från att göra någonting.
- Om ja, hur kan han/hon övervinna dessa hinder? Visa till exempel hur man kan ta sig till den gröna zonen genom att veta vart man kan vända sig för att få stöd.

Exempel som ledaren kan ge:

1. Ställa frågor om det som känns främmande
2. Berätta hur man själv (ledaren) skulle gå till väga
3. Prata med en vän
4. Prata med en vuxen
5. Läs om och lära sig om det som känns främmande

- Rita en hand på ett blädderblock och skriv ner barnens fem goda råd bredvid var och en av fingrarna. Illustrera också barnens råd med små teckningar bredvid så att barnen kommer ihåg bättre eller förstår. Se extramaterialet för inspiration. Dela ut papper till barnen där de själva kan rita en hand (eller ett A4-papper med en färdig hand – se extramaterial) så att de också kan skriva/rita de fem råden. Be dem lägga papperet i Min bok.

Fråga sedan barnen:

- Har du upplevt några av de situationer som X har varit i?
- Vad har du gjort då? Vad gör du i nya situationer? Har du använt dig av några av de råd som vi har gett X?

Ta också en bild av de fem tipsen och kopiera till nästa gång åt barnen att spara.

Energizer

Förslag för de yngsta: Ormdans

- Barnen står i en lång rad.
- Den första i raden hittar på och startar en framåtrörelse. De andra barnen imiterar denna rörelse. MindSpring-ledaren börjar med att gå först och den assisterande ledaren börjar med att gå sist.
- MindSpring-ledaren instruerar efter ½ minut den första i kön ska ställa sig längst bak.
- Nästa i tur bestämmer ett nytt sätt att gå framåt och de andra följer efter med samma rörelse.

Spela gärna musik med olika tempon. Barnen är också välkomna att göra ljud till sin rörelse.

Förslag för de äldre: Trampdans

- Be barnen stå i en cirkel (eventuellt hålla händer) och titta ner på golvet.
- Be dem gå två steg åt vänster och sedan ett till höger. Man ska inte säga någonting, bara höra fötterna trampa.
- Avsluta med att alla – hållande varandra i handen – lyfter händerna till taket, går mot mitten av cirkeln, släpper varandra, vänder om och går tillbaka.

Avslutning

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller ta en runda genom gruppen och be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

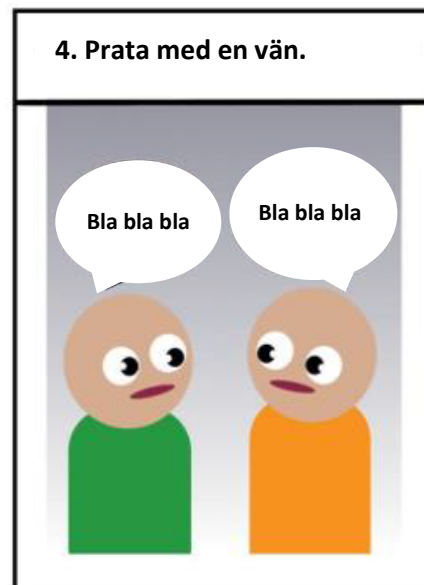
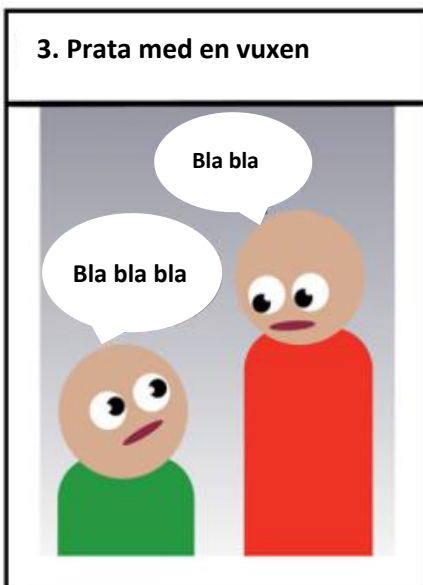
- Livets träd, vem är jag och vad bär jag med mig?
- Avrunda dagen med en avslutande ritual.

Extramaterial till gruppträff 3

Hand för att skriva fem goda råd.



Idéer för illustrationer av hur man kan gå tillväga när man är ny.



Gruppträff 4

Livets träd

Vem är jag?

Vad bär jag med mig?

Syfte

- Att barnen får uppmärksamma sina egna styrkor och egenskaper
- Att ta fasta på den goda historien som alla bär med sig
- Att träna barnen för att ta emot och ge positiv feedback

Material för gruppmöte 4

- Livets träd (A4, extramaterial)
- Papper
- Färgpennor
- Blädderblock
- Nöjdhetsbarometer

Den assisterande ledaren är noga med att ta foton och kopiera det som ska delas ut till Min bok.

Förslag till tidsram:

- Inledning - 10 min
- Introduktion: Livets träd -10 min
- Rötterna - 10 min
- Stammen - 10 min
- Grenarna - 10 min
- Paus - 10 min
- Presentation - 50 min uppdelat på x antal barn
- Avslutning - 10 min

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Be alla barn ta fram sin bok. Om det finns material från förra mötet som skulle delas ut till barnen kan det göras nu.
- Gå igenom dagens tema, som är Livets träd, och handlar om identitet. Barnen ska rita och berätta för varandra om vilka goda minnen som har hjälpt till att göra dem till dem de är idag, samt om vilka önskningar de har inför framtiden (OBS! Inom MindSpring fokuserar vi inte på materiella ting, utan sådant som på riktigt gör oss glada och nöjda).

Livets träd

Syfte:

Att stärka barnens identitet och fokusera på deras resurser och goda egenskaper.

Introduktion

Förra gången pratade vi lite om vem vi är. Idag ska vi titta närmare på detta. Vi ska göra en övning som heter Livets träd, där vi använder trädet för att berätta historien om oss själva. Trädet blir alltså en bild av våra liv. Övningen är ett sätt att ta reda på allt det goda som vi alla innehåller – allt du har med dig, alla de goda människorna i ditt liv och alla goda minnen som du har och som fortfarande är en del av dig. De olika delarna av trädet betyder olika saker. Till exempel är stammen vem du är, och grenarna är vad du har för önskemål inför framtiden. Vi ska fylla våra träd i dag och nästa gång. När träden är färdiga, ska vi presentera våra träd för varandra och ge feedback om varandras träd. Syftet är att vi ska känna oss starka och stolta över allt som vi alla har inom oss, och att ni lär er att berömma varandra. När man ger varandra beröm blir man glad inuti, både för att man ger och får beröm tillbaka.

Övning

Be barnen rita ett träd, eller dela ut ett träd och färgpennor till barnen (se extramaterial). Berätta för dem att de kan färglägga sina träd vartefter under hela övningen. Rita om det behövs även ett träd på tavlan, med små illustrationer så att barnen kommer ihåg vad de ska göra.

- Förklara kort och generellt vad de enskilda delarna av trädet betyder/symboliserar (se presentation nedan).
- MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren, samt tolken, går runt under övningen och hjälper till att inspirera (och skriva åt dem som inte kan skriva).

Alternativt kan gruppen skapa ett gemensamt träd där alla skriver/ritar sin bakgrund på samma träd. Det kan vara ett användbart tillvägagångssätt om det gäller yngre barn eller en grupp som behöver stärkas i sin gruppdynamik.

Du kan också använda låtsasvännen om det behövs, och utarbeta dennas livsträd.

Rötterna

Rötterna symboliserar de goda minnena från din bakgrund. Den du är idag har du till stor del med dig från dina rötter.

Be barnen rita eller skriva exempel på positiva upplevelser/goda minnen på trädets rötter. Om de inte kan skriva, kan de rita eller färglägga.

Exempel:

- Finns det några speciella stunder du kommer ihåg från din uppväxt – i skolan, på fritiden, hemma?
- Fanns det några speciella blommor, dofter, mat?
- Vad gjorde du som du gillade?
- Hade du en favoritplats?
- Hade ni speciella sånger eller danser i din familj?
- Andra fina upplevelser?

Stammen

Stammen är allt du är bra på, allt du kan (egenskaper, förmågor, färdigheter).

Be barnen skriva/rita på trädstammen vad de är bra på, vilka goda egenskaper de har, o.s.v.

Idéer:

- Något de är bra på
- Något andra säger att de är bra på
- Något de gillar att göra
- Vad de tycker om med sig själva

Grenarna

Grenarna är vad du drömmer om inför framtiden – de önskningar och planer som vi alla har inom oss. Vad vi strävar efter, vad som driver oss vidare.

Fråga barnen: Finns det någon som kan komma med ett exempel på önskningar?

MindSpring-ledaren kan eventuellt själv ge ett exempel.

Önskningar kan vara både något du vill uppnå fysiskt och känslomässigt. Du kanske vill bli stark, kanske gladare, kanske önskar att någon du känner ska må bättre. Det handlar alltså inte om materiella saker, utan vad du drömmer om och värdesätter i livet. Kanske vill man ha en egen familj, arbeta med något särskilt eller bo på en speciell plats.

Drömmar kan vara sådana som man inte vet om de är möjliga att uppnå, men ibland kan de gå i uppfyllelse.

Be barnen skriva/rita sina drömmar och önskemål inför framtiden på trädets grenar.

- Bli astronaut
- Få en riktigt bra vän
- Kunna spela ett instrument
- Var en god vän
- Ha egna barn
- Lära sig ett nytt språk
- Skaffa en utbildning

Avsluta vid behov övningen med en Energizer.

Presentation av livets träd – fram tills nu

Beräkna cirka fem minuter per presentation plus frågor från deltagarna – möjligen kan hälften av barnen vänta med att presentera till nästa gång, eller presentera för varandra i två mindre grupper.

Respons

Responser inom övningen Livets träd handlar om att lära barnen tekniker för att ge och ta emot positiv feedback. Det är till förmån för både mottagaren och givaren, eftersom det stärker ens positiva självbild att ge andra beröm. Feedbacken kan vara i kortare form, som "du är söt" eller mer beskrivande "du är bra på att förklara vad du gillar". Det viktiga är att de övar på att lyssna på den som talar och tänka positiva tankar.

MindSpring-ledaren börjar med att berätta om rötterna, stammen och grenarna till sitt eget livsträd och den assisterande ledaren ger positiv feedback.

Be varje deltagare en efter en berätta vad de har skrivit på sitt träd.

- Betona att det är helt okej att ha delar som man inte vill prata om eller presentera. Man behöver bara presentera det man själv vill. Ledarna kan påminna om detta flera gånger.
- Hjälpl individen igenom presentationen med stödfrågor.
- Be dem som lyssnar lägga märke till bra saker som de ser och upplever hos den som presenterar. Det kan handla om det som sägs, eller den teckning man har gjort.
- När presentationen är över ska de andra barnen berätta om styrkorna och de positiva sakerna som de uppmärksammat under presentationen. Kom ihåg: ingen kritik, bara positiva saker. Barnen börjar med sin feedback och slutligen säger ledarna några positiva saker om personen som har presenterat.
- Feedbacken kan börja med: "Jag tycker att det var bra att ..." eller "Jag tycker att du är bra när du..." eller "Vad du sa tycker jag är bra för..."
- Be barnen spara sitt träd i min bok och komma ihåg att ta med det nästa gång.
- Avsluta varje presentation med "Tack för att du delar din goda berättelse med gruppen", samma sak när hela gruppen har avslutat sina presentationer.

Den assisterande ledaren skriver ner feedbacken, kopierar och delar ut den till varje barn vid den efterföljande träffen, så att de kan skrivas in i Min bok.

OBS! Spara all positiv feedback från barn och ledare, eftersom detta även ska skrivas ner i barnens kursintyg som de får vid den sista träffen.

Avslutning

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

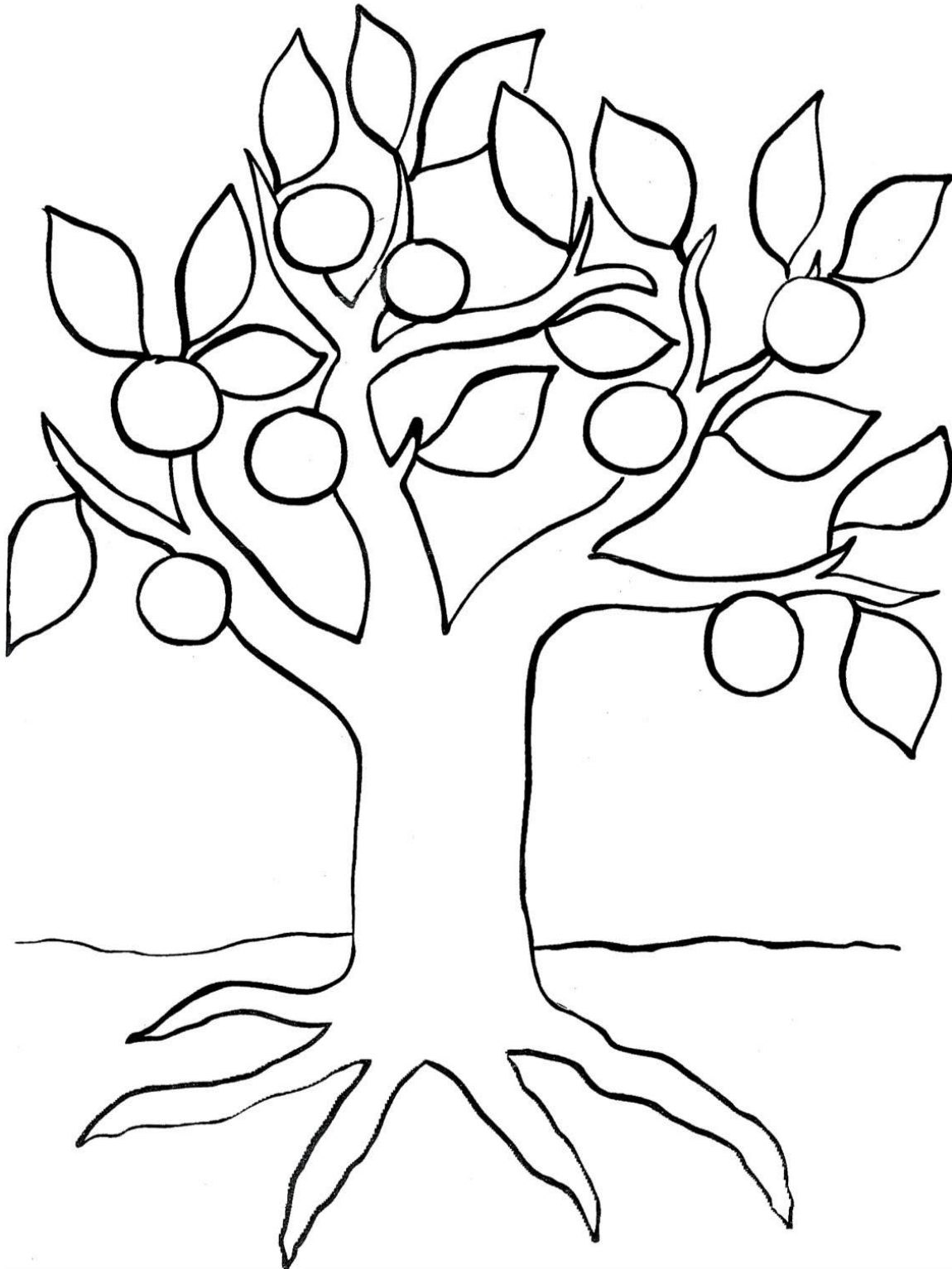
Eller: Be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Livets träd – fortsättning.
- Avrunda dagen med en avslutande ritual.

Extramaterial till gruppträff 4

Livets träd



Gruppträff 5

Livets träd – fortsättning

Mina önskningar och drömmar samt
medhjälpare

Syfte

- Att barnen får uppmärksamma sina egna önskemål och drömmar
- Att lära sig ge och ta emot positiv feedback
- Att barnen får kunskap om lokala aktivitetsmöjligheter

Material för gruppträff 5

- Livets träd (från förra träffen)
- Färgpennor
- Papper
- Nöjdhetsbarometer
- Kopia av lista över lokala aktivitetsmöjligheter
- Utarbeta själv en tidsram för gruppträff 5

Den assisterande ledaren fotograferar och kopierar det som ska delas ut till Min bok.

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Be alla barn ta fram sin bok. Om det finns material från förra mötet som skulle delas ut till barnen kan det göras nu.
- Gå igenom dagens tema och ungefärlig dagordning.

Livets träd med blad och frukter

Syfte:

Att fokusera på önskningar och de "goda hjälpare" som stöder en i att uppnå ens önskningar. Målet är att stärka barnens tro på en positiv framtid.

Vi ska nu fortsätta arbeta med livets träd. Idag är det bladen och frukterna som är i fokus.

Bladen är människorna runt oss som hjälper och stöder oss både i vardagen och inför framtiden. Det är bra att vara medveten om vem man kan få hjälp av, och ofta är det olika människor som kan hjälpa en i förhållande till olika behov. Om jag är orolig vet jag vem jag brukar prata med, och när jag vill hitta på något roligt kanske det är någon annan jag tar kontakt med. Frukterna är det goda vi redan har fått och är glada över. Det kan vara en ny tradition eller gemenskap, eller något annat runt oss som får oss att må bra här och nu.

Idéer:

- Pappa och mamma

- En god vän
- En stödperson
- En lärare/mentor
- Syskon
- En granne
- Far- eller morföräldrar
- En farbror/faster/morbror/moster

Frukterna

Frukterna symboliserar gåvor i livet. Något speciellt som du uppskattar, och som du fått till exempel av de viktiga personer du nämnde tidigare. Be barnen skriva/rita några av de gåvor som de har fått i livet på trädets frukter.

Idéer:

- En gåva från någon du tycker om
- Kramar, kärlek
- En sak, t.ex. en lyckoamulett
- Hopp

Om det finns behov, lägg till en aktivitet/lek/energizer innan ni fortsätter.

Presentation av livets träd

Beräkna cirka fem minuter per presentation plus frågor från deltagarna. Vid tidsbrist kan denna presentation göras i två mindre grupper där ledarna delar upp sig och skriver sina observationer, som senare kan användas till barnets kursintyg.

MindSpring-ledaren börjar med att berätta om frukterna och bladen från sitt egna livsträd, och den assisterande ledaren ger positiv feedback.

Be varje deltagare en efter en berätta vad de har skrivit på sitt träd.

- Betona att det är helt okej att ha delar som man inte vill prata om eller presentera. Man behöver bara presentera det man själv vill. Ledarna kan påminna om detta flera gånger.
- Hjälプ individen igenom presentationen med stödfrågor.
- Be dem som lyssnar lägga märke till bra saker som de ser och upplever hos den som presenterar. Det kan handla om det som sägs, eller den teckning man har gjort.
- När presentationen är över ska de andra barnen berätta om styrkorna och de positiva sakerna som de uppmärksammat under presentationen. Kom ihåg: ingen kritik, bara positiva saker. Barnen börjar med sin feedback och slutligen säger ledarna några positiva saker om personen som har presenterat.
- Feedbacken kan börja med: "Jag tycker att det var bra att ..." eller "Jag tycker att du är bra när du..." eller "Vad du sa tycker jag är bra för..."
- Be barnen spara sitt träd i min bok och komma ihåg att ta med det nästa gång.
- Avsluta varje presentation med "Tack för att du delar din goda berättelse med gruppen", samma sak när hela gruppen har avslutat sina presentationer.

Den assisterande ledaren skriver ner feedbacken, kopierar och delar ut den till varje barn vid den efterföljande träffen, så att de kan skrivas in i Min bok.

OBS! Spara all positiv feedback från barn och ledare, eftersom detta även ska skrivas ner i barnens kursintyg som de får vid den sista träffen.

Aktivitetmöjligheter

Syfte:

Att barnen får kunskap om vilka möjligheter till fritidsaktiviteter det finns i området, och hur man gör för att anmäla intresse till dessa.

Presentation av livets träd – fram tills nu

Vi har nu pratat om önskningar och goda egenskaper i Livets träd, och några av er sa att ni till exempel var bra på fotboll eller att teckna (eller annan aktivitet, beroende på svar). Var lär du dig att spela till exempel fotboll? Känner du till alla aktiviteter du har möjlighet att delta i? Finns det någon som vill berätta om en aktivitet som de håller på med eller skulle vilja hålla på med?

Låt barnen svara och fortsätt sedan med presentationen om fritidsaktiviteter i närområdet.

Berätta för barnen:

- Vilka aktivitetsmöjligheter som finns för barn i deras ålder (Idrott? Teater? Klubbar? o.s.v.), samt hur man anmäler sig.
- Vilka stödmöjligheter som finns (ifall man kan få hjälp med kostnader och annat).

Fråga om barnen har några frågor!

Den assisterande ledarens uppgift: Att berätta om, och möjligen dela ut en lista på, aktiviteter och kontaktuppgifter som barnen kan visa för sina föräldrar.

Avslutning

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller: Be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Att bli medveten om och förstå sina känslor.
- Avrunda dagen med en avslutande ritual.

Extramaterial till gruppträff 5

Lista över fritidsaktiviteter

Den assisterande ledaren ansvarar för att göra en översikt över lokala fritidsaktiviteter, till exempel:

- Idrottsaktiviteter
- Kulturella aktiviteter som teater, konst, m.m.
- Klubbar och olika projekt
- Annat som barn brukar sysselsätta sig med på orten

Gruppträff 6

Känslor

Syfte

- Att kunna känna igen och förstå sina känslor

Material för gruppträff 6

- Smileys (uttrycksikonerna) i bilagan
- Säkerhetsnålar
- Stort lakan/"fallskärm"
- Färger att rita på lakanet
- Bild av en kropp (A4, se extramaterialet från första träffen)
- Papper
- Pennor, färgpennor
- Nöjdhetsbarometern
- Utarbeta själv en tidsram för träff 6

Den assisterande ledaren kommer ihåg att ta foton och kopiera det som ska delas ut till Min bok.

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Gå igenom de tre trygghetszonernas betydelse för känslorna med barnen, och berätta att vi idag ska prata om känslor och hur känslor kan förändras. Därför är alla barn välkomna att ta en känslöikon och sätta vid sin plats, för att visa hur de känner sig här och nu. I slutet av dagen kommer vi att fundera på om känslan har förändrats.

Känslor

Introduktion

Idag ska vi prata om känslor, för att lära känna våra egna känslor. Känslor är något som tillhör livet. Känslorna är till för många saker, och är något som finns där både när du mår bra och när du mår dåligt. Man kan säga att känslor "färgar dagen".

Sätt gärna i en energizer om det behövs, till exempel: Fallskärmspel. Så här gör du det:

- Lägg en fallskärm på golvet.
- Placera barnen runt ett lakan och be dem ta tag i lakanet så att det blir utsträckt.

Be dem nu att höja och sänka armarna så att arket bildar olika vågformationer. Starta långsamt och fortsätt sedan snabbare och snabbare.

- Efter att barnen har bildat många vågformationer med arket säger MindSpring-ledaren till, och barnen ska nu ställa upp under lakanet medan de håller fast det, och långsamt sätta sig ner, tyst och stilla. Till slut kommer alla barnen att sitta under lakanet. Börja sedan från början med att stå upp och bilda snabbvågformationer, och sitta tyst inne under lakanet igen. Upprepa detta några gånger.

Alternativ övning med lakan och mjuk boll:

Övningen utförs enligt beskrivningen ovan, men nu finns det en boll i lakanet som inte får falla till golvet. Den kan rullas eller studsas runt av barnen med hjälp av lakanet.

Kroppen och känslorna

Introduktion

Nu ska vi prata mera om känslor och om var man kan känna olika känslor i kroppen. Vi tittar på hur de uttrycks och upplevs olika i oss alla, även om de kallas samma sak. Det finns inget rätt eller fel sätt att känna känslor. Att de är olika betyder bara att vi alla är olika som människor. När man blir medveten om vilka känslor man har kan man upptäcka när de förändras, och vad som krävs för att förändra dem om man vill det.

Övning

Den assisterande ledaren delar ut A4-ark med en tecknad kropp (se extramaterialet från första träffen) och ritar också en kropp på ett blädderblock.

Be barnen rita och färglägga de platser på kroppen där de känner olika känslor:

- Rita med den röda färgen där du kan känna när du blir rädd.
- Rita med den blå färgen där du kan känna när du är ledsen.
- Rita med den gröna färgen där du kan känna när du är glad.
- Rita med den gula färgen där du kan känna när du blir nervös.
- Rita med den svarta färgen där du kan känna när du är arg.

- Ha en "jokerfärg", t.ex. lila, som kan användas om det finns andra känslor som barnen vill rita på kroppen.

MindSpring-ledaren kan vägleda genom olika exempel: "Jag känner en flicka som en gång sa till mig att det kändes som om hennes mage vände sig när hon var nervös "eller" hennes hjärta bankade så mycket att hon trodde att alla kunde höra det."

Avslutning

Den assisterande ledaren lägger alla känslöikoner på golvet och barnen får fundera på om de vill byta ut det ansikte som valdes i början av träffen mot ett annat. Syftet är att skapa medvetenhet om att stämningar förändras, samt att sätta ord på vad som har fått känslorna att förändras.

- Ledarna visar sina val av känslöikoner, förklarar varför de eventuellt har förändrats, och berättar att de ser fram emot nästa träff.
- Fråga om något av barnen har bytt känslöikon och om de vill berätta om det?

OBS! Om någons känslor har förändrats till det sämre måste det finnas tid att lyssna och diskutera detta innan man avslutar på ett bra sätt.

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller: ta en runda genom gruppen och be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Stormar och trygghet i livet.
- Avrunda dagen med en avslutande ritual.

Extramaterial till gruppträff 6

Avslappning: Fantasiresa

MindSpring-ledaren introducerar:

Det kan vara svårt att göra denna övning till att börja med, och du kanske tror att det är slöseri med tid. Men ibland är det viktigt för din hälsa att ge din kropp en paus. Ge dig själv tillstånd att åka på en fantasiresa. Se om du kan stanna kvar i den i minst 1 minut. Om du känner att din uppmärksamhet far åt andra håll, tänk på att din mage höjs och sänks varje gång du andas.

- Välj en position som känns bekväm för dig (du kan antingen sitta eller lägga dig).
- Blunda. Fantasiresor är bäst med slutna ögon. Tycker du att det är obekvämt? Det går också bra för att hålla ögonen halvöppna.
- Lägg en hand på magen. Ta några djupa andetag genom att dra luft genom näsan, hela vägen ner till magen. Magen höjer sig. Håll andan en kort stund. Andas ut långsamt genom munnen. Magen sjunker ner.
- Tänk för en stund att du håller en god vän i handen. En som du alltid kan lita på, och som får dig att må bra.
- Tillsammans går ni till en dörr och öppnar dörren till ett rum som du gillar att vara i.
- Ni går in i rummet och sätter er i soffan som står där.
- Ni tittar er omkring. Vad finns det för härliga saker i rummet? Finns det fina bilder på väggarna?
- Känner du några härliga dofter?

- Finns det speciella ljud, kanske musik som du tycker om?
- Koppla av i soffan. Känn hur kroppen känns och slappnar av. Fäst uppmärksamhet vid lugnet som finns på denna plats.
- Sakta stiger du upp för att gå tillbaka igen och lämna rummet. Var uppmärksam på att din kropp ännu är avslappnad, och försök bevara den här känslan någonstans inuti dig, där du alltid kan ta fram den när du behöver känna dig lugn och trygg.
- Gå tillbaka till dörren med din vän i handen, öppna den och lämna rummet.
- Säg adjö till din vän och vinka.
- Gör dig redo att öppna ögonen när du känner för det, och titta först ner i golvet innan du återvänder till vårt gemensamma rum. Du kan skriva några ord om hur det var, eller göra en teckning och hänga upp den så att du alltid kan hitta tillbaka till denna trevliga plats. Det är en plats du alltid kan komma till när du behöver varva ner.

Gruppträff 7

Stormar i livet

Trygghet i livet

Syfte

- Att dela erfarenheter kring att man har upplevt otrygghet
- Att öva på och lära sig att slappna av

Material för gruppträff 7

- Blädderblock
- Papper
- Färgpennor
- Hand (se extramaterialet från tredje träffen)
- Den fiktiva personen
- Trygghetszonerna
- Nöjdhetsbarometern
- Utarbeta en tidsram för gruppträff 7

Den assisterande ledaren tar foton och kopierar det som ska delas ut till *Min bok*.

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Be alla barn ta fram sin bok. Om det finns material från förra mötet som skulle delas ut till barnen kan det göras nu.
- Gå igenom dagens tema och ungefärlig dagordning.

Stormar i livet

Detta tema kan kompletteras med trygghetszonerna för att illustrera hur stormarna kan få oss ut i den gula eller röda zonen, men också för att visa att den gröna zonen kan ta över igen efter stormen.

Introduktion

Berätta för barnen att du nu ska prata lite om deras livsträd, som de arbetade med förra gången. De ska få titta på vilka stormar som ett träd kan råka ut för.

Berätta för dem att träd är vackra, har djupa rötter, stark stam och grenar som sträcker sig långt ut, och kan vara fulla av blad och frukt.

Stress

Introduktion

MindSpring-ledaren kan börja med följande fråga: Vet någon här vad stress är?

När man som barn har varit tvungen att fly rycks man plötsligt ur sina bekanta rutiner. Med tiden kan det påverka ens kropp och känslor så att man blir sjuk av det. Kroppen är bra på att klara av påfrestningar, men den blir trött om den blir pressad under en lång tidsperiod. Det händer ofta när man är på flykt. Om det sker för många oväntade händelser, om man ofta är rädd och osäker, eller om det är farligt att befinna sig där man är, blir kroppen rastlös, på vakt, nervös. Detta kallas stress. Kroppen blir stressad när den känner att den är i fara.

Visa barnen med hjälp av trygghetszonerna hur kroppen börjar reagera med stress (när man rör sig från grönt till gult och från gult till rött).

Kroppen kan vara spänd när du inte har koll på vad som ska hända. Man kan bli stressad av många olika upplevelser och händelser, men flykt, krig, att leva i en ny kultur och samtidigt sakna den gamla, är några faktorer som kan orsaka stress.

Vuxna påverkas också av långvarig stress och osäkerhet. Det är samma med barn, men vuxna kan reagera annorlunda än barn. Om vuxna eller barn börjar förändras från hur de var tidigare, före det var oroligt i hemlandet eller de var tvungna att fly (t.ex. att de inte känner igen sig själva och ofta är arga, trötta och oroliga), så kan det bero på att de utsatts för mycket stress under en lång tid.

Berätta för barnen hur människor kan reagera när de utsatts för långvarig stress. Berätta också att stress kan bero på annat än flykt - det vill säga att alla kan uppleva stress.

Stressymptom hos vuxna	Stressymptom hos barn
<ul style="list-style-type: none">➤ Huvudvärk➤ Skakande händer➤ Tics➤ Ont i kroppen➤ Andningssvårigheter➤ Yrsel	<ul style="list-style-type: none">➤ Huvudvärk➤ Magont➤ Illamående➤ Ont i kroppen➤ Svårt att sova/sover väldigt mycket➤ Förstoppning/toalettbesök➤ Är ofta irriterad➤ Tar ansvar för allt och alla➤ Har brist på energi➤ Är ofta ledsen➤ Hamnar ofta i konflikter➤ Har svårt att lyssna och komma ihåg➤ Isolerar sig

MindSpring-ledaren frågar barnen om de vet hur det känns att vara stressade, och hur det då har visat sig i kroppen?

Övning

MindSpring-ledaren ritar en hand på blädderblocket/tavlan och frågar barnen om goda råd om vad man kan göra när man känner sig riktigt stressad. Man kan använda trygghetszonerna som ett sätt att hitta goda råd som påminner om hur man går från den gula eller röda till den gröna zonen.

Anteckna barnens förslag på handens kontur. Exempel:

- Prata med någon du litar på (föräldrar, lärare, läkare, vän)
- Be
- Be om hjälp
- Håll dig lugn
- Avslappnande musik
- Andningsövningar
- Goda idéer för självprat, t.ex. "Det går över", "Det blir bättre"

Kom ihåg att ta foton av barnens idéer och förslag som antecknats på blädderblocket och ta med dessa kopior till nästa möte så att barnen kan skriva in dem i sin bok.

Övning

Vi ska nu öva på vad som kan hjälpa kroppen om man upplever stress. En av de saker man kan göra är att andas lugnt och djupt. Det hjälper inte att få panik, utan att istället förbli lugn så att du kan fundera på lösningar. Vi ska därför göra en andningsövning.

Luft är liv för kroppen eftersom luften förser kroppen med syre. Vi kan inte göra något utan syre, då det håller våra celler levande, samtidigt som det gör att kroppen blir av med avfallsprodukter (koldioxid). Ändå kan vi alla ha en tendens att hålla andan när vi egentligen har behov av mera luft. När vi håller andan kan inte ny luft komma in. Det här är typiskt när man är spänd, eller när man har ont.

MindSpring-ledaren kan visa hur det ser ut att andas ytligt i motsats till att dra in luft djupt ner i lungorna. Gärna tillsammans med barnen.

När man har upplevt flykt och lever i ett nytt land kan det bli så många utmaningar, och nya okända saker att hantera, att man börjar hålla andan eller andas mycket ytligt. Det är inte bra för oss eftersom kroppen då saknar energi och man kan bli yr eller spänna musklerna, vilket kan orsaka smärta (t.ex. huvudvärk). Därför kommer vi nu att göra en övning där vi fokuserar på att andas och känna efter i kroppen när vi andas. Vi gör detta för att bli medvetna om andningen i vardagen, så att vi både kan bli bättre på att få in mycket frisk luft ner i kroppens lungor och bli av med den igen. Att andas ordentligt är också något du kan använda när du blir rädd, osäker och nervös. Ledarna väljer en andningsövning från bilagan "Övningar för inledning och avslutning".

Trauma

Introduktion

Om man har varit stressad under mycket lång tid kan man bli sjuk. När det beror på att man har upplevt våldsamma saker som en bilolycka eller krig, är det kroppens sätt att säga att den inte klarar mera. Om man har upplevt något väldigt hemskt, är det en jättstor stress för kroppen, som då kan sätta sig i det som det vi kallar "trauma", och man kan bli "traumatiserad". Om man pratar med en läkare och berättar vad man har varit med om, kan läkaren hjälpa en att bli bättre igen. Att vara traumatiserad kräver behandling.

MindSpring-ledaren kan återigen använda trygghetszonerna för att illustrera hur kroppen blir stressad genom att vara i den röda zonen för länge.

Som barn kan man också bli traumatiserad om man bor i en familj där det finns våld, eller om ens föräldrar är traumatiserade och därför inte mår bra. Tecken på trauma kan vara de samma som för stress, men det kan också vara mardrömmar som dyker upp om och om igen. Man kan uppleva ljud och bilder som får en att tro att man igen är med om det hemska som man en gång har upplevt (det kallas flashbacks). Tecken på trauma kan vara att man isolerar sig från sina vänner, får en känsla av tomhet, blir likgiltig för allt, är ledsen nästan hela tiden, eller att man snabbt blir väldigt arg. Man kan också ha svårt att ta emot hjälp från andra, och systematiskt ägna sig åt att försöka undvika vissa saker eller upplevelser.

Om du känner så här, prata med dina föräldrar, en lärare eller en annan vuxen som du litar på och kan berätta för hur du mår, så att du får hjälp. Ju tidigare man ber om hjälp desto bättre. Ibland kan det hjälpa att bara prata med en god vän som kan lyssna.

MindSpring-ledaren frågar barnen:

- Har någon frågor om trauman?
- Är det här något som känns svårt eller konstigt att prata om?

Massage

Introduktion

Nu kommer en övning där vi två och två ger varandra en form av massage som är enkel och trevlig. Den är bra att använda för att lugna sig själv och andra. Det är både trevligt att ge massage och att få det, men det är något man behöver vänja sig vid, för det kan kännas konstigt om du inte har provat det tidigare. Massage är ett sätt att få kroppen att slappna av och förstå att den befinner sig i den gröna zonen, och inte behöver vara så spänd eller orolig.

Det är därför viktigt att ni förbereder er själva och varandra på att få och ge massage, för man får inte röra vid någon annan utan att ha fått tillåtelse. Kroppen måste ställa in sig och vilja vara med för att det ska vara okej. Är ni redo?

Övning

MindSpring-ledaren ber barnen para ihop sig två och två. Med hjälp av ett nummersystem kan ledaren ange vem som ska ge och vem som ska ta emot massagen. Den person som ger massage måste fråga sin vän om det är okej att massera hans eller hennes rygg, och även säga "stopp" om det vid något tillfälle inte känns bekvämt längre. Om idén om massage inte tas emot väl kan man försöka visualisera (där alla sitter åtskilda, med eller utan slutna ögon, och lyssnar på samma berättelse):

MindSpring-utbildaren berättar historien med en mild röst:

- Låt dina händer försiktigt röra sig från sida till sida över din partners rygg, med början på toppen och en mjuk rörelse mot den nedre delen av ryggen. Upprepa ett par gånger.
- Nu börjar det regna - låt dina fingrar försiktigt bli små trummor som simulerar regndroppar, återigen med början på övre delen av ryggen och förflyttning till nedre delen av din partners rygg. Upprepa ett par gånger.
- Sedan kommer solen, den har gott om varma strålar - gör stora strykningar över din partners rygg med hjälp av handflatorna tillsammans. Upprepa ett par gånger.
- Placera slutligen händerna på axlarna, och när din partner andas ut för du händerna ner längs hans eller hennes armar, dra mycket försiktigt i fingertopparna och släpp.

Nu byter barnen om och övningen upprepas.

MindSpring-ledaren gör en uppföljning av övningen med frågor till gruppen som helhet:

- Hur var det att prova andningsövningarna och få massage?
- Hur var det att ge massage?

Avslutning

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet från första träffen) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller: Be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Bekymmer och ensamhet
- Avrunda dagen med en avslutande ritual

Extramaterial till gruppträff 7

Trauma och traumatisering

I MindSpring diagnostiserar eller behandlar vi inte stress eller trauma. Temat är avsett att hjälpa barn att känna igen symptom, och förstå att symptomen är en slags varningssignal som visar att kroppen och psyket behöver hjälp. En del hjälp kan man ge sig själv, och annan typ av hjälp behöver komma utifrån. Framför allt är det viktigt att barn blir medvetna om att man kan förändra det mående som efter flykt och våldsamma upplevelser inverkar negativt på deras välbefinnande. Och de behöver förstå att de är välkomna att sätta ord på och berätta om hur de mår, samt att de ska våga be om hjälp. Inom MindSpring ges konkreta råd för hur man kan gå tillväga för att hjälpa sig själv och be om hjälp.

En temakväll med föräldrarna kan byggas upp som en MindSpring-träff:

- Inledning - varför vi är här och vad vi ska prata om?
- En presentation om trauma – gärna med en inbjuden resursperson som har en grundlig kunskap om utmaningar som krig, flykt och exil kan medföra.
- Diskussion om temat baserat på deltagarnas erfarenhet av trauma.
- Vad kan man själv göra?
- Var kan man få hjälp?
- Avslutning.

Den assisterande ledaren och andra professionella är ansvariga för planeringen av träffen. MindSpring-ledaren kan hålla inledning och avslutning, samt en energizer.

Om det behövs kan man printa ut och distribuera broschyrer till föräldrarna om krig, flykt och trauma. Den assisterande ledaren kan bistå med aktuellt material.

Gruppträff 8

Bekymmer

Ensamhet

Syfte

- Att diskutera bekymmer och hur man kan lösa bekymmer
- Att fundera på ensamhet och hur man kan motverka ensamhet
- Att få insikt i organisationer som arbetar med barns välbefinnande

Material för gruppträff 8

- Papper
- Färgpennor
- Låda som kan användas som oroslåda
- Den fiktiva personen
- Trygghetszonerna
- Översikt över organisationer som arbetar med barns välbefinnande (se extramaterial för gruppträff 8)
- Hand (se extramaterial från gruppträff 3)
- Nöjdhetsbarometern
- Utarbeta en tidsram för träff 6

Den assisterande ledaren kommer ihåg att ta foton och kopiera det som ska delas ut till Min bok.

Inledning

Inled gruppträffen med de rutiner du har valt för att skapa lugn och fokus, trygghet och igenkännbarhet. Välkomna alla och börja inledningen med att:

- Be barnen sätta upp sina namnskyltar.
- Fråga barnen: Vad kommer du ihåg från förra gången? Finns det något du har funderat på sedan sist?
- Granska spelreglerna på väggen och fråga barnen om någon har funderat på nya regler, eller om det finns några regler som de inte förstår. Upprepa varför det är viktigt med spelregler.
- Be alla barn ta fram sin bok. Om det finns material från förra mötet som skulle delas ut till barnen kan det göras nu.
- Gå igenom dagens tema och ungefärlig dagordning.
- Gör en kort andningsövning med barnen. Förklara att den är en slags inledning till dagens tema, som är bekymmer och ensamhet.

Andningsövningarna finns i handbokens bilaga.

Påminn barnen om att andningsövningar är ett sätt att få luften direkt in i den nedre delen av lungorna, samt tömma lungorna ordentligt på luft. Det kan ibland vara svårt att minnas om man är orolig, eller känner sig ensam, rädd, osäker, o.s.v.

Oroslådan

Syfte:

Att formulera och öka medvetenheten om de saker som barn kan vara oroliga eller rädda för, samt att ge barn handlingsstrategier för att hantera dessa problem.

Övning

Alla har någon gång varit oroliga eller rädda. Det är vad vi ska prata om nu. Ibland kan det vara svårt att drömma om framtiden när man har levt under press, och det har funnits många andra saker som har varit viktigare, som att hitta en plats att bo, att anpassa sig till den nya skolan, eller att välja (eller bli vald) av nya vänner. När man oroar sig mycket kan det vara svårt att önska sig något - oron står i vägen. Nu ska vi skapa en oroslåda som vi lägger våra bekymmer i. Det gör vi för att det är bra att sätta ord på bekymmer och dela dem med andra. Denna övning ger både möjlighet att säga vad man är bekymrad över anonymt och att ge råd till andra. Det kan vara stora och små bekymmer, men när man lever i exil och har sina släktingar långt borta, och bor i ett nytt land med nya vanor och regler, är det nästan omöjligt att inte ha något som man är lite upprörd eller orolig över. Vi kommer att använda den här övningen för att stöda varandra i detta. MindSpring-ledaren introducerar övningen.

Nu får du ett oroskort där du kan skriva ett problem som du har, eller känner någon/har hört talas om någon som har. Du behöver inte skriva ditt namn på det, för vi behöver inte veta vem som skrev vad.

Hjälp till om det finns någon som inte vet vad den ska skriva, eller inte kan skriva det. Det är inte alla barn som kan skriva på sitt modersmål. Man kan också rita sina bekymmer.

Försök hitta de bekymmer som inte handlar om materiella saker. Vad får dig att känna dig trygg/otrygg, vad gör dig glad/ledsen, vad gör dig orolig, eller vad kan du ligga och tänka på om natten ifall du inte kan sova? Sedan lägger du lappen i lådan och så blandar vi anteckningarna. Följande steg:

- MindSpring-ledaren plockar upp ett oroskort och läser det som står/visar teckningen för de andra.
- Prata om kortet tillsammans i gruppen. Vad är det för problem och vad kan man göra åt det?
- Alla bör hjälpa till att hitta en lösning på problemet: Vad kan man göra? Vad kan hjälpa? Barnen kan berätta vad de gör om de upplever något liknande.
- Rita en hand på ett blädderblock och skriv ner barnens förslag.
- Avsluta övningen med att säga tack för att de delat med sig av sin oro, och för att de hjälpt till med att förstå andras bekymmer.

Längs vägen kan det vara nödvändigt att påminna gruppen om att inte döma någons oro. Alla bekymmer är lika viktiga att ta på allvar.

Kom ihåg att ta en bild av handen på blädderblocket, så att barnen kan lägga det i sin bok.

Den gröna ängen

Syfte:

Att barnen får kunskap om hur man kan hjälpa sig att slappna av i en spänd kropp.

Vi ska nu göra en liten fantasiresa tillsammans för att lära kroppen att slappna av helt när den är spänd och har för många bekymmer.

Övning

Ge följande instruktioner med mjuk och tyst, varm röst:

- Lägg dig bekvämt. Slappna av i alla muskler och andas i din egen takt.
- Gör dina fötter och ben tunga. Andas djupt och andas ut.
- Gör magen och bröstkorgen tunga. Känn ryggen och axlarna dras mot marken, gör armarna tunga och känn huvudet vila tungt.
- Blunda (om något barn inte vill ha ögonen stängda är det okej).
- Föreställ dig att du ligger på en ljusgrön äng en underbar sommardag.
- Runt dig finns vilda blommor, blå, rosa, vita.
- Du känner doften av blommorna.
- Du ligger i skuggan av ett träd med slutna ögon och andas långsamt i din egen takt.
- Runt omkring dig är det lugn och ro.
- Det enda du hör är surret av bin i blommorna och fåglarna som sjunger.
- Den mjuka, varma, vinden sveper ibland lätt över huden.
- Du känner det mjuka gräset du ligger på.
- Genom trädets löv kan du ibland känna den milda solvärmen.
- Lyssna på din lugna andning.

PAUS

Ensamhet

Sätt upp blädderblocket med trygghetszonerna på inför detta tema.

Ibland, när man har många bekymmer som man inte delar med någon, kan man känna sig ensam. Oron kan handla om att inte uppleva att man är del av samhället, som de andra i skolan eller på fritiden. Man kanske aldrig blir inbjuden till ett kalas eller hem till någon från klassen. Det kan också vara så att man upplever att andra pratar om en och skrattar bakom ryggen. Det kan vara svårt att göra något åt om man inte kan prata med någon om det. Kan du bara diskutera ensamheten med någon som befinner sig någon annanstans och inte är närvarande där du är och upplever problemet, då kan det ibland upplevas som värre. Man kan också förlora tron på att det kan förändras. Att vara ensam kan vara något man väljer, men att känna sig ensam är något som händer utan att man vill att det ska hända. X (den fiktiva personen) känner sig ofta ensam. Ensamhet kan finnas överallt, till exempel i skolan, där X upplever att hon/ han inte är den del av samma gemenskap som de andra.

MindSpring-ledaren är välkommen att ge ett exempel på när och hur han/hon har haft erfarenhet av ensamhet (möjligen via ett exempel från en bekant).

ENERGIZERS

"Vi tar hand om dig"

Det är viktigt att MindSpring-ledaren stoppar leken om den blir för vild.

Så här gör du: Be barnen stå i en cirkel och håll varandras händer

- Utse ett barn till att gå in i cirkeln - det här är barnet som "måste tas hand om".
- Utse ett barn till att gå utanför cirkeln - det här är barnet som ska försöka få tag på barnet inuti cirkeln.
- Nu måste barnen som står i cirkeln och håller varandras händer ta hand om barnet i mitten och se till att det andra barnet utanför cirkeln inte får tag i barnet inuti cirkeln. Detta görs genom att man är nära varandra och flyttar sig runt. Barnet i mitten får också röra sig.
- Byt roller efter en stund.

Man kan avrunda denna energizer med att MindSpring-ledaren frågar:

- Hur var det att vara inne i cirkeln?
- Hur var det att hjälpa till att ta hand om den ena/ hålla den andra ute?
- Hur var det att vara utanför cirkeln?

Organisationer som arbetar med barns välbefinnande

Det är ofta så att man inte vet vad man ska göra när man känner sig ensam. Vi har tidigare pratat om hjälpare och vem ni har som kan hjälpa er och be om goda råd. Vi har också flera andra hjälpare, som är föreningar/organisationer och som istället för att erbjuda fritidsaktiviteter (som t.ex. det lokala fotbollsförbundet), erbjuder hjälp och råd till barn som känner sig ledsna och ensamma. Man kan ringa eller på andra sätt kontakta dem, och vissa erbjuder också fysiska träffar i sin verksamhet. Om föreningen inte finns på ens hemort kan man ta kontakt på distans. Dessa personer kan lyssna och hjälpa en med det man upplever. Ibland kan det vara svårt att klargöra ordentligt vad det verkligen är man mår dåligt över. Det hjälper ibland att bara prata med någon som kan lyssna och ställa rätt frågor. Om du pratar eller chattar med någon du inte känner är det viktigt att veta att de kommer från en organisation som vill hjälpa till. Det är en garanti för att det är tryggt och att du kommer att tas på allvar, till skillnad från om man hittar en privatperson online. Genom en organisation kommer man också att kunna hitta samma person som man tidigare har pratat med. Ledarna delar ut formuläret med organisationer (extramaterialet för detta möte). En av ledarna presenterar organisationerna och visar exempel på webbsidor där man kan läsa vad organisationerna står för.

Övning

Denna övning kan göras av alla barnen tillsammans, två eller två eller i två mindre grupper, beroende på ålder och koncentrationsförmåga.

MindSpring-ledaren frågar barnen:

- Känner någon av er till någon av dessa organisationer/föreningar?
- Tror du att detta är något som kan vara till hjälp för dig eller någon du känner?
- Hur skulle det kännas för dig att kontakta någon av dem?

- Finns det något som hindrar dig från att göra det, även om du känner för det?
- Hur kan man gå tillväga? (till exempel: börja med en chatt, ring sedan, och ta eventuellt ett fysiskt möte).

Alternativt eller som ett komplement kan följande användas. MindSpring-ledaren berättar om den fiktiva personen:

X har inte mått bra på länge, och har inte pratat med någon om det. Nu har lärarna börjat fråga X varför X inte gör läxor längre, X kommer sent till skolan och blir ofta osams med kamrater. X talar mindre och mindre och sitter ofta och är någon annanstans i tankarna. Pappan är upptagen med sitt nya jobb, och när X är hemma är X trött och inte särskilt glad. Mamma är väldigt trött och har ont i kroppen. X hjälper till mycket i hemmet, med att städa, laga mat och leka med två yngre syskon när de är uttråkade. Ibland blir X väldigt arg på sina syskon och slår dem. Sedan lämnar X hemmet och håller sig borta länge. X har en park där X går för att vara ifred och tänker på sitt gamla hemland, men X är alltid ledsen inuti och har ofta ont i magen.

Avslutning

- MindSpring-ledaren sammanfattar träffens huvudbudskap – det vill säga vad vi har gått igenom idag.
- Kolla om det finns några frågor till MindSpring-ledaren eller till den assisterande ledaren.
- Be alla barn rita en linje i nöjdhetsbarometern (se extramaterialet) som visar hur det har känts att vara här idag.

Följ upp genom att fråga:

- Vill någon säga något om sin linje på barometern?
- Hur har det varit att vara här idag?

Eller: Be alla nämna något (t.ex. en bra sak) från dagens träff.

Berätta vad nästa träff kommer att handla om:

- Att se livets goda sidor, samt utvärdering och avslutning av kursen.
- Avrunda dagen med en avslutande ritual.

Extramaterial till gruppträff 8

Översikt över aktörer som arbetar med barns välbefinnande

Här följer några exempel på aktörer som erbjuder barn samtal (även anonymt i vissa fall). Den assisterande ledaren sammanställer en aktuell lista enligt ort, språk och barnens ålder som även inkluderar kontaktuppgifter till tjänsterna.

- Helsingfors missionen
- Psykisk Hälsa Finland RF
- Barnavårdsföreningen
- Decibel
- Ärligt talat-chatten (Luckan Unginfo)

Gruppträff 9

Skattkistan – det goda i livet

Utvärdering

Avslutning och gruppens framtid

Syfte

- Att avsluta kursinnehållet på ett positivt sätt
- Att utvärdera kursen tillsammans med barnen
- Att planera avslutningen (gruppträff 10 där familjerna är med)

Material för gruppträff 9

- En skattkista (en låda)
- Tavla eller blädderblock, eventuellt kartong för att göra utvärderingsblomman
- Förberedelse för gruppens framtida möjligheter att träffas
- Utarbeta en tidsram för träff 9

Den assisterande ledaren kommer ihåg att ta foton och kopiera det som ännu ska hinna delas ut till Min bok.

Inledning

Starta träffen med de vanliga rutinerna, välkomna alla barn och visa att du är glad att se dem igen.

Diskutera:

- Förra gången fokuserade vi på bekymmer och ensamhet. Vad kommer du speciellt ihåg att vi pratade om? Är det något du har funderat på sedan sist?
- Vi gjorde också en fantasiresa - finns det någon som vill diskutera den eller som har testat den på egen hand?
- Fråga barnen om de har pratat med sina föräldrar om vad ni arbetade med förra gången.
- Gå igenom dagordningen för träffen.
- Om det finns material från förra mötet som skulle fotograferas och kopieras, delas det nu ut till barnen så att de kan sätta det i Min bok.

Skattkistan

Syfte:

Att barnen påminns det viktiga i att fokusera på det som är bra just nu i livet, och på de fina gåvorna som finns i varje dag.

Precis som vi har gjort en oroslåda tidigare kommer vi nu att göra en skattkista. Den kommer att innehålla de goda saker som vi får och ger i vardagen. Den assisterande ledaren delar ut papper och färgpennor till barnen. MindSpring-ledaren instruerar barnen att skriva eller rita:

- Något bra de har gjort för någon annan nyligen.
- Något trevligt/bra någon har gjort för dem nyligen.
- Det bästa i deras liv just nu.

Be barnen lägga anteckningarna i en skattkista (låda) och läs anteckningarna en efter en.

Uppföljning

Tacka barnen för att de delat med sig, och fråga hur det var att höra det som man hade skrivit läsas högt. Säg eventuellt att det kan vara en bra idé att varje kväll tänka på dessa tre saker och komma ihåg att fokusera på vad som är bra så att skattkistan fylls ännu mera.

Utvärdering av kursen

Syfte:

Att ge barnen möjlighet att diskutera de erfarenheter de har fått från träffarna, samt att ge varandra idéer till hur de kan använda sig av dessa i framtiden.

Vi kommer nu att diskutera hur det har varit att vara en del av MindSpring-kursen. Vi har gått igenom olika teman, som kan vara lite svåra att hantera, t.ex. hur det är att ha erfarenhet av flykt och oroligheter. Ni har alla varit väldigt bra på att bidra och komma med goda råd på vad man ska göra i olika situationer. De ska ni vara stolta över. Vi kommer nu att gå igenom allt och prata om vad som kan ha varit en ögonöppnare, det vill säga något nytt man inte hade tänkt på eller sett på det sättet tidigare. Det kan vara det sätt som vi har träffats på i gruppen. Det kan vara något vi har pratat om eller hört någon annan berätta. Det kan också vara något nytt du har kommit att tänka på gällande dina egna upplevelser. Ni är välkomna att säga allt som ni vill och kommer att tänka på.

Övning

Be barnen att göra följande:

- Be barnen att ta fram sin Min bok och ge dem några minuter att titta igenom den.
- Fråga barnen ett efter ett:
 - Vad minns ni mest av allt från mötet här tillsammans?
 - Vad gillade ni verkligen? Ni kan också nämna om något var svårt för er.

MindSpring-ledaren kanske vill nämna ett särskilt ämne som hen fann intressant eller användbart (t.ex. barnens svar på ledarens livsträd eller när barnen gav sina råd om ett ämne på ett sätt som hjälpte ledaren att fundera på hur hen bättre kan presentera ämnet för framtida gruppmöten). MindSpring-ledaren kan också fråga om grundreglerna: Hur var det att behöva komma på reglerna själva? Skulle ni kunna använda dessa regler vid andra tillfällen? Gjorde grundreglerna er mer medvetna om vikten av att inkludera och respektera alla? Assisterande ledaren skriver ner vad barnen säger på ett blädderblock/whiteboard/svarttavla och samlar ihop detta till en sida som infogas i barnens Min bok.

Gruppens framtid

Syfte:

Att diskutera barnens upplevda behov att träffas i denna grupp, och hitta möjliga ramar inför framtiden.

Nu ska vi avsluta vår MindSpring-kurs, så det är dags att komma överens om vi vill och har möjlighet att träffas igen. Det kan också vara så att du hellre vill sätta tiden på andra fritidsaktiviteter nu, och att vi träffas igen om ett halvt år? Vi kan också titta på

om det finns något mera du skulle vilja prata om tillsammans med den här gruppen. Kort sagt ska vi nu se på gruppens framtid.

Övning

- Rita en blomma på tavlan/blädderblocket och låt barnen lägga blad på blomman och stammen med sina önskemål:
 - Om de vill träffas igen och hur ofta
 - Var de i så fall vill träffas
 - Teman de skulle vilja prata om
- MindSpring-ledarna berättar vad som är alternativen för gruppen i fråga om ledda träffar framöver. Är det en gång i månaden, en gång i halvåret, eller ska vi fundera på saken tills nästa gång?

Ledarna kan eventuellt undersöka om det finns 1) möjlighet till och 2) behov av gemensamma gruppaktiviteter tillsammans med finländska barn för att främja ömsesidig förståelse och respekt, och hitta nya vinklar på gemenskap och vänskap oavsett etnicitet.

Det kan också finnas andra lokala aktiviteter som kan samordnas efter en MindSpringkurs. Se extramaterialet för möte 9.

Inför avslutningen med familjerna

Tacka barnen för deras deltagande och kom överens om hur ni gör nästa träff, den sista kursträffen tillsammans med familjerna, så trevlig som möjligt.

Planera med barnen:

- Vem ska inbjudas förutom föräldrar? Syskon? Andra släktingar?
- När - kanske är det bäst under en helg eller senare på dagen efter jobbet?
- Mat?
- Dekoration?

Avslutning

När ni har diskuterat färdigt kring arrangemangen för "examensfesten" är det dags att sammanfatta dagen.

Fråga barnen:

- Hur har ni upplevt det att vara här idag?
- Har ni börjat fundera på något nytt som ni inte har tänkt på tidigare? Avrunda diskussionen med den vanliga avslutande ritualen.

Extramaterial till gruppträff 9

Fler MindSpring-träffar

Om det finns behov av mer diskussion kring ett ämne än det finns tid för vid någon av gruppens träffar, kan ledarna överväga om de vill sätta in ytterligare träffar. Här kan ämnen som behöver en djupare diskussion behandlas, eventuellt genom att bjuda in externa sakkunniga för att ge mera insikt i temat.

Mötesstrukturen

Om du lägger till en extra träff rekommenderas att den byggs upp på samma sätt som de övriga träffarna, dvs:

- En kort inledning: Hur mår gruppen idag? Vad har alla funderat på sedan förra träffen? Har de något de vill dela med gruppen?
- En kort introduktion till dagens tema och varför det har planerats in en ny träff.
- Små övningar i grupper, parvis eller individuellt, som kan gynna barnens reflektion och tankar kring ett tema.
- Sammanfattning av diskussionen och de tankar och råd som har dykt upp under övningarna.
- En avslutning enligt samma mönster som tidigare.

När ni funderar på huruvida ni efter avslutad kurs vill fortsätta träffas regelbundet, kan ni även diskutera om träffarna ska inkludera samma gäng som tidigare, eller även föräldrar, andra barn från orten för gemensamma teman, o.s.v. Att skapa ett gemensamt Livets träd eller diskutera den fiktiva personens liv tillsammans med sina föräldrar kan vara en idé.

Fokus ska oavsett gruppform sättas på den positiva samhörigheten. Kom också ihåg att föräldrar eller äldre syskon kan bjudas in till egna MindSpring-kurser för föräldrar och ungdomar, såvida det finns möjlighet och utbildade ledare för detta ändamål.

Gruppträff 10

Utdelning av kursintyg

Syfte

Att MindSpring-processen avslutas på ett högtidligt sätt, med utdelning av intyg i närvaro av familjerna, samt att föräldrarna/vårdnadshavarna får information om barnens möjligheter till att fortsätta träffas.

Material för gruppträff 10

- Kursintyg
- Festliga dekorationer
- Servering av något slag
- Sista materialet till Min bok
- Utarbeta en tidsram för gruppträff 10

Inledning

MindSpring-ledaren välkomnar alla, både föräldrar och barn.

- Tacka barnen för att de tog med sig sina föräldrar/vårdnadshavare och vill dela den här dagen med dem.
- Tacka föräldrarna för att de lånat ut sina underbara barn och visat sitt stöd för deltagandet.
- Ge föräldrarna en kort beskrivning av vad barnen har gått igenom under kursen.
- Låt eventuellt barnen visa något ur sin kurs och berätta om upplevelsen av att ha varit med.

Utdelning av kursintyg

Så här gör du:

- Läs upp alla barnens namn i tur och ordning, och be dem ta med sig sin bok. Dela ut deras kursintyg och tacka dem för att de har deltagit och bidragit till kursen.
- Läs högt så alla hör vad som står på barnets individuella intyg: "Under MindSpring-gruppens arbete har det framkommit att du...".
- Be barnen sätta intyget i Min bok.

Den assisterande ledaren berättar vilka möjligheter det finns för barngruppen att fortsätta träffas, antingen här eller i annan form.

Informera föräldrarna om översikten barnen har fått om vad som ordnas i närområdet, och eventuella möjligheter till ekonomiskt stöd för att kunna delta.

Lek och annat trevligt program

Program enligt vad ni och barnen planerade tillsammans under gruppträff 9.

Avslutning

Följande punkter kan inkluderas i MindSpring-ledarens avslutning:

- Tack så mycket för att ni har delat alla era berättelser med oss.

- Ta hand om era vackra träd och kom ihåg dem när ni behöver stöd för att uthärda motgångar, stormar och kyla.
- Använd gärna Min bok när ni är osäkra på hur ni kan gå vidare.
- Lycka till med MindSpring - en ny början - som barn i Finland!

Avsluta med att alla barn och ledare står i en cirkel och håller varandras händer, och säg:

"När jag säger till, ger vi varandra en kram och säger tack för den här gången".

Extramaterial till gruppträff 10

Barngrupp INTYG



har deltagit i en MindSpring-grupp för barn.

Gruppen möttes under tiden

...../..... till/..... 20.....

MindSpring är en gruppmetod för och med barn med flyktingbakgrund.

Gruppen leds av en MindSpring-ledare, som själv har flyktingbakgrund och ofta talar samma modersmål som deltagarna. MindSpring-ledaren samarbetar med en assisterande ledare från den organisation eller institution där gruppen arrangeras.

Syfte:

Att stärka deltagarnas självbild och identitet samt ge styrka och beredskap inför deras liv i Finland.

Innehåll:

Deltagarna har under träffarna samlats kring olika teman. Genom övningar, lek och samtal har de fått möta gemensamma utmaningar: ett nytt land, en annan kultur, stresshantering, trygghet och gemenskap. MindSpring vill visa hur viktiga sociala nätverk är och lyfta den goda berättelse som varje barn bär med sig.

Datum

MindSpring ledare

MindSpring assisterande ledare

Under MindSpring-träffarna har vi sett att du

Har många personliga styrkor och talanger.

Några av dem är:



Tack för att just DU deltog i MindSpring-gruppen och för att du bidrog med dina tankar och erfarenheter.

LYCKA TILL I FRAMTIDEN!

Bilagor

Övningar för inledning och avslutning

Vanliga hälsningar

En vanlig hälsning kan vara att alla går runt och skakar hand och ser varandra i ögonen och säger tack för idag.

Kärnstenen

Tid 3-5 minuter

- Barnen står i en tät cirkel.
- Alla svänger sig åt höger så att de tittar på varandras nacke.
- Barnen står så nära varandra att de långsamt kan sätta sig ner i famnen på barnet bakom.
- Slutligen bildar de en gemensam, sittande cirkel.

Stjärnstänk

Tid 3 minuter

- Alla står upp.
- Barnen klappar sig högt på låren snabbare och snabbare.
- MindSpring-ledaren räknar ned: 3-2-1!
- Alla lyfter armarna med ett rop som "Shui" (raketen skjuts upp).
- Alla låter armarna falla ner med ett tyst "ssssshhhhhh".

Avslutande ritualer

Det är viktigt att slutet på varje gruppträff är detsamma och igenkännligt. Barnen måste få känna att de kan sätta punkt och har klargjort sina eventuella frågor. För att samla gruppen kan avslutningen gå ut på att barnen sitter i en cirkel på golvet. Musiken som används under inledningen kan spelas lågt i bakgrunden under avslutningen. Du kan stärka gruppkänslan genom att utföra en gemensam avslutningsritual, till exempel en speciell hälsning för just den här MindSpring-gruppen. Se exempel nedan.

Cirkelhandskakning

- Stå i en cirkel.
- En väljs ut för att sträcka ut den högra armen in mot mitten.
- Den till höger gör detsamma så att det nu finns två händer ovanpå varandra.
- Nästa till höger i cirkeln gör samma sak etc. tills alla har sin högra arm utsträckt över de andras inuti cirkeln.
- Här har du tänkt ut tre ord som ni säger i kör, t.ex. tack - för – idag, samtidigt som händerna gungar neråt vid varje ord. Slutligen kan ni säga hejdå, släppa och gå ut ur cirkeln.

Avslappningsövningar

Andningsövning 1

Sitt bekvämt på en stol med båda fötterna på golvet.

- Lägg en hand på magen och känn magen röra sig varje gång du andas in och ut.

Andningsövning 2

- Stå eller sitt på en stol med ryggen rak.
- Andas in genom näsan medan du sträcker armarna upp över huvudet.
- Kort paus medan du håller andan med armarna över huvudet.
- Andas ut genom munnen genom att sänka armarna igen.
- Upprepa i lugn takt (ledaren visar takten).

Andningsövning 3

- Alla är välkomna att ligga på golvet med slutna ögon, men inget tvång.
- Lyft båda armarna sträckta över huvudet så att de vilar på golvet (armbågarna är bredvid dina öron)
- Andas in djupt genom näsan.
- Lyft ditt vänstra ben och höger arm upp i luften medan du andas ut genom munnen.
- Sänk höger arm och vänster ben igen när du andas in genom näsan.
- Upprepa med motsatt arm och ben.
- Hela övningen upprepas x 5.

Om du kommer ur rytmen, är regeln att du är full av luft när du ligger utsträckt, och tom på luft när du lyft upp armen och benet.

Andningsövning 4

Var medveten om att det kan vara svårt att koncentrera sig på andningen. Sitt ner om du behöver.

- Stå med lite avstånd mellan benen och hitta en bra balans.
- Låt dina armar hänga tungt längs med sidorna och slappna av i dina axlar.
- Andas in när du lyfter armarna ut åt sidan och upp över huvudet. Gå upp på tårna.
- Andas ut långsamt när du sänker armarna och står på hela foten igen.
- Upprepa tio gånger i ditt eget andningstempo. Var försiktig så att du inte andas för snabbt, då kan du bli yr.

Andningsövning 5

- Stå stadigt på golvet och knäpp dina händer.
- Sträck en arm framåt och böj vid armbågen så att den knutna handen är vänd uppåt och rak midjan.
- Andas in.
- Byt position med den andra armen som dras in i midjan med den knäppta handen uppåt och andas ut samtidigt.
- Upprepa växelvis in medan armarna byter läge och andas ut vid nästa skift

- Byt sida efter några gånger så att det är den andra armen som sträcker sig framåt vid inandning.

Andningsövningen "Trädet" för de yngsta

Börja med att berätta att det finns mycket kraft i andningen om man lär sig att kontrollera den.

- Alla står på golvet med lite mjuka knän, känner balansen.
- Andas in djupt med magen (strax under naveln, buken bukar ut när den är fylld med luft) medan armarna lyfts till en cirkel ovanför huvudet (trädkrona).
- Andas ut, med ett ssssss-ljud när fingrarna rör sig och sänker armarna åt sidan (löv faller av) och upprepa tre gånger.

Självmassage

Tid: 10 minuter

Massage kan hjälpa dig att få kontroll över din kropp och bli bättre på att andas ner i magen. Det kan hjälpa dig att skapa lugn i en osäker situation. Om du spänner dig och håller andan kan du känna yrsel eller smärta, såsom huvudvärk. Ni kan ge varandra en massage, men om du är ensam eller ska göra det lite osynligt kan det vara en bra idé att kunna göra det själv.

Instruktioner:

Slå små lätta slag upp och ner längs hela högerbenet, ända till fötterna.

- Upprepa på vänster ben.
- Gör stora cirkulära rörelser på magen.
- Gör en cirkelrörelse med först axeln och sedan överarmen genom att böja armen vid armbågen, och slutligen cirkelrörelser med hela armen.
- Upprepa med vänster arm.
- Upprepa med båda armarna samtidigt.
- Massera med små cirkulära rörelser från mitten av pannan och ut till öronen, fortsatt med små cirklar vid öronen.
- Massera med små cirkulära rörelser från öronen och ner längs käkbenet tills fingrarna möter varandra vid hakan.
- Stå ett ögonblick och andas tyst och känna allt i din kropp, tår, fötter, ben, armar, mage, rygg, nacke, ansikte. Kom sedan tillbaka till rummet i sinnet - övningen är över.

Skaka och känna kroppen

Tid: 5-10 minuter

- Alla står i en cirkel och börjar med att skaka armarna en halv minut.
- Skaka ett ben och sedan det andra.
- "Rulla" ryggen med hjälp av huvudet, så att du börjar med hakan mot bröstet och fortsätter hela vägen ner, tills fingrarna möter golvet.
- Rulla långsamt upp igen kosta för kosta, tills huvudet sitter på plats.

Stå en minut och känn att båda fötterna står lika stadigt på golvet, med lika mycket tyngd på alla fem tårna, insidan, utsidan och hälen.

Energizers

Syftet med energizers är att skapa ny positiv energi och/eller bryta en tung stämning. De kan få oss att skratta, samt stärka gruppdynamiken och känslan av gemenskap. Energizers kan användas både för att höja och sänka energinivån.

Stand by kommando

Tid: 3-5 minuter

- Be barnen ställa upp sig på rad enligt olika kommandon, till exempel: i höjdordning, enligt ålder.
- Det första barnet i raden kan sedan komma med ett nytt kommando (för de yngsta är det bättre om ledaren ger kommandon).

Exempel på kommandon:

- Ställ dig enligt månad du har födelsedag i, januari står först i raden.
- Stå enligt det antal år du har bott i Finland, längst antal år står först.

Skaka din kropp

Tid: 5 minuter

- Stå upp med bra balans och mjuka knän.
- Slappna av i dina axlar, ha lösa handleder.
- Skaka nu kroppen i 3 minuter och känn sedan hur energin rusar i kroppen.

"Frys!"

Tid: 3-5 minuter

Be deltagarna gå runt varandra och svänga med armarna, och när du säger "Frys!" bör de stanna i den position de var precis när du sa detta. "Gå!" sätter igång rörelsen igen. "Frys!" stoppar den, etc. En liten kort övning som får igång kroppen om man har suttit länge.

1-2-3

Tid: 5 minuter

- Alla indelas i par.
- De ställer sig framför varandra och ska nu räkna till tre.
- Barnen säger siffrorna i tur och ordning. Första person räknar "ett", andra person räknar "två", första person räknar "tre", andra räknar "ett" igen...
- När paren har hittat en rytm ersätter de "ett" med ett ljud och en rörelse (till exempel "hej" och en viftande hand). Handledaren kan hitta på ljudet och rörelsen för att göra det lättare för deltagarna, men paren kan också bestämma själva.
- Efter en stund ersätts tvåan också av ett ljud och en rörelse och slutligen också trean.

Fantasibollspel

Tid: 5 minuter

Starta övningen genom att låtsas dribbla en tennisboll upp och ner på golvet framför dig och säg under tiden att du nu kommer att kasta bollen till en av deltagarna, som sedan kastar den till en annan, men som istället väljer en ny typ av boll att kasta (basketboll, handboll, badboll, volleyboll, ballong, apelsin, äpple eller vad man nu önskar). Be alla stå upp och vara redo och kasta sin boll. Den som kastar måste säga vem man kastar till: Jag kastar min tennisboll till Omar. Omar tar tag i den som en tennisboll och formar den till något nytt som han kastar till någon annan i gruppen, etc. Se till att alla får bollen och att den sista kastar tillbaka till dig innan övningen avslutas.

Tumlaren

Tid 5-10 minuter

- Sitt på golvet med fötterna vända mot varandra genom att hålla i dem. Dra båda fötterna in mot kroppen, så långt in som möjligt så att knäna faller ut till vardera sidan.
- Ta tag i fötterna ordentligt och luta från sida till sida – höger – vänster – höger...
- När du är redo, luta dig hela vägen ner till höger knä / lår och överarm så att du kommer runt på rygg och upp på vänster sida över vänster lår / knä och sitta upp igen.
- Det krävs lite träning och spända magmuskler för att komma runt.

Energizers som är lämpliga för pauserna

Dansa honky tonk

Tid: 5-10 minuter

Här hittar du sångleken på svenska med Mora träsk:

<https://www.youtube.com/watch?v=x3KZKZqcyR4&t=25s>

Charader

Tid: 5-8 minuter

- Ett barn väljs ut för att härma ett djur eller en aktivitet.
- Barnet börjar visa.
- Alla andra barn kan ställa frågor eller gissa.
- Barnet som visar får bara nicka eller skaka på huvudet.
- Den första som gissar rätt kommer att vara nästa på tur.

Klapp-rytmlek

Tid: 5-8 minuter

Klassisk klapplek som leks två och två:

Klappa ihop dina händer, klappa sedan höger hand mot den andras högra, ihop egna händerna igen, vänster mot vänstra, ihop igen, båda mot den andras båda händer, ihop igen, klappa på dina egna lår. Upprepa och öka tempot vartefter.

Att vara ett djur

Tid: 5-10 minuter

Också en typ av charader där ni härmar rörelsen hos olika djur. MindSpring-ledaren ger order till den som ska visa:

- Panter på jakt.
- Möss söker mat.
- Hunden är ute och går.
- Elefant går efter vatten.
- Giraff söker efter sin sovplats.

Hitta någon som du

- Be deltagarna stå utspridda på golvet.
- Be dem att så snabbt som möjligt hitta en som har samma hårfärg som dem själva.
- Säg eventuellt åt dem att skaka hand och presentera sig när de har hittat en partner.
- Be dem nu hitta någon av samma kön som de själva.
- Fortsätt med 4 - 6 personer de behöver hitta, till exempel någon med samma ögonfärg, ålder, längd, skola, antal syskon etc.
- Du kan också be deltagarna att komma med förslag på vilken typ av partner de ska hitta.
- Håll ett högt tempo!

Värdesnöret

5-10 minuter

Lägg ett långt snöre på golvet

- Placera ett "+" i ena änden och ett "-" i andra änden.
- Barnen placerar sig enligt vad de tycker om MindSpring-ledarens uttalanden.
- T.ex. "Choklad smakar bra" (alla som håller helt med står vid +, de som inte håller med står vid - och man kan också ställa sig var som helst däremellan).
- Förslag:

- Regnigt väder är kul!
- Äpplen är vackra!
- Det är kul att spela spel!
- Musik är jättebra!
- Jag är bra på att teckna!
- Jag spelar fotboll!
- Jag är glad idag!

Energizers för att fokusera uppmärksamhet och skapa koncentration.

Syftet med dessa är att barnen ska lära sig att använda varandras resurser optimalt utan att missbruka dem. Barnen blir av med sin blyghet inför varandra genom att fokusera på bra strategier för att skapa samarbete.

Blomsterhand

Barnen behöver bara sitta på sina platser. Alla sluter ögonen och knäpper händerna, och placerar dem i knät framför sig. När du säger "nu" ska de sakta öppna sina händer som en blomma, som spricker fram under exakt en minut. När en minut har gått, säger du till. Få kommer att träffa rätt. Vissa har öppnat händerna alldeles för snabbt, medan andra bara är halvfärdiga.

Prrr och Pukutu

Tid: 3-5 minuter

- Alla ska imitera två fåglar.
- Den ena heter Prrr och den andra heter Pukutu.
- Ledaren kallar på "Prrr" och då måste stå på tårna och flaxa med sina armar, som om de håller på att lyfta eller landa.
- När ledaren kallar på "Pukutu" måste alla stå helt orörliga så att inte en enda fjäder rör sig.

Rygg mot rygg-träning

Tid: 3-5 minuter

- Alla ombeds att hitta en partner som matchar ens egen längd. Två och två sätter barnen sig med ryggen mot varandra med armarna ihop i ett armbågsgrepp.
- När barnen tillsammans har räknat till tre, ställer de sig upp genom att trycka ryggen mot varandra.
- Sedan sätter de sig ner igen utan att bryta armbågsgreppet.

Känn kroppen

Tid: 5-10 minuter

- Barnen är indelade två och två.
- Nr 1 ligger, sitter eller står.
- Nr 2 rör försiktigt vid olika delar av kroppen på nr 1 (med respekt, viktigt att påpeka).
- Nr 1 spänner alla muskler på den plats den just berörs och slappnar sedan av igen.
- Byt roll.

ZIG ZAG-Cirkel

Tid 3-5 minuter

- Ett jämnt antal barn står i en cirkel. Barnen kanske behöver ha lite utrymme mellan varandra.
- Barnen i cirkeln håller varandras händer och står stadigt på fötterna och svänger sig så att de tittar på ryggen på den som står till höger. Långsamt och kontrollerat lutar varannan i cirkeln sig bakåt, medan varannan lutar sig framåt.
- Alla måste försöka hålla balansen genom att röra sig kontrollerat och hålla fast varandra.

Fot, hand, hals

Tid 5-10 minuter

- Ledaren är domare och bestämmer om hur lagen löser uppgifterna.
- Barnen uppmanas att stå på fem fötter. Detta innebär att barnen bara får röra golvet med totalt fem fötter och inget annat. Hur de lyckas med detta är upp till dem att komma på.
- Ledaren hittar sedan på andra kombinationer, till exempel att fyra fötter och två händer ska röra i golvet.
- Kombinationerna görs svårare och svårare och antalet deltagare i lagen beaktas.

Gruppresor

Tid: 3-5 minuter

- Barnen sitter i en cirkel med benen framför sig mot mitten av cirkeln, eventuellt med fötterna mot varandra.
- Barnen håller varandra i armkrok och ska nu försöka stiga upp samtidigt. Kan också göras i par.

Kvarnhjul

Tid: 5-8 minuter

- Ledaren visar hur man börjar med att föra höger hand runt i en cirkel på magen.
- Alla följer samma rörelse.
- När alla är med på rörelsen lägger ledaren till vänster hand, som förs upp och ner längs huvudet, så att de två rörelserna görs samtidigt.
- Alla imiterar rörelserna.
- För att göra det ännu svårare kan ledaren lägga till knäböj till rörelsen.

Stå stadigt

Tid: 5-10 minuter Ledaren instruerar:

- Kom ihåg att andas ner i magen medan du gör övningen - hela tiden (håll inte andan).
- Lyft alla tårna från golvet och lägg ner dem, en efter en - kom ihåg att andas.
- Luta dig först på hälarna och sedan framåt på tårna - kom ihåg att andas.
- Luta dig på utsidan av fötterna och sedan på insidan av fötterna - kom ihåg att andas.
- Ge benen lätta klappar - kom ihåg att andas – och sedan är övningen över.

Balans

Tid 5-10 minuter Ledaren instruerar:

- Stå på ett ben.
- Ta tag med höger hand runt höger fotled genom att böja höger knä och föra underbenet uppåt.
- Sträck upp vänster arm och håll blicken på den.

- För att göra det svårare: Böj dig nu framåt, så att höger fot hamnar bakom dig och vänster hand sträcks framåt.
- Märk hur tyngdpunkten i kroppen ändras när du hela tiden håller balansen.

Spegel

Tid: 5-10 minuter

- Dansa två och två, så att den ena är en spegel av den andra (efterliknar rörelserna).
- Försök också göra detta i slow motion.

Byt roll så att båda har testat spegla varandra.

Stoppdans

Tid: 5 minuter

- MindSpring-ledaren spelar musik som varierar i tempo eller volym.
- Barnen dansar/rör sig som de vill med och utan ljud.
- När musiken ändrar karaktär (eller att en ny musiksnutt börjar) måste barnen byta till nya rörelser med nya ansiktsuttryck och ljud.

Variation: När musiken tystnar måste alla följa MindSpring-ledarens order. Till exempel: ligga platt på golvet, hoppa grodhopp, rulla som en penna över golvet, vända sig om, stå på ett ben, nå tårna med fingertopparna osv. Valet av rörelser görs på basen av om barnen är i behov av mer eller mindre energi.

Konflikthantering

Generellt sett är konflikter lättare att förhindra än att lösa. Man kan dock se konflikter som ett sätt att bli klokare, eftersom en konflikt i allmänhet uppstår på grund av skillnader som man kan lära av.

Spelregler är ett sätt att tänka konfliktförebyggande. Under MindSpring-kursen kan ni alltid lägga till fler spelregler, om det visar sig att någon saknas.

Energizers är en annan metod för att få barnen att rikta sig bort från en spänd situation, där de inte längre kan koncentrera sig på en uppgift eller relatera till diskussionen.

Gruppens sammansättning är också viktig när det gäller att optimera dess förmåga att stöda och hjälpa varandra, och motverka konflikter. Det finns konfliktsituationer där man genast behöver agera och separera barnen från varandra.

Kommunikation är alltid en viktig faktor när det gäller konflikter, och då handlar det om att:

- Skapa utrymme för varje barn så att barnet känner att det blir hört i förhållande till vad som har hänt.
- Sätt ramarna för varje barn när det gäller att uttrycka sig, så att man håller sig till hur man själv har upplevt situationen och inte fokuserar på du-språk, d.v.s. vad den andra har sagt och gjort.
- Ge varje barn möjlighet att berätta hur det vill att denna situation ska vara (=fokusera på lösning/framåtblickande).

- När det gäller hur vi går framåt här och nu från en konflikt kan eventuellt övriga barn också bidra.

Andra råd är:

- Förebygg konflikter genom att para ihop barn så att du separerar och sammanför dem enligt hur gruppen bäst kan fungera tillsammans.
- Bedöm behovet av ledning under pauserna genom att erbjuda lekar som stärker gruppen och motverkar att konflikter hinner uppstå.

För övrigt fokuserar man i MindSpring på gruppen, och avsikten är inte att lägga mycket fokus på en eller två personers konflikthantering. Det är okej att påpeka att det är frivilligt att delta, och att denna grupp har en speciell gemenskap som ska användas för att stärka varandra. Detta kan till exempel göras genom att diskutera om hur man kan hjälpa varandra, samt ge varandra tid och goda råd.

Ikoner



Beteende



Avslappning



Ångest, skräck eller rädsla



Bekymmer



Belöning



Biologisk



Budskap



Deltagarintyg



Dilemma



Ensamhet



Energizer



Erfarenhetsutbyte



Fysisk



Gemenskap



Gruppmöten



Identitet



Identitetsutveckling/Förändring



Likabehandling



Livets träd



Misstro



Norm / Normalitet



Nätverk



Uppfostran



Professionell hjälp



Psykisk



Psykoundervisning



Påverkan



Resiliens



Sexuell orientering



Självständighet



Socialt



Social kontroll



Spelregler



Bestraffning



Stress



Stresshantering



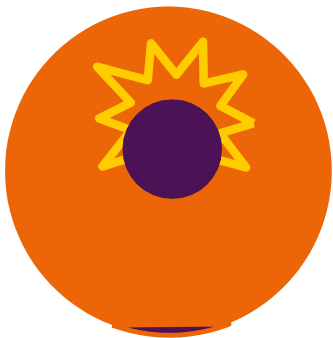
Symptom



Tillit



Trauma



Traumatisering



Traumahantering



Utmaning



Värderingar



Val



Övningar

