

RECEPT PÅ LYCKA



Till dig som ledare: Till den här övningen behöver ni papperstidningar att leta rubriker och bilder i för att klippa ut. Om ni väljer att istället använda dator/mobil behövs tillgång till skrivare. Ni behöver också ett större papper eller dyl. (gärna A2-storlek/blädderblock) för att klistra fast urklippen på. Syftet med övningen är att tillsammans upptäcka och reflektera kring de olika budskap vi dagligen möter, för att sedan kunna samtala om vad detta gör med det egna självförtroendet och självkänslan.

NI BEHÖVER:

- Papperstidningar
- Stort papper
- Saxar
- Lim

Säg till gruppen:

Det räcker att öppna sina sociala medier för att se eller läsa olika recept på hur vi blir lyckliga, vackra och rika. Den här träningsformen, den där mobilen eller det jobbet - och nästa vecka är det nya tips som gäller. Bli snyggare, smartare, roligare - bli bättre. Den som försöker göra och skaffa allt blir nog ganska trött till slut.

Ta en stund att bläddra i tidningar och leta efter ord, meningar, bilder eller annat som kan vara ett "recept på lycka" eller annat sätt att må bra på. Gör ett kollage. Klistra fast urklippen på ett stort papper, huller om buller.

När kollaget är klart, säg till gruppen:

När vi säger att "ingenting är omöjligt" är det inte riktigt sant. Titta på kollaget ni gjort tillsammans. Finns det någon människa som klarar alla de där sakerna? Antagligen inte, det finns så många saker i livet vi inte kan styra över. Det kan nog vara svårt för en person med väldigt många allergier att bli bagare. Den som har brutit ett ben kanske inte kan vara med på fotbollsplanen, men är precis lika viktig för laget; att någon hejar och peppar från sidlinjen kan vara det där som behövs för att orka ge järnet genom hela matchen.

Vi kan alltid be varandra om hjälp när något är klurigt, och påminna varandra om att vi är bra på olika saker. Den som inte läser så snabbt kanske är fantastisk på att teckna, och den som går vilse varje gång klassen ska orientera kanske är en superbra kompis.

FÖRSLAG TILL SAMTALSFRÅGOR

- Om du fick välja en av de saker som finns på kollaget, vilken skulle det bli? Varför?
- Tänk ut en grej du är riktigt bra på. Alla får berätta, men ingen får kommentera någon annan. Om någon har svårt att komma på hjälps ni åt.
- Vad gör det med ditt självförtroende att se andra som är bra på något?
- Vad gör det med din självkänsla att se "perfekta människor" i till exempel sociala medier?
- Finns det situationer där du känner att du inte duger? I så fall, när?
- När växer ditt självförtroende och/eller självkänsla?
Självkänsla: Hur jag känner inför mitt eget värde som människa.
Självförtroende: Hur jag känner för saker jag kan och gör, eller hur jag ser ut.