

SUNTPRAT TWEENS, TILLFÄLLE 1



Målspar: Självinsikt och självkänsla, egna värderingar, relationer

Ålder: Upptäckare

Upplägg: Anpassa efter er grupp och hur mycket ni hinner.

Ta med/skriv ut:

- 5 min – Introduktion
- 10 min – Lek: Händer och fötter
- 25 min – Drömregler
- 10 min – Lek: charader
- 15 min – Att ta ställning
- 5 min – Lek: jättekноп
- 20 min – Avslutning & Reflektion

- Papper
- Pennor
- saxar
- Utskriven "ta något och ge vidare"-lapp + extra minilappar
- Utskrivna sidor ur boken "Sånt som rör sig i huvudet", (s. 3-5), finns i slutet, alternativt en bok till varje scout.

Till dig som ledare:

Suntprat Tweens finns till för de som är 9-12 år. Suntprat Tweens finns för att göra det enklare att prata med barn om självkänsla och integritet, relationer, sexualitet och annat vi möter i livet. Genom att låta tweens fundera på och reflektera kring sånt här kan vi förebygga utanförskap, beroende och sexuella övergrepp, samt främja en god psykisk hälsa. Att prata kan bidra till att stärka ungas självkänsla, sätta gränser och göra egna, medvetna val.

Det är viktigt att det är öppna samtal där vi som ledare lyssnar in scouterna vi möter. Vi ska inte komma med våra svar på frågor som de inte ställt eller vara för snabba med vad vi tycker är rätt eller fel. Vänta tills de frågar. Vi som ledare får vara trygga i att ett bra samtal väcker reflektion och vi får söka kunskap och klokhet tillsammans. Det är den förändring som kommer inifrån är den som gör verklig skillnad.

Att prata sätter igång tankar. För några kan det bli jobbiga tankar. Säg gärna att det är okej att komma till er efteråt. Ni kan hjälpa dem att hitta någon att prata med om de behöver stöd och professionell hjälp. Kom ihåg att du som scoutledare inte behöver vara kurator eller psykolog – det finns andra som är det. En del tips på sidor som erbjuder hjälp finns på: suntprat.se/hjalp

I det här scoutprogrammet utmanas scouterna att fundera kring regler, relationer, gränser, sociala medier och datorspelande, de får uttrycka vad de tycker och öva på att lyssna på kompisarna. Upplägget är ett förslag och kan ses som en guide. Men du som ledare känner dina scouter/deltagare bäst och anpassar såklart till just din grupp! Kanske det är en väldigt sprallig grupp som behöver mer lek mellan reflektionerna, eller har ni en pysslig grupp som gärna spenderar mer tid med att skapa kollaget (Recept på lycka- aktiviteten), eller har ni kanske en kreativ grupp som gärna hittar på egna förslag på frågor till Att ta ställning- aktiviteten? Huvudsak är att det startar samtal om det som tar plats i scouternas liv!

Om ni vill ha en andakt med bibeltext och bön anpassade till båda tillfällena finns det på suntprat.se/tro

Lycka till med aktiviteterna och att prata om viktiga områden i livet!

Vill du förbereda dig mer som ledare kan du gå in på vår suntprat.se

<https://suntprat.se/for-ledare/att-tank-a-pa>

På suntprat.se finns också utbildningsfilmer för ledare med tillhörande samtalsfrågor:

<https://suntprat.se/for-ledare/utbildningsfilmer>

Introduktion (5 min)

Idag ska vi öva oss i att prata, om olika regler, om att ta ställning till frågor om vänskap, tid, sociala medier och datorspel. Vi ledare lovar att lyssna på er och det ni har att säga, och ni får öva på att göra er röst hörd och lyssna på era vänner.

Lek: Händer och fötter (10 min)

Säg till scouterna: Först vill vi börja med ett test för att se hur bra ni är på att följa regler!

Dela in deltagarna i grupper med 4–6 scouter. Ge dem sedan en regel, som till exempel 5 fötter och en hand, hela gruppen ska då vidröra marken med exakt 5 fötter och en hand. I en grupp på till exempel sex scouter kan fem stå på ett ben medan de bär en scout som har en hand i marken. Ni kan antingen göra detta till en tävling för att se vilken grupp som uppfyller reglerna först, eller ge scouterna runt 20 sekunder på sig och se hur många som uppfyller reglerna när tiden är ute. Vill ni göra det svårare kan ni bestämma att de inte får prata med varandra. Reglerna kan också inkludera andra kroppsdelar som till exempel rygg, knä, huvud med flera.

Här är förslag på kombinationer:

- 4 fötter, en rygg, 2 händer
 - 3 fötter, 2 knän, 3 armbågar
 - 2 fötter, 8 händer
 - 5 fötter, 1 huvud, 1 hand
 - 1 fot, 3 ryggar, 2 knän
-

Drömregler hemma och på scouterna (25 min)

Dela in scouterna i mindre grupper, förslagsvis 5–8 per grupp.

Säg till scouterna: I alla grupper finns det olika regler. Det kan vara reglerna som gäller på scouterna eller kompisregler i klassrummet. Det kan vara regler som inte är uttalade, som hur vi beter oss i kompisgänget. Det finns till och med regler i alla familjer. I vissa familjer finns det många regler, och i andra är de färre. Reglerna kan vara tydliga, eller outtalade. Vilka regler kan ni komma på som kan finnas i er familj? Ta en liten stund och fundera själva var och en. Skriv ner en eller flera regler som kan finnas i en familj och en som kan finnas på scouterna. Gå sen laget runt och dela med er av en familje- eller scout-regel, det är okej att säga pass.

Om du fick bestämma drömregler för din familj eller som vi kunde ha här på scouterna, vilka skulle det vara? De kan vara hur stora eller små som helst!

På papper som är markerade olika för familj och scout, exempelvis med olivfärgade papper eller att det står "SCOUT" på hälften av papperna och "FAMILJ" på andra hälften. Sedan kan scouterna tillsammans i gruppen välja en regel i taget och fundera kring 1. Varför behövs regeln? 2. Vilka positiva effekter kan den få? och 3. Vilka negativa effekter kan den få?

Tips: Om ni vill kan man byta ut SCOUT kategorin till en SKOLA kategori, alternativt att ha tre kategorier.

Lek: Ta något och ge vidare charader (10 min)

Klipp ut "ta något och ge vidare"-lapparna och lägg alla lappar i en påse/mössa/skål. En scout i gruppen tar en lapp och ska med rörelser beskriva lappen, resten i gruppen ska gissa vad som stod på lappen. När någon gissar rätt får nästa scout gå fram och dra en lapp. På pappret finns det två lappar av varje, de får inte göra samma charader för att visa på en lapp två gånger.

Beroende på gruppstorlek kan ni antingen spela i helgrupp, där en gör charader och hela gruppen gissar, eller så har ni kvar de tidigare grupperna och att de tävlar med vilken grupp som kan gissa rätt på alla lapparna först.

Aktivitet: Att ta ställning (15 min)

Om ni vill och har möjlighet kan ni börja den här uppgiften med att visa filmen "Välj Själv".

Säg till scouterna:

Vi gör val hela tiden, stora som små. Nu ska ni få göra olika val. Först börjar vi med att alla ställer sig på en linje. Om ni håller med påståendet tar ni ett stort steg åt höger, om ni inte håller med tar ni ett stort steg åt vänster. Efter varje val finns det en möjlighet att kommentera sitt val (men man måste inte), man får alltid byta plats om man ändrar sig, det finns inga rätt eller fel svar. Om ni varken håller med eller inte kan ni stanna kvar på linjen. Innan ni går vidare till nästa fråga går scouterna tillbaka till linjen.

Här kommer förslag på en rad påståenden, om ni vill kan ni skapa egna så att de passar just er grupp. Vissa frågor kan skapa mycket diskussion och andra inte så mycket, försök välja ett urval som passar gruppen och tiden ni har kvar på aktiviteten. Om man vill lägga ner mer tid på den här aktiviteten kan man byta halvvägs från att stå på linje till att stå/sitta upp för att få lite variation.

- Det är viktigt att ha en bästa kompis.
 - Jag spenderar för lite tid på mobilen
 - Det är svårt att säga nej till sina kompisar.
 - Det är lättare att säga ifrån online än offline.
 - Mobilanvändande skapar många konflikter med föräldrar/vårdnadshavare
 - Att inte berätta är det samma som att ljuga.
 - Att vara vänner online är lika mycket "på riktigt" som vänner som träffas offline.
 - Jag tycker att det ofta är svårt att sluta spela Dataspel.
 - Det är bättre att ljuga än att säga till någon att den inte får vara med.
 - Det finns många saker jag bara kan prata med jämnåriga vänner om, inte med vuxna.
 - Det är svårt att förlåta en kompis
 - Det går att vara kompis med en vuxen.
 - I skolan är det lätt att hitta vuxna att säga till när någon blir retad, slagen eller mobbad.
 - Det är bra med åldersgräns för att använda sociala medier, som Snapchat, Instagram, Tik Tok och annat
 - Det är svårt att vara kompis med den som är utanför.
 - Det går att vara kompisar hela livet
-

Lek: Knuten (5 min)

Säg till scouterna: Ibland kan det bli lite snurrigt när man ska ta ställning till olika saker. Nu får ni lägga tankeverksamheten på att reda ut en annan tankeknop – er själva!

Alla deltagare står i en stor ring med armarna utsträcka rakt fram. Gå sakta in mot ringens mitt med slutna ögon. Ta tag i två händer. Öppna ögonen! Ingen får släppa taget. Nu gäller det att reda ut knuten. Med gemensamma ansträngningar ska det bli en ring där alla håller varandra i händerna, utan att någon har släppt någons hand.

Avslutning & Reflektion (20 min)

Börja med att samla alla scouterna i en ring och läs texten nedan (den finns även på sida 4 i boken "sånt som rör sig i huvudet").

Läs högt: *Eli gick långsamt mot skolan medan klumpen växte i magen. Han tog upp mobilen och läste kommentarerna under sitt senaste inlägg. Orden gjorde lika ont den här gången. Kanske tolkade han dem fel? Han kanske bara missförstått alltihop.*

Någon ropade. Han vände sig om och såg Jonna komma springande. Jonna såg genast vad det var Eli gick och tittade på.

– Vi måste göra något, Eli! Säg till någon lärare eller dina föräldrar. Det är inte okej att de skriver sånt där till dig! Om inte du säger något gör jag det.

– Nej! Utbrast Eli. Tänk om de får reda på att det är du som har skvallrat. Då får du också en massa hat. Vi släpper det bara, okej?

De fortsatte tysta mot skolan. Strax innan skolgården gick de åt var sitt håll. Jonna tog upp sin mobil. Hon skrollade fram till Elis inlägg, och kunde se att kommentarerna om honom hade blivit fler och värre. Detta skulle knappast få Eli att må bättre.

Ilskan kokade i henne! Hon ville skriva något tillbaka. Ville skrika, få stopp på alltihop. Men Eli hade ju sagt att hon inte skulle göra någonting.

Dela ut s. 3–5 utskrivet ur Tweensboken till varje scout. Låt scouterna sitta själva och fylla i boken.

Samla sedan scouterna i en ring igen. Ställ frågorna nedan och gå ett varv runt så att scouterna får dela med sig av sina tankar och reflektioner. Påminn scouterna att de endast ska prata utifrån sina erfarenheter, lyssna till kompisarna, det är okej att ändra sig, och det är alltid okej att säga pass.

- Vad skulle du ha gjort om du var Jonna?
- Berätta om något som du brukar bli glada av på sociala medier, mobilen, eller datorn?
- När kan det vara svårt att hålla en hemlis?

Tacka scouterna för dagen, förklara att om någon behöver prata med en vuxen om något som rör dagens aktivitet kan de kontakta en ledare, kurator på skolan, eller BRIS.



HEJ!

**VEM VILL DU
UPPMUNTRA?**

**TA NÅGOT OCH
GE DET VIDARE!**

@SUNTPRAT

Presentkort: Jag bjuder på en fika

Tack för att jag kan lita på dig

Presentkort: Jag tar disken

Du gör mig glad

Presentkort: Jag drar ett skämt

Tack för att du är bra på att lyssna

Presentkort: Jag bjuder på en fika

Tack för att jag kan lita på dig

Presentkort: Jag tar disken

Du gör mig glad

Presentkort: Jag drar ett skämt

Tack för att du är bra på att lyssna

SOCIALA

SOCIALT OCH ANONYMT PÅ SAMMA GÅNG

MEDIER

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA ——— HELT OKEJ ——— TOPPEN



Tre bra saker som hänt idag:

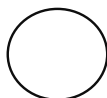
1

2

3



**Du är värd mer än
alla likes i världen!**





JONNA

Eli gick långsamt mot skolan medan klumpen växte i magen. Han tog upp mobilen och läste kommentarerna under sitt senaste inlägg. Orden gjorde lika ont den här gången. Kanske tolkade han dem fel? Han kanske bara missförstått alltihop.

Någon ropade. Han vände sig om och såg Jonna komma springandes. Jonna såg genast vad det var Eli gick och tittade på.

– Vi måste göra något, Eli! Säg till någon lärare eller dina föräldrar. Det är inte okej att de skriver sånt där till dig! Om inte du säger något gör jag det.

– Nej! utbrast Eli. Tänk om de får reda på att det är du som har skvallrat. Då får du också en massa hat. Vi släpper det bara, okej?

De fortsatte tysta mot skolan. Strax innan skolgården gick de åt var sitt håll. Jonna tog upp sin mobil. Hon skrollade fram till Elis inlägg, och kunde se att kommentarerna om honom hade blivit fler och värre. Detta skulle knappast få Eli att må bättre.

Ilskan kokade i henne! Hon ville skriva något tillbaka. Ville skrika, få stopp på alltihop. Men Eli hade ju sagt att hon inte skulle göra någonting.



Din kompis blir mobbad i sociala medier, men vill inte att du ska berätta för någon. Vad kan du göra?

Vilken är din favorit-youtuber?

**Vad kollar du helst på
internet och sociala medier?**

**Finns det saker du kan göra på
sociala medier du känner att du
inte kan göra utanför skärmen?**

**Skriv ner två bra saker och två mindre
bra saker med sociala medier:**

BRA

MINDRE BRA

