

SUNTPRAT TWEENS, TILLFÄLLE 2



Målspar: Självinsikt och självkänsla, egna värderingar, relationer

Ålder: Upptäckare

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

- 5 min – Introduktion
- 10 min – Lek fruktsallad
- 15 min – Gränser
- 15 min – Lek: Gamers & Influencers
- 20 min – Recept till lycka: bygg ett kollage
- 20 min – Avslutning & Reflektion
- 5 min – Märkesutdelning

Ta med/skriv ut:

- Stolar
- Ett övningsblad om gränser per scout i gruppen
- Tidningar eller sociala medier-bilderna i slutet
- Saxar
- Färgpennor
- Lim
- Stort papper
- Utskrivna sidor ur tweensboken (s. 23-26), finns i slutet, alternativt en tweensbok till varje scout.
- Ett Suntpratmärke per scout (köps i scoutshoppen)

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!

Introduktion (5 min)

Säg till scouterna: Vad gjorde vi förra gången? Är det någon som tagit en "Ta något och ge vidare" lapp?

Förra gången pratade vi om regler och ni fick ta ställning till olika frågor. Den här gången kommer ni få undersöka era egna gränser och undersöka hur man blir lyckad och lycklig. Men först börjar vi med en Suntpratsallad!

Lek: Fruksallad (10 min)

Deltagarna sätter sig på stolar i en ring. (Dela upp deltagarna i fyra kategorier, två spel och två sociala medier appar) Alla deltagare får varsitt namn på en app eller ett spel; några är Tik Tok, några Snapchat, några Fortnite, och några är Roblox. Kategorier kan med fördel hållas uppdaterade genom att välja två sociala medie-appar som scouterna använder och två spel de känner till.

En deltagare är ledare och ställer sig i mitten. Leken börjar och ledaren ropar "Alla TikTokare byter plats". Då ska alla som fått kategorin TikTok resa sig och byta plats samtidigt som ledaren försöker sätta sig på en stol, samma sak gäller de andra kategorierna. Om ledaren däremot ropar "Suntprat!" ska alla resa sig och byta plats. Om ledaren lyckas sätta sig på en stol får den som blev utan vara nästa ledare och ropa en ny kategori. Fortsätt så länge det känns roligt!

Aktivitet: Gränser (15 min)

Till den här övningen behöver övningsbladet skrivas ut (eller ritas av), ett blad per scout, och ni behöver ha tillgång till så många färgpennor som möjligt. Syftet med övningen är att låta scouterna reflektera över sina egna gränser för den egna kroppen. Det är viktigt att poängtera att inget är rätt eller fel, och att som ledare vara beredd på att övningen kan trigga igång starka känslor hos barn som på något sätt utsatts för övergrepp.

Säg till scouterna: Alla människor har rätt till sin egen kropp och att sätta gränser för hur nära någon får komma. Var på kroppen tycker du att det är okej om någon vidrör dig, och var är det inte okej? Spelar det någon roll vem det är som rör dig? Exempelvis en kompis, en förälder, skolsköterskan, någon du träffar för första gången...

Färglägg kroppen. Du kan använda vilka och hur många färger du vill, och det är du själv som bestämmer vad färgerna betyder. Bilden är bara din. Du behöver inte förklara den för någon annan om du inte vill, och den kommer inte visas upp i gruppen. Den är helt och hållet din egen.

Här kommer förslag på samtalsfrågor ni kan använda er av i slutet av övningen.

- Hur kändes övningen? (Svår, pinsam, rolig, lätt, jobbig...)
- Är det skillnad på vem som tar på din kropp? (Försök gärna komma på egna exempel tillsammans i gruppen, eller utgå från de redan nämnda.)
- Vad kan du göra om någon tar på din kropp när du inte vill? Vad kan du göra direkt, och vad kan du göra efteråt?
- Hur vet vi om någon inte vill att vi tar på hen? Vad kan vi göra när det blir fel?

Lek: Gamers & Influencers (15 min)

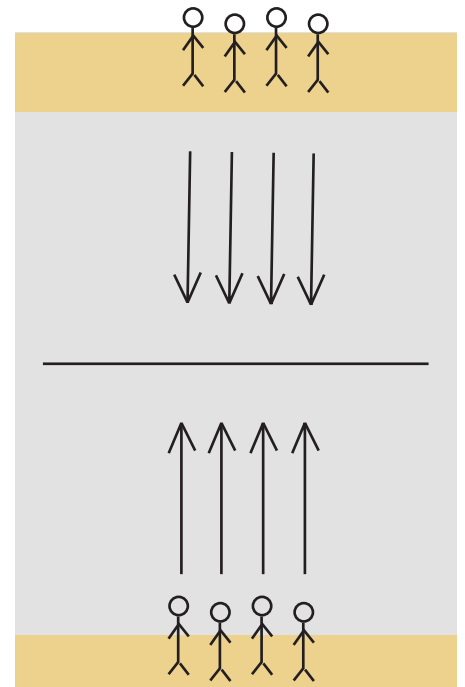
Den här leken är som en kombination av Sten, sax, påse och kull.

Dela in deltagarna i två lag med lika många deltagare i varje. (Ett lag kan utgöras av de som fick en sociala medie-app i frukt-sallad-leken, och det andra laget kan utgöras av de som fick ett spel). En ledare agerar lekledare. På varsin ände av planen får lagen var sitt bo. Innan varje omgång samlas lagen i sina bon för att bestämma (tyst, så andra laget inte hör) vilken karaktär de skall spela som. Hela laget spelar som samma karaktär och väljer på nytt inför varje omgång.

När ett lag har gjort sitt val ställer de upp sig på sin linje, på gränsen mellan boet och planen. OBS: Man står helt vanligt och gör inga särskilda rörelser, ännu skall man inte avslöja för andra laget vilken karaktär man valt.

På en given signal ska båda lagen gå fram till mitten av planen samtidigt som de ropar "här kommer vi, här kommer". Väl framme står de på en varsin rad mitt emot varandra. På nästa signal från ledaren ska de båda lagen samtidigt visa den karaktär som de tillsammans bestämt. (se avsnitt "karaktärer" nedan). Det lag som blir jagat (se "karaktärer" nedan) vänder så fort de har förstått att de är jagade och försöker springa tillbaka till sitt bo. Laget som jagar ska försöka nudda de flyende motståndarna innan de når sitt bo.

Tagna personer går över till andra laget inför nästa omgång. De som lyckades att undvika att bli tagna fortsätter i sitt lag. Om ett lag blir tomt, eller tiden går ut, slutar leken.



Karaktärer:

Streamer Sam

Streamers gör tummen upp med utsträckt hand och säger "thanks for the sub"

Streamers jagar Gamers men blir jagade av Influencers

Gamer Gudrun

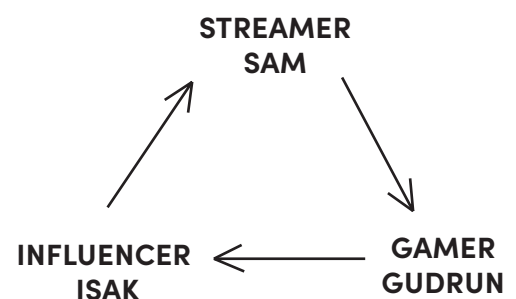
Gamers hukar ihop sig och låtsas hålla i en spelkonsoll medan de säger "pew pew pew".

Gamers jagar influencers men blir jagade av streamers

Influencer Isak

Influencers vinkar med ena armen upp i luften och säger "hej alla följare"

Influencers jagar Streamers men blir jagade av Gamers



Att tänka på

Öva några gånger på de olika karaktärernas rörelser, och repetera vem som tar vem så att alla har förstått.

Aktivitet: Recept till lycka (20 min)

Till den här övningen behöver ni papperstidningar att leta rubriker och bilder i för att klippa ut. 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

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, hulla 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 på 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

Tips: För att göra det mer relevant för era scouter skulle ni kunna skriva ut utdrag ur sociala medier så att de får analysera budskapen där. Sist i detta dokument finns ett bifogat exempel ni kan skriva ut och använda, ni kan också skriva ut egna utdrag ur sociala medier för att det ska vara närmare i tiden.

Tips: Var öppen för om scouterna har egna kreativa förslag att visa budskap de möter i sin vardag om hur man blir lyckad/lycklig på kollaget.

Avslutning & Reflektion (20 min)

Börja med att samla alla scouterna i en ring och läs texten nedan (den finns även på sida 24 i Tweensboken).

Läs högt: Ahmed sätter sig upp med ett ryck. Tittar på klockan på mobilen. 03:11. Mardrömmarna blir värre när det är mycket i skolan. Han ligger flera sidor efter i matten och känner sig helt dum i huvudet.

Han kommer aldrig ihåg vad han drömt. Psykologen tror att det har med familjens flykt att göra. Ahmed säger inte emot, men tycker att det låter konstigt. Han minns den inte alls, och hemma pratar de aldrig om den. Nu har de uppehållstillstånd. De är svenskar och ska aldrig tillbaka dit. Visst händer det att han funderar över hur det skulle vara, men inte så ofta.

Ahmed kan inte somna om. De här idiotiska mardrömmarna. De gör honom så trött att han inte ens orkar hänga med kompisar, och absolut inte vara i skolan. Psykologen tycker att han ska prata med någon lärare, skolsköterskan eller kuratorn. Kanske kan han få hjälp att hänga med bättre. Ahmed tycker det är en bra idé, men vem skulle han prata med? Tänk om de inte fattar? Om de säger att han bara ska skärpa till sig eller att det nog går över. Allra värst, tänk om de inte vill lyssna?

Dela ut s. 23–26 utskrivet ur Tweensboken till varje scout. Låt scouterna sitta själva och fylla i boken.

Samla sedan scouterna i en ring igen. Ställ de här frågorna 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.

- På internet kan det vara lätt att vara anonym eller dölja vem man är, vad kan vara bra eller dåligt med det?
- Vad är det för skillnad med att prata med en kompis och att prata med en vuxen?
- Hur kan man se på en kompis att den är nedstämd eller ledsen?
- Vad kan man säga till en kompis som verkar nedstämd eller ledsen.

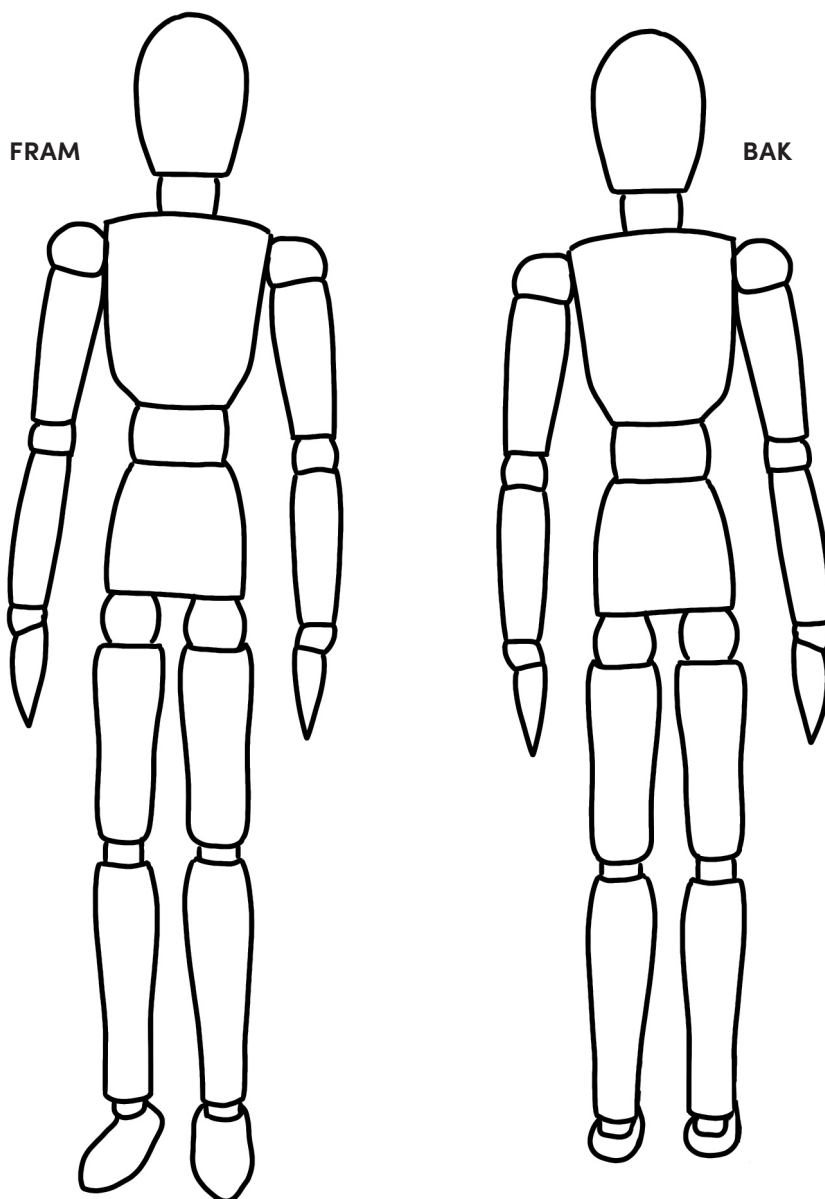
Förklara att om någon behöver prata med en vuxen om något som rör dagens aktivitet kan de kontakta en ledare, kurator på skolan, eller BRIS.

Märkesutdelning (5 min)

Fortsätt att prata med varandra om vad som tar plats i livet! Vad som inte är så bra och vad som är bra och viktigt! Vi hoppas att märket ska vara en påminnelse om att fortsätta att prata!

GRÄNSER ÖVNINGSBLAD

Färglägg kroppen. Du kan använda vilka och hur många färger du vill, och det är du själv som bestämmer vad färgerna betyder. Bilden är bara din. Du behöver inte förklara den för någon annan om du inte vill, och den kommer inte visas upp i gruppen. Den är helt och hållet din egen.



Rita, skriv eller fundera tyst; var går dina gränser? Är du nöjd med gränserna? Respekterar andra dem?

DET SOM

NÄR SAKER ÄR JOBBIGA ATT PRATA OM

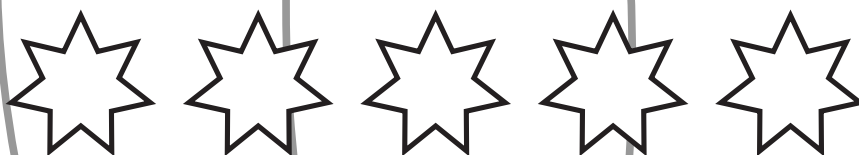
SKAVER

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA

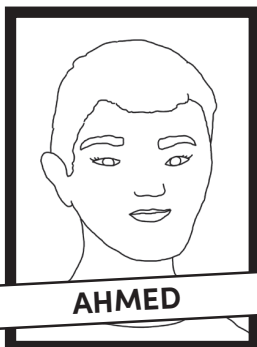
HELT OKEJ

TOPPEN



NÅGOT
SNÄLLT JAG
KAN GÖRA
MOT MIG
SJÄLV I DAG

**VÅGA
PRATA!**
Då känns det
ofta mindre
läskigt.

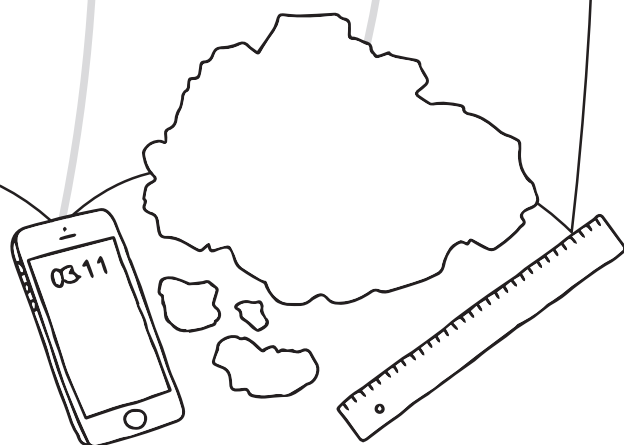


AHMED

Ahmed sätter sig upp med ett ryck. Tittar på klockan på mobilen. 03:11. Mardrömmarna blir värre när det är mycket i skolan. Han ligger flera sidor efter i matten och känner sig helt dum i huvudet.

Han kommer aldrig ihåg vad han drömt. Psykologen tror att det har med familjens flykt att göra. Ahmed säger inte emot, men tycker att det låter konstigt. Han minns den inte alls, och hemma pratar de aldrig om den. Nu har de uppehållstillstånd. De är svenskar och ska aldrig tillbaka dit. Visst händer det att han funderar över hur det skulle vara, men inte så ofta.

Ahmed kan inte somna om. De här idiotiska mardrömmarna. De gör honom så trött att han inte ens orkar hänga med kompisar, och absolut inte skolan. Psykologen tycker att han skulle prata med någon lärare, skolsköterskan eller kuratorn. Kanske kan han få hjälp att hänga med bättre. Ahmed tycker det är en bra idé, men vem skulle han prata med? Tänk om de inte fattar. Om de säger att han bara ska skärpa till sig eller att det nog går över. Allra värst, tänk om de inte vill lyssna?



Har du någon gång känt att du vill berätta något men inte haft någon att berätta för? Stort eller smått, jobbigt eller härligt. Vad gjorde du då?

Om du har något som skaver, en hemlighet du inte vill bära själv eller på annat sätt mår dåligt kan du prata med en vuxen du litar på. En lärare, ledaren på fritidsaktiviteten, någon från elevhälsan eller en annan trygg vuxen – det är de vuxnas ansvar att hjälpa och stötta. Om du känner att du inte har någon trygg vuxen att prata med, eller vill vara anonym, kan du alltid höra av dig till BRIS. De finns på telefon, chatt och mail, dygnet runt, alla årets dagar. Det är gratis och syns inte på telefonräkningen.

PÅ VILKET SÄTT PRATAR DU HELST SOM SÅNT SOM ÄR JOBBIGT?

Kryssa i rutorna,
och fyll gärna på med egna alternativ!

SMS
CHATT
RINGA
SNAPCHAT/DM
SES OCH PRATA

ANONYMT, T EX BRIS
MEJL

VEM ELLER VILKA VILL
DU HELST PRATA MED NÄR ...

... det är jobbigt i skolan

... du har gjort något bra

... du känner dig ledsen

... det är struligt hemma

... något superkul har hänt

... något har gjort dig glad

UPPDRAG

En del tycker att det svåraste med att berätta saker är att faktiskt börja, att säga eller skriva den där första meningen. För att göra det lättare för sig själv att börja berätta går det faktiskt att träna på det.

Här finns det två brev. Det första är "till min kompis" och det andra är "till en vuxen". Det finns fyra olika händelser att träningsberätta om. Fundera ut den första meningen du skulle vilja säga eller skriva.

Skulle du prata på samma sätt med din kompis som med en vuxen? Vem av dem skulle du helst berätta för? Det kan vara olika för olika händelser.

TILL MIN KOMPIS

Nå't riktigt jobbigt har hänt

Nå't helt fantastiskt har hänt

Jag har gjort nå't dumt

Nå't har gjort mig illa

TILL EN VUXEN

Nå't riktigt jobbigt har hänt

Nå't helt fantastiskt har hänt

Jag har gjort nå't dumt

Nå't har gjort mig illa

Till övningen Recept på lycka



hi.lovis

Mallorca, Spain





26 likes

hi.lovis

Resan drar vidare! 🌴 Utflykt till marknaden med kusinerna, helt underbart här, saknar verkligen inte grå svensk vinter i denna soooooolen ☀️😍

View all 4 comments

Kalleskamera

Så vackert! 🌴 Vilken resa!

Molly_med_N

Åh så fina bilder!!

20 MINUTES AGO



Miriam_17





26 likes

Miriam_17

Livin Thrivin Glowin - I am my own superstar 🌟🌟🌟

River.Hasr 🌸🏠

20 MINUTES AGO



pov_emmyyyy

Örebro





38 likes

pov_emmyyyy

Raise a glas to Örebros hottest gals 🥰👯

👯👯 #festikvarteret #allnightlong #instaparty #lifegoals #snyggabrudar #lifeofthepart #gonnapopoff

View all 5 comments

Axel_y

off the charts 🔥🔥🔥

11lizza

🏠så snygg man kan vara 🏠

20 MINUTES AGO



Hambus_Olsson09

off grid





68 likes

Hambus_Olsson09

Verkligheten är bästa medicinen 🌲

🌲🌲 #nofilter #realitycheck #vandring #naturnara #fangadagen #skoskav #utsikt #hemester #normland

View all 7 comments

david.skip

Vart är du? Ser ut som där vi var förra sommarn

bananattie

👍👍👍

20 MINUTES AGO



Anastalngress

Cookery Restaurant Sthlm





6 782 likes

Anastalngress

Delish lunch with bestie @kusstenia

View all 26 comments

hassabrassa87

The food looks very tasty 🍴

Melingi.karlsson

Mums

20 MINUTES AGO



sturepavift





38 likes

sturepavift

Här är några bilder från helgens bravader! ❤️

Vicky.Less haha classic Soffe

20 MINUTES AGO

Till övningen Recept på lycka



Day in the life of the most successful valorantplayer

OverdoneBread
3.2M subscribers

Subscribe

7.6K



Share



220.4K views 16 hours ago #esport #twitch #firstshooter #successtory #teamVfgroup
Ever wonder what it's like to be a star esports player in an industry notorious for low cash options. This video is an honest story of how to truly succeed. Follow and leave a like!



Jag byter liv med en hemlig kändis!!

KnasBusis
3.2M subscribers

Subscribe

7.6K



Share



473K views 16 hours ago #Identityswitch #famous #bus #betaltsammarbete
Byter liv med Chloe Fransson (!!) en vecka! Hennes syrra tror jag är hon! I samarbete med GoVerdant, checka in deras sida och klicka i vår kod #KnasBusis för 20% Rabatt på hela deras sortiment!

