

# GRUPP SNACK

---



METODMATERIAL FÖR  
GRUPPSAMTAL MED BARN OM  
LIVSVIKTIGA SAKER



# Om materialet

Projektet UNGA – jämställd skola och fritid jobbar för att motverka sexuella trakasserier och främja välmående hos barn och unga. Projektet är finansierat av Ålands Landskapsregering under åren 2019-2023. Inom projektet har vi tagit fram det här samtalsmaterialet. "Gruppsnack", för till för att stötta barn- och ungdomsledare i att hålla samtal med sina grupper om viktiga ämnen. Forskning visar att barn och unga som kan uttrycka sig och prata om känslor i kombination med goda relationer till trygga vuxna har bättre skyddsfaktorer för att hantera utmaningar i livet. Ni som är ledare för barn- och ungdomsverksamheter är betydelsefulla för de barn och unga ni möter.

Det kan vara svårt att få igång viktiga samtal med barn och unga. Det här materialet är till för att ni ska känna er trygga i att öppna upp viktiga diskussioner i era grupper och kunna göra det på ett strukturerat sätt. Samtalstiden är uppbyggd så att gruppen får reflektera kring teman genom exempelvis olika påståenden. Er roll är att hålla ihop samtalet, se till att tonen hålls respektfull och att budskapen når fram.

Samtalen hålls under de vanliga träffarna du har med gruppen. Det är beräknat att varje tillfälle tar 30 minuter från varje träff under åtta påföljande träffar. Målgruppen är främst barn i åldern 9-12, men samtalen kan även hållas med yngre eller äldre om gruppen är uppdelad så att nivån på diskussionen blir på en bra gemensam nivå.

Vi kan inte veta vilka vi har i våra grupper, var ömma punkter finns eller hur någon definierar sig. I alla grupper finns personer som både passar inom normer och bryter mot normer på olika sätt. Anpassa övningarna till gruppen och inled en övning först när du känner dig trygg med och redo för den. Ibland funkar inte en övning första gången man gör den eller så funkar den inte i vissa grupper. Det är inte hela världen. Våga testa och lära dig av dina misstag. Känn dig fri att anpassa och göra ändringar när du använder dig av övningarna. Poängen är att de ska fungera i din grupp. I vissa grupper kanske en viss fråga dyker upp som extra viktig och att deltagarna behöver prata mer om den, låt dem göra det. Kom ihåg att det är du i egenskap av samtalsledare som styr och att du genom följdfrågor påverkar vilken väg som samtalen tar.

# Att tänka på inför gruppsnacket

## Informera i tid

Informera gruppdeltagarna, och vid behov vårdnadshavare, ungefär en vecka innan att vi kommer att ha gruppsnack vid åtta tillfällen, och att det tar ungefär 30 minuter per tillfälle.

## Skapa en lugn miljö

Se till att miljön för gruppsnacket är lugn och avslappnad. Se till att det finns så få störningsmoment som möjligt. Om det springer andra personer i anslutning till gruppen kan det minska känslan av trygghet och det kan påverka vad barnen vågar prata om.

## Förbered dig

Läs noga igenom vad som kommer att komma upp inför varje gruppsnack. Reflektera gärna själv över det som kommer upp i materialet och hur det påverkar dig. Du kan också med fördel prata igenom det som kommer upp i materialet med en kollega eller någon annan som du känner dig trygg med. Det är viktigt att du själv som gruppleddare har reflekterat och bearbetat dina egna känslor och tankar kring ämnet, så det inte begränsar dig vid gruppstillfället.

## Tydliga instruktioner

Genom att vara noga med att berätta för gruppen vad ni kommer att göra, vid varje tillfälle, så minskar risken för missförstånd. Gruppen känner sig också tryggare när de vet exakt vad som komma skall och kan fokusera på uppgiften för dagen.

## Använd ett enkelt språk

De teman som tas upp i det här materialet omgärdas ofta med ord och formuleringar som inte alltid är lätt för barn och unga att hänga med i. Fundera på vad du ska säga och om det finns ord eller fraser som kan förenklas så att alla i gruppen kan förstå.

## Lyssna noga

För barn är det viktigt att få bli hörda. Vid dessa gruppsnack är det därför viktigt att du som samtalsledare lyssnar noga på vad barnen säger. Det är bättre att du kommer med öppna frågor där barnen själva får fundera fram svar eller komma vidare i sina reflektioner än att du försöker ge lösningar. Tänk att du sitter bredvid och försöker hjälpa till med läxan.

## Undvik sidospår

Ibland när samtal blir jobbiga så kan lätt bli så att samtalet leds in på sidospår för att slippa det där jobbiga. Lyssna in och försök ställa frågor som gör att du kan få tillbaka gruppens fokus på ämnet som ni pratade om.

## Avsluta på ett bra vis

Tacka gruppen för att de var med i samtalet och berätta om nästa tillfälle. Informera om att om någon vill fortsätta prata så kan de komma till dig efter samtalet.

## **Om någon börjar gråta**

Du som samtalsledare bör inte göra någon stor sak om någon börjar gråta. Lyft personen genom argument som "Vad modig du är som vågar berätta och visar hur du känner". Du kan även erbjuda personen möjligheten att gå ut eller prata efteråt. Men som samtalsledare bör du inte lämna gruppen. Är ni två kan en av er ta hand om den som gråter medan en stannar med gruppen.

Fråga "Är det okej om jag fortsätter?" förklara att gråta är lika naturligt som att skratta. Se till att personen känner sig sedd, men gör ingen stor sak av det. Var även beredd på att andra kan skratta eller reagera med känslor om någon gråter. Ta då diskussionen och ställ lugnt frågan " Vad skrattar vi åt?" Du kan även efter gruppsnacket prata med personen som skrattade för att prata igenom det som hände och ställa samma fråga. Det är också bra att någon gång under samtalet, exempelvis under en övning, prata med personen som tidigare gråtit för att höra hur läget är och om det är någonting du kan hjälpa till med.

## **Om någon börjar skratta**

Om någon av gruppdeltagarna drar ett opassande skämt eller börjar skratta åt någon ska du hålla dig lugn. I stället för att ge den som skrattade eller skämtade uppmärksamhet kan man vända sig till resten av gruppen och fråga: "Vad skrattar vi åt?" för att därefter skapa en diskussion tillsammans i gruppen. Såklart kan gruppen börja fnissa åt saker som kommer upp i samtalet, det är en naturlig reaktion när något är lite pinsamt och jobbigt så det är sällan något som behöver tillrättavisas.

## **Om någon kommer till dig och berättar om trakasserier och/eller övergrepp**

Det är aldrig lätt att berätta att en blivit utsatt för någon form av trakasserier eller övergrepp. Om barnet kommer till dig för att berätta så ser den dig som en trygg vuxen som den har förtroende för. Det är inte lätt att alltid ha alla svaren men vi har alla en plikt att anmäla om någon berättar om att den blivit utsatt för ett övergrepp. Det viktigaste du kan göra i en situation där någon kommer och berättar för dig om trakasserier och övergrepp är att lyssna. Ifrågasätt inte det som du får berättat för dig utan försäkra personen om att den gjort rätt. Det som berättas för dig kan vara tungt att höra och du kan bli upprörd, det är ändå viktigt att du tar det lugnt. Var ärlig i dina svar om hur du tänker gå vidare med det som personen berättat för dig. Kom ihåg att informationen är konfidentiell så berätta bara den vidare för den som du måste rapportera till samt till den som har berättat.

På din arbetsplats/förening finns det förhoppningsvis en bra rutin för hur du som ledare ska gå tillväga för att anmäla trakasserier och /eller övergrepp. Om du är osäker, hör med dina kollegor, chefer eller styrelse. Mer information om hur du gör en anmälan och kontaktuppgifter finns på kommunernas socialtjänsts hemsida.

# Gruppsnack

## Tillfälle 1 - Introduktion till upplägget samt gränser

Syftet med det här tillfället är att mjuka upp både dig och deltagarna. Du som ledare kan få en bild av gruppdeltagarnas vana att prata om saker på djupet. Börja det här tillfället med att berätta om vad gruppsnack är och vad ni kommer att prata om vid de olika tillfällena. Berätta varför det här är viktiga saker att prata om och koppla det till verksamhetens värdegrund.

Fråga gruppen vad de tror att varje tema kommer att handla om. Fånga upp spontana tankar från gruppdeltagarna, det kan vara något som du kan ha användning för vid ett senare tillfälle.

Om det finns tid över så påbörja temat gränser.

Nedan hittar du två scenarion från vardagen. Du kan också ta ett scenario från er verksamhet om det. Läs upp ett scenario i taget och låt barnen reflektera själva över vad de skulle känna och göra om det hände dem själva.

- Du har snöbollskrig med dina kompisar. Först tycker du att det är kul men efter ett tag så blir det för hårt och vilt och du vill inte vara med längre. Vad gör du?
- Ni har matte i skolan och du svarar fel på en fråga. Några i klassen skrattar, inklusive din kompis. Det känns jobbigt. Vad gör du?

Följdfrågor: Vad ska man göra om något inte känns bra? Hur märker jag när jag går över någon annans gräns? Hur visar jag att någon går över min gräns?

## Tillfälle 2- Gränser på nätet

Internet är idag en stor del av barns liv. De spelar över nätet, chattar, kollar på film och videos m.m. Därför är det viktigt att barn och unga får prata om vad det finns för gränser när de verkar på nätet. Sammansfattningsvis så är gränserna på nätet de samma som i verkligheten. Vad ska du göra om någon betar sig illa mot på nätet? Vad ska du göra om du gjort något mot någon annan på nätet?

Scenarion:

- Någon skriver till dig, exempelvis i ett spel eller på sociala medier. Först verkar personen jätteschysst, men sen börjar hen skriva sånt som gör dig obekvämt eller tex frågar efter bilder på dig. Vad gör du?
- Du och din kompis bråkar. Du blir så arg att du skriver i en chatt att kompisen är ful och dum. Efter dina kommentarer börjar kompisen få elaka meddelanden från andra personer och du ser att det gör personen ledsen. Vad gör du? Vad kunde du gjort annorlunda från början?

## Handlingsplan 1-2-3 vid oönskade kontakter

Du behöver: Pappkort och pennor. Du kan även laminera korten om ni har tillgång till en laminator.

Instruktioner: Berätta att en alltid har rätt att skydda sig själv. En får känna efter själv vad som känns bra och vad en inte gillar. För att komma ihåg det så ska ni få göra en handlingsplan/kom-ihåg-lapp med tre saker som du ska göra om du blir oönskat kontaktad.

1-2-3 regeln handlar om vad man ska göra vid oönskad kontakt, eller om man känner sig hotad och obehaglig till mods. Låt gruppdeltagarna skriva ned följande tre steg på ett kort som de kan behålla som en påminnelse:

1. Säg nej, stopp eller sluta
2. Gå bort eller stäng ned
3. Berätta vad som hänt för en vuxen du litar på

Låt gruppdeltagarna färglägga eller lägga till symboler på sin handlingsplan. Samtidigt kan du be gruppdeltagarna nämna någon trygg vuxen den kunde berätta om liknande situationer för. Endast mamma eller pappa är inte tillräckligt om alla nämner dem som enda alternativ, eftersom det finns barn som blir utnyttjade av sin förälder eller har det så otryggt hemma att familjen inte kan hjälpa. Be barnen om fler alternativ eller fyll på med förslag som en mormor eller farbror, en kompis förälder, en tränare, lärare, fritidsledare eller hälsovårdaren.

### Tillfälle 3 - Kompisrelationer

Syftet med det här tillfället är att få gruppen att reflektera över kompisrelationer. Koppla ihop det med de tidigare diskussionerna om gränser. För att vara en bra kompis behöver du stå upp för dina egna gränser och kommunicera om hur du vill ha det, men också kunna lyssna in vad dina kompisar kommunicerar till dig. Det är viktigt att både ta emot och säga till om något inte känns bra. Öppna också upp deras perspektiv om de har "strikta" regler för hur vänskap ska se ut, exempelvis kompisrelationer kille/tjej och dynamiker med bästisar & kompisgäng. Målet att få alla att vilja vara en schysst kompis och inte lämna andra utanför. Trots att man inte behöver vara bästa vän med alla kan man ändå inkludera varandra.

Börja med att fråga gruppdeltagarna, Hur är en schysst kompis? Hur gör du för att vara en bra kompis? Vem är man vän med (vänskap tjejer/ killar) och hur många man är vän med.

Scenarion att diskutera kring:

- Det startas en chattgrupp i klassen/ i kompisgänget där nästan alla är med, men du märker att några/någon lämnats utanför. Vad gör du? Vad skulle du vilja att andra gjorde om du var den som lämnats utanför?
- Din bästis har lärt känna en ny kompis som hen varit med mer och mer. Hur känns det? Vad gör du?

Om inte det här blir sagt, nämn till exempel, Fråga om jag får vara med, visa min kompis att hen är viktig för mig och att jag vill vara med hen, se om jag hittar andra att vara med som jag kan göra andra saker med än min första kompis. Det är viktigt att avsluta med att det är ok att ha fler vänner som en umgås med vid olika tillfällen, bra att ibland vara i grupp, men också komma ihåg att jag äger inte min kompis och måste respektera att hen vill vara ensam med andra kompisar ibland.

## Tillfälle 4 - Känslor

Syftet med det här tillfället är att få gruppdeltagarna att sätta ord på känslor, få prata om hur de känns och hur en kan hantera de känslor som känns dåligt i kroppen. Det är viktigt att gruppdeltagarna får en förståelse för att alla känslor är bra och att det är helt okej att känna allt från glädje till ilska, men en kan behöva hantera dem och hur en hanterar sina känslor kan vara olika mellan känslorna.

Börja med att berätta för gruppdeltagarna att ni ska prata om känslor. Fråga gruppen: Vad finns det för känslor? Fånga upp de exempel på känslor som du fått från gruppen och ställ följdfrågor som, Hur känns den? Vad kan en göra när en får känslan?

### Exempel på följdfrågor:

Hur känns det att bli arg? Hur funkar det bäst för dig att göra när du blir arg? Är det svårt att berätta för någon om man har blivit ledsen? Är det svårt att ta emot om någon berättar att den blivit ledsen på dig? Hur ska man berätta på ett sätt som gör det lättare för den som får höra det? Hur ska man reagera för att underlätta för den som berättar om sina känslor för dig?

**Exempel på strategier för att hantera känslor som inte känns bra i kroppen:** Det viktigaste här är att lära sig få tag på känslan men inte agera på känslan. Hitta andra saker att göra för att hantera känslan innan du agerar/reagerar. Det kan till exempel vara bra att gå ifrån det som orsakade känslan, ta en promenad, en dusch eller se på en film. När du lugnat ned dig så kan det kännas skönt att få prata med någon om vad som orsakade känslan och eventuellt få hjälp med att hitta en lösning.

### Övning: Känslucharader

Det kan vara både roligt och skönt att få visa känslor, även om det bara är i form av en lek. Du kan göra den här övningen på två vis. Antingen så läser du upp en känsla och samtliga i gruppen får göra sin tolkning av känslan. Andra sättet är att du skriver känslorna på lappar och lägger i en skål så får var och en dra en lapp och spela upp för varandra medan de andra gissar.

### Övning: Sätt känslan på det

Dela in deltagarna i grupper med 3-4 i varje. Låt grupperna få fundera och fylla i alla punkter. Printa ut känslorna, klippt isär dem och delade sedan ut dem. Låt deltagarna berätta om de har någon situation där de upplevt just den känslan. **Underlaget till övningen hittar du på de sista sidorna.**

*Övningen har vi fått av Kadi Henell som bland annat gjort den på Ålands Kaninhoppares (ÅLKHS, underklubb till Ålands 4H) "ÅLKH-dag", våren 2021.*



## Tillfälle 5 - Samtycke

Syftet med det här tillfället är att skapa en förståelse bland gruppdeltagarna för vad samtycke är, vad det innebär och hur det hänger ihop med respekt och gränser, som varit uppe tidigare.

Börja gruppsnacket med att fråga gruppdeltagarna om de vet vad samtycke betyder. Låt deltagarna få fundera och komma med svar. Om det behövs så kan du fylla i om det är något i svaren som fattas eller om gruppen inte har något svar.

Fråga sedan gruppdeltagarna om de vet vad respekt betyder. Låt även den här gången deltagarna få fundera och komma med svar. Du fyller i och förtydligar vad respekt betyder om det behövs.

### Rollspel:

Vid det här tillfället ska gruppdeltagarna få prova på att rollspela ett scenario med koppling till samtycke. Dela in deltagarna i grupper och ge dem 5-10 minuter att prata ihop sig kring hur de ska agera ut sitt scenario. Efter att gruppen är färdig med sitt rollspelande fråga resten av deltagarna om vad som kunde gjorts annorlunda. Ta gärna upp frågor som om det är svårt att respektera när någon säger nej eller visar nej-signaler. Hur kan vi bli bättre på att respektera andras nej.

#### **Scenario för yngre barn:**

Det är kalas och hela slakten är på plats. Barnet står och dricker läsk bredvid sin mamma när faster Gerd kommer fram. Barnet känner inte faster Gerd så väl och vill inte krama henne. Mamma tycker att barnet borde vilja krama sin släkting och föser fram barnet mot faster Gerd.

Roller: Faster Gerd, Mamma, Barnet

Faster Gerd: Åh, lille vän vad roligt att se dig, kom så får jag en kram.

*(Barnet känner att du inte vill ge faster Gerd en kram och gömmer dig vid mamman)*

Mamma: Gå och ge faster Gerd en kram nu. *(Mamma föser fram Barnet mot faster Gerd)*

#### **Scenario för äldre barn:**

Det är fredag och filmkväll hemma hos Albin. Det är fyra personer som sitter i soffan och tittar på en film tillsammans. Elin är intresserad av Albins kompis Liam. Hon tycker att han är snygg. Elin och hennes kompis Lea sitter och viskar med varandra och Albin och Liam viskar mellan sig. Albin reser sig ur soffan och ber Lea att följa med ut i köket för att hämta mer snacks. När de försvunnit så sätter sig Liam nära Elin och försöker pussa henne. Elin känner sig inte redo och säger nej.

Roller: Albin, Elin, Liam, Lea

Albin: Lea, kan du hjälpa mig att hämta mer snacks ifrån köket?

Lea: Jo, det kan jag göra.

*(Albin och Lea går ut i köket)*

*(Liam ler mot Elin sätter sig bredvid henne)*

Liam: Mysigare att sitta här med dig.

Elin: Mm... *(Skruvar nervöst på sig)*

*(Liam lutar sig fram och försöker pussa Elin. Elin lutar sig bort från Liam)*

Elin: Nej, jag vill inte.

Liam: Men va tråkig du är!

## Tillfälle 6 - Kärlek

Syftet med diskussionen är att dels reflektera kring bra och svåra saker kring att vara i en relation/ inte vara i en relation. Hur man visar att man gillar någon på ett bra sätt och lyfta fram positiva och respektfulla sätt att visa intresse. Det här är viktigt för att motverka inställningar som att kärlek börjar med bråk. Det kan också vara svårt att göra slut med någon eller att hantera om ens partner gör slut med en, balansen mellan att man har rätt att vara sårad men att ändå bete sig på ett respektfullt sätt. Syftet är också att ifrågasätta heteronormen, att alla förväntas vara intresserade av någon av annat kön, och att det är självklart att alla vill ha ett förhållande. Undvik att använda ord som pojkvän/flickvän säg hellre partner. Bredda också gärna samtalet till att innefatta även kärlek till vänner, familj och husdjur.

Börja med att fråga gruppdeltagarna, Hur känns kärlek? Det här är en bra början för gruppdeltagarna att lära sig sätta ord på sina känslor, som vi kommer att ta upp mer om vid nästa tillfälle.

Nedan hittar du exempel på följdfrågor som kan bli aktuella i samband med det här samtalet:

Hur visar man att man gillar någon? Hur är en bra relation? Hur gör man slut med någon på ett bra sätt? Hur känns det om jag gillar någon som inte gillar mig? Måste man vara ihop med någon?

Exempel på hur du som ledare kan fylla i gruppdeltagarnas svar på frågorna ovan:

### **Hur du kan visa att du gillar i någon:**

- Berätta för personen att du gillar hen. Du kan säga det om ni träffas eller i ett meddelande.
- Se till att vara nära personen mycket, om ni brukar träffas. Håll kvar blicken längre än vanligt, om era blickar möts. Le om du vill.
- Säg något fint. Det kan räcka med "Kul att se dig" eller "Snygg tröja" eller liknande. De flesta blir glada för komplimanger. Det kan vara en början till att prata mer.
- Fråga om ni ska göra något ihop. Antingen bara ni två, eller tillsammans med kompisar. Då kan du lära känna personen bättre och få tillfälle att visa dina känslor.
- Om ni brukar umgås, visa att du bryr dig om personen. Fråga om du får ge en kram, bjud på fika eller erbjud dig att hjälpa hen med något.
- Ta hjälp av kompisar. Någon annan kanske kan berätta för personen att du gillar hen.

### **Olycklig kärlek**

Det är förstås jobbigt om personen du gillar inte är kär i dig. Ibland gör kärlek ont. Det har många upplevt.

Du kan inte styra andras känslor, och få någon att bli kär i dig. Att personen inte är kär i dig, betyder inte att det är fel på dig. Det bara är så ibland.

Det är okej att vara ledsen. Var snäll mot dig själv. Gör saker som du tycker om. Försök att undvika saker som påminner dig om personen du är kär i, till exempel musik eller bilder som påminner om hen.

Berätta om dina känslor för en kompis, eller någon vuxen som du litar på. Det kan kännas skönt. Många personer tycker också att det känns bra att skriva om hur det känns. De jobbigaste känslorna brukar gå över efter ett tag.

### **Att göra slut på ett bra sätt**

Det kan kännas jobbigt att göra slut, även om du inte är kär längre. Du kanske är rädd för att såra den du är ihop med. Du kanske är osäker och börjar tvivla på om du gör rätt. Det kan kännas jobbigt även om ni båda vill göra slut. Men det kan också kännas enkelt och bra att göra slut. Det kan vara något som du eller ni båda har funderat på länge och då kan det kännas skönt när det är gjort.

Tänk på att vara ärlig, utan att vara elak, när du gör slut. Ge det tid när du gör slut. Den andra personen kan behöva få en chans att ställa frågor och prata en stund. Det kan kännas bra för er båda att prata om det. Det kan göra det lättare om ni kommer att fortsätta ses, till exempel i skolan eller på jobbet.

Du kanske vill trösta personen. Men tänk på att hen kan behöva hantera det på sitt sätt. Om hen inte vill ha din tröst så måste du acceptera det och låta personen vara ifred.

## Tillfälle 7 - Normer

Syftet med det här tillfället är att gruppdeltagarna ska få en bild av vad normer är och hur det påverkar hur de ser på och agerar på andra människor. Vi lever med normer under hela livet. Normer är en förutsättning för att vi människor ska fungera tillsammans. Samtidigt finns det många normer som begränsar oss och speglar ojämlika förhållanden i samhället.

Börja med att göra övningen oavslutade meningar. Övningen ger några exempel på hur normer fungerar i vårt samhälle. Du säger första delen av meningen nedan och låter gruppdeltagarna fylla på. Nedan hittar du exempel på oavslutade meningar. Du kan använda dig av de nedan eller göra egna.

### Övning: Oavslutade meningar:

Uppvärmning: När jag säger Hej svarar ni...

1. När du äter använder du...
2. När du kommer hem till någon tar du av dig...
3. När du sitter vid ett bord har du för det mesta fötterna på...
4. När någon fyller år ger många ...
5. Om en person klär av sig naken på bussen blir de flesta...
6. De flesta omklädningsrum är uppdelade mellan ...
7. När någon säger tack svarar du...
8. Om någon skrattar på en begravning blir de flesta...
9. I filmer är det ofta en kille som pussar en...

Efter att ni gjort övningen oavslutade meningar så förklara att meningarna är exempel på normer. Förklara sedan att normer kan liknas med osynliga regler. Dessa uppfattas ofta som självklara och handlar om hur vi förväntas bete oss. Barn - och unga förväntas exempelvis att göra sina läxor, komma i tid till skolan och lyssna på läraren. Vilka fler förväntningar kan gruppdeltagarna komma på?

### Övning: Charader om normer:

Be alla deltagare i gruppen att tillsammans agera ut sin egen tolkning av vad det innebär att vara:

Barn/Vuxen

Tjej/Kille

### Följ upp charaderna med frågor som:

Hur kändes det där? Är det så alla barn och vuxna eller killar och tjejer är? Vilka förväntningar tänker ni att det finns på killar/tjejer?

## **Tillfälle 8 - Reflektioner**

Syftet med det här tillfället är att låta gruppdeltagarna reflektera över de teman som ni arbetat med under de andra sju tillfällena.

Börja med att berätta att ni den här gången ska prata om vad ni i gruppen gått igenom vid de andra tillfällena och vad gruppdeltagarna kommer ihåg. Här kan du som ledare behöva berätta vad varje tillfälle hade för tema. Fråga vad deltagarna kommer ihåg från varje tillfälle och vad de tyckt varit viktigast.

Fråga gruppen om hur det känts att prata om de här sakerna, om det varit lätt eller jobbigt.

Avsluta med att tacka gruppdeltagarna för bra diskussioner och att de varit med i samtalen.

**Hur blir man när man blir \_\_\_\_\_? Hur märks det på en annan person att hen är \_\_\_\_\_? Påverkar känslan andra? Brukar andra känslor hänga ihop med känslan \_\_\_\_\_? Hur skulle du vilja bli bemött när du är \_\_\_\_\_? Är det en positiv eller negativ känsla? Var i kroppen känns känslan?**

**Hur blir man när man blir \_\_\_\_\_? Hur märks det på en annan person att hen är \_\_\_\_\_? Påverkar känslan andra? Brukar andra känslor hänga ihop med känslan \_\_\_\_\_? Hur skulle du vilja bli bemött när du är \_\_\_\_\_? Är det en positiv eller negativ känsla? Var i kroppen känns känslan?**

**Hur blir man när man blir \_\_\_\_\_? Hur märks det på en annan person att hen är \_\_\_\_\_? Påverkar känslan andra? Brukar andra känslor hänga ihop med känslan \_\_\_\_\_? Hur skulle du vilja bli bemött när du är \_\_\_\_\_? Är det en positiv eller negativ känsla? Var i kroppen känns känslan?**

**Glad Ledsen Rädd Arg Nöjd  
Fridfull Lekfull Trygg  
Fnittrig Lycklig Pigg Entusiastisk  
Sprudlande Strålande  
Dyster Olycklig Sårad  
Besviken Sorgsen  
Ensam Värdelös  
Skamsen Hopplös  
Förtvivlad Osäker  
Försiktig Ängslig  
Skrämd Orolig  
Hotad Skräckslagen  
Panik Lamslagen Chockad  
Frustrerad  
Uppretad Ilsken  
Elak Bitter Svartsjuk  
Hämndgirig Rasande  
Hatisk Våldsam**