

Lektionsplan: BESTÄMDHET

På den här lektionen bekantar vi oss med bestämdhet. Med det menas förmågan att hålla fast vid sina egna yttre och inre gränser. Med yttre gränser menas kroppens fysiska gränser, och med inre gränser menas känslomässiga, sexuella och moraliska gränser, till exempel vad man vill eller inte vill göra. Bestämdhet ökar välmåendet och stärker självkänslan.

Bestämdhet är en viktig färdighet att kunna, eftersom andra inte kan veta vad vi vill eller inte vill, eller vad som känns bra eller obehagligt för oss, om vi inte kan eller vågar berätta det. Att uttrycka sina egna gränser gör samspelet med andra lättare, eftersom ingen behöver gissa var andras gränser går. Bestämdhet handlar inte om att såra andra, utan om att berätta om sina egna gränser på ett direkt sätt. Man kan vara bestämd och sätta sina egna gränser samtidigt som man är vänlig och visar respekt för andra.

Under lektionen behandlas också gruppsyck, som man kan stå emot med hjälp av bestämdhet. Gruppsyck betyder att en grupp utövar påtryckningar på en enskild person för att få personen att anpassa sitt beteende, sitt sätt att agera, sina värderingar eller sitt utseende efter gruppens normer eller förväntningar. Gruppsyck kan vara positivt eller negativt. Vid positivt gruppsyck hjälper gruppen en att kämpa mot ett mål och prestera bättre. Vid negativt gruppsyck kan gruppen pressa någon att göra något obehagligt, förbjudet eller till och med farligt.

MÅL:

- Öva bestämdhet och att hålla fast vid sina egna gränser
- Lära sig sätt att stå emot gruppsyck

MATERIAL:

- Kort som visar lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa-avtalet
- Lugn musik eller ett instrument för nedvarvning
- Affischen *Vad möter jag-vad gör jag*
- Affischen *Så här hanterar jag gruppsyck*
- Samtalskort om gruppsyck
- Låt klassen lysa-häfte 2, s. 7–8
- Bild på kraftposition eller Varg-korten
- Klassutmaning: Målarbild med kraftposition

Det är bra att gå igenom Låt klassen lysa-avtalet redan före den första lektionen. Det är också bra att ha avtalet synlig under varje lektion.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Det stadiga berget

Nu ska vi göra en fantasiövning om ett stadigt berg. Sätt dig bekvämt. Placera fotsulorna mot golvet. Känn golvet under dina fötter. Sitt stadigt på stolen. Lägg märke till vilka delar av kroppen som rör vid stolen. Du kan låta händerna vila lugnt och avslappnat i knät. Känn din andning. Märker du hur magen höjs lite när du andas in och sjunker när du andas ut? Du kan blunda om det känns bra för dig, eller låta blicken vila på en punkt på din bänk.

Se framför dig ett vackert berg. Det kan vara ett berg som du har sett någon gång eller ett som du föreställer dig. Berget är stort och har branta, starka sidor. Kanske ser du snö på toppen. Kan du se både ljusa och skuggiga områden på bergssluttningarna? Berget har stått starkt på samma plats i tusentals år, även om världen omkring det har förändrats mycket. Oavsett vad som händer runt omkring berget så rubbar det inte berget. Vädret förändras, årstiderna växlar, människor och djur kommer och går. Men berget bara finns där och står kvar, orubbligt stadigt.

Du kan föreställa dig att du är lika stark som berget, lika orubblig. Även om det händer mycket omkring dig kan du ändå vara lugn och stabil. Bergets lugn finns inom dig själv. Du kan känna alla dessa egenskaper hos berget inom dig när du kommer ihåg att stanna upp och lugna dina tankar. På så sätt kan du stå stark som ett berg i livets stormar och växlingar. Kom ihåg den här styrkan inom dig.

Till sist sitter du en stund i tystnad och låter andningen gå i sin egen takt, utan att försöka ändra den på något sätt. Om en stund hör du ljudet från Koshi vindspelet, och därefter kan du långsamt öppna ögonen och röra lite på fingrarna och tårna.

Inspiration från Hymy-skolornas närvaroövning *Det stadiga och lugna berget*:

På finska: <https://vimeo.com/349677368>

Efter nedvarvningen kan man prata en kort stund. *Hur kändes övningen? Hur känns det för dig just nu?* Det finns inga rätt eller fel svar, allas upplevelser är olika. Nedvarvning är inte alltid lätt om man ännu inte har övat på det.

Undervisning: Egna gränser och bestämdhet

Material: Affischen *Vad möter jag-vad gör jag*

I dag ska vi prata om gränser, vars uppgift är att skydda dig och hålla dig trygg. I skolan, hemma och i samhället finns gränser som andra har satt upp, till exempel olika regler och lagar som styr våra handlingar och vårt beteende. Du sätter också själv gränser. Vad vill du göra eller inte göra? Hur hoppas du att andra behandlar dig? Gränser varierar beroende på situation. Med människor som står dig nära agerar du

annorlunda än med personer som du inte känner. När du är trött kanske du inte vill göra sådant som känns roligt när du är utvilad. Kom ihåg att du alltid får säga nej eller ändra dig.

Du har yttre kroppsgränser som avgör hur nära du vill att andra ska komma eller hur du vill att andra ska röra vid dig. Dina inre gränser handlar om vem du vill visa dina känslor för eller dela personliga saker med, vad du tycker är rätt eller fel och vilka saker du säger ja eller nej till.

Det är viktigt att du lär dig känna igen dina egna gränser och hittar sätt att hålla fast vid dem. Det är inte alltid lätt att sätta gränser, och att sätt gränser kräver bestämdhet. När du kan hålla fast vid dina gränser på ett bestämt sätt blir du inte lika lätt sårad och hamnar inte lika lätt i situationer där du inte vill vara. Det blir också lättare att tacka nej till sådant som inte känns rätt när du vet hur du kan säga nej.

Att hålla fast vid sina egna gränser på ett bestämt sätt är inte samma sak som att vara självisk, såra någon annan eller låta bli att sköta sina skyldigheter. Du kan uttrycka dina gränser vänligt och med respekt för andra. Det är ofta klokt att gå med på önskemål från pålitliga vuxna, till exempel lärare och föräldrar, eftersom de vill ditt bästa. Deras uppgift är bland annat att se till att du sover tillräckligt, äter näringsrik mat och tar hand om dina läxor.

Du kan behöva bestämdhet både i vardagen och på nätet. På den här affischen finns trafikljus som kan hjälpa dig i olika situationer. Om det händer något konstigt eller obehagligt, antingen i verkligheten eller på nätet, som väcker till exempel rädsla eller förvåning, är det bra att stoppa situationen och säga ett bestämt NEJ. Du kan också lämna situationen helt och berätta om den för en vuxen.

Till exempel frågar en okänd person efter ditt telefonnummer och din hemadress.

Om situationen är ny och gör dig fundersam kan det vara bra att sakta ner och tänka efter hur du ska gå vidare. Då är det bra att prata med en vuxen eller en kompis och be om råd.

Till exempel ber någon att få låna pengar av dig.

Om situationen eller saken känns bekant och väcker glädje och entusiasm hos dig kan du köra på och njuta.

Till exempel frågar en kompis om du vill vara med i ett spel som du redan känner till.

Uppgift: Beröringscirkeln

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 7

I uppgiften funderar eleverna på vilket avstånd de vill ha olika människor och djur omkring sig. De kan uppmuntras att tänka på vardagliga situationer hemma, i skolan, på fritidsaktiviteter, i stan och så vidare.

I den här uppgiften får du fundera på dina egna gränser. Du får själv bestämma på vilket avstånd du vill ha olika människor och djur från dig. Skriv ditt eget namn i mitten. I de andra cirkelarna kan du skriva flera

namn. Om du vill kan du också skriva anonymt eller namnge en grupp eller person, till exempel parallellklassens elever, grannar eller tränaren.

Först får du skriva namn i cirkeln I famnen, under armen. Där skriver du personer som du gärna är nära under en längre stund, kanske sitter tillsammans med i soffan och tittar på tv.

I cirkeln Kort kram kan du skriva namn på personer som du gärna kramar och vill vara nära en stund, till exempel när ni träffas efter en längre tid.

I cirkeln Kort beröring kan du skriva namn på personer som du till exempel kan skaka hand med, göra high five eller hälsa med knytnäven, men som du inte vill krama eller stå nära.

I cirkeln En armlängds avstånd kan du skriva namn på personer som du vill ska hålla större avstånd och som du inte vill röra vid. Du kan sträcka fram armen och prova hur långt en armlängd är.

Undervisning: Gruppsyck

Material: Affischen Så här hanterar jag gruppsyck, samtalskort om gruppsyck

På höstens lektion pratade vi om vilka roller människor kan ha i en grupp och vilka olika grupper det finns. Ibland kan det hända i en grupp att en person eller ett gäng försöker få dig att göra sådant som inte känns bra för dig och som går över dina gränser. Det kallas gruppsyck. Kompis- eller gruppsyck kan vara svårt att stå emot eftersom alla människor har behov av att höra till en grupp och bli accepterade. Särskilt under puberteten blir kompisarna viktigare, och då kan det vara svårt att tycka annorlunda än sina vänner.

Beroende på situationen kan gruppsyck vara positivt eller negativt. En kompis eller en grupp kan uppmuntra dig till fantastiska prestationer som du inte trodde att du klarade av. Å andra sidan kan gruppen pressa dig till saker som känns fel eller obehagliga. Därför är det viktigt att lära sig sätt att hantera situationer där det förekommer negativt gruppsyck.

Diskutera med en kamrat eller i en liten grupp hur man skulle kunna stå emot gruppsyck i följande situationer. Situationerna kan visas med hjälp av samtalskortet.

Hur skulle du kunna agera i följande situationer?

I kompisgänget anses vissa klädmärken vara coola. Du blir pressad att köpa dem trots att de inte passar din stil och är väldigt dyra.

Kompisarna skickar meddelanden i klassens grupp där de skriver elaka saker om en klasskamrat. Gruppen vill att du också ska skriva elaka meddelanden.

Kompisarna tar inte skolan på allvar och pressar dig att inte delta på lektionerna eller göra dina läxor.

Kompisarna vill delta i en utmaning där man utforskar farliga områden, till exempel ett förbjudet fabriksområde. De vill att du ska följa med.

Du är nervös inför att prova en ny gren på gymnastiken. De andra uppmuntrar och stöttar dig.

Vi går igenom sätt att hantera situationer där det förekommer grupptryck.

Studera affischen:

På den här affischen finns olika sätt som du kan använda när du upplever kompis- eller grupptryck. Det viktigaste är att känna sina egna gränser och hitta sätt att hålla fast vid dem.

Jag känner mina gränser och mål: Vad vill du göra och vad vill du inte göra? Du kanske inte vill göra sådant som dina föräldrar har varnat dig för, du kanske inte vill klättra högt upp eller spela ett spel som känns obehagligt. Vilka behov har du i situationen? Kanske behöver du trygghet och information om vad som kommer att hända.

Jag umgås med människor som respekterar mig: Man kan också undvika grupptryck genom att umgås med människor som inte pressar en utan uppskattar en och respekterar ens gränser. Ibland kan kompisar uppmuntra dig att göra sådant som känns nervöst. Det är ändå något annat än att pressa någon.

Jag funderar i förväg på hur jag ska agera i situationer med grupptryck: Du kan förbereda dig på situationer där grupptryck kan förekomma. Du kan tänka ut i förväg hur du ska säga nej eller lämna situationen.

Jag säger ett bestämt NEJ: Det är också viktigt att lära sig säga ett bestämt NEJ om du inte vill vara med eller göra något. Ett NEJ kan sägas på många olika sätt, med ord eller med ansiktsuttryck och kroppsspråk, till exempel genom att vända sig bort eller skaka på huvudet. Här ser du några exempel.

Jag ber om hjälp: I en situation med grupptryck kan du be om hjälp av pålitliga vuxna, kompisar eller personer i närheten. Du kan också komma överens med en pålitlig vuxen eller vän om en signal som betyder att du vill därifrån. Det kan till exempel vara en bild eller ett ord som du skickar i ett meddelande så att den andra personen vet att hen ska ringa dig eller komma och hämta dig. Du kan också visa en överenskommen signal till någon bekant som är på plats, så att personen förstår att du vill lämna situationen.

Aktivitet: Det här är min plats

Eleverna delas in i par. Den ena sitter på en stol och den andra försöker övertala den som sitter att ge upp sin plats. Man får inte röra personen som sitter på stolen. Platsen får endast försöka tas med hjälp av ord. Den sittande reagerar inte på något annat sätt än genom att säga: "Det här är min plats." Roller byts och till sist diskuterar man hur uppgiften kändes i de olika rollerna.

I den här uppgiften får ni öva bestämdhet. Arbeta i par så att den ena sitter på en stol och den andra försöker övertala personen att ge bort sin plats. Övertalningen ska ske med ord och man får inte röra den som sitter. Den sittandes uppgift är att hålla fast vid sin plats på ett bestämt sätt genom att säga: "Det här är min plats." Byt roller när den vuxna ger signal.

(Inspirerad av *Turvataitoja nuorille*, trygghetsfärdigheter för unga THL)

Hemuppgift: Hur agerar jag? -uppgift

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 8

Längst ner på uppgiftssidan finns en hemuppgift. Fundera på situationer som kan uppstå på fritiden. Eleven funderar på hur Go-, Slow- och Stop-modellen kan användas i dessa situationer. Färglägg cirkeln bredvid exemplet med rött om det är bra att stanna upp, med gult om det är bra att sakta ner och tänka efter eller med grönt om situationen känns trygg att agera i utan att fundera mer.

Klassutmaning: Jag såg bestämdhet -uppgift

Material: Kraftposition-målarbild

Uppmärksamma situationer i klassen där någon har lyckats agera på ett bra och bestämt sätt eller stå emot negativt grupptryck. När någon lyckas kan ni färglägga en del av bilden, till exempel en sko, en ärm eller en hatt. På så sätt kan ni öva färdigheten och följa era framsteg.

Sammanfattning av lektionen: Bestämdhet

I dag har vi pratat om bestämdhet och om att hålla fast vid sina egna gränser. Det är viktigt att känna igen kroppens gränser och gränser för sådant som du vill eller inte vill göra. Vi pratade också om grupptryck och ni fick fundera på sätt att stå emot grupptryck.

Tacka klassen för den gemensamma lektionen och lyft fram något som klassen har lyckats bra med tillsammans. Man kan också be eleverna själva sätta ord på sådant som klassen lyckades med under lektionen. (Till exempel: *Ni kom på många bra sätt att stå emot grupptryck. Jag såg att ni uppmuntrade varandra under lektionen.*)

Nedvarvning: Att stärka sig själv i förväg

Material: Bild på kraftposition

Bearbetad utifrån boken Mitä sä rageet? Tunteita sikaolosta sairaan siistiin. (Jääskin & Pelliccioni, 2017).

Nu kan du blunda eller rikta blicken mot golvet en stund och lyssna.

Vi ska öva en kraftposition som kan hjälpa kroppen att hitta styrka i en nervös situation. Vi kan förbereda oss på nervösa situationer genom att föreställa oss dem i förväg. Hjärnan lagrar upplevelsen i vårt känslominne och minnet kommer tillbaka när vi hamnar i en liknande situation. Det hjälper oss att agera i situationen och ger oss trygghet och en bra känsla.

Stå med fötterna ungefär i axelbredd och med mjuka knän.

Sätt händerna på höfterna och armbågarna lite bakåt.

Rulla axlarna bakåt så att bröstkorgen öppnar sig.

Lyft hakan och titta lite snett uppåt.

Blunda. Känn hur bestämdhet och styrka känns i kroppen. Känn hur dina fötter står stadigt på golvet. Du kan föreställa dig att du har djupa rötter som växer ner i marken. De håller dig stadigt kvar på jorden och ger dig kraft.

Andas lugnt i din egen takt och känn styrkan i kroppen. Säg tyst för dig själv:

”Jag är bestämd! Jag är värdefull! Jag klarar det!”

Ta ett djupt andetag till och kom tillbaka till den här stunden.