Tala/lyssna

I den här övningen får de aktiva inta olika roller, och därigenom prova på att gestalta både osynliggörande och synliggörande.

15 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna på tekniker för att främja god stämning
- Synliggöra strategier för att stärka och lyfta andra
- Visa på konsekvenser av osynliggörande och uteslutande

Gör så här

1. Dela in gruppen två och två. En aktiv i paret får börja prata om exempelvis sommarlovet, sin favoritmat, en bra bok, vad hen gjorde i helgen (eller ett annat ämne du väljer) i en minut. Den andra i paret får i uppgift att visa ointresse under tiden som den andra pratar.
2. Byt sedan roller. Den som har visat ointresse ska nu prata i en minut om samma ämne. Den som började prata ska nu visa ointresse.
3. Dela in tavlan (whiteboard eller papper) i fyra rutor. Fråga de aktiva hur de upplevde övningen och anteckna vad de säger i rätt ruta.
    - Ruta 1: Hur kändes det att prata med någon som visade ointresse? Vad hände med er och med berättelsen?
    - Ruta 2: Vad gjorde ni för att visa ointresse?

4. Gör om samma sak och prata om samma ämne, men denna gång ska den aktive som inte berättar visa intresse under en minut. De ska inte överdriva sitt intresse så att det blir jobbigt för den som berättar, utan försöka att genuint visa att de är intresserade.
5. Fråga de aktiva hur de upplevde övningen nu och anteckna vad de säger i rätt ruta.
    - Ruta 3: Hur kändes det att prata med någon som visade intresse? Vad hände med er och med berättelsen?
    - Ruta 4: Vad gjorde ni för att visa intresse?

6. Sammanfatta det ni har skrivit upp. Det som står i ruta 2 är exempel på psykiska och relationella

kränkningar. Konsekvensen kan bli att någon känner sig osäker, att ett samtal känns hopplöst eller att någon känner sig värdelös. Detta kan vara tekniker för att behålla sin egen status på bekostnad av någon annan. I ruta 4 finns tekniker för att lyfta andra människor och för att skapa bra stämning.

Diskussion

- Känner ni igen er?
- Kan ni komma på några situationer då ni känner er osynliggjorda eller sedda?
- Vad kan ni göra för att motverka att andra personer känner sig osynliggjorda?
- Hur kan ni, genom ert bemötande, visa att alla är lika mycket värda?

Tips!

Gå gärna igenom några **härskartekniker** med de aktiva och koppla dem till övningen.

Vad tyckte du om övningen?
Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.