

EN LÄRARHANDLEDNING

DU ÄGER!

FORUM

MIA TÖRNBLOM

av Carl-Johan Markstedt

Bonniers

Du äger!

En lärarhandledning

Av Carl-Johan Markstedt

Innehållsförteckning

Inledning	s. 3
Innan läsningen börjar	s. 4
Kapitel 1: Varför är jag inte gladare?	s. 5
Kapitel 2: En enkel vana!	s. 6
Kapitel 3: Jag vet att jag kan klara det	s. 8
Kapitel 4: Jag blir så förbannad!	s. 10
Kapitel 5: Nu är det hans tur att ringa mig	s. 11
Kapitel 6: Ser jag smal ut i den här?	s. 13
Kapitel 7: Så jäkla dumt gjort!	s. 14
Kapitel 8: Varför?!	s. 15
Kapitel 9: Vad ska jag göra när jag bli stor?	s. 16
Kapitel 10: Det blir roligare tillsammans	s. 18
Bilagor	
<i>Kopieringsunderlag: Braboken</i>	s. 19
<i>Kopieringsunderlag: Hitta motivationen!</i>	s. 20
<i>Kopieringsunderlag: Svart bälte i självförsvaret</i>	s. 21
<i>Kopieringsunderlag: Mina rädslor</i>	s. 22
<i>Kopieringsunderlag: Smarta mål</i>	s. 23

Inledning

Du äger! är en bok skriven för unga människor och som handlar om hur man kan träna upp sin självkänsla – alltså sköta sin inre kondition. För precis som med kroppen, skriver Mia Törnblom, bokens författare, behöver vi träna vårt inre. *Du äger!* visar på de många vinsterna med att ta hand om sin själ. Boken ger tips och metoder för hur träning av självkänslan kan bli en naturlig del av livet och hur vi har nytta av den i såväl skolan som på fritiden, med vänner, familj och på egen hand.

Mia Törnblom kallar de tre första kapitlen i boken (inklusive förordet) för "grundkursen i självkänsla". De efterföljande sex kapitlen ger konkreta förslag på hur läsaren kan "trimma själens olika muskler". Här får läsaren utforska sina drömmar, öva sig i att hantera ilska, bli vän med sin kropp och lära sig att förlåta sig själv och andra. Fortsättningskursen börjar med kapitel 9, som handlar om att formulera mål för framtiden. Det sista kapitlet, "Det blir roligare tillsammans", ger uppslag till hur man kan träna självkänslan tillsammans med andra.

Lärohandledningen riktar sig till alla som vill läsa *Du äger!* tillsammans med unga människor. För den som vill arbeta med bokens övningar i en större eller mindre grupp är det viktigt att tänka igenom hur arbetet ska gå till. Många av övningarna handlar om att utforska sig själv och att våga närma sig sin osäkerhet och sina rädslor, men också sina drömmar och ideal genom att dela med sig av erfarenheter, tankar och känslor. För att lyckas med detta krävs ett klimat där alla i gruppen känner sig trygga. En del råd och tips inför grupparbete kring självkänsla ges som sagt i det sista kapitlet, vilket mycket väl kan vara det kapitel som läses först.

Lärohandledningen följer bokens disposition. Först kommer förslag på hur *Du äger!* kan introduceras i klassrummet och därefter behandlas varje kapitel för sig. Lärohandledningen ger förslag på hur vissa av bokens övningar kan utvecklas eller varieras, men det finns även förslag på helt nya övningar som kompletterar bokens innehåll. Till vissa av övningarna i boken finns kopieringsunderlag bifogade. De ligger längst bak i lärohandledningen.

Innan läsningen börjar

Här är några förslag på uppgifter att göra innan läsningen och arbetet med *Du äger!* drar igång på allvar. Syftet med uppgifterna är att väcka elevernas tankar kring och nyfikenhet på de frågor som boken berör.

Titeln

Skriv "Du äger!" stort på tavlan. Vilka associationer väcker titeln hos eleverna? Låt var och en skriva ner de första sakerna de kommer att tänka på när de läser titeln. Be några av dem läsa upp vad de skrivit. Tänker de på samma saker? Varför heter boken så här, tror de?

Innehållsförteckningen

Be eleverna läsa igenom innehållsförteckningen. Ge dem ett par minuter att tillsammans med en kamrat diskutera: Vad är detta för slags bok? Vad handlar den om? Vilka frågor och ämnen berörs? Vad tror de att de själva kan få ut av boken? Vilket eller vilka kapitel blir de mest nyfikna på? Varför?

Ett citat från förordet

I förordet skriver Mia Törnblom: "Precis som vi har idrott i skolan för att få bättre hälsa och friska kroppar, behöver vi träna upp vår inre hälsa regelbundet." Låt eleverna, ensamma eller i mindre grupper, reflektera över citatet. Vad tänker de när de läser den meningen? Vad innebär det att träna upp sin inre hälsa? Låter det rimligt? Hur kan man göra det? Vilka idéer och tankar får de själva? Vilka konsekvenser kan det få om man inte gör det?

Egen läsning

Ge eleverna (förslagsvis efter att de fått göra några av uppgifterna ovan) i läxa att läsa det inledande kapitlet "Du äger!" på egen hand. Fånga upp läsningen genom att ställa några frågor efteråt: Vilken betydelse lägger författaren i uttrycket "du äger"? Vilka förklaringar ger författaren till att många unga mår dåligt idag? Varför är det så viktigt med stark självkänsla? Hur kan bristen på självkänsla uttrycka sig hos olika personer? Vilka kan tecknen vara på att självkänslan behöver tränas upp? Vilka är vinsterna med en stark självkänsla?

Kapitel 1: Varför är jag inte gladare?

Kapitlet handlar om skillnaden mellan självkänsla och självförtroende.

Fem frågor till texten

Detta inledande kapitel innehåller inga övningar, till skillnad från de flesta övriga kapitel. När eleverna har läst igenom kapitlet kan de få följande frågor att besvara enskilt eller tillsammans med några klasskamrater:

1. Beskriv med egna ord skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.
2. På vilka olika sätt kan låg självkänsla yttra sig?
3. Att se ner på och snacka skit om andra är en varningssignal, skriver författaren. Hur tänker hon då?
4. Vad tror du om kopplingen mellan att träna upp sin kropp och träna upp sin självkänsla? Verkar det rimligt – att man kan träna själens kondition? Har du själv tänkt i de banorna tidigare, att du skulle kunna träna din själ? Finns det fler sätt?
5. Bläddra igenom kapitlet och titta på bilderna. Vad har de gemensamt? Vilken är din favorit? Berätta varför. Kommer du på några andra bilder som också skulle kunna fungera i kapitlet?

Ett brev till Mikael

På sidorna 31–32 skriver Mikael, 16 år, om det dubbelliv som han lever. Ge eleverna i uppgift, när de läst hans historia, att skriva ett kort brev till honom där de beskriver vilka tankar och känslor hans berättelse väckte hos dem.

Kapitel 2: En enkel vana!

I kapitlet beskrivs en enkel metod för hur man kan träna upp sin självkänsla. Metoden går ut på att varje kväll bekräfta sig själv genom att skriva positivt om sin dag i Braboken. "Eftersom självkänsla är själens kondition kan man säga att Braboken är den dagliga löprundan", skriver Mia Törnblom.

Braboken – uppvärmning

Innan eleverna sätter igång med att skriva sin egen Brabok är det viktigt att de har klart för sig vad syftet är med den. Det kan också vara en fördel om de har funderat igenom vad de tror att det dagliga skrivandet kan ge dem. Betona att ingen elev måste läsa högt ur sin Brabok och om frågan ställs så är det frivilligt. Här är några förslag på hur uppvärmningen inför uppgiften att skriva en Brabok kan läggas upp:

1. Vad är en Brabok?
2. Sidorna 34–38 ger instruktioner till hur man skriver Braboken. Följande frågor kan hjälpa eleverna att sammanfatta och greppa innehållet: Vad är en Brabok för slags bok? Hur skriver man den? Vad är syftet med den? Vilka rubriker innehåller den? Varför är det effektivt att göra "misslyckandet till en rolig historia", som författaren skriver på sidan 36?
3. Mina tankebubblor
4. Uppmärksamma eleverna på bilden på sidan 35. Låt dem skriva ett par egna tankebubblor med negativa tankar – trudelutter – som de tänker om sig själva ibland, och sedan reflektera över vad de skrivit, i grupp eller enskilt: Varför tänker jag så? Hur ofta tänker jag så? Hur påverkar det mig att tänka så? Hur kan jag vända det till något positivt?
5. Min Brabok
6. Uppmuntra alla i gruppen att, innan de börjar skriva Braboken, fundera en stund över vad de tror att Braboken kan ge dem. Hur tror de att det kommer att kännas att få skriva av sig en stund varje dag?

Braboken – den första veckan

Ge eleverna uppdraget att skriva varje dag under en vecka till att börja med. Ge dem följande instruktioner: Skriv Brabok varje dag under en vecka. Om det är svårt att komma igång, så finns det tips som författaren ger på sidan 37 – tänk inte så mycket, skriv bara på! Inget är för litet eller för enkelt för att lämnas åt sidan. Det gör inget om man upprepar sig, bara man inte upprepar sig hela tiden. Påminn eleverna om att en sammanfattning över innehållet i Braboken finns på sidan 55. **Ett kopieringsunderlag till Braboken finns sist i lärarhandledningen (s.19).**

Braboken – utvärdering

När alla har skrivit en vecka kan det vara nyttigt med en kort utvärdering. Här är tips på sådant som kan tas upp i utvärderingen:

- Hur har det gått?
- Var det svårt att komma igång?
- Vad har varit det bästa med att skriva Braboken?
- Hur känns det nu efter en vecka?
- Vill du fortsätta? Varför? Varför inte?

Bra saker om mig själv – och min kompis

På sidan 43 finns en lista över positiva egenskaper, som hjälp för eleverna när de skriver Braboken. Men listan kan även bilda underlag för en separat övning där alla i gruppen får göra en positiv värdering av sig själv och en kamrat. Ge följande instruktion: Arbeta tillsammans två och två. En av er väljer de fem egenskaper från listan som han/hon tycker passar *sig själv* bäst. Den andra väljer samtidigt fem egenskaper som han/hon tycker beskriver *kamraten*. Först när båda är klara visar ni era ord för varandra. Gör sedan samma sak fast ni byter roller. Diskutera avslutningsvis hur lika eller olika ni valde. Fundera också över om det är svårare att värdera sig själv än till exempel en kamrat? Varför i så fall?

Kapitel 3 – Jag vet att jag kan klara det

Kapitlet handlar om att hitta sina drömmar, sin motivation och sina värderingar – tre av "själens olika muskler". Det första avsnittet i kapitlet (s. 60–64) handlar om drömmar och läsarna får skriva egna drömlistor. Nästa korta avsnitt (s. 64–65) handlar om motivation och läsarna får ta ställning till frågor om vad som motiverar just dem. Det sista och längsta avsnittet (s. 66–80) handlar om åsikter, värderingar och relationer.

Att skriva ner sina drömmar

Innan alla sätter igång och formulerar sina drömlistor kan de få reflektera över det författaren skriver på sidan 64: "Jag har märkt att om jag skrivit ner en dröm så är chansen att jag lyckas uppnå den större än om jag bara fantiserar om den ibland." Varför är det så, att en dröm kan bli lättare att uppfylla om man skriver ner den? Skulle det kunna stämma även för eleverna? Kan det vara på samma sätt med exempelvis målsättningar, att de blir lättare att nå om man skriver ner dem? Vad är det i så fall egentligen som händer när man skriver ner något?

Motiverad – men vad innebär det egentligen?

På sidan 64 diskuteras och definieras begreppet motivation. Låt eleverna dröja kvar ett slag vid ordet motivation innan de gör övningen på sidan 65. Låt dem diskutera tillsammans med en kamrat: Hur förklaras ordet *motivation* i boken? Håller de med om förklaringen? Kan man styra över sin egen motivation – till exempel att motivera sig till att göra sånt som man egentligen inte tycker är intressant eller lustfyllt?

Hitta sin egen motivation

På sidan 65 finns en övning där eleverna får svara på några frågor i syfte att komma underfund med vad som motiverar dem. **Sist i lärarhandledningen finns ett kopieringsunderlag till övningen (s.20).**

Min åsiktsknapp

På sidan 67 finns en bild på fyra knappar med olika åsikter (stora som små). Ge eleverna i uppgift att göra egna knappar! Var och en skriver en kort formulering eller ritlar en symbol som uttrycker en åsikt eller en värdering som är viktig för dem just nu. Låt dem klippa ut sina knappar och tejpa upp dem på whiteboardtavlan eller på en vägg (eller varför inte direkt på sina tröjor eller skjortor). Gå sedan runt en stund i rummet och spana in varandras åsiktsknappar. Avsluta förslagsvis övningen genom att låta några berätta vem av kamraternas knappar de helst skulle vilja bära själva.

Testa dina åsikter – en värderingsövning

På sidan 68 finns en övning där eleverna ska testa sina åsikter genom att fylla i ett formulär och därigenom ta ställning till olika påståenden. Ett alternativ är att istället genomföra övningen som en värderingsövning. Här är två varianter:

- **Åsiktslinjen**
Dra en linje rakt genom rummet, exempelvis med tejp. Markera ut de olika svaren i formuläret ("Jag håller absolut inte med", "Jag håller med lite grann" etc.) längs med linjen. Samla gruppen längs ena väggen. Betona att alla måste vara beredda att motivera sina ställningstaganden, men att det också är helt okej att ändra åsikt mitt under övningen. I så fall byter man plats längs linjen innan nästa påstående läses upp. Därefter sätter ni igång. Läs upp påståendena i tur och ordning och låt gruppen för varje fråga ta plats längs linjen. Låt några motivera sina ställningstaganden och dem som vill byta plats göra det. Be om en motivering till varför de valde att byta plats. Gå sedan vidare med nästa påstående.
- **Fyrhörnsövning**
Den här varianten kräver att svarsalternativen begränsas något, till exempel till "Jag håller absolut inte med", "Jag håller med lite grann", "Jag håller med mycket" och "Vet ej". Varje hörn i rummet representerar ett av svarsalternativen. Samla gruppen i mitten av rummet. Ge samma instruktioner som ovan och läs sedan upp påståendena i tur och ordning. Gruppen tar ställning genom att ställa sig i något av hörnen.

Jag tycker si men beter mig ändå så

På sidan 71 finns en bild på en flicka med två tankebubblor. Den ena uttrycker en åsikt ("Det är fel att fuska") och den andra för ett resonemang som går stick i stäv med den åsikten. Ge eleverna i uppgift att, två och två, skriva nya tankebubblor där åsikt och handling krockar med varandra. Om de har svårt att komma igång kan de få följande förslag på åsikter att utgå ifrån: "Det är fel att stjäla", "Det är fel att ljuga", "Det är fel att inte betala skatt", "Det är fel att vara otrogen", "Det är fel att snacka skit", "Det är fel inte betala tillbaka skulder".

En viktig händelse

På sidorna 81–82 skriver Kristian, 17 år, om sin övervikt och hur han isolerade sig från allt och alla, men hur ett oväntat möte med en fotbollsspelare förändrade allting. Ge eleverna i uppgift, när de läst Kristians historia, att själva berätta om en viktig händelse eller ett betydelsefullt möte i deras liv. Vad var det som hände? Hur påverkades de av händelsen eller mötet? Hur ser de tillbaka på händelsen eller mötet i dag?

Kapitel 4 – Jag blir så förbannad!

Kapitlet handlar om hur man kan lära sig hantera sin ilska och oro, och om hur man kan omvandla rädslor till positiva krafter.

Svart bälte i självförsvaret

På sidorna 87–97 finns en övning som lär ut ”en metod för vräkning av objudna hyresgäster” – alltså hur man slutar äta saker som man stör sig på hos andra personer. Genom att ställa ett antal frågor till sig själva kan eleverna utforska vad som gör dem arga och varför, men också gå till botten med orsakerna till den irritation eller de konflikter som de upplever.

Kopieringsunderlaget till övningen (som finns sist i lärarhandledningen, (s.21) följer bokens upplägg och bör göras stegvis. I den första spalten listar var och en i gruppen några personer som de stör sig på. I den andra beskriver de vad det är hos dessa personer som irriterar dem. I den tredje spalten analyserar de orsakerna till irritationen genom att fråga sig på vilket sätt personernas agerande upplevs som ett hot. I den fjärde spalten tänker de igenom vilket ansvar de själva har för den irritation de upplever. Eftersom övningen kan upplevas som känslig i ett klassrum bör det betonas att det är helt frivilligt om man vill visa sina svar för andra än läraren.

Ilska botten i rädslor

Övningen ”Svart bälte i självförsvaret” syftar till att ge eleverna insikt i vad som skapar ilska och vilken del de själva har i sin egen ilska. ”En annan viktig lärdom är att irritation oftast botten i rädsla”, skriver Mia Törnblom och ägnar andra delen av kapitlet åt hur man kan omvandla sina rädslor till positiva krafter. Avsnittet slutar med en övning på sidan 108. **Sist i lärarhandledningen (s.22) finns ett kopieringsunderlag till övningen som har byggts ut med ytterligare några frågor.**

Ett brev till Kicki

På sidorna 109–110 skriver Kicki, 17 år, om hur hennes mamma en dag plötsligt försvinner, och vilken påverkan det har på hennes liv. Ge eleverna i uppgift, när de har läst hennes historia, att skriva ett kort brev till henne där de beskriver vilka tankar och känslor hennes historia väckte hos dem.

Kapitel 5 – Nu är det hans tur att ringa mig

Kapitlet handlar om kärleks- och vänskapsrelationer, och om hur man kan motarbeta sin egen svartsjuka och lära sig hantera andras.

Mina affirmationer

”Positiva meningar som man fyller huvudet med kallas affirmationer och är en form av mental träning”, skriver Mia Törnblom. På sidan 119 ger hon tips på hur affirmationer kan formuleras och hur man kan använda affirmationer som positiva påminnelser till sig själv. Uppmana alla i gruppen att skriva egna affirmationer i sms till sig själva. En variant är att låta var och en anonymt skriva varsin affirmation på små papperslappar. Samla alla lappar i en låda och dra dem sedan en efter en och läs högt för hela gruppen, som om varje affirmation var en versrad i en längre dikt. Säkerligen kommer alla få tips på nya affirmationer som de kan ta till sig.

Recept till känslornas kokbok

På sidan 117 finns ett recept på svartsjuka. Låt eleverna skriva recept på andra starka känslor. Förslag: recept på vänskap, recept på ärlighet, recept på givmildhet, recept på ilska.

Mina kärlekstatueringar

På sidan 124 finns en bild, som skulle kunna föreställa en tatuering, med ordet bästis genomkorsat av en kärlekspil. Att tatuera in namnet på en person som står en nära kan vara ett sätt att hylla sin relation – fast medan tatueringen är permanent är ju risken att relationen förändras med tiden. Låt eleverna leka med tanken att de vid några tillfällen i livet hade gjort en tatuering med namnet på en person som stod dem nära och var väldigt viktiga för dem (och kanske fortfarande är det). Låt dem rita sina tatueringar och skriva namnet på personen i tatueringen. Påminn dem att det kan vara allt från mamma eller mormor till namnet på ett husdjur, en granne, en klasskompis, en pojk- eller flickvän, en brevvän, en artist eller annan idol som de upplever att de hade en stark relation till. Avsluta gärna genom att låta de som vill berätta om sina tatueringar, och motivera varför de valde just dessa namn.

Ett samtal om relationer

Kapitlet handlar om kärlek, vänskap och svartsjuka. Ett sätt att fånga upp innehållet i kapitlet är att låta eleverna samtala i mindre grupper om några av de frågor och tankar som kapitlet väcker. Förslag på frågor:

1. På ett ställe i boken (s. 79–80) skriver författaren att den viktigaste relationen har vi till oss själva. Varför är det så mycket lättare att skapa bra relationer till andra om man först har en bra relation till sig själv?
2. Hur mycket måste man vara beredd att anpassa sig efter sina föräldrar, vänner eller partners? Vad är risken med att anpassa sig för mycket?
3. Författaren uppmanar alla att skriva ett kontrakt med sig själva om vad man tycker är viktigt i en relation. Titta på övningen på sidan 116 och låt eleverna berätta för varandra om något som de tagit upp under varje fråga. De väljer själva vad de vill berätta och inte.

4. "Svartsjuka är inte ett tecken på kärlek", står på det sidan 117. Vad tänker eleverna om bokens resonemang kring svartsjuka? Hur man kan motarbeta sin egen svartsjuka, och vad kan man göra om någon i ens närhet är väldigt svartsjuk?
5. På vilka sätt liknar en nära vänskapsrelation en kärleksrelation? På vilka sätt skiljer sig vänskapsrelationer från kärleksrelationer?
6. Ett vanligt kompiskrångel kan handla om just svartsjuka. Hur kan man lösa det? När vet man att det faktiskt kan vara läge att släppa taget om en kompis?

En värdefull relation

På sidorna 127–128 skriver Miriam, 15 år, om vad som händer när hennes bästa vän träffar en pojkvän, och vänskapen som tidigare betydde allt för tjejerna plötsligt förändras. Ge eleverna i uppgift, när de läst hennes historia, att själva berätta – skriftligt eller muntligt – om en relation som de värdesätter. Det kan vara relationen till en familjemedlem, kompis, pojk- eller flickvän eller ett husdjur. Vad är det som gör just den här relationen så bra? Vilka egenskaper uppskattar de hos den andra personen? Har de någon gång känt sig svartsjuka? Varför? Vad var det som hände?

Kapitel 6 – Ser jag smal ut i den här?

Kapitlet handlar om kroppsideal och om hur man kan lära sig att älska sin egen kropp.

Skönhetsideal

”Självklart blir jag som alla andra påverkad av de bilder och ideal vi får till oss via media”, skriver Mia Törnblom på sidan 131. Vilka är dessa bilder och ideal? Dela in eleverna i små grupper och låt dem diskutera hur de uppfattar vår tids skönhetsideal: Hur ”ska” man se ut om man är tjej respektive kille enligt de bilder som vi möter i reklam, tidskrifter och på tv? Finns det ett tydligt skönhetsideal i vårt samhälle eller finns det olika som lever sida vid sida? Följ upp diskussionen med en ny uppgift där grupperna får ge sig ut på jakt efter de skönhetsideal som finns runtomkring dem. Be dem klippa ut annonser i tidskrifter, leta på nätet och vara uppmärksamma när de ser på tv. Varje grupp jämför och sammanfattar slutligen sina spaningar.

Ingen är perfekt men alla duger som de är

”Idag har jag efter mycket träning lärt mig att stå emot allt sådant”, fortsätter Mia Törnblom på sidan 131, om de bilder och ideal som media matar oss med. Ett sätt att följa upp uppgiften ovan kan vara att låta var och en få skriva en stund om hur de själva ser på de bilder och ideal som de möter överallt. I vilken utsträckning tycker de att de själva påverkas av idealen? Hur mycket tror de att andra påverkas av dem? Hur kan man tänka och göra för att undvika att skönhetsidealen skapar stress och ångest?

Fem underbara saker med mig

Efter spegelövningen på sidan 135 kan gruppen få i uppgift att skriva ner fem saker som de är stolta över med sin egen kropp. Även den som inte tycker att det finns något vackert med den egna kroppen måste alltså öva sig i att tänka positivt om sig själv och sin spegelbild och fylla sin lista med fem saker. Listan behöver de naturligtvis inte visa för någon om de inte vill.

Ett brev till Annelie

På sidorna 139–140 skriver Annelie, 17 år, om hur hon – fast hon egentligen vet att det är farligt för kroppen – börjar kräkas upp maten som hon äter, för att bli smalare. Ge eleverna i uppgift, när de läst hennes historia, att skriva ett kort brev till henne där de beskriver vilka tankar och känslor hennes historia väckte hos dem.

Kapitel 7 – Så jäkla dumt gjort!

Kapitlet handlar om att lära sig förlåta sig själv och andra.

Dåligt samvete

”Att vi förlåter oss själva är en grundsten i arbetet med att stärka vår självkänsla”, skriver Mia Törnblom på sidan 145. Låt gruppen fundera över och sätta ord på hur det kan kännas när man har dåligt samvete och känner skuld för något man gjort. Ge varje person en post-it-lapp och be dem beskriva hur det känns i kroppen när man har dåligt samvete. Får vi magknip, ont i huvudet eller känner vi ett slags malande oro i hela kroppen? Har vi svårt att sova, drömmer vi konstigt eller blir vi irriterade när den eller det som ger oss dåligt samvete kommer för nära? Låt varje person sätta upp sin lapp på väggen eller tavlan, och diskutera tillsammans vilka fysiska signaler som kan hjälpa oss att förstå att vi måste ta tag i det som oroar oss – för att bli av med skuldkänslorna och förlåta oss själva.

När det gör riktigt ont

På sidorna 155–156 skriver Diana, 16 år, om hur det kändes när hon insåg att hennes kille som hon verkligen litade på visade sig vara otrogen mot henne. Ge eleverna i uppgift, när de läst hennes historia, att fundera – på egen hand eller tillsammans med några kamrater – på hur de själva skulle reagera om en av deras vänner blev sviken och sårad på samma sätt som Diana. Vad kan man säga och hur kan man bete sig för att vara ett bra stöd? Vad skulle de själva vilja att deras vänner sa och gjorde om de mådde så dåligt som Diana gör? Finns det något man bör undvika att säga eller göra? Vad i så fall?

Kapitel 8 – Varför?

Kapitlet handlar om sorg, om hur svårt det kan vara att våga släppa fram sin egen sorg och om hur viktigt det är att låta sorgen få vara en naturlig del av livet.

Ett samtal om sorg och tröst

Ett sätt att fånga upp innehållet i kapitlet är att låta eleverna i mindre grupper samtala om några av de frågor och tankar som kapitlet väcker. Förslag på frågor:

1. "Vi behöver bejaka och avdramatisera sorg", skriver författaren. Varför är det viktigt?
2. Författaren berättar om den största sorg hon upplevt. Vad var det som hände, och hur reagerade hon på det? Vilka olika känslor väcktes hos henne? Vad var hon mest rädd för?
3. "Tiden läker alla sår", är ett slitet uttryck. Tror ni att det stämmer? Om inte – vad kan man då göra för att lindra smärtan och komma vidare i livet?
4. Det är inte alltid lätt att veta hur man ska bete sig när någon i ens omgivning drabbas av något jobbigt eller smärtsamt. Vilka tips ges i kapitlet för den som ska försöka trösta? Vilka tips skulle ni själva ge? Vad ska man göra och säga? Vad ska man inte göra och säga?

Ett brev till Filip

På sidorna 165–166 skriver Filip, 19 år, om sina upplevelser när han förlorade sin pappa. Han berättar om tiden de fick tillsammans och hur det blev efteråt, när pappan inte längre fanns i livet. Ge eleverna i uppgift, när de läst hans historia, att skriva ett kort brev till honom där de beskriver vilka tankar och känslor hans historia väckte hos dem.

Kapitel 9 – Vad ska jag göra när jag blir stor?

Kapitlet handlar om att lära sig sätta upp ”smarta mål” för sig själv och sin framtid, men också om att lära sig se på misslyckanden som ”de bästa träningstillfällena”.

Lyckad = lycklig?

Det är lätt att blanda ihop känslan av att vara lyckad med känslan av att vara lycklig. Det är ungefär samma sak som mellan självkänsla och självförtroende, att man blandar ihop prestation med värde. En uppgift kan vara att låta eleverna först få skriva ner några saker som får dem att känna sig lyckade (inför sig själva och andra). Därefter får de skriva ner några saker som får dem att känna sig lyckliga. Låt dem slutligen jämföra listorna med varandra. Är det samma saker som finns med på båda listorna, eller är det helt olika saker? Vilka saker är viktigast för dem och i vilken spalt finns de sakerna? Vilka slutsatser drar de själva av övningen?

En fråga till Mia

”Jag får säkert hundra mejl i veckan från personer som jag aldrig har träffat”, skriver Mia Törnblom på sidan 170. Att formulera en fråga om ett problem eller en situation som man upplever jobbig, kan vara ett viktigt steg på vägen mot en insikt om hur man själv kan ta tag i sin situation. Låt var och en i gruppen skriva varsitt brev till Mia Törnblom där de ställer en personlig fråga om något som de funderar på och som oroar dem. Ge dem därefter uppgiften att skriva ett svar till sig själva! Hur tror de, efter att ha läst och arbetat med *Du äger!*, att författaren skulle svara på deras brev? Vilka råd skulle hon ge? Hur skulle hon uppmuntra dem att tänka?

Utmaningar utvecklar

”Vi utvecklas inte om vi aldrig tillåts att våga göra saker som är lite läskiga eller svåra”, skriver Mia Törnblom på sidan 172. Låt eleverna välja en sak som de verkligen skulle tycka var läskigt eller svårt, men som de innerst inne önskar att de vågade göra. Det kan vara alltifrån att hålla en muntlig redovisning inför gruppen, hoppa fallskärm, erkänna att de stulit något av en kompis, prata med den där personen som de är kära i eller prata ut med sina föräldrar. När de valt sin hemliga önskan får alla i uppdrag att föreställa sig att de faktiskt gör det – att de vågar! – och skriva ner precis hur det går till, vad som händer och hur det kändes att göra det.

Smarta mål

En stor del av kapitlet handlar om vad mål är och hur man kan tänka när man formulerar egna mål. På sidorna 180–181 i boken finns en övning som sammanfattar avsnittet om målformuleringar. **Sist i lärarhandledningen finns ett kopieringsunderlag till den övningen (s.23–24).**

Mitt liv om tio år

På sidorna 187–188 berättar Anja, 20 år, om de höga krav hon ställer på sig själv. Alla i hennes omgivning tycker att hon lever ett perfekt liv, men i själva verket har hon tappat bort sig själv. Ge ungdomarna i uppgift, när de läst Anjas

historia, att fantisera sig tio år fram i tiden. Hur ser deras liv ut då? Hur kan de undvika att tappa bort sig själva – så som Anja har gjort – och tänka för mycket på vad andra har för förväntningar på dem, så att de glömmer bort vad de själva vill?

Kapitel 10 – Det blir roligare tillsammans

Kapitlet handlar om att träna självkänsla i grupp.

Hur ska vi arbeta?

En variant är att läsa detta avslutande kapitel först, innan läsningen och arbetet med *Du äger!* drar igång. Det kan hjälpa gruppen att tillsammans fatta några viktiga beslut med utgångspunkt i sådant som tas upp i texten:

1. Vilka kommer att delta?
2. Vilket ansvar har den som ska leda oss i arbetet?
3. Hur kan vi skapa en så pass trygg stämning så att alla vågar öppna sig för varandra?
4. Hur ofta ska vi träffas?
5. Hur ska vi lägga upp arbetet med boken?

En variant är att läraren eller den person som leder arbetet låter gruppen ses över en längre tid, kanske en gång i veckan under hela terminen. Läsningen och arbetet sker förslagsvis i mindre grupper. Som tidigare påpekats är det viktigt att noga tänka igenom hur arbetet med boken ska gå till. Ett klimat där alla i gruppen känner sig trygga är en förutsättning för att samtalen ska bli givande. Flera av övningarna i boken och lärarhandledningen handlar om att utforska sina erfarenheter, tankar och känslor, och det måste alltid vara upp till eleverna själva att avgöra i vilken mån de vill dela med sig av sina texter och tankar till kamraterna.

Ett brev till Sandra

På sidorna 195–196 skriver Sandra, 16 år, om vad fotbollen betyder för henne, och hur jobbigt det var när hon insåg att hon inte längre kunde spela på grund av en knäskada. Hon berättar också om hur hennes tränare, från att ha stöttat henne, helt slutade prata med henne på grund av skadan. Ge eleverna i uppgift, när de läst hennes historia, att skriva ett kort brev till henne där de beskriver vilka tankar och känslor hennes historia väckte hos dem.

BILAGOR

KOPIERINGSUNDERLAG: BRABOKEN

Bra idag

Skriv ner minst tre saker som varit bra med dig idag.

Glad för eller tacksam för

Skriv ner saker du är, eller vill vara, glad över.

Längtar efter

Skriv ner sådant du längtar efter, behöver eller vill ha hjälp med.

BILAGOR

KOPIERINGSUNDERLAG: HITTA MOTIVATIONEN!

1. Ge exempel på någon person som du tycker verkar vara motiverad.

2. Hur känns det när du själv är motiverad? (I kropp och själ.)

3. Vem, vad eller vilka blir du motiverad av?

4. Vad kan du göra för att känna motivation?

5. Vad kan du göra för att bli mer motiverad i skolan?

BILAGOR

KOPIERINGSUNDERLAG: SVART BÄLTE I SJÄLFÖRSVAR

Fråga 1: Vem gör mig arg?	Fråga 2: Varför blir jag förbannad?	Fråga 3: Vad hos mig är hotat?	Fråga 4: Vilken är min del i detta?

BILAGOR

KOPIERINGSUNDERLAG: MINA RÄDSLOR

1. Anfall är bästa försvar?

Läs igenom sidorna 100–101. Vad ligger bakom ordspråket ”anfall är bästa försvar?” enligt boken? Vad tänker du om det resonemanget?

2. Vad är jag rädd för?

Läs igenom sidorna 104–105 och välj ut de rädslor som du mest känner igen dig i.

3. Vilka rädslor kan jag vända till tro och tillit i dag?

4. Vad väljer jag att tänka istället?

BILAGOR

KOPIERINGSUNDERLAG: SMARTA MÅL

1. Välj mål:

2. Nuläge:

3. Önskat läge:

4. Mitt SMARTA mål:

5. Målet är uppfyllt (datum):

6. Det här kan jag göra för att uppnå mitt mål:

BILAGOR

7. För att nå målet kan jag göra följande den närmast tiden ...

Idag:

Imorgon:

Under veckan:

Inom en månad:

8. Det här ska jag göra för att nå mitt mål:

9. De här resurserna behöver jag för att kunna göra det:

10. Så här följer jag regelbundet upp mitt målarbete och kontrollerar mina framsteg:
