

LÄRGRUPPSMATERIAL

Till filmen: "Ledarskap, bemötande och tips vid NPF"

INSTRUKTIONER:

Syfte:

Det här lärgruppsmaterialet kan användas främst i grupper som ett diskussionsunderlag men kan också användas av en enskild individ men då mer som frågor att reflektera kring. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla arbetet kring NPF och bemötande i er förening eller klubb.

Hur:

Det kan vara bra att utse någon person eller en arbetsgrupp som leder utvecklingsarbetet kring NPF i er förening eller klubb.

Börja sedan med att se en film tillsammans eller enskilt. Genomför sedan diskussionsövningarna tillsammans i exempelvis styrelsen eller ett ledarteam. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla ert arbete kring NPF och bemötande.

Tidsåtgång:

Tiden som filmen ni valt att se tar plus den tidsangivelse som står vid varje diskussionsmoment.

Diskussionsövningar:

Det kommer finnas möjlighet att välja ut en eller flera diskussionsövningar. Kanske har din förening eller klubb mindre tid för detta eller så har ni stora ambitioner. Observera att de flesta övningar innehåller flera steg som en slags process. Ni kan välja en eller flera diskussionsövningar. Läs igenom först för att sedan välja vilka ni vill jobba med.

Lokaler:

En lokal där ni får plats samt har möjlighet att diskutera i mindre grupper.

Gruppstorlek:

Det finns en angiven rekommendation inför varje diskussionsområde men ni kan anpassa gruppstorleken efter samtalet som ska föras. Ni kan välja prata alla tillsammans, dela in er i mindre grupper om max sex personer eller kanske två och två.

Samtalsledare:

Utse gärna en eller två personer som håller koll på tiden och som fördelar ordet. Dessa personer har till uppgift att se till att alla som vill får möjlighet att prata.

Samtalsledaren kan behöva avbryta och föra samtalen vidare om ni fastnar för länge vid något ämne eller någon person.

Diskussionsövning 1 – Tydliggörande pedagogik

1. Dela in er i grupper på omkring 6 personer per grupp.
2. Utse en samtalsledare och någon som för sammanfattande anteckningar.
3. Vad tycker du är extra viktigt att få information om innan en aktivitet? Vad behöver du för att känna dig trygg? Gå en runda i gruppen och låt varje person prata i ungefär 1-2 minuter.
4. Jenny berättade om tydliggörande pedagogik i filmen. Se bild nedan. Hur jobbar ni med tydlighet och information i er verksamhet idag? Välj en aktivitet eller ett arrangemang ni har genomfört eller ska genomföra och som ni kan använda som exempel. Prova att skapa en förberedande information med hjälp av frågorna i den tydliggörande pedagogiken. Tänk er att ni skulle kunna skicka ut den till era deltagare.

Tydliggörande pedagogik

	Vad ska jag göra?	
	Varför ska jag göra det?	
	Hur länge?	
	Var ska jag vara?	
	Hur ska jag göra?	
	Med vem ska jag göra?	
	När ska jag göra?	
	Vad händer sedan?	
	Min exit-strategi	

5. Återsamlas i storgrupp och presentera era exempel från grupperna för varandra.
6. Efter presentationerna kan ni reflektera fritt tillsammans kring hur det känns att få informationen på detta sätt och om ni skulle kunna börja använda Tydliggörande pedagogik mer i er verksamhet.

Tidsåtgång: 45 - 60 minuter.

Diskussionsövning 2 – Förväntade beteenden

- 1 Dela in er två och två eller kanske tre och tre.
- 2 Utse någon som för sammanfattande anteckningar.
- 3 Har ni några förväntade beteenden i er verksamhet? Diskutera med varandra.
 - Är de uttalade i exempelvis trivselregler, gruppkontrakt eller liknande är de mer outtalade och inte så tydliga?
 - Känner du att du vet vad som förväntas av dig i olika lägen?
 - Finns det några situationer i er verksamhet som skulle bli bättre av att ni var mer tydliga kring förväntade beteenden?
 - Hur skulle ni kunna göra för att förmedla dessa förväntade beteenden? Har ni några tips och tankar?
- 4 Samlas i stor grupp. Utse en samtalsledare som fördelar ordet.
 - Dela med er till varandra kring tankar och tips ni har kring vad som kanske skulle bli bättre om ni var tydligare med de beteenden ni förväntar er av varandra.
 - Besluta om ni ska ta tag i och jobba vidare kring förväntade beteenden. Om så är fallet besluta vem/vilka som tar ansvaret att se till att arbetet fortsätter och när ni ska prata om det igen.

Tidsåtgång: Cirka 30 minuter.

Diskussionsövning 3 – Att bygga relation till deltagarna och varandra

Dela in er i grupper på omkring 6 personer per grupp.

1. Dela med er till varandra kring hur ni brukar göra för att få era deltagare att känna sig trygga och delaktiga.
 - Brukar du ta dig tid och prata med varje deltagare en liten stund då och då?
 - Tycker du att det är viktigt att skapa förtroende i relationen mellan dig som ledare och deltagaren?
 - Hur gör du för att skapa relationer med deltagarna – vad brukar du säga eller fråga om?
 - Hur gör du om det är extra svårt att få kontakt med någon deltagare? Har du några tips du kan dela med dina ledarkompisar?

Tidsåtgång: 20-30 minuter.

Diskussionsövning 4 – Hur kan ni skapa bra genomgångar och instruktioner

1. Dela in er i grupper på omkring 6 personer per grupp.
2. Nu när ni sett filmen kring olika människors förmågor att koncentrera sig och fokusera så ska ni tillsammans i gruppen jobba fram förslag på hur ni kan ge instruktioner och hålla i genomgångar i just er verksamhet.
3. Börja med att fundera kring hur ni brukar göra när ni håller genomgångar. Vad gör ni redan nu som är bra? Skriv upp dem och prata om vad ni behöver göra för att fortsätta använda det som funkar bra.
4. Finns det olika situationer då ni inte är lika nöjda med hur genomgångarna funkar? I stället för att problemfokusera och lyfta fram det som inte funkar så gör så här i stället:
 - 1) Börja med att tillsammans "måla upp" ett önskat läge. En slags målbild av hur ni önskar att det vore. I denna målbild är det förbjudet att ha med ordet inte. I stället för att säga "deltagarna ska inte prata under genomgångarna" så beskriv ett önskat läge. Exempelvis "under genomgången lyssnar alla"
 - 2) När ni sedan målat upp flera olika saker i er gemensamma målbild så diskuterar ni och prioriterar vilka saker som känns viktigast att ha med och vilka som faktiskt är realistiska. Skriv eller rita upp dem tydligt.
 - 3) Titta på målbilden tillsammans och beröm varandra för de saker som ni faktiskt redan gör.
 - 4) Nu är det dags att diskutera vad som behöver göras för att ni ska nå er målbild. Det kan exempelvis vara att skapa en tydlig checklista, be om att få gå någon kurs, öva på att vara tydligare eller köpa in något material som exempelvis en tavla att skriva och rita på som ni kan ha med på aktiviteten.
 - 5) Utifrån det ni kommer fram till under del 4 ovan så ska ni nu sätta samman en handlingsplan för att genomföra det ni kommit fram till.

Tidsåtgång: 60-90 minuter.

Diskussionsövning 5 – Att bemöta och hantera starka känslor

1. Dela in er i grupper på omkring 6 personer per grupp.
2. Diskutera tillsammans vad kan normbrytande beteende vara ett uttryck för? Och hur kan du på bästa sätt hantera exempelvis ett utbrott i din ideella roll?
3. Känner du dig trygg i att hantera starka känslor eller andra former av normbrytande beteende när du möter deltagare med NPF? Berätta gärna för varandra om exempel på bemötande som ni tycker har fungerat bra.
4. En av de viktigaste sakerna för att undvika normbrytande beteenden är ju att försöka förebygga så mycket som möjligt. Dela mer er tillvarandra om tips på hur ni kan göra för att se till att situationer inte uppstår, det kan exempelvis vara att ha en bra relation så att du som ledare ser hur en deltagare mår och kan fånga upp hen och erbjuda ett alternativ till aktiviteten som pågår.
5. Vilka känslor och reaktioner kan normbrytande beteende väcka hos dig? Hur kan du hantera känslorna/reaktionerna? Finns det stöd i din förening eller klubb om det skulle behövas? Vem kan du prata med?

Tidsåtgång: 30-40 minuter.