



Rädda Barnen

Handledning för föräldrastöd

**Praktiska tips och inspiration för
samtalsledare som leder grupper av föräldrar**



Innehåll

Handledning för föräldrastöd	1
Om handledningen för föräldrastöd	3
Samtalsledarens roll	4
Ledarskap i en föräldragrupp	4
Klargörande och utforskande frågor	5
Rädda Barnens nycklar för samtalsledare	6
Att arbeta behovsbaserat	6
Att ha ett normkritiskt tänkande	7
Att lyssna aktivt	7
Att vara flexibel	8
Att använda tolk eller språkstöd	8
Att leda föräldragruppen tillsammans som två ledare eller fler	9
Om tystnadsplikt och ansvar	9
Om gemensamma regler	10
När någon säger något som inte känns bra	11
Inspiration och övningar för gruppsamtal	12
Värderingsövningar	12
Reflektionsfrågor	12
Exempel på värderings- och samtalsövningar (lämpliga för vuxna)	12
Exempel på Lära känna-övningar	16
Mer inspiration!	17



Om handledningen för föräldrastöd

Handledningen riktar sig till anställda och medlemmar inom Rädda Barnen som håller i gruppträffar med föräldrar. Handledningen ger:

- praktiska tips och trix
- stöd i rollen som samtalsledare för grupper av föräldrar
- kunskap om att arbeta behovsbaserat med föräldrar
- inspiration och övningar för gruppsamtal.

Handledningen kompletterar Handboken för föräldrastöd samt manualmaterialet *Trygga Föräldrar Trygga Barn*. Handledningen kan guida kring olika situationer som uppstår i mötet mellan människor i gruppsamtalen.

Handledningen är utvecklad och framtagen genom arbetet med Älskad och Trygg under 2024.



Samtalsledarens roll

Rädda Barnens föräldragrupper ska bygga på samtal och reflektion där alla är välkomna. Föräldragrupperna är inte en föräldrautbildning vilket innebär att det är viktigt att vi som samtalsledare ger utrymme för diskussion. Vi är där för att moderera och leda samtalen. Vi kan problematisera för att visa på olika perspektiv, men vi lägger inte egna värderingar eller synpunkter i diskussionerna. Ibland ger vi kunskap och information blandat med frågor och reflektion.

Materialet och övningarna syftar till att skapa samtal mellan deltagarna, och vår roll som ledare är att möjliggöra de samtalen. I vissa fall har vi en roll som informationsförmedlare.

Ingen förälder är perfekt, ingen är expert på allt och inte heller vi som leder grupperna vet alltid svaren.

Målet är att deltagarna reflekterar kring sina och andras tankar och erfarenheter, detta för att reflektion är ett verkningsfullt sätt för att stärka goda beteenden men också för att ge verktyg att förändra det som kan behöva förändras. Att lyssna till andra föräldrar och vuxna i en liknande situation ger också en känsla av att inte behöva vara ensam med sina funderingar och utmaningar, vilket minskar stressen.

Vi ledare är inte perfekta föräldrar men vi försöker alla göra vårt bästa

- Som samtalsledare är det viktigt att förmedla att vi inte deltar i samtalet som egenskap av förälder eller privatperson.
- Vi deltar som Rädda Barnen och informerar om vad Rädda Barnen står för, vad vi gör och att organisationen inte är en myndighet.
- Rädda Barnen har inte möjlighet att dela ut ekonomisk hjälp.

Ledarskap i en föräldragrupp

Hur är en god ledare? Hur kan egna värderingar och känslor påverka? Hur kan man använda sig själv som verktyg på ett professionellt sätt?

Som ledare deltar du inte i övningarna. Din uppgift är att leda övningarna, lyfta fram olika åsikter, be deltagarna utveckla sina resonemang och bidra till att deltagarna lyssnar på varandra och tar in olika perspektiv. Tänk på att berätta för deltagarna att vi inte deltar i diskussionen, utan leder övningarna. Vi kan dela med oss av personliga exempel om vi vill ge exempel på saker från verkliga livet. Det kan vara exempel på svåra situationer som kan uppstå i en vardag och som kan drabba alla. Det betyder dock inte att vi medverkar i gruppen som en förälder utan att vi fortfarande är där som professionella

ledare i gruppen. Att använda sig själv och sina erfarenheter kan ibland vara en bra teknik för att få i gång ett samtal och bygga trygghet.

Några saker som är extra viktiga att tänka på:

- Hänvisa till era regler för att skapa ett bra samtalsklimat.
- Låt alla deltagare få möjlighet att ta plats
- Det är givetvis okej att tycka olika men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtna. Rätten till yttrandefrihet får ALDRIG gå före rätten att inte bli kränkt.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning eller att uttrycka sin åsikt. Om någon har svårt att ta ställning i en övning så är det okej.
- Låt några deltagare motivera sina svar, se till att få med olika perspektiv kring frågan som berörs. Tänk på att det viktiga är dialogen, inte att övertyga andra om sin åsikt. Låt det inte bli för långa debatter mellan några av deltagarna, då tröttnar de övriga.
- Alla åsikter och tankar ska tas på allvar och bemötas med respekt, även åsikter som du som ledare inte håller med om eller som är kränkande.
- Kränkningar får aldrig följas av tystnad eller stå oemotsagda, men undvik att moralisera eller komma med "rätta svar". Ställ följdfrågor för att vrida på perspektiven. Exempel på följdfrågor finns nedan.
- Uppmuntra deltagarna att det är okej att byta åsikt då de hör hur andra i gruppen resonerar.

Klargörande och utforskande frågor

Klargörande frågor är bra att använda sig av om du som ledare vill fördjupa diskussionen och förstå motiven bakom deltagarnas åsikter. Extra hjälpsamma är de när det uttrycks åsikter som kan upplevas som kränkande eller anstötliga, det kan exempelvis vara homofoba, sexistiska eller våldsbejakande kommentarer.

Det är viktigt att sådana åsikter inte bemöts med tystnad, utan att du som ledare utmanar dessa.

Exempel på klagörande frågor:

- *Hur menar du? Berätta mer...*
- *Förstår inte riktigt hur du menar, kan du säga det på ett annat sätt?*
- *Uppfattade jag dig rätt att...?*
- *Menar du att...?*

- *Vad tror du gör att du tänker så?*
- *Om det var din vän som var i situationen du pratar om, hur hade du tänkt och gjort då?*

För att utvecklas som ledare är det bra att alltid bolla med varandra, vad vi kan göra annorlunda, en stund för incheckning och utcheckning för reflektion och samtal om hur arbetet går. Se fler tips om detta i Handbok för föräldrastöd.

Rädda Barnens nycklar för samtalsledare

Här har vi samlat de viktigaste erfarenheterna för att lyckas i arbetet.

Att arbeta behovsbaserat

I mötet med föräldrar kan vi välja att ha fokus på olika saker beroende på vad föräldrar själva lyfter. Lyssna in målgruppen och planera tillsammans vilka ämnen och samtal som verkar viktigast. Ibland kanske vi eller samarbetspartners har föreställningar om vad gruppen skulle behöva. Var uppmärksam så att vi inte lutar oss mot fördomar eller vad vi själva tror. Utforska tillsammans och var beredd på att vara flexibel i hur upplägget kan genomföras.

Stödet till föräldrar i kommunen ser olika ut. För att kunna guida föräldrar som är i behov av mer stöd kan vi först identifiera vad som finns för program och stödstrukturer lokalt i kommunen. Kommuner är olika bra på att anpassa sitt föräldrastöd till olika målgrupper. Bli expert på just din kommun! Vilka stödfunktioner finns lokalt att guida föräldrar till om någon har mer behov av stöd?

Genom att arbeta behovsbaserat kan vi

- stärka människan och öka självförtroendet
- lära av varandra
- bryta passivitet och inspirera till engagemang
- ta vara på kompetensen som finns hos målgruppen
- möjliggöra självorganisering, öka känslan av egenmakt och sammanhang hos målgruppen.

I samtalen med föräldrarna ska vi vara lyhörda för vilka frågor som föräldrarna själva vill engagera sig i. Om det finns ett behov av att till exempel prata om våldet i närområdet eller socialtjänsten kan vi till exempel ändra ordning så att det mest relevanta just nu för gruppen kommer först. Vi kan först köra den första träffen (Lär känna gruppen) och plocka upp en valfri

träff på det temat som efterfrågas - för att sen komma tillbaka till de obligatoriska träffarna (1-6).

Det är genom att vara flexibla och lyhörda för vad föräldrarna berättar för oss, i vårt stöd som vi kan komplettera kommunen på ett bra sätt.

Att ha ett normkritiskt tänkande

Det är bra om du som samtalsledare är bekant med de teman som kommer att beröras under träffarna och har grundläggande kunskaper om barnrättsperspektiv. Det är hjälpsamt att veta vilka normer vi lever inom.

Tips, gå gärna Rädda Barnens utbildning "Normer och diskriminering". Du hittar den här: [Rädda Barnens webbutbildningar](#)

Diskutera tillsammans som samtalsledare:

- Vad är en norm är för er?
- Hur märker vi av normer?
- Hur kan vi vara uppmärksamma på normer?
- Vad behöver vi tänka på kring normer när vi pratar med våra deltagare i gruppen?
- Kan normer ändras utifrån kontext/situation?

Att lyssna aktivt

För att utvecklas som samtalsledare är det bra att träna på att lyssna aktivt.

Det finns tre nivåer av lyssnande:

- för att svara
- för att förstå budskap
- för att förstå människan.

Här kan du få en närmare förklaring till de tre nivåerna: [3 nivåer av lyssnande](#)

Du som samtalsledare håller dig främst till dem två sista nivåerna, till exempel genom att:

- Ställa **öppna frågor**. Det vill säga frågor som inte kan besvaras med ja eller nej.
- Ge dig tid att **lyssna** på deltagarnas frågor och svar. Ibland är vi ivriga att ge svar eller lösa en situation, men då glömmer vi ibland att lyssna.

- **Prata mindre själv**, träna dig på att lyssna. Om du pratar för mycket finns risk att den andre stänger av och slutar lyssna. Våga vara tyst och lyssna.
- **Undvik att komma med råd** och berätta hur du själv skulle ha gjort.
- **Ställ följdfrågor** "vad tänker du om detta?"
- **Sammanfatta** det du hör, exempelvis genom att säga, "Du menar alltså att [sammanfattning av vad deltagaren sa], följt av, "Har jag förstått dig rätt?"

Här finns tips på en övning att göra tillsammans för att träna på att lyssna aktivt: [Lyssna aktivt och våga tala fritt](#)

Att vara flexibel

- Var beredd på att vara flexibel utifrån hela gruppens behov.
- Hitta tider som fungerar tillsammans med gruppen, utgå från att föräldrar vill delta men det måste vara praktiskt möjligt
- Föräldrarna i gruppen kommer vara olika, ha olika bagage och olika utbildningsnivå. Alla i gruppen kommer ibland ha olika förväntningar och förhoppningar. Försök forma dig en bild av de olika personerna i gruppen och hur de skiljer sig
- Om en övning tar längre tid än förväntat kan du överväga att korta ner eller hoppa över en planerad övning och om möjligt lämna den till nästa träff.
- Om det går snabbare än tänkt kan du ha några backup-aktiviteter eller diskussionsfrågor som du kan ta fram för att fylla ut tiden. Ibland kan en fastna på en övning, och den tar lite längre tid än tänkt, ibland går det snabbt och en har tid över.

Att använda tolk eller språkstöd

- I handboken står lite kort om uppdrag som språkstödjare eller tolk i föräldragruppen. Tänk på att inför varje träff ha ett samtal med tolken/språkstödjaren för att tydliggöra hens roll i gruppen. Tolken tolkar endast det som sägs och ska inte delta i diskussionerna eller dela med sig av egna erfarenheter.
- Ett tips är att även ge tolken en överblick av planering för träffen för att hen lättare ska kunna tolka och förstå sammanhanget.
- Tänk även på att endast ha en tolk för ett språk. Det vill säga, ha inte flera tolkar i en grupp som tolkar på olika språk. Om möjligt försök rekrytera grupper där det endast behövs tolk för ett språk. Det

kommer att göra det svårt att hålla igång en diskussion som blir givande för alla.

- Telefontolk rekommenderas inte, det gör det svårt att kunna hålla igång en diskussion. Fundera även över om det är viktigt vilket kön tolken har, och om ni vill ha samma tolk på samtliga träffar, eller olika varje gång.

Att leda föräldragruppen tillsammans som två ledare eller fler

- Bestäm er för hur du/ni vill presentera temat för träffen.
- Vilka övningar ska vi göra? Då det finns fler övningar än ni troligtvis kommer hinna med så är det viktigt att ni väljer vilka ni vill fokusera på under träffen.
- Vem ska leda vilken övning? Fördela uppgifterna mellan er om ni är flera ledare.
- Vem håller koll på tiden?
- Finns det behov i gruppen ni behöver tänka på? Anpassa upplägg och övningar utifrån deltagarnas behov och förutsättningar – fysiska och psykiska funktionsvariationer, gruppens språknivå, med mera.
- Hur agerar du/ni om någon blir arg, ledsen eller behöver mer stöd?
- Hur agerar du/ni om någon säger olämpliga saker eller har värderingar som går emot Barnkonventionen och mänskliga rättigheter?

Om tystnadsplikt och ansvar

Som samtalsledare har du ingen formell sekretess, men Rädda Barnen tillämpar principen om tystnadsplikt. Det innebär att generellt utgå ifrån att det som sägs under träffarna ska stanna i gruppen.

Föräldrarna ska känna sig trygga med att du inte pratar med andra på ett sätt så att det går att identifiera vilka som är med i gruppen och vad de har sagt. Du behöver därför alltid ha med dig det etiska perspektivet i de fall där du pratar med andra om träffarna eller enskilda familjer. Det ska alltid göras på ett sakligt och respektfullt sätt och endast när det krävs för att familjen ska få rätt stöd av andra.

Du kan samtidigt inte lova att allt som sägs stannar hos dig eftersom du också behöver förhålla dig till ditt ansvar för att barn inte far illa. Det innebär att du som representant för Rädda Barnen har gått med på att du ska göra orosanmälan till socialtjänsten om du misstänker att ett barn far illa. Det kan exempelvis handla om att barn utsätts för någon form för våld, bristande omsorg i familjen eller att barnet far illa på grund av sitt eget beteende.

Här kan du läsa mer om [Rädda Barnens riktlinje för orosanmälan när barn far illa.](#)

Det är vanligt att känna ett obehag inför att göra en orosanmälan. Det kan exempelvis handla om en osäkerhet kring om sin oro stämmer eller upplevelse av att inkräkta på andras privatliv eller föräldraskap. Det kan också finnas en rädsla eller ovilja hos föräldrar till kontakt med socialtjänsten och vi kan vara oroliga för att förtroendet och relationen till gruppen kan skadas. Det ska dock inte påverka om du gör en orosanmälan eller ej. Det är viktigt att komma ihåg att barn har rätt att få det skydd och stöd de behöver och socialtjänsten är de som har möjligheten att utreda och förbättra barns situation när andra brister.

Däremot är det viktigt att vara tydlig och transparent gentemot föräldrarna om din skyldighet att agera om du får information under träffarna om att barn far illa eller riskerar att fara illa. Alla i gruppen ska veta premisserna för era träffar.

Du som samtalsledare kan genom föräldrastödet vara ett viktigt stöd i föräldrarnas utveckling och föräldrar kan önska att dela med sig av sin familjs utmaningar och behov. Det är därför viktigt att vi känner oss trygga med vad vi ska och inte ska göra i vår roll som samtalsledare så vi kan bemöta föräldern på ett bra sätt. Ta stöd av andra i detta och se till att du vet hur du kan hänvisa vidare för mer stöd i just er kommun/region.

Om gemensamma regler

Under den första träffen ska gruppen komma fram till vilka regler som gäller tillsammans. Det handlar om förhållningsregler – hur deltagare ska vara mot varandra för att gruppen ska bli en trygg plats.

Det är viktigt att deltagarna får skapa reglerna tillsammans så att det blir regler som passar just den gruppen samt att alla känner sig delaktiga i innehållet. Se till att kontraktet finns synligt under alla träffar så att det som bestäms under första träffen förblir aktuellt under alla träffar.

Förslag på några grundregler:

- Vi lyssnar på vad andra vill berätta.
- Vi kommer i tid till träffarna och är närvarande och meddelar om vi inte kan komma
- Vi behöver aldrig prata eller göra något om vi inte vill – säg bara pass.
- Vi har respekt för allas tankar och känslor.
- Vi får inte fota varandra på träffarna.

- Vill vi ha regler kring mobilen?
- Det som andra berättar i gruppen stannar i gruppen (om det inte handlar om ett barn som far illa).
- Det finns inget facit, alla har olika tankar och erfarenheter.
- Det är inte okej att uttala sig kränkande om andra.

När någon säger något som inte känns bra

Om det uppstår en situation där någon uttrycker sig på ett sätt som du som samtalsledare inte känner dig bekväm med, kan du alltid hänvisa till barnkonventionen. Det vill säga inte vad du själv tycker är rätt eller fel, utan vad olika artiklar i barnkonventionen säger, står för och betyder.

Vi kan använda barnkonventionen som en grund för att påminna om barns rättigheter och försöka förstå utifrån ett barnrättsperspektiv (kopplat till rättigheterna i Barnkonventionen), barnperspektiv (vad vi vuxna tänker om barnets perspektiv till exempel om vi tänker tillbaka till oss själva som barn) och barnets perspektiv (vad barnet själv tänker).

Kränkningar får aldrig följas av tystnad eller stå oemotsagda, men undvik att moralisera eller komma med "rätta svar". Ställ följdfrågor för att vrida på perspektiven.

Inspiration och övningar för gruppsamtal

I övningar kan deltagarna hjälpas åt att komma med olika infallsvinklar och hjälpas åt att vrida och vända på perspektiven.

Värderingsövningar

Värderingsövningar är bra för att:

- Metoden är demokratisk då alla deltagare blir aktiva.
- Deltagarna kan uttrycka sin åsikt på olika vis: muntligt, genom förflyttning i rummet, med mera.
- Deltagarna får klargöra och reflektera över sina värderingar och får prova sina åsikter i samspel med andra.
- Övningarna ger utrymme för oliktankande och mångfald, och deltagarna inspireras till att tänka i nya banor.

Reflektionsfrågor

Materialet innehåller även en rad reflektionsfrågor som gruppen kan samtala om i mindre grupper eller i helgrupp, men även reflektera kring enskilt. Vilken form som passar er grupp får ni avgöra utifrån stämning och dynamik i just den grupp ni leder.

Genom reflektionsfrågorna får deltagarna utgå ifrån sin egen livssituation, till skillnad från värderingsövningarna som ofta bygger på mer allmänna situationer eller en annan persons livssituation.

Exempel på värderings- och samtalsövningar (lämpliga för vuxna)

Runda

I en runda får alla deltagare i tur och ordning tid att berätta hur de mår, tänker eller tycker. Ni kan använda något som symboliserar en talpinne, exempelvis en penna. Den som håller i pinnen har ordet och det är bara den personen som får prata. Ingen får avbryta med frågor eller kommentarer.

En runda fungerar mycket bra som inledning och avslutning på en träff. Inledningsvis kan ni till exempel prata om förväntningar på träffen och avslutningsvis kan ni fokusera på vad de tar med sig, har lärt sig, tänkt och känt.

Förslag på frågor till introrunda:

- *Hur mår du idag?*
- *Om du var en superhjälte, vilken superkraft skulle du vilja ha?*

- *Vad tyckte du om att göra som barn?*
- *En leksak som var extra viktig för dig när du var liten?*
- *En plats du tycker om att vara på?*
- *En plats du skulle vilja besöka?*
- *Vad vill du prata mer om idag?*

Förslag på avslutningsfrågor:

- *Vad tar du med dig från dagens träff?*
- *Vad har du tänkt extra mycket på idag?*
- *Vad vill du prata mer om nästa gång?*

Inför rundan kan ni också låta dem skriva ner frågor, tankar och feedback som ni tar upp under träffen eller nästkommande träff. Låt deltagarna då lägga sina lappar i en feedbacklåda som ni som ledare läser under eller efter träffen.

Brainstorming

Ett bra sätt att komma igång med samtal kring ett visst tema är att göra en brainstorming – en associationsövning.

Skriv upp ett ord på tavlan/ett blädderblocksblad och låt deltagarna sedan associera fritt kring ordet. Du som ledare skriver det deltagarna säger. Det finns inga rätt och fel utan deltagarna ska fritt kasta ur sig det de kommer att tänka på. De ska inte fokusera på det de själva tycker i denna övning utan istället en "allmän uppfattning". Du kan förklara det genom att be dem tänka på "om du skulle fråga 1000 personer på stan, vad skulle de säga om de hörde ordet ..."

Bikupor

För att lättare låta alla få komma till tals kan ni prata i mindre grupper. Dela in deltagarna två och två eller tre och tre. Be dem diskutera ämnet i den lilla gruppen innan ni har samtalet i helgrupp.

Helgruppsdiskussion

Vissa samtal kan lämpa sig att ta i hela gruppen. Ibland direkt när du som ledare ställt en fråga, men ibland efter att gruppen samtalat i bikupor. I helgrupp finns en risk att vissa blir tongivande i diskussionen så försök fördela ordet så att alla som vill komma till tals får det.

Heta stolen

Alla sitter i en ring på var sin stol. I ringen finns även en tom, extrastol. Ledarna sitter med i ringen och läser upp påståenden men deltar inte själv i övningen. Om deltagarna håller med om påståendet ledarna läser upp så



byter de stol, om inte så sitter de kvar. När alla deltagare tagit ställning så ber ledarna deltagarna förklara hur de tänkte om de bytte plats eller satt kvar. Du som ledare kan fördela ordet men om någon deltagare inte vill berätta hur de tänkte så är det okej.

Fokus i övningen är att ta ställning samt den dialog som uppstår utifrån påståenden.

Linjen

Lägg ut sex lappar på golvet numrerade från 1-6 (eller markera en tänkt linje längs golvet för deltagarna). Läs upp påståenden och be deltagarna ställa sig vid lapparna utifrån hur mycket de håller med om påståendet. 1 = håller inte alls med, 6 = håller absolut med.

Dela in deltagarna i mindre grupper utifrån hur de är placerade på skalan. Låt dem sedan prata i mindre grupper för att sedan presentera i helgrupp kring hur de har tänkt.

Fyra hörn

Lägg ut lappar i varje hörn av rummet med 1, 2, 3, 4. Läs upp situationen i övningen och de fyra tillhörande alternativen på lösningar. Det fjärde hörnet är alltid ett öppet hörn där deltagarna kommer med en annan lösning än den som presenterats. Om en deltagare hamnar ensam i ett hörn bör du som ledare ställa dig vid deltagaren.

Du kan låta deltagarna i respektive hörn prata med varandra om hur de tänkte eller så tar ni diskussionen i helgrupp direkt. Det avgör ni som ledare.

Dilemmafall

Låt gruppen prata om fall (situationer som är beskrivna i materialet) i mindre grupper eller helgrupp. Vissa av fallen handlar om situationer ur ett barns perspektiv, andra om föräldrars perspektiv på en situation. Till dilemmafallen finns följdfrågor som deltagarna svarar på efter att ha läst dilemma-fallet.

Oavslutade meningar

Alla sitter i en ring. Läs upp ett påstående och låt deltagarna fylla i slutet av meningen som du läser upp. Svaren ska vara snabba och impulsiva, det första som kommer upp är det som ska sägas. Om en deltagare inte kommer på ett svar kan den säga pass.

Efter övningen kan ni ha en diskussion kring svaren. Var vissa påstående enklare/svårare än andra att svara på?

Listan

Låt deltagarna rangordna vad de tycker är viktigast utifrån ett visst tema eller ämne. Det kan göras individuellt eller i grupp. Ibland kan det vara bra att

låta alla göra det individuellt först så ges alla möjlighet att fundera på sina egna åsikter i frågan.

Demokratileken

Be deltagarna sätta sig var för sig och göra en lista utifrån ett givet tema. Till exempel "Vad behöver barn för att få en bra uppväxt?" "Hur ska en bra förälder vara?"

Dela sen in dem i par. Nu ska de gemensamt komma överens om de sju viktigaste orden från bådas listor.

Dela sen in alla paren i två stora grupper. De nya grupperna ska i sin tur komma överens om de sju viktigaste orden utifrån listorna de har. Därefter ska gruppen utse en eller två representanter som ska presentera listan och argumentera för varför just deras ord är de viktigaste. Övriga deltagare kan stötta representanterna med skrivna argument om det behövs. Dessa ger samtalsledarna till representanterna.

De två gruppernas representanter ska komma fram till en slutgiltig lista om sju ord. Övningen är klar när det finns en gemensam lista med sju ord. Se till att alla i gruppen är aktiva genom att skriva lappar till sina representanter.

Duo eller trio-coachning

I par eller trio kan deltagarna få ta upp individuella dilemman eller utmaningar de står inför i sitt föräldraskap/sin relation till barnen i deras liv.

I tur och ordning får deltagarna berätta för de övriga i paret/trion om en situation de vill ha stöd i. De övriga två ger sen feedback/råd till personen i hur den kan tänka. Låt samtalen följa nedanstående struktur.

- Person 1 berättar om en livssituation de vill ha råd kring. (3 min)
- Person 2 och 3 ställer frågor för att få mer information om personens situation. (2 min)
- Personen 1 vänder ryggen åt den eller de som ska ge råd kring situationen. Person 2 och 3 reflekterar kring person 1s situation. Uppmana dem att vända och vrida situationen för att hitta så många lösningar som möjligt. Person 1 får inte kommentera, utan lyssnar bara på det person 2 och 3 säger. (5 min)
- Personen 1 får nu vända sig tillbaka till de övriga och kort kommentera det person 2 och 3 har sagt. (2 min)

Upprepa övningen så att alla får berätta om sin livssituation och fått reflektera över de övriga deltagarnas situationer.

Rollspel

En övning som innebär att deltagarna får spela upp ett scenario som kan ske i en familj för att på så sätt bättre förstå hur de kan agera i en liknande situation.

Exempel på Lära känna-övningar

Eftersom gruppen ska träffas vid flera tillfällen och prata om värderingar och tankar kring föräldraskap är det viktigt att det blir en trygg stämning i gruppen.

Ett sätt att skapa det är att använda sig av lära känna-övningar. En sådan övning kan med fördel läggas in i varje träff. Det stärker gruppen och hjälper deltagarna att känna trygghet.

I nedanstående övningar får deltagarna berätta om sig själva på ett lekfullt och roligt sätt. Det är viktigt att även du som ledare är med så att de också lär känna dig.

Rita sig själv

Dela ut papper och penna och låt deltagarna rita ett porträtt av sig själv. Kring sin bild skriver varje person saker som är viktiga i deras liv, intressen, livsnöjen, med mera. Alternativt kan ni rita de delar som är viktiga i livet istället för att skriva dem. Därefter berättar de om sig själva i par. Låt deltagarna därefter presentera varandra i helgrupp.

Rita varandra-mingel

Dela ut papper och penna och dela in deltagarna i par. Låt dem rita av varandra utan att de tittar ner på pappret. Ett alternativ på denna övning är att ni minglar runt och pratar med varandra. När du som ledare säger stopp stannar de upp och ritar av personen de har framför sig på en post-it. Utan att titta ner på pappret.

Upprepa övningen några gånger så att varje deltagare får några olika porträtt. När ni minglat klart samlas ni och låter alla presentera sig själva utifrån bilderna de andra ritat.

En betydelsefull sak

Be deltagarna ta med en sak eller ta fram en bild på något som är värdefullt för dem. Utifrån den personliga saken får de berätta om sig själva.

Hitta någon som.../personbingo

Förbered ett papper med olika uppdrag till deltagarna. Uppdragen är exempelvis: "Hitta någon som är född på annan ort än den som den bor i idag... som har en syster...är född i ett annat land än Sverige...."



Övningen kan också göras i versionen av en bingobricka. Då skapar ni en bingobricka med olika egenskaper/erfarenheter deltagarna ska fråga varandra om. Den som först får ihop en bingorad ropar bingo.

Ledet

Alla deltagare ska stå på ett led. Du som ledare läser upp två alternativ: glass eller godis? Deltagarna väljer att ta ett steg åt höger eller vänster beroende på vilket alternativ som passar dem bäst. Deltagarna får själva tolka orden. De ska svara snabbt. Efter övningen kan ni prata om deras val och hur de tänkte när de tog ställning.

Förslag på ord:

Glass - Godis
Katt - Hund
Sommar - Vinter
Rött - Gult
Ringa - Skicka meddelande
I stan - På landet
Dator - Telefon
Vara hemma - Vara ute
Tatueringar - Inte tatueringar
Morgon - Kväll

Mer inspiration!

Rädda Barnen har tagit fram ett metodmaterial för att leda unga i samtalsgrupper. I det materialet som heter "Unga Samtal" finns en övningsbank med fler tips på lekar, samtalsövningar, värdegrundsövningar. Kolla gärna där och inspireras att göra fler kreativa övningar i gruppen.

Unga samtal finns att ladda ner här: [Hem - Rädda Barnens Resurscentrum \(savethechildren.net\)](https://hem-raadda-barnens-resurscentrum.savethechildren.net)

