

Innehåll



	Till läsaren	3	25.	Att vara i blickfånget	54
1.	Att be om förlåtelse	6	26.	Att ha ögonkontakt	56
2.	Att prioritera	8	27.	Att berömma	58
3.	Att uträtta ärenden	10	28.	Att diskutera	60
4.	Att be om hjälp	12	29.	Att inleda en diskussion	62
5.	Att tåla misslyckanden	14	30.	Att avsluta en diskussion	64
6.	Att acceptera olikhet	16	31.	Att säga tack	66
7.	Att presentera sig	18	32.	Att förhålla sig till mobbning	68
8.	Avstånd och närhet	20	33.	Att ge komplimanger	70
9.	Att vilja växelverka	22	34.	Att lyssna	72
10.	Att undvika krångel	24	35.	Att fråga	74
11.	Att vara finkänslig	26	36.	Att leka	76
12.	Att söka uppmärksamhet	28	37.	Att trösta	78
13.	Att få uppmärksamhet	30	38.	Att vara pålitlig	80
14.	Att vara en god kamrat	32	39.	Att be om lov	82
15.	Att skämmas	34	40.	Att härma	84
16.	Att kunna förlora	36	41.	Att uttrycka och motivera sin åsikt	86
17.	Att ha självkontroll	38	42.	Att presentera andra	88
18.	Att ha självrespekt	40	43.	Att förstå andras känslor och visa empati	90
19.	Delad uppmärksamhet	42	44.	Att gå med	92
20.	Att dela med sig	44	45.	Att förhandla	94
21.	Att vara flexibel	46	46.	Att vänta	96
22.	Att förbereda en fest	48	47.	Att ge råd och anvisningar	98
23.	Att fira en fest	50	48.	Att följa anvisningar	100
24.	Att tacka för festen	52	49.	Att hålla sig ren och snygg	102



50.	Att veta vad man är bra på	104	75.	Att be om information	154
51.	Att försvara sina rättigheter och stå på sig	106	76.	Att ha känsla för situationen	156
52.	Att känna igen sina känslor	108	77.	Att hjälpa andra	158
53.	Att lösa problem tillsammans	110	78.	Att ta andra i beaktande, empati	160
54.	Att ge respons	112	79.	Att be andra vara med	162
55.	Att tåla rädslor	114	80.	Att tåla andras ilska	164
56.	Att ta emot positiv respons	116	81.	Önskningar	166
57.	Att tala i telefon	118	82.	Att bli sedd	168
58.	Klädstilar	120	83.	Att uttrycka känslor	170
59.	Att fatta beslut	122	84.	Att lära känna varandra	172
60.	Rent spel	124	85.	Att klaga	174
61.	Att hålla sig undan gräl	126	86.	Att förbereda sig för ett uppträdande	176
62.	Att reda upp gräl och medla	128	87.	Att turas om	178
63.	Att tolka motstridiga budskap	130	88.	Att visa omtanke	180
64.	Bordsskick	132	89.	Att känna gemenskap	182
65.	Att arbeta i grupp	134	90.	Att bli lämnad ensam – klasskompisprogrammet	184
66.	Att hålla hemligheter	136	91.	Att vara vänner	188
67.	Att förhålla sig till auktoriteter	138	92.	Att försvara en vän	190
68.	Att inte låta sig övertalas	140	93.	Att reglera sin röst	192
69.	Att bemöta anklagelser	142		Dialog mellan pedagog och psykolog: Varför ska man lära ut sociala färdigheter?	194
70.	Att följa regler	144		Litteratur	211
71.	Att ställa upp mål	146			
72.	Att koncentrera sig på sin uppgift	148			
73.	Att planera sin tid	150			
74.	Att hälsa	152			

Att ha självkontroll



Jakob firar sin sjuårsdag. Det går vilt till på kalaset. När Jakobs pappa märker att det börjar bli farligt kommer han och säger "stopp". Jakob och hans vänner måste lära sig självkontroll för att lugna ner sig.

DISKUSSION:

Hur märker du att du snart tappar tålamodet? Hur känns det då i din kropp? Hur märker du att din mamma eller pappa snart blir arg? Hur förändras deras beteende, sätt att tala, miner eller tonfall? På vilket sätt kan pappa och mamma lugna ner sig när de håller på att tappa tålamodet? Hur gör du själv när du håller på att bli arg? Vilka metoder för självkontroll har du så att du inte skriker för mycket, fäktar, sparkar och gör dig själv eller någon annan illa?

ÖVNINGAR:

BARN

Måla en teckning med ilska och arga färger. Måla en annan teckning med lugnande, kontrollerade färger. Namnge dina målningar. Lyssna på olika slags musik. Hur låter ilsken musik och hur låter lugn och kontrollerad musik? Märker du att lugn musik gör dig avslappnad och lugn?

VUXNA

Lär barn och unga olika metoder för självkontroll. Gör tillsammans upp en lista över olika metoder. Lär barnen att lugna ner sig och slappna av. Lär dem djupandning. Lär dem att avlägsna sig eller att tänka på något avslappnande, se på en bild, lyssna på musik eller fingra på ett "kraftföremål". För att lära sig krävs många upprepningar så att man lär sig ta till metoden innan man tappar självkontrollen.

FAKTA:

Vi övar självkontroll under hela livet. Ett litet barn lugnar ofta ner sig i famnen och behöver den vuxnas trygga gränser för att kontrollera sin ilska. Ett barn i skolåldern har tagit till sig föräldrarnas modell för att kontrollera sin ilska. Om modellen är aggressiv eller annars inte fungerar och inte kan accepteras måste barnet lära sig ett nytt sätt som följer reglerna. Utan självkontroll kan man orsaka något som man senare får och måste ångra. En del visar känslor lättare och brusar lätt upp och blir arga fort. Det beror på hurdant temperament man har. Oberoende av temperament måste alla ändå kunna uppföra sig på ett socialt accepterat sätt utan att skada sig själv eller andra. Självkontroll handlar om att kunna kontrollera sina känslor och känslouttryck.



Astrid och Erik vill ha samma boll. De börjar gräla. Situationen kan lösas genom att förhandla. De beslutar att spela boll tillsammans.

DISKUSSION:

Hur förhandlar personerna på bilden? Hur skulle det gå om Astrid och Erik inte kunde förhandla och komma överens? Vad skulle hända om de inte brydde sig om den andras åsikter och önskemål? Vad är en kompromiss? Hur viktigt är det att nå samförstånd? Hur når man samförstånd?

ÖVNINGAR:

BARN

Rita situationen på bilden och rita in pratbubblor där du skriver eller ritat vad personerna föreslår. Hur kommer de fram till att de ska spela boll tillsammans? När är du av annan åsikt än din vän? Vad gör ni om ni vill leka olika lekar? När har ni svårt att bestämma vad ni ska leka? Då är det bra att öva på att förhandla. "Vi leker först din lek en stund och sedan min lek en stund." Hitta tillsammans på fler sätt att lösa era meningsskiljaktigheter genom att diskutera.

VUXNA

"Man får inte ta av någon annan", "man får inte slå". "Hur tror du det känns för henne när du tog saken av henne/slog henne?" Så här säger man till barn och påminner dem samtidigt om att man måste be om lov eller prata om saker istället för att ta eller slå. Berätta för barnen och ungdomarna om liknande situationer i ditt liv där du har lärt någon de här sakerna och vad det har lett till.

FAKTA:

Människor i alla åldrar måste öva sig på att förhandla. Det finns onödigt många människor som inte kan förhandla utan tyr sig till fel metoder. En del tar till våld eller trycker ner andra på något annat sätt, medan andra istället nedvärderar sig själva och sina egna önskemål. Den bärande tanken i hela den här boken är att förhandla istället för att slå och använda våld. Det viktigaste i den sociala kompetensen är att beakta andras åsikter, säga sin egen åsikt, lyssna till avvikande åsikter utan att genast avfärda den andra, fråga vad andra tycker, diskutera, fundera varför den andra tycker så, föreslå olika lösningar och försöka nå samförstånd. Allt det här är att förhandla. Avsikten med att förhandla är att lösa situationer lugnt utan våld och krafttag.

Att ta andra i beaktande, empati



Elin, Jesper och Jens är på väg hem från skolan. En bil kör förbi och skvätter smutsvatten på Elin. Jens märker att Elin blir ledsen. Han hjälper Elin att putsa bort smutsen från jackan.

DISKUSSION:

Vad betyder empati? Hur märker du på andras miner och gester hur de känner sig? Hur tar du det i beaktande? Hur märker andra hur du känner dig? På vilka olika sätt kan vi visa varandra empati?

ÖVNINGAR:

BARN

Titta tillsammans på bilder av olika barn och saker eller situationer som de har varit med om. Titta på barnens miner och fundera på hur de känner sig, vad som har hänt och vad de tänker om situationen.

VUXNA

Hur övar du på att visa empati? I vilka situationer känner du att du kan sätta dig in i en annan persons situation? Gör anteckningar om det här i en vecka. Vilka erfarenheter har du av att diskutera empati med barn och unga?

FAKTA:

För att kunna ta andra i beaktande krävs inlevelseförmåga, empati. Det kan och bör man öva på under hela livet. Målet med att lära sig sociala och emotionella färdigheter är att utveckla sin empati. Empati handlar om att känna igen och förstå både egna och andras känslor. Om man tar andra i beaktande mår man också bättre själv.

Det finns också personer som inte kan beakta andras känslor och önskemål och inte känner empati. En sådan person kan ha en narcissistisk personlighetsstörning. Han eller hon kräver specialbehandling, undertrycker sina närmaste och försvårar deras liv på många sätt. Det är viktigt att en narcissistisk persons familjemedlemmar söker och får utomstående hjälp för att frigöra sig från den narcissistiska personens välde.