

*Hej!*

Detta är ett dramapedagogiskt material för Teater Kojans föreställning ”*Den fula ankungen*”. Materialet innehåller uppgifter och dramaövningar att värma upp med och till bearbetning av upplevelsen efteråt. Syftet med detta material är att erbjuda en möjlighet till att förstärka åskådarens teaterupplevelse, fördjupa de teman som lyfts upp i föreställningen och vidareutveckla dem i gruppen.

I materialet finns dramaövningar som ger åskådarna verktyg till att formulera sina tankar och uttrycka och bearbeta de känslor som väckts under föreställningen. Materialet är uppbyggt som en helhet men det går även att göra utvalda delar av det. Ni kan även justera övningarna enligt behov och förutsättningar.

Viktigt att komma ihåg när man jobbar med dessa övningar är att det inte finns några fel svar, tankar eller upplevelser! Var och en tolkar berättelsen från sin synvinkel och det är viktigt att uppmuntra alla till att uttrycka och respektera såväl sina egna som andras känslor, tolkningar och åsikter.

Vi vill även **inspirera dig som pedagog** och har sammanställt en text om empatiskt lyssnande som grund för det pedagogiska arbetet såväl med pjäsen som i vardagen, samt en reflektionstext angående tävling. Hoppas de väcker tankar och bidrar med inspiration!

*Tack för att du vill göra detta arbete!*

DEN FULA ANKUNGEN ÄR EN PJÄS OM DEN KROKIGA STIGEN TILL ATT HITTA RÄTT OCH HITTA RÄTTEN ATT FÅ VARA.  
DEN BEHANDLAR RÄDSLAN FÖR UTANFÖRSKAP OCH MODET ATT VÅGA VARA DEN MAN ÄR.



*”MEN JA VILL INTE VARA EN KALKON, JA VILL JU BARA VARA MIG SJÄLV!”*

## DET PEDAGOGISKA MATERIALET ÄR GJORT AV:



IDA TÖRNROOS

DRAMAISTRUKTÖR

GRUNDARE OCH KONSTNÄRLIG LEDARE AV TEATER KOJAN

ROLL I FÖRESTÄLLNINGEN: DEN FULA ANKUNGEN



SARA HELLSTEN

MAGISTER I UTVECKLINGSPSYKOLOGI

HANDLEDARE OCH UTBILDARE I EMPATISK KOMMUNIKATION

FÖRÄLDRA- OCH FAMILJEKOACH

GRUNDARE AV FÖRETAGET "PIENI IHMINEN TAVATTAVISSA"

SAKKUNNIG I FAMILJEARBETE PÅ FOLKHÄLSAN

## INNEHÅLL

Materialet är indelat i ett för- och efterarbete. Förarbetet kan göras sporadiskt inför föreställningen, men vi rekommenderar att efterarbetet påbörjas samma dag som barnen har sett föreställningen. Inspirationstexten kan läsas antingen före eller efter föreställningen. Ni kan välja att göra hela materialet eller valda delar av det. En del av övningarna har en fördjupad variation som kan göras om det finns förutsättningar.

### FÖRE FÖRESTÄLLNINGEN

*Övningar med barnen:*

1. Brev s.3
2. Ljudlandskapet s.4
3. Olika kroppsliga förutsättningar ( + fördjupning) s.4
4. Cirkelbarometern s.5

### EFTER FÖRESTÄLLNINGEN

**A.** Läs texten **ATT TRÄNA EMPATIFÖRMÅGOR MED BARN** s.6-11, gör den förberedande övningen i den.

*Övningar med barnen:*

1. Minnesrunda ( + variation på uppgiften) s.12
2. Snabbstatyer (+ fördjupning) s.12
3. Ljudsaga s.13
4. Spela upp en scen s.14

**B.** Läs texten **DET HÄR MED ATT TÄVLA...** s. 15-16 och gör reflektionsövningarna.

**KONTAKTUPPGIFTER** s.17

**BEHOVSLISTA** s. 18

## ÖVNINGAR ATT GÖRA FÖRE FÖRESTÄLLNINGEN

### 1. Läs med/ för barnen: BREV TILL ÅSKÅDAREN

HEJ!

*Vi heter Ida och Kaisa och är skådespelare på Teater Kojan. De är vi som spelar föreställningen Den fula ankungen som du snart kommer se. Vi vill hälsa dig hjärtlig välkommen att ta del av föreställningen och berätta lite om vad du kommer se.*

*Ankungen, också kallad "Den fula ankungen" bor tillsammans med sin familj, som består av ankmamman och tre ank-syskon ute på landet vid en skogsglänta. Där finns en damm som man kan simma i. Den fula ankungen älskar att simma. Men hon känner att det är något som inte stämmer. Hennes vingar är allt för stora, hennes hals allt för lång, hon har annan färg...Hon passar inte in med de andra ankorna i dammen, hon känner sig annorlunda. De andra fåglarna säger att hon är ful, och hon tror på dem... De gör henne mycket ledsen.*

*I föreställningen får du följa med Den fula ankungen som funderar över vem hon egentligen är. Hon söker efter en plats att höra till och vet ni vad? Hon hittar något hon aldrig kunnat tro var sant.*

Vi har samlat några roliga övningar och lekar som du nu tillsammans med de andra i gruppen skall göra. Sen får du se föreställningen.

VI SES!

HÄLSNINGAR FRÅN IDA OCH KAISA



## 2. "Ljudlandskap"

Sitt tillsammans med barnen i en ring. Berätta att ni nu skall fundera på de ställen som sagan utspelar sig på och att ni tillsammans skall fundera på hur de låter på diverse platserna. Låt barnen använda rösten och kroppen sittandes för att tillsammans skapa ett ljudlandskap kring nedanstående teman.

- Om barnen har svårt att komma igång kan man variera övningen. Välj en person i cirkeln som börjar med ett ljud. Sedan fortsätter personen till höger med ett eget ljud, och nästa och nästa. Alla fortsätter med sitt eget ljud tills alla i cirkeln är med.
- Om gruppen är större och de blir oroligt kan ni istället ta ett ljud i taget t. ex. Hur låter vinden? och alla får tillsammans ge sitt förslag på hur vinden låter

- Skogsdammen

*(Fråga du som pedagog kan ställa för att hjälpa barnen i att skapa ljud: Tänk att ni sitter vid en skogsdamm, vilka ljud hör ni? Hur låter vattnet? Finns det något i vattnet? Hur låter vinden? Finns det träd? Hur låter dom?)*

- Motorväg

- Bondgård

Låt övningen ta tid och uppmuntra barnen att följa de impulser som uppstår i gruppen. Ett ljud kan exempelvis utvecklas och övergå till ett annat ljud. Barnen får gärna blunda.

## 3. Olika kroppsliga förutsättningar

Deltagarna går runt i rummet i långsam takt. Om utrymmet tillåter kan de alla gå i fri riktning, annars i en cirkel. Pedagoger säger en kroppslig förutsättning som deltagarna skall ta in i sin gång och känna efter hur de påverkar kroppen.

*Hur skulle du gå om du hade en fot?*

*Hur skulle du gå om du hade jätte jätte stora tår?*

*- var den längsta personen i världen?*

*- du hade jätte tungt huvud?*

*- om du hade vingar?*

*- om du hade klor?*

*- om du skulle vara lika lång som en tändsticka?*

*- om du skulle vara lätt som en fjäder?*

*- hur skulle du röra dig om du inte hade armar?*

*- hur skulle du gå om du var dig själv? Hur känns det?*

### 3.1. Fördjupning:

Testa på olika kroppsliga förutsättningar där en i gruppen är annorlunda tex. jätteliten/ jättestor/ mycket långsammare/ mycket snabbare/ tar mycket plats / tar väldigt liten plats.

*- Hur känns det att vara den enda som är annorlunda? Från både gruppen och individens perspektiv. Diskutera*

#### 4. Cirkelbarometern

Ställ er i cirkel. Pedagogen säger ut vissa påståenden. Deltagarna tar ställning:

*JA=ta ett steg in i cirkeln, NEJ=ta ett steg bakåt, VET INTE=stå kvar*

Låt deltagarna motivera sina svar, väck diskussion, pedagogen håller i trådarna, skapar egna frågor och diskussion, problematiserar och försöker se till att alla får utrymme att säga något under övningen.

1. Har du någon gång känt dig annorlunda på ett jobbigt sätt?

*- Hur kändes det?*

2. Har du någon gång känt dig annorlunda på ett roligt sätt?

*- Hur kändes det? Vad var det som gjorde att det var roligt?*

3. Det är bra att vara lika.

*- I vilka situationer? Varför?*

4. Det som är annorlunda kan kännas skrämmande.

*- I vilka situationer? Varför?*

5. Det är okej att skratta åt olikhet?

*- I vilka situationer? Varför? Vad kan skrattet ge?*

6. Det är inte okej att skratta åt olikhet?

*- I vilka situationer? Varför? Varför kan bli ledsen av att någon skrattar?*

Hitta på flera frågor beroende på vart diskussionen går!

NU ÄR DET DAGS ATT SE FÖRESTÄLLNINGEN

OCH VID TILFÄLLE LÄSA TEXTEN: ATT TRÄNA EMPATIFÖRMÅGOR MED BARN  
SAMT GÖRA DEN KORTA FÖRBEREDANDE UPPGIFTEN TILLSAMMANS MED DINA KOLLEGER

## Att träna empatiförmågor med barn

Idag vet vi att känslor påverkar det mesta i livet, och att de inte är något man växer ifrån och ska lära sig ignorera då man blir vuxen. Tvärtom vet vi att de är centrala för vårt välbefinnande och fungerande såväl privat som professionellt, både individuellt som socialt, hela livet igenom. Vi vågar till och med påstå att förmågor att hantera känslor hos sig själv och andra är väsentligt för hela mänsklighetens och planetens fortlevnad!

Att stöda utveckling av emotionella och sociala förmågor, inklusive empati, är således en viktig del av småbarnsfostran. Pedagoger har idag en hel del material och verktyg och många jobbar aktivt med detta område, bland annat just via denna pjäs och detta pedagogiska material. Det är jättefint! Det ger hopp om en unik generation med helt nya förmågor att leva och fungera i vår värld. **Tack för Ditt viktiga arbete!**

Här kommer en text som förhoppningsvis kan bidra med fler och kanske också nya perspektiv gällande hur man kan stöda utveckling av socioemotionell kompetens med **behovsmedvetenhet** och **empatiskt lyssnande**. Hoppas den kan fungera som inspiration och stöd för såväl det pedagogiska arbetet kring pjäsen som för det vardagliga arbetet som pedagog.

### Socioemotionell kompetens - En förmåga att leva i harmoni med både sig själv och andra

Pedagoger har en viktig roll i barns liv gällande utveckling av socioemotionell kompetens. Många barn spenderar flera av sina vakna timmar med pedagogerna än med sina föräldrar, och dessutom utgör barngruppen en helt annorlunda miljö att träna i jämfört med hemmiljön. Få barn kan öva förmågor att fungera i en jämnårig barngrupp hemma i familjen, hur väl de än annars har eller inte har blivit fostrade av sina föräldrar. Longitudinell forskning har också visat att pedagoger som kunnat skapa bra relationer och hjälpa barn som inte fått tillräckligt stöd hemifrån att utveckla dessa förmågor, har haft en positiv inverkan på barnets socioemotionella kompetens ännu 10 år senare. Det är en viktig (men inte lätt) uppgift att bemöta även jobbiga känslouttryck och beteenden på ett empatiskt och varmt sätt. Behovsmedvetenhet kan göra detta lättare och det ska vi komma in på strax.

### Först några definitioner att skumma igenom:

#### **Emotionell kompetens**

definieras som förmågor att känna igen, förstå, reglera, och uttrycka känslor. Att kunna hantera och uttrycka sina känslor på ett ändamålsenligt sätt (utan att bli överväldigad av dem, okontrollerat agera ut dem eller dra sig undan och undvika att uttrycka känslor över huvud taget) har en inverkan på psykosocial hälsa och många områden i livet, bland annat motivation och inläring samt att kunna fungera effektivt och ändamålsenligt i sociala relationer.

**Empati** är ett viktigt område inom socioemotionell kompetens, och räknas också enligt framtidsforskning till en av de viktigaste förmågorna i framtidens arbetsliv. Empati kan definieras som en förmåga att *känna in* och *förstå* vad en annan person känner och upplever, utan att för den skull behöva *"känna lika"* eller vara av samma åsikt. Att lyssna empatiskt innebär att för en stund sätta sin egen upplevelsevärld åt sidan och vara närvarande *med* och *för* den andras upplevelse och spegla den.

**Social kompetens** innebär att kunna fungera både på individ- och gruppnivå på sådana sätt som främjar **både** egna och andras möjligheter att tillgodose sina behov och uppnå sina mål. Att utan att överge sig själv och sin egen individualitet kunna samarbeta med andra gällande såväl individuella som gemensamma mål, hantera konflikter som uppstår som en möjlighet till tillväxt och hitta kreativa sätt att lösa dem där alla parter *"vinner"* och ingen står som förlorare.

## Olika sätt att lyssna och bemöta känslor

Man kan träna empati med barn på många sätt. En viktig del av inläringen är dock hur barnen själva blir bemötta och lyssnade på i vardagliga situationer under sin uppväxt. Att lyssna är en konst som liksom andra konster kan utvecklas, slipas och göras alltmer personlig och uttrycksfull. Man kan skilja på olika nivåer och stilar av lyssnande, och det kan vara bra att ha insikt om skillnader mellan dessa så man kan göra medvetna val då det uppstår situationer där denna konst behöver praktiseras.

"Mmm, jag hör att du är ledsen. Och kanske arg också? Du hade verkligen velat bestämma själv? Jag ser att du gråter och du verkar riktigt upprörd. Behöver du bli hörd i hur du upplevde detta, vill du berätta mera?"



### Empatiskt surfande.

Man kan visualisera empatiskt lyssnande som en surfares balanserande på en persons våg i dennes eget hav. Vågen symboliserar här personens känslor och behov. En empatisk surfare styr inte vågen (känslan) åt något håll, försöker inte förminska eller förstora den, och börjar inte förklara eller undervisa eller ge råd i syfte att få den andra att känna sig bättre eller lösa situationen. Surfaren åker med på den andres upplevelse, följer vågens och känslans energi. Om den första vågen ebbar ut kanske det stiger upp en ny, och då är hen redo att följa den, ända tills personen hen lyssnar på själv upplever att havet stillnar och hen har blivit tillräckligt hörd.

Att bli hörd med empati och speglad i vår upplevelse hjälper oss att se oss själva tydligare och förstå oss på våra egna känslor och behov. Att bli bemött med denna form av lyssnande kan ge ett värdefullt stöd då det har hänt oss något som kan bli en möjlighet att växa och lära oss någonting nytt om oss själva.

**Sympati** är något annat. Det innebär att dyka i den andras upplevelse, att bli påverkad så starkt att man själv börjar må och känna lite *lika* som denne. Det kunde beskrivas med att man hoppar i den andras hav och simmar runt där själv, istället för att vara närvarande för den andras upplevelse och stå stadigt på sitt eget bräde och surfa på den andres våg. Även sympati kan vara behövligt och kännas läkande ibland (speciellt i nära relationer). Det kan vara väldigt skönt att någon annan blir så starkt berörd av det man går igenom bryr sig om en och står på och vid ens sida i livet.

Förvånansvärt ofta kommer vi dock - paradoxalt nog - djupare och stöder andra människor mer genom att erbjuda vår mänskliga närvaro som en spegel för den andres upplevelse utan att kasta oss själva i plurret med hull och hår (åtminstone genast). Det finns en risk att vi tappar en del av vår individualitet och kunskap om och förståelse för oss själva då upplevelsen blir "gemensam".



"Åh vad jobbigt, stackars dig, jag börjar nästan själv gråta, är så ledsen för din skull! Livet är så hårt ibland! Orättvist också... Kom så går vi och tar ett kex och tröstar oss och ser en bra film tillsammans under en varm och skön filt."

**Fort i hamn.** I vardagens hets är det lätt hänt att vi tappar bort medvetenheten om hur vi lyssnar och bemöter andra. Alternativt tänker vi av någon orsak att vår närvaro och spegling inte räcker till, och anser att det är vårt ansvar och vår uppgift är att lösa och åtgärda våra små och stora medmänniskors problem och lugna ner dem. Ibland kanske vi också står rådlösa och trötta inför såväl våra egna känslor som den andres upplevelse och försöker mer eller mindre desperata hitta ett sätt att komma ur situationen så snabbt som möjligt. Så vi ger oss inte tid att surfa eller dyka i något hav, utan plöjer igenom vågorna med en motorbåt och försöker styra snabbt i hamn. Detta kan vi göra t.ex. genom att berätta egna storn, ge oönskade råd, peppa och uppmuntra, förklara bort och undervisa, avleda och trösta, förminska och rationalisera problemet och känslorna.

"Vet du, jag har varit med om exakt samma sak, låt mig berätta..."

"Nu tycker jag du ska ta ett djupt andetag och räkna till tio, och så försöker vi på nytt sedan!"

"Nej, det var väl inte så farligt, överdriver du inte lite nu? Inte gjorde det så ont, du blev nog bara skrämmd!"



VISST kan också sådana här sätt att bemöta behövas i vissa stunder. Ibland BEHÖVER vi faktiskt ett råd eller stöd och hjälp att lugna ner oss. Ibland VILL vi höra hur någon annan har upplevt och känt i en liknande situation.

Men om jag som lyssnare inte är medveten, lyhörd, och inkännande, och om jag har alltför bråttom att "fixa" den andre så kan hen gå miste om ett värdefullt tillfälle att lära sig om sig själv och utveckla sin självkänsla och emotionella kompetens.

## Pedagogen som rollmodell

En annan viktig del då barn lär sig och utforskar känslor är att iakttä hur vuxna runt omkring dem beter sig och pratar. Vuxna rollmodeller som är tydliga och transparenta i sina egna uttryckssätt och reaktioner hjälper barnen att förstå samspelet och lära sig vilka känslor och behov som är hens egna och vilka som är andras. Vuxna som tar ansvar för sina personliga gränser och tryggheten i gruppen genom att uttrycka sina egna *känslor och behov* snarare än statiska regler blir tydligare för barnet. Vuxna ska ta ansvar för respekt och gränser, ja! Och då de gör det genom att definiera och markera sina egna konturer blir barnen fria att utforska och hitta sina. Här kommer vi till pedagogens förmåga och ansvar att kommunicera, att lyssna på andra OCH uttrycka sig själv. Vuxnas egen socioemotionella kompetens har i forskning visat sig ha klara samband med barnens. Vi kan bara lära ut det vi själva kan! Så det finns skäl att sträva efter att vara medveten om, acceptera och hitta sätt att uttrycka även de egna känslorna och behoven (det är något många av oss inte fått stöd till då vi själva växt upp...) och att ständigt vara öppen för att utvecklas och lära sig nytt om såväl sig själv som andra.

"Vet ni, nu blir jag riktigt irriterad och stressad, för det är viktigt för mig att vi alla hjälps åt så vi kan äta tillsammans i lugn och ro. Det är också viktigt för mig att vi håller vad vi kommit överens om så att alla känner sig trygga här. Så kan varenda er av er se till att ni just nu denna stund tar tag i en sak och för den till dess egen plats och sen kommer och sätter er?"



**Reflektionsövning:** Tänk dig en situation på jobbet då du blev frustrerad och arg och kände att nerverna var på bristningsgränsen. Vilka mänskliga behov i dig själv var just då aktiverade? Hur skulle det kännas för dig att berätta om dessa behov för dina kolleger och barnen, och ställa ett konkret önskemål vad du önskar att de...

"Nu får ni faktiskt skärpa er, alla ska äta tillsammans kl. 11 och före det ska alla saker vara undanstädade, jag har faktiskt tjtatat om det här varje dag den här veckan, det är konstigt att ingen lär sig!"



## Känslor uttryck för behov

I småbarnsfostran finns det många program som jobbar med att lära barn sätta ord på och förstå sig på känslor. Men mindre vikt läggs på att *förstå de grundläggande drivkrafterna* bakom känslorna och då kommer vi bara halvvägs. Vi behöver fokusera även på de underliggande *behoven* för att förstå känslorna och hantera dem på ett meningsfullt sätt.

Allt vi gör, tänker, säger, känner, planerar, reagerar på, från morgon till natt, från vaggan till graven, är ett uttryck för och en strävan att tillgodose något grundläggande mänskligt behov. Våra behov är de som styr oss i varje stund och motiverar oss till handling. Känslorna är vår kropps signaler för dessa behov. Om vi känner behagliga känslor (som t.ex. glädje, iver, avslappning, nyfikenhet) är det ett tecken på att något behov har blivit tillgodosett (t.ex. att bli sedd, lärande, trygghet, vila, förståelse, mening), och om vi känner obehagliga känslor (t.ex. frustration, skam, oro, ledsenhet, spändhet) är det ett tecken på att något behov inte är tillgodosett för tillfället (t.ex. kontakt, acceptans, hopp, tillit).

*I slutet av detta material finns en lista på mänskliga behov, du kan printa ut den och fästa upp den på väggen om du vill, eller göra egna behovslappar med barnen om ni vill utforska tillsammans.*

Således är känslor alltid ändamålsenliga och har ett budskap, de visar på något viktigt mänskligt behov hos oss. Varje känsla är lika viktig oberoende om den är behaglig eller obehaglig. Om vi försöker "städa bort" eller lugna ner en känsla vi upplever som "negativ", riskerar vi att missa dess viktiga budskap. Känslor kan liknas vid bilens signallampor: Om en lampa tänds så berättar bilen att den har ett behov, t.ex. av bensin, olja eller service. Inte vill vi ju då täcka över lampans signal eller få den att slockna till vilket pris som helst! Utan vi vill åtgärda problemet och se till att bilens behov tillgodoses.



På samma sätt är såväl stora som små människors känsloreaktioner alltid ett tecken på ett behov inom oss som vi behöver förstå. Om ett barn gråter och är ledset, skriker och är ilsket, drar sig undan och känner sig blygt och osäkert, är det viktigaste *inte* att vi får slut på känslan så fort som möjligt för att återfå balansen. Det är lätt hänt att vi går med tanken att en bra pedagog ska kunna hjälpa barnen att snabbt bli av med den obehagliga känslan och återskapa såväl den inre som den yttre harmonin. Det är självklart också viktigt att bygga en harmonisk tillvaro och samvaro, men om barnet inte själv förstår sina egna behov på vägen dit så lär det inte sig så mycket för livet. Det finns också en risk att man förmedlar att känslor är något hotfullt och störande som ska bort fort för att alla ska vara nöjda. En pedagog som har tillit till processen kan däremot fokusera på att bemöta och benämna känslan, hjälpa barnet stå ut med den genom att låna det sin egen lugna närvaro, samt försöka förstå behovet som ligger bakom och så småningom också tillsammans hitta ett konstruktivt sätt att tillgodose behovet.

*Behöver barnet som är ledset tryggheten i en famn, eller eventuellt vila och utrymme, eller kanske förståelse och tröst? Behöver barnet som är ilsket respekt för sin integritet, bli hört i sin frustration eller få utrymme att känna sina egna konturer? Behöver barnet som känner sig osäkert tid och utrymme, förståelse och respekt för dess personliga takt eller kanske stöd och uppmuntran för att våga sig ut på nya områden?*

**För att kunna hjälpa barnet hitta konstruktiva strategier för sina behov behöver vi först förstå vilket behovet är!**

Inte heller behovet är antingen positivt eller negativt - det bara är. Det är aldrig något fel på behovet i sig. Ju mindre barnen är, desto lättare förstår vi intuitivt detta samband mellan känslor och behov. Små bebisar ÄR sina behov, ingen funderar på om barnets känslor är ändamålsenliga eller "onödiga". Om barnet skriker eller är rastlöst försöker vi förstå dess behov, behöver det näring, värme, en ny blöja, tröst, närhet, eller kanske få vara i fred? Och om barnet jollrar glatt förstår vi att allt för tillfället är bra, att barnets behov är tillgodosedda. Men av någon orsak verkar vi uppleva att detta förändras i något skede av uppväxten. I något skede börjar vi betrakta barns och vuxnas vissa känslouttryck som "manipulativa" och onödiga och vi glömmer bort att fundera på vilket behov som ligger bakom. Vi tolkar ibland känsloutbrott som omotiverade och irrelevanta för sammanhanget och blir irriterade på dem. Kanske just för att vi inte förstår varifrån de kommer, vilket behov som ligger bakom?

*Att reflektera kring: Hur många känslor känner du under din dag, och hur ofta stannar du upp och funderar vilket behov som ligger bakom? Hur många signallampor täcker du möjligtvis över i din vardag? Vad händer med de behov du inte tillåter dig själv bli medveten om?*

## Hur ska man göra då? Det finns ju inte oändligt med tid och utrymme för allas behov...

Många pedagoger är enormt skickliga att hitta sätt för individer att tillgodose sina behov utan att den övriga gruppen blir lidande, även om det kan vara väldigt utmanande. Vissa lyckas till och med hjälpligt ta hand om sina egna behov där parallellt. Har man ett team där känslor och behov även hos personalen är tillåtna, är det lättare att orka vara empatisk och inkännande för barnens behov.

Men ibland hittar man inte sätt att få allas behov tillgodosedda. Ibland är det för svårt, för stor grupp, för lite resurser, krafter, ork, tid eller kreativitet. **Det är okej att det är så ibland, det hör livet till.** Här kommer vi då igen till vikten av att sätta ord på känslorna OCH behoven, att erbjuda sin empatiska närvaro. Det kan räcka väldigt långt i sig! När Kalle får höra att "jag hör att du blir arg, du skulle visst väldigt gärna ha lekt lite längre med bilarna och blir besviken när det är dags att städa undan?", och Lisa som alltid gråter när mamma lämnar av henne blir bemött med "oj Lisa vad du är ledsen nu, du längtar verkligen efter tryggheten med din mamma och tycker om henne väldigt, väldigt mycket?", och Jonas som blir buren in från lekplatsen "Jonas, är du rastlös, skulle du ha behövt mer utrymme att få springa av dig?", så blir deras verklighet speglad även om behovet inte för stunden blir tillgodosett. De lär sig att förstå vad de kände, vad deras känsla berodde på, och att det inte var något fel med deras behov.

Det är också viktigt att ge utrymme för detta att sjunka in, och inte vara för snabb med att förklara bort situationen och känslan eller försöka styra in fokus på en annan bana, utan låta barnet genomleva sin känsla och hitta sitt behov och spegla processen. Om vi FÖR SNABBT börjar förklara bort eller avleda från känslan eller lösa situationen (läs beskrivningen av motorbåten tidigare i denna text): "Men Lisa, du behöver inte vara ledsen när mamma åkte, kom så går vi och tittar om vi hittar den där roliga boken du läste igår", eller bara hänvisar till en regel "Nej, Kalle, nu får du lov att göra som jag säger, klockan är 11 och det är dags för lunch, alla ska äta samtidigt" och kritiserar beteendet "Jonas, nu får du ta och lugna ner dig, du betar dig riktigt illa", missar vi att stöda barnet i sin uppgift att känna och uttrycka sina känslor och lära sig förstå och ta ansvar för vilket behov som fanns bakom.

Det betyder givetvis inte att barn ska få bete sig hur som helst eller att de alltid ska få som de vill! Och det är också ett faktum att vi inte heller alltid kan ge dem vad de behöver - åtminstone med detsamma. Men vi kan i de flesta situationer ändå bekräfta och benämna deras känsla och behov, och ge dem den otroligt stora gåvan att bli hörda, sedda och tagna på allvar.

**"Your words become children's inner voice"**

Även till små barn kan man verbalisera dessa känslor och behov. Även om de inte förstår orden så känner de skillnaden i den vuxnes attityd. "Nu Oliver verkar det som om Frej behöver utrymme, kom så backar vi lite" lär barnen helt andra saker om samvaro jämfört med "Aj Aj, Oliver, man får inte knuffas!".

Vi påstår att man i dagens och framtidens samhälle har mer nytta av och kommer längre med behovsmedvetenhet och integritet, än med en blind lydnad för auktoriteter och deras regler. Härmed säger vi inte att det inte behövs regler, och vi tycker inte heller att alla sätt att uttrycka känslor och behov på är okej! Barn behöver vägledning och stöd för att utvecklas till socialt välanpassade individer, och vuxna behöver ta ansvar för att uttrycka sina värderingar och vad de tror på. Men då barn är upprörda och "mitt i smeten" är de dock inte mottagliga för undervisning (och det är inte vuxna oftast heller...), så den behöver man allt som oftast spara till senare då de har fått kontakt med sig själva och andra igen. Och en väg till kontakt är att bli medveten om såväl egna som andras behov.

"Anna, jag ser att du knuffade undan Per så att han ramlade. Jag gissar att du är väldigt arg, och vill att Per ska ge dig utrymme? (någon sekunds tystnad för att vänta in Anna) Samtidigt är det viktigt för mig att alla känner sig trygga och ingen behöver vara rädd för att det ska göra ont, så nu tänker jag lyfta dig lite åt sidan så vi får utrymme för alla och alla kan känna sig trygga."

Då Anna har lugnat sig och blivit hörd i vad som hände i henne (som sagt, även små barn känner av den empatiska och konstruktiva attityden även om de inte förstår innebörden i orden) och haft utrymme att känna in hur det blev för Per, kan man tillsammans fundera på hur Anna kan göra i framtiden då liknande situationer uppstår.

### ***Kommunikation är en process som går på två ben.***

*Det ena benet behövs för att lyssna in andras känslor, behov och önskemål.*

*Det andra benet behövs för att uttrycka sina egna känslor, behov och önskemål.*

***Båda behövs, ingen orkar hoppa på ett ben hur länge som helst!***

Så! Sammanfattningsvis har vi skummat igenom olika begrepp kring socioemotionell kompetens, tittat på olika stilar att lyssna, reflekterat kring känslor och behov, betonat vikten av pedagogens empatiska lyssnande och förmåga att uttrycka och sätta ord på såväl egna som andras behov, samt funderat kring hur dessa får plats i den vardagliga samvaron med barn. Hoppas det varit intressant och motiverande och gett några fler verktyg för ditt viktiga arbete! Det du läst kan du också använda som en grund i arbetet kring pjäsen och fokusera på att namnge olika behov medan ni gör övningarna.

**Uppgift (enskilt eller med ditt arbetspar/team):** Titta på behovslistan i slutet av detta material. Reflektera kring vilka behov som motiverar dig/er att jobba med materialet kring pjäsen tillsammans med barnen? Vilka behov hoppas du ska mötas hos dig själv och andra?

### **Tilläggsuppgift:**

Vill ni i det dagliga arbetet fortsätta utforska ämnet tillsammans med barnen och t.ex. skapa ett material med behovskort och jobba med dem på samma sätt som man ofta jobbar med känslkort?

*Om du vill läsa mer om att lyssna på känslor och behov, vill vi tipsa om dessa böcker:*

**Petra Krantz Lindgren:** *Med känsla för barns självkänsla* (eller bloggen *En annan du*)

**Marshall B. Rosenberg:** *Nonviolent Communication: Ett språk för livet*

**Justine Mol:** *Kommunicera med tillit*

Och här kan du titta på videon hur man kan använda bilder och ord på känslor och behov i det dagliga arbetet med barngrupper: <http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC%20Film%20-%20English>

## ÖVNINGAR ATT GÖRA EFTER FÖRESTÄLLNINGEN

### 1. **Minnesrunda** om föreställningen.

Diskutera tillsammans med gruppen om föreställningen:

Exempel på frågor:

*Vad handlade föreställningen om?*

*Vem fanns med i berättelsen?*

Sitt gärna i en ring. Låt var och en av deltagarna blunda och tänka på föreställningen. Be dem berätta för gruppen om sitt starkaste minne från föreställningen. Här blir det tydligt hur olika man kan uppfatta samma föreställning. Kom ihåg att påpeka detta innan övningen.

#### → **Variationer på denna uppgift:**

*Rita det starkaste minnet från berättelsen/ Skriv om det starkaste minnet / Jobba i par och öva in ett par statyer som man visar för varandra i klassen.*

Fortsätt sedan med ledda frågor. Det finns inga rätta svar på frågorna, utan det viktiga är att eleverna får ge uttryck för sina tankar, känslor och minnen från föreställningen. Nedan följer exempel på frågor som du som pedagog kan ställa:

*Var kändes det för den fjärde ankungen när syskonen kallade henne för en kalkon?*

*Varför fick den fjärde ankungen namnet den fula ankungen?*

*Vad tänkte ankan om sitt nya namn?*

*Vad tror ni var den fjärde ankungens högsta önskan?*

*Vad tyckte syskonen om att den fjärde ankungen vann simtävlingen?*

- *Måste det alltid finnas en vinnare?*

*Varför kunde den fjärde ankungen inte flyga i början?*

### 2. **Snabbstatyer**

Alla deltagare står i en ring med ryggarna vända in mot ringen. Då pedagogen klappar i händerna/ säger hoppa skall deltagarna hoppa med blicken in i cirkeln och göra en staty med sin egen kropp av ordet som pedagogen ropar ut. T.ex. Om pedagogen ropar "sol" ska deltagarna kroppsligt uttrycka ordet på eget sätt, genom en staty. Statyerna får gärna skapas snabbt för stöda barnen i att att följa den första (egna) impulsen.

*Staty = stilla position utan, ljud*

Ordlista:

a) *Sol, fågel, ägg, vatten, bondgård, simma*

b) *Förlora, utanför, ensam, ledsen, ful, vinnare, arg, besviken, glad*

Vid b) delen av övningen kan man fråga var i kroppen känslan sitter eller hur kroppen känns i den statyn (varm, spänd kall, skön, obehaglig, jobbig, tråkig, smärtsam, etc).

## 2.1 Fördjupning:

vid b) delen av övningen då deltagarna uttrycker en känsla, kan man fördjupa övningen.

Stanna upp efter en känslostaty och pedagogen frågar om barnen minns någon situation i föreställningen då någon i berättelsen kände sig (x). Barnen berättar vad de minns.

- Sedan väljer man ut en situation och en person som visar den känslan med sin kropp och berättar var i kroppen känslan sitter och hur den känns (*varm, spänd, kall, skön, obehaglig, jobbig, tråkig, smärtsam, etc*).
- De övriga deltagarna funderar tillsammans vad den här personen i berättelsen kunde ha behövt av de andra just då. *Vad behöver en person som känner sig ensam, ledsen, som en vinnare, glad, ful, etc?* (det kan exempelvis vara en kram, applåder, beröm, tröst, att bli meddragen, få vara i fred, etc. Låt barnen fundera först själva! Hjälp vid behov med exempel.
- Gruppen uttrycker sedan även dessa (hjälpen) olika varianter med sin kropp i nya statyer. Den person som uttryckt den ursprungliga känslan berättar vad som sedan händer i kroppen då de andra visar vad de skulle kunna göra för att hjälpa eller stöda. *Ändras känslan? Flyttar den plats i kroppen? Ändra statyn om känslan ändras.*

Upprepa med flera känslor och ny person.

## 3. Rörelse till musik

*Eventuell rekvisita: Tygbitar/scarfar som kan användas som vingar, liksom i föreställningen.*

### **Ladda ner ljudsagan från hemsidan, eller spela den från Youtube (länk nedan)**

Under ljudsagan får barnen göra en rörelseresa från att kläckas ur ett ägg till att lära sig att flyga. Barnen får förkroppsliga den resa ankungen har gjort i föreställningen.

- Se att alla har tillräckligt med utrymme att röra sig på sin plats. Om du vill kan du ta ner på ljuset för att skapa stämning.

[www.youtube.com/teaterkojan](http://www.youtube.com/teaterkojan)

#### 4 .Spela upp en scen

Diskutera om Den fula ankungens relation till syskonen och de andra fåglarna på bondgården. Vad gjorde dom? Vad sa dom? Hur tror ni dom kände? Vad tror ni dom önskade sig?

#### Skapa en scen:

Om Den fula ankungen skulle flyga tillbaka till bondgården som svan för att träffa de andra fåglarna igen. Hur skulle det se ut?

→ I par eller i mindre grupper.

Alla skall på något sätt delta i scenen. Gruppen/ paret kan även välja att göra en stillbild eller en stum scen.

→ Visa de olika förslagen på möten för varandra.

#### ATT SPINNA VIDARE PÅ...

Läs texten OM ATT TÄVLA och gör reflektionsuppgifterna.  
Och om du vill, anta utmaningen som finns till sist! :)

## Det här med tävling...

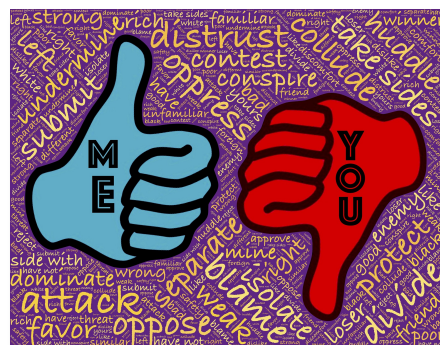
Tävling har länge varit en väldigt central del av vårt samhälle och vår kultur. En del vars existens många av oss sällan ens reflekterar över, det bara "är" så. Vi jämför oss och våra prestationer med varandra, vi belönar "vinnare" och tröstar "förlorare" och för många blir det ett sätt att få och förtjäna uppmärksamhet och beröm. Vi peppar barn att tävla: "Vem har först klätt på sig och kommit ut genom dörren", och jämför också deras prestationer med varandra: "Titta nu, Kalle kan ren knyta sina skosnören fast han är bara 4 år, nu får du Lotta nog kämpa lite hårdare, du är ju redan 6 år!".

I andra situationer uppmanar vi barn att **inte** tävla, till exempel om de jämför vems teckning som är bäst, eller vem som har flest kompisar. Då säger vi: "Nej, nej, alla får göra på sitt sätt, alla är bra på sitt sätt, det är inte en tävling!" MEN så spelar vi igen fotboll och Afrikas stjärna, och våndar oss över Johan som fortfarande inte kan spela spelet färdigt då någon annan hittat den blåa, stora, glänsande stjärnan som han själv ville hitta och föra hem, och över Henna som sitter på bänken och tjurar för att målvakten stoppade hennes mål. Barn behöver lära sig att förlora, heter det. De måste acceptera att man inte alltid kan vinna, säger vi. Det är en viktig del av utvecklingen. Men är det så egentligen? Tror vi verkligen på detta? Accepterar vi detta element som en del av allas vår verklighet bara för att "det alltid varit så" eller stannar vi upp och funderar hur vi VILL att det ska vara? Tänk om det inte behövde vara en (så stor) del av vår verklighet, om vi inte gjorde det till det? Tänk om barn som inte fokuserar så mycket på att tävla under sin uppväxt kan bygga ett samhälle där det **inte** är de främsta som belönas intill absurdum medan de bakre leden står som totala förlorare. Tänk om vi kunde tänka om!



Vi har större medvetenhet om effekter av att fokusera på tävling i dagens pedagogiska värld. Det finns pedagoger och föräldrar som utvecklat klassiska lekar och spel som tidigare har handlat om att vinna, till att i stället handla om samarbete och att hitta allas styrkor. Som strävar till att inte använda tävling som ett sätt att få barnen att göra som de vuxna vill: "vem är först till bilen", "vem får flest kryss i veckans hjälpa till-ruta", utan som uttrycker tydligt vad de själva vill och önskar och kan lyssna in även barnens behov och protester på ett konstruktivt sätt. Som jobbar benhårt för att inte bedöma barns prestationer efter yttre mått och själva vägrar jämföra barn med andra (trots att de som vuxna kämpar med samma fråga i sin vardag). Som stödjer barnen att hellre än att jämföra sig med andra lyssna på sin inre drivkraft att utvecklas och växa.

**OBS! Vi menar inte att tävling i alla sammanhang är något "dåligt" och fel! Men vi menar att vi kunde stanna upp och reflektera lite mer kring det.**



## Att reflektera kring som vuxen/pedagog (enskilt eller med ditt arbetspar/team):

- Vilka tävlingsmoment ingår i våra barns vardag vad tjänar de för funktion? Finns det alternativ?
- När jag uppmanar/sporrar ett barn att tävla, vad vill jag uppnå med det? Finns det alternativ?
- Om jag jämför ett barns prestationer med ett annat barns, vad vill jag hjälpa barnet förstå? Kan jag göra det på något annat sätt?
- Vad vill vi ge våra barn då vi försöker lära dem att vinna och förlora?
- Vad finns det för fördelar och risker med att få uppmärksamhet genom tävling och hur påverkar det barns självkänsla?
- När och hur är det tryggt och konstruktivt att delta i tävling?
- Hur stor del av "tävlingslusten" finns inneboende i oss, och hur stor del påverkas av vår omgivning och vårt uppväxtklimat? Vad påverkar olikheter i "tävlingslust" hos olika barn, och i olika situationer?

## Att reflektera kring efter föreställningen (för dig själv, i teamet eller tillsammans med barnen):

- Vad ville ankmamman uppnå med simningstävlingen? Vad annat kunde hon ha gjort för att uppnå det hon ville?
- På vilka sätt och varför jämförde hon sin sistkläckta unge med de andra? Vad var hon rädd för?
- Hur påverkades hon av de andra fåglarna i dammen? Vad hade hon behövt i stället?
- Varför gjorde de andra fågelmammorna som de gjorde?
- Hur kände sig den fula ankungen när hon vann simtävlingen? Varför?
- Vad kände hennes mamma? Varför?
- Hur reagerade de andra ankungarna och vad kände de? Varför?
- Hur kände den fula ankungen sig då?
- Varför ville hon vinna? Vad önskade hon uppnå med det?
- På vilka andra sätt kunde hon ha fått det hon ville?
- Hurdant stöd skulle hon ha behövt för att få detta?

## Utmaning:

Vill du fortsätta utforska tävling genom att anta en utmaning? Kan ni tillsammans med barnen göra om en populär lek eller ett spel som nu handlar om att vinna och förlora, till att handla om samarbete och samverkan - utan att tappa dess gnista? **Lycka till!** 😊



## **Tack för att du arbetat med detta material!**

VI BLIR GLADA OM NI TAR KONTAKT MED OSS OCH BERÄTTAR HUR NI HAR ARBETAT MED MATERIALET, ELLER VAD FÖRESTÄLLNINGEN HAR VÄCKT FÖR TANKAR OCH KÄNSLOR I ER GRUPP.

VILL NI ARBETA VIDARE MED DESSA TEMAN? VI KOMMER GÄRNA OCH HÅLLER EN VERKSTAD. TA KONTAKT SÅ PLANERAR VI VIDARE.

TEATER KOJAN SÄTTER UPP NYA FÖRESTÄLLNINGAR VARJE ÅR. FÖR INFORMATION OM KOMMANDE TURNÉR GÅ IN PÅ HEMSIDAN [WWW.TEATERKOJAN.COM](http://WWW.TEATERKOJAN.COM) ELLER KONTAKTA OSS

### KONTAKT

IDA TÖRNROOS, 040-7463085

TEATER.KOJAN@GMAIL.COM

# MÄNSKLIGA BEHOV

## **KONTAKT, ÖMSESIDIGT BEROENDE**

acceptans  
anknytning  
att bli förstådd  
att förstå andra  
att bli sedd och hörd  
att se och höra andra  
delaktighet  
delande  
emotionell trygghet  
empati  
förtroende  
gemenskap  
hänsyn  
inkludering  
intimitet  
kommunikation  
konsekvens  
kärlek  
medkänsla  
närhet  
omsorg  
omtanke  
respekt/självrespekt  
stabilitet  
stöd  
samarbete

samhörighet  
tillhörighet  
tillgivenhet  
tillit  
uppskattning  
vänskap  
värme  
ömhet  
ömsesidighet

## **LEK**

glädje  
humor  
skoj  
äventyr

## **FRID**

balans  
enkelhet  
förutsägbarhet  
harmoni  
inspiration  
kontinuitet  
koncentration  
likvärdighet  
ordning  
skönhet  
stabilitet  
tröst

## **FYSISKT VÄLMÅENDE**

avslappning  
beröring  
energi  
luft  
njutning  
näring  
rörelse/motion  
sexuellt uttryck  
skydd  
trygghet  
vatten  
vila/sömn  
värme

## **AUTONOMI**

avskildhet  
ansvar  
frihet  
information  
omväxling  
påverkan  
självständighet  
spontanitet  
utrymme  
valfrihet

## **INTEGRITET**

närvaro  
äkthet  
ärlighet

## **MENING**

andlighet  
att berika livet  
att bidra  
att fira  
att sörja  
att växa  
begriplighet  
betydelsefullhet  
effektivitet  
hopp  
inflytande  
kompetens  
kreativitet  
medbestämmande  
medvetenhet  
självförverkligande  
stimulans  
tydlighet  
upptäckande  
utmaning  
uttryck