



HANDBOK FÖR DIG SOM SKA UTBILDA, COACHA

UTBILDNING FÖR ETT ENGAGERANDE MENTORSKAP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Swedish Council for
Higher Education

INNEHÅLLSFÖRTECKNING



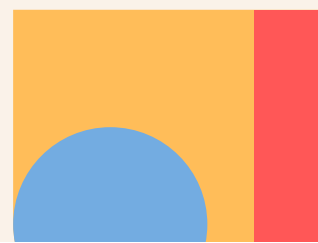
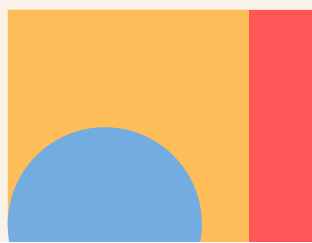
Index	03
Introduktion	04
Målgrupp	05
Modul 1	06
Modul 2	22
Modul 3	41
Modul 4	57
Modul 5	79
Modul 6	96

Praktiska övningar

ANNEX Modul 1	107
ANNEX Modul 2	115
ANNEX Modul 3	124
ANNEX Modul 4	130
ANNEX Modul 5	135
ANNEX Modul 6	140



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INDEX



Syftet med detta dokument är att introducera personer som arbetar med utbildning och romsk inkludering, såsom lärare, socialarbetare, rådgivare, medlare med mera, till projektets utbildningsplan: "Facilitator Training for Engagement Mentoring in Education" I denna finns 6 moduler med både teoretiskt och praktiskt innehåll. Handboken är utformad för lärare, socialarbetare samt elever och syftar till att förbereda dem för rollen som interkulturella medlare/mentorer med hjälp av praktiska och teoretiska verktyg. Facilitator Training programmet är skapat som en utbildningsplan och är resultatet av det gemensamma arbetet som presenteras i PR2 för projektet Romani Ambassadors 2.0, koordinerat av SENSUS. Organisationerna som varit involverade i framtagandet av utbildningsmaterialen är

- SENSUS, Sverige
- Fundació Privada Pere Closa, Spanien
- OECON Group, BULGARIA, Bulgarien
- Spolek Zaedno, Tjeckien
- Asociația Mergi Înainte, Rumänien
- Lighthouse of the World, Grekland

FUNDACIÓ PRIVADA
Pere Closa
PER A LA FORMACIÓ I LA PROMOCIÓ DELS GITANOS A CATALUNYA

OECON GROUP
BULGARIA Ltd.

SPOLEK ZAEDNO

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙΣ ΑΝΗΘΙΚΩΝ
Ι.Μ. ΝΕΡΠΟΝΕΣ - ΣΤΡΑΥΡΟΥΠΟΝΕΣ
www.farostoukosmou.gr

ASOCIAȚIA MERGI ÎNAINTE

Den första versionen av detta dokument presenterades för projektets partners under ett online-möte i juni 2023, under mötet diskuterades och slutfördes de sista korrigerarna.

Denna handbok är en del av projektet "Mentorprogram för stöd till romska ungdomar och bekämpning av tidiga skolavhopp - Romani Ambassadors 2.0" med referensnummer 2021-1-SE01-KA220-ADU-000026290.

PR 2 "Facilitator Training for Engagement Mentoring in Education"

THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHORS, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

SIDA 03



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Facilitator Training for Engagement Mentoring in Education" är ett projektresultat som koordineras av projektets sökande och syftar till att förbereda en utbildningsplan för tränare och socialarbetare som arbetar med romska ungdomar och barn för att rusta dem för rollen som interkulturella medlare/mentorerna och bekämpa tidigt skolavhopp samt främja utbildningsprocessen och möjligheter.

Utbildningsplanen som finns i denna handbok består av 6 moduler, presenterade som online-webbinarier som en del av PR3 enligt följande:

Modul 1: Bygga upp mentorskaps- och medlingsrelationer

Modul 2: Välmående, självkänsla och motståndskraft

Modul 3: Aktivt lyssnande och kommunikation

Modul 4: Konflikthantering och problemlösning med styrkebaserat tillvägagångssätt

Modul 5: Avgångselever och de utmaningar unga människor står inför

Modul 6: Interkulturella färdigheter och kompetenser

Ämnena i samtliga moduler är kopplade till målgruppernas identitet och behov, metoderna är baserade på vardagliga situationer och lösningar utifrån behov, situation och person. Detta är av stor vikt för att skapa förtroende hos den romska minoriteten samt för att engagera barn/elever i en mentorskapsprocess. Läroplanen har flera praktiska verktyg som kan användas för flera målgrupper förutom projektets primära målgrupper, bland annat skola, socialtjänst och förskola.

Varje modul består av en teoretisk del och praktiska övningar som bilagor till handboken. De praktiska övningarna, bilagorna är både grupp och individanpassade övningar samt aktiva diskussioner och digitala uppgifter som samtliga är användbara för deltagaren om hur man effektivt omsätter den teoretiska kunskapen i praktiken.

MÅLGRUPP



Vikten av romska mentorer, så kallade "ambassadörer", som förebilder är ett viktigt verktyg för en effektiv integration av romska barn, familjer. Att dessutom arbeta med förebilder och visa de positiva resultat som mentorskap lett till är även det avgörande för att skapa en integration som bygger på förtroende och personlig utveckling. När det gäller mentorsprogram är forskningen tydlig och indikerar på att det krävs systematiska utvärderingar för att säkra kvalitet och förtroendet mellan mentor och elev. Särskilt för den romska målgruppen, europeisk och internationell erfarenhet visar att mentorsprogram är ett effektivt sätt att integrera sinti och romer i skolorna. För att kunna förmedla erfarenheten samt vidareutveckla och utvärdera programmen är nätverkande av stor vikt.

Dessutom är det viktigt att romska medlare har en professionell inställning som kan hjälpa dem att hantera specifika konfliktsituationer. Utifrån detta syftar Romani Ambassadors 2.0-projektet till att åtgärda det kompetensgap och brister hos experter som stöder romska ungdomar inom utbildningssektorn. Projektet kommer ge dessa en skräddarsydd mentorskapsutbildning för att effektivt vägleda elever som är på väg att hamna utanför skolsystemet, för att istället skapa en inkluderande utbildning och på så sätt förhindra tidigt skolavhopp (ESL).

MÅLGRUPPER

Tränare, experter inom social integration, socialarbetare, pedagoger, lärare och yrkesrådgivare med relevant erfarenhet av att arbeta med romska människor eller andra exkluderade grupper.

EXPERTER SOM HAR ARBETAT MED FORSKNING OCH STUDIER OM ROMSK MEDLING SAMT BESLUTFATTARE INOM POLITIKEN.

Mentorer med eller utan erfarenhet av att arbeta romska personer men som ha erfarenhet av att arbeta med mentorskap och social inkludering av olika grupper.

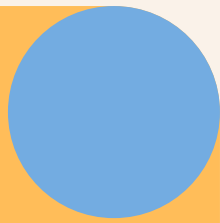
Medlare, rådgivare och experter med romsk bakgrund

Lokala intressenter och socialtjänst på nationell och internationell nivå

SIDA 05



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODUL 1

Skapa mentorskap utveckla dina mentorskapsmetoder!

Huvudinnehåll



Denna modul ger dig grunderna i mentorskap och medling, två av de mest effektiva sätten att ta itu med romernas ojämlikhet i Europa. Även om de är nära sammankopplade kräver olika situationer olika åtgärder. Medling är en av de strategier som används över hela Europa för att minimera romernas ojämlikhet baserat exempelvis för att romer ska kunna ta del av hälso- och sjukvårdstjänster samt utbildning av hög kvalitet.. Medlarens primära syfte är att fungera som en länk mellan romer och de offentliga institutionerna. Utifrån detta rekommenderas det starkt att medlaren är av romskt ursprung, bor i lokala romska samhällen eller är en individ med god kunskap om romsk kultur och de hinder som gruppen ofta möter. Medlaren kan senare även fungera som en mentor. På så sätt utvecklar du din grund för mentorskap beroende på situation och person du möter, skapar relation till/med.

Mål för modul 1



Mål för modul 1:

Efter att ha slutfört modul 1 kommer deltagaren att kunna:

- Visa övergripande teoretisk kunskap om mentorskap och medlingsstrategier.
- Etablера långsiktiga professionella relationer med adepter, icke-statliga organisationer och andra institutioner.
- Få en tydlig förståelse av de specifika uppförandekoderna som finns för medlare.
- Bredda sina kunskaper om de strategier som tagits fram i Europa för att minimera romernas utanförskap.
- Bredda sin kunskap om de integrationshinder romer möter i utbildningssystemet och i samhället.

Specifika mottagare



Den grupp som kommer ha störst användning av informationen i följande modul består av socialarbetare, aktivister för romer och minoriteters rättigheter, icke-statliga organisationer, utbildningsinstitutioner, arbetsvägledare, karriärrådgivare, etc.





1.0. Introduktion av mentorskap



Dagens typ av mentorskap skiljer sig från det förflutna. Till skillnad från den traditionella stilen av mentorskap, där adepten ses som en passiv mottagare, är dagens mentorskap en dynamisk tvåvägsprocess och involverar fullt deltagande av både mentorn och adepten. I den moderna betydelsen av ordet är en mentor en person som fungerar som en guide och en rådgivare. Mentorer fungerar som förebilder för adepten och bör därför vara intresserade av att föra kunskap och erfarenhet vidare till adepten.

Det finns flera sätt att utföra mentorskap, nedan är de tre vanligaste:

- **Mentorskap online eller på distans**

Ett mentorskap som inte kräver att mentorn och adepten är på samma plats under tiden för mötena. Det kan göras via telefon eller via en online mötesplattform. På så sätt kan båda adept och mentorn vara delaktiga på mötet trots att de kanske inte kan ses fysiskt. Distans mentorskap kräver dock särskild uppmärksamhet och att båda parter respekterar tiden, vidare är det viktigt att sätta tydliga mål, eftersom uppföljningen kan vara svårare online.

- **Peer mentorskap**

Ett mentorskapskoncept där mentorsparterna har liknande erfarenheter, ålder eller karriärstadium, etc.



I de flesta fall delar dessa även samma gemenskap och delar en liknande värderingar, bakgrund.

- **Grupp mentorskap**

Mentorskapskonceptet består av en grupp som tillsammans får coaching, guidning. En person är här mentor för flera adepter i en grupp. I detta mentorskap fungerar var och en av individerna också som en peer-mentor eftersom gruppen i de flesta fall delar liknande utmaningar och ansvar.

Det är viktigt att nämna att alla ovan nämnda begrepp också kan delas in i ett så kallat: formellt och informellt mentorskap. Den största skillnaden mellan de två är att formellt mentorskap oftast sker inom en organisation och har ett strukturerat program, med tydliga riktlinjer, medan informellt mentorskap är mer spontant och utan lika tydliga strukturer och riktlinjer.

Detta betyder inte att informellt mentorskap är mindre viktigt, snarare har det informella mentorskapet en ökad flexibilitet och kan därmed ge bättre resultat jämfört med det formella som är mer styrt.





1.1 Att etablera en mentorskapsrelation



Eftersom mentorskap är ett sätt att hjälpa personer att utvecklas är en nyckelfaktor för att uppnå lyckade resultat att mentorn tidigt etablerar en god, förtroendeingivande relation med adepten från början.

För att lyckas med detta behöver du tidigt i processen besluta, klargöra kring era roller, mål och ansvar. Ni bör även tillsammans komma överens om ett sätt att kommunicera som är bekvämt för er båda. För att relationen ska växa är det viktigt att mentorn och adepten fokuserar på dessa fyra aspekter:

- **Respekt** – det får du dels genom ögonkontakt, tydlig kommunikation, samt att du är professionell i din roll och respekterar olika åsikter.
- **Förtroende** – får du genom att komma i tid, respektera deadlines enligt överenskommelse, samt hålla det ni kommit överens om.
- **Aktivt lyssnande** – berikar både respekt och förtroende, och kräver ett stort engagemang mellan båda mentorsparterna.
- **Kommunikation** – skapas genom att både mentor och adept är tydliga i processen samt skriver ner en sammanfattning efter varje session, för att undvika förklaringar, undanflykter gentemot varandra.



Att bygga relation kräver uppoffringar från båda sidor. Därmed måste både mentorn och adept inkluderas och investeras i processen. Här är några råd till både adepter och mentorer om hur du kan etablera en långvarig mentorskapsrelation.

Några råd till dig som är adept:

- Identifiera mål tidigt.
- Var medveten om potentiella risker och fundera över hur du ska hantera en utmanande situation.
- Var villig att lära.
- Ta ansvar och håll det du lovat, kommit överens om med din mentor.
- Var öppen för feedback.
- Sök aktivt råd, feedback, nya lösningar.

Några råd till dig som är mentor:

- Ge råd, du behöver inte alltid lösa allt.
- Lyssna, ge råd, coacha, och sätt upp tydliga mål.
- Ge utvecklingsfeedback, inte kritik.
- Föreslå kompetensutveckling.
- Var medveten om potentiella risker och fundera över hur du ska hantera en utmanande situation.
- Lär känna adepten.
- Utöka adepternas kompetens.
- Inse när adepten inte vill be om hjälp.



1.2. Introduktion till medling



När det gäller medling finns det flera skillnader mellan länder, behoven skiljer sig även inom de romska samhällena. Utifrån detta är det svårt att definiera direkt vad medling innebär utan det skiljer sig beroende på land, yrkesgrupp samt behov hos den romska minoriteten i varje specifikt land.

Den grundläggande tanken med medling är att rekrytera människor från det romska samhället, dessa personer fungerar senare som en länk mellan romer och institutionerna, sk "Brobryggare". Syftet med det är att ge romska barn lättare tillgång till och anpassning till skolor och hjälpa dem att förbättra sina möjligheter att utvecklas i en utbildningsinstitution.

1.3. Etablera en medlingsrelation

Att bilda en medlingsrelation tar lite mer tid, ansträngning och planering, jämfört med att etablera en mentorskapsrelation. Nedan är några aktiviteter som stärker relationen mellan en medlare och den romska minoriteten.

Medling genom spel och aktiviteter

Medling genom aktiviteter som spel, konst- och hantverksaktiviteter eller digital teknik kan hjälpa språk- och kommunikationsinteraktioner. Sådana aktiviteter uppmuntrar minoriteters kulturella uttryck och hjälper dem att få mångkulturell kunskap, vilket gör det möjligt för lärare att utveckla färdigheter som krävs för att agera på ett interkulturellt sätt. På nästa sida är några exempel:



1. Musik- och teaterrelaterade aktiviteter i Frankrike
2. En fransk organisation (CEMEA – Training Centers for the Promotion of Progressive Education), arbetar för att främja interkulturell utbildning genom sitt nationella och globala nätverk. Aktiviteterna är för ungdomar med olika bakgrund, organisationen har bland annat organiserat olika kulturevenemang som teaterfestivalen i Avignon, Francofolies i La Rochelle och musikfestivalen Printemps de Bourges, etc.
3. Ett annat projekt som stöttar ungdomar och främjar utbytet mellan kulturer, bakgrunder är utbytesprojektet "Internationell solidaritet och europeiskt medborgarskap".
4. Dela mat och traditioner i Irland
5. Institutionen för vidareutbildning i Irland har tagit fram den s.k "Intercultural Day", denna dag kommer besökare från 30 olika länder, bakgrunder. Tanken är att främja tvärkulturell förståelse genom att uppmuntra irländska och utländska studenter att uppleva mat från varandras länder.
6. Deltagarna ställer ut mat, klädsel och kultur symboler ifrån respektive land, nation. Deltagarna, barnen var ambassadörer för sina nationer, evenemanget bidrog till en ökad kommunikation och förståelse mellan våra likheter, olikheter.

3 Matlagningsworkshops i Frankrike

Versailles High School anordnade en matlagningskurs tillägnad nykomlingarna, där eleverna upptäcker det franska köket och lärde sig om andra länder också. Workshopens mål inkluderar utbyte av matlagningskompetens, receptpresentation, muntlig och skriftlig produktion och publicering av recepten i skoltidningen.

Dessutom uppmuntrar det kommunikation och utbildning om kulturella skillnader, inklusive matsed, kulinariska specialiteter, tillfällen för vilka de tillagas, måltider, smaker etc. Gruppdynamiken uppmuntrar elevinteraktioner och väcker ett intresse för olika kulturer. Flera fakultetsmedlemmar, inklusive läraren, sjuksköterskan och kocken, leder denna session, som försöker inkludera allofonelever i skolan.

4. Presentation av studiekamrater i Frankrike

Institutionen för Seine-Saint-Denis i Frankrike introducerade en praktik där eleverna arbetar tillsammans och lär känna varandras kulturer. Eleverna delas upp i par och var och en förbereder en presentation som introducerar sin partner och dennes kulturella bakgrund, ursprung, geografiska, politiska och ekonomiska fakta, men också utbildning, mat, semestrar, övertygelser etc. Syftet med projektet är att eleverna ska ha en tydlig förståelse för andra kulturer, men främst av kulturerna hos människor runt omkring dem. Verksamheten har visat stor framgång eftersom den främjat respekt och medvetenhet om mångfald bland hela gruppen.

- **Medling genom konst**
- Kreativitet, sagor, musik och andra konstnärliga strävanden utgör en ram inom vilken interkulturell kunskap kan undersökas eftersom den främjar inklusivitet, bygger broar och hjälper till med transformation.

- **Konstverkstäder i Ungern**

- En lärare i bildkonst och miljökultur vid Lakatos Menyhért Primary and Secondary School, anordnar konstverkstad som syftar till att bekämpa segregation och utveckla romska elevers självständighet. Workshoparna fokuserar på att hjälpa missgynnade elever att bygga ett nätverk och bli en del av en gemenskap genom att aktivt hjälpa till med att skapa konstprojekt och förbättra skolmiljöstrategier. Konstverken visas sedan upp på en utställning som ger eleverna lite självförtroende och det fungerar som en påminnelse om att de kan utvecklas trots sin bakgrund.

- **Bekämpa förtida skolavhopp i Frankrike**

- Organisationen "Elan Interculturel" i Paris, i samarbete med en yrkesskola, anordnade teaterworkshops med deltagare som är av invandrarslag. Eftersom det är möjligt för en del av eleverna att hoppa av, inkluderade projektet elever i åldrarna 16 till 18 och hjälpte dem att förstå de främsta orsakerna till att de lämnar skolan i förtid och hur de kan hantera det. I slutet av projektet presenterade eleverna en Teater-Forum-pjäsa om problem med att lämna skolan i förtid. För att förbereda teaterpjäsen deltog eleverna i aktiviteter som främjar kommunikation och uppmuntrar dem att tänka på sig själva, så att de enkelt kan identifiera vad som skapar deras kontakt med sin skola och lärare och hindra dem från att lämna skolan utan att avsluta den.



1.4. Roller och uppgifter för medlare



Romska medlares jobb är att mestadels arbeta i samhället och fungera som en länk mellan skolorna och romer, vilket står på socialarbetares eller samhällsförmedlares arbetsbeskrivning. Men i verkligheten är situationen mer komplex. Som tidigare nämnts avslöjar en jämförelse av befattningar och arbetsuppgifter i länderna många likheter, såväl som avvikelser.

Följande är Rumäniens modell som är en av de tillvägagångssätt som används i olika delar av Europa. Sedan 1990-talet har Rumänien infört "romska skolförmedlare" och "romska hälsoförmedlare", som inte har någon klassrumsengagemang, eftersom det anses vara en uppgift för den romska assistenten, inte medlaren. Så det lämnar medlarna att bry sig om relationerna mellan skolor, romska barns familjer och hela det lokala romska samhället.

Några av medlarnas uppgifter enligt Rumäniens utbildningsministerium är:

Stödja skolgång för romska barn.

Hjälper romer att gå i skolan regelbundet.

Möte med romska föräldrar.

Arbeta med romska och icke-romska icke-statliga organisationer.

Identifiera möjliga framtida lärare bland unga romer.



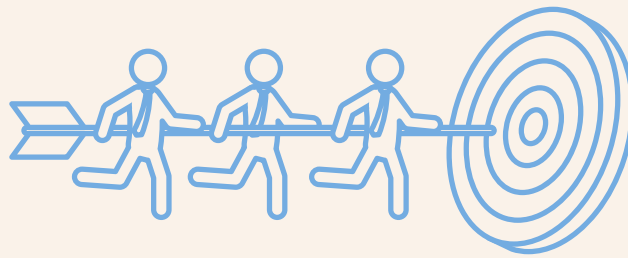
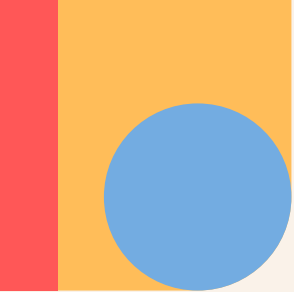
- Rapportera och medla i konflikter mellan och inom samhällen.
- Informera skolor och myndigheter om eventuella särskilda problem som uppstår i samhället.
- Att förse samhället med information om åtgärder som rör skolgång för romska barn.
- Uppmuntra föräldrar att delta i sina barns skolgång och i skollivet.
- Sammantaget, om omständigheterna tillåter det, måste medlarna fokusera på att se till att barn går i skolan, förhindra att de hoppar av och hjälpa dem att lyckas i skolan.

1.5 Arbetspapper för målsättning

Analysera en idé om en idealisk mentorskaps-/medlingsprocess och lista alla kompetenser, färdigheter och kunskaper som behöver erhållas för att processen ska få ett framgångsrikt resultat.

Vad är några av de saker du vill utveckla? Fundera också på vad ett framgångsrikt resultat betyder för dig, vad vill du uppnå av processen?

När du har skapat din lista, sätt upp konkreta, praktiska mål för de kommande månaderna, men se till att hålla dem realistiska för att undvika besvikelse och minskad motivation för både mentorn/medlaren och adepten.



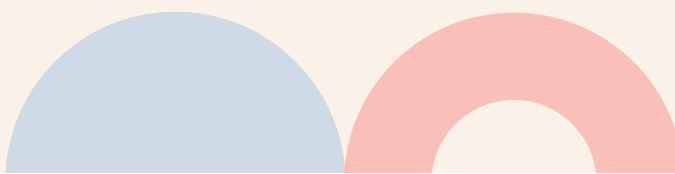
Färdigheter och kunskaper som du vill utveckla (+deadlines)

Vilket resultat önskar du ifrån mentorskaps-/medlingsprocessen (+deadlines)

Hur ser du på framtiden?

Önskad stil av moderering, lärande och planering

Tankar om deltagare, facilitering, civilt engagemang, demokratiska värderingar





1.6 Uppförandekod



En medlare/mentor:

Respekterar adeptens mänskliga rättigheter och alla omkring dem.

Uppträder med ärlighet och integritet samtidigt som de utför sitt ansvar.

Får förtroende hos det romska samhället och de offentliga institutionerna.

Förtjänar respekt från det romska samhället och de offentliga institutionerna.

Fungerar som ett exempel för det romska samhället och de samverkande institutionerna.

Verkar för att säkerställa lika tillgång till mänskliga rättigheter.

Är bekant med lagkrav och administrativa rutiner.

Är bekant med både demokratiprinciper och rättsstatsprincipen.

Hjälper romer som berörs eller berörs av en fråga kopplad till byråkrati.

Forskning (men behöver inte tillhandahålla) tillfredsställande lösningar på problem som tagits upp av stödmottagare eller institutionens personal.

Lyssnar på behoven hos både medlemmarna i det romska samhället och hos personalen på institutionen.

Hjälper romer och institutioner att bättre förstå varandra.

Är opartisk och försöker balansera behoven hos romer och personalen på institutionerna.



- Är proaktiv och tar initiativ.
- Läger inte skulden på någon av sidorna utan försöker hitta en lösning.
- Utvecklar förebyggande åtgärder istället för att vänta på att ett problem ska dyka upp.
- Analyserar de permanenta situationerna och ökar medvetenheten om alla identifierade frågor.
- Håller konfidentialitet för den information som erhålls i verksamheten.
- Lyssnar på de berörda sidorna när det kommer till förändrade situationer och omständigheter.
- Avslöjar inte information till någon av parterna utan deras samtycke, såvida inte i en situation då någons säkerhet äventyras.
- Det är viktigt att låta båda sidor veta att alla samtal med medlaren kommer att hållas privata. Ingen, inte ens ordföranden för den organisation som anlitar medlaren, får begära att medlaren ska kränka konfidentiellt. Med källans samtycke kan information som är av brett intresse spridas samtidigt som källans identitet bibehålls.
- Missbrukar inte sin roll och makt för att manipulera eller skada andra.
- Rollen som medlare ger tillgång till ett nätverk av relationer och information inom samhället och institutionerna. Medlaren måste avstå från att använda det inflytande som denna kunskap ger eller de privilegier som är förknippade med medlingspositionen för att mobba eller skada andra personer.

- Har respekt för de romska samhällenas traditioner och kultur.
- Blir bekant med samhällets traditioner och normer.
- Behandlar alla medlemmar i samhället med lika respekt oavsett kön, ålder, status i samhället etc.
- Begär externt stöd för medling om de inblandade är personligen kopplade till medlaren.
- Gör en tydlig skillnad mellan professionella och privata aktiviteter.
- Att vara medlare betyder inte att vara tillgänglig 24/7 för att utföra förfrågningar från båda parter. Båda parter bör vara medvetna om medlarens arbetsschema och när det är bäst att kontakta dem.
- Samarbetar med andra medlare och proffs vid behov.
- Stöttar andra medlare i deras arbete.
- Nätverk med andra medlare och utbyter erfarenheter, lösningar, resurser och information.

[KLICKA HÄR FÖR ATT SE PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MODUL 1](#)

Referenser

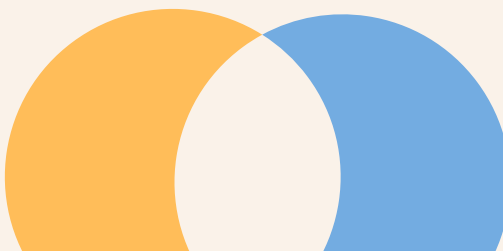
Compendium "*Innovative Practices in Intercultural Education*"

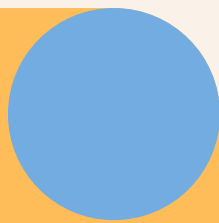
CrossEUWBA, "*Training plan and content for WBA Mentor training*",
June 2017

Rus, Calin et al. "*ROMED Trainer's Handbook*", European training
programme on intercultural mediation for Roma communities.
Council of Europe Publishing, April 2016, ISBN 978-92-871-8229-6

Rus, Calin. "*Education of Roma/Gypsy children in Europe*" The training
of Roma school mediators and assistants, Romania, April 2004

Zimmermann, Nils-Eyk et al. "*Facilitation Step-by-Step a Self*", Berlin
2017, ISBN: 978-3-944012-32-2





MODUL 2

Välbefinnande, självkänsla och motståndskraft

Huvudinnehåll



Den här modulen fokuserar på ämnena välbefinnande, självkänsla och motståndskraft och hur man använder dem när man arbetar med barn och ungdomar från nationella minoriteter, särskilt med dem med romskt ursprung.

Att öva på teknikerna som introduceras i modulen kan öka ungdomens självförtroende och självkänsla och förbättra deras skolgång och framgång i det personliga och professionella livet senare. Å andra sidan kan det stärka mentorn och göra hans eller hennes arbete med ungdomarna mer effektivt och målmedvetet.

Modulens huvudämnen är viktiga eftersom de låter oss känna känslor som glädje, tillfredsställelse och tillfredsställelse – som alla hjälper oss att fungera väl i världen. De spelar en roll för att stödja vår mentala hälsa, genom att ge oss en större förmåga att hantera våra tankar, känslor och beteenden. Detta hjälper oss att upprätthålla goda relationer och att sätta upp och uppnå mål. Att ha en känsla av motståndskraft och positivt välbefinnande gör det möjligt för en person att närma sig andra människor och situationer med självförtroende och optimism.

Läranderesultat



- Öva olika tekniker som hjälper dem att bygga upp sitt övergripande välbefinnande
- Bygg lyckofärdigheter, mindfulness-förmåga, positivt tänkande och motståndskraft
- Bygg sociala färdigheter, som tacksamhet, vänlighet
- Gör positiva effekter på andra människors liv
- Förbättra självförtroende, bygg självförtroende
- Bygg förmåga att närma sig nya situationer och närma sig nya människor
- Förstå och undvik negativt självprat samt öva aktivt på positivt självprat
- Utveckla interpersonella färdigheter, särskilt att lära sig att engagera sig med människor från olika bakgrunder.

Förmånstagare

Modulen ger fördelar för båda parter - mentorer och adepter.



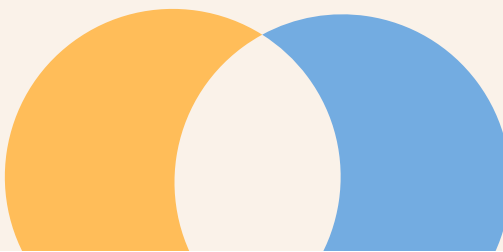
2.0 Välbefinnande

Välbefinnande är viktigt eftersom det låter oss känna känslor som glädje, tillfredsställelse, nyfikenhet, tillfredsställelse – allt detta hjälper oss att fungera väl i världen och leda våra liv till fullo. Välbefinnande spelar också en roll för att stödja vår mentala hälsa, genom att ge oss en större förmåga att hantera våra tankar, känslor och beteenden. Detta hjälper oss att upprätthålla goda relationer och att sätta upp och uppnå mål.

Höga nivåer av välbefinnande hos barn, tonåringar och ungdomar kan hjälpa dem att blomstra i livet, samt fungera som en skyddande faktor mot några av de utmaningar som kan uppstå under tonåren. Ungdomar med starkt mentalt välbefinnande kan hantera sina känslor, njuta av positiva relationer med vänner och familj, tillämpa sig i skolan, delta i aktiviteter som intresserar dem och ha optimism inför framtiden.

Vad är välbefinnande och varför är det viktigt?

Välbefinnande är upplevelsen av hälsa, lycka och välstånd. Det inkluderar att ha god mental hälsa, hög tillfredsställelse med livet, en känsla av mening eller syfte och förmågan att hantera stress. Mer allmänt är välbefinnande bara att må bra.



Välbefinnande är något som alla eftersträvar eftersom det innehåller så många positiva saker - att känna sig lycklig, frisk, socialt ansluten och målmedveten.

Vanliga typer av välbefinnande

Emotionellt välmående. Förmågan att träna stresshantering och avslappningstekniker, vara motståndskraftig, öka självkärleken och generera de känslor som leder till goda känslor.

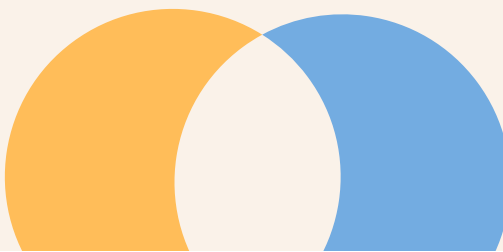
Psykiskt välmående. Förmågan att förbättra din kropps funktion genom ett hälsosamt liv och goda träningsvanor.

Socialt välmående. Förmågan att kommunicera, utveckla meningsfulla relationer med andra och upprätthålla ett stödnätverk som hjälper dig att övervinna ensamhet.

För att bygga upp ditt övergripande välbefinnande måste du se till att alla dessa typer fungerar i viss utsträckning.

Emotionellt välmående

Emotionellt välbefinnande är förmågan att producera positiva känslor, stämningar, tankar och känslor och anpassa sig när man konfronteras med motgångar och stressiga situationer. Att hantera våra känslor inför utmaningar och snabbt återhämta sig från besvikelser.



Vi kan öka vårt känslomässiga välbefinnande genom att:

Minska stress - träna avslappningstekniker, aktiviteter och kreativitet, promenader i naturen, yoga, socialt stöd mm.

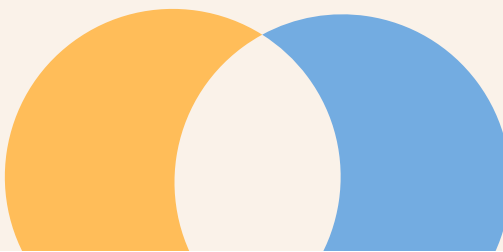
Positivt tänkande - optimism, entusiasm, tro, självförtroende, beslutsamhet, tålamod, lugn, fokus.

Mindfulness - att vara helt medveten om vad som händer i nuet - om allt som händer inombords och allt som händer omkring dig.

Resiliensförmåga - anpassa sig till förändringar och svåra tider.

Lycka färdigheter - generositet, positiv syn, tacksamhet, etc.

För att utveckla emotionellt välbefinnande måste vi bygga känslomässiga färdigheter - färdigheter som positivitet, känsloreglering och mindfulness, till exempel. Ofta behöver vi bygga en mängd olika färdigheter för att klara av de många olika situationer vi möter i våra liv. När vi har byggt upp dessa färdigheter för känslomässigt välbefinnande kan vi bättre hantera stress, hantera våra känslor inför utmaningar och snabbt återhämta oss från besvikelser. Som ett resultat kan vi njuta av våra liv lite mer, vara lyckligare och nå våra mål lite mer effektivt.



Vad är Mindfulness?

Mindfulness innebär att upprätthålla en ögonblick för ögonblick medvetenhet om våra tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser och omgivande miljö, genom en mild, vårdande lins.

Mindfulness involverar också acceptans, vilket innebär att vi uppmärksammar våra tankar och känslor utan att döma dem - utan att till exempel tro att det finns ett "rätt" eller "fel" sätt att tänka eller känna i ett givet ögonblick. När vi utövar mindfulness, stämmer våra tankar in på vad vi känner i nuet snarare än att återhämta det förflutna eller föreställa oss framtiden.

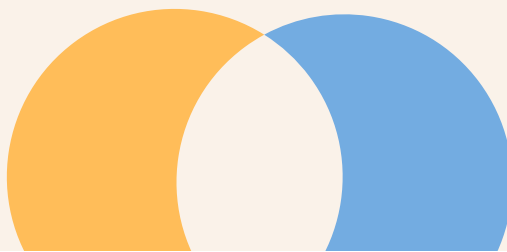
Psykiskt välmående

Förmågan att förbättra din kropps funktion genom ett hälsosamt liv och goda träningsvanor. Fysiskt välbefinnande ökar vårt känslomässiga välbefinnande och begränsar antalet hälsoutmaningar vi måste hantera i våra liv.

Vi kan öka det fysiska välbefinnandet genom att:

Ät hälsosamt – begränsa mellanmål, drick mycket vatten osv.

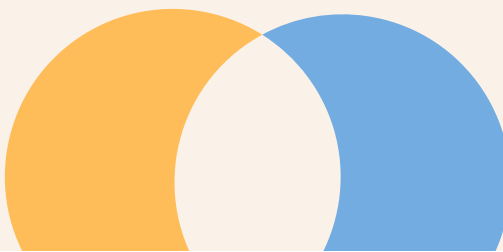
Återgå till traditionella och naturliga livsstilar



- Göra fysiska övningar och aktiviteter, ta trappan, gå
- Få gott om sömn.

- För att utveckla vårt fysiska välbefinnande behöver vi veta hur en hälsosam kost och träningsrutin ser ut så att vi kan implementera effektiva strategier i vårt dagliga liv. När vi förbättrar vårt fysiska välbefinnande mår vi inte bara bättre, utan vår nyvunna hälsa kan också bidra till att förebygga många sjukdomar och öka vårt känslomässiga välbefinnande.

- Socialt välmående
- Förmågan att kommunicera, utveckla meningsfulla relationer med andra och upprätthålla ett stödnätverk som hjälper dig att övervinna ensamhet. Förmåga att aktivt delta i samhällslivet. Skapa meningsfulla sociala kontakter. Hantera din relation med teknik.
-
- Vi kan öka det sociala välbefinnandet genom att:
- Öva tacksamhet och vänlighet
- Skapa meningsfulla sociala kontakter
- Hantera våra relationer
- Att göra positiva effekter på andra människors liv
- Att träna mindfulness – förmåga att vara fullt närvarande
- Ha en bra balans mellan våra behov och världens.



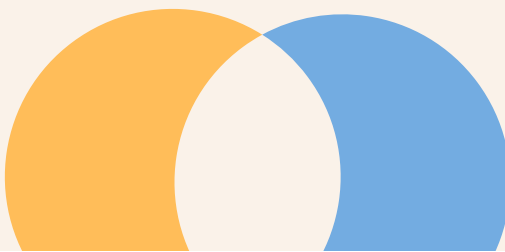
För att utveckla socialt välbefinnande måste vi bygga upp våra sociala färdigheter, som tacksamhet, vänlighet och kommunikation. Sociala färdigheter gör det lättare för oss att ha positiva interaktioner med andra, vilket hjälper oss att känna oss mindre ensamma, arga eller frånkopplade. När vi har utvecklat vårt sociala välbefinnande känner vi oss mer meningsfullt kopplade till andra. Det är viktigt att veta att att bygga socialt välbefinnande är ett av de bästa sätten att bygga upp känslomässigt välbefinnande. När vi känner oss socialt sammankopplade tenderar vi också att bara må bättre, ha mer positiva känslor och klara av utmaningar bättre. Det är därför det är viktigt att bygga upp vårt sociala välbefinnande.

Samhällets välbefinnande

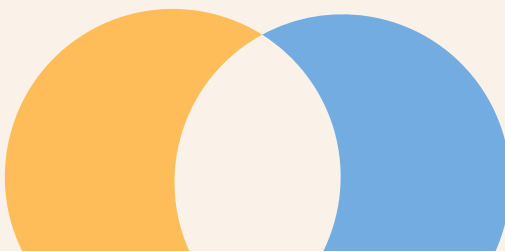
Även om var och en av oss bara utgör en liten bråkdel av ett samhälle, krävs det oss alla för att skapa samhällsligt välbefinnande. Om var och en av oss gjorde en vänlig handling för någon annan i vårt samhälle, då skulle vi leva i ett mycket vänligt samhälle. Ett samhälle som verkligen tillämpar ett välbefinnande är ett samhälle som omfattar alla människor, utom de med olikheter och funktionshinder.

Fem enkla sätt att förbättra vårt övergripande välbefinnande är:

- Var närvarande – prata och lyssna på andra och lev alltid i nuet. Lägg tid på att utveckla och vårda relationer med vänner, familj, grannar och kollegor.



- **Var aktiv** – gör vad du kan och njut av det du gör. Försök hitta en aktivitet som du tycker om och som håller dig aktiv, som att gå, simma, cykla eller spela fotboll. Bevis visar att en förbättring av din fysiska hälsa kan bidra till att förbättra din mentala hälsa.
- **Fortsätt lära dig** – omfamna nya erfarenheter och sök nya möjligheter. Att lära sig nya färdigheter kan öka självförtroendet och ge dig en känsla av prestation.
- **Ge** – ge människor din tid, dina ord och din närvaro. Att hjälpa andra, säga tack eller ge någon ett leende kan hjälpa till att förbättra din självkänsla och förbättra din känslomässiga hälsa.
- **Lägg märke till** – kom ihåg de enkla sakerna som ger dig glädje. Att vara mer medveten om nuet, världen omkring dig och dina egna känslor och tankar, kan hjälpa dig att positivt förändra hur du känner om livet.
- **Använd konst och kreativitet** för att öka ditt välbefinnande
- Många av oss utövar konstnärliga eller kreativa aktiviteter för att vi tycker om dem, intuitivt känner att det är fördelaktigt för oss. Denna intuition är korrekt eftersom konst och kreativitet kan ha betydande fördelar för vår mentala hälsa. Detta inkluderar skrivande, dans, skådespeleri, teckning, målning eller andra former av kreativa uttryck. Konst hjälper oss att uttrycka upplevelser som är för svåra att sätta ord på.



Visuell konst

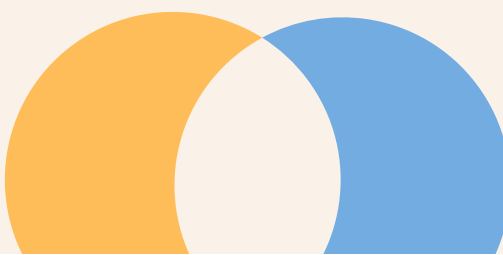
Fördelarna med kreativitet för mental hälsa har lett till idén om konstterapi. Varje tillämpning av bildkonsten i ett terapeutiskt sammanhang kan betraktas som konstterapi. Detta betyder att du inte nödvändigtvis behöver träffa en terapeut för att dra nytta av terapeutiska konstnärliga uttryck så länge du finner lättnad i det kreativa uttrycket du väljer. Att skapa konst kan också stimulera frisättningen av dopamin. Du behöver inte vara en begåvad artist för att dra nytta av det, se bara till att ha ett öppet och ärligt sinne.

Kreativt skrivande

Expressivt skrivande kan också hjälpa människor att övervinna trauman och hantera negativa känslor. Att be människor att skriva om positiva upplevelser och om sitt "bästa jag" kan också förknippas med en ökad känsla av psykiskt välbefinnande.

Fysisk kreativitet

Kreativitet kan också vara en fysisk strävan, som i fallet med dans. Denna rörlighet ger ytterligare fördelar. De mentala hälsofördelarna med fysisk träning är väldokumenterade eftersom det kan frigöra endorfiner, serotonin och andra naturliga hjärnkemikalier som kan hjälpa dig att må bra.



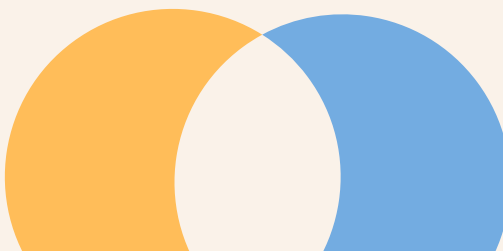
2.1. Självkänsla

Självkänsla är din subjektiva känsla av övergripande personligt värde eller värde. På samma sätt som självrespekt beskriver den din nivå av förtroende för dina förmågor och egenskaper. Att ha en sund självkänsla kan påverka motivation, mentalt välbefinnande, skolgång och övergripande framgång i skolan. Men att ha självkänsla som antingen är för hög eller för låg kan vara problematiskt. Att bättre förstå vad din unika nivå av självkänsla är kan hjälpa dig att hitta en balans som är precis rätt för dig.

Ämnet självkänsla är mycket viktigt för barn och unga från de nationella minoriteterna, särskilt romer, på grund av att de ofta har väldigt låg självkänsla.

Vad är självförtroende och självkänsla?

Självförtroende är tillit till sig själv och att ha tron på att man är kapabel och kan nå framgång och kompetens. En person med självförtroende är redo att ta sig an nya utmaningar, ta vara på möjligheter, hantera svåra situationer och ta ansvar om eller när det går fel. Självkänsla är din åsikt om dig själv och ditt värde.

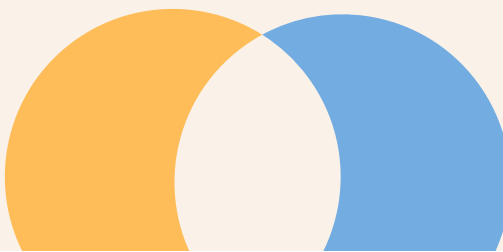


Folk talar ofta om självkänsla och självförtroende i samma andetag; men medan båda relaterar till din uppfattning om dig själv, relaterar självförtroende till din uppfattning om dina förmågor och självkänsla relaterar till din uppfattning om ditt värde eller värde som person, särskilt med hänsyn till det arbete du gör, din status, prestationer , potential för framgång, styrkor och svagheter, hur du förhåller dig till andra, självständighet osv.

Båda begreppen är nära besläktade och de med lågt självförtroende kommer ofta att ha låg självkänsla och vice versa. Men självförtroende och självkänsla går inte alltid hand i hand: det är möjligt att vara mycket självsäker och ändå ha djupt låg självkänsla, vilket till exempel är fallet med många kändisar, som kan uppträda inför en publik på tusentals men sedan skada och till och med döda sig själva droger.

Vad är en självsäker person?

Alla föds inte med en inbyggd känsla av självförtroende. Ibland kan det vara svårt att utveckla självförtroende, antingen för att personliga erfarenheter har fått dig att tappa självförtroende eller för att du lider av dålig självkänsla.



En självsäker person:

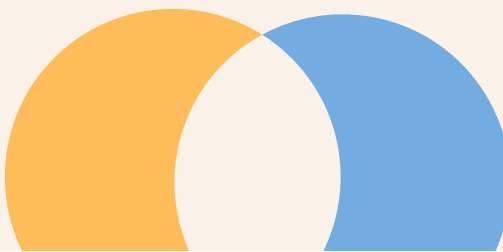
- gör det de tror är rätt, även om det är impopulärt
- är villig att ta risker
- erkänner sina misstag och lär sig av dem
- kan ta emot en komplimang
- är optimistisk.

Hur bygger man självförtroende?

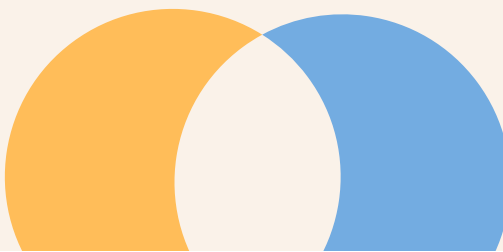
Brist på självförtroende finns i många former och att lära sig hur man bygger självförtroende är ett pågående projekt för de flesta av oss. Det finns ett antal saker du kan göra för att bygga upp ditt självförtroende. Vissa av dem är bara små förändringar i din sinnesstämning; andra måste du arbeta med lite längre för att göra dem till bekanta vanor.

Här är några tips som du kan använda för att lära dig att bygga upp självförtroende.

Titta på vad du redan har uppnått. Det är lätt att tappa självförtroendet om du tror att du inte har uppnått någonting. Gör en lista över allt du är stolt över i ditt liv, oavsett om det är att få ett bra betyg på ett prov eller att lära dig surfa. Håll listan nära och lägg till den när du gör något du är stolt över. När du har dåligt självförtroende, dra ut listan och använd den för att påminna dig själv om alla fantastiska saker du har gjort.



- Tänk på saker du är bra på. Alla har styrkor och talanger. Vilka är dina? Att inse vad du är bra på och försöka bygga vidare på dessa saker kommer att hjälpa dig att bygga upp förtroende för din egen förmåga.
- Sätt upp några mål. Sätt upp några mål och ange de steg du behöver ta för att uppnå dem. De behöver inte vara stora mål; de kan till och med vara saker som att baka en tårta eller planera en utekväll med vänner. Sikta bara på några små prestationer som du kan bocka av på en lista för att hjälpa dig att få förtroende för din förmåga att få saker gjorda.
- Tala om dig själv. Du kommer aldrig att känna dig säker om du har negativa kommentarer genom ditt sinne som säger att du inte är bra. Tänk på ditt självpratande och hur det kan påverka ditt självförtroende. Behandla dig själv som din bästa vän och heja på dig själv.
- Skaffa en hobby, var passionerad. Försök att hitta något som du verkligen brinner för. Det kan vara fotografering, sport, stickning eller något annat! När du har utarbetat din passion, förbind dig att ge den en chans. Chansen är stor att om du är intresserad av eller brinner för en viss aktivitet är det mer sannolikt att du blir motiverad och att du kommer att bygga färdigheter snabbare.

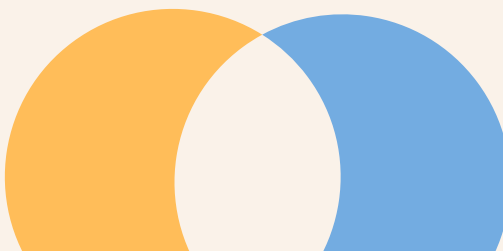


2.2. Motståndskraft

Motståndskraft handlar om att ha förmågan att hantera och anpassa sig till nya situationer. Att ha en känsla av motståndskraft gör att en person kan närma sig andra människor och situationer med tillförsikt och optimism, vilket är särskilt viktigt för unga med tanke på de enorma förändringar som sker med övergången till tonåren och vuxenlivet.

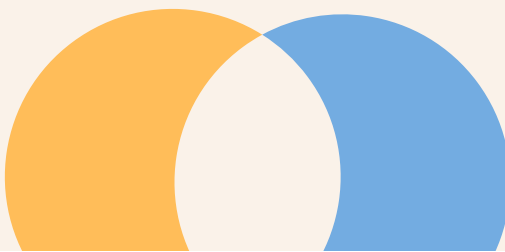
Motståndskraft är vår förmåga att anpassa oss och studsa tillbaka när vi möter motgångar och saker inte går som planerat, så att vi blomstrar i vardagen och orkar när det blir tufft. Det betyder inte att vara glad hela tiden för det verkliga livet är inte så. I det dagliga livet möter mentorer och adepter från de nationella minoriteterna, särskilt med romskt ursprung, bakslag, svårigheter, trauman, tragedier, hälsoproblem och källor till stress som skolkonflikter eller relationsproblem.

Vår motståndskraft är det som gör att vi kan hantera den svåra situationen och lära av den, studsa framåt och frodas, känna oss starkare och mer kapabla att hantera än någonsin tidigare, och det är en av nyckelingredienserna för framgång. Det betyder också att när en möjlighet dyker upp så tar vi den och gör det bästa av den.



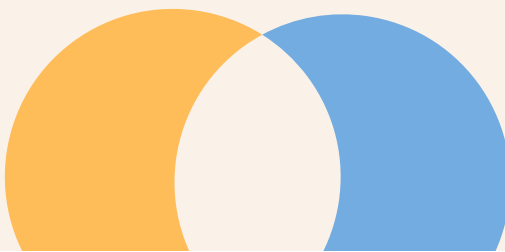
Några nyckelegenskaper hos motståndskraftiga människor:

- Självförtroende - Kärnan i motståndskraften är en stark tro på sig själv. Vår syn på oss själva plus vår egen åsikt om hur värda vi är har direkt betydelse för vår förmåga att lyckas.
- Självförtroende är en nyckelegenskap. Även om de inte har alla färdigheter och kunskaper som krävs för att övervinna ett visst problem, är de säkra på sin förmåga och påhittighet att skaffa sig det de behöver.
- Solida mål och engagemang - Motståndskraftiga människor är engagerade i sina liv och sina mål, och har en stark önskan att uppnå dessa mål.
- Utmaningar och möjligheter - Motståndskraftiga människor ser en svårighet som en utmaning, inte som en förlamande händelse. De ser på sina misslyckanden och misstag som lärdomar att dra av och som möjligheter till tillväxt. De ser dem inte som en negativ reflektion över deras förmågor eller egenvärde.
- Personlig kontroll - Motståndskraftiga människor tänker aldrig på sig själva som offer - de fokuserar sin tid och energi på situationer och händelser de har kontroll över. Eftersom de lägger sina ansträngningar där de kan ha störst effekt känner de sig bemyndigade och självsäkra. De som lägger tid på att oroa sig för okontrollerbara händelser kan ofta känna sig vilsna, hjälplösa och maktlösa att vidta åtgärder.



- Starka sunda relationer – och stödnätverk som hjälper dem att förstärka sin produktivitet och resultat. Även om de är empatiska och medkännande, slösar de inte tid på att oroa sig för vad andra tycker om dem eller böjer sig för gruppptryck.
- Kontroll över känslor – dröja inte vid deras misslyckanden utan erkänn situationen, lär av deras misstag och gå sedan vidare.
- Spänstiga människor visar också stor flexibilitet, hög energi, mental smidighet och presterar konsekvent på sin högsta nivå.
- Utveckla motståndskraft och ett motståndskraftigt tänkesätt:
 - Den goda nyheten är att även om du inte är en naturligt motståndskraftig person, kan du lära dig att utveckla ett motståndskraftigt tänkesätt och attityd på flera sätt, genom att införliva följande i ditt dagliga liv:
 - Sömn och motion: se till att träna regelbundet och få tillräckligt med sömn, så att du lättare kan kontrollera stressen. Ju starkare du känner dig fysiskt och känslomässigt, desto lättare är det för dig att effektivt hantera utmaningar i ditt liv.
 - Fokusera på att tänka positivt: låt inte negativa tankar spåra ur dina ansträngningar. Forskning visar att upp till 80 % av den inre dialogen är negativ för den genomsnittliga personen, så "lyssna" på hur du pratar med dig själv när något går fel och vårda en positiv syn på dig själv.

- Undvik att se kriser som oöverstigliga problem – de är möjligheter.
- Försök att lära dig av de misstag du gör - varje misstag har kraften att lära dig något viktigt.
- Bygg starka relationer med kollegor, skolkamrater och vänner – starka kontakter och vänner gör dig mer motståndskraftig mot stress och gladare plus bygger ett starkt stödnätverk att falla tillbaka på.
- Självförtroende – arbeta med att utveckla tilltro till din förmåga att lösa problem och att du lyckas så småningom, trots motgångar och påfrestningar. När du litar på dina egna instinkter och utvecklar självförtroende och en stark självkänsla, har du styrkan att fortsätta framåt och ta de risker du behöver för att ta dig framåt.
- Flexibilitet och förändring – acceptera att förändring är en del av livet och förstå att vissa mål kanske inte längre kan uppnås som ett resultat av ogynnsamma situationer, så fokusera på omständigheter som du kan ändra.
- Att sätta upp realistiska, uppnåbara och mätbara mål är ett bra sätt att främja själveffektivitet. Att sätta upp mål ska vara motiverande. Ett sätt att öka motivationen (och minimera känslan av press eller "misslyckande") är att sätta delmål, mindre och uppnåeliga relaterade mål.



- Att förstå och undvika negativt självprat samt aktivt öva positivt självprat, är ett viktigt verktyg för att bygga upp självkänsla. Självprat, som i huvudsak är interna reflektioner kring personlig förmåga och/eller bild, kan i hög grad påverka självkänsla och uppfattningar om personlig förmåga.
- Att utveckla och fokusera på interpersonella färdigheter, särskilt att lära sig att engagera sig med människor från olika bakgrunder, är ett värdefullt verktyg för unga människor som kommer att öka självkänslan och förmågan att upprätthålla personliga och tillfredsställande relationer.



[KLICKA HÄR FÖR ATT SE PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MODUL 2](#)

<https://www.linkedin.com/pulse/what-self-confidence-self-esteem-resilience-kalini-kent>

<https://www.youtube.com/watch?v=pdjaxS4ME2A>

<https://www.youtube.com/watch?v=zeu9X88g8DE>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

<https://schools.au.reachout.com/articles/wellbeing-and-resilience>

<https://au.reachout.com/-/media/young-people/images/other/set-goals-like-a-boss-infographic.jpg?la=en&hash=AB2A712AAF849A9AD92F1B96A2178B7F6DAAB45A>

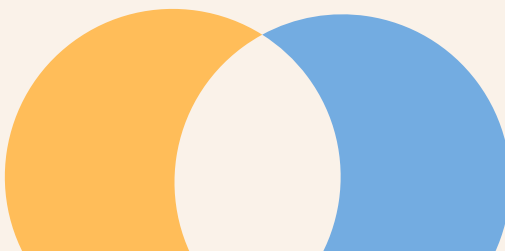
What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing by Oprah Winfrey, Bruce D. Perry, et al.

My Body Sends a Signal: Helping Kids Recognize Emotions and Express Feelings (Resilient Kids) by Natalia Maguire and Anastasia Zababashkina

Find Your Happy Place: A Book of Mindful Activities, by Rodale, illustrated by Josephine Dellow

The Mental Health and Wellbeing Handbook for Schools, by Clare Erasmus, Jessica Kingsley Publishers

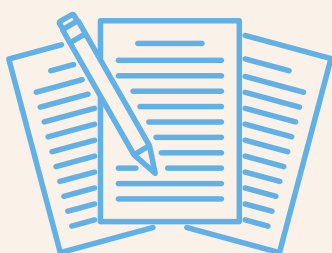
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-UK01-KA204-061565>



MODUL 3

Aktiv lyssning och kommunikation

Huvudinnehåll



Huvudinnehållet i ämnet täcker vikten av aktivt lyssnande, effekten av aktivt lyssnande, övning av aktivt lyssnande och obligatoriska principer för aktivt lyssnande.

Denna modul kommer att innehålla teoretisk kunskap om: Den roll som aktivt lyssnande spelar för effektiv kommunikation

Stegen för aktivt lyssnande och bättre kommunikation

Ett empatiskt svar så att en person känner sig hörd

Skapa en miljö där samtalspartnern känner sig trygg

Lärande resultat



- Ger personliga färdigheter i aktivt lyssnande
- Kunna aktiva lyssningstekniker
- Känna till de verbala och icke-verbala ledtrådarna i kommunikationsprocessen
- Empati i kommunikationsprocessen
- Känna till kommunikationsprinciper

Förmånstagare

Socialsekreterare, psykologer, pedagoger, lärare, ungdomsarbetare.



3.0. Effektiv kommunikation



Alla framsteg som mänskligheten har haft beror på kommunikation. Tänk på det. Hur skulle vi ha uppfunnit våra första verktyg, fostrat familjer, byggt samhällen och bildat regeringar om vi inte hade kunnat kommunicera effektivt?

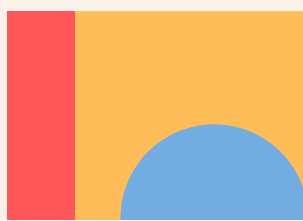
Resultaten av effektiv kommunikation syftar till:

- En mer professionell bild
- Förbättrat självförtroende
- Förbättrade relationer
- Mindre stress
- Större acceptans av andra



Kom ihåg:

- Kommunikation är transaktionell;
- Varje person både skickar och tar emot samtidigt;
- Parter som kommunicerar har en inverkan på varandra;
- Kommunikation är en process;
- Varje kommunikationsupplevelse är resultatet av ackumuleringen av erfarenheter före den nuvarande;
- Den nya erfarenheten påverkar de framtida;
- Kommunikation är att dela mening med andra.



Kommunikationsrelationer

Effektiv kommunikation kräver att de som är inblandade i kommunikationen har en delad och tydlig uppfattning om den information som utbyts.

Konfliktförhållande är en situation där parterna känner igen varandra men inte längre kan arbeta mot ett win-win-resultat och istället tar till verbala övergrepp och fysiskt våld. Dessa typer av relationer utgör ett grundläggande hinder för effektiv kommunikation.

I samarbetsrelationen är alla parters behov och positioner tydligt definierade och förstådda och alla inblandade delar viljan att lyckas.

Förhandlingsrelationen har mycket gemensamt med samarbetsscenarioet förutom att vissa behov och positioner kanske inte har definierats tillräckligt tydligt och kräver diskussion och handel för att nå ett ömsesidigt acceptabelt resultat.

Samarbets- och förhandlingsrelationer kan snabbt bli konkurrensförhållanden när en av spelarna bestämmer sig för att spela en annan roll än den som man ursprungligen kommit överens om.



Denna nya roll kan också resultera i någon form av överlappning med andras ansvar. En annan typ av konkurrensförhållande uppstår när en "ny spelare" går med i en etablerad satsning och förväntar sig att få rättigheter, privilegier och eftergifter från andra spelare. Konkurrensmässiga relationer kan, om de inte hanteras på rätt sätt, snabbt försämrans till icke-erkännande, konflikter och utanförskap.

Typer av kommunikation

Kommunikation kan klassificeras på följande olika sätt.

- Intrapersonlig kommunikation

När människor pratar med sig själva sker kommunikation i hjärnan.

- Interpersonell kommunikation

Interpersonell kommunikation kallas också kommunikation mellan två individer.

- Smågruppskommunikation

Kommunikation i små grupper är en interaktionsprocess som sker mellan tre eller flera personer som interagerar i ett försök att uppnå allmänt erkända mål antingen ansikte mot ansikte eller genom medierade former.



- Offentlig Kommunikation eller Föreläsning

Talaren skickar meddelanden till en publik som inte identifieras som individer.

- Masskommunikation

Masskommunikation uppstår när ett litet antal personer skickar meddelanden till en stor anonym publik med hjälp av specialiserade kommunikationsmedier.

- Icke-verbal kommunikation

I icke-verbal kommunikation skickar människor meddelanden till varandra utan att prata. De kommunicerar genom ansiktsuttryck, huvudpositioner, arm- och handrörelser, kroppshållning och positionering av ben och fötter.

Kommunikationsmetoder

Kommunikation sker i en organisation i samband med människor som försöker uppfylla ett eller flera av följande sex behov:

Att känna sig respekterad

För att ge eller få information

Att bli empatiskt förstådd och respekterad

Att orsaka förändring av handlingar

För att skapa spänning och minska tristess

För att undvika något obehagligt, som tystnad eller konfrontation

De metoder som de använder för att uppfylla dessa behov inkluderar att lyssna, tala, läsa och skriva.



Folk kommer i allmänhet ihåg:

- 10 % av vad de läser
- 20 % av vad de hör
- 30 % av vad de ser
- 50 % av vad de hör och ser
- 70 % av vad de säger och skriver
- 90 % av vad de säger när de gör något

Kommunikationsstilar

Varje gång någon pratar väljer och använder hon/han en av fyra grundläggande kommunikationsstilar: assertiv, aggressiv, passiv och passiv-aggressiv.

Passiv stil: Passiv kommunikation bygger på efterlevnad och hoppas kunna undvika konfrontation till varje pris. Folk pratar inte mycket, ifrågasätter ännu mindre och gör faktiskt väldigt lite.

Aggressiv stil: Aggressiv kommunikation innebär alltid manipulation. Människor som anammar den aggressiva stilen skapar en vinna-förlora-situation.

Passiv-aggressiv stil: Som jag sa tidigare involverar aggressiv kommunikation alltid manipulation. En kombination av stilar, passiv-aggressiv undviker direkt konfrontation (passiv), men försöker komma överens genom manipulation (aggressiv).



- Assertiv stil: Den mest effektiva och hälsosammaste kommunikationsformen är den påstridiga stilen. Det är hur människor naturligt uttrycker sig när deras självkänsla är intakt, vilket ger dem självförtroendet att kommunicera utan spel och manipulation.

Vanliga hinder för kommunikation

- Kommunikationshinder är en oundviklig aspekt av varje arbetsplats. Dessa vägspärrar förvränger det normala kommunikationsflödet.
- Effektiv kommunikation kan hindras av flera vägspärrar eller barriärer, av vilka några inkluderar:
- Språkbarriärer: Skillnader i språk kan göra det svårt för individer att kommunicera effektivt. Feltolkningar och missförstånd kan uppstå på grund av språkbarriärer.
- Känslomässiga barriärer: Människor kanske inte kan kommunicera effektivt om de upplever intensiva känslor som ilska, rädsla eller ångest. Dessa känslor kan störa förmågan att uttrycka sig tydligt och kan också få en person att misstolka vad andra säger.
- Kulturella barriärer: Kulturella skillnader kan hindra kommunikation, särskilt när människor har olika övertygelser, värderingar och seder. Dessa skillnader kan orsaka missförstånd och göra det utmanande att förstå varandras perspektiv.

- Fysiska hinder: Fysiska hinder som avstånd, buller eller dålig belysning kan hindra kommunikationen genom att göra det svårt att höra eller se varandra tydligt.
- Tekniska barriärer: Kommunikationen kan störas av tekniska barriärer som dålig internetanslutning eller felaktiga enheter.
- Psykologiska hinder: Psykologiska faktorer som låg självkänsla, blyghet eller ångest kan göra det utmanande för människor att kommunicera effektivt.
- Perceptuella barriärer: Perception avser hur en individ tolkar information. Perceptuella barriärer kan uppstå när människor tolkar information olika, vilket leder till missförstånd och missförstånd.
- Personliga barriärer: Personliga hinder som fördomar och förutfattade meningar kan hindra effektiv kommunikation. Dessa barriärer kan hindra individer från att vara fördomsfria och mottagliga för olika perspektiv.

Kriterier för bedömning av kommunikationskompetens

- Kommunikationskompetens är förmågan att relatera till andra med noggrannhet, tydlighet, begriplighet, koherens, expertis, effektivitet och ändamålsenlighet. Det är ett mått på att avgöra i vilken utsträckning målen för interaktion uppnås.



Canary och Cody (Interpersonal Communication) tillhandahåller sex kriterier för att bedöma kompetens. Kriterierna inkluderar -anpassningsförmåga, samtalsengagemang, samtalshantering, empati, effektivitet och lämplighet. Och förklaringen mer detaljerat:

Anpassningsförmåga

Anpassningsförmåga är förmågan att bedöma situationer och vid behov ändra beteenden och mål för att möta behoven av interaktion.

Samtalsengagemang

Konversationsinteraktion är en faktor som avgör i vilken grad individer deltar i samtal med andra.

Konversationsledning

Konversationshantering är i huvudsak sättet som kommunikatorerna reglerar sin interaktion. Det handlar om att känna till reglerna för mellanmänskliga kommunikationsutbyten och följa dem.

Empati

Empati, i dess bredaste användning, anses vara en grundläggande dimension av interpersonell och kommunikationskompetens. Empati är förmågan att visa förståelse och dela reaktioner i en given situation.



Effektivitet

- Effektivitet avser i vilken grad kommunikatörer uppnår ömsesidigt delad mening och integrerande målrelaterade resultat. Effektiva kodnings- och avkodningsprocesser leder till ömsesidigt delade betydelser.

Lämplighet

- Ett grundläggande kriterium för att bestämma kommunikationskompetens, lämplighet är förmågan att upprätthålla förväntningarna i en given situation. Individer använder vanligtvis sina egna förväntningar och manus för att närma sig en interaktionsscen.

Sju åtgärder för effektiv kommunikation

- Kommunikationsexperten Dennis Rivers – författare till den populära "The Seven Challenges" - föreslår de sju följande åtgärderna som väsentliga för effektiva interpersonella färdigheter.

Åtgärd 1.

- Lyssna mer noggrant och lyhört. Lyssna först och erkänn det du hör, även om du inte håller med om det, innan du uttrycker din erfarenhet eller åsikt.

Åtgärd 2.

- Förklara din konversationsavsikt och bjud in samtycke. Du kan hjälpa dina samtalspartners att samarbeta med dig och minska eventuella missförstånd genom att starta viktiga samtal.



Åtgärd 3.

Uttryck dig tydligare och mer fullständigt.

Åtgärd 4.

Översätt dina (och andras) klagomål och kritik till specifika förfrågningar och förklara dina förfrågningar.

Åtgärd 5.

Ställ frågor mer "öppet" och mer kreativt.

Åtgärd 6.

Uttryck mer uppskattning.

Åtgärd 7.

Gör bättre kommunikation till en viktig del av din vardag.

Några saker för effektiv kommunikation

1. Analysera det aktuella problemet noggrant innan du utvecklar en plan: Hitta svar på följande frågor:

Vilken är frågans karaktär och omfattning?

Vilka är orsakerna till problemet? Försök att skilja tekniska från mänskliga faktorer.

Vilka är de möjliga lösningarna?

2. Identifiera kommunikationens roll i ett tidigt skede: I många fall betraktas denna roll efter att planer har gjorts, vilket minskar de potentiella fördelarna med kommunikation. Även om ofta kommunikation ensam inte kan lösa problemet, kan den vara ett stödjande instrument i de flesta situationer när den integreras i strategin under den första planeringen.



3. Känna till målgrupper och intressenter: Effektiv kommunikation kräver kunskap om de inblandade parterna. Ta reda på målgrupper och intressenter och studera deras kunskap, attityd, beteende och intressen i den aktuella frågan.

4. Definiera kommunikationsmål: Mål bör klargöra vilka resultat man vill uppnå. Det är viktigt att kommunikationsmålen är SMARTA: specifika, mätbara, acceptabla, realistiska och tidsrelaterade.

5. Identifiera partners och mellanhänder: I många fall är det kostsamt, komplext och tidskrävande att kommunicera direkt med målgruppen, särskilt när en stor publik ska nås och när många olika målgrupper är inblandade.

6. Förtesta alltid: Se till att målgruppen förstår budskapen och upptäck oväntade tolkningar av ditt budskap genom att förtesta det. Om det inte finns tid, personal eller budget tillgänglig för ett förtest, genomför åtminstone en "katastrofkontroll": konfrontera ett litet antal personer som inte var involverade i utvecklingen av kommunikationsplanen.



7. Utvärdera resultat: Utvärdering syftar till att bedöma effekterna av dina kommunikationsinsatser. Vidare kan utvärdering också syfta till att bedöma processerna under förberedelse- och genomförandefasen. Efter utvärdering blir det tydligt vilka metoder som är mest effektiva och mest effektiva.

8. Definiera mediet för meddelandet: Eftersom varje medium har sina egna fördelar och nackdelar, bör man definiera vilket medium som mest effektivt kan vidarebefordra meddelanden

9. Upprätta en budget: Nästan allt kräver pengar eller personal eller stödresurser.

10. Tänk kreativt: Det är en sorglig sanning att även om bevarande är viktigt, är det inte alltid intressant.

Vissa saker skapar INTE effektiv kommunikation

1. Sänd inte bara ut, lyssna!
2. Hoppa inte till åtgärder
3. Fokusera inte heller på strategier för mycket
4. Bortse inte från kommunikationshinder
5. Överskatta inte potentialen för kommunikation



3.1. Vad är Aktiv lyssning?

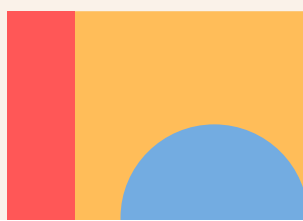


Aktivt lyssnande är en kommunikationsförmåga som innebär att gå längre än att bara höra orden som en annan person talar men också försöka förstå innebörden och avsikten bakom dem. Det kräver att man är en aktiv deltagare i kommunikationsprocessen.

Aktiva lyssningstekniker inkluderar:

- Att vara fullt närvarande i samtalet
- Visa intresse genom att öva på god ögonkontakt
- Lägga märke till (och använda) icke-verbala signaler
- Ställa öppna frågor för att uppmuntra ytterligare svar
- Parfrasera och reflektera tillbaka vad som har sagts
- Lyssna för att förstå snarare än att svara
- Undanhållande av dom och råd

I kommunikation är aktivt lyssnande viktigt eftersom det håller dig engagerad med din samtalspartner på ett positivt sätt. Det gör också att den andra personen känner sig hörd och uppskattad. Denna färdighet är grunden för en framgångsrik konversation i alla miljöer – oavsett om det är på jobbet, hemma eller i sociala situationer.



3.2. Tekniker för Aktiv lyssning



I sin bok "21 Days of Effective Communication: Everyday Habits and Exercises to Improve Your Communication Skills and Social Intelligence" från Positive Psychology Coaching Series (2018), framhåller författaren Ian Tuhovsky det faktum att "Det råder ingen tvekan om det – kommunikationsförmåga är avgörande för framgång. Ian Tuhovskys bok föreslog en enkel plan på 21 dagar för att förbättra våra kommunikationsförmåga, med enkla tips att följa:

lyssna

räkna antalet gånger du stör andra människor

bli en inkluderande kommunikatör

ge en hjälpande hand

träna på att säga "tack"

Sju aktiva lyssningstekniker:

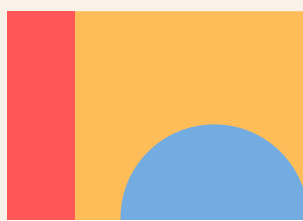
1. Var helt närvarande
2. Var uppmärksam på icke-verbala signaler
3. Håll god ögonkontakt
4. Ställ öppna frågor
5. Reflektera vad du hör
6. Ha tålamod
7. Undanhåll dom

Fem nyckelelement för aktivt lyssnande:

1. Var uppmärksam.
2. Visa att du lyssnar.
3. Ge feedback.
4. Skjut upp domen.
5. Svara på lämpligt sätt.



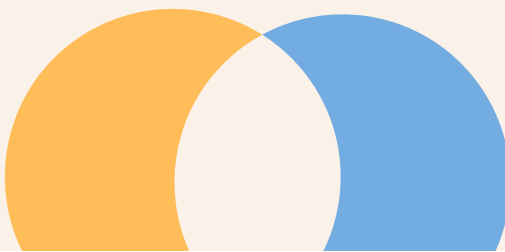
[CLICK HERE TO SEE PRACTICAL EXERCISES FOR MODULE 3](#)



Referenser

<http://www.iucn.org/themes/cec/principles/donts.htm>

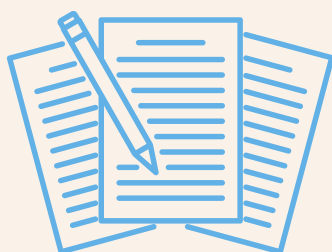
<https://ik-ptz.ru/ro/math/primery-ispolzovaniya-priemov-aktivnogo-slushaniya-metod.html>



MODUL 4

Konflikthantering och problemlösning med styrkebaserat förhållningssätt.

Huvudinnehåll



Konflikt definieras som en sammandrabbning mellan individer som uppstår på grund av en skillnad i tankeprocess, attityder, förståelse, intressen, krav och även ibland uppfattningar. En konflikt kan leda till hetsiga argument, fysiska övergrepp och definitivt förlust av fred och harmoni.

En konflikt kan faktiskt förändra relationer. Det finns många olika orsaker till konflikter: Olika värderingar och intressen, relationer och strukturella konflikter. De flesta konflikter uppstår från kulturella skillnader. Genom konflikthantering tar man faktiskt reda på möjliga händelser som kan starta en konflikt och försöker sitt bästa för att undvika dem.

Konflikthantering innebär de åtgärder som vidtas för att förhindra konflikten vid rätt tidpunkt och hjälper också till att lösa den på ett effektivt och smidigt sätt.

Det styrkebaserade tillvägagångssättet är en kraftfull metod som betonar att identifiera och utnyttja de unika styrkorna och förmågorna hos individer som är involverade i en konflikt. Detta tillvägagångssätt främjar positiv förändring genom att fokusera på vad människor kan göra, snarare än vad de inte kan göra.

- Denna modul fokuserar på att analysera och lösa konflikter med ett styrkebaserat tillvägagångssätt. Syftet är att presentera användbara verktyg för assistenter/interkulturella arbetare/pedagoger/mentorerna. arbete med barn/ungdomar, speciellt för dem som arbetar med minoritetsgrupper.
- I den här modulen fokuserar vi på ett styrkebaserat tillvägagångssätt för problemlösning för situationer i familjen, skolan och bland vänner med en peer-to-peer-konfliktlösningsspraktik. Genom att ge exempel på praktiska övningar blir de presenterade teorierna lätta att tillämpa i verkliga konflikter. situationer.

Lärande resultat

- Förstå varför konflikter uppstår
- Analysera olika fördomar som kan leda till konflikter
- Ha en uppsättning verktyg att använda för problemlösning
- Förstå det styrka-baserade förhållningssättet
- Tillämpa problemlösningssituationer i konfliktlösningssituationer
- Inse vikten av att fokusera på styrkor för att lösa konflikter
- Använd praktiska övningar för medling

Förmånstagare

Tmodulen ger fördelar för mentorer i skolor, sport- och fritidsaktiviteter, familjer och adepter.



4.0. Definition av konflikter



Konflikt definieras som en sammandrabbning mellan individer som uppstår ur en skillnad i tankeprocess, attityder, förståelse, intressen, krav och även ibland uppfattningar. En konflikt leder till hetsiga argument, fysiska övergrepp och definitivt förlust av fred och harmoni. En konflikt kan faktiskt förändra relationer. Vänner kan bli fiender till följd av konflikter. En konflikt kan inte bara uppstå mellan individer utan också mellan länder, politiska partier och stater. En liten konflikt som inte kontrolleras vid rätt tidpunkt kan leda till ett stort krig och sprickor mellan länder som leder till stora oroligheter och disharmoni.

Ibland verkar konflikter handla om en sak, men det är i själva verket relaterat till en mängd olika saker. Denna verklighet illustreras vanligtvis av en isbergsmetafor. Faktorer som kultur, värderingar och antaganden finns alltid under konflikten i fråga.

Orsaker till konflikter

Inte varje konflikt som involverar människor som är olika orsakas av kulturella skillnader, men att erkänna kulturella skillnader är särskilt viktigt. Kulturella skillnader kan inkludera saker som: kommunikationsstilar, attityder till konflikter, förhållningssätt för att slutföra uppgifter, beslutsstilar och hur människor får veta saker.



Vi kan inte veta allt om alla kulturer, och det finns inga universella interkulturella problemlösningsmetoder. Dessa två saker är dock lika: 1) i varje kultur kommunicerar människor för att de vill bli lyssnade på och de vill bli förstådda; och 2) i varje kultur reagerar människor på respekt och respektlöshet.

Det finns fem huvudorsaker till konflikter: informationskonflikter, värderingskonflikter, intressekonflikter, relationskonflikter och strukturella konflikter.

- Informationskonflikter uppstår när människor har olika eller otillräcklig information, eller är oense om vilken data som är relevant.
- Värdekonflikter skapas när människor har uppfattat eller faktiskt har oförenliga trossystem. När en person eller grupp försöker påtvinga andra sina värderingar eller gör anspråk på exklusiv rätt till en uppsättning värderingar, uppstår tvister.
- Intressekonflikter orsakas av konkurrens om upplevda eller faktiska oförenliga behov. Sådana konflikter kan uppstå när det gäller frågor om pengar, resurser eller tid.
- Relationskonflikter uppstår när det finns missuppfattningar, starka negativa känslor eller dålig kommunikation.
- Strukturella konflikter orsakas av förtryckande beteenden som utövas på andra. Begränsade resurser såväl som organisationsstrukturer främjar ofta konfliktbeteende.

Konfliktfaser

En konflikt har fem faser.

1. Förspel till konflikt - Det involverar alla faktorer som kan starta en konflikt mellan individer. Brist på samordning, skillnader i intressen, olikheter i kulturell, religion, utbildningsbakgrund är alla avgörande för att en konflikt uppstår.

2.Utlösande händelse - Ingen konflikt kan uppstå av sig själv. Det måste finnas en händelse som utlöser konflikten.

3. Initieringsfas - Initieringsfasen är faktiskt fasen då konflikten redan har börjat. Upphettade argument, övergrepp, verbala meningsskiljaktigheter är alla varningssignaler som indikerar att kampen redan är igång.

4.Differentieringsfas - Det är fasen då individerna uttrycker sina olikheter mot varandra. Orsakerna till konflikten tas upp i differentieringsfasen.

5.Lösningsfas - En konflikt leder till ingenstans. Individer måste försöka kompromissa till viss del och lösa konflikten snart. Lösningssfasen undersöker de olika alternativen för att lösa konflikten.

Konflikter kan vara av många typer som verbal konflikt, religiös konflikt, känslomässig konflikt, social konflikt, personlig konflikt, organisatorisk konflikt, samhällskonflikt och så vidare.

Konflikter och slagsmål med varandra leder aldrig till en slutsats. Om du inte är på samma linje som den andra personen, bråka aldrig, försök istället hitta en nivå för att reda ut skillnaderna. Diskussion är alltid ett bättre och klokare sätt att anta snarare än konflikter.

Olikheten i individers intressen, tankeprocesser, behov, attityder leder till en konflikt. Det definieras som en sammandrabbning mellan individer som resulterar i verbala meningsskiljaktigheter, fysiska övergrepp och spänningar. En konflikt ger aldrig någon lösning på ett problem, istället förvärrar den bara situationen. Det leder till respektlöshet bland individer, hämmar produktiviteten och individer känner sig ofta demotiverade efter ett slagsmål.

Konflikthantering innebär de åtgärder som vidtas för att förhindra konflikten vid rätt tidpunkt och hjälper också till att lösa den på ett effektivt och smidigt sätt. Ingen konflikt kan bara börja av sig själv. Det måste finnas en händelse eller en incident för att utlösa densamma. Genom konflikthantering tar man faktiskt reda på möjliga händelser som kan starta en konflikt och försöker sitt bästa för att undvika dem.



4.1. En modell för problemlösning med ett styrkebaserat tillvägagångssätt



I det här avsnittet kommer vi att utforska det styrkebaserade tillvägagångssättet för problemlösning och hur det kan tillämpas på konfliktlösning. Vårt fokus kommer att ligga på att förstå vikten av att utnyttja individuella styrkor för att uppnå positiva lösningar.

Styrkebaserad strategi

Det styrkebaserade tillvägagångssättet är en kraftfull metod som betonar att identifiera och utnyttja de unika styrkorna och förmågorna hos individer som är involverade i en konflikt. Detta tillvägagångssätt främjar positiv förändring genom att fokusera på vad människor kan göra, snarare än vad de inte kan göra. Genom att erkänna och utnyttja varje persons inneboende styrkor kan vi utveckla mer effektiva och varaktiga lösningar på konflikter.

- **Att bedöma styrkorna hos en individ:**

Reflektera över tidigare erfarenheter: Diskutera framgångar, tillfredsställande ögonblick och roliga uppgifter.

- **Identifiera färdigheter och talanger:** Erkänn förmågor som bidragit till tidigare prestationer och expertområden.
- **Undersök personliga värderingar och passioner:** Utforska det som är viktigast och de problem som väcker passion.



- **Sök feedback från andra:** Fråga kamrater, vänner eller familj om deras iakttagelser av styrkor.
- **Använd formella bedömningar:** Överväg styrkebaserade bedömningar som VIA Character Strengths eller Clifton Strengths.

Problemlösning är en viktig livsfärdighet för att vägleda unga personer. En mentor kan hjälpa tonåringar att lära sig att lösa problem genom att arbeta igenom några steg i denna process. När du löser problem är det bra att kunna lyssna och tänka lugnt. Att överväga alternativ och respektera andra människors åsikter och behov och att förhandla och arbeta för kompromisser.

När tonåringar lär sig färdigheter och strategier för att lösa problem och reda ut konflikter på egen hand, mår de bra med sig själva. De har bättre förutsättningar att fatta bra beslut på egen hand.

Problemlösning: 6 steg

Ofta kan man lösa problem genom att prata och förhandla. Följande 6 steg för problemlösning är användbara när du inte kan hitta en lösning. Du kan använda dem för att arbeta med de flesta problem, inklusive svåra val eller beslut och konflikter mellan människor

1

Identifiera problemet

Det första steget i problemlösning är att ta reda på exakt vad problemet är. Detta kan hjälpa alla att förstå problemet på samma sätt. Det är bäst att samla alla som berörs av problemet och sedan sätta ord på problemet som gör det lösbart.

När du arbetar med ett problem med tonåringar är det bra att göra det när alla är lugna och kan tänka klart. På så sätt kommer de att vara mer benägna att vilja hitta en lösning. Ordna en tid då du inte blir avbruten, och tacka din adept för att du är med för att lösa problemet.

2

Fundera på varför det är ett problem

Hjälp dina adepter att beskriva vad som orsakar problemet och var det kommer ifrån. Det kan hjälpa att överväga svar på frågor som dessa:

- Varför är detta så viktigt för dig?
- Varför behöver du detta?
- Vad tror du kan hända?
- Vad upprör dig?
- Vad är det värsta som kan hända?

Försök att lyssna utan att bråka eller diskutera. Det här är din chans att verkligen höra vad som händer med dina adepter. Uppmuntra dem att använda uttalanden som "jag behöver ... jag vill ... jag känner ...", och försök använda dessa fraser själv. Försök uppmuntra dem att fokusera på frågan och hålla skulden borta från detta steg.

3

Brainstorma möjliga lösningar på problemet

Gör en lista över alla möjliga sätt som din adept kan lösa problemet. Du letar efter en rad möjligheter, både vettiga och inte så vettiga. Försök att undvika att döma eller diskutera dessa ännu.

Om din adept har problem med att komma på lösningar, börja då med några egna förslag. Du kan ange tonen genom att först komma med ett galet förslag – roliga eller extrema lösningar kan leda till fler användbara alternativ. Försök att komma på minst 5 möjliga lösningar tillsammans. Skriv ner alla dina möjliga lösningar.

4

Utvärdera lösningarna på problemet

Titta på för- och nackdelarna med alla föreslagna lösningar i tur och ordning. På så sätt kommer alla att känna att deras förslag har beaktats.

Det kan hjälpa att kryssa av lösningar som ni alla håller med om inte är acceptabla. När du har en lista med för- och nackdelar för de återstående lösningarna, kryssa av de som har fler negativa än positiva. Betygsätt nu varje lösning från 0 (inte bra) till 10 (mycket bra). Detta hjälper dig att reda ut de mest lovande lösningarna.

Den lösning du och din adept väljer bör vara en som de kan omsätta i praktiken och som kan lösa problemet.

Sätt lösningen i verket

5

När ni har kommit överens om en lösning, planera exakt hur den ska fungera. Det kan hjälpa att göra detta skriftligt och att ta med följande punkter:

- Vem ska göra vad?
- När ska de göra det?
- Vad krävs för att sätta lösningen i praktiken?
- Vem ska göra vad? Dina adepter kommer att göra saker vid olika tider på dygnet.
- När ska de göra det? Ett barn kommer att ha den första möjligheten efter att de är klara med sina läxor. Det andra barnet kommer att ha tid efter middagen, när deras kompisar leker.
- Vad behövs? Du behöver en timer, så att varje barn vet när det ska sluta.
- Du kan också prata om när ni ska träffas igen för att titta på hur lösningen fungerar.

Utvärdera resultatet av din problemlösningsprocess

6

När din adept har satt planen i verket måste du kontrollera hur det gick och hjälpa dem att gå igenom processen igen om de behöver.

Kom ihåg att de kommer att behöva ge lösningen tid för att fungera och att inte alla lösningar kommer att fungera. Ibland måste de prova mer än en lösning. En del av effektiv problemlösning är att kunna anpassa sig när saker och ting inte går som förväntat.

Ställ följande frågor till ett barn/ungdom:

Vad har fungerat bra?

Vad har inte fungerat så bra?

Vad kan du eller vi göra annorlunda för att lösningen ska fungera smidigare?

Om lösningen inte har fungerat, gå tillbaka till steg 1 i den här problemlösningsprocessen och börja om. Kanske var problemet inte vad du trodde det var, eller så var lösningarna inte riktigt rätt.

Problemlösningsmodell

Problemlösningsmodellen är en steg-för-steg-process utformad för att hjälpa individer att hantera konflikter effektivt. Här implementeras det styrkebaserade tillvägagångssättet i problemlösningsmodellen, det består av följande steg:

1. Definiera problemet:

För att lösa en konflikt är det viktigt att först identifiera och förstå dess grundorsak. Det handlar om att erkänna alla inblandade parter känslor och perspektiv och se till att allas röster hörs.

2. Identifiera styrkor och resurser:

Därefter måste vi identifiera styrkorna och resurserna hos alla individer som är inblandade i konflikten. Dessa styrkor kan inkludera personliga egenskaper, färdigheter, kunskaper, erfarenheter och stödnätverk. Genom att erkänna varje persons unika förmågor kan vi bättre hantera den aktuella konflikten.

Skapa potentiella lösningar:

När vi väl har identifierat styrkorna och resurserna hos de inblandade individerna är det dags att brainstorma potentiella lösningar på konflikten. Uppmuntra samarbete och kreativitet under detta skede, med fokus på hur varje persons styrkor kan bidra till att lösa problemet.

4. Utvärdera och välj en lösning:

Efter att ha genererat potentiella lösningar måste vi utvärdera var och en baserat på dess genomförbarhet, effektivitet och anpassning till styrkorna och värderingarna hos de inblandade individerna. Välj den lämpligaste lösningen som utnyttjar de identifierade styrkorna.

5. Implementera lösningen:

Med en vald lösning är det dags att utveckla en handlingsplan för att genomföra den. Se till att alla parter förstår sina roller och ansvar för att genomföra planen och ge stöd vid behov.

6. Granska och reflektera över resultatet:

Efter att ha implementerat lösningen är det avgörande att se över och reflektera över resultatet. Analysera resultaten, diskutera eventuella lärdomar och identifiera förbättringsområden. Denna reflektionsprocess är avgörande för tillväxt och ständiga förbättringar.

Praktisk tillämpning och tips för framgång

För att framgångsrikt tillämpa denna problemlösningssmodell, överväg följande tips:

- Upprätthåll öppen kommunikation: Uppmuntra ärlig och transparent dialog mellan alla parter som är inblandade i en konflikt.
- Betona samarbete och stöd: Skapa en miljö där individer känner sig bekväma med att dela med sig av sina idéer, styrkor och bekymmer.
- Var flexibel och anpassningsbar: Se över och anpassa tillvägagångssättet kontinuerligt för att säkerställa att det förblir effektivt för att hantera konflikter när de utvecklas.

Fördelar och utmaningar

Fördelar med den styrkebaserade problemlösningssmodellen:

- **Bemyndigar individer:** Genom att fokusera på styrkor hjälper detta tillvägagångssätt individer att känna igen och uppskatta sina unika förmågor, vilket ökar deras självförtroende och självkänsla. Som ett resultat är de mer benägna att ta ansvar för problemet och aktivt bidra till lösningsprocessen.
- **Förbättrar samarbete och förtroende:** Genom att erkänna och värdera varje persons styrkor, främjar det styrkebaserade förhållningssättet en känsla av tillit och ömsesidig respekt bland de individer som är inblandade i konflikten. Denna positiva miljö uppmuntrar öppen kommunikation och samarbete, vilket i slutändan leder till mer effektiva lösningar.

Främjar långsiktiga lösningar: Lösningar som härrör från den styrkebaserade problemlösningssmodellen är ofta mer hållbara och effektiva eftersom de är skräddarsydda för de inblandade individernas unika förmågor och resurser. Genom att utnyttja styrkor är dessa lösningar bättre rustade för att ta itu med grundorsakerna till konflikten och minska sannolikheten för framtida tvister.

Utmaningar med den styrka-baserade problemlösningssmodellen:

- Förbise svagheter:

Det styrkebaserade förhållningssättet kan ibland leda till en överbetoning av individuella styrkor, vilket gör att svagheter förbises. Det är viktigt att hitta en balans mellan att utnyttja styrkor och åtgärda svagheter för att utveckla väl avrundade lösningar.

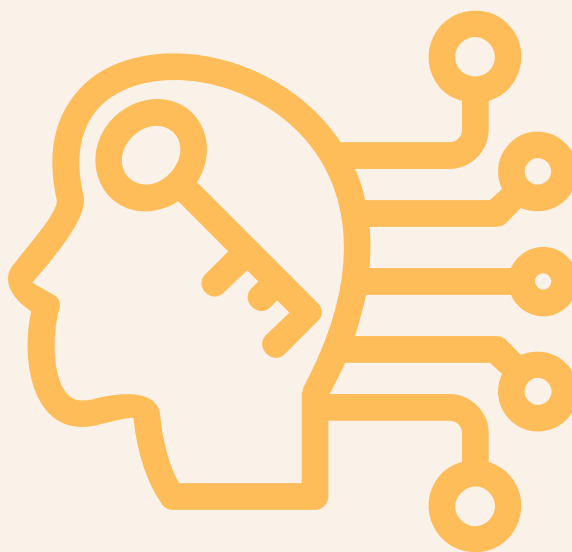
- Kräver mer tid och ansträngning:

Processen att identifiera styrkor, skapa lösningar och utvärdera alternativ kan vara tidskrävande och kan kräva ytterligare ansträngning från både mentorer och adepter. Men att investera i detta tillvägagångssätt kan löna sig i det långa loppet genom att främja starkare relationer och effektivare konfliktlösning.

- Motstånd mot förändring:

Vissa individer kan initialt motstå det styrkebaserade tillvägagångssättet, särskilt om de är vana vid mer traditionella, metoder för konfliktlösning. För att övervinna detta motstånd är det avgörande att främja öppen kommunikation, förklara logiken bakom det styrkebaserade tillvägagångssättet och visa dess fördelar genom framgångsrik implementering.

Genom att förstå och tillämpa den styrka-baserade problemlösningssmodellen kan vi effektivt lösa konflikter och främja positiv förändring i vårt arbete som mentorer för unga romska studenter. Detta tillvägagångssätt hjälper till att förebygga avhopp från skolan i förtid och stödjer deras utbildningsframgång, vilket i slutändan bidrar till en ljusare framtid för dessa elever och deras samhällen.





4.2. Medlare i aktion



Medling är en fördel för alla, eftersom det är ett enkelt sätt att komma överens utan att behöva gå igenom en rättslig process. Det kan också skapa win-win-situationer som hjälper till att ge de inblandade parterna lite mer kontroll över resultatet.

Den formella medlingens stadier

Steg 1: Inledande uttalanden

När alla väl sitter runt bordet vill du presentera alla, förklara målen för sessionen samt reglerna och uppmuntra alla att arbeta tillsammans under hela sessionen. Varje part kan sedan göra ett inledande uttalande. De bör beskriva sin sida av tvisten och konsekvenserna. Nyckelregeln under denna del av processen är att ingen part får avbryta någon annan del.

Steg 2: Gemensamma diskussioner

Efter att inledande uttalanden är klara, och beroende på dynamiken, kan alla vid bordet ha chansen att diskutera vad som presenterades i inledande uttalanden. Om så är fallet, fokusera på att ställa öppna frågor till båda parter för att skapa en dialog om vad som hände och de frågor som måste hanteras för att få en lösning på situationen. Det kan handla om betalning, bodelning eller till och med om vårdnad av barn. Försök att hålla situationen så lugn som möjligt vid denna tidpunkt. Uppmuntra alla att turas om och svara utan ilska.



Steg 3: Privata diskussioner

När de två parterna har träffats ska de sedan träffas var och en enskilt med medlaren. Båda sidor bör få sitt eget utrymme vid denna tidpunkt, och du vill flytta mellan rummen för att diskutera positionerna för varje sida.

Ställ de nödvändiga frågorna vid denna tidpunkt, men sammanfatta också både styrkorna och svagheter i varje sidas position så att de förstår vad som står på spel och hur deras fall ser ut för en opartisk individ. Detta är också ett bra utrymme för att utveckla de idéer som krävs för att få en överenskommelse att fungera.

Steg 4: Förhandling

När du vet att varje sida är redo att erbjuda, ta med de två parterna tillbaka till samma rum så att de kan förhandla fram rätt uppgörelse med varandra. Målet här är att presentera alla idéer och komma överens om de som kan fungera.

Börja inte detta skede förrän båda parter faktiskt är redo att komma till någon form av uppgörelse, som om du gör detta för tidigt, är det möjligt att förlora allt i detta skede.

Steg 5: Uppgörelse

Detta är det sista steget i processen. Om du inte kan nå en uppgörelse hjälper du helt enkelt båda sidor att bestämma om de ska försöka igen eller ta konflikten vidare externt. Om parterna har kommit överens, vill du dock få allt skriftligt.

Den måste undertecknas av båda parter. Se dock till att båda parter har tillstånd att komma med ett förlikningserbjudande, som om du har att göra med en organisation eller ett företag kan du behöva vänta på godkännande från styrelsen eller en chef, vilket kan försvåra en process efter allt ditt hårda arbete.

Din roll i medlingens stadier

Som medlare kan din roll i medlingsprocessen inte underskattas. Kom ihåg att hur bra du är i själva medlingsprocessen är lika viktigt som vad du gör. Följ stegen noggrant och fundera över vad som är på gång. Var uppmärksam på tonen i din egen röst såväl som på deltagarna i rummet.

Förstå vad du kan göra eller avbryta hela processen bara genom att veta vart du ska vända dig och när du ska göra det. Var öppen för nya metoder och nya strategier och kom ihåg att medling ofta blir lättare med tiden.

Ungdomsmedling

Ungdomsmedling är ett kraftfullt verktyg som enar samhället, främjar ansvarstagande, lär ut kommunikations- och ledarskapsförmåga och skapar fred.

Fördelarna

Kamratmedlingsprogram i utbildningen kan ge eleverna möjligheter att testa konsekvenserna av sina egna beslut så som de genomförs i deras skolgemenskap. Några av de vanligaste fördelarna med kamratmedling på skolnivå är: Starkare känsla av frid och enhet i hela skolgemenskapen. Starkare känsla av empati och kommunikationsförmåga. Lösning av mindre tvister som stör utbildningsprocessen utan behov av administration.

Problem kan lösas innan de går till administration. Skolor som fullt ut har implementerat detta program har kunnat minska antalet fall som har setts av administrationen med så mycket till 95 %.

En starkare känsla av samarbete och skolgemenskap uppnås och skolklimatet förbättras genom att minska spänningar och fientlighet, och minska den tid som fakulteten och administrationen lägger ner på att lösa tvister.

Kamratmedlare/facilitatorer och studenter som deltar i program för konflikthantering har visat sig ha förbättrad självkänsla och förbättrad positiv status bland sin kamratgrupp, och även förbättrat akademiskt självförtroende.

Kamrat-medlare/-facilitatorer

- utvecklar kommunikations- och ledarskapsförmåga, såväl som praktiska livsfärdigheter. De tar ofta med sig dessa färdigheter utanför skolans dörrar och in i sina familjer och samhällen också, vilket hjälper till att lösa problem mer effektivt än tidigare.
- Den kanske mest fördelaktiga aspekten av ett kamratmedlings-program är den individualiserade, bemyndigande upplevelse som det erbjuder varje elev som använder det för att lösa en konflikt. Elever har befogenhet att lösa sina konflikter självständigt och ansvarsfullt, utan inblandning av vuxna, vilket är en viktig milstolpe för ungdomars utveckling.

Peer to peer-medling

- Kamratmedling är problemlösning av ungdomar med ungdomar. Det är en process där två eller flera studenter som är involverade i en tvist träffas i en privat, säker och konfidentiell miljö för att lösa problem med hjälp av utbildade studentmedlare.
- Kamratmedling fokuserar på att reparera eventuell skada, uppmuntrar eleverna att ta ansvar för sina handlingar och hjälper eleverna att lära sig undvika sådant beteende i framtiden.

Vilken typ av tvister kan och kan inte lösas genom kamratmedling?

Kamratmedling används oftast för att hjälpa till att lösa problem som direkt påverkar elevrelationer, såsom: skolrykten, sociala nätverk och andra internetbaserade provokationer, upplösning av vänskap eller romantiska relationer, mindre mobbning/trakasserier och konfrontationer som är ett resultat av skillnader i ras, kultur, sexualitet, religion, status osv.

Alla konflikter är inte lämpliga för kamratmedling. Falltyper som omedelbart bör hänvisas till skolkuratorer eller externa myndigheter är drogmissbruk, vapeninnehav eller sexuella, fysiska eller känslomässiga övergrepp eller självmordsförsök.



[KLICKA HÄR FÖR ATT SE PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MODUL 4](#)

What is a conflict: <https://www.vilendrrelaw.com/five-main-causes-conflict-mediation-can-resolve/>

<https://www.managementstudyguide.com/understanding-conflict.htm>

Causes of conflicts page 2. Source: Kenneth Kaye,

<https://leadingdifferently.com/2022/08/09/a-brief-introduction-to-conflict-resolution/>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=eT7lt4ESSLo>

Strength based approach: <https://high5test.com/strengths-based-approach/>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=BALniOnEmGM>

Problem solving: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/encouraging-good-behaviour/problem-solving-steps>

Mediation : <https://www.btmediation.com/stages-of-mediation/>

Peer to peer mediation: Alex Yrungaray,

<https://buildingupyouth.org/youth-mediation/>

Video:

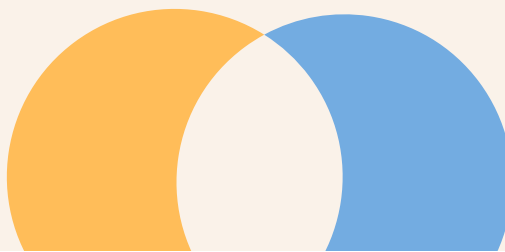
https://www.youtube.com/watch?v=gjxgoM_MC_o (2,23 min)

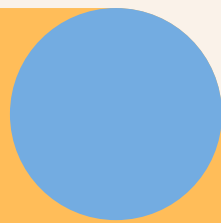
Peer to peer mediation: Alex Yrungaray,

<https://buildingupyouth.org/youth-mediation/>

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=gjxgoM_MC_o (2,23 min)

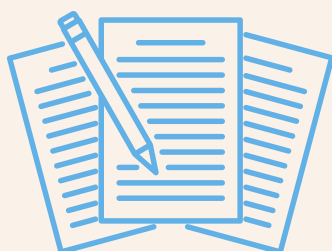




MODUL 5

Absolventer och de frågeställningar som unga ställs inför

Huvudinnehåll



Denna modul täcker avgörande aspekter av mental hälsa, gruppträck, stereotyper och digital kompetens inom romska samhällen. Innehållet i modulen hjälper deltagaren att erkänna de utmaningar som romska ungdomar står inför, och de praktiska övningarna låter eleven brainstorma lösningar och komma på sunda hanteringsmekanismer.

Läranderesultat



Deltagaren kommer:

- Bekanta sig med stereotyper och fördomar om den romska kulturen
- Visa generell teoretisk kunskap om frågor som unga romer står inför
- Breda kunskapen om psykisk hälsa, förebyggande och intervention
- Upptäck hälsosamma hanteringsmekanismer
- Få mer information om alkohol- och drogkonsumtion i det romska samhället
- Lära sig om inflytandet av gruppträck och sociala medier på unga romer

Förmånstagare



Terapeuter, kuratorer, skolpsykologer, forskare, lärare, yrkesvägledare, socialsekreterare m.fl.





5.0. Stereotyper, fördomar och diskriminering

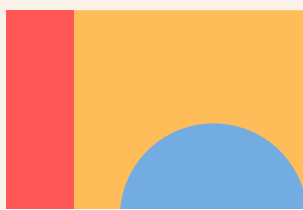
Som en kulturellt och språkligt mångfaldig grupp är romer ofta segregerade i skolor och i samhället. Detta sker främst på grund av att det romska samhället förknippas med brottslighet och lättja. Men detta är generaliseringar och urgamla klyschor baserade på en liten grupp romer.

Detta kan bero på att medvetenheten om romsk kultur eller de utmaningar romer står inför i skolan och vardagen är något begränsad, särskilt i Europa.

Det betyder att romer vanligtvis inte är väl representerade eftersom de inte har politisk representation, och människor tenderar att dra en slutsats utifrån vad de ser.

Även om Europaparlamentet har uppmanat medlemsländerna att stoppa fattigdom och diskriminering av romer i Europa, möter romer fortfarande social utestängning i ett antal europeiska stater.

För att få slut på diskriminering måste romer få lika tillgång till hälsovård, utbildning, sysselsättning och alla andra grundläggande mänskliga rättigheter.



En studie av Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter visar att minst fyra av tio romer känt sig diskriminerade, åtminstone en gång under de senaste fem åren.

De flesta av dem rapporterade dock inte händelserna till myndigheterna, eftersom de flesta romer inte känner till lagarna mot diskriminering, eller är osäkra på vem de ska vända sig till när de behöver stöd eller vägledning.

Den pågående diskrimineringen och stereotyperna av romer väcker allvarliga frågor om uppfyllandet av rätten till icke-diskriminering, som garanteras av Europeiska unionens stadga om de grundläggande rättigheterna och direktivet om rasjämlighet.

Enligt artikel 21 i stadgan är diskriminering på ras eller etnisk grund förbjuden, vilket innebär att romer ska ges lika tillgång till arbete, utbildning, hälsovård, bostad.

All diskriminering, baserad på vanliga stereotyper, strider mot policyn i EU:s stadga om de grundläggande rättigheterna.





5.1. Frågor som unga människor möter



Hatpropaganda

Trots att EU och FN har försökt kämpa mot det, har det saknats framsteg i kampen mot hatretorik mot romer under de senaste åren.

I den digitala eran mångdubblas konsekvenserna av hatretorik till och med med tanke på att sociala medier har gjort hatkommentarer och mobbning mycket mer offentliga och mer genomgripande. Under de senaste åren har nätmobbning ersatt mobbning som den vanligaste typen av trakasserier som tonåringar upplever.

Enligt Fernand de Varennes (specialreporter om minoriteters rättigheter av Human Rights Council) har hatretorik mot romer på sociala medier i Europa vuxit så mycket att högerextrema grupper till och med publicerat våldsamt och skadligt innehåll mot romer.

Digital kompetens

Som kort nämnt ovan kan sociala medier ibland göra mer skada än nytta. Ungdomars exponering för sociala medier kan få dem att möta nätmobbning innan de är mogna nog att veta hur de ska svara på det.



Det kan också utsätta dem för en hel del desinformation och eftersom de flesta ungdomar inte kommer ihåg att kolla fakta kan de hamna vilseledda.

Bristen på digital läskunnighet kan också påskynda processen med nätmobbning eller exponering för hatretorik, eftersom vissa romska ungdomar inte har tillräckliga kunskaper om grundläggande tekniska färdigheter, digital säkerhet och integritet, och framför allt digitalt medborgarskap.

Skam

Det romska samhället har rika kulturella värderingar och normer, vilket kan göra att dagens romska ungdomar slits mellan sin romska identitet och värderingar och deras individualitet och preferenser.

Att lyssna på någon specifik typ av musik, utforska sin sexuella läggning, klä sig på ett annat sätt etc. kan göra att vissa romska ungdomar blir dömda inom det romska samhället och i slutändan skäms över att de inte följer de romska kulturnormerna.

Detta kan leda till att ungdomar får problem med att uttrycka sig och erkänna sin sanna identitet.



Komma ut som romer

På grund av de negativa konnotationer som tillskrivs romer försöker unga romer ofta utelämnas att prata om sitt ursprung utanför det romska samhället.

Observera att detta inte händer för att unga romer ogillar deras kultur, utan helt enkelt för att de inte vill utsättas för diskriminering på grund av sitt ursprung.

Gruppträck

Kamratinflytande är en viktig mekanism, och dess makt undergrävs ofta. Romska ungdomar, precis som alla andra, är inte heller immuna mot det.

Även om gruppträck kan orsaka vissa problem, notera att det inte alltid ska ses som ett hot. Det betyder att absolventa till exempel kan fungera som förebilder och kan gruppträcka sina kamrater på ett mycket positivt sätt, vilket uppmuntrar dem att fortsätta sin utbildning och förhindra att de lämnar skolan i förtid.

De kan ge råd och vägledning till yngre romer som kan hjälpa dem att forma och uppnå sina mål.

5.2. Välbefinnande, alkohol och droger



Unga människor ligger ofta i framkant av sociala förändringar, och uppåtgående trender för alkohol- och narkotikabruk av dem utgör en viktig social utveckling i EU.

Unga människor har nu tillgång till ett allt bredare utbud av substanser och använder dem i kombination med alkohol.

Nya och föränderliga mönster för användning av psykoaktiva substanser utgör en särskild utmaning för beslutsfattare att utveckla ett lämpligt brett och aktuellt utbud av åtgärder för effektiva åtgärder.

Majoriteten av ungdomarna i EU har aldrig använt olagliga droger, men bland dem som har gjort det är cannabis den mest använda drogen.

Generellt sett ökar sannolikheten för att unga människor blir berusade eller erbjuds cannabis eller andra olagliga droger, liksom deras vilja att prova droger, kraftigt med åldern.



"Nyfikenhet" brukar anges som den främsta anledningen till att prova droger. På det hela taget använder män i allmänhet mer droger och alkohol än kvinnor, men klyftan minskar för hetskonsumtion av alkohol.

Bevis och svar

Narkotikaanvändningen bland skolpopulationer är generellt låg och kan vara en del av ett bredare mönster av beteendeproblem och risktagande. Insatser måste därför ta itu med de bredare bestämningsfaktorerna för riskfyllt och impulsivt beteende snarare än droganvändning isolerat.

De flesta förebyggande insatser i skolor syftar till att påverka hela elevpopulationen och personalen. De som stöds av aktuella bevis inkluderar:

- Universella förebyggande program som fokuserar på att utveckla social kompetens, oförmåga att säga nej och sund beslutsförmåga;
- Skolans policy kring missbruk;



- insatser som syftar till att utveckla en skyddande och vårdande utbildningsmiljö som främjar lärande och som fastställer tydliga regler om missbruk.
- Andra tillvägagångssätt som kan vara fördelaktiga inkluderar evenemang eller interventioner som involverar föräldrar och användningen av peer-to-peer-metoder.

Användning av alkohol

- Eftersom romernas befolkning är mångsidig och spridd över många länder, varierar alkoholkonsumtionen mellan individer från de romska samhällena.
- Även om det finns begränsad forskning om ämnet alkoholanvändning av unga romer, bidrar droganvändning bland marginaliserade grupper till högre risker, såsom socioekonomisk marginalisering, och begränsad tillgång till hälso- och sjukvårdsutbildning.
- Det som är normalt för vissa kan vara överdrivet drickande för andra, så att lära sig om omständigheterna och den miljö som unga människor växer upp i, kan avslöja mycket när det gäller alkoholtolerans och konsumtion. Detta är också viktigt eftersom det kan leda till att det också är ett symptom på andra problem.



Här är några av anledningarna för unga romer till varför de konsumerar alkohol, även minderåriga:

- Grupp- eller föräldrars tryck att dricka.
- Försöker passa in.
- Att koppla av och ha kul.
- Att ta sig ur problem hemma.
- Att "dölja sina känslor" – till exempel känslomässig och psykologisk smärta relaterad till tidigare eller nuvarande relationer.
- Att öka sitt självförtroende.
- Tristess eller att inte ha något bättre att göra.

Narkotikamissbruk och unga romer

Narkotikamissbruk påverkas vanligtvis av faktorer som marginalisering, bristande utbildning eller allmän kunskap, att man inte är tillräckligt insatt i drogtyper eller konsekvenser, att man har begränsad tillgång till sjukvård etc.

Men eftersom detta är ett känsligt ämne är det bäst att undvika generaliseringar eftersom det kan finnas variationer baserade på den romska gemenskapen.



Till exempel i Rumänien är droganvändning vanligt i ungdomsgruppen från 15 till 25 år. Studier visade att minst 10% av gymnasieeleverna använde illegala droger, varav 6,9% var pojkar och 3,78% flickor.

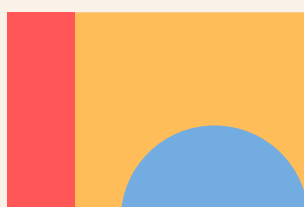
Det är dock mycket svårt att göra en ungefärlig uppskattning av förekomsten av narkotikaberoende bland romerna av flera skäl.

En kan vara att romska och icke-romska organisationer anser att sådan typ av data inte bör samlas in för statistik. En annan anledning kan vara rädslan för att öka de negativa stereotyperna om romska samhällen som helhet.

Orsaker:

Nyfikenhet, förknippad med önskan om starka upplevelser; ensamhet, inga vänner.

Fattigdom i romska samhällen är ett av de fall som driver romer att bli drogkonsumenter.



I vissa urbana romska samhällen (Bukarest – Ferentari, Rahova) blir ett stort antal fattiga romer ett lätt mål för återförsäljarna. Blindade av vissa materiella fördelar som lätt kan uppnås blir de också ledare. En annan orsak till beroendet är drogernas effekt på sinnet och kroppen.

Den främsta yttre faktorn som gynnar missbruket av droger är vänkretsen eller kamrater.

De unga minoritetsungdomarna är mer utsatta för drogmissbruk på grund av att de är mer förvirrade över sin identitet, kultur, bristande integration i majoritetssamhällena eller majoritetsbefolkningens inställning till dem (i skolan, offentliga platser).

Svåra konfliktrelationer med båda föräldrarna eller en av dem.

De städer där barnen, och ibland familjerna, bor.

Dessa stadsområden kännetecknas av en lägre grad av kontroll eller socialt stöd, i motsats till deras hembygdsområden.



Trots att romerna är en av de största minoriteterna i Europa, fortsätter romerna att utsättas för pågående diskriminering och social utestängning, vilket kan ta hårt på deras mentala hälsa och resultera i trauma, depression och andra psykiska välbefinnandekamper.

Inkonsekvenserna i lagstiftningen, hur den nuvarande lagstiftningen tillämpas, hindrar att fenomenet elimineras. Att det inte finns ett komplett terapeutiskt system lämpligt för behandling av missbrukare.

Det otillräckliga antalet specialiserad personal på lokal nivå.

Tyvärr har romska droganvändare inte tillgång till vård och behandling för att återhämta sig från narkotikamissbruk, och de har ofta inte nytta av skademinskningsprogrammen.



5.3. Mental hälsa

Trots att romerna är en av de största minoriteterna i Europa, fortsätter romerna att utsättas för pågående diskriminering och social utestängning, vilket kan ta hårt på deras mentala hälsa och resultera i trauma, depression och andra psykiska välbefinnandekamper.

Psykiska problem påverkar ens förmåga att utföra enkla vardagliga sysslor, än mindre något mer komplext. Så vanligtvis har romer som kämpar med psykiska problem, och inte har någon att vända sig till, svårt att lära sig, arbeta, umgås och bidra till sitt samhälle.

Att ta hand om sin psykiska hälsa ska inte ses som ett privilegium, utan en grundläggande mänsklig rättighet, därför ska romer ha rätt att få hjälp lika mycket som andra människor. Dessutom är romska ungdomar ännu mer benägna att uppleva psykiska problem om de växer upp under svåra levnadsförhållanden, såsom fattigdom, våld, brist på stabila bostäder, tvångsvräkning etc.

Att möta dessa risker i alla skeden av livet kan vara skadligt, men om de inträffar i ung ålder får de ännu större konsekvenser.



Romer löper en högre risk att drabbas av psykisk ohälsa, eftersom de oftare saknar tillgång till utbildning, sysselsättning etc.

På grund av detta blir de ofta utestängda eller diskriminerade från utbildningssystemet, vilket leder till dåliga läskunnighetsnivåer, skolavhopp, arbetslöshet och svårigheter med boende.

Det har gjorts undersökningar som undersöker riskfaktorer och diagnostiska instrument bland romer i vissa europeiska länder, av vilka en upptäckte att romer var mer olyckliga och missnöjda med sitt liv jämfört med icke-romer.

Dessutom visar andra undersökningar att romska barn upplever mer fattigdom, stigmatisering och diskriminering än romska barn, och allt detta ökar chanserna för psykiska problem hos romer.

Andra studier har visat att romer ofta upplever ångest, depression och har självmordstankar och gör självmordsförsök. Dessa siffror har visat sig vara högre än befolkningens genomsnittliga siffror.



A decorative graphic in the top left corner consisting of three overlapping circles in red, orange, and blue, with a white circle in the center.

Psykisk vård och behandling

Förbättring av psykiska hälsotillstånd bland romer bör utgå från att implementera insatser avseende boende, utbildning, tillgång till hälso- och sjukvård, men också behov på individnivå.

Detta bör göras genom samhällsbaserad mentalvård, som är mer tillgänglig och acceptabel än institutionell vård, hjälper till att förebygga kränkningar av mänskliga rättigheter och ger bättre återhämtning för personer med psykiska tillstånd.

Förutom terapi kan även betrodda romska personer som kallas medlare delta, så att de kopplar samman romer med de tjänsteleverantörer som behövs.

Syftet med att involvera medlare när det kommer till mentalvårdsinsatser är deras förmåga att smälta in i det romska samhället och bygga förtroende och trovärdighet inom det. På så sätt när någon från det romska samhället är i behov av hjälp kommer medlarna att kunna vidarebefordra dem till rätt plats och förebygga stora psykiska problem.

[KLICKA HÄR FÖR ATT SE PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MODUL 5](#)

SIDA 94



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en

<https://www.verywellfamily.com/startling-facts-about-todays-teenagers-2608914>

https://www.drugsandalcohol.ie/18967/1/Young_people_%26_alcohol.pdf <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.coe.int/en/web/commissioner/-/european-media-and-anti-gypsy-stereotyp-1>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-019-01256-7>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02071/full>

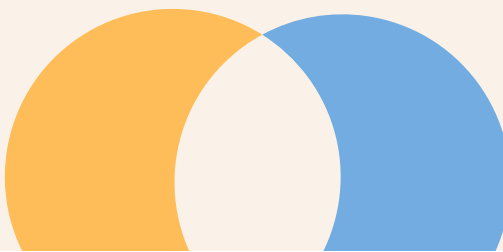
[https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?](https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvKxL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN)

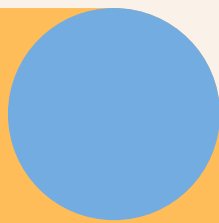
[guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvKxL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN](https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvKxL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN)

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2016-eu-minorities-survey-roma-selected-findings_en.pdf

<https://news.un.org/en/story/2021/04/1089232>

https://www.researchgate.net/publication/265341021_On_pride_shame_passing_and_avoidance_an_inquiry_into_Roma_young_people's_relationship_with_their_ethnicity

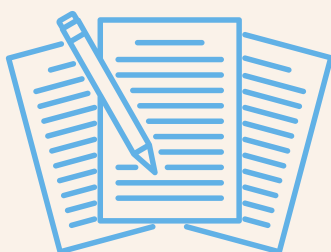




MODUL 6

Interkulturella kompetenser

Huvudinnehåll



Syftet med denna modul består av att uppmuntra en djup förståelse av ett kulturellt sammanhang genom detaljerad kulturell kunskap, främja tolerans, respekt och empati i en globaliserad och mångkulturell värld.

I denna modul kommer vi att prata om vikten av att ha interkulturell kompetens och de färdigheter som krävs för det. Innan du fortsätter är det viktigt att definiera begreppen i denna modul för att förstå vad interkulturell kompetens som helhet innebär.

För det första, med kultur hänvisar vi till hela uppsättningen av värderingar, seder och attityder som definierar oss och formar vår identitet. Å andra sidan är interkulturell kompetens förmågan att förstå och respektera varandra över alla typer av kulturella barriärer. Mer specifikt avser interkulturell kompetens "den uppsättning kunskaper och färdigheter som krävs för att människor och organisationer ska kunna agera på ett interkulturellt sätt i olika samhällen" (Europarådet, 2018).

Lärandemål



En bredare insikt i vad kulturell mångfald innebär.

2- Förmågan att anpassa sig, respektera och vara öppen för och förstå olika synpunkter utan att döma.

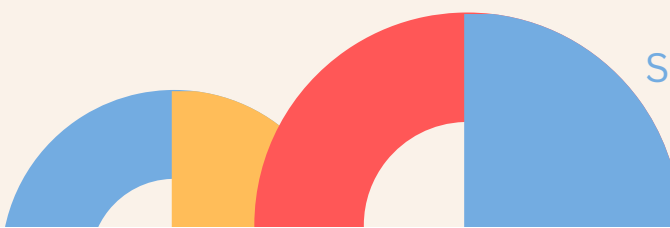
3- Få kulturell medvetenhet om ens egen identitet oavsett om det är en etnisk minoritet, en persons kön, förmågor, etc.

4- Förstå den mångfaldiga kulturella globala miljön vi för närvarande lever i och hur detta kan gynna oss som helhet

Förmånstagare



Skapandet av denna modul är tänkt att ge fördelar för mentorer i skolor, yrkesverksamma inom utbildningssektorn oavsett om det är lärare, socialarbetare eller pedagoger, såväl som familjer och adepterna själva



6.0. Kunskap

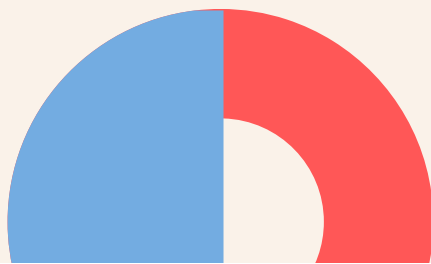


Denna modul är uppdelad i olika sektioner för att i detalj förstå varje aspekt av vad interkulturalitet innebär med början med termen "kunskap" på mikronivå.

Kunskap om vår identitet, som något vi definierar oss själva med, är något vi bär inom oss på en psykosocial nivå, den förvärvas från det ögonblick vi föds vare sig vi inser det eller inte genom en socialiseringsprocess som sker på ett undermedvetet nivå.

För Mead och de flesta samtida socialpsykologer uppstår jaget på grund av reflexivitet, det vill säga människans förmåga att reflektera över sina egna tankar och handlingar i samspel med andra.

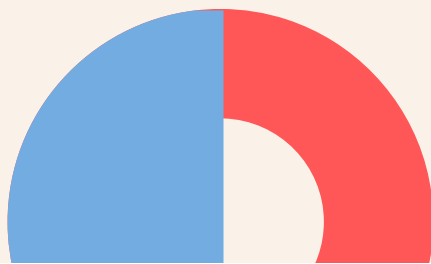
Reflexiviteten kan uppträda i form av den interna dialogen mellan "jag" och "jag", genom mer hermeneutiska eller fenomenologiska inriktningar, eller till och med genom öppet språkliga former. Faktum är att en av de mest offentliga och synliga sättens identitet konstrueras och förhandlas fram är genom samtal (Cerulo 1997; Howard 2000).



Med detta sagt, med avsked från mikronivån som skulle vara vår egen identitet, utvecklar vi vad vi kan definiera som "interkulturell kunskap" som bedömer i vilken grad individer internaliserar attityder, färdigheter och kunskaper förknippade med effektiv och lämplig interkulturell kommunikation.

För att förstå vad detta betyder på en mer praktisk nivå, låt oss tillämpa detta koncept på ett verkligt exempel. Till att börja med, låt oss föreställa oss en nöt, en liten nöt i ett skal som representerar ett etniskt minoritetsbarn, till exempel ett roma-barn. Nöten börjar bilda sin egen identitet inom skalet, sitt hem. Det kommer dock snart att möta sitt samhälle (familj), utbildningscentrum, pojkar och flickor från nämnda utbildningscenter och samhället i stort.

Nöten kommer att inse hur stor världen är och hur dess gemenskap inte är den enda legitima. Därför, för att komma i kontakt med andra kulturella verkligheter på ett sunt och öppet sätt, måste den skaffa sig kompetens och interkulturell kunskap för att göra det, med andra ord kulturell medvetenhet, annars riskerar vi att den tar sig in i sitt eget skal, stängd från världen bortom.

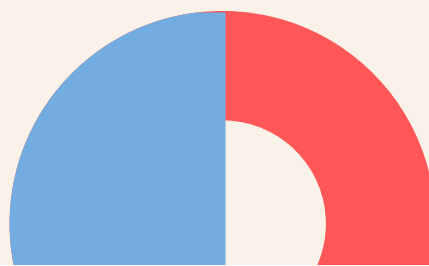


6.1. Interkulturell modell

Vi slutade med att nöten nu har kommit ur sitt skal, i kontakt med den verkliga, globaliserade och mångfaldiga världen som omger den. Våra samhällen är faktiskt långt ifrån homogena, varför staten måste reagera för att integrera olika sociala grupper i ett samhälle och undvika konflikter som kan uppstå mellan dessa samhällen.

För att göra det definierar staterna olika modeller av vilka mångkulturen förmodligen är den mest kända av dem. Men låt oss analysera i detta avsnitt, gå vidare till en makroskala, om mångkultur betyder interkulturalism, vad skillnaden är och lära oss praktiska sätt på vilka en mentor kan reagera på denna situation genom att bli en kulturell medlare.

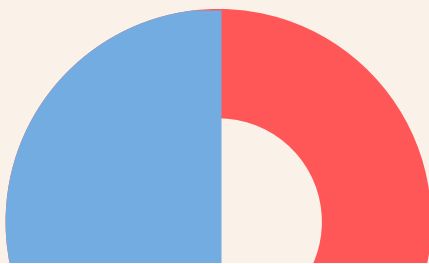
För det första, innan vi går in på interkulturalism, låt oss börja med att definiera det förra. Idén om "mångkulturalism i samtida politisk diskurs och i politisk filosofi speglar en debatt om hur man förstår och svarar på utmaningarna förknippade med kulturell mångfald baserat på etniska, nationella och religiösa skillnader" (Song, 2020: 2).



Även om termen har kommit att omfatta en mängd olika normativa påståenden och mål, är det rimligt att säga att förespråkare för mångkulturalism finner en gemensam grund i att förkasta idealet om "smältdegeln" där medlemmar av minoritetsgrupper förväntas assimilera sig till de dominerande. kultur. Istället, "förespråkare av mångkulturalism stöder ett ideal där medlemmar av minoritetsgrupper kan behålla sina särskiljande kollektiva identiteter och praktiker.

När det gäller invandrare betonar förespråkarna att mångkultur är kompatibel med, inte motsätter sig, integrationen av invandrare i samhället" ((Song, 2020: 2). I denna mening menas mångkulturpolitik, åtminstone på en teoretisk nivå, För att ge invandrare rättvisare integrationsvillkor, men på en praktisk nivå blandas ofta kulturellt skilda grupper, även om de lever tillsammans i samhället, aldrig i verkligheten.

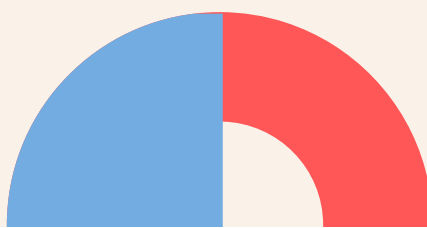
Att översätta det vi just har förklarat till en empirisk nivå med hänvisning till vår metafor angående nöten som representerar ett romskt barn i ett mångkulturellt i mångfaldigt samhälle, skulle detta innebära att detta barn skulle hålla sig till sin egen grupp utan att blanda sig med de andra, alltså stannar i sitt skal.



Därför, för att uppmuntra nöten att komma ur sitt skal, måste vi använda en interkulturell modell för olika grupper för att ansluta och interagera med varandra. Bhikhu Parekh hävdar att liberal teori inte kan tillhandahålla en opartisk ram som styr relationerna mellan olika kulturella gemenskaper (2000).

Han argumenterar istället för en mer öppen modell av interkulturell dialog där ett liberalt samhälles konstitutionella och rättsliga värderingar tjänar som den initiala utgångspunkten för tvärkulturell dialog samtidigt som de är öppna för bestridanden.

Endast genom en interkulturell ram kan nöten uppnå att bryta sig ur sitt skal och komma i kontakt med de andra närvarande kulturella grupperna. För att detta ska hända, som förklarats tidigare, måste man vara utrustad med rätt interkulturella verktyg, med början med kunskap i termer av kulturell medvetenhet och manifesterad genom attityd.

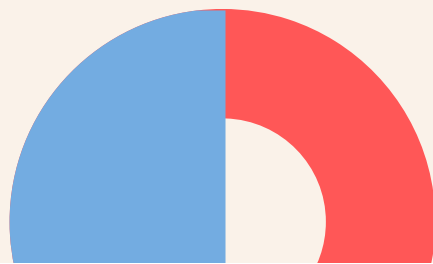


6.1. Attityd

De attityder man presenterar kan betraktas som manifestationerna av ens kulturella kunskap, tillämpningen av vissa egenskaper som utgör en persons karaktär. Enligt IGI Global 2023 är interkulturella attityder "antingen positiva eller negativa svar en person har på en annan person med annan kulturell identitet." I det här fallet kommer vi dock att fokusera på det positiva efter att ha skaffat oss den kunskap som krävs.

Negativa attityder, å andra sidan, svarar på fördomar och därmed på synen på vissa etniska grupper som "andra" vilket uppmuntrar negativ uppfattning och diskriminering. Därför är den attityd man utesluter en väsentlig interkulturell kompetens som beskrivs av Deardorff, det är "förmågan, baserad på ens egen interkulturella kunskap, såväl som färdigheter och attityder att framgångsrikt och lämpligt interagera med individer och grupper från andra kulturer" (Deardorff, 2006 s. 247).

Individens beteenden och attityder gentemot andra kulturer, olika strategier för kulturpåverkan, olika sociala identiteter och olika grader av kulturell intelligens spelar alla roll för det dynamiska samspelet mellan individer med olika kulturell bakgrund.

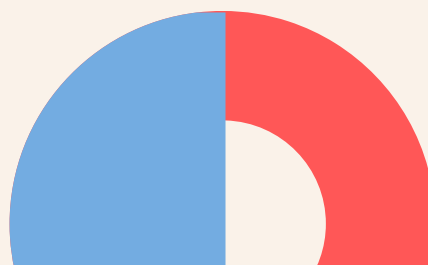


Den attityd man intar när man interagerar med olika grupper är således en väsentlig del av interkulturell kompetens, vilket möjliggör en berikande upplevelse genom öppenhet mot mångfald.

Därför innebär de attityder man måste ha kopplat till en persons interkulturella kunskap:

- Att inte vara rädd för nyfikenhet, ifrågasättande och upptäckt
- Att vara riskorienterad (vilket betyder motiverad att kommunicera i okända sammanhang, villig att göra misstag och lära av dem)
- Att känna sig bekväm med tvetydighet
- Att ha empati och fantasi (det vill säga kunna föreställa sig att vara i en annans skor)
- Öppensinnad och icke-dömande
- Själereflekterande
- Respekt för skillnaden
- Humor

Att ha alla dessa egenskaper i din karaktär kommer säkerligen att göra vilken person som helst till en medborgare i världen, som vet hur man navigerar i okända situationer. För en mentor som med största sannolikhet kommer att arbeta med en mångfald av barn och ungdomar med olika kulturell bakgrund, är dessa nödvändiga attityder han/hon måste ha och förstå för att effektivt kunna kommunicera och bli en interkulturell förmedlare.



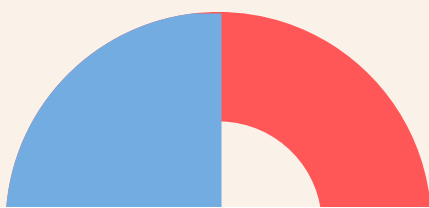
6.2. Färdigheter

Färdigheter är de sista pusselbitarna, resultatet av en lång resa, som äntligen kommer att tillåta nöten (med hänvisning till metaforen vi använder i den här modulen) att komma ur sitt skal och känna sig säker med de verktyg och färdigheter den besitter.

Det sista steget i denna resa är uppnåendet av interkulturella färdigheter, det vill säga förmågan att se världen från ett annat perspektiv och lyssna tålmodigt där det behövs. Tillsammans med kulturell kunskap och attityder kan man äntligen uppnå interkulturell kompetens. Interkulturella färdigheter inkluderar starka kommunikationsförmåga, problemlösningsförmåga, anpassningsförmåga, samarbetsförmåga och kulturell medvetenhet.

Eftersom vi talar om interkulturalitet inom ramen för utbildning och mentorskap, låt oss titta på vad detta betyder för relationen mellan en mentor och adept. Interkulturell kompetens säkerställer att du eller adepten inte begår någon kulturell faux pas, som potentiellt kan skada din relation med den andra parten.

Utan interkulturell kunskap är det lätt att göra ett misstag och förolämpa den andra parten utan att inse det. Även oavsiktliga förolämpningar kan leda till ansträngda relationer och ett sammanbrott i kommunikationen. På det privata området kan detta påverka vänskapen negativt och förvirra både vänner och bekanta.



Med rätt kunskap kan missförstånd förhindras och pinsamma situationer undvikas. Det är därför det är så viktigt att vara i besittning av dessa verktyg som kommer att gynna inte bara adepten utan även mentorn, vilket skapar en naturlig och flytande relation mellan båda parter.

Detta är vad vi kan beskriva som interkulturell mentorsrelation, vilket betyder relationen när mentor och adept kommer från olika kulturer. Både mentor och adept tillför relationen värderingar och antaganden som är kulturellt baserade. "Genom att förstå kulturens inflytande på attityder, förväntningar och beteenden kan ledare öka sin kulturella medvetenhet och förbättra interkulturella mentorskapsmetoder" (Osula, 2009: 37). Kulturmedvetenhet är i grund och botten en av de viktigaste färdigheterna eftersom "individer för med sig sina kulturella värderingar i personliga relationer, den kulturellt medvetna mentorn kommer att förstå att kulturella dimensioner avsevärt kan påverka hans eller hennes interkulturella interaktioner med adepter (Irvin, 2007).

När väl en god relation skapats och nöten (som representerar barnet från en etnisk minoritetsgrupp) känner sig tillräckligt bekväm och säker på sin egen förmåga genom hjälp och vägledning av mentorn, kommer detta att resultera i en positiv social integration inte bara på en utbildningsnivå men också inom samhället i stort.

[KLICKA HÄR FÖR ATT SE PRAKTISKA ÖVNINGAR FÖR MODUL 6](#)

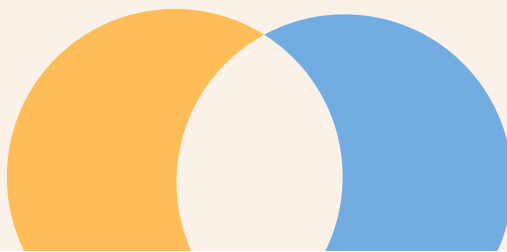




Referenser



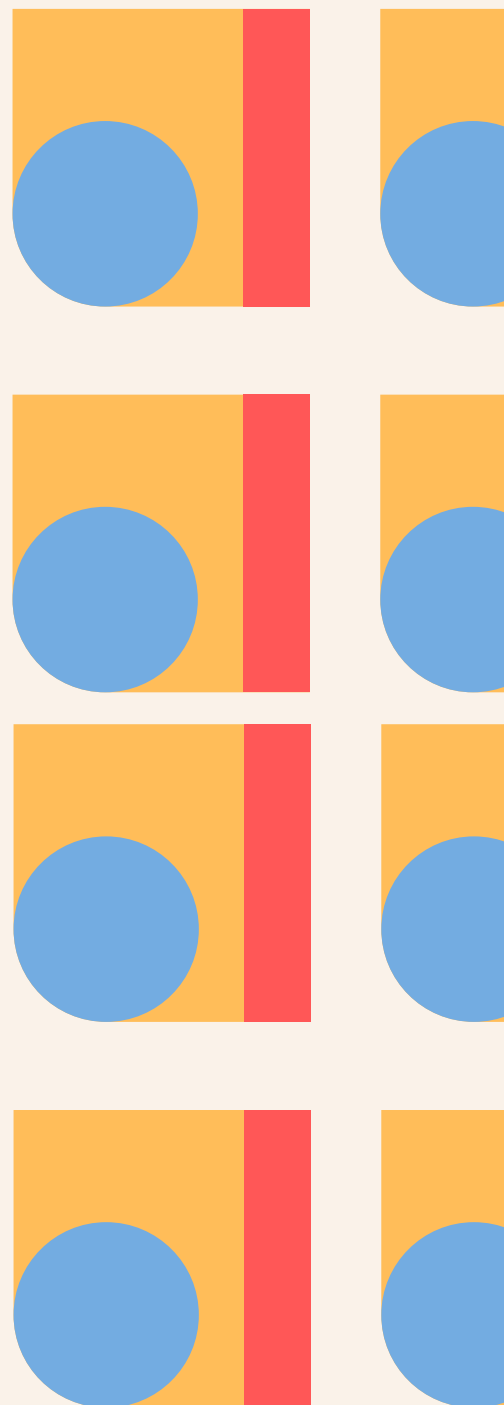
Building intercultural competence - Intercultural cities programme -
[www.coe.int https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/intercultural-competence](https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/intercultural-competence)
Multiculturalism (Stanford Encyclopedia of Philosophy). (2020, September 9). <https://plato.stanford.edu/entries/multiculturalism/>



MODUL 1 ANNEX

Bygga mentorskap och medlingsrelationer

PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/Fokus	Effektiv kommunikation som en del av att etablera mentorskap och medlande relationer.										
Gruppstorlek	Alla										
Tidsåtgång	10-15 minuter (beroende på gruppstorlek och delaktighet)										
Utrustning	Penna och papper										
Syfte/ lärandemål	Inleda samtal och uppmuntra utarbetande av behov, oro, mål, erfarenheter etc.										
Nyckelord	Diskussion, öppna frågor, samtal, kommunikation, uttrycksfullt språk										
Beskrivning	<p>TDet är meningen att deltagarna ska omvandla frågorna från stängda till öppna med idén att öva på hur man ställer frågor till adepter och sätter igång diskussioner med dem.</p> <p>Del I: Till att börja med kan deltagaren tänka på hur de skulle svara på följande frågor (både slutna och öppna) om de var adept:</p> <table><thead><tr><th>Stängd</th><th>Öppen</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. Blev du upprörd på grund av personens beteende?</td><td>1. Vad var det med den som gjorde dig så upprörd?</td></tr><tr><td>2. Är du klar med uppgiften?</td><td>2. Hur nära tror du att du är klar med uppgiften?</td></tr><tr><td>3. Gillar du den här aktiviteten?</td><td>3. Vad tycker du om den här aktiviteten?</td></tr><tr><td>4. Är du stödjande?</td><td>4. Hur stöttande tycker du att du är?</td></tr></tbody></table> <p>Del II: Omformulera följande stängda frågor för att göra dem öppna. Varje stängd fråga kan ha mer än en version av en öppen fråga:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Är du trött?2. Har du haft en bra dag idag?3. Var denna aktivitet användbar?4. Är det något som stör dig?5. Är allt okej?	Stängd	Öppen	1. Blev du upprörd på grund av personens beteende?	1. Vad var det med den som gjorde dig så upprörd?	2. Är du klar med uppgiften?	2. Hur nära tror du att du är klar med uppgiften?	3. Gillar du den här aktiviteten?	3. Vad tycker du om den här aktiviteten?	4. Är du stödjande?	4. Hur stöttande tycker du att du är?
Stängd	Öppen										
1. Blev du upprörd på grund av personens beteende?	1. Vad var det med den som gjorde dig så upprörd?										
2. Är du klar med uppgiften?	2. Hur nära tror du att du är klar med uppgiften?										
3. Gillar du den här aktiviteten?	3. Vad tycker du om den här aktiviteten?										
4. Är du stödjande?	4. Hur stöttande tycker du att du är?										



Idéer att följa upp

Fler fördjupningar om de olika sätten att starta en konversation eller ha ett effektivt sätt att kommunicera:

1. Öppna frågor

Öppna frågor kan inte bara besvaras med "Ja" eller "Nej", så det hjälper för mentorn eller medlaren att få mer information och öppna för diskussion.

t.ex. Vad skulle du vilja diskutera?

Hur kände du för...?

Berätta om ...

2. Grundande frågor

Undersökande frågor kan hjälpa dig att följa upp ett ämne och dubbelkolla en del tidigare angiven information.

t.ex. Vad menar du när du säger...?

Berätta lite mer om...

Hur vet du...?

3. Hypotetiska frågor

Hypotetiska frågor är ett bra sätt för dig att lära dig mer om personen du pratar med.

t.ex. Tänk om du skulle ...?

Vad skulle konsekvenserna bli om...?

Hur skulle du känna för...?

4. Länkfrågor

Länkfrågor är användbara för att hjälpa dig att upptäcka om det finns ett samband mellan några av de saker som uppstår för talaren.

t.ex. Du säger att du gör ... och ... händer ofta. Finns det ett samband?

Hur kommer du ... om ...?

Så, om du säger att du inte kan göra ... vad kommer det att betyda för ...?

5. Stängda frågor

Slutna frågor är vanligtvis bara användbara med måtta, för att fastställa fakta och undvika missförstånd.

t.ex. Så detta hände förra veckan?

Säger du att du har provat detta?

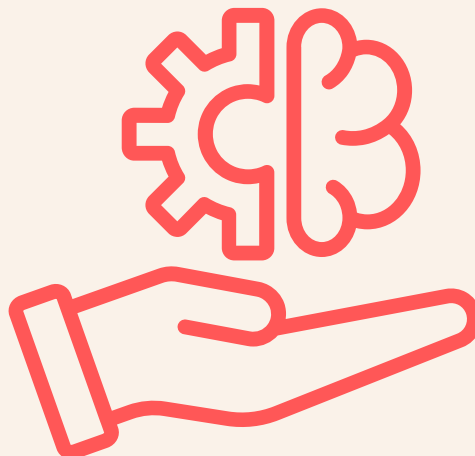
Källor

CrossEUWBA, "Training plan and content for WBA Mentor training", June 2017

ÖVNING 2



Tema/Fokus	Tydlig målsättning
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	10 minuter för övningen och 5-7 minuter för diskussion.
Utrustning	Övningspappret och en penna
Syfte/ lärandemål	PAtt prioritera de viktigaste målen som deltagaren behöver fokusera på
Nyckelord	Kompetenser, färdigheter, kvaliteter, mål
Beskrivning	Deltagarna kan titta på följande papper och föreställa sig en idealisk mentor/medlare, med fokus på sina färdigheter, kunskaper, kompetensområde, personlighet, erfarenhet, utbildning, etc. Detta kommer att hjälpa deltagaren att sträva efter att uppnå några av egenskaperna hos en bra mentor/medlare.
Ideer att följa upp	Låt deltagarna jämför och diskuterar resultaten från övningen.
Källor	Zimmermann, Nils-Eyk et al. "Facilitation Step-by-Step a Self", Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2

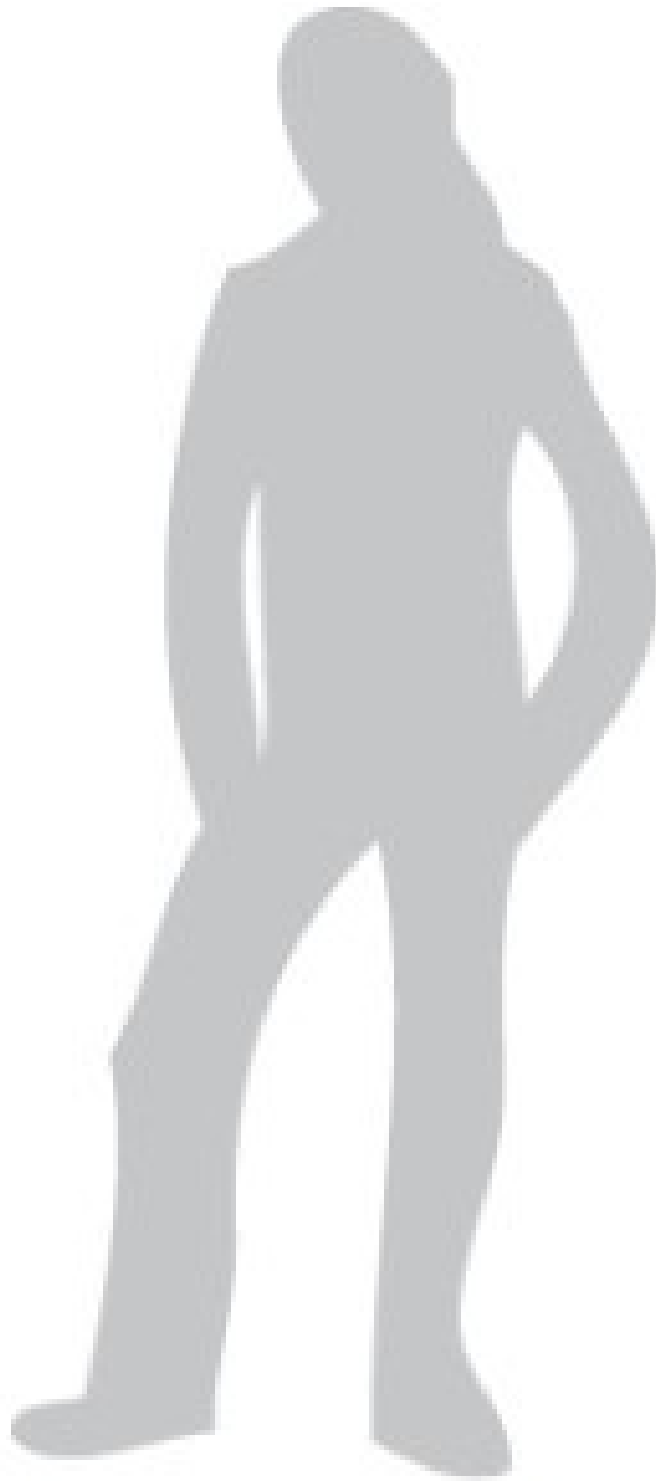


SIDA 110



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Egenskaper hos en idealisk mentor



SIDA 111



ÖVNING 3



Tema/Fokus	Härma mentorer
Gruppstorlek	Alla, delat med tre
Tidsåtgång	Ca 5-7 minutes per runda 15-20 för hela övningen
Utrustning	Penna och papper
Syfte/ lärandemål	Pdeltagarna att utöva mentorskap genom att utveckla viktiga ämnen som används under hela mentorskapsprocessen.
Nyckelord	Mentorer, adepten, mentorprocessen
Beskrivning	Bilda grupper om tre och låt varje deltagare ta på sig en av rollerna nedan. Efter 5 till 7 minuter, rotera och upprepa tills alla tre deltagarna har varit i alla tre rollerna: Mentor (ger stöd till adepten och följer uppförandekoden som förklaras i handboken) Adept (väljer ett ämne och listar deras mål) Observatör (tar anteckningar och ger feedback i slutet av sessionen)
Ideer att följa upp	I slutet av övningen, be deltagarna berätta hur de kände sig när de uppträdde som mentor, adept och observatör, och vad var skillnaderna.
Källor	CrossEUWBA, "Training plan and content for WBA Mentor training", June 2017



ÖVNING 4



Tema/Fokus	Tydlig målsättning
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	10 minuter
Utrustning	Penna och papper
Syfte/ lärandemål	Att prioritera de viktigaste målen som deltagarna behöver fokusera på.
Nyckelord	Mål, motivation, reflektion
Beskrivning	Deltagarna skriver ett brev till sig själva i framtiden, listar målen de arbetar med nu, och bevarar brevet för att läsa det i framtiden (datum för läsning kan vara valfritt).
Ideer att följa upp	Läs brevet efter att mentorsprocessen är över och reflektera.
Källor	Zimmermann, Nils-Eyk et al. "Facilitation Step-by-Step a Self", Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2



SIDA 113



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 5



Tema/Fokus	Lära sig att lära
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	10 minuter
Utrustning	Penna och papper
Syfte/Lärandemål	FAtt ta reda på vad deltagarnas föredragna sätt att lära sig, baserat på deras preferens att få information.
Nyckelord	Inlärningsstilar Att inhämta information
Beskrivning	<p>Eftersom det finns olika vägar för att få information är det viktigt att hitta den som passar oss så att vi sparar tid medan vi lär oss. Nedan listas de vanligaste inlärningsstyperna med kort förklaring, men om en deltagare är osäker på vilken som är deras inlärningsstil kan de göra detta test och ta reda på det.</p> <p>Primära inlärningsstilar:</p> <ul style="list-style-type: none">· Visuellt (få information genom att titta på bilder, illustrationer, grafer, tabeller, färgkodning, etc.)· Auditiv (för elever som lär sig genom att lyssna, ljudversioner av texter, höra någon tala, etc.)· Taktil (lära genom att göra)
Ideer att följa upp	IDet kommer att vara till hjälp om mentorn justerar informationen, de vill presentera för adepten baserat på adeptens inlärningsstil.
Källor	<p>Zimmermann, Nils-Eyk et al. "Facilitation Step-by-Step a Self", Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2</p> <p><u>What's Your Learning Style? 20 Questions (educationplanner.org)</u></p>

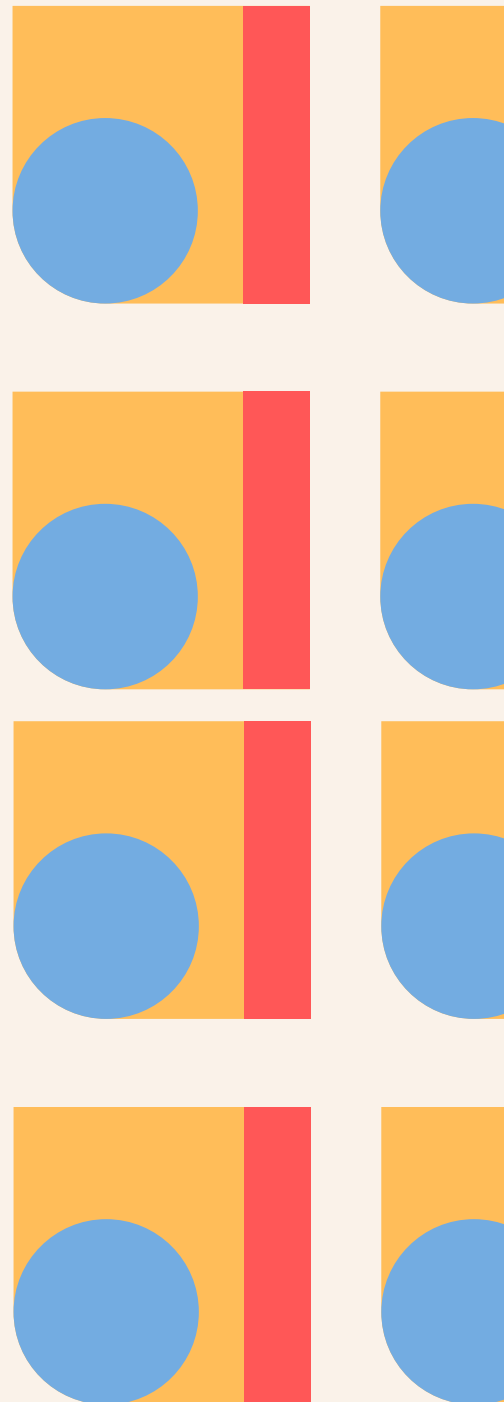


MODUL 2 ANNEX

Välbefinnande, självkänsla och motståndskraft



PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/Fokus	Välbefinnande
Gruppstorlek	Individuellt eller i liten grupp
Tidsåtgång	20 minuter
Utrustning	Musikspelare av något slag
Syfte/ läranademål	Förbättra ditt fysiska välbefinnande genom att dansa
Nyckelord	välbefinnande, dans, konstterapi, rolig, avkopplande och upplyftande upplevelse, fysiskt välbefinnande
Beskrivning	<p>Skapande konst kan spela en roll för att främja positiv mental hälsa och välbefinnande. Konsten som används som terapi ger förbättringar i välbefinnande, självkänsla och självförtroende. Det gav också ett säkert utrymme för reflektion kring psykiska problem. Relationen mellan konst och mental hälsa är väletablerad inom konstterapi, som tillämpar konstbaserade tekniker (som målning, dans och andra)</p> <p>I den här övningen kommer du att använda dans som konstteknik för att öka ditt välbefinnande. Att dansa för välbefinnande är skonsamt och säkert, det är bra för sällskap och vänskap, det är avkopplande och upplyftande, men viktigast av allt är det KUL!</p> <p>Låt oss dansa! Hur man gör det: Du kan dansa stående eller till och med SITTA Du kan röra dig på nivån för att passa dina förmågor och begränsningar Du behöver ingen partner Du behöver inte ha ett bra minne för att komma ihåg några steg av figurer</p> <p>Steg för steg: Spela en långsam och vacker låt (till exempel Vem kan säga var vägen går förbi Enya), låt musiken röra din kropp, var mild mot din kropp och din själ. Blunda, slappna av. Titta inte i spegeln, döm inte dig själv.</p>



- Spela en annan låt, den här gången snabb och rolig låt (till exempel I Feel Good av James Brown). Dansa som en galning, gör roliga saker med din kropp, le och hoppa. Titta inte i spegeln, döm inte dig själv.
- Reflektera efteråt

Ideer att följa upp

Denna övning kan också göras i grupp.
Försök att göra denna aktivitet varje dag i minst några minuter.

Källor

Who can say where the road goes by Enya
https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI

I Feel Good by James Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=Lrv-Morm-c0>



ÖVNING 2



Tema/Fokus	Emotionellt välbefinnande
Gruppstorlek	Individuell eller liten grupp
Tidsåtgång	5 to 30 minuter
Utrustning	Penna och papper (frivilligt)
Syfte/ lärandemål	Öva positivt prat och självprat
Nyckelord	känslomässigt välbefinnande, positivt prat, negativt självprat, positiva ord
Beskrivning	<p>Att öka det känslomässiga välbefinnandet genom att öva positivt samtal och positivt självprat</p> <p>Steg 1. Gör komplimanger. Gör en komplimang till någon. Du kan öva på detta när du möter att prata med människor.</p> <p>Steg 2. Gör en komplimang till dig själv – säg det högt (muntligt). Försök att uppskatta enkla saker – din hälsa, dina färdigheter och små talanger. Koppla inte komplimanger bara till visuellt utseende.</p> <p>Steg 3. Säg positiva saker. Du kan öva på detta när du möter att prata med människor. Eller när du pratar med ditt inre.</p> <p>Steg 4. Ge dig själv en utmaning – skriv ner 50 positiva ord på 5 minuter!</p> <p>I slutet reflektera över resultatet av övningen.</p>
Ideer att följa upp	Det är lättare att ge komplimanger till andra än till oss själva. Vi är ofta stränga och kritiska när vi pratar eller tänker på oss själva. Vi värdesätter inte våra egna färdigheter och förmågor, och de saker vi har i livet. Många människor utövar till och med negativt självprat, vilket leder dem till känslomässiga problem och olycka.



ÖVNING 3



Tema/Fokus	Välmående socialt
Gruppstorlek	Individuellt eller liten grupp
Tidsåtgång	5 till 10 minuter
Utrustning	Penna och papper (frivilligt)
Syfte/ lärandemål	Öva tacksamhet
Nyckelord	Välmående, tacksamhet
Beskrivning	<p>Att öka det sociala välbefinnandet genom att utöva tacksamhet.</p> <p>Steg 1. Säg tack till någon eller kanske till dig själv.</p> <p>Steg 2. Eller svara på frågan: Vad är jag tacksam för i mitt liv? Vem är jag tacksam för? Skriv ner det eller dela med gruppen.</p> <p>I slutet reflektera över resultatet av övningen.</p>
Ideer att följa upp	<p>Var uppmärksam på de "små" sakerna och var tacksam för dem, ta dem inte för givna.</p> <p>Vi tar ofta vår frihet för given. Eller vår hälsa för given. Tänk på vattnet, naturen, lugnet, våra vänner och familj, musiken, maten och sjukvården, barnen...Vi värdesätter dem för lätt i vardagen. Men hur viktiga är de, om vi saknar dem?</p>



ÖVNING 4



Tema/Fokus	Självkänsla
Gruppstorlek	Individuellt
Tidsåtgång	40 minuter
Utrustning	Penna och papper (återanvänt), färgpennor en ram (frivilligt)
Syfte/lärandemål	Att stärka mentorer och adepters självkänsla
Nyckelord	självkänsla, självförtroende, känna till våra positiva kvaliteter och styrkor.
Beskrivning	<p>Stärk självkänslan genom att skapa "Jag är stolt över mig själv"-listan.</p> <p>Steg 1. Gör en lista över alla saker du är stolt över i ditt liv. Försök att skriva 5 saker. Om det går bra, skriv 10 av dem. Om du fortfarande har fler, fortsätt att skriva tills du fyller på hela papperet.</p> <p>Steg 2. Släpp loss din kreativitet och gör ett konstverk av din "Jag är stolt över mig själv"-lista. Använd collagetekniken för att lägga till bilder och färger i listan. Detta steg är valfritt.</p> <p>Steg 3. Rama in din lista och häng den på väggen så att du kan se den varje dag (även när du har en dålig dag...). Detta steg är valfritt.</p> <p>I slutet reflektera över resultatet av övningen.</p>
Ideer att följa upp	<p>Vi har ofta lättare att känna igen andra människors positiva egenskaper och prestationer än våra egna.</p> <p>Det är bra att träna på att se våra egna styrkor, även enkla sådana som att göra klart ett tufft uppdrag eller laga en god måltid.</p> <p>Om vi behöver inspiration kan vi också fråga de människor vi står oss närmast vad de uppskattar hos oss.</p>



ÖVNING 5



Tema/Fokus	Motståndskraft Uthållighet
Gruppstorlek	Individuell eller liten grupp.
Tidsåtgång	40 minuter
Utrustning	Penna och papper (återanvänt) färgpennor
Syfte/lärandemål	Förbättra din motståndskraft och uthållighet genom att sätta mål
Nyckelord	Motståndskraft, sätta mål, SMART-mål
Beskrivning	<p>Genom att sätta upp mål bygger vi motståndskraft, prioriterar det som är viktigt, tydliggör vad vi vill uppnå och identifierar de fördelar vi förväntar oss att uppleva. Resiliens utvecklas genom erfarenhet. Målsättning är en färdighet – du kan lära dig den. Målsättning kan börja i alla åldrar. Unga människor kan sätta upp och uppnå små, stegvisa mål som skapar självförtroende, förmåga och motståndskraft.</p> <p>I den här övningen lär du dig hur du sätter dina mål steg för steg. Sätt dig ner, slappna av, ta det lugnt... och sätt upp dina mål. Gör det steg för steg med hjälp av listan nedan.</p> <p>steg 1: Definiera vad du vill ha och vad du gillar. Dela papperet med en enkel linje i två halvor. Skriv på vänster sida av papperet: Vad vill du? Fokusera på vad du VILL göra, inte vad du tror att du SKA göra. Skriv på höger sida av papperet: Vad tycker du om? Skriv ner fem saker du tycker om att göra. Kan dessa saker hjälpa dig att uppnå dina mål från den vänstra sidan av tidningen? Använd färgerna och gör några kopplingar/kopplingar mellan vänster och höger sida av papperet.</p>



Presentera ditt papper för gruppen, lyssna på deras kommentarer och råd. Gör eventuella korrigeringar på ditt papper. Denna del av övningen är valfri.

steg 2: Definiera ditt mål och gör dem smarta.

För att se till att dina mål är tydliga och nåbara bör var och en vara:
Specifik (enkel, förnuftig, betydelsefull).

Mätbar (meningsfull, motiverande).

Uppnåeligt (överenskommet, uppnåeligt).

Relevant (rimligt, realistiskt och resursbaserat, resultatbaserat).

Tidsbunden (tidsbaserad, tidsbegränsad, tids-/kostnadsbegränsad, läglig, tidskänslig).

Med tanke på resultaten från din första uppsats, påbörja en andra.

Börja definiera ditt mål. Börja smått. Små mål är lättare att uppnå, så du kommer att må bra oftare.

Gör dina mål specifika, uppnåeliga och med en slutpunkt. Till exempel: "försök få fler vänner i skolan under de närmaste månaderna", istället för att "må bättre i skolan/sluta hata skolan". Bryt upp det och sätt en tidsram. Sätt upp minimål för att hjälpa dig att hålla dig motiverad. Ställ in datum för att uppnå varje minimål.

Sluta med 3 "smarta" minimål med en konkret tidsram. Till exempel: istället för att bestämma sig för att bara "skaffa fler vänner i skolan", bryt ner målet till "1. var snäll mot skolkamrater och lärare – nästa vecka", "2. lyssna på dem – slutet av månaden", "3. försök att hjälpa dem om det behövs – nästa 2 månader".

Presentera ditt papper för gruppen, lyssna på deras kommentarer och råd. Gör eventuella korrigeringar på ditt papper. Denna del av övningen är valfri.

I slutet reflektera över resultatet av övningen.

Ideer att följa upp

Denna aktivitet kan göras individuellt eller i grupp. Att presentera för gruppen är valfritt, men rekommenderas, eftersom feedback från andra kan vara till hjälp och uppfriskande.

För att sätta upp dina mål kan du också använda tekniken med brainstorming och diskussioner i en grupp.

Allt som kräver kontinuerlig träning räknas som ett mål. Det kan hjälpa att ersätta ordet "mål" med "hobby". Här är några idéer på enkla, roliga mål som kan trigga din hjärnas dopamin/belöningssystem och hjälpa till att koppla om för motståndskraft.

- Matlagning
- Bergsklättring
- Dans
- Yoga
- Målning
- Teckning
- Krukmakeri
- Skrift
- Volontärbete
- Trädgårdsarbete

ÖVNING 6



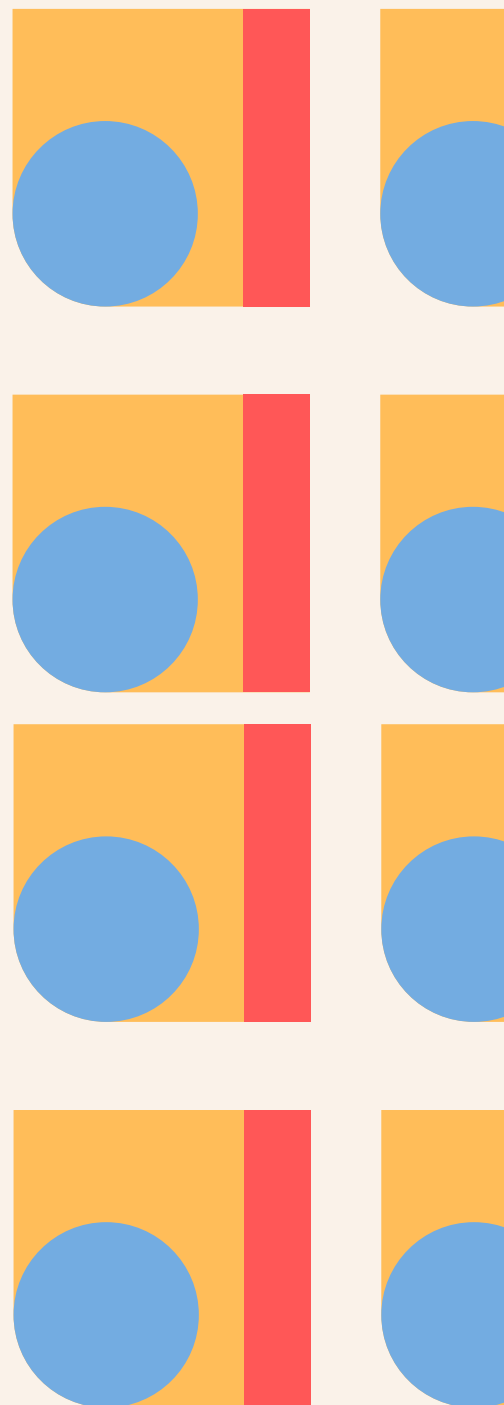
Tema/Fokus	Hållbarhet Uthållighet
Grupp storlek	Individuell eller liten grupp
Tidsåtgång	30 minuter
Utrustning	Pena och papper (återanvänt) , färgpennor
Syfte/ lärandemål	Skapa en egen plan för uthållighet och flexibilitet
Nyckelord	Uthållighet, sätta mål, strategi
Beskrivning	<p>II den här övningen kommer du att lära dig hur du skapar en personlig plan för uthållighet och flexibilitet.</p> <p>Gör det steg för steg med hjälp av listan nedan. Skriv ner stegen och i slutet av processen kommer din PRP (Personal Resilience Plan) att vara klar.</p> <p>Steg 1: Identifiera motståndskraften och strategin du använder för närvarande. Vad fungerar bra?</p> <p>Steg 2: Identifiera 1 ny resiliensfärdighet som du vill utveckla.</p> <p>Steg 3: Sätt upp några små och realistiska mål som kan hjälpa dig att uppnå den färdighet du identifierat.</p> <p>Steg 4: Identifiera potentiella hinder för att utveckla denna färdighet. Vad kan gå fel?</p> <p>Exempel på motståndskraft:</p> <ul style="list-style-type: none">Självförtroende, känsla av att du kan lyckas.Optimism, låter dig fokusera på det positiva och föreställa dig det goda som kan bli resultatet av omständigheterna.Flexibilitet och förmågaAnsvarTålamodKommunikation och lagarbeteProblemlösningSjälvkännedom <p>Presentera ditt papper för gruppen, lyssna på deras kommentarer och råd. Gör eventuella korrigeringar på ditt papper. Denna del av övningen är valfri.</p> <p>I slutet reflektera över resultatet av övningen</p>
Ideer att följa upp	<p>Få in några färger i din plan. Använd rött för problematiska delar, grönt för delar som kommer att fungera bra, etc.</p> <p>Försök att använda din PRP i "verkliga livet". Fungerar det? Du bör vara motståndskraftig om du vill lyckas. Lycka till!</p>



MODUL 3 ANNEX

Activ lyssning och kommunikation

PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/Fokus	Effektiv kommunikation
Grupp storlek	8-10 personer
Tidsåtgång	30-40 minuter
Utrustning	Dator, Ipad eller mobiltelefon
Syfte/ lärandemål	Spelet går ut på att beskriva ord i geometriska termer och låta andra spelare rita vad de hör. Syftet med detta spel är att underlätta förbättra kommunikationen.
Nyckelord	Förbättrad kommunikation
Beskrivning	<p>“Kan du höra mig nu?” spelexempel</p> <p>Bjud in dina personer till ett Zoom-samtal eller annan videomötesplattform.</p> <p>Dela upp din grupp i lika stora undergrupper. Vi rekommenderar 5 – 7 personer per grupp.</p> <p>Placera undergrupperna i grupprum, med instruktioner om hur man spelar och en slumpmässig ordgenerator.</p> <p>Spelare turas om att vara Beskrivare och lyssnare.</p> <p>Beskrivaren väljer ett slumpmässigt ord och måste beskriva det med geometriska termer som riktningar, grader, längder och former. Till exempel, "rita en liten cirkel i mitten av din sida, sedan en triangel ovanpå cirkeln."</p> <p>Lyssnarna lyssnar på instruktionerna och gör sitt bästa för att rita det de hör.</p> <p>En lyssnare kan när som helst ropa ut vad de tror att bilden är, och om de har rätt så tjänar de en poäng.</p> <p>Efter rätt gissning visar alla spelare sin ritning på skärmen.</p> <p>Nästa beskrivare kan vara lådan som gissade rätt, eller någon annan medlem i gruppen.</p> <p>Fortsätt, räkna ihop poäng och dela ut priser!</p>



Rita ord exempel:

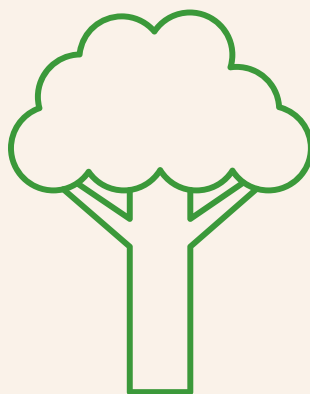
Sol – Rita en stor cirkel i mitten av sidan. Rita en triangel längst upp i cirkeln på utsidan. Fortsätt att rita trianglar på den yttre kanten av cirkeln.

Träd – Rita en rektangel i mitten av sidan som är högre än ungefär 3 gånger högre än den är bred. Rita en cirkel längst upp för rektangeln. Rita ytterligare tre cirklar som överlappar den första cirkeln. Rita en krokig linje på varje sida av rektangeln som går utåt.

Båt – Rita en halvcirkel som är längre än den är bred, med den raka linjen upptill. Nära den vänstra sidan av halvcirkeln, rita en lång vertikal linje. Börja från toppen av den linjen, dra en annan linje 45 grader ner mot cirkeln, och stanna före varje cirkel.

Källor

www.kindandcarta.com



ÖVNING 2



Tema/Fokus	Effektiv kommunikation
Grupp storlek	2 personer - adept och mentor
Tidsåtgång	Ej specificerad
Utrustning	Penna och papper
Syfte/ lärandemål	Utveckla effektiv mentor-adept kommunikation
Nyckelord	Kommunikation, Aktiv lyssning, Metoder, Kommunikationsstilar
Beskrivning	<p>var och en av de två kommer att göra en lista över saker de vill ha mer eller mindre i detta förhållande.</p> <p>Sedan delar jag dessa önskningar en efter en.</p> <p>-Genom den feedback du kommer att ge din partner, angående hans önskelista, kommer du att visa dina aktiva lyssnande färdigheter.</p> <p>-Genom att dela din personliga önskelista med varandra kommer du att visa din självsäkerhetsförmåga.</p> <p>Diskussion:</p> <p>En önskan från listan delas en i taget.</p> <p>Vad talaren måste göra:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tala för dig själv (jag uttalanden, till exempel "jag önskar...")2. Beskriv hur du skulle känna om din önskan gick i uppfyllelse. <p>Vad lyssnaren ska göra:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Upprepa/sammanfatta det du hör.2. Beskriv önskan och hur partnern skulle känna om önskan gick i uppfyllelse. <p>När du har slutfört övningen diskuterar du följande frågor:</p> <ul style="list-style-type: none">-På vilka sätt har var och en använt aktiva lyssnande?-Hur bra var var och en av er på självsäkerhet?
Källor	AHEAD team



ÖVNING 3



Tema/Fokus	Effektiv Kommunikation
Gruppstorlek	15 - 20 personer
Tidsåtgång	30-45 minuter
Utrustning	Laptop, video-projektor, penna och papper
Syfte/Lärandemål	att förstå rollen och betydelsen av effektivt lyssnande i praktiken; - att genom personliga exempel förklara varför vissa människor är lätta att lyssna på och andra inte; - att diskutera varför vi har svårt att lyssna på andra.
Nyckelord	Kommunikation, Aktiv lyssning, Metoder, Kommunikationsstilar
Beskrivning	Läs frågorna och svara på dem genom att skriva ner dina idéer. Sedan ska vi prata om dina förklaringar tillsammans. Ge exempel närhelst du tycker att det är lättare att bli förstådd. 1. Vilka är de människor det är lättast att lyssna på? 2. Vad är det med dessa människor som gör det lättare att lyssna på dem? 3. Vilka är de personer du lyssnar minst på? 4. Vad är det med dem som gör det svårt att lyssna på dem?
Ideer att följa upp	Handböckerna som utvecklats av Centrum för god samhällsstyrning är främst avsedda för personal inom offentlig förvaltning. De ger en översikt över några av de huvudsakliga färdigheter som är nödvändiga för effektiv prestationskompetens. De bygger i hög grad på befintlig litteratur och nuvarande praxis i offentliga och privata organisationer runt om i världen och inkluderar många referenser och länkar till användbara webbresurser.
Källor	https://numerons.files.wordpress.com/2012/04/hand-boook-of-communication-skills.pdf Other materials: https://www.studocu.com/row/document



ÖVNING 4



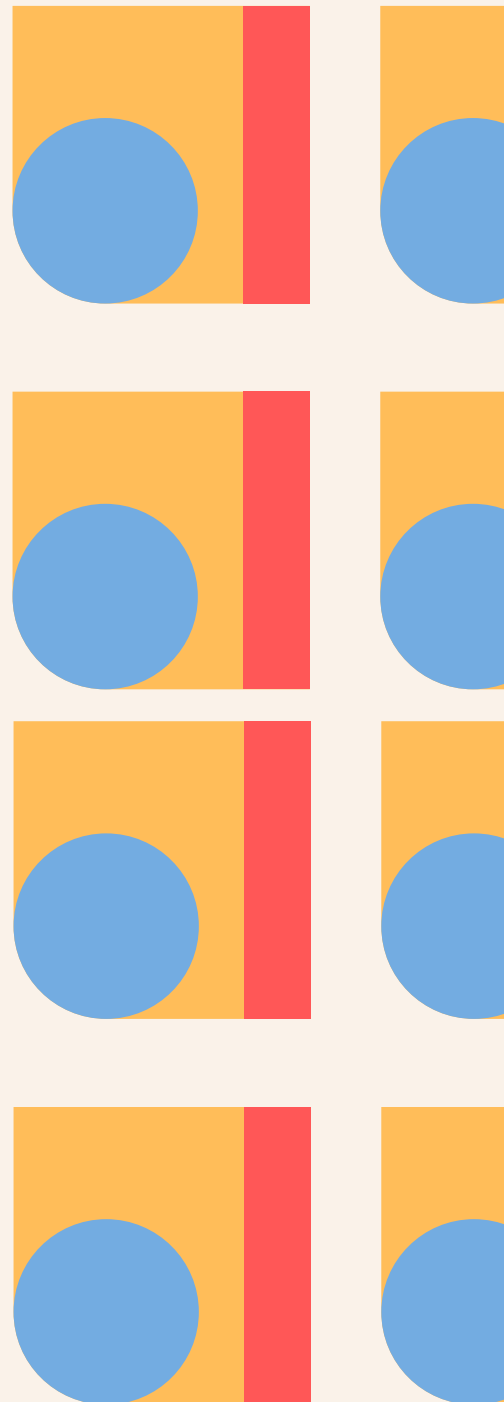
Tema/Fokus	Effektiv kommunikation Titel: "Lyssna och repetera "
Gruppstorlek	2 -20 personer
Tidsåtgång	20 minuter
Syfte/ Lärandemål	TMålet med spelet är att testa och förbättra deltagarnas aktiva lyssnarförmåga genom att utmana deras förmåga att exakt upprepa och komma ihåg information.
Nyckelord	Talare, aktiv lyssning
Beskrivning	<p>Steg:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Samla en grupp deltagare (kan spelas med två eller flera personer).2. Utse en person som "talare" och de andra som "lyssnare".3. Talaren börjar med att säga en serie instruktioner eller en sekvens av ord.4. Lyssnarna måste aktivt lyssna och vara mycket uppmärksamma på vad talaren säger.5. När talaren är klar måste lyssnarna upprepa instruktionerna eller orden i exakt den ordning de fick.6. Talaren kontrollerar om lyssnarna upprepade informationen korrekt.7. Roter rollerna så att varje deltagare turas om att vara talare och lyssnare.8. Öka svårigheten genom att lägga till mer komplexa instruktioner eller längre sekvenser av ord allt eftersom spelet fortskrider. <p>Poängsättning:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Varje lyssnare får en poäng för att korrekt repetera instruktionerna eller orden.10. Talaren får en poäng för att ge tydliga och koncisa instruktioner. <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none">-Du kan införa en tidsgräns för lyssnarna att komma ihåg och upprepa informationen, vilket ger en känsla av brådska och utmaning.-För större grupper kan man bilda lag och göra det till ett tävlingsspel, där varje lag turas om som talare och lyssnare.
Ideer att följa upp	Nyckeln till det här spelet är aktivt lyssnande, fokusera på talarens ord och att korrekt behålla och upprepa informationen. Det kan vara ett roligt och engagerande sätt att förbättra lyssnarförmågan i en gruppmiljö.
Källor	https://empoweredparents.co/



MODUL 4 ANNEX

Konflikthantering och problemlösning med styrkebaserat förhållningssätt

PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/ fokus	Vad är en konflikt
Gruppstorlek	1-8 personer
Tidsåtgång	10-20 minuter
Syfte/ Lärandemål.	Att reflektera över vad en konflikt är och dess olika typer och egenskaper.
Nyckelord	Reflektion
Beskrivning	<p>Vilka är orsakerna till konflikt, markera de faktorer som du skulle säga kan orsaka en konflikt:</p> <p>Tänk också på om du har varit i någon konflikt orsakad av faktorerna nedan:</p> <p>Konflikt kan orsakas av:</p> <ul style="list-style-type: none">*Olika attityder*Skillnader i tillvägagångssätt för att slutföra uppgifter tillsammans*Olika beslutsstilar*Olika värden*Intressekonflikter*Relationsfrågor
Ideas for follow-up	<p>När du har slutfört uppgiften, ta en titt på nästa avsnitt i denna modul: Definition av konflikter, orsaker bakom dem och konflikthantering och Hur man löser en konflikt.</p> <p>Du kan också reflektera själv, om du tenderar att ofta vara i en viss typ av konflikt, hur kommer det sig att det är så? Efter reflektionen ta en titt på avsnittet Hur man löser en konflikt – se om du kan använda någon av dessa tekniker i framtiden?</p>

SIDA 131



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 2



Tema/Fous	Vad är en konflikt- Under ytan på Isberget
Gruppstorlek	1 -20 personer
Tidsåtgång	For individuellt 30 minuter, för grupper: 45 minuter
Utrustning	Papper & penna eller dator valfritt
Syfte/ Lärandemål	Isbergsövningen hjälper deltagarna att reflektera och identifiera mönster relaterade till ett problem, strukturerna som stödjer dessa mönster, och slutligen det invanda tänkandet som skapar strukturerna. Det som är radikalt med att arbeta igenom denna aktivitet är dessutom att det hjälper deltagarna att identifiera sina egna mentala modeller – hur de tänker kring en viss fråga och varför.
Nyckelord	Reflektion, självinsikt.
Beskrivning	<p>Varje deltagare tar ett papper och en penna och börjar rita formen av ett isberg.</p> <p>Steg 1. På toppen av Isberget skriver du de saker som de och andra "ser" till exempel, jag har blå ögon, lånat hår, mörk hy mm. Skriv ner 3 saker.</p> <p>Steg 2: På mitten av isberget skriver du ner saker som folk kanske inte ser och vet: Till exempel har jag studerat XX, jag är från XX land, jag har 2 syskon osv. Skriv ner 3 saker</p> <p>Steg 3: Förutom slutet av din Iceber skriver du de saker som är "dolda inuti dig" saker som har återvänt till den person du är idag: Till exempel: din politiska åsikt, din religion eller något om hur du är uppfostrad. Skriv ner 3 saker.</p> <p>Efter att ha slutfört uppgiften, reflektera själv eller presentera detta för någon, antingen någon du redan känner eller någon ny. Detta är en bra metod att göra med andra också och för grupper som arbetar tillsammans.</p>
Ideer att följa upp	Reflektera själv hur det här fick dig att må och hur detta kan relateras till att lösa problem, konflikter i framtiden - kanske kan detta vara en användbar metod att använda inom din arbetande Gorup eller med en vän, partner, släkting etc.
Källa	Sensus metodbanken.se



ÖVNING 3



Tema/Fokus	Problemlösning med ett styrkebaserat förhållningssätt
Gruppstorlek	1-8 personer
Tidsåtgång	30 minuter
Syfte/ Lärandemål	Att få erfarenhet av det styrkebaserade förhållningssättet för konflikthantering.
Nyckelord	Styrkebaserat förhållningssätt
Beskrivning	<p>Detta är en övning för att deltagarna ska få en praktisk erfarenhet av teorin om det styrkebaserade förhållningssättet. Deltagarna får ett verkligt scenario där de är medlare och ska lösa konflikten med hjälp av det styrkebaserade förhållningssättet och problemlösningens modellens 6 steg.</p> <p>Scenariot: Två elever Sarah och John, har fått i uppdrag att arbeta på en rapport tillsammans. Sarah arbetar mycket effektivt och gillar att slutföra uppgifter i förväg, medan John gillar att ta sig tid och ser till att allt är perfekt. Sarah blir frustrerad över Johns arbetstempo och ständiga behov av perfektion, medan John känner sig förhastad och inte uppskattad för sin uppmärksamhet på detaljer, och deras oenighet har lett till spänningar och bristande framsteg.</p> <p>Nu ska deltagarna tillämpa de 6 stegen i problemlösningens modellen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Definiera problemet2. Identifiera styrkor och resurser3. Skapa potentiella lösningar4. Utvärdera och välj en lösning5. Implementera lösningen6. Granska och reflektera över resultatet <p>I en grupp ska deltagarna brainstorma varje steg och tillsammans hitta den lämpligaste lösningen på konflikten.</p>
Ideer att följa upp	The participants could reflect on their experience of applying the strength-based approach to conflict solution.



ÖVNING 4



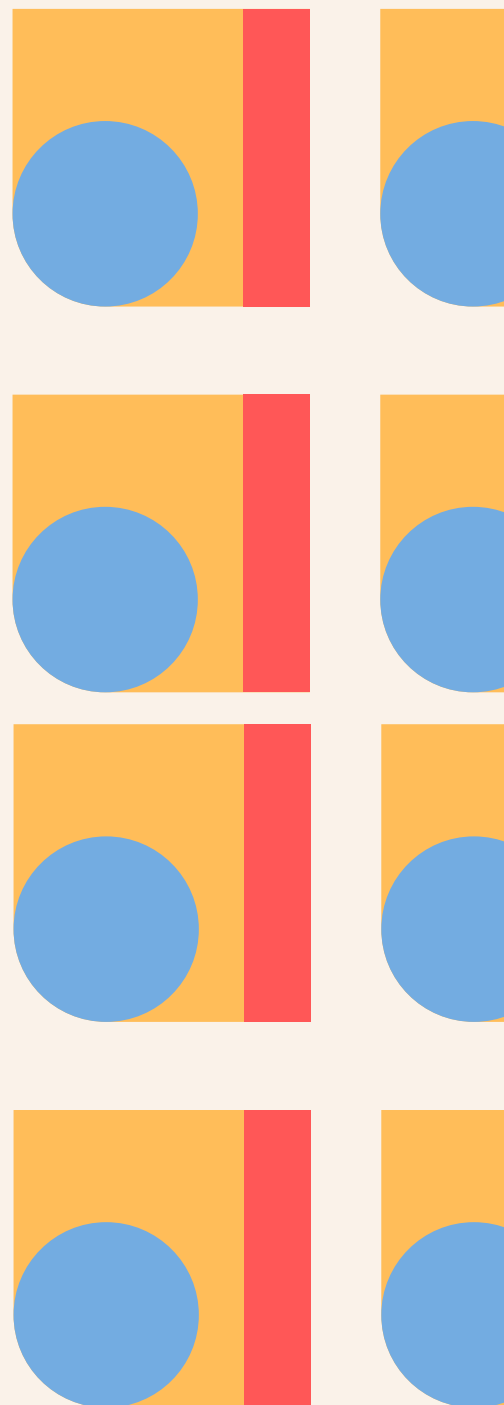
Tema/Fokus	Medlare i praktiken
Gruppstorlek	1- 8 personer
Tidsåtgång	20-45 minuter
Utrustning	Mentee-appen för digital övning
Syfte/ lärandemål	Att förstå medlingsprocessen och att öva medling.
Nyckelord	Medling
Beskrivning	<p>I denna övning kommer deltagarna att studera ett praktiskt fall av en konflikt och öva sig för att tillämpa medlingsprocessen. Om övningen utövas i en fysisk miljö kommer mentorn att leda diskussionen. Om deltagarna går kursen online kommer de att skriva förslag och kommentarer i applikationen mentimeter.com.</p> <p>Fallscenario: Du är medlare i skolan och lägger märke till ett gäng tjejer som skriver dåliga saker om en av eleverna som heter Anna på Facebook. Anna är mycket upprörd och har kontaktat polisen och anklagat tjejerna för "internetmobbing".</p> <p>Anna har visat sig vara motbjudande, oförskämd och störande i klassrummet. När man konfronterar mobbarna säger de att Anna stör lugnet i klassrummet och att hon förstör deras koncentration och studieförmåga.</p> <p>Vilka åtgärder bör du vidta som medlare? Vad är orsaken till konflikten? Vilket perspektiv har mobbingstjejerna? Vad är Annas perspektiv? Hur föreslår du att medla i denna konflikt? Vad är ditt förväntade resultat av medlingen? Vilken verbal och icke-verbal kommunikation är viktig att tillämpa i medlingen?</p>
Ideer att följa upp	<ul style="list-style-type: none">• Deltagarna kan reflektera och skriva om:• Hur skulle du följa upp medlingen?



MODUL 5 ANNEX

UNGDOMAR OCH DE PROBLEM SOM UNGA MÄNNISKOR STÅR INFÖR.

PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/fokus	Förbättra hälsa och säkerhet
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	30 minuter
Utrustning	Penna och papper
Syfte/Lärandemål	Utforska hälsosamma mekanismer för att kara sig och förebygga beroenden.
Nyckelord	Mekanismer för att klara sig, beroenden, droger, alkohol, depression
Beskrivning	<p>Föreställ dig att du äger denna verktygslåda och inuti finns alla verktyg som skulle hjälpa dig att hantera stress, depression, sorg, förhållning, etc. Gör en lista över potentiella hälsosamma hanteringsmekanismer som ungdomar bör överväga, istället för att vända sig till droger, alkohol, etc.</p> <p>.</p> 
Källor	Restoring Hope and Dignity: Manual for Group Counseling Center for Victims of Torture, 2016



ÖVNING 2



Tema/Fokus	Förstå känslor
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	30 minuter
Utrustning	Övningspappret och en penna
Syfte/lärandemål	Förstå orsaken till unga romers känslor, tankar och beteenden och deras handlingar.
Nyckelord	Känslor, beteenden, handlingar, tankar, mental hälsa
Beskrivning	<p>När deltagarna har tittat ordentligt på utdelningen kan de gå tillbaka till listan med exempel som innehåller tankar, känslor och beteenden och försöka skapa en koppling mellan dem.</p> <p>Tankar t.ex. "Jag är en bedragare", "Jag kan inte göra det", "Jag vill flytta ut". Vilka känslor skulle vara orsaken till var och en av dessa tankar och vilka beteenden skulle kunna uppstå som en konsekvens av dem?</p> <p>Känslor t.ex. chock, svartsjuka, demotivation. Vilken typ av tankar och beteenden kan uppstå som en konsekvens av dessa känslor?</p> <p>Beteenden t.ex. gråter, försover, kommer för sent. Vad kan vara orsaken till dessa beteenden?</p> 

Källor	Restoring Hope and Dignity: Manual for Group Counseling Center for Victims of Torture, 2016
--------	--



ÖVNING 3



Tema/fokus	Stereotyper and kognitiva fördomar
Gruppstorlek	Alla
TIDSÅTGÅNG	20 minuter
Syfte/ Lärandemål	<ul style="list-style-type: none">• Utveckla förmågan att känna igen stereotyper• Utmanande personliga fördomar• Utveckla inkluderande språk
Nyckelord	Stereotyper, kognitiva fördomar, implikationer, resultat
Beskrivning	<p>Läs följande text och fundera över hur det är möjligt för följande att hända:</p> <p>En far och hans son är i en bilolycka. Pappan är kvar med poliserna på platsen, medan sonen, svårt skadad, förs till sjukhus. I operationssalen tittar kirurgen på pojken och säger:</p> <p>"Jag kan inte operera den här pojken. Han är min son."</p>
Ideer att följa upp	<p>Moderatorn ger sociala mediekommandon till deltagarna och de utför dem personligen istället för sina sociala medieprofiler.</p> <p>Svaret är att mamman till pojken är kirurgen. Men eftersom sammanhanget mestadels är maskulint (förhållandet mellan feminina och maskulina ord i texten är 0 till 8), och den övergripande allmänna associationen med ordet kirurg är manlig, har vår hjärna en tendens att utforska möjligheterna för fadern att vara kirurgen och ta sig till sjukhuset före dem, eller möjligheten att pojken får en annan pappa.</p> <p>Lärandet här är att fallet liknar romska stereotyper. Det betyder att det sammanhang där vi vanligtvis hittar ordet romer, fastnar i oss och får vår hjärna att utveckla den kognitiva fördomen, som skapar associationer till ordet rom. Det är viktigt att komma ihåg att de orden oftast inte representerar hela samhället.</p>
Källor	"Blindspot: hidden biases of good people", Mahzarin R. Banaji and Anthony G. Greenwald, 2016



ÖVNING 4



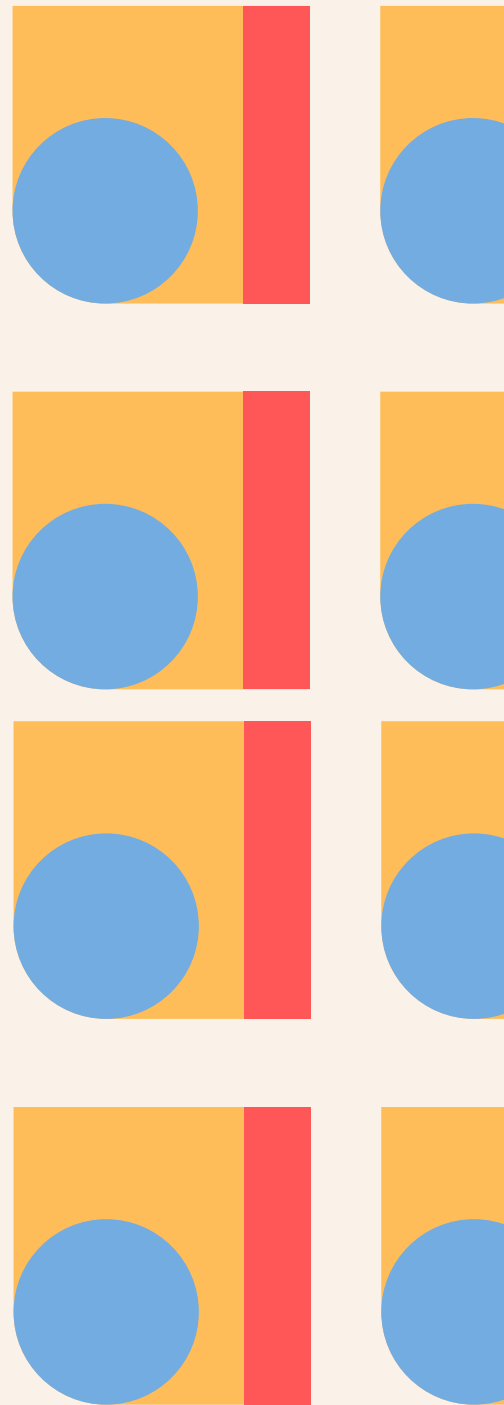
Tema/Fokus	Simulering av sociala medier i verkliga livet
Gruppstorlek	Alla
Tidsåtgång	20 minuter
Utrustning	Dator, Ipad eller mobiltelefon
Syfte/ lärandemål	<ul style="list-style-type: none">• Lär dig effekterna av sociala medier och digital era• Lär dig vikten av integritet på sociala medier
Nyckelord	digitala eran, social media, privacy, digital footprint
Beskrivning	<p>Moderatorn ger sociala mediekommandon till deltagarna och de utför dem personligen istället för sina sociala medieprofiler.</p> <p>Några exempel på kommandon i sociala medier:</p> <p>"Ladda upp en bild" (deltagare kan välja ett foto från sitt digitala album och visa det för resten av gruppen medan de håller i sin elektroniska enhet. Om de vill att fotot ska ha en bildtext måste de uttala det medan de visar bilden)</p> <p>"Gilla" (deltagare kan visa tummen upp när de ser bilderna men bara om de gillar bilden)</p> <p>"Kommentera" (deltagare kan kommentera något högt när de ser bilden)</p> <p>"Följ" (deltagare kan välja att följa varandra runt i rummet under övningen och observera vad deltagaren de följer gör)</p> <p>Om du frågar dig själv vad är poängen med att göra dessa saker personligen, är svaret detsamma som varför du gör dem i sociala medier.</p>
Ideer att följa upp	Reflektera och diskutera om alla handlingar som människor i allmänhet gör på sociala medier är något de skulle vara villiga att göra personligen också. Mening, är kommentarerna och meddelandena de skriver, något de också skulle säga personligen? Cybermobbing är ett ständigt pågående problem eftersom människor enkelt vädrar sina åsikter bakom en skärm.



MODUL 6 ANNEX

Interkulturella färdigheter och kompetenser

PRAKTISKA ÖVNINGAR OCH ANNAT MATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 1



Tema/ Fokus	Kunskap
Gruppstorlek	Individuell
Tidsåtgång	40 minuter
Utrustning	Papper, penna och kuvert
Syfte/ Lärandemål	Använd kompetenser som: <ul style="list-style-type: none">- Självkännedom och självkännedom- Kritiskt tänkande- Språkliga och kommunikativa färdigheter
Nyckelord	Självreflektion och kritiskt tänkande
Beskrivning	Varje deltagare måste föreställa sig ett annat land än deras som de alltid har velat åka till (eller kanske redan har varit och kan skriva om den upplevelsen). De måste tänka på en plats som är kulturellt annorlunda än deras egen. Efter att ha gjort detta kan de ta upp sin penna och papper och skriva ett personligt brev till sig själva. De borde skriva om sina förhoppningar, motivationer, bekymmer och rädslor idag, alla frågor de har nu, allt de skulle vilja dela med sig av, fundera på kulturen de ska till och hur de kommer att anpassa sig, vilka skillnader de med största sannolikhet kommer att möta.
Ideer att följa upp	Tanken är att de ska motivera dem att komma ut ur sin bubbla och behålla detta brev för sig själva som de kan öppna igen inom en nära eller avlägsen framtid när de har mer interkulturell erfarenhet och ser tillbaka på vad de skrivit.



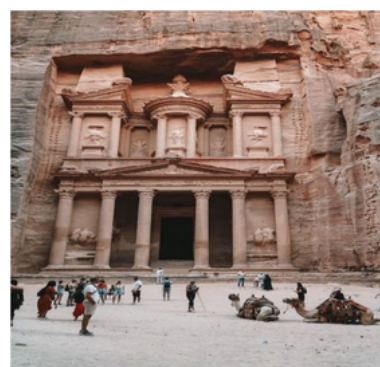
ÖVNING 2



Tema/Fokus	Attityd
Gruppstorlek	3-5 personer
Tidsåtgång	30 minuter
Utrustning	Pdf dokument med bilder
Syfte/ Lärandemål	Reflektera över min egen identitet över din egen kultur
Nyckelord	Självreflektion och kulturell identitet
Beskrivning	Se på bilderna i små grupper eller i par: 1. Identifiera en kulturell stereotyp 2. Motarbeta den kulturella stereotypen.
Ideer att följa upp	Efter att ha slutfört uppgiften, ta en titt på ämnet "kunskap" och reflektera över din egen kulturella självkänedom såväl som kulturell identitet.



ÖVNING 2

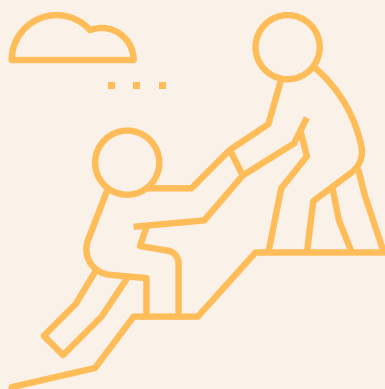


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 3



Tema/ fokus	Kompetenser o färdigheter
Gruppstorlek	Individuell
Tidsåtgång	30 minuter
Utrustning	Tillgång till internet "Mentimeter.com hemsida
Syfte/ lärandemål	Syftet med denna övning hjälper deltagarna att reflektera över mentorns roll, särskilt i en utbildningsmiljö med hänvisning till Romagemenskapen. Genom individuella frågor får varje deltagare möjlighet att markera sitt svar online och senare dela med den större gruppen och diskutera tillsammans.
Nyckelord	Självreflektion, mentor, Romska communityn
Beskrivning	Gå till webbplatsen https://www.mentimeter.com/es-ES och skriv ner koden: 78287641. Användaren kommer att kunna se en uppsättning frågor och svara enligt sin åsikt/kunskap.
Källa	Mentimeter.com



SIDA 144



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNING 4



Tema/ fokus	Färdigheter/Kompetens
Gruppstorlek	Individuell
Tidsåtgång	1 timme
Utrustning	Tillgång till internet
Syfte/ Lärandemål	Syftet med denna övning hjälper deltagarna att reflektera över mentorns roll, särskilt i en utbildningsmiljö med hänvisning till Romagemenskapen. Genom presentationen av en fallstudie får varje deltagare chansen att reflektera över ett mycket vanligt scenario och tänka på sätt att lösa frågor som t.ex. skolavhopp och bristande deltagande
Nyckelord	Självreflektion, mentor, Romska communityn
Beskrivning	<p>Deltagarna kommer att presenteras för en fallstudie och måste svara på en uppsättning frågor med hänvisning till denna. Fallstudien är följande:</p> <p>Vi arbetar som mentorer i ett mycket komplext centrum där 65 % av eleverna tillhör den romska gemenskapen, 5 % till den pakistanska gemenskapen, 3 % till den marockanska gemenskapen, 5 % till den latinamerikanska gemenskapen och resten till det nationella samhället i ditt land.</p> <p>Centret lider av kronisk vanvård. 58 % av eleverna är frånvarande. 45 % av de frånvarande eleverna är romer.</p> <p>Ledningen för centrumet har definierat som ett strategiskt mål, att läsåret 2023-2024 ska frånvaron minska med 30 %.</p> <p>Du arbetar som mentor, inte lärare, och centret har efterfrågat ditt samarbete.</p> <p>Efter att ha läst detta kommer deltagarna att svara på följande frågor och diskutera dem tillsammans i grupp:</p>



1. Hur skulle du ställa dig?
2. I vilken utsträckning kan mentorns roll bidra till att uppnå detta mål?
Uppgifter.
3. Vilken typ av verktyg behöver du för att agera i ett så skiftande sammanhang (romansk, pakistansk, marockansk, nationell kultur)?
4. Vilken typ av aktiviteter skulle du föreslå?

Ideer att följa upp

Deltagarna kan själva reflektera över sina egna erfarenheter om vad de skulle göra om de vore mentorer i en segregerad skola.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Swedish Council for
Higher Education

TEUROPEISKA KOMMISSIONENS STÖD FÖR PRODUKTIONEN AV DENNA PUBLIKATION UTGÖR INTE ETT STÖD FÖR INNEHÅLLET, SOM ENDAST ÅTERSPEGLAR FÖRFATTARNAS ÅSIKTER, OCH KOMMISSIONEN KAN INTE HÅLLAS ANSVARIG FÖR NÅGON ANVÄNDNING SOM KAN GÖRAS AV INFORMATIONEN I DEN.