

DET GODA SAMTALET

Unga röster om vad som är viktigt för att ett
samtal om livet ska bli och kännas bra

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



1. Introduktion

I detta dokument presenteras både resultaten från och upplägget för fyra workshops med ungdomar som genomförts inom projektet *Snacka om livet* i samarbete med Youth 2030¹. Totalt deltog 27 ungdomar (15 killar och 22 tjejer) mellan 14 – 18 år från Ungt Inflytande/Ung fritid Helsingborg och ungdomsrådet i Helsingborg. Syftet med workshopparna var att samla ungas perspektiv och tankar kring hur det goda samtalet om livet ser ut och vad som är viktigt för att ett sådant samtal ska kännas bra. Resultaten från workshopparna visade väldigt liten skillnad mellan könen och mellan de platser där workshopparna hölls. Det ungdomarna sa slogs därför ihop till ett gemensamt resultat.

2. Ungas röster om det goda samtalet

För att ge struktur åt ungdomarnas reflektioner utgick diskussionerna från tre teman: *insidan*, *utsidan* och *situationen*. Här kan du läsa vad ungdomarna lyfte fram.

Insidan

Nedanstående punktlista är ungdomarnas samlade svar på frågan: Hur ska personen som du pratar med vara för att du ska känna dig trygg med att prata om livet? Till exempel personlighet eller personliga egenskaper som är viktiga.

- Snäll, omtänksam och positiv.
- En god lyssnare, som är uppmärksam, respektfull och som visar att de bryr sig om det du har att säga.
- Tar dig på allvar. Skämtar inte bort det du säger när du säger något som är seriöst.
- Någon du känner att du kan lita på; som håller vad hen lovar och inte sprider det du säger vidare. Någon som du har förtroende för.

"Han är glad, trevlig och lyssnar alltid när man säger något. Han försöker verkligen förstå."

"Lyssnar på ett sätt som visar genuint intresse"

¹ Youth 2030 är en ideell förening som syftar till att öka ungas makt och inflytande i samhället genom att skapa sammanhang där unga gör sina röster hörda och får påverka.

Utsidan

Nedanstående punktlista är ungdomarnas samlade svar på frågorna: Vad vill du att personen gör när ni pratar med varandra? Till exempel vad de säger, vad de har för kroppsspråk, hur personen möter dig?

- Möter dig där du är just nu. Känner av din sinnesstämning.
- Är närvarande. Fokuserar på *dig* - är inte splittrad av någonting annat samtidigt som ni pratar.
- Är aktiv i samtalet och bekräftar att hen är intresserad, kan tex vara genom att nicka, ställa följdfrågor och ge råd /tips.
- Utstrålar lugn och positivitet. Har tålamod – är inte stressad!
- Kroppsspråket är viktigt: ögonkontakt, leende, vänligt tonläge.

"Jag vill att personen ska visa att han/hon bryr sig genom att ha ögonkontakt och ställa följdfrågor"

"Fokuserar på samtalet och gör inte andra saker samtidigt"

"Tittar på mig med snäll blick"

Situationen

Nedanstående punktlister är ungdomarnas samlade svar på frågorna: Vad är viktigt med platsen eller rummet där ni pratar för att du ska känna dig trygg och bekväm? Till exempel var den ligger, ljud/ljus, möbler och så vidare? Vad är viktigt med situationen? Till exempel vilka andra som är där, om du varit där innan, vilken tid/dag och så vidare?

En plats som

- är lugn
- är öppen, rymlig och lagom ljus eller "ganska mörk"
- tyst, ostörd, avskild och med lite folk.

"Hemma kl.
01.00"

"Gå är också skönt"

En plats där

- det är hemtrevligt, avslappnat, mysigt och bekvämt.
- samtalet är kravlöst, odramatiskt och fritt, utan agenda
- samtal kan uppstå spontant, tex efter träningen
- man känner sig trygg; är ihop med människor man känner och är bekväm med.
- det finns olika saker man kan sysselsätta sig med undertiden man pratar

En plats där det inte är

- stressigt. Där man själv är stressad eller den man pratar med är stressad.
- en massa andra saker som händer och som stjälar uppmärksamheten.
- så att man känner sig uttittad när man är där.
- ett uppstyrt samtal.

"Inte för ljus miljö,
ingen förhörs känsla
utan lite lagom ljus.
Kuddar soffor mysigt"

"Att man kan tala som
vanlig konversation. Utan
att känna sig som att man
presenterar sina tankar"

"Sysselsättning. Ex
rita/måla, stressboll
och så vidare"

2. Workshoparnas upplägg

Nedan följer workshopparna i sin helhet, inklusive de uppvärmningsövningar som ungdomarna deltog i innan de börja diskutera *insidan*, *utsidan* och *situationen*. Låt gärna detta upplägg inspirera till fler dialoger med barn och unga om det goda samtalet!

Välkomna

Idag ska vi ha:

- Incheckningsrunda
- Attitydövning
- Pizza paus
- Tvärtom metoden
- Paus
- Vem, var, hur?
- Avslutning

Spelregler:

- Telefon i fickan
- Räcker upp handen
- Lugn miljö här inne
- Håller tider
- Vi pratar utifrån oss själva

Vill ni lägga till några regler?

Incheckningsrunda:

Skriv ditt namn överst på pappret

Med **FEL** hand rita sedan svaren på följande två frågor

- Vilket djur identifierar du dig med?
- När var du senast stolt över dig själv?

Attitydövning:

- Dela in deltagarna i mindre grupper a ca 4 personer.
- Utse en person som ska berätta en historia. Exempelvis något roligt eller en utmaning du varit med om på sistone.
- Under era stolar har ni post-it lappar med instruktioner. Ta den rosa!
- När personen berättar sin historia så ska ni andra göra det som står på lappen (på lapparna beskrivs olika attityder med vilka de ska bemöta den som berättar, exempelvis likgiltighet, intresse, entusiasm etc.).
- Reflektion och dialog:
Hur kändes det att berätta historien när dina kompisar gjorde som de gjorde?
- Vi kör samma sak en gång till!
Utse en ny som berättar en historia
Ny instruktion på lappen som är orange
- Hur kändes det att berätta historien när dina kompisar gjorde som de gjorde?
Hur kändes det att göra det som stod på era lappar?

Pizzapaus**Bra och dåliga samtal**

Beskriv ett riktigt dåligt samtal!

- Hur hade det gått till?
- Var hade det varit?
- Hur hade du blivit bemött?
- Vad hade du känt?

Beskriv ett riktigt bra samtal genom att skriva motsatsen till det du skrev tidigare.

Paus

Vem, var, hur

Baserat på allt ni har reflekterat över och pratat om idag, skriv ner era tankar kring vad som är viktigt för att ett samtal om livet ska bli bra och kännas bra, utifrån de här frågorna:

Insidan: Hur ska personen som du pratar med vara för att du ska känna dig trygg att prata om livet? Till exempel personlighet, egenskaper. Skriv på rosa post-it lapp.

Utsidan: Vad vill du att personen gör när ni pratar med varandra? Till exempel vad de säger, vad de har för kroppsspråk, hur personen möter dig. Skriv på orange post-it lapp.

Situationen: Vad är viktigt med platsen eller rummet där ni pratar för att du ska känna dig trygg och bekväm? Till exempel var den ligger, ljud/ljus, möbler och så vidare. Vad är viktigt med situationen? Till exempel vilka andra som är där, om du varit där innan, vilken tid/dag och så vidare. Skriv på grön post-it lapp.

Varvet runt

Vad har ni kommit fram till?

Hur kändes övningen?

Avslutning