

Ett Leende I Taget

av och med Teater imba

Ett Leende i Taget är en soloföreställning i en akt som vill utforska och blotta de känslor vi jobbar så hårt för att dölja. Ställer de frågor vi inte har några svar på. Slänger ut de anklagelser som vi själva måste ta ansvar för. En föreställning som drar undan den leende masken för att genom ett uppriktigt och ärligt uttryck visa vad som finns bakom.

Ett Leende i Taget Lärrarhandledning

Rapporter från socialstyrelsen visar på att psykisk ohälsa hos elever på grundskolan och gymnasiet ökar idag. I åldersgruppen 10–17 år är ökningen över 100% på tio år. Orsakerna till detta är inte fastställda men självklart är detta något som påverkar elevernas vardag i stor utsträckning. Denna föreställning är tänkt att användas som utgångspunkt till diskussioner i ämnet och vi har därför arbetat fram ett material som utgångspunkt. Det är såklart önskvärt att arbeta tillsammans med elevhälsan i dessa frågor.

Föreställningen *Ett Leende i Taget* är inte tänkt att ge några svar utan förhoppningsvis inspirera till diskussion och tankar kring frågor som psykisk ohälsa, krav, känslan av misslyckande, ideal och förväntningar på oss själva. Vi har valt att utgå från några olika teman men självklart fungerar det mycket väl att helt enkelt bara se föreställningen och utgå från den.

Vi vill också nämna att vi i vårt material nedan använder ordet Kille för att beskriva någon som har vad som anses vara en killkropp och anser sig tillhöra manligt kön, och ordet Tjej för någon som anses ha en tjejkropp och anser sig tillhöra kvinnligt kön. Dock är det viktigt att ta upp att detta inte gäller för alla och att det finns flera sätt att definiera sig själv.

Om ni har frågor eller tankar tveka inte att höra av er till oss:

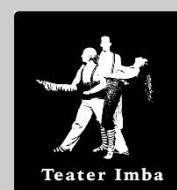
imba@teaterimba.se

För mer info kring dessa ämnen rekommenderar vi följande hemsidor:

www.umo.se

www.bup.se

www.snorkel.se



Ett Leende i Taget

Diskussionsfrågor

Följande frågor är till för att diskutera fritt och det är viktigt att tydliggöra att allas perspektiv är viktiga. Man behöver inte själv ha erfarenheter av det man diskuterar utan det viktiga att man får ventilera sina egna tankar. Ett bra sätt att flytta fokus från gruppmedlemmarna är att utgå från föreställningen i diskussionerna. Om man har en grupp som inte pratar så lätt kan man göra om frågorna nedan till påståenden som man kan svara ja eller nej på och genomföra det som en Heta-stolen-övning. I en sådan övning får alla möjlighet att visa vad man tycker utan att behöva prata inför alla. Det ska också alltid finnas möjlighet att flytta sig efter diskussion, att ändra åsikt.

Tema Kommunikation

Är det lätt att prata om hur man känner och hur man mår?

Är det lättare att prata med någon via sociala medier än ansikte mot ansikte?

Har tjejer lättare/svårare att prata om vad man känner?

Är det lättare att prata med någon av det egna könet om svåra frågor?

Är det lätt att prata med sina föräldrar om känslor?

Hur viktigt är det att ha vänner?

Tema Kroppen – ideal

Är det vanligt att ungdomar är nöjda med hur de ser ut?

Har killar och tjejer lika lätt/svårt att prata om sitt utseende?

Bestämmer du själv vad som är snyggt?

Påverkar media när det gäller hur vi ser på oss själva?

Tema Normer och genus

Är det någon skillnad på att vara kille respektive tjej?

Har killar och tjejer olika slags humor?

Har tjejer och killar olika krav på sig?

Är det okej för både killar och tjejer att gråta?

Har du någon gång behandlats annorlunda beroende på vilket kön du har?

Tema Krav och prestation

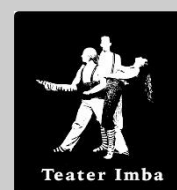
Har vi för höga krav på oss själva?

Är det okej att misslyckas?

Är det svårt att känna att man duger?

Kan man själv göra något åt blyghet?

Känner du dig ofta stressad?



Tema Meningslöshet och negativa känslor

Känner du ofta att det du gör är meningsfullt?

Är det normalt att må dåligt ibland?

Finns det människor i din närhet som mår dåligt?

Vet du var man kan söka hjälp för att man själv eller någon i ens närhet mår dåligt?

Ett Leende i Taget Fyrahörnsövning

Presentera påståendena och svarsalternativen för gruppen samt välj ut fyra olika platser i rummet där de individuellt får ställa sig beroende på vad de anser är rätt alternativ. I det öppna hörnet får de ställa sig som har ett alternativ som inte passar in på de tre andra. När de ställt sig i sitt hörn får de diskutera sina tankar med någon/några i samma hörn. Därefter låter pedagogen någon/några i varje hörn presentera vad tänker om sitt alternativ. Det är viktigt att det inte sker någon diskussion utan alla får ha sin egen åsikt eller tolkning av frågan. Självklart får man byta hörn under tiden övningen pågår.

1. Du märker att en kompis till dig inte verkar må så bra. Vad gör du?

1. Du har inga problem med att prata om svåra saker så du tar upp det med din kompis direkt.
2. Du försöker prata med andra runt omkring för att se om de också uppfattat att personen mår dåligt och sedan går ni till någon vuxen och berättar det.
3. Du försöker göra så att det går över genom muntra upp din kompis, kanske drar ett skämt eller hittar på nåt roligt som ni kan göra.
4. Öppet hörn

2. Du hamnar ofta utanför när dina kompisar diskuterar och uppfattar att de inte riktigt lyssnar på dig. Vad gör du?

1. Du samlar alla och berättar hur du känner och ber att de ska lyssna på dig mera.
2. Du fortsätter vara tyst, om ingen lyssnar så finns det nog en anledning och det är lika bra att låta andra prata.
3. Du försöker prata med några av dina kompisar och ber dem stötta dig när du försöker säga något i gruppen.
4. Öppet hörn

3. Du har fått höra att någon du känner har börjat träffa kurator/terapeut ofta och hör även rykten att denne har börjat med medicin. Vad gör du?

1. Du berättar detta vidare för alla dina kompisar och börjar spekulera vad kan handla om.
2. Du kommer fram till personen och frågar om ryktena stämmer och hur det är.
3. Du låter det vara. Det är inte din ensak.
4. Öppet hörn.

4. Du har börjat känna dig mer och mer stressad vilket gör dig ofokuserad och känner att du börjar tappa lusten att ens göra något, vilket ökar stressen. Vad gör du?

1. Du tar genast kontakt med din lärare och dina föräldrar för att berätta hur det ligger till så ni kan diskutera hur ni kan hantera det.
2. Du gör ingenting, det är bara en period så snart blir det bättre.
3. Du försöker få allt som du måste göra gjort så du sen kan ta det lugnt genom att gå på promenad eller bara inte göra någonting.
4. Öppet hörn.