

Ett kursmaterial

om

Vardagssamtal

och

andra samtal du vill kunna genomföra.



Från serien **Ett Själständigt Liv (ESL)**

av **Per Borell**

ESL-Vardagssamtal

reviderad av Dag Andersson 2018 version 2.3

Inledning

Det här kursmaterialet ...

används i en liten grupp eller i en serie samtal mellan två personer. Den som leder arbetet är personal eller tidigare kursdeltagare. Den personen behöver erfarenhet och kunskap om materialet. I texten kallas oftast ledaren för Handledaren. Materialet brukar användas som en "kurs" eller arbetshäfte. Arbeta långsamt och gör alla övningar.

Det är också möjligt att använda det alldeles själv, men det är betydligt svårare. I så fall är det viktigt att du inte bara läser igenom det, utan verkligen arbetar med det och gör övningar och uppgifter.

Om ni arbetar i grupp:

Vi börjar med att presentera oss:

- Skriv ditt förnamn på tavlan. Gruppledarna börjar.
- Skriv allas förnamn på raderna här nedanför.
- Berätta lite om dig själv, till exempel var du bor, vad du gör på dagarna och om något intresse du har.
- Ställ gärna några frågor till de andra så att du lär känna dem lite bättre.

Gruppdeltagarnas förnamn:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

När vi arbetar i grupp har vi två regler:

- Ingen får kritisera någon annan
- Alla skall få komma till tals

ESL-

Att prata med varandra

Det mesta i våra liv beror på hur vi klarar kontakten med andra människor. Det är viktigt att kunna ha ett fungerande vardagsliv och klara det vi vill. En del av denna kontakt består av små "vardagssamtal". Småpratet är ofta viktigare än man kan tro. När dessa små samtal fungerar finns möjlighet till vänskap och djupare kontakt.

Att samtala med andra kan vara svårt och det kan finnas många orsaker till det. Det kan handla om hur man mår, vad man tänker om sig själv eller om de man möter. Det kan även finnas speciellt svåra situationer, till exempel om man vill be om något, ta kontakt med andra människor eller säga ifrån när man är missnöjd. Det kan vara bra att träna på olika färdigheter för att minska stress och bättre kunna hantera olika sociala situationer.



Kursen tar upp hur man kan inleda samtal, hålla igång samtal och avsluta samtal på ett sätt som kan kännas bra för bägge parter. En hel del av detta kan du säkert redan, men de flesta av oss kan bli bättre än vi redan är. Det kräver ofta en hel del övning både under kursen och mellan kurstillfällena

Materialet kring vardagssamtal har redan vissa inbyggda mål

De är valda så att de passar de flesta av oss. Passar målen dig?

Diskutera vad varje mål skulle kunna innebära för dig.

Vad är ett fungerande liv för dig? Ge exempel.

Stryk under de mål som är viktigast för dig. Du har troligen även andra personliga mål. Du kan skriva dem på de tomma raderna.

- Bättre kontakter med andra
- Ett fungerande socialt liv och en rikare fritid
- Bättre möjlighet att framföra vad man vill och inte vill
- Ett fungerande personligt stöd
- Bättre problemlösning vid dagliga svårigheter
- Förebygga och kunna hantera socialt pressande situationer som kan ge psykisk ohälsa
-
-
-

Dessa mål följer de flesta av oss hela livet. Vi blir till exempel aldrig färdiga med att skapa bättre kontakt med andra. Vi försöker alltid öka förmågan att lösa våra dagliga problem.

Det finns två olika huvudområden i detta kursmaterial.

En mer **”praktisk” del** som bland annat handlar om:

- hur man visar att man lyssnar
- Hur man använder och förstår kroppsspråk
- Hur man kan ställa frågor
- Hur man kan hålla igång samtal

och dels en mer **personlig del**:

- Var, när, med vem och hur du kan starta samtal
- Lämpliga samtalsämnen i olika sammanhang
- Att prata om sig själv
- Bygga relationer
- Kunna uttrycka känslor och behov. T.ex.; Säga nej och be om hjälp

Man brukar börja med de mer ”praktiska” avsnitten

Vi använder oss av övningar, hemuppgifter och problemlösning under kursen. De är avgörande för om du skall nå dina mål. Dina egna erfarenheter är också mycket viktiga för att resultatet skall bli bra.

Lyssna och konversera

En grund för god kontakt med andra människor är att lyssna. Det är svårare än man kan tro. Särskilt svårt är det när man mått dåligt en tid. Den som inte mår bra, får svårt att intressera sig för andra. Det är naturligt, men det hindrar en bra kontakt.

Vi skall öva på att lyssna och konversera på flera sätt. Om övningarna skall ge effekt måste du öva själv under lång tid.

Spegla

När man speglar tillför man inget nytt till samtalet, man bara upprepar vad andra säger. Ofta betonar man det viktigaste. Det är något som vi ofta gör utan att vi tänker på det. Det händer att läkare och vårdpersonal speglar medvetet för att visa att de lyssnar. Spegling hjälper dig att lyssna och vara intresserad. Den ökar också din koncentration och förbättrar minnet.

I exemplet nedan är det person B som speglar. Läs dialogen, två och två.

En är A och den andre är B

Person A	Person B
I går var jag med om något som kunde slutat illa.	Jaså, var du med om något som kunde slutat illa.
Jo, när jag cyklade hem på kvällen sprang det ut en katt framför cykeln.	En katt?
Jo, en kolsvart katt, jag såg den knappt, men blev så rädd att jag körde rakt in i en plantering.	Rakt in i en plantering?
Jo, jag blev stucken av taggiga buskar och slog mig ganska illa.	Oj, Du slog dig illa

Som du märker tillför person B inget nytt till samtalet. Hon/han bara upprepar vad person A har sagt med lite andra ord. Det kan verka tråkigt, men oftast uppskattar vi personer som speglar eftersom de lyssnar så bra.

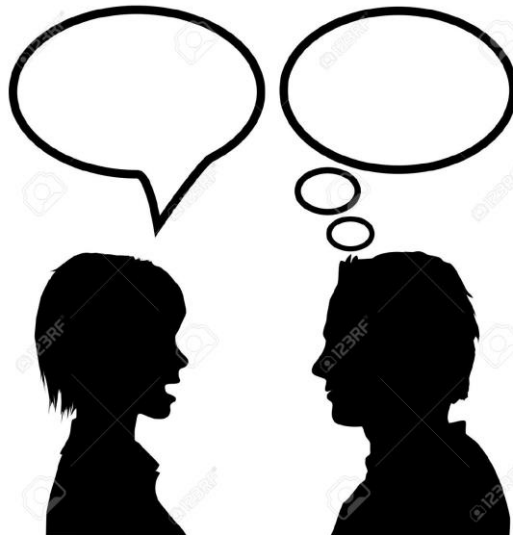
Öva spegling

Handledaren berättar något och deltagarna speglar. Arbetar ni i grupp så övar en person i taget att spegla i ett kort samtal. Det är svårt i början. När man har övat ett tag brukar det gå mycket bättre.

Hemuppgift

Tills nästa gång försöker du hitta något tillfälle att öva spegling. Gör det när du talar med andra.

Du kan också öva när du ser på TV. Spegla det du hör. Du kommer att märka att du kommer ihåg mycket mer av samtalet när du speglar. Andra tycker också att du är trevligare att tala med.



Spegling med kroppsspråk

För att ett samtal skall bli bra räcker det inte med att spegla. Mycket annat måste till, bland annat att man visar intresse. Det gör vi genom att lyssna aktivt. När vi lyssnar aktivt visar vi tydligt för andra att vi lyssnar.

Hur kan man förstå att någon lyssnar?

Diskutera hur man kan märka att någon lyssnar. Skriv dina förslag här:



På nästa sida får du några vanliga svar.

Hur märker man att någon lyssnar?

Den som lyssnar

- Speglar
- Lutar sig lite framåt
- Säger mmm
- Nickar
- Ser på den som talar
- Säger så yttranden som: Oj, Jaså, Jaha
- Upprepa något den andre säger eller ställ små frågor

Nu övar vi fem sätt att lyssna, alla på en gång.

Nu skall vi försöka använda fem av metoderna för att lyssna bra.

- Säg mmm
- Luta dig lite mot talaren
- Nicka
- Se på den som talar
- Säg så yttranden som: Oj, Jaså, Jaha

Under varje övning prickar gruppen eller handledaren av vilka av de fem sakerna som fanns med. Öva tills minst fyra finns med.

Om ni vill så kan ni använd video för att spela in så blir det lättare att se dina egna framsteg med kroppsspråk under övningar.

Hemuppgift

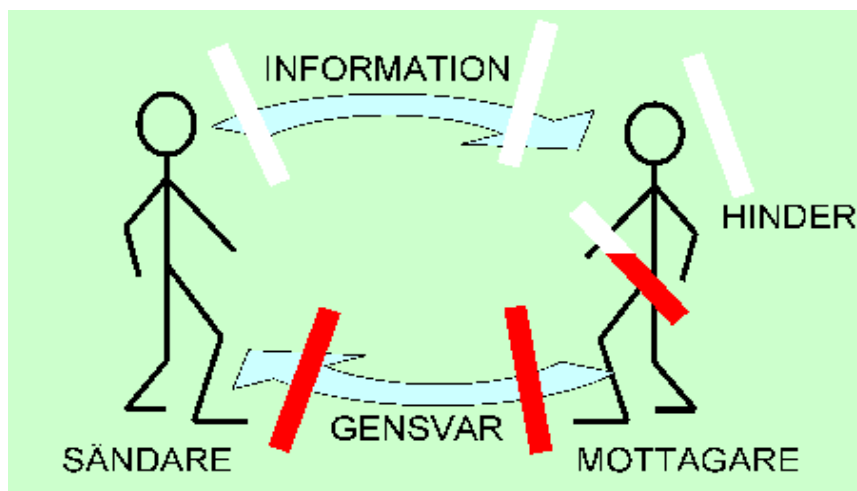
Har du några exempel på situation där du den kommande veckan skulle kunna öva spegling? Med vem? När då?

Pröva, så pratar vi om det nästa gång.

Att ta kontakt

En grund för att få god kontakt med andra och för att få framfört det man vill, är att observera om det passar bra att inleda samtal just nu.

Hur framgångsrik kontakten med andra blir, handlar om vilka signaler du "sänder" eller visar upp och vad andra personer visar med sitt kroppsspråk. Möjlighet till ett bra samtal beror även på hur du uppfattar deras kroppsspråk och hur andra uppfattar ditt.



Om du lär dig uppmärksamma andras kroppsspråk och signaler kommer du att lättare förstå om du själv skall fortsätta ta kontakt eller om du skall avvakta till ett bättre tillfälle. Du kan även fundera på hur andra uppfattar ditt kroppsspråk.

Här följer en lista på några av de "signaler" som påverkar möjlighet att få bra kontakt.

Upptagen

Vänlig

Arg

Uttråkad

Nedstämd

Hur kan man se att någon är upptagen, vänlig, arg, uttråkad eller nedstämd?

Här får du några tips på hur **kroppsspråket** kan visa om det är lätt eller svårt att ta kontakt.

Upptagen.

Tittar bort, kroppsriktning mot annan aktivitet, talar kanske lågt, långsamt och har ett allvarligt ansiktsuttryck. (Avvakta med kontaktförsök)

Vänlig.

Livliga gester, vänder sig mot och tittar på den andre personen, Leende med en vänlig röst i normal volym och hastighet (Fortsätt med kontaktförsök).

Arg.

Kanske pekar eller har en knuten hand, tittar intensivt, spänd kroppshållning, bister, ogillande ansiktsuttryck, rynkade ögonbryn (Avvakta).

Nedstämd.

Böjt huvud, ingen ögonkontakt, hopsjunken, bortvänd, inga ansiktsuttryck. Låg röstvolym och långsamt tal (signal att fortsätta eller avvakta, kan t.ex. bero på om man känner personen eller inte) .

Uttråkad

(Kanske gäspar, ser bort, bortvänd utan ansiktsuttryck och med långsam, entonig röst.

Kanske har ni egna erfarenheter av detta som ni kan diskutera?

Gå igenom varje signal och öva tillsammans i rollspel. Visa ett kroppsspråk som stämmer och träna er på att lägga märke till dem.

Ställa frågor

Vi visar att vi är intresserade av det andra säger genom att ställa frågor.

Frågorna hjälper också dig att förstå vad den andra personen säger.

Vi skall öva att ställa frågor om sådant som vi inte vet och frågor om det vi vill veta lite mer om.

Exempel:

Person A:	Person B som ställer frågor:
Nu har jag äntligen sparat ihop så mycket pengar att jag kan köpa en ny dator.	Har du sparat länge? Hur mycket har du sparat ihop?
Jag har sparat 5000kr nu. Jag har tittat i olika affärer och hittat en bra dator som jag har råd med.	Vilka affärer har du kollat? Har du undersökt om det blir billigare med e-handel? Hur bra behöver du?
Det blir inte så avancerad dator, men jag vill att den skall klara att surfa och visa film	Det finns ju bärbar eller fast dator? Vad behöver du?
Jag vill helst ha en bärbar, så att jag kan ta med den, när jag är hos mina föräldrar.	Hur fungerar ditt internet där?
Dom har ett Wi-Fi, som man kan använda om jag får lösenord	Vilka andra ställen vill du kunna använda datorn?
Jag gillar att kunna sitta på café ibland	Vilka ställen är bra att fika på?

Nu är det din tur att öva

Handledaren eller någon annan i gruppen (om ni arbetar i grupp) berättar en kort historia. Du ställer frågor som du tycker passar.

Hemuppgift

Har du några exempel på situationer den kommande veckan, där du skulle kunna öva på detta? Diskutera vid nästa tillfälle, vad som fungerade bra och om något kan göras ännu bättre

Hitta nya samtalsämnen

Vi tycker nog alla att det ibland är svårt att veta vad man skall prata om. Det blir lätt tyst och lite pinsamt. Det kan även bli konstiga situationer om man börjar prata om ämnen som inte passar i situationen, eller pratar om sig själv och sina åsikter i "fel" sammanhang.



Vad passar att säga?

Det vi talar om måste passa situationen. Vi pratar om helt olika saker i olika situationer, till exempel på bussen, på en begravning eller en fest.

Samtalsämnen har även att göra med hur väl vi känner personer. Vi pratar om olika ämnen beroende på hur väl vi känner personen och beroende på vilka som lyssnar.

Kanske har ni varit med om någon pratat på "olämplig" nivå i fel sammanhang?

På nästa sida ser du några exempel på olika nivåer där man troligen väljer olika samtalsämnen

Vilka samtalsämnen passar i olika situationer?

Här gör vi det lättare genom att använda tre olika nivåer:

- A. Nära vänner som vi känner väl.
- B. Personer som vi känner, men som inte är nära vänner. Det kan vara bekanta, arbetskamrater eller andra.
- C. Okända personer.

Skriv A, B eller C när det passar att säga meningarna i listan. Ibland passar kanske flera in. Din och handledares samtal om situationen är viktigare än att notera bokstaven:

	A, B eller C
Usch, vad det regnar idag	
Jag är ledsen för att min syster har alkoholproblem	
Jag tror att jag håller på att bli förkyld	
Trivs du på aktivitetshuset?	
Jag är sjukskriven sedan förra sommaren.	
Det är inte lätt att leva bara på sjukersättning	
Nu skulle det smaka gott med en macka	
Känner du dig deprimerad?	
Det var trevligt att träffa dig	
Tror du andra vet att jag haft en psykos?	
Vilket parti brukar du rösta på?	

Kanske har ni fler exempel?

Hitta bra samtalsämnen

Det vanligaste sättet att hitta nya samtalsämnen är att lyssna aktivt och tänka ett steg vidare. Steget får inte vara för stort för då förstår andra inte hur du kom att tänka på det nya ämnet. Ungefär så här kan det vara:

- Usch vad det regnar.
- Ja, Tråkigt med regn. Det påminner mig om när jag var med aktivitetshuset på utflykt för två veckor sedan.
- På utflykt?
- Jo men trots regnet var det ändå trevligt. Vi fikade i en lada och under tiden minskade regnet lite
- En lada? Det påminner mig om min farmor som bodde på en bondgård
- Jaha. Min farmor flyttade till Sverige från ett annat land

Övning

1. En person inleder med att säga något. Du kan använda dig av meningarna i tabellen på förra sidan.
2. Den andra personen övar att tänka ett steg vidare, och lägger till något för att få samtalet att flyta på.
3. Prata efteråt om hur det gick. Fundera över ytterligare ämnen att lägga till i samtalet, och pröva igen

Det är en svår övning. Men du kommer nog att märka att det går bättre och bättre.

Använd gärna 6-steps Problemlösning för att komma fram till bra samtalsämnen i olika sammanhang. Vad kan man säga och fråga om när man vill inleda samtal i olika sammanhang?

Hemuppgift

För att bli bättre på att hitta nya samtalsämnen måste du öva ofta. Använd alla samtal du har med andra personer under nästa vecka. Diskutera hur det gick vid nästa träff.

Allt på en gång

Nu skall vi öva på att göra allt på en gång. Du väljer själv när du vill spegla, visa att du lyssnar, ställa frågor eller hitta nya samtalsämnen. Välj det som passar bäst. Det finns inget som är fel.

När du gjort övningen flera gånger kommer du att märka att det går allt bättre.

Kryssa för vad du och handledaren väljer. Försök få med allt på listan.

Öva att:

Spegla

Lyssna aktivt

- Säg mmm
- Luta dig lite mot talaren
- Nicka
- Se på den som talar
- Säga så yttranden som: Oj, Jaså, Jaha

Ställ korta frågor

Hitta nya samtalsämnen

Hemuppgift

Passa på att spegla, lyssna aktivt, ställa frågor och hitta nya samtalsämnen varje gång du talar med andra. För att ge dig bra övningsmöjligheter kan din handledare tillsammans med dig diskutera vem som du kan öva med.

Vardagliga samtal

Diskutera innehållet på denna sida. Ta ett stycke i taget.

Ensamhet är ett vanligt problem. Till en viss del kan ensamhet bero på svårigheter att samtala, alltså det vi tog upp på sidorna innan.

Andra orsaker kan vara att man lätt blir ensam om man varit sjuk en längre tid. Man blir ovan vid att träffa sina vanliga bekanta. Det kan bli svårare att ha ett trevligt samtal.

Det kan också bero på att man tappat sin sysselsättning och därmed arbetskamrater. Då har man färre naturliga kontaktpunkter.



När man mår dåligt blir man lätt alltför upptagen med sina egna tankar och upplevelser. Det gör det svårt att intressera sig för andra. Det händer också att man tröttar ut andra med sina problem eller åsikter. Då tycker de kanske inte att det är givande att prata längre stunder.

Tröttheten efter en försämring kan göra så att man inte orkar lyssna på andra eller ens träffa dem.

Ytterligare en svårighet är att många känner sig stämplade som psykiskt sjuka och tror inte att andra vill tala med dem. Då kan man bli skygg och osäker i större grupper.

Stämmer något av detta för dig?

Om samtalet fungerar bra med vissa men inte med andra, kan orsaken vara att man har en social fobi. Det är vanligt. Din handledare kanske kan ge dig tips om hur du går vidare med det problemet.

Öva samtal med kroppsspråk

Nu skall vi öva ett litet samtal. Inte något svårt, bara ett litet samtal mellan två personer som känner varandra, men inte setts på ett tag. Kanske ett möte på bussen eller i en affär.

Det är möjligt att du tycker övningen är för lätt, men ofta kan man få fina infallsvinklar även när man gör enkla saker.



Gör så här:

- Bestäm vem som börjar. Du spelar dig själv. Den andra rollen, som vi låtsas är din bekant, spelas av handledaren.
- Ni möts på stan eller i en buss och pratar med varandra en kort stund.
- Gör en övning (cirka en minut). Det är en fördel om ni filmar.
- Se på filmen (om ni filmat).
- Berätta vad ni tyckte var bra. Vad var bra med:
 - Samtalsinnehållet
 - Ögonkontakt
 - Kroppshållning
 - Gester
 - Ansiktsuttryck
 - Röststyrka
 - Röstens ton
 - Allmän energinivå (ej för passiv eller påstridig)
- Alla hjälps åt med att ge ett par förslag till förbättring
- Den som övade väljer ett förslag
- Gör om övningen
- Alla betonar vad som blev bättre.
- Öva flera olika situationer.

Öva dina viktiga personliga situationer

När vi försöker nå våra mål har vi ofta kontakt med andra personer som kan hjälpa till. Kanske har du en plan med mål där bra kontakt med andra underlättar att nå målen. Kanske har du mål som handlar just om att kunna träffa andra människor, minska ensamhet och på andra sätt bli mer socialt aktiv. Titta på listan i början av ESL-materialet, där du skrivit dina mål. Kanske har du där, beskrivit något sådant mål.

Tänk igenom vad som skall hända under de närmaste dagarna så hittar du nog fler situationer. Kanske har du inplanerade samtal eller aktiviteter. Är det något här som du vill öva på? Kanske vill du att din doktor eller annan behandlare skall ta dina problem på större allvar. Kanske vill du föreslå något trevligt att göra tillsammans med någon som du träffar? Kanske du vill säga något viktigt eller uppmuntrande till dina anhöriga?

När du bestämt en situation så börjar vi öva med samma metod som på förra sidan.

Berätta för handledaren om situationen och den person han/hon skall spela. Öva varje situation flera gånger med små variationer.

Använd gärna 6-steps Problemlösning för att lösa de hinder som kan finnas.

Hemuppgift

Hemuppgiften är att pröva att göra det du övade på, i den verkliga situationen. Berätta hur det gick när du träffar handledaren nästa gång.

Olika moment i samtal

Inledning

Ibland kan det vara svårt att veta hur man skall säga i olika situationer, till exempel om man vill be någon om en tjänst eller tala om att man blir irriterad på den andre. Det kan därför vara bra att träna på olika färdigheter för att minska stress och hantera olika sociala situationer. Genom detta kan man även träna på att tillsammans med andra lösa olika problem som kan uppstå. I detta kapitel skall vi samtala om och öva på följande moment:

- **Visa uppskattning**
- **Be om något på ett positivt sätt**
- **Uttrycka negativa känslor (t ex ilska, irritation, och besvikelse)**
- **Göra en kompromiss**
- **Att säga nej**

Att arbeta med dessa moment kräver att man har tålamod och får möjlighet att träna flera gånger. Momenten beskrivs nedan och vi arbetar med att i rollspel öva på ett i taget av de du tycker är viktiga för dig.



Att visa uppskattning

Det är vanligt att den som upplevt stora svårigheter i sitt liv bara ser problem och glömmer det positiva. Men om man lär sig att vara uppmärksam på det positiva som andra människor gör ökar man känslan av samhörighet och glädje, dessutom ger man även andra en bättre självkänsla. Det ökar också chansen att andra personer i ens omgivning upprepar det som varit bra om de får reda på att vi tycker om det.

Öva på att visa uppskattning

Du vill visa uppskattning till någon du känner och i övningen får din samordnare spela rollen som denna person. Innan vi börjar öva diskuterar vi igenom situationen, vad det är som personen gjort som är bra och hur du vill säga det till det honom eller henne. Föreställ dig att din samordnare eller någon annan i gruppen (om ni arbetar i grupp) har gjort något som du gillar och du vill tala om detta. Använd punkterna nedan som hjälp:

- 1. Se på den som du vill visa din uppskattning för**
- 2. Säg klart vad det var du tyckte var bra**
- 3. Berätta kort hur det känns**

Genomför flera rollspelsövningar kring olika situationer tills det fungerar bra

Hemuppgift

Har du några exempel på situationer den kommande veckan, där du skulle kunna öva på detta? Pröva det!

Att be om något på ett positivt sätt

Det är vanligt att vi vill att andra skall göra något eller att de skall ändra sig på något sätt. Använder vi tjat, hot eller ger dem skuld känslor är risken stor att vi inte får som vi vill. Vi skapar också en otrevlig stämning. Att be om något på ett positivt sätt är betydligt effektivare. Det är inte säkert att vi får igenom vår vilja för det, men vi har i alla fall minskat risken för att såra eller stöta oss med andra. Här är tre punkter som visat sig fungera bra:

1. Se på personen
2. Säg tydligt vad du vill att den andra personen skall göra
3. Tala om hur det kan få dig att känna dig (glad, nöjd mm)

Öva på att be om något på ett positivt sätt

Hitta på något som du skulle kunna be din samordnare, handledare eller någon i gruppen om.

Öva i rollspel detta med hjälp av punkterna ovan.

Öva tills du känner dig nöjd.

Hemuppgift

Öva på att be om något på ett positivt sätt i verkliga situationer. Har du några exempel på kommande situationer i ditt vardagsliv, där du skulle kunna öva på detta?

Testa vid de tillfällen som dyker upp

Att uttrycka negativa känslor

För att kunna lösa ett problem måste man tydligt veta vad problemet är. När andras människors sätt att vara och bete sig, får oss att känna en negativ känsla (exempelvis ilska, irritation, besvikelse) är det viktigt för dem att få reda på hur vi reagerar. Om vi då tydligt säger vad vi tycker kan vi tillsammans reda ut missförstånd eller hitta lösningar. Att tjata, anklaga, hota, ironisera eller bli arg är mindre effektivt och gör stämningen sämre. Om du istället beskriver dina känslor och vad som utlöser dem så klart du kan, ökar möjligheten till en positiv lösning.

Att uttrycka negativa känslor:

1. **Se på personen**
2. **Tala långsamt och tydligt**
3. **Säg klart vad du reagerade på**
4. **Berätta hur det fick dig att känna dig**
5. **Ge förslag på hur den andra personen kan undvika att upprepa detta**

Vi skall nu i rollspel öva på detta med hjälp av dessa punkter:

Hemuppgift

Öva på att uttrycka negativa känslor i verkliga situationer. Om du inte får ett bra tillfälle där du skulle behöva göra detta kanske du kan öva med någon annan personal eller någon annan i gruppen.

Göra en kompromiss

Det är inte alltid man får som man vill. Ofta får vi nöja oss med att hitta en lösning som kanske inte är den som man helst ville ha men som känns okej för oss båda. På så sätt kan alla få som de vill och visa att alla åsikter är viktiga. Vi visar då att vi tar hänsyn till varandra så att ingen behöver känna att det den vill inte är viktigt.

Först måste vi lyssna på den andres åsikt och visa att vi förstår vad de vill. Efter det uttrycker vi vår egen åsikt. Detta kan verka svårt men om man övar går det lättare. Använd punkterna nedan och öva i rollspel tillsammans med din samordnare, handledare eller någon i gruppen. Den andre personen låtsas att han eller hon vill göra något på ett sätt som inte du håller med om.

Göra en kompromiss

- 1. Lyssna på vad den andra personen vill ha sagt**
- 2. Sammanfatta kort det han eller hon sa (för att visa att man lyssnar)**
- 3. Föreslå en kompromiss**

Om det är svårt att hitta fram till en kompromiss kan det vara bra att använda problemlösningssblanketten.

Hemuppgift

Fortsätt att öva, gärna i verkliga situationer, om du får tillfälle. Annars kanske du kan be någon hjälpa dig att öva.

Att säga nej

Ibland får vi frågor om att ställa upp på något vi inte vill göra eller ge något vi inte kan. Det kan då vara svårt att säga nej på ett tydligt sätt utan att man känner sig orolig för att den andre kommer att bli besviken eller arg. Det kan vara att någon vill låna pengar eller bestämmer något du inte vill, utan att fråga dig.

Det kan därför vara bra att öva på en sådan situation. Liksom tidigare använder vi några punkter för att få hjälp då vi gör en övning:

- 1. Se på den som frågar dig om exempelvis en tjänst.**
- 2. Säg att du är ledsen men att du inte kan uppfylla det personen vill.**
- 3. Om du behöver kan du också förklara varför. Detta är dock inte alltid nödvändigt.**

Hemuppgift

Som vanligt är det viktigt att öva vidare. Ta de tillfällen du får och öva på det vi gått igenom. Du kanske inte får tillfälle att säga nej i en riktig situation men då kanske det finns någon annan du kan använda att öva med



Arbetsblad för Problemlösning (Nå mål och klara hinder)

Stanna upp och tänk en stund. Hur går problemlösning till?

Steg 1: VAD ÄR MÅLET?

Försök kort beskriva problemet eller målet så klart som möjligt. Försök att formulera det som ett mål. Vad vill du?

.....
.....

Steg 2 SKRIV NED ALLA MÖJLIGA LÖSNINGAR

Skriv ned alla idéer för att nå det du vill genomföra. Fundera inte nu på för och nackdelar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Steg 3: FÖR OCH NACKDELAR MED ALLA FÖRSLAG

Gå snabbt igenom listan (muntligt). Ta upp positivt och negativt med varje förslag

Steg 4: VÄLJ DEN "BÄSTA" LÖSNINGEN

Välj den lösning som enklast når målet eller löser problemet, helt eller delvis.

Lösningen bör kunna genomföras inom 1-2 veckor.

.....

Steg 5: PLANERA FÖR HUR LÖSNINGEN SKA GENOMFÖRAS

Hur och när skall du börja? Vilka resurser behövs? Vilka svårigheter måste klaras av?

Behöver du öva?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

.....

Steg 6: Efter genomförandet: GÅ IGENOM RESULTATET!

Gå igenom vad som behöver förändras och vilka steg som skall ägnas mer tid för att lösningen skall fungera ännu bättre nästa gång.

Vad gick bra?

.....

Vad kan göras annorlunda?.....

.....

Ge dig själv ett erkännande för ansträngningar och försök!

Social färdighetsövning, kallas även rollspel och är en utmärkt metod att arbeta med svårigheterna kring kontakt med andra människor. Man kan dels öva situationer som har inträffat, dels situationer som man har framför sig som man är osäker inför eller där man inte vet hur man skall prata. Framförallt bra att öva vardagssituationer som återkommer. Oftast spelar man sig själv i en situation/ett samtal och personal spelar andra personerna i den situationen.

Så här:

1. **Beskriv situationen som skall övas** och klargör det centrala momentet så att alla förstår. Ibland behöver man visa vad och hur man skall göra
2. **Förbered deltagaren med någon fråga** (Vet du vad du skall säga?) (Hur börjar du?)
3. **Genomför en kort övning**
4. **Utvärdera: Vad gjordes bra? Hur? Konkreta exempel? Vad tyckte du? Vad noterade jag?**
5. **Vad kan förändras? Vad kan läggas till? Vad kan göras ännu bättre? Konkreta förslag till förändring (ett eller flera)**
6. **Personen väljer ett-två förslag till förändring**
7. **Gör om samma övning där personen prövar att använda förslag till förändring**
8. **Utvärdera övning nr 2; Blev det någon skillnad? Positiv feedback**
9. **Avsluta gärna med att komma överens om en lämplig hemuppgift** där man kan fortsätta att öva i verkliga situationer

.....

När ni utvärderar rollspel, så utgå gärna från punkterna om **kroppsspråk och tal**: Hur används:

<p>Kroppsspråk:</p> <p>Gester (med händer och hela kroppen)</p> <p>Ögonkontakt</p> <p>Kroppsrättning/hållning</p> <p>Avstånd</p> <p>Ansiktsuttryck</p>	<p>Rösten:</p> <p>Tonläge</p> <p>Volym</p> <p>Hastighet</p> <p>Allmän energinivå</p>
---	---

Innehållet i samtalet: Vad sägs? Tydligt? Lätt att förstå?

Kommunikationsfärdigheter

Kommunicera betyder att göra sig förstådd och att förstå andra. Kroppsuttrycket är viktigt för hur väl du talar med andra och uttrycker dina behov, problem, önskningar och känslor. Detta är naturligtvis mycket viktigt för alla människor. Följande kan ni gå igenom och utbyta erfarenheter kring. Vad är lagom? Hur brukar du och andra göra? Exempel?

Ögonkontakt. Att hålla en god ögonkontakt, Har regelbunden intresserad ögonkontakt Ger tillfällig kontakt och ser intresserad ut.

eller

Undviker att titta på den andre. Tittar ofta bort. Stickande, fixerad ögonkontakt.

Kroppshållning Att visa en god hållning när man står eller sitter.

Sitta upprätt men avslappnat och använder rimliga gester.

eller

Ser stel ut, frånvänd, använder inga gester.

Kroppsriktning Att vara vänd mot den man talar med

eller

Att helt eller delvis vända sig åt annat håll, ger intryck att du inte vill eller har tid ha kontakt

Avstånd Lämpligt avstånd för samtal med någon brukar vara 30-100 cm.

Lite beroende på om man känner varandra eller om det är mer formellt

eller

Att stå väldigt nära upplevs påträngande och för långt bort som ointresse

Gester och kroppsrörelser Passande kroppsrörelser och gester vid samtal kan understryka det man säger.

Ansiktsuttryck Ansiktsuttrycken skall vara lämpliga, visa det man vill uttrycka och förstås av andra. Leenden och nickningar är viktiga när man lyssnar uppmärksamt.

eller

Uttryckslös mimik signalerar ointresse och kan göra andra osäkra

Visar påtagliga känslor men utan klart samband med händelserna.

Röst Röstvolymen ska vara behaglig - inte för stark eller för svag - och variera i ton.

eller

En monoton och låg röstvolym. För kraftig röst med plötsliga förändringar volym och tonhöjd.

Grad av flytande tal Att hålla en varierad och anpassad rytm i det man säger. Använder varierad meningsstruktur och ett gott ordval

eller

Använda icke-sammanhängande meningar eller bara enstaka ord försvårar förståelsen.

Använder få beskrivande ord, adjektiv, eller mycket få och korta meningar.

Talar för mycket utan att ge plats för andra.

Allmän energinivå Den allmänna aktivitetsnivån skall visa entusiasm när det är lämpligt och visa intresse för det ämne som diskuteras och rimliga i förhållande till situationen.

eller

Se apatisk ut eller verka uttråkad. Håller en konstant energinivå av vid alla tillfällen.

eller För starka emotionella uttryck med tanke på situationen.

Minnesstöd/planeringshjälp vid utbildning enligt ESL -manual

Kan användas både vid grupp och vid individuell utbildning med brukare

Fylls i av personal/gruppledare efter varje session

Datum: _____

Vilket avsnitt

Sidor i manualen.....

Utdelade sidor ur Arbetsbok:

Annat material.....

Ledare:

Närvarande deltagare:

Vad gjorde ni idag? Vem gjorde vad?

Hemuppgifter tills idag?.....

Särskilda stödbehov, svårigheter eller framgångsfaktorer att tänka på kring deltagarna

Hemuppgifter som skall följas upp nästa gång.....

Vad kunde kursledare gjort annorlunda? Arbetsfördelning ?

Planering av nästa session:.....

Att kopiera inför nästa gång:.....

Annat material som behövs nästa gång:.....

Övrigt:.....

ESL- Vardagssamtal version 2.3

från serien: ETT SJÄLVSTÄNDIGT LIV

av Per Borell

Kan användas med en person eller en grupp

Materialet bygger på avsnitt från ESL-Steg för Steg

som omarbetats och utökats av Dag Andersson

Läs handbok till Steg för Steg för att få kunskap om hur detta material kan användas

Denna version 2018