

SPREY

Sport for Prevention
of Extremism in Youth

TOOLKIT

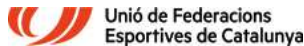
BARCELONA, 2021
UFEC



INNEHÅLLSFÖRTECKNING



SPEY är ett europeiskt program som leds av Union of Sport Federations of Catalonia (UFEC), som samfinansieras av Europeiska kommissionen i syfte att förebygga extremism bland ungdomar genom idrottsutövning.



© UFEC: Unió de Federacions Esportives de Catalunya, Rambla Catalunya 81, principal, 08008.

Neus Arnal, Nicolas Marcle, Michelle Blaya, Roberto M. Lobato, Daniel Mateu, Milena de Murga, Manuel Moyano

Bilder:

2022 Barcelona, Katalonien (Spanien). Alla rättigheter förbehållna.

Ingen del av denna publikation får reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt utan föregående tillstånd från utgivaren.

| | |
|--|----|
| INLEDNING | 3 |
| SÄRSKILDA VERKSAMHETER | 4 |
| Individuell nivå: behov | 4 |
| Utgå från jaget: öka den personliga betydelsen | 4 |
| SEKTION 0 | 5 |
| SEKTION 1 | 6 |
| SEKTION 2 | 7 |
| SEKTION 3 | 8 |
| SEKTION 4 | 9 |
| VEM ÄR JAG? VAR HÖR JAG HEMMA? (PERSONLIGA BEHOV) | 10 |
| Huvudsakliga resultat på individnivå | 10 |
| Gruppenivå: berättelser | 10 |
| Skapa en gruppkultur: Att tillhandahålla alternativa berättelser | 10 |
| SEKTION 5 | 11 |
| SEKTION 6 | 12 |
| SEKTION 7 | 12 |
| SEKTION 8 | 13 |
| SEKTION 9 | 14 |
| SEKTION 10 | 15 |
| VEM ÄR VI? VAR HÖR VI HEMMA? (ANDRASKRAV) | 16 |
| Huvudsakliga resultat på gruppenivå | 16 |
| Sociostrukturell nivå: nätverk | 16 |
| Från jaget till världen: Skapa och förbättra nätverk | 16 |
| SEKTION 11 | 17 |
| SEKTION 12 | 18 |
| SEKTION 13 | 19 |
| SEKTION 14 | 19 |
| SEKTION 15 | 20 |
| SEKTION 16 | 20 |
| VAD VILL JAG ELLER VI ÄNDRA OCH HUR? (VÄRLDENSKRAV) | 21 |
| Huvudsakliga resultat Sociostrukturell nivå | 21 |
| Sammanfattningsvis | 21 |
| SÄRSKILDA AKTIVITETER UTANFÖR FÄLTET | 22 |
| UTBILDNING I GENUSFRÅGOR | 23 |

INLEDNING

Forskning har visat att verksamhet på lokal nivå är avgörande för att förebygga och tidigt upptäcka om en ung person riskerar att radikaliseras och bli utsatt för extremism. Yrkesverksamma i första linjen, t.ex. tränare, samt yrkesverksamma inom sociala och pedagogiska insatser spelar en grundläggande roll. Detta innebär att idrottsklubbar kan spela en viktig roll för att förebygga våldsbejakande extremism bland ungdomar.

För att vara framgångsrika måste idrottsutbudet dock gå längre än till ren idrottsverksamhet. Istället måste förebyggande av brottslighet, inklusive våldsbejakande extremism, hanteras med utgångspunkt i social integration, sammanhållning och utveckling av personliga styrkor och förmågor. Program som utnyttjar idrott och andra fritidsaktiviteter har visat positiva resultat när det gäller att förebygga våldsbejakande extremism, när de bland annat främjar respekt för regler och andra, lagarbete, tolerans, mångfald, gästfrihet och empati. Genom att ta hänsyn till detta reagerar de och skapar en känsla av samhörighet. Idrott kan vara ett effektivt verktyg om respektive verksamhet införlivas i ett bredare spektrum av aktiviteter.

Sådana aktiviteter har en stark pedagogisk aspekt, som syftar till att utveckla en förståelse för nivåerna i vårt samspel:

1. Vem är jag? Var hör jag hemma? (Personliga behov)
2. Vilka är vi? Var hör vi hemma? (Krav från andra)
3. Vad vill jag eller vi ändra och hur? (Världens krav)

Följande verktygslåda är baserad på en mer omfattande handbok för utbildare. Den utgör ett lättanvänt material för tränare och socialarbetare som har för avsikt att använda idrottsaktiviteter mot extremism bland ungdomar. Se manualen om du vill få ytterligare information om SPEY-projektet och om radikalisering och extremism. Där hittar du också en omfattande bibliografi samt aktiviteter som främst fokuserar på fotboll.

Aktivitetserna bygger på varandra. Det betyder inte att tränarna måste börja med den första aktiviteten och slutföra hela programmet. Erfarna tränare som känner sin grupp kommer att välja de aktiviteter som de anser vara lämpliga för det målinriktade resultatet.

Covid-19-relaterade låsningar har lett till en rad aktiviteter som pilotgrupperna har genomfört online. Trots detta kan tränarna vilja använda dem med deltagarna på plats.

Verktygslådan innehåller dessutom ett antal aktiviteter som uppmuntrar till reflektion, om ojämlikhet mellan könen och om uppfattningen om maskulinitet för att reflektera över könsstereotyper.

Enkäten som finns i slutet av verktygslådan hjälper coacherna att lära sig mer om sina nya deltagare. Samtidigt ger de deltagarna en bra anledning att reflektera över olika aspekter av sin personliga situation. Därför kan coacherna använda frågorna endast delvis.

Om du vill veta mer om SPEY-projektet kan du gå in på <https://ufec.cat/spey/> the project



Fotbolls- och hockeygrupper på Costa Brava trekkingträning.

Individuell nivå: behov

Den första delen av utbildningsprocessen börjar med en analys av de behov och förväntningar som deltagarna själva uppfattar. I detta avseende tjänar den första personliga intervjun, kontraktet om engagemang och de första aktiviteterna till att namnge och identifiera deltagarnas egna uppfattningar om olika områden som ska behandlas under utvecklingen av utbildningsprogrammet. Detta första skede bidrar också till att identifiera individuella behov i en gruppmiljö och att ta hänsyn till dem.



SPEY:s deltagare och utbildare under ett idrottspass.

Utgå från jaget: öka den personliga betydelsen

Huvudsyftet med detta första skede av utbildningsprogrammet är att öka den personliga betydelsen. Några av arbetsfrågorna och arbetsbegreppen är följande:

FRÅN "VEM ÄR JAG" TILL "VAR HÖR JAG HEMMA".

Från session 0 till session 4



ARBETSK ONCEPT

Min... Identitet

- Krav på sig själv (självkänsla, självkompromiss, självförtroende...)
- Personlig betydelse
- Meningen med livet
- Svar på tvetydighet
- Nivå av personlig uppföring
- Kognitiv öppenhet/slutenhet
- Kulturell intelligens
- Känsla av orättvisa
- Tråkighet-proness
- Socialt stöd
- Känsla av att ha en röst
- Känsla av tillhörighet och respekt
- Sätt att nå målen

SEKTION 0

ÄMNET FÖR SESSIONEN: INTERVJU + FORMELLT AVTAL (ENSKILT)

MÅL

Börja lära känna deltagarna:

- Presentation av projektets utbildare
- Påpeka deltagarnas behov/aspirationer/situationer.

Möjliggörande av kompromiss:

- Förklaring och undertecknande av ett formellt avtal om deltagande.
- Klargöra tvivel om projektet

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Intervju (10-20 min)

Fråga i en bekväm miljö:

- Kan du berätta hur du hittade det härprojektet och vad var anledningen till att du bestämde dig för att engagera dig?
- Kan du beskriva dig själv kort?
- Kan du berätta om dina svaga och starkasidor?
- Vad brukar du göra för att lösa de problem som du står inför?
- Har du några fysiska problem, allergier eller något annat som vi bör känna till?
- Finns det något annat som du vill lägga till?

Andra frågor kommer att fastställas utifrån deltagarnas svar.

Aktivitet 2: Undertecknande av det formella avtalet (10 min)

Presentera och förklara vad det formella avtalet är och varför det är viktigt att följa det.

Material som behövs:

Anteckningsbok, utskrifter av formella avtal (16)

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att skapa en relation av förtroende och engagemang mellan deltagarna och projektets utbildare.
- För att börja utforma varje enskild väg till handling



Utdelning av diplom på Barcelonas strand, med SPEY-proffs, vid en volleybollaktivitet.

SEKTION 1

ÄMNET FÖR SESSIONEN: PRESENTATION

MÅL

Presentation av projektet:

- Förklaring av SPEY-projektet och dess metodik (aktiviteter)
- Bekanta dig med gruppmedlemmarnas namn.
- Att bryta isen fysiskt
- Uppvärmning inför träningen

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Presentation (10 min)

Presentation av schemat för SPEY-programmet med fokus på:

- Mål och målsättningar
- Verksamheter
- Varför det är viktigt att erbjuda en väg till handling
- Vad förväntar sig deltagarna av SPEY?



Session om övergripande färdigheter med fotbollgruppen.

Aktivitet 2: Passa och säg hej (15 min)

Deltagarna bildar en cirkel. Pedagogen, som befinner sig i mitten av cirkeln, skickar bollen till en av deltagarna och säger dennes namn. När deltagaren säger sitt namn upprepar resten det högt. Denna aktivitet upprepas några gånger innan man går vidare till nästa aktivitet.

Aktivitet 3: Revolverman (25 min)

- Deltagarna sitter i en cirkel. En av dem står i mitten och pekar på en av deltagarna. Den deltagare som pekas ut knäböjer och deltagarna på vardera sidan om honom knäböjer. Han måste säga namnet på den som står framför honom så snabbt som möjligt. Den som tar längst tid förlorar.

Aktivitet 4: Utveckla förtroende och gemensam identitet (20 min)

- Listing individual behöver fastställa kollektivriktlinjer genom att fråga deltagarna: Vad tror ni att ni behöver för att känna er bekväma bland människor som vi? Varje deltagare byxan kommer på något som är viktigt för gruppen.
- Därefter frågar vi deltagarna vilka värden de vill ha inom och utanför fältet för att uppnå en god förståelse mellan alla. De värden som finns på fältet kommer att vara en "guide" under programmet.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att veta vad programmet handlar om: ungdomars positiva och prosociala roll i samhället.
- Att skapa ett säkert och respektfullt utrymme för deltagarna.
- Att understryka vikten av att förstå individuella och kollektiva behov och att värdera för att kunna arbeta och leva tillsammans
- Öva på aktivt lyssnande, empati och talförmåga.

Material som behövs:

fotbollsbollar, post-its.

SEKTION 2

ÄMNET FÖR SESSIONEN: ATT LÄRA KÄNNA VARANDRA.

MÅL

Att bygga upp en kollektiv identitet som bygger på varje deltagares individualitet:

- Att avslöja varje deltagares individualitet och hur detta påverkar och skapar gruppsidentitet genom spelet.
- Spela samtidigt som du bryter isen mellan deltagarna
- Att lära känna varandra genom att stärka förtroendet mellan medlemmarna i gruppen grupp
- Att lära sig att spela i andras takt.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Knuten (10-20 min)

- Deltagarna blundar. De bildar en cirkel och letar efter två händer från andra deltagare. I det ögonblicket skapas en knut av deltagarnas många händer koppling. De ombeds öppna ögonen och sedan måste de tillsammans lösa upp knuten.

Aktivitet 2: Mänsklig bordsfotboll (25 min)

- Vi delar in gruppen i två lag. Varje lag definierar sitt eget spelsystem (målvakt, försvarare, mittfältare och anfallare). Med undantag för målvakten kommer resten att De bildar sin linje och måste gå med händerna i handen (eller i midjan om du vill göra det svårare att röra sig). Motståndarlaget måste göra detsamma och de två lagen placeras inbördes som spelarna i bordsfotbollen. En nyckelregel är att bekräfta att bollen har passerat genom de tre linjerna (försvarare, mittfältare och anfallare).
- Var det lätt för dem alla att gå ihop? Krävs det ansträngning för att en grupp ska fungera? Bättre, när den hittar en lämplig rytm för alla eller när alla går i sin egen rytm?

Aktivitet 3: Pendeln (15 min)

- Deltagarna rör vid varandra i en sluten cirkel. En volontär står i mitten. De andra deltagarnas armar är utsträckta mot mitten. Målet är att frivilliga att falla ner med slutna ögon och få stöd av alla gruppmedlemmar.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Främja goda relationer mellan deltagarna och mellan deltagarna och utbildningsteamet.

Material som behövs:

fotbollsballar



SPEY-projektets socialpedagog tillsammans med en av deltagarna.

SEKTION 3

SESSIONENS ÄMNE: GRÄVA I VEM JAG ÄR OCH VAD JAG VILL.

MÅL

För att stärka teamarbetet och banden mellan deltagarna

Arbeta med självkännedom:

- Att peka på individuella egenskaper och intrapersonella färdigheter.
- Reflektion över självbilden
- Definiera livsmål och reflektera över hur dessa mål förhåller sig till deras värderingar.
- Definiera deltagarnas livsmål och reflektera över hur de kan nå dem.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Gränsen (15 min)

- Moderatoren drar en linje på golvet. Deltagarna ställer sig på linjen. Moderatoren ber deltagarna att placera sig tillhöger eller vänster om linjen utifrån följande kriterier vad moderatoren säger. Några exempel är: Basket/fotboll
Sött/salt
Fler bröder/ fler systrar
Migrationsprocess/född i landet Skilda
föräldrar/inte skildaföräldrar
Etc.
- Deltagarna måste sparka mot ett mål som de känner sig erkända i.

Efteråt kommer facilitatorn att sätta saker och ting på ett gemensamt sätt. Målet är att kunna identifiera de gemensamma sakerna mellan gruppmedlemmarna.

Aktivitet 2: Känna (15 min)

- Innan deltagarna börjar skriver de två olika saker på en post-it. Den första är "saker som får mig att må bra", och på den andra skriver deltagarna följande "saker som får mig att må dåligt".
- Moderatoren plockar upp alla post-its medan deltagarna bildar en cirkel.

- När cirkeln har bildats läser facilitatorn upp ett av svaren högt. De deltagare som känner att de känner samma sak som den som skrev måste ta ett steg i framsida. Om de inte gör det kommer de att stanna på samma plats. Vi kommer att fortsätta med detta tills vi får slut på post-its.
- Målet är att identifiera situationer, handlingar eller saker som får oss att känna oss bra eller dåliga, att sätta dem gemensamt och att i de flesta fall inse att medlemmarna i gruppen har många saker gemensamt.
- När deltagarna närmar sig varandra använder facilitatorn det korta avståndet för att exemplifiera vad som förenar oss.

Aktivitet 3: Farhågor och förhoppningar (20 min)

- Deltagarna ska skriva på en post-it två bekymmer och två förhoppningar om en situation som de har upplevt eller som de upplever. När de är klara, Moderatoren ger ordet till de deltagare som vill dela med sig av vad de har skrivit ner.
- Vi tar post-its och klistrar in fyra i de fyra målen. Vi säger frasen som sitter fast i varje mål. De som har känt samma sak måste skjuta bollen till det mål där post-it:n är. Med olika antal bollar kommer vi att se vilka rädslor och förhoppningar som delas av gruppen.

Rekommendationer: Detta är ett utrymme för att tala om just det förtryck som de känner som unga människor. Det är viktigt att upprätthålla detta för att projektet ska gå bra. Op- pressioner och förhoppningar är gemensamma i hela gruppen och det är viktigt att projektet är ett tryggt utrymme för alla.

Material som behövs: bollar, post-it, kons

RESULTAT AV SESSIONERNA

Förbättra självkännedom, kommunikationsförmåga, intrapersonella färdigheter och förmåga att agera.

SEKTION 4

SESSIONENS ÄMNE: MIN SOCIALA OMGIVNING

MÅL

Arbetar med socialiteten:

- Att peka på vad som är viktigt för deltagarna och deras sociala miljöer.
- Arbeta med interpersonella färdigheter.
- Påpeka sociala behov i sin omgivning.
- Förbättra förtroendet mellan gruppmedlemmarna
- Förbättra empati och gemensamma omständigheter mellan deltagarna.

Analys av orättvisor och vår reaktion på dem:

- Reflektera över reaktioner och beteende i spelet.
- Att särskilja prosociala reaktioner på orättvisor från dem som inte är det.
- Visa olika sätt att lösa konflikter.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: 1 mot 2 (20 min)

- Vi delar upp laget i två grupper. Både det blå och det gula laget kommer att stå utanför lekplatsen. När tränaren ger tecken, ska de två spelarna från det ena laget och den andra från den andra måste snabbt komma in. Spelarna kommer att rotera mellan lagen.
- Vad tyckte du om aktiviteten? Hur kände sig den som var tvungen att möta 1 mot 2? Och de två som spelade mot en? Tycker du att det är rättvist fördelat? Vilka reaktioner har du fått? Hade inför orättvisan?

Aktivitet 2: Olika regler (20 min)

- Vi simulerar en idrottstävling där reglerna är orättvisa för det ena laget, men inte för det andra. Sedan ändrar vi.
- Hur kände du dig när du var med i det skadade laget? Och det som inte är skadat? Vilka svar har du identifierat på konflikten?

Uppmärksamhet: Denna aktivitet måste kontrolleras av facilitatorerna.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Förbättra kritiskt tänkande och analytiska färdigheter.
- Att belysa förtryck och privilegier i samhället
- Att arbeta med empati och aktivt lyssnande

Material som behövs:

ballar



Grupp av deltagare som gör den konstnärliga tvärgående aktiviteten att måla en väggmålning.

VEM ÄR JAG? VAR HÖR JAG HEMMA? (PERSONLIGA BEHOV)

Huvudsakliga resultat på individnivå

Efter genomförandet av dessa aktiviteter är de viktigaste resultaten på den individuella nivån följande:



Att lära känna varandra



Skapa ett säkert utrymme



Identifiera de individuella behoven

Gruppenivå: berättelser

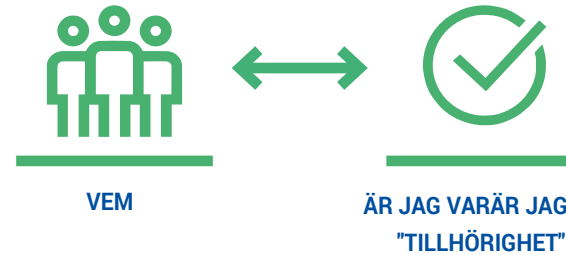
På gruppnivå syftar SPEY-programmet till att skapa ett säkert utrymme och prosociala stödnätverk för deltagarna. Efter ett första skede där man fastställer individuella behov och ambitioner försöker man öka gruppidentifikationen, den personliga betydelsen och tillhandahålla alternativa berättelser genom följande aktiviteter.

Skapa en gruppkultur: Att tillhandahålla alternativa berättelser

De viktigaste arbetsfrågorna och arbetsbegreppen i detta skede av utbildningen är följande:

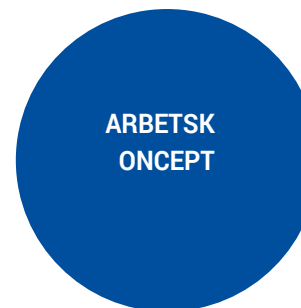
FRÅN "VILKA ÄR VI" TILL "VAR HÖR VI HEMMA".

Från sammanträde 5 till sammanträde 10



ARBETSFRÅGOR

- Var hör jag hemma?
- Vad förstår jag/vi som "oss"?
- Tillhör jag majoriteten eller majoriteten minoritet?
- Vad känner jag för det?



- Känsla för tillhörigheter
- Andra krav
- Identifiering av grupper
- Känsla av säkerhet och struktur
- Önskan att vara betydelsefull och känna sig meningsfull
- Rollen gentemot mina/ våra jämnåriga
- Känsla och grad av engagemang
- Socialt mål

SEKTION 5

SESSIONENS ÄMNE: INSPIRERANDE LEDARE

MÅL

Visa prosociala livsalternativ:

- Främjande av alternativa berättelser
Presentera inspirerande personer som gått igenom svåra situationer och hur de övervann dem på ett prosocialt sätt.

AKTIVITETER

Aktivitet inspirerande ledare (30 min)

- Gruppen delas upp i två lag (cirka 10 personer per lag). Varje lag har två mål, det första är att få så mycket information om ledarna som möjligt. Detta sker på spelplanen, och den andra är att försöka hindra den andra gruppen från att få informationen.
- Spelplanen kommer att delas upp i tre delar. Den första delen är den del som vi kallar S (start) där utbildaren ska ta emot den information som ges av par-deltagarna om ledarna. I mitten av spelplanen finns sedan ett område som kallas C (koner) där deltagarna i det ena laget kan fånga deltagarna i det andra laget. Och slutligen finns zon I (information) där ungdomarna kan få information om ledarna.
- Så hur kan du uppnå båda målen? Det första - information - kan uppnås genom att mer än hälften av gruppen kan åka till zon I och sedan återvända till zon S för att ge informationen till den person som befinner sig i den zonen och kan hålla reda på den information som den får. Men detta mål är inte så lätt, eftersom det mellan zon S och zon I finns zon C där personer från motståndslaget, om de rör någon av spelarna, måste återvända till zon I utan att överföra informationen (och därmed få det andra målet).

Efter spelet presenterar deltagarna sina inspirerande ledare och förklarar varför.

Därefter ger facilitatorn andra exempel på inspirerande ledare och förklarar varför det är viktigt att ta hänsyn till dessa levande berättelser.

Aktivitet 1: Guiden (20 min)

- Moderatoren skapar en krets med olika föremål. Olika grupper bildas och deltagarna blundar. Gruppen guidar den andra deltagaren genom kretsen som avslutar sparkandet av bollen till målet. Vi kommer att upprepa detta efter att alla deltagare har blivit guidade.
- Sedan kommer vi att ställa några frågor om aktiviteten: Hur känner du dig när någon hjälper dig? Tycker du att den andres närvaro är viktig? Varför? Kände vi när vår partner guidade oss? Hur känner vi oss när vi leder en part- ner? Hur kan vi koppla övningen till videon som ni har sett den här veckan?

REFLEKTION: Efter aktiviteten kommer vi att diskutera vikten av att låta sig bli omhändertagen och vägledad av andra och att skapa förtroendefulla band med kollegor.

Aktivitet 2: Intervju med inspirationsledare (odefinierad)

- Under veckan kommer vi att förbereda frågor till en inspirerande ledare.
- Vi kan träffas online eller offline beroende på situationen.

RESULTAT AV SESSIONERNA

Att öka deltagarnas vilja och självförtroende att bli inspirerande ledare med målet och förmågan att återställa sociala klyftor.

Material som behövs:

Fotbollsbollar, kontringar osv.

SEKTION 6

ÄMNET FÖR SESSIONEN: INSPIRERANDE PROJEKT

MÅL

Visa grupper av människor med prosociala mål projekt:

- Främjande av kollektiva alternativa berättelser
Presentation av inspirerande projekt och deras metoder.

AKTIVITETER

Aktivitet på nätet: Fotboll i Thailand¹ (30 min)

- Vilka hinder kan du identifiera? Vad gjorde de för att lösa sina problem? Tror du att det var viktigt att alla arbetade tillsammans? Hur förändrades människors åsikter? Varför? Tror du att det var så här? Vilka positiva saker kan vi lyfta fram om laget?
- Hur känner du dig när du har en plats (inte bara fysisk) för att göra något vi vill? Har det någonsin hänt oss att vi inte haft någon plats att göra något på? Och när den platsen utgör en rättighet för oss, som ett hus, en skola, ett arbete? Hur skulle det kunna lösas? Tror du att det kan hjälpa oss om vi gör det i grupp? Varför skulle det kunna hjälpa oss? Varför inte?

Besök av projektet "kicks pel barri" (45 min)

I SPEY:s fall fick vi besök av ett litet men mycket effektivt socialt projekt. I det här fallet var det besöket av #kicks pel barri (#Kicks for the neighborhood), där två unga entreprenörer återanvände gamla sportskor för att ge dem ett nytt liv. Projektet har väckt uppmärksamhet hos befolkningen och hos olika sportvarumärken som har gett eko åt det. Skorna, reparerade och målade, kommer ut med ett nytt liv för dem som vill dra nytta av dem. Många familjer utan resurser har fått ta del av detta projekt. Projektet visar SPEY-programmets deltagare hur man vänder ett socialt behov till en möjlighet till prosocial handling.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att påpeka behovet av ömsesidigt beroende för att uppnå bredare mål.
- Inspirera ungdomar med sociala projektsom de själva kan genomföra.

Material som behövs: papper, bollar, pennor...

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=TrACT8kFVDY>

SEKTION 7

EGAMES SESION1 - LÄRA KÄNNA ANDRA SPORTER

MÅL

Arbetar med frustrationstolerans samtidigt som man främjar andra sporter:

- Använd olika sporter för att arbeta med frustrationstolerans.
- Arbeta med samarbetsförmåga genom andra idrotter och individuellt.

AKTIVITETER

Spela basket, volleyboll, bordtennis, klättra osv.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- För att förbättra frustrationstoleransen
- Främja andra icke-hegemoniska sporter.

² The restrictions due to the pandemic did not allow the development of egames sessions with the participants of the SPEY project. Despite this, we recommend taking esports into account for the development of possible projects if outdoor activities are restricted either by anticovid measures or by adverse weather conditions. In our case, we decided to promote the practice of other sports.



SPEY:s utbildare och volontär förbereder en session om övergripande färdigheter.

SEKTION 8

SESSIONENS ÄMNE: VANDRING/UTOMHUSAKTIVITET + UTVÄRDERING EFTER HALVA TIDEN

MÅL

Upptäcka olika sätt att ha roligt:

- Introduktion av nya områden, områden och underhållningsformer.
- Främja idrott i naturen som en hälsosam, rolig och äventyrlig upplevelse.

Utvärdering av projektet efter halva tiden:

- Påpeka projektets allmänna styrkor och svagheter.
- Att framföra åsikter i syfte att förbättra verksamheten och det allmänna välbefinnandet inom projektet

Aktivitet 1: Anordna en utflykt eller ett idrottsevenemang utomhus.

- En dags vandring för gruppens medlemmar.

Aktivitet 2: Utvärdering efter halva tiden (30 min)

- Lista projektets styrkor och svagheter och diskutera dem i gruppen.



Deltagarna i utbildningen för vandring på Costa Brava.

Aktivitet 3: Bröstat (20 min)

- Alla skriver anonymt på ett papper något som de skulle vilja förändra och sedan förvarar vi det i kistan. Vi kommer att öppna kistan vid nästa tillfälle. Den kommer att ligga till grund för LDJ, erkännandet av ett problem.

Aktivitet 4: Positiva aspekter (30 min)

- På ett pappersark skriver facilitatorn på olika papper varje deltagares namn följt av meningen "X, vad jag tycker om dig...".
- Deltagarna sitter i en cirkel och var och en av dem har ett eget papper. Varje deltagare har också en penna eller något att skriva med. När facilitatorn ger order, ska varje deltagare ge pappret till nästa deltagare till höger om honom. Deltagaren som får pappret (med dess mening) måste skriva något som han/hon tycker om den person som nämns på pappret. Aktiviteten fortsätter tills pappret kommer fram till sin ägare. Då har varje deltagare skrivit något som de uppskattar om varje deltagare.
- Dessa goda aspekter hos deltagaren kommer att utgöra grunden för nästa aktivitet, LDJ, som börjar med att identifiera vad som fungerar och är positivt för varje deltagare och gruppen för att uppnå bredare mål.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att utveckla viljan att upptäcka olika och nya platser.
- Att arbeta med disciplin, ansträngning och uthållighet för att uppnå positiva mål.
- Att använda konstruktiv kritik för att uttrycka åsikter.
- Att visa att ungdomarnas åsikter är viktiga och samtidigt förbättra deras känsla av Tillhörighet och personlig betydelse.
- Förbättra aktivt lyssnande och respekt för alla åsikter.

Material som behövs:

pennor, papper, kista, bergmaterial

SEKTION 9

SESSIONENS ÄMNE: VAD SKULLE JAG/VI VILJA ÄNDRA?

MÅL

Reflektera över de saker som deltagarna skulle vilja förändra:

- Att öka vårt individuella och sociala välbefinnande
- Förbättra förmågan att peka på individuella eller sociala obehag och varför.
- Förbättra empati och förmåga att lyssna
- Lära sig att prioritera individuella och sociala krav
- Dela obehag eller otillfredsställda behov och krav med gruppmedlemmarna.

AKTIVITETER

Aktivitet: Öppna bröstkorgen (20 min)

Innan vi börjar LDJ öppnar vi kistan där deltagarna har skrivit något som de vill förändra.

Aktivitet: Beslutsjobb med blixtar (60 min)

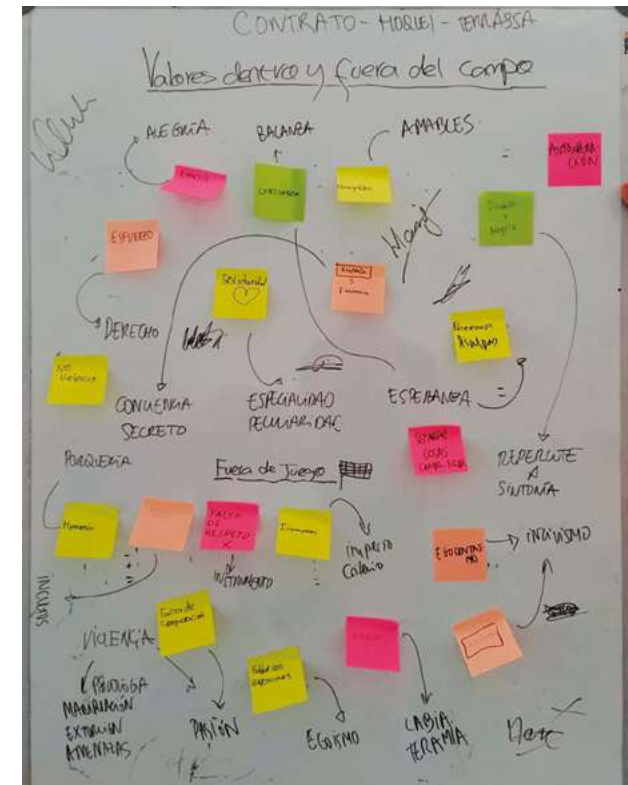
På en tavla ritas en båt.

- **Börja med det som fungerar:** Vi kommer att skriva samma resultat som under förra sessionen, nämligen "positiva aspekter". Det är ett sätt att börja peka på bra saker för att för att öka välbefinnandet och positiviteten under sessionen. Efter att ha skrivit dem klistrar deltagarna post-it:n på fartygets segel. Vi måste ta hänsyn till att det är dessa positiva saker som förflyttar oss till att nå våra mål.
- **Definiera problem:** I det här fallet kommer facilitatorn att återskapa de problem som skrivits i bröstet, skrivna med en annan färg på post-it. Vi kommer att läsa dem alla högt. Detta är grunden för att identifiera ett problem. Därefter sätter facilitatorn upp dem på havet i ritningen.
- **Prioritering av problem:** Varje deltagare har tre klistermärken i olika färger, varje färg motsvarar problemets prioritet. Varje deltagare måste klistra in en färg bredvid ett Det är det viktigaste, det mest, det mest medelviktiga och det minst viktiga problemet. När detta är gjort ordnar facilitatorn problemen från det mest till det minst viktiga som deltagarna röstat på.

- **Förvandla problem till utmaningar:** När problemen väl är definierade är det dags att omvandla dem till utmaningar. Moderatoren skriver de mest röstade problemen till frågor som börjar med "Hur kan vi...?".

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att förbättra det kritiska tänkandet och samtidigt främja prosociala sätt att återställa sociala klyftor.
- Att värdera vad deltagarna redan har och definiera vilkamål de vill uppnå. nå



Whiteboard med information om en session om övergripande färdigheter.

SEKTION 10

SESSIONENS ÄMNE: HUR KAN JAG/VI ÅSTADKOMMA FÖRÄNDRING?

MÅL

Förbättra lagarbete och reflektion

Reflektera över hur man kan återställa de saker som deltagarna vill ändra: Förbättra förmågan att utforma en väg till handling utifrån specifika mål.

AKTIVITETER

Aktivitet: Spindelväv (30 min)

- Moderatoren ber deltagarna att bilda lag med lika många personer och med hjälp av ett rep börjar han/hon skapa ett spindelnät mellan två pinnar eller träd. De som deltar i spelet Aktiviteten går ut på att varje medlem i laget måste gå igenom nätet, men utan att upprepa samma plats och utan att röra repet (annars måste de börja om från början). De som klarade sig först kan hjälpa de andra att klara sig. Men ovan finns det en hemlighet och du bör låta lagen lista ut den själva (de kan passera över alla deltagare om de vill).

Det lag som tillbringade minst tid på att korsa nätet är vinnaren.

Fortsättning av verksamheten: (40-60 min)

- **Utforma lösningar:** Varje deltagare har 5 minuter på sig att fundera på lösningar på de problem som nuvarande utmaning. Varje förslag kommer att skrivas med en annan färg på en post-it. När deltagarna är klara klistras alla lösningar upp på väggen. Under utbildningen samlar facilitatorn in post-its och samlar in dem som upprepas eller som ger en liknande lösning på problemet.
- **Prioritering av lösningar:** För att välja vilka lösningar som är mest intressanta kan facilitatorn organisera dem i termer av effektivitet. För att åstadkomma detta ritas en koordinataxel på tavlan. På den står X för "ansträngning" och Y för "effekt". Varje lösning kommer att fastna på axeln i enlighet med dessa parametrar, dvs. ansträngningen för att genomföra den och dess potentiella effekt.

- Alla deltagare deltar i diskussionen. På så sätt fördelas lösningarna efter deras effektivitet. De lösningar som ligger i den övre vänstra marginalen (stor påverkan - liten ansträngning) kommer att vara de som bör tillämpas omedelbart. De som finns i övre högra marginalen (hög inverkan - hög ansträngning) måste övervägas för att utarbeta ett projekt på medellång sikt. De som finns i den nedre vänstra sektorn (låg effekt - låg ansträngning) måste omvandlas till uppgifter. Slutligen ska de som finns i den nedre högra sektorn (hög ansträngning - låg inverkan) avfärdas för tillfället.

Anpassning: Svaren på problemet kommer att vara beroende av tre olika mål. Deltagarna måste efter att ha reflekterat välja vilket mål de satsar på, det vill säga vilken lösning de satsar på. Alla måste vara överens, så de måste övertyga varandra och några måste ge efter för majoriteten.

- **VIKTIGA KRAV:** Projektet måste vara realistiskt, lösas genom samarbete och ha tydliga mål. Om det finns olika mål eller utmaningar kan gruppen delas in i smågrupper.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Förbättra förmågan att definiera styrkor, svagheter, möjligheter och hot för ett projekt eller en person.
- Att lära sig att använda LDJ som ett verktyg för att uppnå mål i sitt dagliga liv.

Material som behövs:

post-its, bollar...

DEM ARE WE? WE HEAR FROM HOME? (OTHERS REQUIREMENTS)

Key results at group level

After the implementation of all activities, the most important expected results at group level are:



Confirmation of group identity



To learn from others' requirements



To learn to work with diversity and ambiguity.



Feeling of brotherhood/sisterhood



Create and confirm group stories.

Sociostructural level: network

The last part of this training program is intended to offer participants an engagement in some prosocial activity, regardless of whether it is an ongoing activity or a new activity that participants themselves have created. Through doing this, we expect the SPEY program to increase participants' prosocial networks.

After analyzing individual needs and ambitions, we create group awareness through creating our own stories. In this third phase, we move from discussion to action. This action is based on what the group perceives as a social need that they can meet through

development of engagement. In SPEY's case, some of the projects that were developed were wall painting in a sports center that expresses the differences between humans and the sports association. In addition, the participants organized a football tournament that was open to all residents to show the difficulties of getting access to sports for disadvantaged groups.

As we mentioned at the beginning, this group activity also affects the participant's self-perception. In this way, the training program is a closed circle that starts with the individual, passes through the group to exert an influence on society and ends with the individual as a personal meaning.

From me to the world: Create and improve networks

The most important work questions and work concepts in this stage of the training are:

FROM "I AM ME" TO "WE HEAR FROM HOME".

From assembly 11 to assembly 16



WE HEAR FROM HOME?



WHAT WOULD I/WE LIKE TO CHANGE AND HOW?

WORK QUESTIONS

- What would I/we like to change in society?
- What can I do?
- What can we do?
- How can I/we achieve it?
- How will it affect me?

WORK CONCEPT

- Feeling of belonging
- Other-requirements
- Identification of groups
- Feeling of safety and structure
- Desire to be meaningful and feel meaningful
- Role towards me/our peers
- Feeling and degree of engagement
- Social goal

SEKTION 11

SESSIONENS ÄMNE: UTFORMNING AV VÄGAR TILL HANDLING.

MÅL

Utformning av en väg till handling:

- Identifiera och planera desteg som ska följas för att uppnå målen.
- Identifiera nödvändiga färdigheter för att uppnå målen.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Utformning av en handlingsplan (60 min)

Om vi delar samma utmaning kanske lösningarna blirolika. I så fall kommer grupperna att delas upp.

- **Krav för att påminna deltagarna:** När målet är mätbart, tydligt och kortfattat och alla olika strategier har beaktats, är det dags för deltagarna att bestämma taktiken.
- **Taktik måste vara** en förteckning över uppgifter enligt strategier och tidsplanering. Taktiken visar hur vi kan uppnå målen. Uppgifterna måste varaspecifika och detaljerade med utgångspunkt i och slutdatum.

- Deltagarna kommer att definiera:

Prioriteringar

Aktiviteter

Tidsplanering

Resurser och material

Ansvarsområden

Utvärderingsmetod

MEDAN FACILITATORERNA GÖR EN HANDLINGSPLAN ÄTER DELTAGARNA LITE SNACKS.

VID SPJUT:

- Freestyle: pojkarna skapade sånger utifrån gruppens behov, förhoppningar och rädslor och utifrån idrottens värderingar. Övningen var ett kreativt sätt att tänka och brainstorma idéer för väggmålningen tillsammans med konstnärerna.

- Senare utvecklades idén om väggmålningen tillsammans med de samarbetande konstnärerna. De delades in i grupper och uppgifterna fördelades (inköp av färg, utformning av väggmålningen, utförande enligt schemalagda tider osv.)
- För att organisera SPEY-turneringen delades deltagarna in i olika uppdrag och har bestämda mål. Följande har skapats: Kommissionen förslag, timuppdrag och distribution av matcher, leveransuppdrag, prisuppdrag och audiovisuellt uppdrag.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att lära sig att planera sina handlingar för att nå sina mål.
- Att förstå vikten av att odla resiliens och reagera på kriser i alla kontext



Fotbollsgrupp med SPEY:s socialpedagog.

SEKTION 12

SESSIONENS ÄMNE: HANDS ON: SKAPA OCH FÖRBÄTTRA NÄTVERK

MÅL

Att omsätta programmet "vägen till handling" i praktiken:

- Engagera ungdomar att leda sina egna program och aktiviteter.
- Koppling av deltagarna till andra sociala aktiviteter som de själva väljer.

AKTIVITETER

(Utvecklas samtidigt som "vägen till handling")

Aktivitet 1: Blindräkning

För att förbättra lagarbetet ska vi göra den här övningen. Alla deltagare bildar en cirkel. Huvudsyftet är att de ska räkna upp till 20. Det finns ingen fastställd ordning, alla kan säga det nummer som följer på serien när de vill.

Naturligtvis kan inte två personer säga det samtidigt. Om det är två personer samtidigt måste de börja om från början. Det är viktigt att titta på sig själv och det icke-verbala språket för detta, eftersom man bara kan tala för att säga numret.

Aktivitet 2: Styrkor

Vi kommer att lyfta fram varje persons styrka i en oförutsedd situation. För det:

- Vi anger fyra positioner, en i varje hörn av spelplanen. I varje hörn kommer det att finnas en annan spelplan. Vi delar in gruppen i fyra lika stora lag (A, B, C, D) enligt följande följer: För det första delar vi upp de spelare som byter plats flera gånger för att skilja dem från sina bästa vänner. Därefter bildar vi fyra lag och ber deras medlemmar att hålla ihop och följa med tränaren när vi förklarar vilka pjäser de ska utföra i varje hörn av planen.
- Varje lag startar från ett annat hörn. Testerna är följande (varje aktivitet tar högst 5 minuter):
- **Hörn 1:** Hastighet. Spelarna måste springa, en efter en, till planen. Vi räknar ut poängen genom att addera de bästa tiderna för varje spelare.

- **Hörn 2:** Makt. Beroende på lagets storlek kommer vi att bestämma hur många spelare som ska utföra var och en av följande övningar.
 - a) Hoppa rep så många gånger du kan.
 - b) Gör så många armhävningar du kan.
 - c) Snurra cirkeln runt midjan så många gånger som möjligt.Vi beräknar poängen genom att lägga ihop alla lagmedlemmarnas rekord.
- **Hörn 3:** Intellect. Inom 2 minuter måste spelarna hitta så många sportrelaterade ord som möjligt i ordsökningen som finns på instruktionskortet och skriva dem ner. *Till exempel i sin anteckningsbok* Det finns totalt 12 ord och varje upptäckt ord ger en poäng.
- **Hörn 4:** Uthållighet. Spelarna måste balansera på en liten sten eller träbit. Det bästa resultatet registreras. En av spelarna i gruppen är ansvarig för att registrera resultaten på resultatavlan i slutet av varje prov.
- Moderatoren skriver ner varje lags klassificering för varje händelse (1 till 4) och i den sista kolumnen summan av de olika klassificeringarna. Laget med den lägsta antalet i slutet vinner.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att visa på ungdomars förmåga att återställa sociala klyftor.
- Förbättra deltagarnas kapacitet att agera som byråer.
- Att hålla deltagarna knutna till andra sociala resurser.

Material som behövs:

Förteckning över deltagarnas krav

SEKTION 13

SESSIONENS ÄMNE: HANDS ON: SKAPA OCH FÖRBÄTTRA NÄTVERK

MÅL

Att omsätta programmet "vägen till handling" i praktiken:

- Engagera ungdomar att leda sina egna program och aktiviteter.
- Koppla deltagarna till andra sociala aktiviteter som de själva väljer.
- Stärk gruppen med några spel.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Skapa och förbättra nätverk

- Deltagarna kommer att genomföra de aktiviteter som de själva har utformat. De som föredrar att ägna sig åt andra pågående aktiviteter i stället för att än att skapa en ny, kommer att få stöd från utbildarna.
- Deltagarna måste komma ihåg att inte förlora målet ur sikte. De måste lära sig att hantera tiden och kompromissmed målet.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att visa på ungdomars förmåga att återställa sociala klyftor.
- Förbättra deltagarnas kapacitet att agera som byråer.
- Att hålla deltagarna knutna till andra sociala resurser.

SEKTION 14

SESSIONENS ÄMNE: HANDS ON: SKAPA OCH FÖRBÄTTRA NÄTVERK

MÅL

Att omsätta programmet "vägen till handling" i praktiken:

- Engagera ungdomar att leda sina egna program och aktiviteter.
- Koppla deltagarna till andra sociala aktiviteter som de själva väljer.
- Stärk gruppen med några spel.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Skapa och förbättra nätverk

- Deltagarna kommer att genomföra de aktiviteter som de själva har utformat. De som föredrar att ägna sig åt andra pågående aktiviteter i stället för att än att skapa en ny kommer att få stöd från utbildarna.
- Deltagarna måste komma ihåg att inte förlora målet ur sikte. De måste lära sig att hantera tiden och kompromissmed målet.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att visa på ungdomars förmåga att återställa sociala klyftor.
- Förbättra deltagarnas kapacitet att agera som byråer.
- Att hålla deltagarna knutna till andra sociala resurser.

Material som behövs:

Allt som behövs för att genomföra handlingsplanen.

SEKTION 15

ÄMNET FÖR SESSIONEN: UTVÄRDERING AV DELTAGARNAS PROJEKT.

MÅL

Att lära sig självkompromiss och självutvärdering:

- Utvärdering av varje deltagares svagheter och styrkor.
- Förbättra självkritik
- Att lära sig färdigheter för att nå målen
- Förstå vikten av att anstränga sig för att nå målen.

AKTIVITETER

Aktivitet 2: Vad kan vi göra bättre nästa gång? (30 min)

På ett stort papper ritar facilitatorn ett mål med en kula i mitten. Varje deltagare har en post-it. Målet är att klistra upp post-it:n på de olika delarna av målet i förhållande till det uppnådda eller icke uppnådda målet. Ju närmare centrum desto mer anser deltagarna att de har uppnått sitt mål. Några exempel är:

- Har jag ansträngt mig för att nå mitt mål?
- Tror jag att jag kan göra det bättre?
- Kände jag mig bekväm med gruppmedlemmarna?
- Och så vidare.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att visa på ungdomars förmåga att återställa sociala klyftor.
- Förbättra deltagarnas kapacitet att agera som byråer.
- Att visa deltagarna hur man planerar, genomför och utvärderar ett mål.
- För att visa att de kan göra det

SEKTION 16

SESSIONENS ÄMNE: VANDRING/UTOMHUSAKTIVITET + SLUTUTVÄRDERING

MÅL

Upptäcka olika sätt att ha roligt:

- Introduktion av nya områden, områden och underhållningsformer.
- Främja idrott i naturen som en hälsosam, rolig och äventyrlig upplevelse.

Slututvärdering av projektet:

- Påpeka projektets allmänna styrkor och svagheter.
- Att framföra åsikter i syfte att förbättra verksamheten och det allmänna välbefinnandet inom projektet

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Anordnande av en utflykt eller ett idrottsevenemang och projektets avslutningsfest.

- En dags vandring för gruppens medlemmar.

Aktivitet 2: Slututvärdering

- Lista projektets styrkor och svagheter och diskutera dem i gruppen.
- Slutföra den slutliga utvärderingen av programmet.

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att utveckla viljan att upptäcka olika och nya platser.
- Att arbeta med disciplin, ansträngning och uthållighet för att uppnå positiva mål.
- Att använda konstruktiv kritik för att uttrycka åsikter.
- Att visa att ungdomars åsikter är viktiga och samtidigt förbättra deras känsla av att vara längtan och personlig betydelse
- Förbättra aktivt lyssnande och respekt för alla åsikter.

Material som behövs: Slututvärdering av programmet.

VAD VILL JAG ELLER VI ÄNDRA OCH HUR? (VÄRLDENS KRAV)

Huvudsakliga resultat Sociostrukturell nivå

Efter genomförandet av aktiviteterna är de viktigaste förväntade resultaten på den sociostrukturellanivån följande:



Kritiskt tänkande



Identifiera privilegier och förtryck i sociala strukturer.



Att söka olika sätt att nå ett mål.



Engagemang i någon aktivitet - rörelse för att uppnå betydelse och förbättra nätverk.



Förmåga att identifiera och återupprätta sociala sprickor.



Att förstå individen och gruppen som sociala ankare/referenser.

Sammanfattningsvis

| | BEHOV PÅ INDIVIDUELL NIVÅ | BERÄTTELSE PÅ GRUPPNIVÅ. | NÄTVERK PÅ SOCIOSTRUKTURELL NIVÅ. |
|---------------------|---|---|---|
| ETAPPEN I PROCESSEN | Vem är jag? Var hör jag hemma? | Vilka "vi" är? Var vi hör hemma? | Vad skulle jag/vi vilja förändra och hur? |
| ARBETSFRÅGOR | Vem är jag? Vad vill jag ha? Vad tycker jag om? Vad behöver jag? | Var hör jag hemma? Vad är det som jag/vi uppfattar som "oss"? Känner jag att min grupp är hotad? ... | Vad skulle jag/vi vilja förändra i samhället? Vad kan vi göra? Hur kan jag/vi uppnå det? ... |
| ARBETSKONCEPT | Identitet Självkrav Självkrav Mening i livet Heliga värden ... | Känsla av tillhörighet Roll gentemot mina/våra kamrater Socialt mål ... | Hot i världen Förtryck och privilegier Transnationella identiteter ... |
| HUVUDUTGÅNGAR | Identifiera de egna behoven | Skapa och publicera gruppens berättelser | Engagemang i någon aktivitet - rörelse för att uppnå betydelse och förbättra nätverk. |

SÄRSKILDA AKTIVITETER UTANFÖR FÄLTET

ÄMNET FÖR SESSIONEN: AKTIVITETER PÅ NÄTET

MÅL

Börja lära känna deltagarna:

- Presentation av projektets utbildare
- Deltagare som presenterar

Möjliggörande av kompromiss:

- Förklaring och undertecknande av ett formellt avtal om deltagande.
- Klargöra tvivel om projektet

Arbeta med motståndskraft:

- Presentation av ordet och dess betydelse
- Utveckling av motståndskraft hos deltagarna och dess betydelse i livet.

Förstå betydelsen av idrottsutövning:

- Arbete om myter och legender om idrottsutövning
- Påpeka vikten av att införa hälsosamma vanor.

Lär dig mer om idrottskultur med hjälp av ett spel:

- Uppvaknande av deltagarnas önskan att veta.
- Undervisning i idrottsutövares framgångshistorier.

Fokusera på värdet av att ge ett kreativt svar på det upplevda förtrycket:

- Att presentera andra sätt att bemöta främlingsfientlighet och rasism.
- Identifiera andra sätt att bemöta hat än genom våld.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Gruppmöte (60 min)

Presentera deltagarna själva. Deltagarna måste säga tre fraser, varav två är sanna och en är en lögn. De andra deltagarna måste gissa vilken av dem som är en lögn.

Aktivitet 2: Sök efter den

Deltagarna har 60 sekunder på sig att hitta ett föremål enligt pedagogens instruktioner.

Aktivitet 3: Självförbättring, Messi's liv (30 min)

Deltagarna ska se en video om Leo Messi och hans liv och problem. Efter att ha gjort det måste de skicka en video, ett ljud eller en text som svarar på dessa frågor:

- Vilka hinder kan du identifiera i Messi's liv? Hur agerar han för att möta dem?

- Vilka är dina utmaningar? Hur möter du dem? Vad tror du att du behöver för att övervinna dem? Vad händer om vi någon gång inte kan få det vi vill ha?
- Vilka är dina drömmar när du blir äldre? Hur tror du att du kan uppnå dem? Vad skulle du offra för det? [Link](#)³

Aktivitet 4: Kahoot, varför är det viktigt att utöva idrott? (20 min)

Aktivitet 5: Kahoot om idrottsledare (20 min)

Aktivitet 6: Miss Raisa och Hanan Midan:

Hur man på ett kreativt sätt kan bemöta hatets språk (30 min)

Vi presenterar två kvinnliga influencers: **Miss Raisa** (rappare): [Link](#)⁴

och **Hanna Midan** (tiktokkomiker): [Link](#)⁵

Och vi kommer att kommentera videorna.

- Vad tycker du om dessa två flickor?
- Vad tycker du om texten i Miss Raisas sång? Finns det någon del av henne som du skulle vilja lyfta fram?
- Om Hannas video. "Har du någonsin upplevt att du fått höra "För att det gråter bättre i ditt land"?"
- Känner du till andra artister eller influencers som gör något liknande?

RESULTAT AV SESSIONERNA

- Att skapa en relation av förtroende och engagemang mellan deltagarna och projektets utbildare.
- För att börja utforma varje enskild väg till handling
- Att inspirera deltagarna genom idrottsutövares erfarenheter som kräver motståndskraft.

Material som behövs:

Notebook, utskrifter av formella avtal (16), tillgång till internet, dator, mobiltelefoner etc.

3 <https://www.youtube.com/watch?v=tD0rrWIY0qk>

4 <https://www.youtube.com/watch?v=Btex0pDjpAU>

5 https://www.tiktok.com/@hanan_midan/video/6838654617765661957?sender_device=pc&sender_web_id=6921964981282752005&is_from_webapp=v2&is_copy_url=0

UTBILDNING I GENUSFRÅGOR

TEMA FÖR SESSIONEN: UTBILDNING I GENUSFRÅGOR

MÅL

- Reflektera över ojämlikheter mellan könen och maskulinitetens roll i dem
- Arbeta med olika uppfattningar om maskulinitet och deras konsekvenser
- Att göra de undvikande attityder som är kopplade till etablerade könsroller relevanta.

AKTIVITETER

Aktivitet 1: Utbildning i genusfrågor

Här har du 4 olika aktiviteter att göra. Välj en och gör den på rätt sätt.

Aktivitet i sociala nätverk

Varje deltagare måste genomföra ett lopp på egen hand. Loppet är uppdelat i tre stationer:

1. Sicksackkoner.
2. Gör 5 individuella beröringar och gör sedan 5 passningar med tränaren eller en annan lagkamrat.
3. Gör en liten sprint och sparka bollen i mål.

I slutet av varje aktivitet hittar deltagarna ett papper på golvet där de får olika frågor om sociala medier. När de har svarat på frågorna (om de kan skriva, skriver de, annars kan de svara muntligt) kan de gå vidare till nästa station.

Frågor:

- a. Vad är sociala medier för dig?
- b. Vad använder du sociala medier till?
- c. Sätt en positiv och en negativ aspekt på sociala medier och sociala nätverk.
- d. Även om det är ett brott är det vanligt att flickor blir misshandlade och utsätts för nedsättande kommentarer på sociala medier. Varför är det så?
- e. Det får dig att tänka dessa ord: Du får en kränkande kommentar från någon som du inte känner. Pornografiska videor. Virala videor som skrattar åt andra.
- f. Om du fick ett privat foto/video, skulle du ladda upp det på internet? Hur skulle du känna dig om de gjorde det mot dig?
- g. Har ni resurser för att rapportera den här typen av innehåll på nätverken?

Den sista frågan ställs när alla är klara, innan den sista reflektionen görs.

Slutreflektion:

Sammanställning av allt som har skrivits på pappren och göra dem medvetna om vad sociala medier används till och hur smärtsamt det kan vara för andra. Även resentera det till det digitala avtrycket (spår som vi lämnar när vi surfar och interagerar med nätverket). Se till att detta digitala avtryck inte speglar vår personlighet.

Aktiviteten Känslor och bräcklighet

Moderatorn säger en mening och deltagarna måste springa till den ena sidan om svaret är JA och till den andra sidan om svaret är NEJ.

- Jag har hört "bete dig som en man" eller "är du en man eller en mus?" när jag har visat rädsla eller varit upprörd.
- Det är svårt att vara ledsen bland andra killar.
- Jag är en annan person med mina vänner än med min familj.
- Jag kan vara sårbar inför människor jag inte känner.
- Om jag går på bio med en manlig vän kan jag gråta utan att skämmas.
- Jag har gått med på en viss typ av prat/jargong som jag inte riktigt känner mig okej med.
- Ibland blir jag stressad över saker och ting, men jag pratar inte med någon om det.
- Ibland kan jag inte gråta, även om jag vill.
- Det är lättare att vara öppen med mina tankar och känslor online än offline.

Kärlek, sex och samtycke, trakasserier och missbruk

Deltagarna bildar en cirkel och målet är att passa bollen till en annan deltagare. Om en av dem har bollen när facilitatorn säger: STOP, måste denna person svara på en av nedanstående frågor:

- Har du någonsin varit förälskad i någon?
 - a) Eventuell uppföljningsfråga: Om ja, hur kändes det?
- Kan du nämna några exempel på ord eller handlingar som kan skada en relation?
- Har du någonsin känt det sociala trycket att ha ett förhållande?
 - a) Möjlig uppföljningsfråga: Om ja, tror du att det är vanligt att uppleva denna typ av press?
- Hur skulle du definiera ett bra förhållande?
- Vad är dina tankar om en parnorm?

- Vad exakt är sex (t.ex. onani, oralsex, samlag).
- Tycker du att det finns en press på att ha sex?
 - a) Eventuell uppföljningsfråga: Om ja - varför tror du att det är så?
 - b) Möjlig uppföljningsfråga: Hur visar sig trycket enligt dig (till exempel: gör folk narr av oskulder)?
- Kan du vända dig till dinakillkompisar när du har frågoreller funderingar om sex?
 - a)) jlig uppföljningsfråga: Varför/varför inte?
- I vissa länder finns det en lagom sexuellt samtycke som innebär att allt annat än ett ja är ett nej.
 - a) Har du talat om samtycke i din idrottsförening?
 - b) Har du talat om det i andra sammanhang (t.ex. med föräldrar/ vårdnadshavare, syskon, vänner osv.)?
 - c) Om du vill flirta/kysa/beröra någon - hur ser du till att den andra personen också vill göra det?
 - d) Kan samtycke kännas svårt och i så fall hur?
 - e) Vissa normer säger att killar ska vara proaktiva, ta initiativet och bara göra vad de vill - tror du att dessa normer kan påverka samtycket, och i så fall hur?
 - f) Varför tror du att det är viktigt att inte flirta med/kyssa/beröra någon som inte vill?
- Porr är inte sex. Men ibland blandas de två ihop.
 - a) Vad skulle du säga är skillnaden mellan sex och porr?
 - b) Tror du att porr kan påverka vår syn på sex? På vilket sätt?

Undvikande & Alkohol och festande

Deltagarna samlas i en cirkel. I mitten av dem kommer det att finnas olika bilder. En bild för varje person (eller upprepade bilder), och de kommer först att tillfrågas: **När du har ett problem, tar du itu med det eller undviker du det?** När de sedan svarar på frågan kan facilitatorerna fråga om **varför och när**. När dessa frågor är klara måste de titta på olika bilder i mitten av cirkeln och ta den bild som bäst representerar deras metod för att undvika.

När de har fått bilden kommer de att få en reflektion.

Reflektion: De kan ha en undvikandestrategi, men de måste möta problemet eftersom det kan vara direkt negativt (alkohol) eller indirekt (göra något annat och tro att problemet kommer att lösas på egen hand).

I slutet av aktiviteten kan facilitatorn fråga deltagarna: **Hur tror du att människor i din omgivning kan känna sig när de ser dig dåligt och du inte berättar varför?** Det slutgiltiga i den frågan är att visa deltagarna att de inte är ensamma om sina beslut.

RESULTAT AV SESSIONEN:

- förbättra förståelsen för den sociala konstruktionen av könsroller
- tillsammans med gruppen diskutera ungdomars roll i att upprätthålla ojämlikhet mellan könen



SPEY-utbildare förklarar för deltagarna vad som gäller vid sessionen om övergripande färdigheter.