





Syftet med lektionen	Syftet är att träna sig att bemöta andras ilska och få konkreta verktyg i hur det kan göras. Det kan vara svårt att bemöta dryghet, översitteri, likgiltighet, ilska och/eller aggressivitet. Starka negativa känslotillstånd påverkar oss. Ofast får vi impulsen att dra oss undan och inte bemöta ilskan hos andra. Eller så kan reaktionen bli den motsatta att man blir arg och riktar handlingar gentemot den som redan är arg. Den sociala färdigheten att ”Bemöta andras ilska” ger möjlighet att kunna utveckla konkreta verktyg för att förstå och respektfullt bemöta andras ilska, ilskereaktioner och beteenden.
Förberedelser	<ul style="list-style-type: none">• Häng upp eller skriv upp reglerna synligt för gruppen.• Skriv upp färdighetsstegen på tavlan och lämna tomrum mellan varje steg för att få plats att skriva upp elevernas reflektion.• Skriv upp rubrikerna vinster och Veckans Utmaning på tavlan.• Skriv ut utmaningen ”Bemöta andras ilska”.
Välkommen och regler	Instruktörerna hälsar alla välkomna till lektionen. Instruktorerna låter eleverna repetera reglerna.
Lägesrunda	Eleverna berättar kort om någonting som var bra och dåligt sedan gruppen träffades sist.
Repetition	Föregående lektion repeteras med hjälp av eleverna.
Förra veckans utmaning	Genomgång av föregående hemuppgift:  <ul style="list-style-type: none">• Hur har det gått med hemuppgiften? Vilka situationer hamnade de i?
Förklara färdigheten	Ge en kort presentation om dagens sociala färdighet med hjälp av följande frågor:  <ul style="list-style-type: none">• När kan man behöva bemöta andras ilska?• När kan det vara lätt respektive svårt att bemöta andras ilska?• Hur kan man känna sig om man inte förstår varför den andra personen är arg?• Hur är det bästa sättet att bemöta andras ilska på?• Syfte/vinster med ”att bemöta andras ilska” (skriv på tavlan). <p>Gå igenom färdighetsstegen genom att ställa frågor och skriv upp elevens svar under varje färdighetssteg.</p>

Bemöta andras ilska


1. Lyssna vad den arga personen vill säga.

-  Hur lyssnar man på ett bra sätt?
- Hur kan man visa med kroppsspråket att man lyssnar?
- Finns det något annat sätt att visa att man lyssnar? Vad är viktigt att tänka på?

2. Försök att förstå varför personen är arg?

-  Har ni några tips på hur man kan tänka för att försöka förstå hur den andra personen känner sig?
- Kan ni ha gjort något som gör den andra personen arg?

3. Bestäm vad du kan göra eller säga för att lugna ner personen.

-  Vad har ni för alternativ för att bemöta personen på ett bra sätt?
- Hur skulle ni vilja att någon annan bemötte er om ni var arg? Hur skulle ni göra?

4. Försök att göra det.

Modellera färdigheten

Instruktörerna gör två modelleringar. Tips på modelleringar: Personalen blir arg för att du skräpat ner. Din kompis skäller ut dig för att du glömt bort att ni skulle träffas. Dina föräldrar har haft en dålig dag och är arg och trött.

När kan den användas?

När kan eleverna träna på att "Bemöta andras ilska" under nästa vecka? Elevernas namn och förslag på situation skrivs upp på tavlan.

Träningsprocedur

- Välj aktörer
 - Planera rollspelet
 - Genomför rollspelet
 - Återkoppling
 - Välj nästa aktör
- Se detaljerad beskrivning av träningsproceduren på www.alltomart.se

Repetition av dagens färdighet

Knyt ihop och sammanfatta lektionen genom att var och en av eleverna säger något om dagens lektion.

Hemuppgift

Innan gruppen skiljs åt delas hemuppgiftspappren ut. Frågorna "När kan du träna på detta under nästa vecka? Med vem kan du träna detta?" fylls i av eleverna innan lektionen avslutas.

”Bemöta andras ilska”

När har du möjlighet att agera sportsligt? _____

Vem kan du ge beröm till? _____

Hur ska du göra detta? _____

	Ja	Nej
Lyssnade du på personen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Försökte du förstå personen som var arg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunde du lugna ner personen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hittade du bra sätt att göra det på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Detta kan jag göra bättre:

Hur tyckte du att det gick?

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte

