

”Att be om hjälp”

6-8 elever • 90 min • SF

Syfte med lektionen	Syftet är att medvetandegöra att alla människor behöver hjälp ibland både i stort och i smått och förstå vinsterna med att be om hjälp. Denna lektion kan man lägga på olika nivåer med allt från hjälp med läxor, hjälp i klassrummet och hjälp med ett mer personligt problem som att ens föräldrar dricker mycket alkohol.
Förberedelser	<ul style="list-style-type: none">• Skriv färdigheten ”Att be om hjälp” på tavlan. Skriv alla stegen med plats för anteckningar mellan raderna.• Skriv rubrikerna ”Vinster” och ”Veckans utmaning” på tavlan.• Kopiera upp kort i fickformat på färdigheten
Välkomna och regler	Ledarna hälsar alla välkomna till lektionen. Ledarna låter eleverna repetera reglerna. Reglerna hängs upp eller skrivs så att de är väl synliga för alla.
Lägesrunda	Eleverna berättar kort om någonting som var bra och dåligt sedan gruppen träffades sist.
Repetition	Föregående lektion repeteras.
Förra veckans utmaning	Genomgång av föregående veckans utmaning.
Förklara färdigheten	<p>”Att be om hjälp”</p> <p>Dagens färdighet presenteras och lektionen kan inledas med övningen ”lätt eller svårt”. Om man vill genomföra den som en gruppövning kan man använda sig av värderingslinjen där ena sidan är ”lätt” och den andra sidan av linjen är ”svårt”. Eleverna får ta ställning till om det är lätt eller svårt att be om hjälp vid följande situationer:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Till läraren i klassrummet○ Till föräldern med hemläxan○ Fråga en kompis om hjälp med ett personligt problem○ Fråga skolsystemen om hjälp med att få preventivmedel○ Be föräldern om hjälp om en kompis har problem hemma○ Be om hjälp med att bära något○ Be om hjälp att förstå en teknisk pryl○ Be någon om hjälp om du är utsatt för mobbning eller retningar av någon annan. <p>Diskutera färdigheten tillsammans med eleverna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vad innebär det att kunna be om hjälp?• När kan det vara lätt att be om hjälp?

- När kan det vara svårt att be om hjälp?
- Finns det kulturella skillnader när man ber om hjälp?
- Vilka *vinster* finns det med att kunna be om hjälp på ett bra sätt (skriv upp vinsterna på whiteboard)?


Gå igenom färdighetsstegen genom att ställa frågor och skriv upp elevernas svar under varje färdighetssteg.

Nr 9: Be om hjälp


1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.

-  • Vad kan man behöva ha hjälp med (praktisk, känslomässigt, relationer etc)?

2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.

-  • Vem kan hjälpa dig när du behöver ha hjälp med någonting? Använd elevernas svar från steg nr 1 för att fortsätta diskussionerna.

3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.

-  • Hur kan du be om hjälp på ett bra sätt?
- Vad är viktigt att tänka på när man gör det?
- Vad gör du om personen inte vill hjälpa dig?

4. Tacka för hjälpen.

-  • Hur kan du visa din uppskattning?

Modellera färdigheten

Instruktörerna gör två modelleringar. Tips på modelleringar: Be om hjälp om man är utsatt av någon, be om hjälp när man har ett personligt problem, be skolsköterskan om hjälp för att ordna preventivmedel och be föräldern om hjälp om en kompis är utsatt hemma.

Återkoppla modelleringen till färdighetsstegen. Ha en diskussion om modelleringen följde de olika färdighetsstegen.

När kan den användas?

När kan eleven träna på att be om hjälp 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 tema

Veckans utmaning

Veckans utmaning är att genomföra det som de har rollspelat på. De ska träna på att be om hjälp i den verkliga situationen. Man passar på att påminna och höra efter om de behöver ha hjälp för att komma ihåg hemuppgiften. Till sin hjälp kan eleverna använda stencilen "Veckans utmaning – Be om hjälp".

Avslutningsrunda

Ledarna ber eleverna att avsluta lektionen med vad som varit bra med lektionen och vad som kan bli bättre till nästa gång.

Fördjupningsövning

Om ni har gott om tid kan ni tillsammans diskutera och fylla i "Min hjälplathund". Det gäller att vara konkret och se på varje elevs nätverk för att se vem den skulle kunna be om hjälp till.

”Min hjälplathund”

Skriv ner namn och telefonnummer till de som du skulle kunna be om hjälp av. Om du inte vet numren kan du leta i telefonkatalog eller Internet.

Vem kan hjälpa mig?	Namn	Telefon
Ungdomsmottagningen		
BRIS		
SOS		
Skolkuratoren		
Skolsköterskan		
Min klassföreståndare		
Någon släkting		
Vårdcentralen		
Kompis 1		
Kompis 2		
Kompis 3		
Vuxen 1		
Vuxen 2		
Vuxen 3		

Veckans utmaning ”Att be om hjälp”

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

	Ja	Nej
Bestämde du dig för vad du ville ha hjälp med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestämde du för någon som kunde hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förklarade du vad du ville ha hjälp med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tackade du för hjälpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt

Godkänt

Dåligt

Vet inte

ALLT OM  ART

