

---

## ”Att hävda sina rättigheter”

4-8 elever • 60-90 min • SFT

---

Syfte med lektionen	Syftet är att eleverna tränar sig i att hävda sina rättigheter och stå upp för sig själva när de behandlats oriktigt. Eleverna ges även möjlighet att diskutera vilka rättigheter som de har.
Tänkvärt!	Genom att stå upp för sig själv och sina rättigheter tränas också självförtroendet (tron på vad jag klarar) och självkänslan (egenvärdet). Att hävda sina rättigheter handlar om att eleverna tränas i att ta ansvar för sitt eget liv. Att kunna stå upp för sig själv gör att eleverna kan växa, må bra och bli självständiga individer.
Förberedelser	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skriv upp reglerna synligt för gruppen.</li><li>• Skriv upp färdighetsstegen på tavlan och lämna tomrum mellan varje steg för att få plats att skriva upp elevernas svar under varje steg.</li><li>• Skriv upp rubrikerna vinster och veckans utmaning på tavlan.</li><li>• Skriv ut hemuppgiftspapper och lektionskort i fickformat på färdigheten från <a href="http://www.alltomart.se">www.alltomart.se</a>.</li></ul> <p><b>Nr 27: Hävda dina rättigheter</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.</li><li>2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.</li><li>3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.</li><li>4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.</li></ol>

---


Välkomna och regler/ att tänka på	Instruktörerna hälsar alla välkomna till lektionen. Instruktörerna låter eleverna repetera reglerna.
Lägesrunda	Eleverna berättar kort om någonting som var bra och dåligt sedan gruppen träffades sist.
Repetition	Föregående lektion ”Be om förlåtelse” repeteras med hjälp av eleverna.
Förra veckans hemuppgift	Genomgång av föregående hemuppgift:
Förklara färdigheten	Ge en kort presentation om dagens sociala färdighet med hjälp av följande frågor: Vad innebär det att hävda sina rättigheter?

- Vad är en rättighet?
- Vad är dina rättigheter?
- Hur tar du reda på dina rättigheter?
- När är det bra att hävda sina rättigheter och när är det bättre att låta bli?
- I vilka situationer är det särskilt viktigt att hävda sina rättigheter.
- Syfte/vinster med att hävda sina rättigheter? (skriv på tavlan).


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

## Hävda dina rättigheter


### 1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med

-  • *Har du exempel på situationer då det är viktigt att kunna hävda sina rättigheter? (någon utnyttjar dig, struntar i dig, behandlar dig illa, fel på något du köpt och inte blir trodd på m.m.)?*

### 2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda dig.

-  • *Hur känner du inför det som du är missnöjd med? Hur tänker du inför situationen?*

### 3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.

-  • *Hur kan du hävda dina rättigheter på ett bra sätt?*
- *Vilka är de positiva och negativa följderna med varje alternativ? Vad kan man tänka på vad gäller tid och plats?*

### 4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.

- Ex. Be om hjälp, säga vad du tycker, prata med andra om hur du kan göra.

Modellera färdigheten

Instruktörerna gör två modelleringar.

Tips på modelleringar: 1. Du har handlat en vara som det är fel på. Affären vägrar att byta/laga varan; 2. Polisen har koll på dig p.g.a. vad du har hållit på med tidigare och stoppar dig; De behandlar dig illa; 3. Din praktikplats vill inte att du kommer

# ALLT OM ART

tillbaka dit. De säger att du stulit saker där; 4. Du döms i tingsrätten för något du inte gjort.

När kan den användas?

När kan eleverna träna på att "Hävda sina rättigheter" 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](http://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. Lektionskort och hemuppgift papper finns på [www.alltomart.se](http://www.alltomart.se), ladda ner.

Avslutningsrunda

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

Veckans utmaning: "Att hävda dina rättigheter"

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta med? \_\_\_\_\_

Vilken komplimang ska du ge? \_\_\_\_\_

	Ja	Nej
Kände du i kroppen att du var missnöjd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kom du på orsaken till att du var missnöjd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kom du på flera sätt att hantera din missnöjdhet med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hävdade du dig på ett tydligt och rättvist sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Detta kan jag göra bättre:**

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte

