



Demokratiskt lärande och kommunikation

En del av **Verktygslåda** för cirkelledare på ABF

Innehåll

Värderingsövningar	4
Linjen	4
Fyra hörn	4
Heta stolen	6
Kommunikation	7
Prata för döva öron	7
Hitta kryssset	7
Riva pappret	9
Glödlampan	9
Gruppdiskussion med olika roller	10
Berätta och lyssna	10
Demokratiprocesser	12
Post-it-demokrati	12

Demokratiskt lärande och kommunikation

Verktyglåda för cirkelledare på ABF

I verktyglådan hittar du tips på övningar, utvärderingsmetoder med mera som du kan använda dig av i din studiecirkel. Se på verktyglådan som inspiration till att göra på nya sätt och som en metodbank att låna övningar från.

Folkbildningspedagogiken bygger på att man söker kunskap och insikt tillsammans. Den delaktigheten bidrar du som ledare till bäst genom att skapa trygghet i gruppen. Var noggrann med att berätta vad deltagarna ska göra, vad som förväntas av dem och att ni tillsammans i efterhand kommer att reflektera över övningen och innehållet.

Verktyglådan är på inget sätt fullständig. Det finns givetvis många fler övningar att använda sig av. Kom ihåg att du inte behöver gilla allt! Plocka ut det du tycker passar för just din cirkel! Pröva dig fram vad som funkar bäst för dig.

Alla övningar i verktyglådan kan med små förändringar användas både digitalt och analogt. I de fall som övningen lämpar sig bäst i det ena eller andra har vi märkt upp övningarna enligt nedan.



När du ser den här symbolen betyder det att övningen är lämplig att använda i en ANALOG studiecirkel.



När du ser den här symbolen betyder det att övningen är lämplig att använda i en DIGITAL studiecirkel.

Innan du börjar behöver du fundera över vad du vill uppnå med övningen och välj metod utifrån det. Fundera också över hur gruppen ser ut - är den stor eller liten, känner deltagarna varandra, har de träffats förut? Du behöver också fundera över om du själv känner dig trygg med övningen, och har tänkt igenom olika scenarion.

Lycka till!

Värderingsövningar

Ett bra sätt att bearbeta uppfattningar och begrepp är att göra värderingsövningar. Det är också bra att ta till när gruppen har suttit länge och behöver röra på sig. Deltagarna får öva sig på att ta ställning och argumentera för sin sak men får även chansen att ändra ståndpunkt. I en värderingsövning finns inga fel – alla åsikter som deltagarna uttrycker är OK under övningen. Var försiktig med personliga frågeställningar innan gruppens medlemmar känner varandra.

Linjen

Deltagarna placerar sig efter en linje i rummet/korridoren. Övningen går också utmärkt att göra utomhus. Linjens början och slut representerar ja respektive nej. Deltagarna tar ställning till olika påståenden som cirkelledaren säger genom att placera sig utefter linjen. Påståendena anpassas till ämnet och gruppen.

Be sedan deltagarna resonera kort med grannen om varför man valde sin position.

Går också variera genom att istället för att be deltagarna ställa sig på linjen be dem välja något av alternativen. De måste alltså välja mellan att svara ja eller nej.

Digital variant

I digitalt format kan du be deltagarna ange ett värde i chatten. Till exempel: "Jag hade valt 6 av 10 på en linje om hur nervös jag var inför kursens start i morse"

Du kan också med fördel välja att använda en digital interaktiv whiteboard, där deltagarna t ex har en varsin post-it-lapp som de själva kan placera längs den linje som du förberett.

Fyra hörn

Deltagarna tar ställning till fyra olika påståenden kring en fråga genom att välja ett hörn. Tre av hörnen representerar ett påstående och det fjärde hörnet är ett så kallat "Öppet hörn". Dit kan deltagarna gå om inget av de andra svarsalternativen stämmer överens med deras egen åsikt.

Förtydliga gärna genom att lägga lappar med de olika påståendena i hörnen. Går att variera genom att ha fyra alternativ och sedan får ytan mitt i rummet ersätta det öppna hörnet.

Be deltagarna som står i samma hörn prata ihop sig om varför de valt att ställa sig i just det hörnet. Lyssna sedan av hur resonemangen i de olika grupperna gått. Var noga med att inte värdera deltagarnas ställningstaganden mot varandra. Värderingsövningen tränar oss i att se saker från olika perspektiv och skapa förståelse för olika sätt att se på samma fråga. Det är okej för deltagarna att byta hörn under övningen.

Exempel 1: Vad är viktigast i vår cirkel?

- Att vi ska fördjupa våra ämneskunskaper
- Att vi ska ha en god social samvaro
- Att alla får prata lika mycket
- Öppet hörn

Exempel 2: Det viktigaste i rollen som cirkelledare är?

- Att stärka deltagarna utifrån deras egna behov och önskemål.
- Att öka kunskapsnivån i cirkeln.
- Att skapa engagemang och ideologisk insikt för fortsatt aktivitet hos deltagarna.
- Öppet hörn

Digital variant

När du gör en Fyra-hörn-övning digitalt kan du be deltagarna ange i chatten vilket hörn de skulle välja. Därefter skickar du ut alla som valde hörn 1 i ett grupprum (kanal) för att prata ihop sig om varför de valde just det hörnet, för att sen återkomma och berätta inför hela gruppen. Likadant med de som valde hörn 2, 3 och 4.

Är man inte så många deltagare, kan man be dem hålla upp rätt antal fingrar som det hörn de hade valt – eller gjort en runda och helt enkelt frågat dem.

Du kan också med fördel använda en digital interaktiv whiteboard, där deltagarna får placera en post-it-lapp med sitt namn i det hörn de väljer.



Börja med att möblera alla stolar i en ring. Se till att det finns en stol mer än ni är deltagare. Förbered ett antal påståenden som du vill att deltagarna ska ta ställning till. Den som håller med i påståendet reser sig upp och byter plats. När deltagarna bytt plats kan du antingen stanna till och reflektera över hur stor del av gruppen som höll med i påståendet eller be någon av deltagarna utveckla sitt ställningstagande. Se gärna till att både någon som tagit ställning för och någon som tagit ställning mot får möjlighet att komma till tals. Kanske är någon så pass övertygande att någon annan väljer att byta plats.

Kommunikation

Ett sätt att uppmärksamma gruppen på hur viktigt det är med tydlig kommunikation, kan vara att göra kommunikationsövningar tillsammans. Det är nyttigt att prova sig fram både att vara den som skickar ett budskap och den som tar emot – och att känna hur lätt det är att det blir missförstånd.

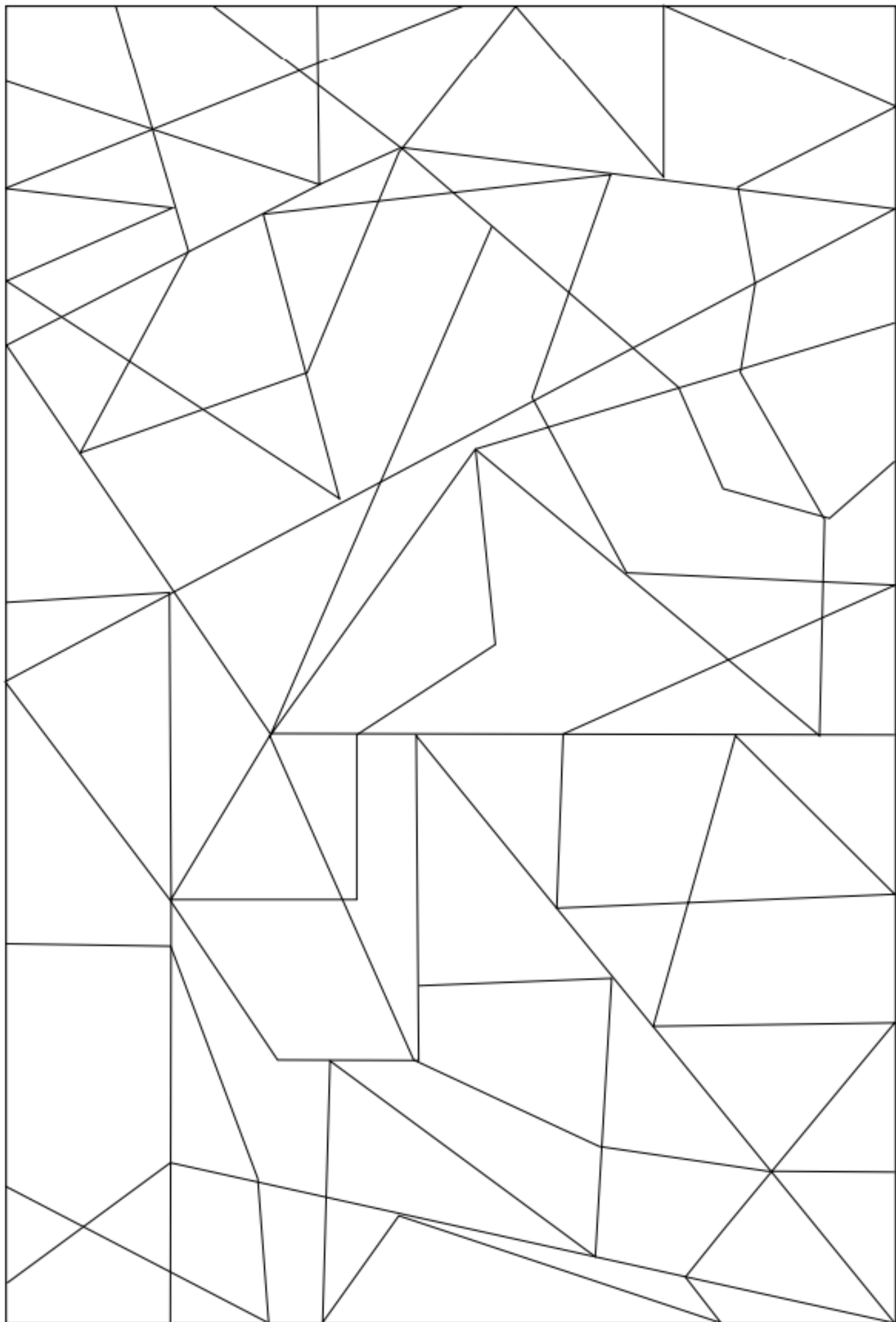


Uppdraget till deltagarna är att gå ihop två och två. Den ena börjar att prata om något som ligger hen mycket varmt om hjärtat. Man har 5 minuter på sig. Den andra i paret får inte visa med någon del av kroppen att hen hör eller känner något av det som berättas. Efter 5 minuter byter man roller. I den efterföljande reflektionen kan man fråga hur det kändes att prata för döva öron, hur viktiga deltagaren/lyssnaren är och att man som deltagare också har ett stort ansvar. Det kan också vara intressant att fråga vilken roll deltagarna upplevde som lättast respektive svårast: att lyssna utan att visa känslor eller att prata för döva öron.



Be deltagarna gå ihop två och två och sätta sig med ryggar mot varandra. Båda deltagarna i varje par får likadana papper (se bilaga), och den ena sätter ett kryss i någon av rutorna. Den som satt krysset ska nu förklara i vilken ruta markeringen är, utan att lyssnaren får ställa några kontrollfrågor.

I den efterföljande reflektionen, kan man gemensamt fundera över hur viktigt det är med tydlighet, hur kommunikation kan vara svårare än man tror och att vi alla tolkar information på olika sätt.





Ta fram fyra frivilliga deltagare och be dem binda en sjal för ögonen. Berätta att du kommer att ge dem tydliga instruktioner och att alla får samma instruktioner. Ge dem också ett varsitt blädderblockspapper att hålla i. Ställ dig nu längst ner i rummet, vänd mot de frivilliga och berätta att de efter instruktionen inte får prata/fråga och att de måste fortsätta att blunda. De ska lösa de uppgifter du ger på bästa sätt. Tala långsamt och tydligt.

Föreslagna instruktioner:

- *"Vik pappret på mitten"*.
- *"Riv av det nedre vänstra hörnet"*.
- *"Vrid pappret 90-graders medsols"*.
- *"Vik pappret"*.
- *"Riv av det övre vänstra hörnet"*.
- *"Vänd på pappret"*.
- *"Vik pappret"*.
- *"Riv av det övre hörnet som är vänt mot syd/väst"*.
- *"Vänd pappret upp och ner"*.

Efter övningen får deltagarna ta av sin ögonbindel och man tittar tillsammans på hur olika resultatet av övningen blev. I den efterföljande reflektionen kan man fråga sig varför samma tydliga instruktioner kan uppfattas olika av deltagare och hur viktigt det är att alltid vara extra tydlig i kommunikationen med människor.



Övningen kan vara bra att använda sig av för att belysa att olik tänkande i gruppen ofta beror på att vi tolkar information på olika sätt. Använd en bild med en glödlampa. En deltagare följer med cirkelledaren ut ur lokalen. Deltagaren får uppgiften att beskriva bilden för de andra i gruppen utan att avslöja vad bilden föreställer. Bildens linjer och hur de ritats på pappret ska förklaras. De andra ska rita bilden på ett tomt A4-papper. De som ritat får inte ställa frågor utan ska bara följa de instruktioner de får av personen som beskriver bilden. Bilderna kommer förmodligen att se helt olika ut. Det brukar inte vara någon som har ritat en glödlampa! Låt gruppen berätta hur de upplevde övningen och om det

var svårt eller lätt. Låt dem visa sina bilder för varandra och be dem fundera över varför bilderna ser så olika ut.



Det här är en övning för att tydliggöra hur vårt förhållningssätt till varandra i en grupp påverkar möjligheten att skapa goda samtal och att lösa uppgifter tillsammans. Det är lämpligt med cirka 6–10 deltagare i varje grupp.

Det är viktigt att du som ledare noga förklarar syftet med övningen innan ni sätter igång samt att du ger ordentligt med tid och utrymme för reflektion och lärdomar efter övningen. Sitt på stolar i en ring utan bord emellan. Ge gruppen ett realistiskt eller påhittat problem att diskutera. Sätt upp lappar i var och ens panna med texten utåt så att bara de andra deltagarna ser vad det står på den lapp man själv har i pannan. På lapparna står ett förhållningssätt till exempel:

- *Säg emot mig*
- *Nonchalera mig*
- *Beundra mig*
- *Skratta åt allt jag säger*
- *Håll med mig*
- *Tyck synd om mig*

Gruppen sätter igång att diskutera problemet och följer anvisningarna på lapparna. Diskussionen fortgår i cirka 10 min. När övningen avslutas får deltagarna titta på den lapp de haft på sin egen panna. Gå sedan ett varv där varje deltagare får möjlighet att reflektera kring hur de upplevde situationen, dels för sin egen del och dels för andra. Det är viktigt att alla deltagare pratar utifrån sig själva och inte ifrågasätter någon annans upplevelse. När samtliga har fått möjlighet att reflektera kan ni ta en mer öppen diskussion i gruppen kring lärdomar.



Här arbetar du med att låta deltagarna lära känna varandra och att träna sig i att lyssna aktivt. Gruppen placerar sig i en inre och en yttre cirkel. Ledaren ger deltagarna ett ämne. Det kan vara ett ämne som är mer för att lära känna varandra som personer till exempel “min favoritsöndag” eller “Ett bra sommarminne”. Det kan också vara ett ämne som har

tydligare koppling till det tema som cirkeln eller kursen handlar om. Deltagarna pratar sedan med varandra två och två. Den ena personen är helt tyst och lyssnar aktivt medan den andra berättar fritt utifrån ämnet. Ledaren tar tid och paret får prata i 1–1,5 min. Sedan avbryter ledaren. I steg två byter man roller och den som var tyst får nu prata och den andre lyssnar. Därefter gör man en kort reflektion i paret kring hur det kändes att lyssna respektive att prata. De personer som sitter i den yttre ringen flyttar sedan ett steg så att nya par bildas och man gör om samma övning med ett nytt ämne. Man kan sedan fortsätta hela varvet runt tills alla har pratat med varandra eller så länge man vill. Om personen som pratar inte kommer på mer att säga trots att det finns tid kvar är det helt ok att sitta tyst tills tiden är ute.

Reflektera!

- *Hur kändes det att göra den här övningen?*
- *Vad var svårast - att sända budskapet eller att vara mottagare? Varför är det så, tror du?*
- *Både sändare och mottagare av information har ett stort ansvar att bidra till att det blir bra kommunikation. Hur gör vi detta?*
- *Hur viktigt är det med tydlig och saklig information – och hur kan vi säkerställa att det alltid sker?*

Demokratiprocesser

Att arbeta med demokratiprocesser är ett bra sätt att träna på den praktiska demokratin och att initiera diskussioner om varför demokrati behövs, vad det egentligen är och vad som egentligen är mest demokratiskt.

Post-it-demokrati

Be deltagarna att ta tre post-it-lappar och skriva en egenskap på varje lapp. Förslagsvis tre egenskaper som är viktigast i ett gott ledarskap. När de funderat och enskilt skrivit tre lappar, ber man dem att gå ihop i mindre grupper. Då är uppdraget att enas om tre gemensamma lappar, med utgångspunkt från de lappar man skrivit.

Man kan göra grupperna större och större och till slut ge uppdraget att hela gruppen ska vara eniga om tre gemensamma lappar/egenskaper. Som ledare ger du gruppen gott om tid att resonera och låter gruppen styra sin egen process. Håll avstånd till gruppens arbete, men notera hur man arbetar tillsammans för att lösa uppdraget. När övningen är helt klar, reflekterar ni tillsammans om hur processen gick till. Hur löste man uppdraget? Tog någon ledningen? Varför? Röstade man? Sökte man koncensus? Kan det ibland krävas att någon kliver fram och tar ett tydligt ledarskap? Vad är att föredra i demokratiska processer?

Reflektera!

- *Det mest intressanta var inte vilka ord ni kom fram till, utan hur ni arbetade med att komma fram till en gemensam lösning. Hur gjorde ni? Tog någon ledarskapet? Röstade ni? Kände någon sig överkörd? Fick alla komma till tals?*
- *Vad är egentligen demokrati och kan vi alltid vara demokratiska i våra beslut?*
- *Är det mer demokratiskt att rösta om en fråga än att komma fram till koncensus?*