

# ”Att komma till uttryck”

## Handledning i sociodrama

Våren 2000 – hösten 2002

Storängsskolan i Finspång

I övningarna är själva överraskningsmomentet när en person blir fångad i sin rollfigur och agerar på ett sätt, oväntat för henne själv, som nya sätt att se på sig själv och andra kan skapas; speciellt när gruppen är engagerad och har roligt.

Det är bilderna på scenen när vi själva agerar och får en upplevelse, överraskar oss själva och har roligt, som sätter sig som starka minnen. Minnen av en positiv känsla av att vara med och skapa, att hitta lösningar i stunden, att ha tillgång till sin skapande förmåga.

Handledare och författare till materialet

Ann Löfgren

[skaparverkstan@ann.lofgren.se](mailto:skaparverkstan@ann.lofgren.se)

[www.annlofgren.se](http://www.annlofgren.se)

# MOTTO "Att komma till uttryck"

## RELATIONSDRAMA - SOCIODRAMA

**Aktionen** är grundläggande. Vi arbetar utforskande, för att se på vår frågeställning eller vårt tema. Själva glädjen i spelet och styrkan det ger är minst lika viktig som analys och förståelse. Känsla och intellekt integreras. Uttrycksmöjligheterna breddas.

Vi är medvetna om att vi inte spelar en objektiv verklighet utan i spelen kan vi överdriva och spela ut den känsla som gäller i stunden. På scenen råder en **speciell verklighet** där personer, platser och tider kan blandas.

Sociodrama handlar om **gruppens perspektiv**, vi agerar kring olika teman som vänskap, rasism, skolan eller olika typer som föräldrar, tjejer-killar eller vänner. Vi spelar oftast inte den specifika vännen etc utan just typerna.

**Sociometri**, hur vi väljer varandra på olika kriterier, ökar självkänndomen och medvetenheten om vilka val vi gör. Det handlar också om att själv hitta sin plats i en grupp och hur vi relaterar i den.

Vi arbetar med **valsituationer** och olika **dilemman** för att se hur vi själva aktivt tar ställning och ansvar i våra liv så att vi undviker myten om att "saker bara blir och jag fattar inget".

Social förmåga har att göra med förmågan att sätta sig in i hur en annan person tänker och hur den andre ser på mig.

Vi arbetar med **rolltagande** och **inlevelseövningar** för att bredda den egna rollrepertoaren och därmed förmågan att möta andra människor adekvat och medkännande och inte stereotyp.

Vi tar olika roller och byter ibland roll för att sätta oss in i andra människors värld och se att det egna sättet att tänka inte alltid är det enda rätta.

Vi tränar vår **spontanitet** och **fantasi** i olika improvisations- och överraskningsövningar för att ge oss ökad möjlighet att hitta snabba, adekvata utvägar i olika situationer och inte stå handfallna.

I övningarna är det i själva överraskningsmomentet, när en person blir fångad i sin rollfigur och agerar på ett sätt, oväntat även för henne själv, som nya sätt att se på sig själv och andra kan skapas; speciellt när gruppen är engagerad och har roligt.

Det är bilderna på scenen när vi själva agerar och får en upplevelse, överraskar oss själva och har roligt, som sätter sig som starka minnen. Minnen av en positiv känsla av att vara med och skapa, att hitta lösningar i stunden, att ha tillgång till sin skapande förmåga.

Tankarna bygger på J L Morenos psykodrama-sociometri-grupppsykoterapi. Viktiga begrepp i hans teori är att människan har en naturlig aktionshunger som måste komma till uttryck. Det viktigaste är att träna spontaniteten för att kreativiteten ska kunna utvecklas. Via rollbytet tränas social förståelse Hans rollteori handlar om att vi måste bredda vår rollrepertoar. Han inför begreppet tele, som är den substans som gör att människor kan göra ömsesidiga val, vilket är en förutsättning för gruppens utveckling.

Moreno myntade orden "**Survival of the Creator**".

Ann Löfgren mars 2000

Psykodramaregissör utbildad vid Svenska Morenoinstitutet

Innehåll	
Övningar 30 mars 2000 .....	4
Övningar 4 maj 2000 .....	6
Tema: improvisation, fantasi, inlevelse.....	6
Övningar 5 oktober 2000.....	9
Tema: aktionssociometri .....	9
Övningar 23 november 2000 .....	11
Tema: När olika grupper möts.....	11
5 april 2001 gång 1 .....	12
Innehåll 10 maj .....	13
Tema: skvaller .....	13
RYKTEN 9-14 elever.....	14
Innehåll 13 september .....	16
Utdrag ur dokumentering av ett dramaår i årskurs nio av Ann Löfgren (fd Öjring)...	17
Sammanfattning av träffen 11 oktober .....	20
Sammanfattning av träffen 7 feb 2002 .....	21
"PERSPEKTIV PÅ TILLVARON" .....	21
MEDIATION -konflikthantering med medlare fritt efter Clare Danielson .....	25
Träffen den 21 mars 2002 .....	28
"SÅPOPERA i verkligheten och på scenen" .....	28
ROLLSPEL ATTITYDER Enskilt - i grupp.....	32
Sociodrama och Psykodrama .....	34
Moreno .....	34
"Den som skapar överlever" .....	36
Psykodrama "Mötets Teater" .....	37
Sociodrama "dramatisera för att avdramatisera" .....	38
"Herregud, man spelar ju roller hela livet!" .....	38
Att komma till uttryck .....	39
Gruppens form - Att förbereda för överraskningar .....	39
Att vara ledare - "Att få fram allas talanger" .....	40
Psykodrama .....	42
Kreativiteten som en grundläggande livshållning .....	43

## Övningar 30 mars 2000

(att användas av den som var med, som möjligen har chans att förstå min knapphändiga skriftliga beskrivning!)

**Regler:** ingen dum kommentar om någon annan i gruppen/ var och en pratar om SIG.  
det är tillåtet att stå över  
det som sägs stannar i rummet

**Form:** cirkel eller scen (halvcirkel) samt olika smågrupperingar

**Spektrogram:** när man står på en skala efter olika kriterier, ledaren visar ytterligheterna samt mittenläget och låter några i gruppen motivera sin plats, ev gå till flera platser och motivera om det är svårt att göra ett val. Låt definitionerna vara öppna och låt personen förklara.

**Lokogram:** som spektrogram men man står i definierade grupper.

Allt som sägs eller ageras gäller här och nu och på de kriterier som uttalats. Allt handlar om den bild av verkligheten som var och en har just nu, ofta överdriven. (vilken ofta ändras just genom att ha spelats -"dramatisera för att avdramatisera")

### Olika presentationsövningar

Börja alltid med någon form av uppvärmning i ringen, var och en får en chans att synas om så bara genom att säga sitt namn. Det lönar sig . Vissa grupper gillar att leka, andra att prata.

**Namnbytesleken.** Alla går runt och presenterar sig för varandra genom att säga "jag heter ....., vad heter du?" Den andra svarar med sitt namn. Nästa person man möter presenterar man sig för med det namn man nyss hörde (man övertar namnet på den person man möter). Så får man nya namn hela tiden och man går runt tills alla mött alla.

**Intuition.** Var och en säger Jag heter (namnet på personen till vänster) och jag...ex tycker om magnumglass" Personen till vänster säger om det stämmer eller inte och så fortsätter han/hon på samma sätt.

**Ettordsbrev.** Var och en säger ett ord i ett gemensamt brev som skrivs i stunden. (går att variera på en massa sätt -en mening var till en berättelse, lappar med ord som meningen ska innehålla etc.

**Skylla ifrån sig.** Var och en säger "Det var ditt fel att jag inte kunde gå på festen för att... och menar personen till vänster, som fortsätter på samma sätt tills alla har skylt på någon.

**Vinden blåser.** En står i mitten, resten på stolar i ringen. Ledaren (den i mitten) påstår något "vinden blåser på den som..." Den som instämmer byter stol, resten sitter kvar. Om ledaren vill styra , ställer han/hon påståendena men kan också sätta sig så att en annan person blir utan stol och därmed ledare och få chansen att prova något påstående.

**Två och två.** Presentera er för varandra kort och prata lite om rykten och förväntningar inför träffen. Om varför ni sitter här. Presentera varandra. Var och en får korrigera vid behov.

**Just denna gruppen.** Bra, enkla sätt att få en uppfattning om en grupp och olika grupperingar. Bra sätt att se nya grupperingar och luckra upp de ofta låsta kompisgrupperna:

**Spektrogram.** Vilka åldrar har människorna ni arbetar med -placera er i ordning yngst-äldst? Tid inom yrket. Inställning till jobbet just i denna stund (trivs/ trivs inte/).

**Lägg handen på** den du arbetsmässigt är närmast.

**Gruppuppspel.** Grupper med samma arbetsuppgifter gör varsitt uppspel där ni presenterar ert arbete, vad som karakteriserar er, alternativt en speciellt arbetsam situation/ en särskilt trivsamt situation. Sluta i en typisk bild. De andra får ge en rubrik (kolla vad som gått fram och jämföra). Ge en rubrik själva. Bygg alltid upp spel med en presentation av personer och plats, inledning, spel, avslutning så publiken har en chans att förstå. Tänk på det dramatiska. Låt grupper prata ihop sig, men inte för länge, bygg på improvisation, alltför mycket repeterande tar bort intensiteten.

Efter uppspelen pratar man i gruppen om vad man känner igen, jämför men ger inga råd eller kritik.

I klasser kan man ofta få igång spelen genom att prata om klassen "Hur är ni?" och be dem i ringen var och en säga ord som beskriver klassen och utifrån dessa forma grupperingar, där eleverna får välja grupp. Det brukar bli pratig, nördarna, snälla...

Nästa gång arbetar vi med  
Improvisation - fantasi - rolltagning  
Sociometri

Och har sen kvar:

Att göra val - Att uttrycka sin vilja

Teman

Perspektiv "Att byta roll"

/ANN

## Övningar 4 maj 2000

### Tema: improvisation, fantasi, inlevelse

Att träna spontaniteten är det mest grundläggande för mig. Med spontanitet menar jag att agera på ett nytt eller i alla fall adekvat i en situation, inte bara upprepa ett handlingsmönster, som jag haft med mig " i evighet". Det är den förmågan som gör att vi klarar situationer som uppstår i livet, att vi inte står handfallna eller bara gör som vi alltid gjort, utan kan använda oss av den kreativitet vi faktiskt har men inte alltid får igång!

Att bredda sina egna sätt att agera, och att handla efter val istället för tvång är väl egentligen det som gör oss till tänkande människor och inte bara ens slags robotar som följer massan.....

Alltså LEKA, LEKA, LEKA , använda sin fantasi..... "den som skapar överlever".

**PULS:** Alltid bra att börja med, låt alla känna efter utifrån någon fråga "Hur känns det att vara här just nu?" "Hur stor lust har du att spela?" "Vilket humör är du på?" "Var vill du vara just nu?" Be att få svaret som ett ord eller en siffra på en skala 1-10 eller 1-100, - och du kommer att bli förvånad över hur exakt många svarar "64,5" . Värdera aldrig svaren, de är bra för dig som ska lägga upp arbetet att veta var du ska börja. Vill alla vara på Hawaii ex har du ett spännande jobb framför dig....

**TIDNINGEN:** Bra om man behöver träna namn. Alla sitter i ringen, en står i mitten med en tidning ihoprullad. En säger ett namn och den i mitten ska slå med tidningen på låret på den som har namnet som i sin tur säger ett nytt namn osv till någon blir slagen. Den får då stå i mitten och den som bytte säger ett namn innan han/hon sätter sig.

**HAR DU ELD:** Ring, en i mitten som frågar en i taget "har du eld?" Den svarar "nej fråga min granne?" Under tiden byter personer plats efter ögonkontakt, den som står i mitten ska försöka ta en tom plats och den som blir över står i mitten och frågar vidare. Närsomhelst kan han/hon säga "eldsvåda!" och då byter alla plats.

**SKICKA SAKER:** bra inlevelseövning att börja med. Alla sitter i ringen och ledaren börjar skicka något -ett ägg, en varm potatis, en mask, en skadad fågelunge, en fönsterruta, en katt, en myra, ett hårstrå, olika typer av bollar, ballong....ALLT, ledaren skickar några och låter sen gruppen skicka en i taget.

**MIM-INLEVELSE:** Låt eleverna ex vakna på morgonen, äta frukost, borsta tänderna, ta på kläder, öppna dörrar... var noga, påpeka att man inte kan gå genom dörrar, att man ska försöka vara så naturtrogen som möjligt -bra inför kommande uppspel.

**KÖRA BIL:** Som föregående men två och två, prata dem in i bilen etc...

**MIM-UPPSPEL:** låt olika grupper hitta på ett spel där det finns mycket ljud, men de gör allting tyst. Alla spelar upp en gång, publiken gissar och sen spelar gruppen upp allting en gång till och publiken gör ljuden.

**LAPP-IMPROVISATION:** var och en får tre lappar, på den första skrivs 1 och på baksidan en TYP av figurer (mammor, smurfar, änglar, hårdrockare...) på den andra 2 och en plats, på den tredje 3 och ett tema eller ett ämne (kärlek, musik, favoritmat...). Ledaren tar lapparna, behåller högarna. Gör grupper låter grupperna dra en av varje 1, 2 och 3, Varje grupp ska nu forma ett spel med dragna lappar, där ex bamsefamiljen sitter i himlen och pratar om modekläder... eller vad det nu kan stå på lapparna. Det ska gå ganska snabbt och när alla spelat drar man nya lappar så länge man hinner och har lust. Bra start på en dramaperiod, man talar om att gruppen ska presentera sig, spela en inledning, själva situationen som ska bestå av någon sorts oenighet och en avslutning. Lite teaterteknik alltså. På köpet får man fram en del av gruppens intresse.

**PSYKIATRIKERN:** Två och två. Den ena i varje grupp går ut ur salen, resten stannar kvar. Ledaren instruerar en grupp i taget, ungefär på följande sätt: "Du är en känd psykiatriker och du är inkallad att leda ett utredningssamtal med en väldigt speciell klient, värm upp dig inför situationen och inred ditt kontor..". Paren möts och spelar på. Kan väcka frågor som "Hur låsta är vi i en situation?" "Vem är galen?"

**MÖTEN MED STÖRNINGAR:** Ledaren har skrivit en mängd lappar av typen

- Du söker ett sommarjobb samtidigt som du fått hicka
- du träffar pojk/flickvännens mamma samtidigt som du bara MÅSTE väsa "håll käften" hela tiden
- Du bara MÅSTE peta dig i örat hela tiden som du redovisar din bok muntligt på svenskan för din lärare
- Du får plötsligt ryckningar i läppen när du står på banken och ska öppna ett konto
- Du fiser hela tiden som du ska förklara för butikskontrollanten att det inte var du som tog jackan. (här får någon annan göra ljudet)
- Du bara MÅSTE säga "bajs" då och då samtidigt som du äter middag med dina släktingar
- Du vinglar till hela tiden medan du är på promenad med din pappa som vill veta om du var full i fredags
- Du snorar ljudligt samtidigt som du lyssnar på när grannen förklarar hur du ska vattna blommorna under hans semester
- Din arm far ut mot den du ska köpa stereon av i radioaffären hela tiden
- Du råkar tappa brallorna hela tiden när du pratar med den kille/tjej du är förtjust i
- Du råkar dra ner din kompis dator i golvet när du är hemma hos henne/honom och ramlar hela tiden när du ska förklara dig
- Du läspar när du får din första sånglektion
- Du slutar varje mening med "typ" när du ska förklara för din syo-konsulent varför du valt just den linje du valt
- Du börjar klia dig överallt när du står och pratar med din granne om hans nya hundar

Två och två, den ena läser lappen och instruerar den andra utan att tala om "störningen". Den som drog lappen sätter sig och den andra stannar och drar en ny lapp och nästa person reser sig och är med osv. (lapparna självklart anpassade till gruppen)

Olika typer av rollspel med lappar som överraskningsmoment är ALLTID det alla tjar om -Vi ses till hösten ska ni få mera övningar diskussioner om ledarskap och i första hand förhoppningsvis **upplevelser!**

## Övningar 5 oktober 2000

### Tema: aktionssociometri

**Sociometri**, hur vi väljer varandra på olika kriterier, ökar självkännedomen och medvetenheten om vilka val vi gör. Sociometri används för att "mäta" gruppens relationer. Sociometriska övningar ger information om relationerna i nusetituationen, om låsningar, ledare, isolat etc och gör detta synligt för alla.

Avsikten är att luckra upp låsningar eftersom ett mått på en fungerande grupp är flexibilitet i relationerna. Det gör man genom olika övningar, spel och reflektioner. Att arbeta med valsituationer får oss att se att vi aktivt tar ställning i våra liv och vi undviker myten om att "saker bara blir och jag bryr mig inte". Vi är inga "offer" utan kan ta ansvar för våra handlingar.

Alla valsituationer och kriterier för valen bygger på att de görs och gäller "här och nu". Nästa val är ett nytt val. Var medveten om det provocerande i att bli vald/inte vald. Valen gäller inte hela personen utan på just ett kriterium och man gör flera kriterier för att få in rörelsen i gruppen.

**Resan till gruppen:** välj en startpunkt (när du började skobo, födelsen) och låt medlemmarna stå i klungor efter var de gick på skobo (eller på en tänkt sverigekarta). Nämn ett år (eller ca 5 år) i taget och låt personerna flytta till olika grupperingar allteftersom tiden går. Till slut är gruppen samlad i nuset.

**Vykortet:** Låt gruppen stå som den vill formera sig på golvet, som ett vykort och låt några personer kliva upp högre för att se helheten och ge bilden ett namn. Här kan man kolla rörelsen genom att fråga vilka som är nöjda med sin position eller vartåt man önskar.

**Spel gruppen då/ nu:** De tidigare grupperingarna får en sista gång samlas och göra ett uppspel på något de minns väl och vill visa de andra från den tiden.

Nästa gång kan gruppen blandas och spela hur de uppfattar gruppen nu, antingen olika grupperingarna i gruppen, som man pratat om innan (snälla, spelördarna, pratiga...) eller gruppen som helhet. På så vis får gruppen en bild av sig som grupp, kanske en rubrik eller ett motto som gäller just nu. Genom att arbeta så ändras ofta konstellationer och myter om "vi är såna och det har vi alltid varit".

**Ormar:** Låt gruppen sätta sig, eller ställa sig på rad eller ring efter olika kriterier. Ex: efter födelsedatum, hårfärg, ögonfärg, årstider man gillar, passiv-aktiv, makt Observera nivåerna: fakta, värdering, relativt i förhållande till de andra

Om man låter gruppen formera sig efter ex makt "vem man lyssnar på", så gäller (som alltid) att var och en ställer sig som den känner och vill. Man kan låta några säga om de tycker några ska flytta och då låter man dem prova den nya platsen. Man uttalar aldrig "sanningar", var och en får prova och tänka. Ingen plats är bättre eller sämre, det gäller att se olika värden med olika placeringar. Detta kan man låta grupper spela, antingen utifrån det egna perspektivet eller genom att försöka tänka sig in i motsatt position.

**Gå till den som påminner om:** ex ditt favoritdjur, din favoritgrönsak, din favoritfärg, din favoritartist. Låt alla motivera varför de valt som de gjort inför hela gruppen eller varandra.

**Lik/olik:** Gå till den som är mest lik/olik dig när det gäller hårfärg, klädfärg etc

**Intuitionsval:** Gå till den som du tror gillar samma godis som du

## **Att vara ledare**

Här började vi med att jag bad gruppen skriva frågor om ledarskap på lappar som jag samlade in.

### **Kedjeimprovisation:**

Två och två sitter framför resten av gruppen, den ena personen spelar vuxen gruppleadare och den andra byter perspektiv till ung medlem i en grupp, den vuxna drar en lapp och i en kort improvisation ställer den vuxne frågan på lappen till gruppmedlemmen "experten", som svarar. Den som varit vuxen ledare blir så gruppmedlem och en ny person kommer upp och spelar vuxen. Så fortsätter spelen i en kedja till alla varit i båda rollerna eller frågorna tagit slut. Efter det samtal i gruppen.

Så här kan man ofta göra i en grupp med yngre när man vill träna olika roller och belysa olika perspektiv på en fråga. Ex kan man låta elever spela lärare-elev, förälder-barn... och byta roll snabbt och improvisatoriskt.

**Efter det ställde jag fyra stolar för de olika rollerna i ledarskap.** Detta är också ett bra sätt för att åskådliggöra olika roller, olika positioner. Man kan låta gruppmedlemmarna prova positioner eller ställa sig vid den de gillar bäst.

/hälsningar

**Ann**

Vi ses

**torsdagen den 26 oktober 13.30 - 16.15**

Samt

**Torsdagen den 23 november 13.30 - 16.15**

Nästa gång blir det rollspel, rollspel -om hur man kan arbeta med olika teman som vänskap/konflikter och hur man kan bredda sin rollrepertoar. Det brukar vara höjdpunkten i alla sorts dramagrupper!

## Övningar 23 november 2000

### Tema: När olika grupper möts

**Namnruna:** Alla talar om sitt namn, arbete/funktion och vilka övriga i gruppen man känner.

**Rollbytesövning/sociodrama:** Om olika grupperingar inte känner varandra är det bra att börja i kända konstellationer, det underlättar avsikten att senare blanda grupperna.

De vuxna sitter i två grupper och tar rollen av en "ungdom" som ska besöka ungdomshälsan. Gymnasietjejerna värmer upp för att spela dess personal och bygger upp mottagningen. De ska improvisatoriskt spela alla avarter av denna typ av vuxnas möten med ungdomar överdrivet, "skruvat" men inte totalt orealistiskt. I spelen möter en i taget av de vuxna under sitt första besök på ungdomshälsan (i roll av ungdom) ungdomarna (i roll av vuxna) i olika konstellationer.

Efter spelen samlas alla i cirkeln och delar upplevelser av bemötandena med varandra.

Att överdriva fördomar/avarter på det här sättet gör det som annars är väldigt subtilt, tydligt. En kärna av sanning finns i dessa intuitiva överdrifter som ska tas på allvar. Medvetenheten minskar faran för dåligt bemötande.

Många spel kan börja som möten mellan olika schabloner/typer för att man ska våga ta fram svårigheter. I nya spel kan man sen ta fram olika sätt och prova olika versioner att mötas genuint. Och i dessa spel ska man blanda de olika grupperna.

**Utvärdering via intervju:** Varje tjej sitter en stund (10-15 min) med 2-3 vuxna som expert och blir intervjuad om allt som tänkas kan om drama/psykodrama... När hela gruppen samlas igen berättar de som frågade vad de fastnat för bland svaren.

## 5 april 2001 gång 1

För allmänt om regler, form och innehåll, se det lilla häftet "Att komma till uttryck"

**1. Presentation i form av lokogram:** "ställ upp er efter vilka ni arbetar tillsammans med just nu." Samt **spektrogram** enligt erfarenhet av drama/teater.

**2. Presentation i roll av ett husdjur och ett barn som betyder mycket för mig.** Form: en i taget går fram enligt kedjeprincipen. När personen sätter sig flyttar hela gruppen ett steg och nästa person reser sig. (jag hade tänkt ta "mitt fordon" också -kunde ha blivit kul...)

### **3. "Jag har inga som helst problem med..."**

Alla sitter i cirkel. Var och en säger en mening som börjar med "jag har inga som helst problem med..." Låt alla säga sin mening en gång till. Gruppen delar in sig i grupper om 3-4. Varje grupp har koll på personernas val i en annan grupp och gör nu spel om dessa, ett spel i taget, sen uppspel för alla av de olika grupperna. Sen nya förberedelser om en ny person. Uppspelen ska visa hur det är att verkligen ha hemska problem med just den sak som personen i fråga inte hade problem med. Kan göras som gissningslek. Gör alla uppspel och sätt er sen i cirkeln. Fråga gärna hur det var att bli uppspelad "tvärtom" -glädjen att njuta av att någon annan har problem med det man själv inte ser som ett problem. Vad är problem? Attityd till svårigheter, det mentalas effekt -bra ingångar till diskussion.

Prestigelös inledning på en grupp.

**4. Spektrogram på hur många grupper du arbetar med och med vilka du har grupperna.**

**5. Två och två pratar om "önskelista för träffarnas innehåll".** Tillbaka i cirkeln presenteras samtalet av partnern. Den förste får sen revidera och/eller lägga till.

### **Tankar som kom fram:**

- sätt att nå ungdomar i annat än samtal, en uttrycksform för känslor och tankar
- övningar där man kan uttrycka sig när man inte har ord
- viktigt för egen del, att känna på hur det är att delta i en grupp, att få erfarenhet, att bli utsatt, att lära känna sig själv
- vi lär känna varandra i olika arbetsgrupper
- hur man får ihop en heterogen grupp, att arbeta med likhet-olikhet, grupp-tänkande
- handledning

## Innehåll 10 maj

### Tema: skvaller

1. **"Jag hörde att ...gick på stan och höll en tjej i handen i går eftermiddag"**  
Den bredvid i cirkeln bygger på med ett nytt påstående om samma sak men lägger till något. Alla börjar med "Jag hörde att..."  
Bra typövning för att alla ska få sin röst hörd i början. Det kan vara andra teman som "jag kom försent för att..." och så får alla hitta på något i stunden.
2. **"Vinden blåser på alla som..."** -och sen frågor som anknyter till temat.
3. **Rollspelet "RYKTEN"** se bilaga.  
Brukar vara mycket uppskattat bland tonåringar både tjejer och killar. Tänk på att be dem verkligen ta rollen med kroppsspråk och tonfall.
4. **Rollspelet FAMILJERÅD**  
Familjemedlemmar, 4-5 i taget kommer spontant fram på scenen och sätter sig runt ett bord. Familjen har samlats för att lösa ett problem. Lösningen är hemlig för alla utom en person, den skyldige. Alla får varsin lapp med attityd. Sen nya familjemedlemmar i samma familj och nytt problem. Hitta på själv, säg till mig om du vill ha kopia på det vi gjorde.  
...
5. **Kort prat** i gruppen bl a vad man kan göra om barnen inte vill prata efter ett spel och hur man skapar trygghet i gruppen.

## **RYKTEN 9-14 elever**

- Johan och Katrin väljs ut först och får sina instruktioner men får sen vänta. Namnen kan skrivas på klisterlappar som var och en klistrar på bröstet.
- Tre elever, Mia, Lisa och Petter (nr 1) får varsin instruktion.
- De samtalar med varandra utifrån denna instruktion. Ingen annan hör deras samtal, men de sitter på scenen och viskar så det blir som ett halvhemligt prat i cafeteria.
- Var och en av de tre eleverna pratar nu med varsin elev (nr 2). Ingen annan hör vad de tre paren samtalar om.
- Nu delas resten av lapparna ut och varje person tar sig ett namn. Alla sitter hela tiden två och två, ingen får prata med mer än två i taget. Stolarna ställs två och två i rummet isär från varandra. När en person vill prata med någon annan går den och "puttar bort" den som sitter på den andra stolen i paret.
- Spelet fortsätter ca 15 minuter, som ledare ser du när energin går ner. Då ger du chans på tre byten till och sen avslutas spelet.
- Efter spelet sitter ni i cirkeln och var och en berättar vad som stod på lappen, vad han/hon la till, vilken sorts skvallrare han/hon var, skillnad mot verkligheten, för och nackdelar med skvaller, gränser, hur rollen var till skillnad mot verkligheten. Gå flera varv eller prata fritt efter första varvet. Låt Johan och Katrin prata sist och kolla om de fortfarande är tillsammans!

### **INSTRUKTION TILL ELEVER 1**

#### **Mia**

Du gillar en kille som heter Johan. Men du gillar alltså inte hans tjej Katrin. Du såg Katrin på Viberga igår när hon stod och pratade med en man som du kände igen som skolans närpolis. Nu har du din chans att sätta igång något. Du hittar på en vild historia om butikssnatteri.

### **INSTRUKTION TILL ELEVER 1**

#### **Lisa**

Du är bästa kompis med en tjej som heter Katrin. Igår vet du att hon var på Viberga. Där träffade hon skolans närpolis och passade på att berätta för honom att hon sett Petter köpa hembränt men hon är livrädd för att det ska komma ut. Du gillar verkligen Petter och vet inte hur du ska göra, ska du varna honom på något sätt?

### **INSTRUKTION TILL ELEVER 1**

**Petter** Du har håller på med en del olagliga affärer, som du inte vill ska komma ut. Du snor en del och du har någon gång druckit hembränt. Du gillar Katrin. Katrin är ihop med Johan. Det gillar du inte. Du skulle verkligen gilla att sprida ut rykten om honom.

### **INSTRUKTION TILL ELEVER 2.**

Du gillar Johan. Prata med dina kompisar om det och om Petters olagliga affärer med snatteri.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 2.**

Du avskyr Petter. Prata med dina kompisar om det och om Petters olagliga affärer med snatteri.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 2.**

Du gillar Katrin. Prata med dina kompisar om det och om Petters olagliga affärer med snatteri.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 3**

Du avskyr Johan. Prata med dina kompisar om att Katrin är en oärlig och hemsk tjej.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 3**

Du gillar Petter. Prata med dina kompisar om att Katrin är en oärlig och hemsk tjej.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 3**

Du avskyr Katrin. Prata med dina kompisar om att Katrin är en oärlig och hemsk tjej.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 4**

##### **Johan.**

Du är ihop med Katrin. Prata med dina kompisar om hur mycket ni gillar varandra.

#### **INSTRUKTION TILL ELEVER 4**

##### **Katrin.**

Du är ihop med Johan. Prata med dina kompisar om hur mycket ni gillar varandra.

## Innehåll 13 september

- **Puls.** Var och en säger ett ord som beskriver känslan/stämningen just nu. Bra att alla får uttrycka sig med en gång, få sin röst hörd. Det blir svårare sen alternativt personen som inte pratat i början pratar sen hela tiden. Försök som ledare att se var kontrasterna finns och ställ upp ett spektrogram på dem. Idag blev det ungefär "avslappnad/slö - stressad/uppe i varv. Dela gruppen i två och be varje grupp illustrera sitt "tillstånd" som en bild, efter lite prat.

Låt ena gruppen börja och låt ev. den andra gruppen börja som den första för att sen transformera sig till den egna bilden.

Sitt i ringen igen och underskatta inte sinnesstämningarna, utan be deltagarna efter reflektionen kring bilderna, att sätta sig varannan slö och varannan pigg för balansens skull och för att inte fastna i två grupper.

- **Om regler i gruppen.**

Dela in gruppen i tre. En grupp ska spela ledare och får instruktionen att prata om vilka regler/former det är viktigt att ha i en grupp, hur besluten tas, vad ledarna resp gruppen bestämmer, hur man handskas med regelbrott, vilken tolerans man kan ha.

Den andra grupperna ska spela deltagare och pratar om vilka problem med regelbrott man mött och välja ut ca tre var att gestalta.

Vid uppspelet deltar två ledare och en av deltagargrupperna.

Försök att forma grupper så att det blir publik. Det ger fler perspektiv.

Ledarna börjar diskussionen om regler och deltagarna stör. Var noga med att inte ta in flera störningsmoment samtidigt och att inte gå för fort fram, då hinner inte ledarna respondera på de olika problemen och allt blir hafsigt och stökigt.

Som ledare måste du alltid påpeka i uppspelet om deltagarna pratar samtidigt allihop eller kör in olika problem/ämnen för snabbt. Det blir INTE mera fart på spelet på det sättet -bara ytligare. De måste lära sig att lyssna på varandra fast de är i roll och ta sin tur så både deltagare och publik fattar vad det handlar om.

(inte lätt alltid!) Byt sen ledare och deltagargrupp.

Eftersom det ofta är trist att spela den roll vi vanligtvis gör, så gör vi en kedja där alla sitter i ringen och två platser är "ledarstolar". Det finns färdiga lappar med olika störningsmoment som "du pratar i mobilen", "du kommenterar hela tiden en kompis". Deltagarna tar lappar och spelar efter det. Ledaren talar om när gruppen ska flytta två steg så alla får vara ledare en stund.

Reflektion i hela gruppen om ledarskapets våndor. Vad som är problem och inte, om att tappa kontrollen, vikten av att vara två.

### **Vad gör man om man känner att man är på väg att tappa kontrollen?**

Man måste kunna både hålla fast en planering men också bryta den. Man kan bestämt visa att man vet och man kan be gruppen att ge övningen en chans eller erkänna sitt eventuella misstag. Den ena kan ta över om den andra ledaren verkar tappa greppet. Man kan vädja, överraska, bryta eller byta övning. Man kan fråga gruppen, reflektera och kommentera eller imitera och fråga om det

stämmer. Man kan skratta, ta det med humor för att avdramatisera eller bli förbannad (men med distans -annars HAR man verkligen tappat kontrollen).

I början av träffen behöver man en uppvärmningsfas med lite lugn för att kolla stämningen i gruppen, hitta "timingen och samstämmigheten och för att värma upp sig själv. Annars lägger man lätt över sin egen stämning på gruppen. "Vad trötta dom verkar idag, vi tar det lite lugnt."

Släpp prestigen och förutsätt att gruppen gör vad den behöver men framhärda med envist lugn ibland för att visa andra möjligheter.

Du ska INTE sura, ironisera, bita sig fast!

**Byt verkligen roll med gruppen.** Men stå själv utanför om det går så du kan se processen. Om det passar är det kul att gå in och spela elev . (jag var ju en fegis idag och lät INTE nån ta över) Låt några i gruppen bli ledare DET är effektivt! Jag har aldrig sett så stränga och kompromisslösa lärare som elever i roll av dem!! Och där har ni perspektivbytet som kan ge förståelse! Fundera över "varannangångsfenomenet" Efter en stökig träff sprider sig lugnet nästa gång osv. Jag upplever det ofta.

- **För att avdramatisera ledarkapets våndor: (går bra att göra i grupp också för att avdramatisera "den perfekta människan")**

Dela in gruppen i grupper om tre och tre. En i taget berättar för den lilla gruppen om "**När jag gjorde bort mig som ledare**". Personen som berättat byter grupp (som i en kedja) och har nu ingen kontroll. Grupperna spelar upp personens berättelse -gärna något överdriven för den dramatiska effektens skull men inte för mycket så att igenkänningskänslan försvinner. Så går personen tillbaka till ursprungsgruppen, nästa person berättar osv. Låt personen kommentera och revidera om han/hon vill.

Reflektion: Vi behöver inte vara perfekta som ledare, alla avskyr den som alltid har en perfektionsfasad, men förlåter gärna ett misstag -det gör oss till vanliga människor!

- **stå i spektrogram som avslutning** enligt "Efter en gruppträff: Jag vill inte vara ledare mera - jag gillar faktiskt det här jobbet"  
Att verkligen vilja vara där med gruppen är nog det avgörande för att gruppen ska vilja vara där. En ledare som egentligen vill göra annat smittar !

**Var noga som ledare med att få TID före att ställa om till gruppen, TID efter för att varva ner och reflektera och inte minst TID FÖR EGEN MÖJLIGHET TILL LEK OCH LADDNING FÖR ATT ORKA MED -DET ÄR ETT UNDERBART MEN KRÄVANDE JOBB VI HAR!**

**Utdrag ur dokumentering av ett dramaår i årskurs nio av Ann Löfgren (fd Öjring)**

**"så sitter dom där på en sten och pratar"**

...

Ibland blir jag galen över att Ann låter oss prova ut det där själva hela tiden. Jag är snabb och rätt drivande. Hon är också snabb och hittar på saker hela tiden och hon är nog med att vi gör övningarna på det sätt hon vill men hon kan vara oändligt långsam innan hon blir förbannad och säger ifrån.

Förra gången på tjejspsykodramat var ett sånt tillfälle.

...

Jag är ganska blyg och tycker det är pinsamt att agera men på dramat gör vi många improvisationsövningar och vi pratar mycket. Det hjälper mig att lära känna mig själv bättre.

Det är kul. En gång när vi var med en grupp vuxna som skulle lära sig om drama så skulle vi visa vad drama kunde ge. Då spelade vi upp en scen, som vi kallade "före psykodrama" där jag stod och höll föredrag framför en klass som var helt ointresserad. Där blev jag störd och kunde inte fortsätta. Andra scenen kallade vi "efter psykodrama" och där spelade vi så att jag höll samma föredrag igen. Jag var inte bättre på att hålla föredraget men jag stod kvar framför klassen och sa åt dom att hålla käften och lyssna på mig, för nu var det jag som hade något att säga. Det är så det är med drama för mig. Jag kanske inte är duktigare än förut men jag kan stå för mig själv

Förra gången vi hade måndagsdrama, före jul, börjar med att Ann frågar vem vi har tänkt på mest sen förra veckan. Vi ska inte avslöja det direkt utan fundera ett tag. Sen får vi gå fram på scenen en i taget och spela den personen.

Nasta har tänkt på Isabell. Hanna har tänkt på Nasta. Lovisa har inte tänkt på någon medan Edit har tänkt på Lovisa.

Edit spelar Lovisa. Hon spelar Lovisa som att hon inget säger om någonting, ingenting vet, bara är passiv utan att ge någonting. Plötsligt blir Edit tvärarg och ledsen och går sin väg från scenen och ut. Ann följer efter henne ut. När Ann kommer tillbaka säger hon att Edit helst av allt vill gå hem och sluta direkt för hon tycker att gruppen är knasig. Ingen koncentrerar sig. Alla bara lyssnar när det handlar om dom själva. Hon har ändå gått med på att prata med Hanna så Hanna går ut till Edit som sitter ute i skogen och så sitter dom där på en sten och pratar medan vi fortsätter att prata i gruppen.

Nasta och jag pratar mest. Jag som är så rädd för konflikter. Men jag vill att det ska vara seriöst, att vi ska kunna ta fram problem och jag älskar psykodrama. Jag avskyr när alla ska kommentera att dom "jag vill hem", "jag är hungrig" eller "det här är en tråkig övning". Nasta blir också väldigt irriterad när det inte är seriöst från gruppen. Däremot kan hon spela vad som helst, hur flamsigt som helst. Hon är väldigt aktiv själv och hon kan säga till om hon tycker att någon stör. En tjej tjarar hela tiden och frågar om hon pratar för mycket, vilket hon gör, för hon pratar oavbrutet och blir skitsur om någon säger till henne. I dag ligger hon på två stolar och säger inte ett ord utan bara surar för att Ann sa till henne. Och Ann säger inte till i första taget. Ibland skulle det vara skönt om hon tog allt ansvar och såg till att alla var tystare. Det är skönt om någon annan bara bestämmer. Samtidigt vet jag ju att det här inte är som en vanlig lektion i skolan. Vi måste ju lära oss att ta ansvar själva. Men jag förstår att Nasta som är så snabb och aktiv själv blir extra galen. Nasta säger till den här tjejen att det är helt OK, "Vi gillar dig som du är och vi säger till dig."

Det är skönt att få prata ut om det här. Jag håller helt med Edit om okoncentrationen. Och att alla bara tänker på sig själva hela tiden. Vi som går i nian tar lite mer ansvar för diskussionen. Nasta och jag berättar om förra året, när det var två som var så osams att dom knappt kunde vara i samma rum. Då delade vi upp oss och lyssnade på varsin part och sen träffades vi alla tillsammans igen. De två som var osams fick vara tysta. Vi som lyssnat försökte reda ut alltihop. Båda fortsatte i gruppen men sams blev dom inte men det var ganska förståeligt med tanke på vad konflikten gällde.

Någon i åttan vågar berätta att hon har svårt att lita på en i gruppen.

Efter ett bra tag går Ann ut till Edit och Hanna och de följer med henne tillbaka till aulan. Hanna berättar vad de har pratat om och en i åttan faktiskt, berättar vad vi har pratat om.

Vi fortsätter att prata en hel del om hur man ska kunna lita på varandra och om ärlighet. Men som Hanna påpekar, det är ju också så att man inte behöver säga allt. Integritet är också viktigt, att man säger det man vill säga i sin egen takt.

Vi bestämmer i alla fall att försöka att inte smitta varandra med trötthet eller vårt dåliga humör. Att inte bara tänka på oss själva hela tiden, eller vara negativa och börja dramat med ”Vad ska vi göra för tråkigt idag då?” Det är ju så knäppt. Vi vill ju ha drama och alla kommer varje gång. Och vi vill inte ha det som en vanlig mattelektion utan vi vill ha det fritt, det är ju vårt drama. Men ändå betar vi oss som om någon annan ska bestämma.

Idag på måndagsgruppen pratar vi igen. Vi går en lång runda där var och en får ordet. Många vill göra rollspel. Vi pratar också om förra gången och vårt beslut att inte smitta varandra med negativitet. En tjej från åttan, som inte var med då, blir tillrättavisad när hon ger en dum kommentar. Hon är sur över något och stressar en kompis. Gruppen tillrättavisar henne igen och hon fortsätter att sura utan att vilja säga något. Annars är det en helt annan stämning idag än förra gången. Alla utom hon som inte var med är koncentrerade och alla vill fortsätta med det öppna pratet om tilliten i gruppen. Och alla vill också spela mycket och ha kul. En positiv sak till är att åttorna och niorna för första gången har pratat mer med varandra. De har nog tyckt att vi är så vana och vi tyckte det var jobbigt när de förra niorna slutade, som vi såg upp till och så skulle det komma nya små åttor.

## Sammanfattning av träffen 11 oktober

- **Namnruna.** Säg ditt namn med ett "påhäng"
- **Ditt namn.** Vilken färg har ditt namn? Vilken smak? Form? Konsistens? Om ditt namn var godis vilket godis skulle det vara då?
- **Indiannamn.** Ge varandra indiannamn. ("Dansar med vargar") Personen i fråga måste godkänna namnet förstås.

Moreno som utvecklade psykodrama började sin karriär i Wien på 20-talet. Där lekte han med barnen i parkerna bl a och samlade dom för att leka och agera. Han lät dem byta föräldrar t ex, och just namn.

Att hitta ett namn som faktiskt säger något om personen är betydelsefullt. Någon ser mig och kan sätt ord på vad den ser. Namn har stort symbolvärde. Alla kan vara med. Alla har ett förhållande till sitt namn. Starta diskussioner kring namnet om "Hur fick du ditt namn?" "Efter vem?" "Vad tycker du om ditt namn?" så blir ofta diskussionen engagerad.

En fortsättning på övningen ovan kan vara att alla **målar sitt namn** i den färg och form de vill i på ett stort papper. Sen går alla runt och målar en symbol på varje papper. Det brukar vara en spännande gåva att få. Sen pratar var och en om "sitt" papper. Jag har låtit ungdomar (och vuxna) skriva en saga där jag säger att målningen är titelbladet på en saga, skriv sagan och hitta på en titel. Sen läser alla sin saga och man kan prata om sagorna eller ännu hellre spela dem. Då blandas många uttrycksformer! Överraskningsmomenten mellan formerna är rolig. Ditt namn blir din bild som plötsligt blir din saga som blir ditt spel. Mycket kreativt och ger mycket eftersom inget kan vara uttänkt i förväg!

- **Magiska butiken.**

Du som ledare står i affären och förhandlar om egenskaper som deltagarna får komma och köpa och sälja i tur och ordning. ! Själva förhandlingen är en uppvärmning till övningen så du får hålla på ett tag och inte låta det gå för lätt. Vissa egenskaper är dyra andra är inte värda mycket. Är det någon som inte vet vad den vill köpa så låt den komma fram och prova lite, det brukar ordna sig. Påpeka ångerveckan. Sälj inte halvmesyrrer. Allt eller inget, annars ger inte spelen lika mycket! Försök få personerna att prova något helt nytt. "Ta chansen!"

Dela in gruppen i smågrupper. Varje grupp bygger ett spel om var och en av någon annans grupps personer. Hitta på om en person i taget. Hitta på en situation där personen verkligen får en chans att pröva sin nya egenskap. Sammanhanget ska vara ett där det kan ställa till trassel och personen får pröva sin spontanitet i sin nya roll! Spela om personen och vid ett visst tillfälle ska personen komma in i sin nya roll och agera spontant.

Prata i hela gruppen efteråt -hur det var att ha den nya egenskapen, vad man kan ta med sig för erfarenhet. Ofta blir reflektionen att man är rätt kär i sina gamla beprövade egenskaper, dom behövs i vissa sammanhang, men behöver kanske balanseras upp av andra som man kan utveckla mer.

## Sammanfattning av träffen 7 feb 2002

### "PERSPEKTIV PÅ TILLVARON"

- **Presentation utåt och presentation av tankarna**

Två stolar placeras på scenen, den ena snett bakom den andra. Huvudpersonen sätter sig på den främre stolen, en i gruppen som känner huvudpersonen rätt bra sätter sig på den andra och tar rollen av huvudpersonens tankar.

Huvudpersonen presenterar sig för gruppen medan tankarna improviserar sin sida av saken.

Kommentera samspel/känsla och ev revidering efteråt.

Kan också göras av en person i en presentation där huvudpersonen först sitter på den främre stolen och presenterar sig och sen sätter sig på den bakre och presenterar sina tankar / sitt inre just då. (gör bara i en säker grupp)

- **KIM Situation -olika synvinklar** (se medskickat papper) -om sanningens relativitet.

- **Diskussion om hur man kan göra om det finns en reell konflikt i gruppen.**

3. Låt de olika parterna spela upp konflikten enligt deras sätt att se. Se till att styrkefördelningen blir någorlunda jämn (inte tre gruppen mot en liten grupp eller alla personer mot en). Här måste personerna få välja eller ledarna hjälpa till så att alla parter har stödpersoner som kan tänka sig att lyssna noga och spela upp den inblandades version. Behövs det får man spela i omgångar så att alla versionerna kommer med.

4. Låt alla spela olika versioner. Gärna från de som vet minst (få fatt på rykten) till de som är direkt inblandade. Börja med att låta alla sätta sig i rang från den som vet minst -vet mest. Skilj på vad man hört och vad man vet!

5. Om konflikten är het, låt då gärna huvudpersonerna berätta för varsin grupp som sen spelar upp det som hänt från deras synvinkel eller berättar och pratar i gruppen. De direkt inblandade kan ombes vara tysta men lyssna, och inte prata direkt med varandra.

6. Tänk på att alla grupper som inte direkt är inblandade är väldigt viktiga som bryggor för förståelsen. Både som stöd men kanske mest för att inte skruva upp konflikten utan kunna se båda sidor.

- ◆ Konfliktantering med medlare - om parterna kan träffas och prata med varandra med medlare. (Se medskickat papper)

- **Grupppresentation -perspektiv igen!**

Varje grupp spelar en så trist arbetssituation som det bara är möjligt. Den ska vara både trist i sig men också spelad som den tråkigaste pjäs man kan tänka sig.

Efter uppspelet spelar grupperna en annan grupps trista pjäs men nu växlar perspektivet och det är den mest soliga, roliga och färgstarka pjäs man kan tänka sig! Vad är sanning????

**Vi ses den 21 mars 13..00 - 15.45 VÄL MÖTT!**

## ***Sociodramagruppen***

**Frågor som kom upp på träffen 7 februari**

**Läs och fundera på mina översiktliga funderingar just i dag. Vilken erfarenhet har du? Vi kan utbyta erfarenheter i hela gruppen när vi träffas!**

### **Vad kan man göra i stor grupp?**

I stor grupp, helklass kan man göra det mesta man gör i en mindre grupp. MEN övningarna blir naturligtvis inte så personliga som de kan bli i en mindre frivillig grupp och ska inte vara det.

Övningar då alla personer i gruppen presenteras på olika sätt genom spel är svåra att göra eftersom det tar tid. Men alla sorters gruppuppspel på olika teman går att göra. Det är ofta roligast om inte helgruppen är för liten. Övningar där man jobbar två och två samtidigt är jättebra ex improvisationer där man byter partner hela tiden och ex "skvaller"-rollspelet.

I helklass är det ju en vits med att alla deltar samtidigt och ser vad som pågår så jag brukar inte dela klasserna om jag inte har haft ex tjej - killgrupper och haft en tanke med det just.

Varje träff på sådär 50 minuter brukar jag börja med nån sorts rundfråga och gärna lek så alla får säga något varje gång och komma igång i början.

Jag brukar börja en serie i klass med att helt enkelt fråga "vilka är ni, hur är 8B? Och låta eleverna var och en först säga en "rubrik" och sen gå samman i grupper utifrån de olika rubrikerna och spela spel.

Sen består tillfällena av gemensam start i ringen, någon form av uppspel/övningar på något tema som kan passa klassen och en avslutning i ringen.

Olika teman kan vara

- Rena uttrycksövningar -mim för att träna drama
- Om kroppspråk,-tonfall, att uttrycka sin vilja, säga nej (och ja) etc
- Olika sociometriska övningar
- Perspektiv -"Kim", trist pjäs-rolig pjäs" "inga problem-massor av problem"
- Forumspel -vänskap, föräldrakonflikter...
- Fantasi ljugövningen, improvisationer med lappar ex olika repliker som ska sägas på olika sätt och göras spel där de ingår eller med urklippta tidningsrubriker -vad hände egentligen?, eller där eleverna först skriver 3 lappar var med typ/karaktär på lapp 1, situation på lapp 2 och tema på lapp 3 och gruppen drar tre olika lappar och improviserar spel.
- Om fördomar rollspel om skvaller, såpopera ...
- Om val olika dilemman, rollspel med öppna slut..

**Titta i alla sammanfattningar du fått av mig där finns MYCKET beskrivet från första början den 30 mars 2000! Säg till om du inte har pappren!** (11 tillfällen

finns sammanfattade i början visade jag en massa olika typer av övningar som "på löpande band")

I en klass där alla var som mumier men deltog artigt medan en elev showade hela tiden och syftet var att få klassen mer öppen och aktiv var skvaller den enda övning alla gillade och deltog i med entusiasm!

### Bara killar i gruppen?

Jag tycker det mesta går att göra. Det beror ju också på varför gruppen har samlats.

Skvaller gillade en killgrupp jag hade och lapplekar enligt ovan

Mimövningar, charader,

Lekar, gemensamhetslekar som "Kalle till Mäster"

I blandade grupper gör jag allting och tycker inte det är så stor skillnad mellan killar och tjejer.

En killgrupp avslutade jag för att två showade hela tiden helst på sina villkor och resten somnade in. Och den hade gått bra från början och de VILLE ha drama.

Men riktigt ge upp kunde jag inte så jag funderade och följande gick **kanon!!**

Jag skulle jobba med Shakespeare i klassen och jag bestämde att vi skulle spela Hamlet. Alla killar kom i en och samma grupp. Vi började, med manus och tränade, En kille fick en snilleblix: "Vi gör Pistvaktshamlet". OK: Så hela manuset gjorde tre killar om , replik för replik. Vi började träna och alla ville göra det men koncentrationen var ...tja, arg som ett bi var jag stundom!

Då kom jag på hur jag gjort tidigare: Vi bestämde att detta skulle videofilmas!

OCH när kameran var på plats -med gruppens kvicksilver som kameraman och de två "krångligaste" i huvudrollerna som Hamlet och Eva-Lena - samt rekvisitan, kläderna och hojten var på, och jag hade bestämt scenen i matsalen som enda spelplats infann sig

KONCENTRATION, SAMARBETE; KLUCKANDE SKRATT OCH RESULTAT!

Alltså: eget manus (beroende på gruppens intresse), rekvisita och videofilmning (slipper lära roller, allt blir klart vartefter) -KAN det misslyckas?

### Om man inte får igång gruppen?

Använda all fantasi man har!

Övriga övningar

Rekvisita -eller INTE rekvisita

Hitta ämnen som fångar

Enkla lekar, mim om de är rädda

Tävlingsinslag om de nappar på det

Två och två som gör allt samtidigt om de tycker att det är pinsamt att spela upp

Jag frågade gruppen som jag berättade om härovan rent ut vad de ville -och de VILLE ha drama??!!

Men ibland går det bara inte!

### **Samarbetsövningar**

Det mesta bygger ju på samarbete!

Ex rollspel typ, "arvet", "semesterresan"

**Ta med dina övningar så tar jag med mina så pratar vi eller provar och sammanställer tillsammans!**

### **Boktips!**

En bra bok där mycket finns samlat av olika slags lekar och övningar är:  
Kullagret, olika lekar för alla åldrar  
ISBN 91-972618-9-0 Argument förlag 2001 tel. 0340-679743

Byréus, Du har huvudrollen i ditt liv, Stockholm 1990  
ISBN 91-47-03299-5  
(om forumspel, mycket praktisk och utförlig)

Nilsson, Waldemarsson, Rollspel i teori och praktik, Lund 1998  
ISBN 91-44-27291-X  
(rätt teoretisk)

## **MEDIATION -konflikthantering med medlare fritt efter Clare Danielson**

### **FÖRE MÖTET:**

Förbered dig. Var klar över att det just är medling som är rätt metod. Bestäm vilka vuxna som ska vara med, gärna flera än en men inte fler än tre. Alla huvudinblandade i konflikten deltar samtidigt om så är möjligt. Se till att mötesplatsen är avskild så ingen kan höra eller störa samt så trivsamt och tryggt som möjligt. Försök ordna det så att alla kan se varandra.

### **MÖTET:**

- Tala om varför ni träffas och vilka intentioner som finns. Förklara din roll och hur du tänker följa upp mötet.
- Gå genom de regler som måste följas:
  - parterna måste ha någon (om än liten) vilja att lösa problemet
  - inget avbrytande får förekomma
  - parterna får inte tala nedsättande om varandra som personer
  - parterna försöker vara ärliga om vad problemet egentligen handlar om
  - det som sägs stannar i rummet
- Parterna berättar kortfattat var och en sin version av händelseförloppet.
- Utbyte sker där parterna kan få svara på frågor och du som medlare hjälper till att tolka för att komma tillrätta med missförstånd.
- En överenskommelse byggs upp så sakteliga
- Som medlare upprepar du överenskommelsen, bestämmer om och när föräldrar ska kontaktas samt när (kanske en vecka) uppföljningen ska ske.
- Tacka för deltagandet.

Som medlare ser du om versionerna kan närma sig varandra. Undvik långa komplicerade redogörelser av händelseförlopp. Undvik ”varför-frågor”. Du lägger inte skuld på någon men talar om att skolan inte tillåter bråk som kan leda till handgemäng eller att den ene känner sig utsatt. Du förväntar dig inte att parterna ska bli vänner men att de ska kunna vistas i samma rum om det är nödvändigt och annars undvika varandra om det inte går att komma längre. Du hjälper till att formulera en överenskommelse som båda parter kan gå med på. Försök att uppnå en ärlig realistisk nivå. Tala om ”hur ska det gå till?”. Du är neutral, lyssnande, och icke-dömande i din attityd så undviker du att någon part blir försvarsinställd. Tänk på kroppsspråkets betydelse.

### **UPPFÖLJNINGSMÖTE**

Här träffas alla en gång till för att kolla att överenskommelsen har hållits.

Ann Öjring feb-99

## **KIM SITUATION -OLIKA SYNVINKLAR.**

Kim kommer ungefär tio minuter för sent till lektionen. Han säger ingenting men äter på en fralla.

Läraren frågar vad som har hänt och ber Kim gå ut i korridoren och äta upp frallan. Kim svarar inte men går och kommer tillbaka en kvart senare.

Han ser röd ut i ansiktet. Han sätter sig vid en bänk längst ner i klassrummet och lägger upp fötterna på bänken.

Läraren frågar igen var Kim varit och ber honom ta ner fötterna från bänken. Kim verkar inte höra vad läraren säger. Han sitter tyst och tittar ut genom fönstret.

Läraren låter irriterad på rösten och säger,

- Ta ner fötterna eller försvinn!

Kim sitter kvar och muttrar något ohörbart.

- Vi börjar inte förrän du förklarar dig och sitter ordentligt, förkunnar läraren.

Några elever börjar blanda sig i.

- Lagg av Kim, viskar Johanna.

Någon annan försöker förklara för läraren varför situationen blivit så här med Kim.

Plötsligt reser sig Kim tvärt upp och vrålar,

- Dra åt helvete!

halvspringer ut genom dörren och drar igen den med en smäll.

### **Vad hade hänt före lektionen? Vad hände under lektionen? Vad hände sen?**

1. Grupper läser rollspelet och spelar upp före händelsen., händelsen och efter händelsen. Var och en väljer den person (Kim, Johanna, en annan klasskamrat vän eller ovän, läraren, någon annan som kan vara inblandad, förälder) den känner att den förstår eller den roll man vill prova på, gärna någon motsatt mot vad man är van..

2. Gruppen delas in i smågrupper utifrån olika personer. Dessa pratar ihop sig och spelar upp historien ännu än gång, nu med förhistorien och även ett slut ensidigt från deras perspektiv.

3. Diskussion i tvärgrupper eller i storgrupp med grupperna sittandes tillsammans.

4. Avsluta gärna med "**fötterna på bordet**". Två stolar med bord mellan. En person på ena sidan som spelar elev med fötterna på bordet, en lärare på

andra sidan som ska försöka få eleven att ta ner fötterna. Snabbt spel.  
Eleven blir nu lärare och en ny elev kommer fram och på så sätt får alla  
spela båda rollerna i en kedja.

Diskussion: Taktik? Var ligger makten?

Ann Öjring, feb 2002

## Träffen den 21 mars 2002

### "SÅOPERA i verkligheten och på scenen"

Först överraskade jag (nästan alla) med att ha förberett två elever på att de skulle komma in och försöka hämta mig, bråka med varandra och sen fråga vad vi egentligen höll på med och propsa på att få vara med i handledningsgruppen -vilket dom gjorde med bravur!!!

Jag försöker hitta på olika **överraskningsmoment i grupperna** för att deltagarna ska få känna på sina reaktioner och prova sig i en situation som förhoppningsvis är trygg men ändå utmanande. Live -men ändå inte. Jag kan förbereda några att ställa till konflikt eller be dem bete sig tvärtom mot vad de brukar, jag kan be någon komma in och störa, försöka hämta mig, be någon komma och hämta elever....

Det är roligt att förbereda det tillsammans med elever. Viktigt är att "spelet" har en distinkt början och slut så det aldrig är någon osäkerhet i när det är slut och varifrån det börjat när man väl avslöjat det hela. Reaktionerna kan bli starka. Fast någon vet intellektuellt att det är "lur" känns det ändå i hjärtat. Det är viktigt att prata mycket om det hela efteråt. Ingen för känna sig förnedrad. Ingen får använda spelet för att förtrycka någon annan. Man måste vara säker på att gruppen är så pass trygg att den inte "går loss" utan går att kontrollera. Alltså var försiktig. Men rätt använd, med humor och ansvar, så är det väldigt verkningsfullt och lärorikt!

Sen byggde vi **såopera** så det stod härliga till!!!

Jag skickar med ett papper på hur man kan göra detta på olika sätt.

# ATT BYGGA UPP EN SÅOPERA

## Olika varianter

### 1. Sitt tillsammans och bestäm

- miljö
- persongalleri (namn, ålder, sysselsättning, attityd, speciell egenskap/egenhet)
- relationer
- huvudkonflikt

2. **Dela ut roller** utifrån vad som behövs i såoperan och vad var och en vill spela. Fundera utifrån att det är roligt att spela någon som är olik en själv och samtidigt ska det finnas olika typer med i själva spelet.

3. **Ställ upp personerna** som ett gruppfoto eller som det passar relationsmässigt. Presentera personerna via intervju och låt alla tala om ex huvudattityd gentemot övriga roller och viljeriktning i spelet. Låt gärna personerna tala med varandra några i taget.

4. **En presentation** kan vara att man riktar "kameran" på en naturlig grupp i taget och låter den agera.

5. **Eventuellt rekvisita** för att komma in i roll och spel

6. Bestäm gärna en pampig **start - och avslutningsmelodi**.

### 7. Spelet börjar

#### med regi och med publik:

Regissören annonserar de olika scenerna och börjar med scener där de olika deltagarna får en chans till presentation.

Sen följer scener beroende på hur spelet utvecklar sig och regissörens uppgift är att se vilka som ska in i scenen och ut och leda spelet vidare genom att föra in vad scenen ska handla om (inte hur den ska avlöpa).

Regissören följer PROCESSEN och bestämmer inte innehållet. Han/hon ser också till att inte alla pratar samtidigt, ett det blir höjdpunkter och avslut, dvs håller ihop trådarna. Han/hon ser också till att det blir en tydlig och överenskommen avslutning.

#### **För att få handlingen att hålla igång**

- ◆ Vid något tillfälle kan spelet frysas och alla skriver lappar om hemligheter som man sen kan dra och föra in i handlingen.
- ◆ Regissören kan också föra in nytt stoff till handlingen genom att föra in personer (wild cards) som "polis", "förälder" etc. eller själv föra in något som har hänt eller någon hemlighet.
- ◆ Spelet kan frysas för att låta var och en berätta en hemlighet eller vad personen tänker driva i spelet.

## Alla samtidigt

Alla kan delta samtidigt hela tiden och då blir regissörens uppgift förutom ovanstående att se till att alla deltar och har uppgifter, men på ett smidigt sätt så att det inte stör spelet. Det gäller också att få igång den som vill ut ur spelet - genom att låta den "åka nånstans" och komma tillbaka eller byta rollfigur och sen komma in på ett naturligt sätt igen. Det är viktigt att försöka få figurerna att HÅLLA ROLLEN hela tiden. Som regissör måste du vara utanför spelet och vara väldigt observant på vad som händer så du kan gå in och få igång ett bra spel, balanserat mellan de olika rollerna!

Om spelet är väldigt långt kan man (avancerat) låta alla byta roll med varann och fortsätt som om inget hänt.

## Gruppspelsvarianten

Ett roligt och överraskande sätt om man har begränsat med tid.

1. Dela in gruppen i smågrupper ca 4 i varje och bestäm vilka karaktärer som är absolut nödvändiga. Och fördela dessa i varje grupp.

2. Hitta dessutom på relationer och miljö som tidigare.

3. Dela in såpan i kapitel, så många som antalet grupper.

Ex:

- Inledning, konflikterna visas
- konspirationen
- Sveket
- Hämnd och försoning

4. Låt alla som spelar samma roll i grupperna träffas i nya grupper och prata sig samman om rollfiguren. Låt dem spela upp en kort scen där de agerar i 4-dubbel version.

- Låt ursprungsgrupperna fördela kapitlen och förbereda spel.
- Uppspel av grupperna. Det gäller förstås för kapitel-två gruppen att smidigt föröka haka på grupp ett osv och improvisera fram fortsättningen, eller också kör man bara som man bestämt i grupperna och det brukar också gå bra!

## **8. Avslutning**

Sitt tillsammans i ringen och låt var och en prata om sin rollfigur, dens värsta fördomar, likheten med en själv -relationen till rollen, råd från rollfiguren, när jag kan behöva rollfiguren, vad den gjorde som jag aldrig skulle gjort / som jag skulle vilja göra etc.

Det är viktigt att komma ur rollen på det här sättet.

Rollerna i såpoperor speglar våra värsta fördomar och schabloner och är bra som tydliga karikatyrer. Utifrån dessa kan man se vad man själv tenderar att ta för oss av schabloner när det "kör ihop sig" och bli medveten om alla roller vi spelar. Och se skillnaden när vi agerar mera spontant och genuint.

Samla gärna schabloner i kärleksförhållanden t ex ska ni få se hur kända de är!  
Schabloner behövs ibland för tryggheten men kan vara väldigt förrädiska när de  
blir det enda uttryckssätt vi har mot varandra!

Ann Öjring mars 2002

## ROLLSPEL ATTITYDER Enskilt - i grupp

### Enskilda attityder

Dela in i grupper om ca 4. Ge en gemensam uppgift.

Ex: Ni ska inreda en gemensam fritidslokal, ni ska på klassresa

Var och en får en attityd som den inte vet om men alla andra vet. Attityden sätt synlig för andra med en klisterlapp i pannan på personerna. De andra som ser ska förhålla sig som det står på lappen utan att säga attityden rakt ut.

Låt var och en gissa vad det står på lappen och prata sen om hur attityden upplevdes.

Exempel på text:

Håll med mig  
Tyck synd om mig  
Nonchalera mig  
Du tycker att jag är intelligent  
Du tycker jag är rolig  
Du tycker jag är korkad  
Säg emot mig  
Skratta åt allt jag säger  
Beundra mig  
Kritisera mig  
Behandla mig som en nörd  
Var överlägsen  
Var underlägsen  
Fnissa åt mig i smyg  
Du förstår inte vad jag säger  
Var ironisk mot mig  
Lyssna på mig  
Jag har makten  
Jag är en skit  
Det går inte att lita på mig  
Du tycker om mig

### Gruppattityder

Tipsvinsten: Dela in i grupper. Ni arbetar alla på samma ställe och har vunnit en stor tipsvinst tillsammans. Ni ska resa någonstans tillsammans för vinsten, bestäm vart ni ska resa och planera resan.

Varje person i varje grupp får samma lapp som de andra i gruppen utan att någon vet att det är så. Efter alla spel får deltagarna se de andras lappar och man pratar om olikheterna i samtalen och relaterar till gruppens attityd.

## TEXTER GRUPPATITYD:

### Grupp 1

Du är omtyckt på din arbetsplats och tycker om de andra. Det är lätt att vara smidig och samarbeta.

### Grupp 2

Du är osäker och rädd för att det du gör inte ska räcka till, för att du inte duger. Du är rädd för att säga för mycket, för att det ska komma tillbaka som påhopp.

### Grupp 3

Du är avundsjuk på de andra. Du tycker att de andra har bättre arbetsrum, att de alltid har det som är bäst, de är bättre på att prata och får mer uppmärksamhet än du får.

### Grupp 4

Du är ärlig och säger vad du tycker i alla lägen, ofta för du höra att du gått lite för långt men du tycker det bäst att vara rak och tydlig. Du har många idéer och åsikter.

### Grupp 5

Du håller med de andra, du vill absolut inte hamna i något bråk. Du ligger hellre lågt än säger ifrån.

## Sociodrama och Psykodrama

Ibland, när vi hållit på med en grupp ett tag brukar ungdomarna komma till en punkt där de försöker förklara för andra, som inte har kommit i kontakt med vare sig sociodrama eller psykodrama, vad de sysslar med. Det är inte lätt.

-Men Ann, hur ska man förklara en sak där man kan prata som sin egen sko, spela sina drömmar som en teaterpjäs eller spela värsta såpopperarollspelen? kan någon fråga.

Jag brukar svara att ordet psykodrama betyder "*själen i handling*". Svaret ger en bild av vad psykodrama är och tycks kunna förklara en del. men ibland kan en mer uttömmande beskrivning behövas.

### Moreno

Skaparen av psykodrama, sociometri och gruppsykoterapi, Jacob Levy Moreno föddes 1889, växte upp i Wien där han utbildade sig till läkare. Han emigrerade till USA 1925 och drev bl a ett behandlingshem för psykotiska människor och sedan ett utbildningsinstitut i Beacon fram till sin död 1974.

Moreno sa att den kortaste vägen att förstå essensen av en idé är att utforska hur den först befruktades och hur själva födelsen gick till. Han har själv bestämt dessa ögonblick för sina hjärtebarn -tanken att vi alla har en naturlig aktionshunger som måste komma till uttryck. Vi improviserar alla på livets scen och vår lekfullhet främjar den spontanitet och kreativitet, som är avgörande för att vi ska överleva i ett föränderligt samhälle.

Jag låter honom själv berätta om sina upptäckter.

*"När jag var fyra och ett halvt år gammal lämnade mina föräldrar mig en gång ensam i källarvåningen med grannarnas barn. Rummet var ungefär tre gånger så stort som ett normalt rum och tomt förutom ett stort ekbord i mitten. Barnen sa,*

*- Låt oss leka, men vad?*

*- Jag vet, sa jag, låt oss leka Gud och hans änglar.*

*Barnen frågade,*

*- Men vem är Gud?*

*- Jag är Gud och ni är mina änglar, svarade jag..*

*Barnen samtyckte och fortsatte,*

*- Vi måste bygga himlen först.*

*Vi drog ihop alla stolar från hela huset, ställde dem på det stora bordet och började bygga en himmel efter en annan genom att sätta ihop flera stolar på en nivå och ställa flera stolar ovanpå dessa tills vi nådde taket. Då hjälpte alla barnen mig att klättra ända upp till den översta stolen, så att jag kunde sätta mig på den. Där satt jag fint. Barnen började cirkla runt bordet. De använde sina armar som vingar och sjöng samtidigt. Plötsligt hörde jag ett barn fråga,*

*- Varför flyger inte du?*

*Jag sträckte ut mina armar och försökte. En sekund senare ramlade jag och fann mig sjölv på golvet med högra armen bruten. Detta var, så vitt jag kan minnas, den första*

*"privata" psykodramatiska session jag någonsin producerat. Jag var både regissör och huvudperson i ett och barnen var de hjälpljag jag var beroende av . "* (Moreno, 1985, sid. 2)

*"Som student i Wien mellan 1908 och 1911 brukade jag gå genom trädgårdarna i Wien, samla ihop barnen och forma grupper för spontana spel. Det var som en barngrupp i kosmisk skala, en kreativ revolution bland barn. Det var inte en filantropisk verksamhet av vuxna för barn utan en verksamhet av barn för dem själva. Barnen tog ställning - mot vuxna, sociala stereotyper och robotar - för spontanitet och kreativitet. Jag tillät dem att spela Gud om de ville det. Om de missade, började jag behandla dem precis som jag blev behandlad när jag bröt armen. Jag började behandla barnens problem genom att låta dem agera oförberett och improvisatoriskt, en sorts psykoterapi för fallna gudar." (Moreno, 1985, sid.3)*

*"Psykodrama föddes den första april 1921 mellan kl. 19.00 och 22.00. Platsen var "Komödien Haus", en teater i Wien. Jag hade inga skådespelare och inget manus. Jag stod den kvällen, helt oförberedd, framför en publik på fler än tusen människor. När ridån gick upp, var scenen ren förutom en fåtölj i röd plysch, förgylld fram och med hög rygg - som en kunglig tron. På sätet låg en förgylld krona. Publiken bestod av, förutom problemsökare och nyfikna, representanter för europeiska och främmande staters religiösa, politiska och kulturella organisationer. När jag ser tillbaka häpnas jag av min egen djärvhet. Det var ett försök att behandla och rena publiken från en åkomma de alla delade. Efterkrigstidens Wien hade ingen stabil regering, ingen ledare. Hela världen sökte rastlöst efter en ny ledarsjäl. Men psykodramatiskt sett hade jag en stab och ett spel - publiken. Spelet var den handling de själva var inkastade i genom de historiska händelserna och där var och en spelade en verklig del. Om jag kunde vända åskådarna till aktörer i sitt eget kollektiva drama skulle sessionen kunna börja. Det naturliga temat var sökandet efter en ny ordning och var och en inbjöds av mig att sitta på tronen och oförberett handla som en kung. Publiken var den lika oförberedda juryn. Men det måste ha varit ett väldigt svårt test. Ingen klarade det. När showen var slut hade ingen funnits värdig att vara kung och världen förblev ledarlös. Wiens press, nästa morgon, var högst störd av tilldragelsen. Jag förlorade många vänner men noterade lugnt. "Ingen blir profet i sitt eget hemland" och fortsatte att ge sessioner i Europa och USA." (Moreno, 1985, sid. 1-2)*

*"Jag mötte Dr Freud endast vid ett tillfälle. Det var 1912 när jag deltog i ett av hans seminarier. Dr Freud hade just avslutat sin analys av en telepatisk dröm. När studenterna gick ut, frågade han mig vad jag gjorde.  
- Dr Freud, jag börjar där ni slutar. Ni möter människor i den konstgjorda miljön i ert kontor. Jag möter dem på gatorna och i deras hem i deras naturliga omgivningar. Jag försöker ge dem modet att drömma igen. Jag lär människor hur man spelar Gud. Dr Freud Såg förbryllat på mig." (Moreno, 1985, sid 5-6)*

Zerka Moreno, Morenos hustru och arbetskamrat och fortfarande verksam, vid en ålder av 85, kommenterar Morenos upptäckter.

*"När han observerade barnens beteende kom han fram till att människan har en hunger att agera -fysisk aktion likväl som sinnets aktion.*

Barn relaterar till andra från födelseögonblicket och tar in all sorts lärande. Barnet frågar sig självt,

- Är detta universum vänligt?

Beklagligt nog är det inte det för alltför många. Icke desto mindre, om det lite grann får bestämma själv så kommer ett positivt "ja" från barnet, ett "ja" till livet. Denna kapacitet att engagera sig med nöje i världen hänvisade Moreno till spontaniteten och kreativiteten. Han såg som mänsklighetens centrala problem: hur ska man kunna fortsätta se livet med allt vad det medför med tillgång, inte enbart att anpassa sig utan att överbrygga de barriärer och hinder som presenteras. Han noterade att den sortens frihet -tillgången till spontanitet och kreativitet - minskar i många av oss och att den behöver en speciell omgivning för att blomstra.

Han noterade barnens passion att hoppa upp och förkroppsliga de karaktärer man talade om och han bestämde sig för att människan är en improviserande aktör på livets scen. " (Moreno, Blomkvist, Rützel ,2000, sid xv-xvi)

### "Den som skapar överlever"

"Drama öppnade en sida i mig som jag inte sett mig ha, den kreativa sidan, spontanitetsträningen. Den hade jag inte sett mig ha. Den har väl alla, men jag hade inte sett den i mig själv. ... Något jag har kommit underfund med, något kul. Det är hur kul det är att spela. Det är en sida jag absolut inte visste att jag hade." (Hanna, ur intervju 11 april 2001)

Psykodramats hela idé bygger på leken och den sortens improvisatoriska, i stunden påhittade, utforskande "vi leker att vi..."-lekar som de flesta barn någon gång levtt sig in i. Och det som driver fantasin framåt är den längtan att få handlingen färdig, den hunger som finns efter tillfällena att uttrycka sig.

Skapande eller kreativitet definieras i det här sammanhanget som förmågan att agera spontant, fritt men adekvat och med omdöme. Det innefattar en känsla av förändring, man gör något på ett nytt sätt. Man gör det inte bara rutinmässigt och utan tanke utan med engagemang och glädje.

I dagens samhälle med snabba förändringar och nya sammanhang är kreativiteten en alltmer värderad egenskap.

Det går lätt att förlita sig på gammal kunskap och följa reglerna när allt går i sina gamla spår och allt är som det alltid har varit. För att bevara historisk kunskap och för att snabbt veta hur man ska handla i hotande situationer måste man ha regler.

Men när situationen är ny, när man möter det man inte mött förut, är den kreativa förmågan ovärderlig just därför att den hjälper en att komma med nya oförutsedda lösningar.

Psykodrama bygger inte på att det finns färdiga svar och lösningar enligt gamla modeller. Man spelar inte för att lära eleverna agera på ett visst förutbestämt sätt. Det skulle innebära att från början sätta gränser för rätt och fel, rumsrent och förbjudet. Så kan man inte avgränsa fantasi och skaparkraft. I skapande verksamhet är alla fantasier tillåtna. Det går inte att skärma av vissa.

Vi vet att alla har destruktiva tankar emellanåt. Faran om man klipper bort dessa är att människor snart anpassar sig efter vad som verkar tillåtet och allt verkar då

lugnt och tryggt på ytan, men ingen reell skapande verksamhet pågår. Var och en fortsätter ha samma syn på världen som de alltid haft.

Om vi vågar tillåta oss att se att alla människor både har en destruktiv men också en skapande möjlighet inom sig ger vi oss åtminstone en chans att hitta sätt att möta och relatera till det vi ser som negativt.

I varje tanke eller handling ligger en möjlighet till något nytt, till att skapa eller att förstöra. Utan den möjligheten blir vi robotar. Vi slipper oförutsedda förändringar men vi missar samtidigt fantasin, överraskningarna och möjligheten att göra val. I det specifikt mänskliga ligger att kunna göra val.

I den skapande förmågans natur ligger att den inte är förutsägbar eller möjlig att kontrollera. Den kan hela tiden vändas till sin destruktiva sida. Det är priset vi får betala för den hett åtråvärda skaparkraften.

För vi måste använda den. Om vi tar bort den sidan i oss blir vi lätt apatiska, kanske sjuka. Psykodrama ger oss därför redskap att gestalta våra tankar och känslor i aktion på olika sätt.

## Psykodrama "Mötets Teater"

I ett klassiskt psykodrama spelar huvudpersonen upp sina personliga frågeställningar som på en teater. Spelet är spontant och spelas upp på scenen utan förberedelser eller manus. Där finns regissören som med hjälp av psykodramats olika tekniker iscensätter huvudpersonens berättelse. Gruppens deltagare är del av spelet och kan få agera hjälpjag i huvudpersonens berättelse.

*"Alla som har deltagit i ett psykodrama är både fascinerade och förvånade över effekten av det spontana spelet. Den här teaterformen börjar med en tom scen, utan manus, utan professionella aktörer och utan repetitioner.*

*Där finns endast huvudpersonen med sin berättelse, som med hjälp av de speciella psykodramateknikerna växer fram till ett helt skådespel, en tragedi, satir eller komedi.*

*Psykodramat har en stark psykologisk effekt på huvudpersonen, hjälp-jagen och den medverkande gruppen. Där finns ingen publik. Alla närvarande är del i spelet. Allt tar sin plats i allas fulla åsyn, i stunden, och kan aldrig upprepas. Psykodrama är inte bara en uttryckens teater utan också en teater för återhållsamhet. Psykodrama kan bäst definieras som Teatern för Möten, den är möte och konfrontation." (Moreno, Blomkvist, Rützel, 2000, sid.1)*

I ett psykodrama är det huvudpersonen som är poeten, den som berättar sin unika historia, och där inte ens han eller hon vet hur berättelsen kommer att följa eftersom varje handling leder till en ny oförutsedd möjlighet där det är regissörens uppgift att stanna till vid punkterna av spänning eller ambivalens låta huvudpersonen spela och därmed erfara med känsla och tanke, just sina personliga dilemman ur olika perspektiv.

Spelet i sig ger ofta mening åt det som från början endast verkade förvirrat och obegripligt. Eventuella analyser av problem blir mindre viktigt när påminns om kraften och glädjen i stundens skapande.

## Sociodrama "dramatisera för att avdramatisera"

I sociodramat är gruppens perspektiv i centrum. Spelen handlar om olika teman och rollfigurer, "typer" i samhället inte om en speciell person. Sociodramat arbetar med frågeställningar kring generella grupper. Det kan handla om könsroller, om främlingsfientlighet eller något annat tema eller olika fördomar som engagerar och berör hela gruppen. Spelar gruppen om "föräldrar" är det just myterna och de generaliserande beteenden som föräldrar kan uppvisa, inte den speciella föräldern, människan av kött och blod. Här gäller, liksom i psykodramat att spelen speglar gruppens bilder i stunden av det fenomen som granskas. Överdrifter är tillåtna. Därför finns inte heller plats för moraliseringar. Under spelets gång speglas olika perspektiv och rollbyten mellan grupperna förekommer. Så skapas överbyggningar och förståelse och de bilderna av verkligheten ändras ofta genom att ha spelats, det sker en glidning från karikatyren till den genuina handlingen.

## "Herregud, man spelar ju roller hela livet!"

Alla delar i psykodrama handlar om öka spontaniteten. Improvisationstekniken gör att vi kastas in i olika världar, situationer och möter olika rollfigurer, som det gäller att responera på med så stor frihet som möjligt. Man talar om "*The Quality of the Moment*" eftersom det är en kvalitet som inte är fast utan alltid måste återvinnas för att kunna se livet på ett nytt sätt.

På scenen råder en speciell, utvidgad verklighet som med psykodramatisk språk benämns *Surplus Reality*. Det finns en avsikt med att förflytta sig till fantasins värld där spontaniteten får fritt spelrum. Där kan tider och platser blandas. Levande och döda kan mötas. Inre figurer kan konfronteras med varandra och fantasier kan blandas med stundens utvidgade verklighet. En förvirring och obalans kan skapa plats för nya sätt att se även på vardagsverkligheten.

Social förmåga har att göra med förmågan att sätta sig in i hur en annan person tänker och hur den andre ser på mig. Inom psykodrama används begreppet *tele* för att beskriva hur människor ömsesidigt kan förstå varandra. Det går inte att planera för utan måste ske i mötet i stunden, "*the Encounter*."

*Att spela roller och byta roller*, vare sig det är stereotyper som i sociodramat eller verkliga personer är en huvudteknik. Genom det breddas den egna rollrepertoaren och därmed förmågan att möta andra människor adekvat och medkännande och inte stereotyp.

Vi tar olika roller och byter roll under spelets gång med olika viktiga personer eller figurer i spelet. För att klara det så att dialogen flyter, väljs hjälp-jag in som spelar både huvudpersonen och de andra personerna. Rollbytet ger oss möjlighet att sätta oss in i andra människors värld. Det ger oss nya perspektiv och vi ser att det egna sättet att tänka inte alltid är det enda rätta.

*Aktionssociometri* handlar om hur vi väljer varandra på olika kriterier. Det kan öka självkänneten och medvetenheten om vilka val vi gör. Vi arbetar med valsituationer och olika dilemman för att se hur vi själva aktivt tar ställning och ansvar i våra liv så att vi undviker myten om att "saker bara blir och jag fattar inget".

Det handlar om att själv hitta sin plats i en grupp och undersöka hur vi relaterar i den, att öka flexibiliteten. Alla valsituationer görs och gäller "här och nu" på ett visst kriterium. Det kan vara provocerande att bli vald eller inte vald. Valen gäller inte hela personen utan på just ett kriterium och man gör flera kriterier för att få in rörelsen i gruppen. Följande redskap används ofta:

*Spektrogram*: när man står på en skala efter olika kriterier. Ledaren visar ytterligheterna samt mittenläget och låter några i gruppen motivera sin plats.

*Lokogram*: man står i definierade grupper.

## Att komma till uttryck

I all teater spelar viljeinriktningen en viktig roll. Skådespelaren har alltid en vilja, agerar inte i tomme. I sociodrama och psykodrama arbetar vi med aktiva val, värderingsövningar och olika dilemmasituationer, med attityden "jag skriver själv min levnadsberättelse ihop med andra."

Ungdomar har ibland attityden "saker bara blir" eller "vem bryr sig". Men börjar man lyssna på dem och arbeta med att de själva kan styra hur de uppfattas av andra på olika sätt visar det sig att alla har något att uttrycka och de kan se sig själva ur ett nytt perspektiv där de kan ta ansvar för sina handlingar och inte bara ser sig som "offer" för alla andras vilja, en slags myt som en del gärna tar till. Att se, att hur jag handlar i olika situationer beror på mitt eget val är avgörande för självuppfattningen. Att vara passiv är också ett val att respektera. Att bli medveten om sina val är förutsättning för att kunna förändra dem.

Att agera efter gamla beteenden utan att reflektera gör oss kanske "välanpassade" men också farligt lätta att manipulera. Hannah Arendt skrev en bok "Eichmann i Jerusalem" om hur Eichmann egentligen inte var mot judar, han var en väldigt "normal" människa, han bara lydde order när han skötte transporter till förintelselägren... Hon skapade begreppet "ondskans banalitet" och visade att det hemska med Eichmann var att han bara uttryckte sig i schabloner, hade ingen egen vilja, men var en vänlig och korrekt man. Det han saknade var just föreställningsförmågan, fantasin och Hannah Arendt beskriver just förmågan att självständigt se lösningar -kreativitet - på nya, ofattbara problem, som rasism och terrorhot, som möjligheten för mänsklighetens framtid.

Alla övningar både de som breddar rollrepertoaren, aktionssociometrin och spontanitetsövningarna arbetar för att vi ska handla fantasifullt och fritt men med omdöme och ansvar - som den reflekterande kreativa människa vi är när vi är i vårt bästa jag!

## Gruppens form - Att förbereda för överraskningar

En sociodramasession börjar alltid med att gruppdeltagarna sitter tillsammans i cirkel.

För att få igång gruppen och aktionen måste man alltid börja med någon form av uppvärmning. Var och en måste få synas och låta sin röst höras i gruppen.

Uppvärmningsövningar kan bestå av presentationer, samtal, lekar, olika improvisationsövningar eller vad som passar gruppen, för att komma i samklang och välja tema så att det blir möjligt att komma vidare.

Ibland kan man spela olika överraskningsspel mellan två eller tre personer där oftast alla deltar i en kedja, en efter en.

Ofta övergår man efter en stund till arbeta med dagens tema i olika grupper som kort förbereder gruppuppspel. Uppspelen kan visa olika versioner av temat. De kan spegla en persons upplevelse eller fantasi. De kan spelas upp som hela gruppens produktion eller med personen som berättade i en annan grupp för att få fram en överraskningseffekt. Uppspelen ska innehålla någon form av spänningmoment eller attityd i förhållande till ämnet. Rollbyten förekommer mellan grupper eller mellan personer.

Som avslutning samlas man i cirkeln för att diskutera och reflektera över spelen. Det kan vara korta samtal eller långa diskussioner.

I ett klassiskt psykodrama med en huvudperson övergår sessionen efter uppvärmningsfasen där huvudpersonen väljs, till att ledaren regisserar huvudpersonen i ett spel där olika hjälp-jag kommer in och spelar olika viktiga personer i spelet. Regissörens uppgift är att få igång den dramatiska produktionen och samtidigt följa huvudpersonen men också att bygga in spänningar i spelet genom rollbytet så att huvudpersonen får se situationen ur olika synvinklar och t ex spegeltekniken där huvudpersonen får möjlighet att på avstånd se vad han producerat för att få nya perspektiv.

Efter ett psykodrama samlas gruppen för att låta gruppen dela med sig av sina egna erfarenheter utifrån det spel som visats.

I övningarna är det i själva överraskningsmomentet, när en person blir fångad i sin rollfigur och agerar på ett sätt, oväntat även för henne själv, som nya sätt att se på sig själv och andra kan skapas; speciellt när gruppen är engagerad och har roligt.

Det är bilderna på scenen när vi själva agerar och får en upplevelse, överraskar oss själva och har roligt, som sätter sig som starka minnen. Minnen av en positiv känsla av att vara med och skapa, att hitta lösningar i stunden, att ha tillgång till vår skapande förmåga.

**Att vara ledare - "Att få fram allas talanger"**

Att leda grupper i sociodrama och psykodrama är att ha alla möjligheter i luften, samtidigt, hela tiden.

Jag, som ledare, måste både vara den som får igång gruppen i aktion och samtidigt vara den som aktivt styr gruppen i produktionen så att kreativiteten upplevs.

Jag måste både ha redskapen och möjligheterna klara för sig och, alltså vara välplanerad, samtidigt som han eller hon måste vara den mest spontana personen i rummet för att kunna följa gruppen men ändå ha kvar ledaransvaret. Jag måste kunna växla mellan olika roller. Som producent ska jag kunna skapa dramatisk konst, som ger stimulerande upplevelser för känsla och intellekt, genom att vara spännande och samtidigt estetiskt tilltalande. Samtidigt gäller det att vara öppen för gruppens önsknings, att kunna lyssna, att inte ha förutfattade meningar utan kunna erkänna misstag och rätta till dem. För att detta ska vara möjligt måste jag också kunna bygga upp en atmosfär som gruppledare, där deltagarna vill samarbeta.

I början av träffen behövs en uppvärmningsfas med lite lugn för att hitta "timingen" och samstämmigheten i gruppen och för att värma upp sig själv. Annars lägger man lätt över sin egen stämning på gruppen. "Vad trötta dom verkar idag, vi tar det lite lugnt."

Jag måste kunna både hålla fast en planering men också bryta den. Man kan bestämt visa att man vet och man kan be gruppen att ge övningen en chans eller erkänna sitt eventuella misstag. Man kan vädja, överraska, bryta eller byta övning. Man kan fråga gruppen, reflektera och kommentera eller imitera och fråga om det stämmer. Man kan skratta, ta det med humor för att avdramatisera eller bli arg, dock med distans, annars har man verkligen tappat kontrollen.

Ledarens uppgift är så komplicerad som den verkar i beskrivningen man jag kan som ledare försöka släppa prestigen och förutsätta att gruppen gör vad den behöver men framhärda med envist lugn ibland för att visa andra möjligheter. Det kan vara bra att själv försöka byta roll med gruppen åtminstone i tanken. Vi behöver inte vara perfekta som ledare, alla avskyr den som alltid har en fasad av perfektionen men förlåter gärna ett misstag, det till vanliga människor!

Jag kan inte planera för vissa resultat eller planera hur det ska bli i framtiden. Mötet i stunden är verkligen det enda som gäller. Och som jag kan veta något om. Och det ankommer på mig att kunna skapa relationer med ömsesidighet.

Ungdomarna har nyckeln till svar på sina egna frågor. Jag får leta mening även i ett destruktivt eller till synes obegripligt beteende. Det jag som ledare gör är att hjälpa dem ställa de rätta frågorna och lyssna noga när de svarar, utan rädsla eller fördomar.

Det viktigaste av allt är att jag som ledare faktiskt vill vara där med gruppen och leda den. Om jag arbetar med engagemang, tillit till metoden och ser till att ha roligt själv är mycket vunnet.

En elev uttryckte essensen i ledarskapet såhär:

*"Vi sitter i rummet där han brukar arbeta och det är tänkt att han ska skriva på sin fackuppsats.*

*-Är det inte roligt att vara lärare? säger han plötsligt.*

*-Jo, visst, svarar jag trevande och vet inte vart han vill komma.*

*-Det måste vara roligt att jobba med att få fram alla elevers olika talanger och se hur dom utvecklas."*

## Psykodrama

Livet blir inte enklare med psykodrama.

Jag deltar i psykodrama för att jag lockas att söka svar på mina frågor om livet och för min längtan efter mening och lust.

Psykodrama betyder *själen i handling*.

På psykodramascenen spelar jag upp bilderna från mina minnen och drömmar som ett improviserat teaterstycke.

Jag iscensätter mina inre rösters dialoger.

Jag gestaltar känslorna i mina konflikter.

Gruppen är mina medspelare och min stödjande publik. Regissören är min konstnärlige ledare.

I spelet möter jag mina inre gestalter och mina verkliga vänner och ovänner i livet.

Genom att byta roll med dem upptäcker jag att det finns flera sätt att se på verkligheten.

Jag ser hur jag själv aktivt formar mina relationer och hur jag deltar i konflikter.

Jag inser att jag har många möjligheter att handla och jag kan avstå från att ensidigt upprepa ett beteende som inte alls leder mig dit jag vill.

Jag kan ta ansvar för mig själv och stå för mina val i livet.

I psykodrama kan jag pröva mina nya förhållningssätt.

På scenen gäller min alldeles egna verklighet som jag formar i stunden.

Jag använder tid, personer och miljöer som jag behöver för att utforska min verklighet.

Jag analyserar den inte.

Jag finner inte lösningen på mina livsproblem i första hand och

jag flyr heller inte ifrån dem.

Jag lär mig relatera till dem.

Jag agerar dem och får plötsligt fatt i min spontanitet, nyckeln till min kreativa förmåga.

Jag känner glädjen i själva skaparakten, passionen som

ger mening.

Det är inte enkelt att ta ansvar för sina livsval eller tvingas se saker ur olika perspektiv. Det är heller inte lätt att kämpa för kreativiteten och lusten som i varje ögonblick riskerar att vändas i sin motsats.

Men vem väljer den ensidiga tristessen framför möjligheten att finna glimtar av sin själ i lekfullt skapande?

### Kreativiteten som en grundläggande livshållning.

Kreativitet innebär öppen kommunikation mellan yta och djup hos individen. Många minnen, drömmar, perioder av ångslan och ångest karakteriserade de kreativa. Utan ångest, inget konfliktmedvetande vilket är förutsättningen för den kreativa livshållningen, men ångesten kan också verka hämmande. Den kreative vill vara sin egen herre.

Den kreativa handlingen är i grunden omstörtande, den syftar till förändring, till raseri av det bestående. I den meningen är kreativiteten destruktiv, men syftet med handlingen är en ny verklighet, en ny tolkning av tillvaron.

De mest kreativas perspektiv var inte ensidigt utan en blandning av ljust och mörkt och det konstnärliga arbetet både positivt och negativt.

Kreativa människor använder flera aspekter av sig själva när de bygger upp sin tillvaro, de vågar knyta erfarenheter som avviker från det utslätta normala. Genom fördomsfri syn på verkligheten och genom att kombinera tillsynes oförenliga perspektiv kan de bryta dödlagen och öppna nya vägar.

Karakteristiskt är att den kreative upplever verkligheten inte bara som tecken utan som symboler och han ser inte bara ytan utan någonting mera där bortom. Verkligheten blir mångdimensionell och därmed uppfordrande och inspirerande. Den blir dock inte nödvändigtvis lyckligare men kanske meningsfull.

Det undermedvetna och därmed den kreative tycker om frågor, problem som kräver lösningar och letar hellre frågor än svar.

Språket blir lätt ett fångelse för tanken och kreativiteten.

DET ÄR FÖR LÅNGSAMT.

( "Om kreativitet och flow " , 1995.)





