

Icke våldsträning för ungdomar

Träna på realistiska situationer. Icke våldsträning för ungdomar bygger på korta, enkla men realistiska övningar. Deltagare övar på vardagssituationer eller situationer som ungdomar kan hamna i.

Det är extra viktigt under icke våldsträning med ungdomar att ta bort moment i övningarna som gör att deltagare riskerar att i övningarna bli verkliga offer, eller att gamla trauman kommer tillbaka. Ofta låter jag ledare hellre än ungdomar spela offer i övningarna tills ungdomarna litar på varandra och tränarna.

Open source icke våld: Vem som helst får använda nedanstående övningar och utveckla dem vidare utifrån villkoret att ni ger tillbaka de förändringar ni gjort med övningarna. Detta är en liknande licens som open source (GNU), man får låna idéer om man ger tillbaka innovationer och förändringar man själv gör. Vi kan kalla det för open source icke våld, eller open source undervisning.

Övningarna nedan är från 1990-1992. Icke våldsträning för ungdomar har utvecklats mycket sedan 1990 men vi ville göra dessa äldre övningar tillgängliga även idag.

Några exempel på övningar för ungdomar

1. Träna flickor och pojkar på att kunna säga nej
2. Hur kan man ingripa vid mobbning?
3. Ingripa vid baktaleri
4. Ingripa vid bråk
5. Bli *följeslagare* till någon som är rädd eller är hotad.

Mobbning

Beställ en [kurs till er organisation](#) eller gå [en öppen kurs](#)

Ungdomar stoppar mobbning

8 pers/gr 30 min

Syfte

Att i grupp få pröva på att hindra att någon mobbas.

Utförande

*Dela in er i två grupper. En grupp består av tre som ska mobba och en eller två som mobbas. Den andre gruppen ska gå in och hindra detta från att ske.

* Eventuellt kan någon observera.

* De två grupperna förbereder sej under tre minuter i var sitt rum.

* De fyra som ska mobba och mobbas bestämmer utan att den andre gruppen vet om det hur själva mobbningen ska gå till och varför.

* Den andre gruppen bestämmer samtidigt vilka metoder de ska använda för att lösa konflikten eller åtminstone hindra mobbningen. Exempel är samtal, gå emellan, skälla, kalla på hjälp, bjuda de inblandade på godis, berätta en rolig historia, distrahera. Låt fantasin flöda.

* Samlas i hela gruppen och utför rollspelet.

* Bryt efter ett par minuter och utvärdera hur det gick att hindra mobbningen. Använd runda innan en fri diskussion. Låt de som mobbade och de(n) som mobbades i tur och ordning berätta vad som var bra och dåligt och hur man kunde gjort istället. Låt sen de som försökte stoppa situationen i tur och ordning utvärdera. Se till att ingen yttrar sej två gånger eller börjar försvara sej innan alla fått yttra sej. Ge sen tid till fri diskussion.

- Vilka metoder skulle kunna fungera i verkligheten?

- När kommer vissa metoder att inte fungera.

* Byt roller.

* Diskutera i var sin grupp hur ni ska agera. Försöka att pröva helt andra metoder denna gången.

* Utför rollspelet och utvärdera.

* Gör eventuellt ett tredje rollspel. Denna gång ska de som mobbas och de som ska stoppa mobbningen vara i samma grupp. Förbered hur offer och stöd tillsammans skulle kunna stoppa mobbning.

* Utför rollspelet och utvärdera.

Viktigt

* Bryt rollspelet så fort någon skulle kunna må dåligt av det.

* Se till att rollspelet inte drar ut på tiden. Gör istället om rollspelet.

* Använd runda under utvärderingarna och se till att deltagarna inte avbryter varandra.

PH

Oskyldig klassbuse

Elever stöder kamrat gentemot lärare

6-8 pers/gr 20-30 min

Syfte

Elever ska få pröva på att säga emot lärare som missbedömt en situation och orättvist kör ut en elev.

Utförande

*Dela in er i två grupper. En grupp består av två som spelar lärare och klassens buse. Resten agerar elever. Sätt er i var sitt rum under fyra minuter och förbered situationen.

* Läraren och klassbussen bestämmer konflikten, exempelvis att eleven råkar hitta en kniv och läraren ser detta och tror att eleven också äger kniven. Eleven ska bli utslängd och en anmärkning ska skickas till föräldrarna.

* Den andra gruppen ska agera solidariska elever. Diskuterar hur ni kan hjälpa till att lösa en konflikt mellan en lärare och en elev där eleven blir orättvist

behandlad. Vilka metoder ska ni använda? Exempel är; säga till läraren, ta på sej skulden, protestera, göra aktioner, vägra samarbeta, tala om för eleven som blivit orättvist behandlad att denne har stöd.

* Alla samlas. Sätt er som i ett klassrum. Utför rollspelet.

* Bryt efter ett par minuter och utvärdera.

Låt alla yttra sej i tur och ordning.

- Kunde man öka förståelsen hos läraren?

- Vilka metoder är bra eller dåliga?

- Ge förslag på hur man kunde gjort det bättre.

* Byt eventuellt roller och gör om rollspelet.

PH

Förtal och baktaleri

Stoppa förtal

4 pers/gr 20 min

Syfte

Pröva att lägga sej i när några pratar illa om någon som inte är närvarande.

Utförande

*Dela på er så att ni är två i varje grupp. Den ena gruppen ska förtala någon påhittad person. De andra ska lägga sej i och försöka stoppa förtalet. Sätt er i var sitt rum under tre-fyra minuter och förbered era roller.

* Förtalarna ska komma på ett namn på en ickeexisterande person och några dåliga egenskaper man skulle kunna anklaga denne för.

* Förtals-motståndarna ska bestämma vilka metoder de skulle kunna använda för att hindra förtal.

* Samlas i hela gruppen runt ett bord och utför rollspelet.

* Bryt efter ett par minuter och låt alla deltagarna i tur och ordning utvärdera

innan ni låter ordet vara fritt.

- Vilka metoder var användbara?

- Gick det att skapa en bra kontakt och positiv förståelse mellan de båda parterna? Hur hindrar man förtal så att förtalarna inte låser sej?

* Byt roller, ge tid för förberedelse, gör om rollspelet och utvärdera. Prova eventuellt en situation med rasistiskt förtal mot någon som flyttat till Sverige.

PH

Smitarna

Hålla sej undan från skitjobb

4 eller 8 pers/gr

20-30 min

Syfte

Pröva på att göra motstånd mot sådana som smiter från tråkiga sysslor.

Utförande

* Alla har varit på läger och ska städa innan de åker hem.

* Förutom en handledare ska alla dela in sej i två grupper på två eller fyra i varje grupp. Ett exempel på indelning är att pojkar och flickor är i var sin grupp. Den ena gruppen ska smita från sina städuppgifter och lämna över jobbet till den andra gruppen som då får städa dubbelt.

* Förbered er under ett par minuter i var sitt rum.

* De som inte ska smita diskuterar vilka metoder de ska använda om den andre gruppen smiter "som de ju alltid brukar göra".

* Samlas i hela gruppen. Utför rollspelet. Handledaren talar om vad som behöver städas och drar sej tillbaka. Den ena gruppen säger att den ska smita iväg. Vad gör den andre gruppen.

* Avbryt efter några minuter och utvärdera.

- Vilka metoder användes? Hur fungerade de?
- Vilka andra metoder kan användas för att stoppa smitning?
- * Byt roller, förbered er under två minuter, försök hitta på nya metoder för att stoppa smitning, utför rollspelet och utvärdera.

PH

De populära grabbarna

Om att bryta lydnaden till pojkar

4-6 pers/gr 30 min

Syfte

Flickor ska få prova att bryta sin eventuella lydnad till pojkar.

Utförande.

- * Det bör delta minst två från varje kön. Pojkar och flickor förbereder sej i var sitt rum under ett par minuter.
- * Pojkarna ska spela populära, flirtiga och charmiga. De ska genom smicker och löften om att gå ut en kväll tillsammans försöka få flickorna att ta hand om disken. Det råkar alltså vara männens tur att diska den här gången. Förbered hur ni ska kunna få flickorna att frivilligt ta hand om disken.
- * Flickorna diskuterar samtidigt varför flickor ibland passar upp pojkar.
- * Samlas i hela gruppen och utför rollspelet. Pojkarna börjar.
- * Bryt efter några minuter och utvärdera.
- Fungerade rollspelet? Upptäckte ni några metoder som pojkar använder för att styra flickor?
- Vilka metoder är användbara för att bryta flickors lydnad mot pojkar? Varför ställer ofta kvinnor upp på att diska, städa eller passa upp pojkar?
- * Gör eventuellt om rollspelet.

PH

Göra egna rollspel kring våld och förtryck i vardagen

4 pers/gr 60 min

Syfte

Pröva på att göra och utföra rollspel på vardagskonflikter

Utförande

* Gör under 4 minuter en brainstorm på våld, rasism och förtryck i skolan, hemma, mellan män och kvinnor, på arbetet, bland vänner eller på bussen.

* Välj en situation som ni vill göra rollspel på.

* Använd 20 minuter för att förbereda rollspelet.

* Tänk på: Syftet med rollspelet. Hur situationen ska se ut. Vem ska introducera, bryta rollspelet (hur och när?), leda utvärderingen? Ska även ni delta i rollspelet. Ska deltagarna förbereda sej i grupper? Vem tar hand om respektive grupp? Vad behövs för rollspelet: rum, utrymme, hjälpmedel. Gör ett kort och inte alltför komplicerat rollspel. Låt deltagarna utforma rollspelet till stor del själva. Annars gör de ju bara vad ni säger åt dem utan att få lära sej något eget eller något nytt.

* Fråga en annan grupp om ni kan få göra rollspelet med dem.

* I rollspelet ska det ingå en utvärderingen. När den är klar avbryts rollspelet. Då utvärderar ni istället hur det gick att leda ett rollspel.

- Vad var bra och vad var dåligt?

- Hur gör man bättre nästa gång?

- Skulle ni själva kunna hålla rollspelet i exempelvis skolan?

* Om ni gjort rollspel med en annan grupp. Byt sen så att den andra gruppen får göra sitt rollspel.

PH

Brännmärken

Samarbeta för att stoppa enskildas våld

4-8 pers/gr 30 min

Syfte

Att bryta splittring och börja samarbeta för att stoppa våld.

Utförande

- * En eller två ska vara "stora pojkar/flickor". Resten är deras eventuella offer.
- * De stora hårdingarna får förbereda sej någon minut tillsammans. De ska välja ut ett offer i taget. De ska bränna denne på handen med en tänkt cigarett (ex hoprullad pappersbit) eller på låtsas slå denne på armen. Kom ihåg att ni ska hinna med så många som möjligt så lämna era offer efter högst 30 sekunder.
- * Resten sprider ut sej, ev i olika rum och börjar läsa i någon tidning eller går omkring eller sätter sej. Var och en får ensamma tänka på vad man ska göra ifall hårdingarna terroriserar enskilda personer.
- * Hårdingarna börjar välja ut ett offer i taget.
- * Bryt om någon upplever rollspelet obehagligt eller när offren lyckats stoppa våldet eller efter tre-fyra minuter.
- * Utvärdera hur man skulle kunna stoppa ett par sadistiska hårdingar som går på ensamma individer.
- Hur gick rollspelet?
- Vad kan offret göra själv?
- Hur kan offret kalla på hjälp?
- Hur kan man snabbt få ihop en stödgrupp?

- Hur ska man som åskådare ensam/grupp stoppa sadistiskt våld som utövas av en eller två personer.

* Välj nya hårdingar och gör om rollspelet.

* Denna gång får även offren under tre minuter förbereda sej i grupp för att diskutera hur man ska kalla på hjälp och tillsammans stoppa våldet.

* Sprid ut offren och utför rollspelet, bryt efter några minuter och utvärdera.

Viktigt

* Handledare måste följa hela proceduren och bryta så fort någon mår dåligt eller hårdingarna spelar över.

PH

Bråk på fest

Stoppa eller slänga ut bråkmakare

8 pers/gr 30 min

Förflytta deltagare i slagsmål

Syfte

Att organisera festvakter och utan våld slänga ut och lugna ner bråkmakare.

Utförande

* Dela in er i två-tre bråkmakare och resten festvakter.

* Förbered er i var sitt rum. Bråkmakarna ska bråka med varandra inte med andra. Festvakterna ska kunna samordna sej, lugna ner bråkmakarna och få ut dem från festen.

* Samlas till fest och utför rollspelet.

* Bryt efter ett par minuter eller om det blir för mycket bråk eller när bråkmakarna är ute ur lokalen.

* Utvärdera.

- Hur kände bråkmakarna sej? Blev ni provocerade av festvakterna? Hur skulle de gjort för att göra er lugna?

- Även om bråkmakare lugnar ner sej kan andra festdeltagare vara rädda och må dåligt av att ha dem kvar på festen. Diskutera när man ska slänga ut eller bara lugna ner några som slåss. När ska man ringa polisen?

- Hur tar man hand om de som spontant försöker agera festvakter men som själva är provocerande?

- Diskutera andra sätt att slänga ut någon från en fest.

* Byt ut bråkmakarna. Gör om rollspelet. Pröva andra tillvägagångssätt.

* Varianter på rollspelet.

- Fler bråkmakare.

- Någon som ger sej på vem som helst.

- Någon som bara muntligt provocerar eller hotar.

- Några festdeltagare som vill slåss med bråkmakarna eller slänga ut dem med våld.

PH

Samtalsfrågor kring ickevåld

- Vad är ickevåld?

- Går det att stoppa våld utan att själv använda våld?

- Går det att stoppa krig utan att själv använda våld? (Berätta om befrielsekampen i Indien, motståndet i Östeuropa, motståndet mot kuppen i Sovjet, störtandet av Marcos i Filippinerna)

- Ge exempel på när ickevåld skulle vara användbart för er. (På lägret, i scouterna, i skolan, hemma, på gården...)

Ledare trakasserar tonåring

Rollspel för ledare och ungdomar. Lojalitetskonflikt bland ledare.

6-8 pers/gr 30 min

Syfte

Pröva på en lojalitetskonflikt där en ledarkollega trakasserar en jobbig scout.

Utförande

- * Scouten är allmänt besvärlig. En ledare som tappat tålamodet förlöjligar och trakasserar scouten.
- * Två grupper. En med scout och trakasserande ledare. En med ledarkolleger. Förbered er i var sin grupp under fyra minuter.
- * Utför rollspelet.
- * Utvärdera.
- * Byt roller och gör om rollspelet.

PH

Samtalsfrågor kring våld

- Vad är våld?
- Vad är skillnaden mellan fysiskt och psykiskt våld?
- Varför uppstår våld?
- Diskutera när våld har uppstått i skolan.
- Prata om skillnaden mellan våld bland ungdomar och våld mellan länder och folk.

PH

Samtalsfrågor kring civil olydnad

- När ska man vägra lyda någon?
- Har du känt att du gjort rätt när du vägrat lyda en kamrat, lärare, ledare, förälder? Varför? Berätta?
- När ska man vägra lyda polis/militär/politiker?
- Vad är civil olydnad?
- Diskutera gömma flyktingar. När är det rätt?
- Ska man vägra vapen?
- Vad händer när man vägrar värnplikt? Hur ska man få det stöd man behöver för detta?
- Diskutera hur civil olydnad gav oss strejkrätt, yttrandefrihet, religionsfrihet.
- Vilka frågor idag skulle civil olydnad vara användbart för? (för miljö mot miljöförstöring, för flyktingar, mot rasism, för fred, mot våld, ...)

Vägra värnplikt

4 pers/gr 20-30 min

Syfte

Ge vägrarinformation till värnpliktiga.

Utförande.

- * Dela in er i två grupper. Hälften är fredsaktivister och hälften är värnpliktiga. Förbered er under tre minuter i var sitt rum.
- * Gör ett rollspel där två fredsaktivister ska ge information om värnpliktsvägran till två soldater.
- * Avbryt efter ett par minuter och utvärdera.
- Hur upplevde soldaterna mötet?

- Var fredsaktivisterna moraliserande?

- Kunde aktivisterna lyssna?

* Byt ev roller och gör om rollspelet med förberedelse och utvärdering.

Flyktinglek

Ungdomar och vuxna delar in sej i små(motstånds)grupper.

Några är vakter.

Ett fängelse byggs upp. Alla motståndsgupper sitter i fängelse.

Idén är att försöka rymma och sen smita in på en utländsk ambassad.

Vakterna bevakar både fängelset och ambassaden.

En motståndsgrupp har klarat sej när alla har kommit fram till ambassaden.

Vakter kan alltså inte ta någon inom ambassadområdet.

Om någon sitter kvar eller blir tagen måste alltså gruppen hjälpa denne att fly.

Vakterna har vapen så ifall någon rymling är synlig inför en vakt mer än fem sekunder så måste denne gå tillbaka till fängelset.

Fängelset får inte vara rymningssäkert.

Platsen för fängelset och ambassaden måste ha många gömställen.

Så här blir de olika stegen i leken.

1 Fängelse

Rymma

Hjälpa varandra att rymma

2 Fly

Ej bli tagen

3 Söka asyl/fristad på ambassad

Hela motståndsgruppen. Saknas ngn: Hjälp denne att rymma

Hjälpa andra patruller: Hur uppmuntra?

Militärpatrullen

1. Under lägret går en militärpatrull runt och "flyttar" på ungdomar, ger order, avbryter verksamhet, griper ungdomar, förhör dem, konfiskerar saker.

Ungdomarna ska förslagsvis

- vägra lyda
- rymma
- hjälpa fångar att rymma
- försöka få soldaterna att vägra lyda

B Militärpatrullen ställer frågor om gömd flykting.

Ungdomarna ska förslagsvis

- Vägra ge information
- Tipsa den efterlyste om att militärpatrullen kommer.
- Hjälpa denne att rymma ifall hon/han åker fast.

C Ungdomarna ska försöka hitta olika metoder att få soldaterna att vägra lyda sitt befäl: fika, samtal, presenter, blockera etc.

Gör egna rollspel för militärpatrullen:

Konfiskera något

Flytta på ungdomar

Ge order

Avbryta deras verksamhet

Hur uppmuntra ungdomarna att vägra lyda, föra dialog, övertala militärpatrullen att vägra lyda? Ska några i militärpatrullen ha som uppgift att vägra lyda och ställa sej på ungdomarnas sida?

Livvakt

Icke våldslivvakt åt hotad

4 pers/gr 20-30 min

Syfte

Utveckla metoder och principer för fredliga livvakter.

Utförande

* En invandrare som har åkt fast för stöld har i tidningarna framställts som maffialedare. Han blir därför attackerad av främlingar på gatan som känner igen honom från bilderna.

* Dela in er i två grupper. En grupp av hotad och den som hotar. En grupp med livvakter. Förbered er i var sitt rum under tre minuter.

* Utför rollspelet.

* Bryt och utvärdera.

– Hur kändes det att vara livvakt?

– Hur agerar man gentemot medborgare som anser sej ha rätten på sin sida?

* Byt roller.

* Gör om rollspelet efter tre minuters förberedelse i vardera gruppen. Låt denna gång offret istället vara en flykting som ska flytta in i ett område där invånarna gjort namninsamlingar mot att utlänningar ska få bo där. Några anfaller därför ilsket de flyktingar som flyttar in.

* Utvärdera.

- Hur ska man agera som livvakt?

- Vilka medel är acceptabla?

- Jämför med förra rollspelet.

* Andra livvaktsituationer för rollspel skulle kunna vara:

* Yngre som hotas av äldre ungdomar på väg till lägret.

* Butik som ägs av invandrare och som hotas av rasistiska gäng ute för att vandalisera (ett rollspel) eller skada invandraren (ytterligare en rollspelssituation) .

PH

Andra Rollspelsförslag

Polisen frågar om en flykting som gömmer sej hos en granne.

Utvärdering

av träningen i ickevåld och civil olydnad

- Hur gick rollspelen?

- Hur skulle man gjort dem bättre?

- Skulle ni kunna leda en liknande kurs i skolan, på fritidsgården eller i ungdomsgruppen?

Träning i ickevåld

Efter att ni gjort rollspel diskutera:

- Vad är träning i ickevåld?

- Skulle ni vilja ha sådan här träning i er skola eller i er ungdomsgrupp? När och hur?

- Vilka behöver ni prata med för att genomföra sådan här träning i ickevåld?

- Vilka rollspel skulle behövas?
- Skulle ni kunna leda rollspel själva? Om inte, vem ska ni kalla till kåren?

Rollspelsidéer kring vardagsvåld

1. Konflikter i skolan, familjen eller bland vänner.
2. Äldre-yngre
3. Ej vill delta i tävling
4. Stökiga
5. Bråk i patrullen
6. Orättvisa
7. Ledare favoriserar
8. Gruppbildning
9. Vandalism
10. Gängbråk
11. Dold sadism
12. Bråk på fest
13. Flicka som blir slagen hemma av sin pojkvän.
14. Diskussion i storgrupp. Några skrattar och fäller hånfulla kommentarer. Hur bryta förtrycket? Och hur får man storgruppen att dela in sej i mindre grupper?
15. Populär tjej spelar ut sina två väninnor mot varandra. "Du får inte vara med oss idag." Hur ska de två göra motstånd mot henne? 3 pers/gr + ev observatör
16. Trakasserier. Invandrare eller kvinna blir trakasserad på bussen.
17. Slagsmål. Två personer slåss. Hur ska åskådare stoppa slagsmålet.
18. Bråk i familjen.
19. En grupp killar är nedlåtande mot några tjejer.
20. Gruppträck. Vägra röka hasch. Vägra delta i något farligt.
21. Vägra ligga med en kille.
22. Stoppa en ensam kille som går runt och slår till yngre personer.
23. Huliganer
24. Yngre medlem som är utanför
25. Miljöinformation till företag
26. Vandalism
27. Kille trakasserar tjejer

28. Ledare slår tonåring
29. Ledare trakasserar jobbig tonåring. Lojalitetskonflikt bland ledare.
30. Medling
31. Rasism på buss
32. Rasistiska uttalanden bland vänner
33. Vägra lyda majoritet
34. Vägra lyda ledare
35. Vänner i butiken (skydd mot rasistiska attentat).
36. Icke våldslivvakt (hotad, ex invandrare, yngre)

Övning kring globalt våld

Trädkrameri

Husockupation

Skydda område

Miljödiskussion

- arbetare

- klasskamrat

Fredsdiskussion

Plugga igen avloppsrör

Avrusta vapen

Flyktinglek

Lekar kring ickevåld

Presentation: Fantastiska Fredrika

Monsternamnlek

Underjordisk järnväg. Dela upp i följeslagare, flyktingar och gränsvakter.
Följeslagare hjälper flyktingar över gränsen.

Avrusta-vapen-kurragömmme.

Innehåll på denna sida

[Några exempel på övningar för ungdomar](#)

[Mobbning](#)

[Oskyldig klassbuse](#)

[Förtal och baktaleri](#)

[Smitarna](#)

[De populära grabbarna](#)

[Brännmärken](#)

[Bråk på fest](#)

[Ledare trakasserar tonåring](#)

[Samtalsfrågor kring våld](#)

[Samtalsfrågor kring civil olydnad](#)

[Vägra värnplikt](#)

[Flyktinglek](#)

[Militärpatrullen](#)

[Livvakt](#)

[Andra Rollspelsförslag](#)

[Träning i ickevåld](#)

[Rollspelsidéer kring vardagsvåld](#)

[Övning kring globalt våld](#)

[Fantastiska Fredrika](#)

Lekar kring ickevåld