



Yhdessä
yhteisöksi



NYTYI RY

Studieförmåga ur gemenskap

Information för handledaren



Vad handlar workshopen om?

Workshopen är avsedd för att underlätta behandlingen av temat "gemenskap" med studerande. Detta sker genom reflektion kring temat specifikt i anknytning till deltagarnas egen studievardag, och genom att ge deltagarna utrymme och tillfälle för att lufta sina egna tankar kring ämnet.

Workshopens mål är att:

1. Få deltagarna att reflektera över sin egen relation till sina studiekamrater
2. Öka deltagarnas förståelse för hur och varför temat berör allas studievardag
3. Skapa fler utrymmen där studerande kan utbyta idéer med varandra och kanske också hjälpa dem att lära sig känna sina studiekamrater bättre
4. Ge praktiska råd med hjälp av vilka varje studerande kan främja gemenskapen i sina egna högskolor
5. Motivera deltagarna till att agera på ett sätt som främjar gemenskapen i studievardagen

Som ett resultat av workshopen lär sig deltagarna att förstå gemenskapens betydelse för sin egen och andras studieförmåga och välbefinnande bättre. Deltagarna lär sig nya medel och får ökad motivation till att arbeta för studiegemenskapen. Deltagarna får utrymme och tillfälle att dela med sig av sina erfarenheter i en stödjande omgivning.

Vem är workshopen riktad till?

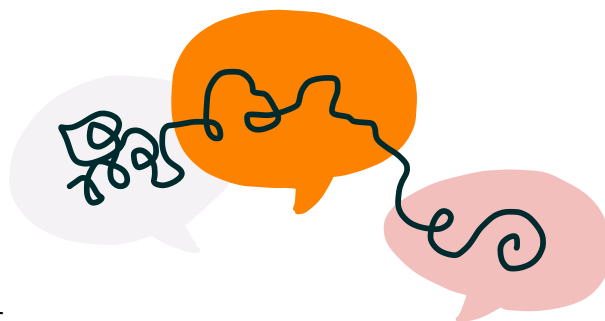
En grupp högskolestuderande som mer eller mindre känner varandra, till exempel en tutorgrupp, ISP-grupp eller hemgrupp. Workshopen kan också lämpa sig för en större och mindre sammanhängande grupp, som ett slags start till att reflektera över studiekamraternas betydelse för studietiden. Det optimala antalet personer i workshopen är 10 till 20 personer.

Vem är denna information riktad till?

Alla som arbetar med högskolestuderande och som vill behandla temat gemenskap med en grupp studerande. Andra som kan ha nytta av materialet är till exempel tutorer, ISP-instruktörer, egenlärare, lärartutorer och aktörer inom ämnesföreningar eller hälsobranschen.

Varför lönar sig workshopen?

Är du kanske oroad av kulturen att klara sig ensam bland studerandena? Knappheten av stöd och de ensamma studerandenas situation? Eller har du kanske en känsla av att många studerande är nedtyngda av samma saker, men att alla känner sig ensamma med sina problem? Kanske det hör till dina arbetsuppgifter att skapa sammanhållning, främja likvärdighet eller överhuvudtaget stöda studerandenas välbefinnande?



Eftersom all tidskrävande planering är redan gjord, är den här workshopen som en lottovinst! Med hjälp av workshopen minskar du din arbetsbörda, sparar din tid och gör ditt arbete lättare. Du kan ta det färdiga materialet i bruk som helhet eller omarbета det på ett sätt som passar dina behov. Med hjälp av workshopen kommer du tillsammans med studerandena åt de kärnfrågor som berör studiegemenskapen.

Genom att investera i studiegemenskapen investerar du i studerandenas framtid, för med stöd från sina jämlingar orkar de bättre i sina studier och växer tillsammans till framtidens experter. Med andra ord främjar du samtidigt också högskolans kärnuppgift.

Du kan använda denna workshop när som helst under läsåret och med vilken grupp studerande som helst. Dessutom finns det ett stort behov av denna workshop just nu i denna tid, när allt fler studerande känner ensamhet och brist på gemenskap på grund av coronapandemin och dess efterverkningar.

Vad behöver handledaren känna till om ämnet?

Förhandskunskaper krävs inte. All information som behövs för att leda workshopen finns i detta dokument och själva presentationen. Din egen bakgrund spelar inte så stor roll. Att du är motiverad och uppriktigt bryr dig om studerandenas välbefinnande är viktigare än expertis.

Dessutom är det mycket troligt att du själv har erfarenheter av att vara studerande i en gemenskap, eller hur det är att vara i en omgivning där ingen känner varandra sedan tidigare. Om du vill kan du använda dig av dina egna erfarenheter för att leda workshopen: deltagarna tycker ofta att personliga erfarenheter är intressanta.

Alla har sitt eget personliga sätt att handleda gruppen, och också denna workshop kan genomföras på det sätt som bäst passar dig och gruppen i fråga.

Hur lång tid kräver workshopen?

Utgå från att du behöver reservera cirka en timme.

Beroende på hur mycket diskussion som uppstår och hur ni genomför övningarna kan tidsbehovet variera.

Du kan också utelämna några övningar eller teoripunkter om du känner att workshopen fungerar bättre utan dem för din grupp. Om du har 1,5 - 2 timmar tillgängliga för att behandla temat - bra! Ju mer tid ni har, desto mer ingående hinner ni diskutera ämnet.

Det viktiga är inte hur länge workshopen tar eller att ni går igenom varje slide i presentationen, utan att ni har avsatt tid för att diskutera en viktig fråga. Ju mer diskussion mellan deltagarna, desto bättre! Ofta har studerandena störst nytta av att höra att andra har samma funderingar som



Vad behöver jag för workshopen?

Beror på hur du har valt att göra övningarna (det finns flera alternativ, se beskrivningarna av metoderna nedan). Möjligtvis pennor och papper eller post-it-lappar, eller en länk till en virtuell plattform. Workshopen kan genomföras med fysisk närvaro, på nätet eller en blandning av dessa (med en del fysiskt närvarande och andra på distans).

Workshopen är uppdelad i innehåll som presenteras av handledaren (faktaslides) och slides med övningar.



Slides som innehåller övningar känner du igen av denna symbol framför rubriken.

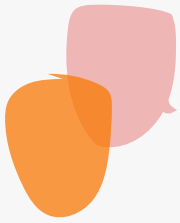
Som handledare kan du själv påverka hur till exempel faktainnehållet presenteras: genom diskussion med deltagarna eller som ditt eget anförande. Vissa faktaslides innehåller dessutom exempel på bonusövningar som du kan använda dig av om du vill. Du kan alltså skraddarsy ett paket som passar just dig och din grupp bäst!

Ett råd för små övningsgrupper

Det är bra att komma ihåg slumpmässigt lottade grupper om/när frågorna behandlas i smågrupper. Detta har varit ett återkommande önskemål från studerande som upplever ensamhet, och är starkt relaterat till att grupperingssituationer ofta upplevs som förnedrande och stigmatiserande om grupperna får bestämma själva, och man själv inte känner någon på förhand. Dessutom har många påpekat att slumpmässigt lottade grupper är det bästa sättet att lära känna varandra och minska känslan av utanförskap. Så varför låta bli att använda den här metoden?

En traditionell nummerlottning fungerar bra, men du kan också hitta på roligare sätt som vem har samma färg på skorna eller samma favoritmat.





Olika metoder för övningarna

1. Diskussion i grupp

Övningarna utförs genom diskussion i smågrupper på helst tre personer. Ämnet diskuteras först i smågrupperna som sedan bestämmer om de vill presentera sina tankar för hela gruppen. För varje övning reserveras ungefär åtta till tio minuter.

2. Skapande i grupp

Övningarna utförs genom att skapa en text eller teckning i smågrupper på helst tre personer. Alstren presenteras i slutet av workshopen på valbart sätt. Papper och pennor behövs. För varje övning reserveras ungefär åtta till tio minuter.

3. Självständigt skapande

Deltagarna skapar utifrån övningens tema sina egna anteckningar eller teckningar, som presenteras i slutet av workshopen i form av en konstutställning på väggen. Alstren behöver inte vara signerade. Papper och pennor behövs samt ett sätt att hänga upp alstren på väggen eller tavlan. För varje övning reserveras ungefär fem till åtta minuter.

4. Anonymt och självständigt

Välj en nätbaserad skrivplattform där det går att skriva anonymt (till exempel Padlet eller Flinga) eller använd en fysisk vägg för att klistra upp post-it-lappar. Om du använder en nätplattform, skapa färdiga utrymmen för varje övning, och instruera deltagarna hur man använder plattformen medan du skickar ut länkarna till den. Om du använder den fysiska väggen och lapparna, behöver du plats på väggen, post-it-lappar och pennor. För varje övning reserveras tre till fem minuter.

5. Helt nätbaserat

Även om workshopen är helt nätbaserad, kan alla ovannämnda sätt tillämpas. Diskussionerna kan föras i smågrupper (breakout rooms på Zoom) och resultaten presenteras antingen muntligt för alla eller skriftligt på en anonym nätplattform, beroende på gruppens preferenser.

Tänk på följande när du väljer metod för övningarna

- Hur lätt eller svårt är det för deltagarna att prata om temat i fråga?
- Hur känslig är ämnet?
- Hur personliga svar förväntas av deltagarna?



Mer information om workshopen?

Har du frågor gällande workshopen?
Kontakta Nyttis expert Annina Lindberg:

annina.lindberg@nyyti.fi
tel. 050 341 7473



Feedback

Vi lyssnar gärna på feedback från våra workshophandledare! Dela med oss av dina erfarenheter, tankar och iakttagelser om att leda workshopen och/eller hur den fungerar. All feedback vi får är värdefull! Vi kommer att använda den feedback vi får för att utveckla materialet. Tack på förhand för din feedback!

[Till feedbackformuläret!](#)

Workshopens förlopp

Om du använder ppt-versionen av presentationen hittar du instruktionerna under anteckningarna för varje slide.

Om du använder pdf-versionen, följ dessa instruktioner.



1. Första sidan: Studieförståelse ur gemenskap – workshop

Yhteisöllisyydestä opiskelukykyä -työpaja

Berätta att du använder färdigt material, med syfte att hjälpa deltagarna att förstå vad gemenskap innebär under studietiden och att reflektera över vad den betyder för välbefinnandet, studierna och processen att växa till expert. Materialet bygger på både vetenskapliga och erfarenhetsbaserade kunskaper om ämnet.

Bakgrundsinformation

Nyyti är en riksomfattande förening för främjande av studerandenas psykiska hälsa.

Målet och missionen för verksamheten är att stärka studerandenas psykiska välbefinnande och studieförståelse. Mer information finns på Nyytis hemsida www.nyyti.fi och sociala medier (FB, IG TW).

Projektet Yhdessä yhteisöksi (Gemensam gemenskap) finansieras av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) för åren 2018-2021, och detta material har producerats för projektet. Mer information om projektet och annat material om studiegemenskap kan du hitta på nätet: www.yhdessayhteisoksi.fi

2. Inledning: Vad handlar det här om?

Här kan du presentera workshopen, berätta vad deltagarna kan förvänta sig och vad tillvägagångssättet är. Sedan vidare till nästa slide och själva saken! :)

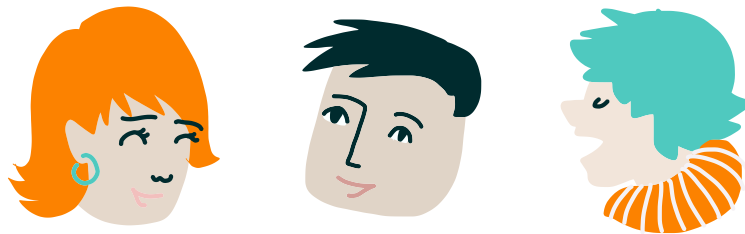


3. Övning: Vad kan du redan om gemenskap under studietiden?

3

Övning

Börja med en vägledande övning och be deltagarna att reflektera över frågorna först själva, antingen genom att skriva eller teckna, eller skriva anonymt på en nätplattform. Reservera fem minuter för självständigt arbete. Gå sedan igenom funderingarna och diskutera dem tillsammans (fem till tio minuter). Bra om du samtidigt kan dela med dig av dina egna erfarenheter och åsikter. Personliga erfarenheter fungerar alltid väl!



Tilläggsinformation för att styra diskussionen

Du kan berätta att det inte finns rätt eller fel svar på frågorna, men att gemenskap vanligtvis betyder känslan av samhörighet och att en gruppmedlem känner sig bra och trygg i gruppen. Kärnan i gemenskap är att varje studerande känner sig accepterad och uppskattad precis som hen är.

Vi är alla olika i hur mycket interaktion med andra vi saknar och behöver - och det är mer än ok! Alla har ändå rätt att känna sig som en del av en större grupp under sina studier, att känna sig lika viktig som andra och att dela sina erfarenheter och tankar med andra i samma livssituation. Det handlar alltså mycket om att värna om likvärdighet.

Känslan av gemenskap föds inte automatiskt, och ju tidigare man upptäcker detta, desto bättre. Många hamnar utanför gruppen redan i början av sina studier, och det är inte lätt att lära känna sina studiekamrater senare. Om man redan har lyckats lära känna sina studiekamrater, är det bra att komma ihåg att alla kanske inte är lika lyckligt ställda. Man kan fundera på hur man själv kan göra vardagen lättare för någon studiekamrat.

4. Motivation: Och hej du...

Denna slide är en väckarklocka för den som tänker att detta inte gäller hen själv. Att lära känna andra är som att investera i sin egen framtid. Du kan berätta att forskning visat att processen att utvecklas till expert inom sitt område är lättare för dem som lyckats skapa kontakter med andra under sina studier. Dessutom påverkar gemenskapen studieförmågan: man är mer motiverad, mer kapabel att slutföra sina studier och får lättare hjälp med studierna om man känner gemenskap. Sociala relationer är också en viktig källa till välbefinnande och stöd som vi alla behöver. Dessutom har vi som människor ett grundläggande behov av att uppleva att bli sedd och accepterad som vi är, och känna oss som en del av något större än oss själva.

Om man själv är så lyckligt ställd att man redan har lyckats bygga relationer med andra studerande, och känner att man har hittat sin plats i studiegemenskapen, är det viktigt att behandla andra med hänsyn och respekt. Också forskningen säger att ett av de bästa sätten att främja sitt eget välbefinnande är att vara god mot andra. Med andra ord, när man hjälper andra att känna sig uppskattade och visar intresse för dem, främjar man samtidigt sitt eget välbefinnande!

5. Fakta: Vad alla går igenom under studietiden på sätt eller annat

I det här skedet kan du berätta att de saker som visas på sliden är något som förenar alla studerande. Du kan gå igenom punkterna själv eller öppna för en diskussion. Du kan till exempel fråga om eleverna känner igen dessa fenomen och hur de påverkar deras vardag.



6. Fakta: Vilken betydelse har andra studerande i denna process?

Fortsättning till föregående slide. Här förklaras att man behöver människor omkring sig som man kan dela sina erfarenheter med, och utvecklas till expert inom sitt område genom att lära sig tillsammans.

Bonusövning

I det här sammanhanget kan ni också göra övningen: Vilka saker förenar oss som studerande? Meningen är att tillsammans hitta på så många förenande faktorer som möjligt på tre minuter. Detta kan utföras så att deltagarna först funderar i smågrupper för att sedan utvidga diskussionen till hela gruppen. Ett annat alternativ är att göra ett slags roligt spel av det, där gruppen delas i två lag som ska försöka komma på fler gemensamma faktorer än det andra laget.

Efter övningen kan ni tillsammans reflektera kring hur vi i vår vardag kan välja att fokusera på de saker som skiljer oss åt som människor/studerande, eller på det som förenar oss. Båda sidor finns säkert, men det är synvinkeln som avgör skillnaden. Om vi fokuserar på det som förenar oss är vi mer benägna att vara positivt inställda och acceptera andra, än om vi fokuserar på särskiljande faktorer.



7. Erfarenhet: Och vad om man inte känner någon gemenskap?

I den här delen behöver du vara noggrann med att ingen, som inte vill, behöver dela med sig av sina tankar. Var också lyhörd för att detta kan vara ett mycket aktuellt och känsligt ämne för vissa deltagare, och kan framkalla ett brett spektrum av känslor. Tvinga inte fram något, var snäll, finkänslig och lugn.

Frågorna på sliden kan ni behandla genom följande video (2 min 35 s) som innehåller riktiga erfarenheter av ensamhet från studerande:

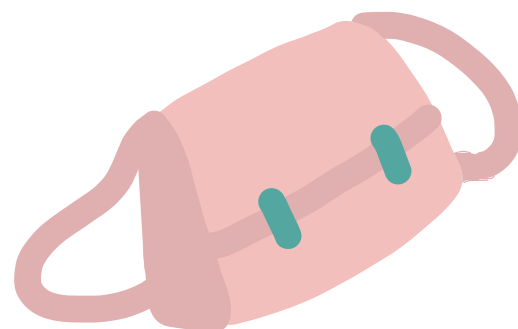
[Video: Ensam som studerande – hur känns det?](#)

Efter videon kan ni tillsammans diskutera vilka tankar och känslor den väckte. Om du vill kan du be deltagarna att reflektera över det sedda självständigt, till exempel genom att skriva eller teckna. Även om alla inte aktivt vill delta i en gemensam diskussion om ämnet, kan det vara nyttigt att få höra hur de andra deltagarna förhåller sig till ensamhet.

Tilläggsinformation för att styra diskussionen

I det här skedet kan du påpeka att det finns tiotusentals studerande i Finland som upplever ensamhet (Redan innan coronapandemin ca 10% av alla studerande, dessutom har ca 40% då och då upplevt ensamhet. Efter coronan har mer än 60% upplevt ensamhet). Det handlar alltså om ett utbredd fenomen. Du kan konstatera att det också finns ensamma studerande i vår högskola – många dessutom – och det är allas ansvar att behandla varandra väl under studietiden.

Om du vill kan ni prata mer om vad ensamhet egentligen är och hur det skiljer sig från att vara för sig själv. Vi behöver alla vara för oss själva ibland och det kan kännas underbart och bestyrkande. Ensamhet däremot, är ett tillstånd som ingen hoppas på eller väljer själv. En person som är ensam kan inte uppfylla sitt behov av att bli uppskattad och accepterad, att ha kontakt och dela med sig av sina tankar. Ensamhet är en väldig belastning för både det fysiska och psykiska välbefinnandet.



Vi är alla väldigt olika när det gäller hur mycket vi vill vara för oss själva eller i andras sällskap: även om någon spenderar mycket tid för sig själv, betyder det inte nödvändigtvis att hen känner sig ensam. Däremot kan någon som ofta är i andras sällskap vara ensam, om hen till exempel upplever att hen inte blir sedd och accepterad som hen är. Ensamhet syns inte utåt, utan är en subjektiv upplevelse.

I ett nötskal: att vara för sig själv är inte skadligt, utan kan i stället vara mycket positivt och bestyrkande. Ensamhet däremot, är alltid något negativt, och påverkar vårt välbefinnande och vår studieförmåga.



8. Citat: Vad gör det svårt att hitta sin egen plats i studiegemenskapen?

Riktiga erfarenheter av att falla utanför studiegemenskapen (samlade av projektet Yhdessä yhteisöksi under åren 2019-2021). De vanligaste orsakerna till att hamna utanför gruppen/inte lära känna sina studiekamrater:

- Personlighet, temperament: till exempel blyghet, introverthet, högkänslighet, de som tar tid att visa sina känslor → Svårt att skapa kontakter under de första veckorna, eftersom de egna krafterna redan är ansträngda av stöket, informationsöverflödet, allt det nya. Sedan när man känner sig orka satsa mera på att knyta kontakter har alla andra redan lärt känna varandra och bildat grupper, och tar inte längre kontakt utanför gruppen.
- Annorlunda livssituation: till exempel familj, ålder → Aktiviteternas tidpunkt och innehåll motsvarar inte de egna behoven, intressen och attityden till livet upplevs som olika.
- Upplevda olikheter → Intressen eller värden skiljer sig, en känsla av det inte finns några likasinnade bland studiekamraterna.
- Egen bakgrund: till exempel skolmobbning, ensam redan som barn, barndomsupplevelser → tidigare erfarenheter återspeglas starkt i nuvarande aktiviteter och sociala situationer framstår mer som hot än möjligheter.
- Andra stressfaktorer tar upp resurser från att lära känna andra: till exempel sjukdom, psykiska störningar, inlärningssvårigheter → Den totala belastningen vid studiernas början kan vara hög. Senare, när man själv känner sig redo, känns det som att alla andra redan har hittat sin grupp och lärt känna varandra.
- Flytt till ny ort → Allt nytt kräver att man anpassar sig, stödnätverken är långt borta, svårt att orka med allt.
- Ekonomisk situation → Att delta i aktiviteter kräver en ekonomisk insats man själv inte har råd med.



Du kan fråga deltagarna vilka tankar dessa saker väcker. Om du vill kan ni ha en diskussion tillsammans om hurvida det verkligen är så att det inte finns plats på högskolan för studerandenas olika behov och existensformer, utan att alla måste passa i en och samma form? Varför är det så / varför är det inte så?

Bonusövning

Du kan göra en anonym enkät bland gruppen om hur många som har haft utmaningar med att hitta sin plats i studiegemenskapen, eller undrar om de kommer att lära känna någon. Du kan utnyttja nätresurser (som Kahoot eller något annat enkätverktyg) eller post-it-lappar. Om resultatet av enkäten kan delas med bibehållen anonymitet, kan det i sig hjälpa många. Det finns sannolikt många andra i gruppen som har haft utmaningar eller är nervösa inför att lära känna andra. Vetskap om detta kan redan i sig göra saker lättare.

9. Citat: Kan vi inte alla vara helt ute tillsammans?

Riktiga erfarenheter av att vara vilse tillsammans, och hur det kan bidra till ökad gruppsammanhållning. Du kan fråga om gruppledarna känner igen sig i dessa erfarenheter. Dessutom kan ni fundera på varför det kan vara avgörande att söka och markera saker som man har gemensamt när man försöker knyta kontakter med sina studiekamrater. Tillfällen för gemensamma upplevelser och mod att säga saker högt, och därigenom hitta andra med liknande upplevelser, är av största vikt.

Bonusövning

Om ni inte redan har gjort den, kan ni nu göra övningen från slide 4: Vad alla går igenom under studietiden på sätt eller annat.





10. Övning: Vad har fått dig att känna dig helt vilsen idag?

Ge gruppen tid för enskild reflektion. Vad har fått var och en att känna sig mer eller mindre vilsen? Du kan berätta, att saken som man länge gått och ruvat på och känt sig helt ensam med, kan i själva verket vara något som också berör hundratals andra studerande, utan att man själv vet om det. Det behövs fler tillfällen att kunna dela med sig av sina erfarenheter, och lägga tröskel för att prata om saker med deras riktiga namn.

Här kan du välja det lämpligaste sättet för övningen, men betona att alla får själv bestämma hur mycket de berättar. Reservera fem till femton minuter för övningen, beroende på hur du har valt att göra den. Det enklaste och finkänsligaste sättet är att göra övningen anonymt på nätet (t ex Padlet) men du kan också använda väggen och post-it-lappar.

Du kan gärna betona att ingen behöver känna sig nedslagen om ingen annan i gruppen har samma funderingar: precis alla tankar kommer inte nödvändigtvis att luftas här, men det betyder inte att de inte skulle kunna finnas hos andra. Dessutom är gruppen, som samlats här, relativt liten. I en större grupp skulle flera tankar med all sannolikhet finna genklang.

Du, handledare! Har du någon egen historia om när du har fått kamratstöd helt oväntat av någon som bara aldrig hade sagt något tidigare? Berätta gärna din historia om du vill!



11. Citat: Vad kan göras i studievardagen helt på riktigt?

Här börjar den praktiska delen om att lära känna andra. Vi börjar med varför det är så viktigt att lära sig namn och bekanta sig med andra. Här har vi ett citat om hur det kan kännas att vara osynlig för sina studiekamrater. Det fungerar som en inledning till nästa slide.

12. Övning: Hur kan vi lära oss varandras namn / lära oss känna varandra

Här är meningen att söka och välja en lämplig introduktionsövning. Be deltagarna att fundera på vilka namn- eller introduktionsövningar de själva har tyckt bäst om genom åren. Först kan alla fundera på det enskilt eller i smågrupper, varefter övningarna, som blivit framlagda, listas. Ha sedan en diskussion eller omröstning om vilken övning ni ska göra, och gör sedan övningen som ni har valt med gruppen. Du kan reservera åtta minuter för självständigt arbete och fem för resultaten.

Om det av någon anledning verkar som att ingen kommer på en lämplig övning, kan du använda någondera av de här övningarna:

- Alla berättar sitt namn och något som är viktigt för dem, som börjar med samma bokstav som namnet. Här får man berätta något om sig själv, och samma initial hjälper att komma ihåg bättre. Exempel: "Jag heter Rasmus och jag tycker om att Resa."
- Alla berättar sitt namn och nämner en särskild färdighet, kompetens eller kunskap som de tillför den här gruppen. Exempel: "Jag heter Aino och kan namnge alla USA:s presidenter fram tills idag." Eller: "Jag är Felix och är ganska bra på spelet Clash of Clans." Eller: "Jag heter Steven och kan allt om Excel." Poängen är att den "särskilda kompetensen" inte behöver vara relaterad till studierna (men får förstås vara det) och att ingen behöver oroa sig för att inte låta bra i de andras öron eller fundera på sitt akademiska anseende. Ju mer udda och rolig kompetensen är, desto bättre. Som handledare kan du själv börja med att berätta om någon av dina roliga kunskaper.





13. Övning: Lär dig känna ditt sociala jag 1/2

Vi fortsätter att bekanta oss. I den här sliden lär vi känna vårt sociala jag. Övningen rekommenderas som individuell. Deltagarna får tid att fundera för sig själva och, om de vill, skriva ner svar på frågorna som finns på sliden. Reservera cirka fem minuter för uppgiften.

Information om övningen för handledaren

Vi har alla våra sociala styrkor. Det är viktigt att känna igen och vara medveten om sina förmågor och styrkor, men de kan också alltid utvecklas vidare. I början kan det vara bra att förlita sig på just sina styrkor i nya sociala sammanhang. Det är också bra att vara medveten om att man faktiskt redan behärskar en del saker och börjar inte från noll. I det här skedet kan ni diskutera hur en lyckad social interaktion ser ut. Studerande upplever ofta att en lyckad social interaktion kräver att man är som en fisk i vattnet i alla situationer och en mästare i småprat, som alltid hittar något kvickt och roligt att säga åt alla. Så är det ju inte, och det är viktigt att tonar ner dessa förväntningar och krav även för sig själv.

Om du vill kan du också berätta om dina egna erfarenheter, men resultaten från den här övningen behöver inte delas.

14. Övning: Lär dig känna ditt sociala jag 2/2

Vi fortsätter att bekanta oss. I den här sliden lär vi känna vårt sociala jag. Övningen rekommenderas som individuell. Deltagarna får tid att fundera för sig själva och, om de vill, skriva ner svar på frågorna som finns på sliden. Reservera cirka fem minuter för uppgiften.

Information om övningen för handledaren

Senast vid det här läget kan det vara bra att påpeka att ingen har perfekt social kompetens – och behöver heller inte ha det! Att utveckla social kompetens är ett livslångt projekt som ingen säkert någonsin blir helt klar med. Det viktiga är att även dessa kunskaper kan tränas. På samma sätt som det är viktigt att träna regelbundet om man vill förbättra sin kondition, kräver också träning av sociala färdigheter många repetitioner och aktiv träning för att utvecklas.



När ni funderar på de sociala färdigheter som ännu kräver träning, kan det vara bra att tipsa om att ställa så konkreta (och små) mål som möjligt. Till exempel: Jag vill bli modigare och bättre på att uttrycka mina åsikter. → Nästa vecka berättar jag i gruppen eller till en annan person vad jag tycker om dagens väder. Efter det här kan ni börja fundera på andra liknande tillfällen för träna på att uttrycka sina egna åsikter. Så småningom kan svårighetsgraden också höjas, men det är inte bråttom. Huvudsaken är att man överhuvudtaget testat något som vanligtvis skulle vara en hög tröskel att ta sig över.

Om du vill kan du också berätta om dina egna erfarenheter, men resultaten från den här övningen behöver inte delas. Efter den individuella övningen kan ni ännu allmänt reflektera över ämnet, och mer specifikt fundera på hur social kompetens bidrar till studieförmågan.

15. Övning: Finns det något mer jag kan göra?

Du kan inleda diskussionen till den här övningen genom att påpeka att var och en av oss har varit med i grupper på olika sätt i våra liv ända sedan barndomen (genom skolan, jobbet, hobbyer, osv.). Ni kan nu tänka på någon grupperfarenhet i era liv som har känts särskilt bra och där ni blivit trevlig bemötta av de andra. Vilka faktorer bidrog särskilt till den positiva upplevelsen? Uppmuntra till att tänka på de konkreta, viktiga sakerna.

Låt deltagarna först fundera individuellt på saken. Håll sedan en gemensam diskussion om iakttagelserna och fundera på hur kan dessa faktorer skulle kunna införlivas i studievardagen.

16. Fakta: Viktiga saker att tänka på 1/3

Här finns exempel på saker som man kan och bör fästa uppmärksamhet vid i sitt eget agerande. När studerande, som känner sig ensamma, har ställts frågan vad de hoppas att deras studiekamrater skulle göra, har det vanligaste önskemålet varit att få ett tillfälle att komma med i de redan bildade grupperna, även om de andra redan har lärt sig känna varandra. Du kan öppna diskussionen i gruppen: Tycker ni att det är ett för stort önskemål? Vad tycker ni?

17.-18. Fakta: Viktiga saker att tänka på 2-3/3

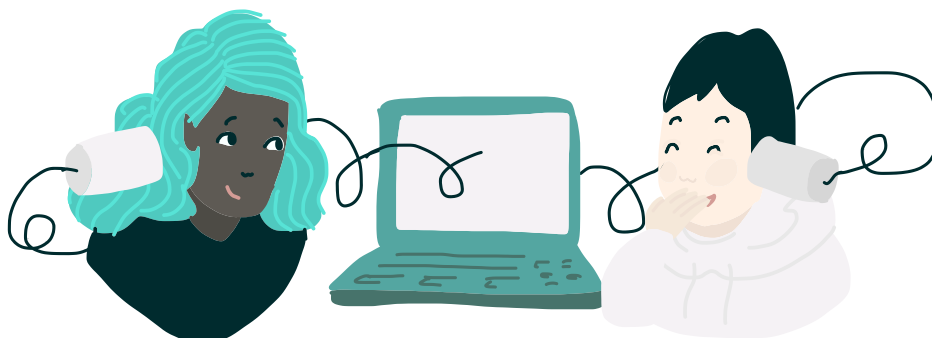
Exemplen fortsätter.

Du kan fråga gruppen om de kommer på flera liknande saker som alla borde fästa uppmärksamhet vid i sitt eget agerande.

19. Övning: Vad fastnade i minnet?

Fundera ännu på vad ni har lärt er, antingen individuellt eller tillsammans! Du kan själv välja det bästa sättet för övningen, men diskussion rekommenderas. Reservera tio minuter för gemensamt arbete och fem för att gå igenom resultaten. Gå igenom det som gruppen lärt sig på det sätt du valt. Du kan också bidra med dina egna erfarenheter.

Här kan du också be om deltagarnas synpunkter om workshopen. Det är särskilt viktigt med feedback om du har tänkt hålla workshopen mer än en gång, så att du kan utveckla den vid behov. För att få uppriktig feedback är det bra om den kan lämnas anonymt. Deltagarna kan skriva ner sina synpunkter på tomma papperslappar eller post-it-lappar (om ni träffas fysiskt) eller till exempel genom ett kort online-formulär eller anonym svarsplattform (till exempel Padlet, Flinga).





20. Information: Finns det något mer att göra? Var hittar jag mer information?

Om ni vill kan ta en titt på [500 idéer](#) om att främja gemenskap tillsammans, för där finns bra och användbara idéer för vem som helst. Och mer information finns på projektets nätsida.

21. Information: Levnadskonst, kamratstöd och frivilligverksamhet angående studier och välbefinnande

Det kan löna sig att spara dessa länkar om man i någon gång i framtiden råkar behöva hjälp eller om man vill hjälpa andra.

22. Entreprenörer och samarbetspartner

Entreprenörer och samarbetspartner av denna workshop.

23. Information: Materialet och CC-licens

Detta verk är tillgängligt under licensen Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell. Bekanta dig med licensen på www.creativecommons.org

24.-26. Källor

**Ett stort tack till dig, handledare, för
att du har gett din tid för en viktig sak!**

Du gör ett enormt viktigt jobb, och även
en liten investering i gemenskap kan betala
sig själv många gånger om senare.



SYL



KIRKKOHALLITUS†



Laureamko.