

SOCIODRAMA:
att mötas, att växa, att förstå

PERFORMERS – BOKSERIER OM SOCIODRAMA

Sociodrama: teori, metod och praktik

1. Sociodrama – The art and science of social change
K. Galgóczi – D. Adderley – M. Belchior – Á. Blaskó – J. Damjanov – M. Maciel – J. Teszary – M. Werner – M. Westberg
2. Táguló realitás. A szociodráma módszere
Att utvidga verkligheten – Sociodramatiska metoder (originalet på Ungerska)
Á. Blaskó – M. Durst – O. Fóti – K. Galgóczi – K. Horvath – A. Kocsi – E. Pados

Sociodrama på olika institutioner

Sociodrama: att mötas, att växa, att förstå – en praktisk handbok om sociodramatiskt arbete med svenska skolungdomar och med ensamkommande barn (originalet på svenska)
M. Werner – M. Westberg

Sociodrama – na construção de uma parceria
Sociodrama: Att bygga ett partnerskap (originalet på portugisiska)
M. Belchior – A. Alves – S. Beirao – L. Kellerman

Játékok a jövőért. Szociodráma a javítóintézetben.
Lekar för framtiden – Sociodrama på en ungdomsanstalt (originalet på ungerska)
E. Pados – K. Horvath – Zs. Janda – Á. Blaskó – M. Durst – O. Fóti – K. Galgóczi – A. Kocsi

Being Heard, Being Seen – Sociodrama with marginalized young people
Att bli hörd, att bli sedd – Sociodrama med utsatta ungdomar (originalet på engelska)
V. Monti-Hollande

Publikationernas samordnare: Kata Horvath, Gábor Baják (Ungersk Psykodramaförening – MPE)

Redaktörer för serien “Sociodrama på olika institutioner”:
Margarida Belchior, Kata Horváth, Lea Kellerman, Valerie Monti-Hollande, Eszter Pados, Mariolina Werner, Monica Westberg

Omslag: Fruzsí Kovai

SOCIODRAMA: att mötas, att växa, att förstå

En praktisk handbok om Sociodramatiskt arbete
med elever i den svenska skolan samt med
ensamkommande flyktingungdomar

MARIOLINA WERNER GUARINO
MONICA WESTBERG


(EU)
Budapest, 2021

Titel: Sociodrama Att mötas, att växa, att förstå

En praktisk handbok om Sociodramatiskt arbete med elever i den svenska skolan
samt med ensamkommande flyktingungdomar

Författare: Mariolina Werner, Monica Westberg

Publicerat: PERFORMERS 2 Project - ERASMUS + [2018-1-HU01-KA202-047847]

© Från publikationen Svensk Psykodramatikers Förening partner i PERFORMERS-
projektet.

© Författarna äger rättigheterna till artiklarna.

Stödet till denna publikation från Europeiska kommissionen innebär inte att kommissionen stöder det innehåll som uttrycks här. Innehållet som förmedlas här återspeglar endast författarnas åsikter. Europeiska kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av den information som presenteras här.



Erasmus+

ISBN 978-963-414-860-9

Publishing Director: Ádám Gyenes

Volumes may be ordered, at a discount, from
L'Harmattan Könyvesbolt
H-1053 Budapest, Kossuth L. u. 14–16.
Tel.: +36-1-267-5979
harmattan@harmattan.hu
webshop.harmattan.hu

Printed by: Prime Rate Kft.,
director: Tomcsányi Péter

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUCTION	9
KAPITEL 1 – VAD ÄR SOCIODRAMA?	15
SOCIODRAMA I RELATION TILL DRAMAPEDAGOGIK	16
KAPITEL 2 – DAGENS SAMHÄLLE, ATT VARA UNG OCH ATT GÅ I SKOLA	
I SVERIGE IDAG	19
EN BILD AV SVERIGE 2021 – VILKET SAMHÄLLE MÖTER INVANDRARBARNEN?	19
INTERVJU MED NÅGRA 15-/16-ÅRINGAR: HUR SER SAMHÄLLET UT ENLIGT DEM?	21
KAPITEL 3 – OLIKA UNGDOMAR VI MÖTER –	
BEHOV OCH NYTTA AV SOCIODRAMA	25
GYMNASIEELEVER	25
NYANLÄNDA PÅ GYMNASIET	26
NYANLÄNDA PÅ OLIKA INSTITUTIONER I SVERIGE	28
KAPITEL 4 – SKOLVERKETS GYMNASIEMÅL OCH PRAKTISKA FÖRSLAG	
OM OLIKA TYPER AV ANVÄNDNING AV KURSEN	31
SKOLVERKETS ALLMÄNNA MÅL	31
SOCIODRAMA SOM ENSKILD KURS (INDIVIDUELLA VAL, HUMANISTISK FÖRDJUPNING)	31
SOCIODRAMA FÖR SPRÅKINTRODUKTION	32
KAPITEL 5 – DET SOCIODRAMATISKA ARBETET	35
ATT MÖTAS: VAR OCH NÄR	35
EXEMPEL	36
NÄR	37
VIKTEN AV UPPVÄRMNINGAR	37
EXEMPEL PÅ UPPVÄRMNINGAR	39
ATT VÄLJA TEMA, ALIAS “VAD SKA VI GÖRA IDAG”?	41
VEM BESTÄMMER?	43
ACTION!	44
ETT EXEMPEL: SOCIODRAMA OM MIGRANTER	46
SHARING: ATT DELA SINA ERFARENHETER	47
ATT INTEGRERA KUNSKAPERNA KOGNITIVT: LOGGBOKEN	49

KAPITEL 6 – TVÅ BERÄTTELSE AV KOMPLETTA ARBETE, FRÅN UPPVÄRMNING,	
GENOM ACTION, TILL SHARING	53
ALVESTAGRUPPEN	53
“ZLATAN”, ELLER ATT MÖTA ILSKA	56
ZLATAN, ANDRA MÖTE	59
ACTION!	60
ZLATAN, EXTRA DEL 3. ELLER: HUR ETT TEMA LEDER TILL NÄSTA	61
KAPITEL 7 – TEORETISKA REFLEKTIONER	63
KORT MORENO-BIOGRAFI MED HANS ROLLTEORI	63
SLUTSATSER	67
BILAGOR	
BILAGA 1 MÅL FÖR KURSEN “ATT VÄXA: IDENTITET OCH RELATIONER”	77
BILAGA 2 BEDÖMNINGSMATRIS (HUM) VÄXA: IDENTITET OCH RELATIONER	79
LITTERATURTIPS	81

INTRODUKTION

“Vi är i skolan enormt många timmar, under en massa år. Men inga av dessa timmar lär oss hur vi fungerar i vårt vardagliga liv, hur våra känslor styr oss, om varför vi blir arga, ledsna eller rädda, varför vi känner oss ensamma även om vi är online dag och natt, hur vi hanterar våra relationer, hur vi kan hitta motivation när vi mår pyton. Vi får bara gissa oss fram.”

En gymnasieelev

Detta arbete är skapat i ramen – och finansierat av – ett Europeiskt Erasmus+ projekt: “The Performers Project: sociodrama for vulnerable youngsters, for their helpers and for the institutions working with them”¹. Projektet har ägt rum mellan våren 2016 och hösten 2021. Projektets mål var att undersöka om sociodrama kunde vara ett hjälpsamt verktyg för barn i nöd i olika kontexter och för dem som arbetar med dem.

Stödet för produktionen av denna publikation från Europeiska Kommissionen betyder inte att den senare instämmer med innehåll som uttrycks här. Innehållet som här förmedlas återspeglar författarnas åsikter. Europeiska kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen som presenteras här.

Vår erfarenhet bygger på flera decenniers undervisning och forskning. Vi har varit aktiva med Sociodrama, Psykodrama och Action Methods i skolor, inom Migrationsverkets ram, i internationella EU projekt, med publikation av artiklar och forskningsprojekt. Men vilka är vi?

ETT ARBETE FRUKT AV ETT BREDARE SAMARBETE

Den här handboken skapas som tidigare nämnt inom ramen för det europeiska Erasmus+ projekt “Performers”², som vi blev inbjudna att delta i. Projektet har öppnat helt nya världar för oss alla och skapat livslånga relationer med personer som arbetar med den här metoden i hela Europa. Deltagarna kommer från Ungern, England, Portugal, Bulgarien, Serbien/Kroatien, Belgien, Grekland, Norge och Sverige. Under projektets gång har vi kunnat möta olika sätt att främja barn- och ungdomshälsa genom sociodrama: med ungdomar i fängelse, i olika svåra sociala situationer, med

¹ sociodramanetwork.com

² sociodramanetwork.com

flyktingar och nyanlända och inte minst på skolans alla nivåer, från grundskola till universitet.

MONICA WESTBERG

Är född i en liten stad och flyttade till Stockholm som femtonåring för att arbeta som barnflicka. Det var en usel lön men pojken jag passade var underbar. Trots enbart sju år i folkskolan fanns det många jobb att söka. Jag var ung i en tidsanda då allt var möjligt. När vuxenutbildnings reformen kom läste jag in grundskolan, tog sedan studenten och fortsatte på universitet. Pedagogik var mitt ämne och Freire som på kort tid lärde stora delar av Brasiliens befolkning att läsa och skriva blev min hjälte.

När jag mötte Morenos metoder på en konferens i Humanistisk psykologi och pedagogik blev jag så djupt engagerad att jag genast startade grupper i psykodrama med hjälp av en dansk ledare/psykodramatiker. Vi bjöd in till ett sommarläger på vårt lantställe i Stockholms skärgård. Det kom femtio deltagare från fyra till sextio år som byggde en by av sina tält och studerade Morenos filosofi. Vid ankomst undrade deltagarna var organisations gruppen fanns för ingen förstod att allt var ordnat av en ensam person. Ön hade inga bilar men jag hade lånat en trehjulig moped av grannarna, på den åkte jag till affären och hämtade dagens mat. Sommarlägret blev upptakt till ett starkt nätverk som sågs i olika sammanhang under många år.

Två år senare reste jag till USA för min första utbildningsdel i Morenos metoder. Han var död men hans hustru Zerka Moreno drev Institutet i Beacon, New York State. Utbildningen och resan var dyr så jag frågade Zerka om hon kunde tänka sig att komma till Sverige och undervisa. Har du en grupp där då? frågade hon. Ja det blir inga problem, svarade jag optimistiskt och tänkte på deltagarna på sommarlägret. De flesta kom från det humanistiska nätverket jag träffade på min första konferens. På hösten samma år var Zerka Moreno inbjuden av en annan grupp i Stockholm. Hon frågade då om de ville vara med i en längre utbildning och fick ja till svar. Så blev jag delaktig i utbildningen som startade året efter.

Så snart min egen utbildning var klar började Peter Kellermann och jag att ha psykodramagrupper. Några vänner bjöd in mig att ha weekendkurser i Trondheim, Norge. Detta arbete ledde till att Eva Röine och jag kunde starta Norsk Psykodrama skole 1986 med över 40 studenter. Redan 1985 tillhörde jag en grupp som genom Psykodrama Föreningen i Stockholm hade en utbildning och den studieplanen var hjälpsam för oss vid starten i Norge. Vi hade ett gott samarbete över gränserna till glädje för oss alla. Det fanns ett stort intresse för metoderna så 1987 startades PsykodramaAkademin med syfte att bedriva forskning och utveckling av Morenos metoder. Drivande bakom var Ingrid Göransson som forskat på arbetets inverkan på hälsan under många år.

I PsykodramaAkademin har min roll varit förvaltare, lärare och på senare år även ordförande. Den första elev som fick diplom hos oss var en professor i socialt arbete. Minns att det var en underlig känsla när jag som innerst inne fortfarande kände mig som en som bara hade 7 år i folkskola överlämnade diplom till honom.

Monica Zuretti från Argentina kom till oss och förde med sig nya perspektiv. Jonathan Fox undervisade i Playback Theater. När Fredsakademin öppnade i Norge hade jag möjlighet att delta och lära av Johan Galtung, världens första professor i Freds och konflikthantering. PsykodramaAkademin var värdorganisation när det första mötet för att bilda FEPTO (Federation of Psychodrama Organisations) hölls. Göran Högberg som startade utbildningar i Ryssland och Bulgarien med hjälp från SIDA var angelägen om att vi skulle ha en demokratisk förening där länderna från Östeuropa kunde delta. Läs mer på PsykodramaAkademins hemsida.³

MARIOLINA WERNER GUARINO

Jag är född i Milano i Italien och flyttade till Sverige , för kärlekens skull , 1978. Jag hade turen att möta sociodrama redan som tonåring, via två argentinska psykologer, makarna Bermolén-Dal Porto från Universitetet i Buenos Aires. Deras kunskaper, deras kärlek och den långa sociodramatiska erfarenheten med dem påverkade säkert hela mitt framtida liv. Inte minst gällde det i den ansträngning som det innebar att lämna hemlandet, släktingar och vänner för att jag ville gifta mig med min man och flytta till det kyliga Sverige. Min mamma var inte direkt glad...

Med avstamp i mina argentinska vänners arbetssätt, i huvudsak psykodrama och sociodrama, men även Assagiolis Psykosyntes, Transactional Analysis, och en egen, ovanlig teknik för att tolka teckningar (disegno onirico), hittade jag snart till PsykodramaAkademin. Där blev jag psykodramatiker och sociodramatiker under nittioalet. PsykodramaAkademin erbjöd djup teoretisk och praktisk kompetens, en varm atmosfär och en bred träning, ofta blandad med seminarier med internationella stjärnor. Sociodramautbildningen löper under flera år och sysslar inte bara med inläring: den innebär en lång och personlig mognadsprocess.

Sociodrama gillar jag därför att det är en aktiv metod som passar mig som tenderar att "övertänka". Jag är fascinerad av att se hur mycket det vi gjorde sociodramatiskt hjälpte mig att förstå mig själv och växa i den riktning jag önskade. Och jag hade minsann en lång väg att gå... Att försöka skapa en sociodramakurs för gymnasieelever var då för mig en absolut självklarhet.

Parallellt med träningen vid PsykodramaAkademin, utökade jag min utbildning som tolk och språklärare i franska och italienska till att bli psykologilärare. Psykologi blev så småningom mitt största arbetsfält tillsammans med sociodrama. Just nu arbetar jag åt Skolverket med att bearbeta gymnasiets nya psykologiämnets studieplaner. Mitt mål är att sociodramakurser inom en snar framtid ska bli valbara inom ramen för gymnasiets och universitetets psykologiundervisning.

Jag arbetar mestadels i en gymnasieskola och använder Sociodrama i undervisningen i psykologi såväl som i mitt arbete som mentor för att möta alla utmaningar som kan uppstå i en multikulturell förortsskola. Dessutom samarbetar jag med en

³ PsykodramaAkademins.se

svensklärare som undervisar nyanlända och vi använder sociodrama för språkinläring och socialkompetens.

Vårt varmaste tack går till de kollegor som samarbetat med oss:

ANITA GRÜNBAUM

Dramalärare och pionjär inom dramapedagogiken. Anita har skrivit läroböcker om drama som väg till kunskap om konflikthantering och om minoriteter. Hon har med sitt arbete på Västerbergs Folkhögskola bidragit till att dramapedagoger numera finns på många skolor och kulturskolor i Sverige. Hon har uppmuntrat vårt skrivande och redigerat det slutgiltiga alstret. Hon var under många år med i PsykodramaAkademin styrelse där hon bidrog med sin stora kunskap.

WESSENYELESH BESHAH KIDANE

språklärare och lärare för språkinträdning på gymnasiet. Hennes öppenhet, entusiasm och de varma relationerna hon lyckas skapa med sina elever har gjort många av våra sociodramatiska erfarenheter möjliga.

Och sist men inte minst

JUDITH TESZÁRY

kollega och vän, psykodramatiker och sociodramatiker med decennier av erfarenhet på många olika områden, som sociodramatränare, handledare i organisationer och i vården och som expert på konflikthantering. Det är tack vare hennes engagemang, kompetens och hennes länkar till de ungerska sociodramatikerna som hela Performers-Projektet har kunnat skapas och genomföras.

BAKGRUND

Coronapandemin har överrumplat oss, abrupt ändrat våra vanor och våra förutsättningar och obarmhärtigt slängt oss in i en ny värld. Den har lärt oss att många av våra värderingar som stabilitet, kontinuitet, trygghet, tradition måste, om inte ersättas, åtminstone samverka och integreras med andra egenskaper som flexibilitet, smidighet, anpassning, förmågan att snabbt hitta nya och mer adekvata lösningar. Vi, våra ungdomar i de svenska skolorna och alla de unga människor som kommer till Sverige från andra länder måste alla lära oss nya färdigheter om vi vill möta en värld i kontinuerlig förändring.

Sociodrama är ett värdefullt och tryggt redskap i detta avseende. Sociodrama är fortfarande ett relativt nytt begrepp i den svenska skolans värld även om den, tillsammans med Psykodrama och Sociometri skapade av J. Levi Moreno på tidiga 1920-talet i Wien, ligger till grund till alla gruppterapier. En av våra rektorer, som nu är en entusiastisk supporter av vårt arbete, erkände nyligen inför hela lärarkåren att "han inte trodde en sekund på Mariolinas idé om en sådan kurs", när hon hösten 1998 föreslog införandet av en kurs om sociala färdigheter och personlig utveckling. Vi var försiktiga med hur vi använde orden, varken Psykodrama eller Sociodrama fick nämnas högt. Men Mariolina fick föreslå sin kurs bland skolans Individuella Val. Den blev vald av ganska många nyfikna elever och fick då lov att starta våren 1999. Att kursen sexdubblades inom loppet av drygt tre år säger mycket om nyttan av att hitta en metod som möter elevernas behov, rädslor, livsfrågor och förväntningar. Erfarenheter med sociodrama för och tillsammans med nyanlända har också burit frukt och säkert gett många nyanlända ungdomar och ensamkommande barn en kick i rätt riktning på deras komplicerade väg mot integration.

Vad är då Sociodrama? Och hur kan sociodramatiskt arbete praktiskt läggas upp i olika svenska kontexter?

Kapitel 1

VAD ÄR SOCIODRAMA?

Sociodrama är en flexibel metod för att arbeta med individer och grupper och undersöka de olika system vi lever och arbetar i. I fokus för det sociodramatiska arbetet står relationer i gruppen, mellan grupper, och mellan gruppen och samhällets olika komponenter. Detta skapas genom aktiva, gestaltande tekniker där deltagarna är engagerade med både kropp och själ. Till skillnad från Psykodrama, som fokuserar på individen och dess intrapsykiska problematik, är "gruppen som helhet" sociodramats fokus, med sina kollektiva, gemensamma aspekter, behov eller frågeställningar.

J.L Moreno skapade Sociodrama som metod för att värna om världens psykiska och sociala hälsa. Redan på tjugotalet påstod han att det sociodramatiska arbetet – så som all terapeutisk intervention överhuvudtaget – inte kunde ha som mål annat än hela mänskligheten. Coronakrisen har tyvärr gjort hans teorier mer aktuella än någonsin.

Sociodrama används nu världen över i olika sammanhang: i skolor och universitet för att utforska lokala situationer eller samhällsfrågor, i arbetslivet för teambuilding och för att hantera konflikter, för att undersöka olika kulturer eller kulturkrockar, som handledning i alla yrken, som rollträning, för att förstå sociala händelser och för att främja demokrati och politiska förändringar på alla nivåer och i alla sammanhang. Och detta utan att glömma bort de enskilda individerna.

Det sociodramatiska aktiva, praktiska arbetet bygger på begreppen spontanitet och kreativitet: istället för att berätta eller diskutera kring en situation eller ett dilemma, skapar gruppdeltagarna levande scener, där olika sociala roller samspekar, där deltagarna kan byta perspektiv, använda både verbal och icke-verbal kommunikation, träna empati, dela tankar och insikter.

Sociodrama använder en rad olika tekniker, som gestaltning av olika roller, spegling som är ett sätt att backa och se situationen utifrån, så att man kan bli mer objektiv, eller soliloquy, där deltagarna kan tänka högt och prova att uttrycka saker de inte skulle våga säga annars. Man kan dessutom "frysa scenen" för att hinna fundera på det man gör och få mer kognitiva insikter, eller för att ta en reflekterande paus om handlingen blir för häftig. Dessutom får man byta position mellan olika grupperingar i det sociala spelet och deltagarna får se situationer från olika perspektiv.

Med sociodramas tekniker, och genom att gestalta olika situationer på en scen, lär deltagarna sig att utforska nya eller utmanande omständigheter, våga prova nya beteende i en skyddad och trygg miljö, och att förstå sig själva och andra. Och tillsammans med dem hitta nya, mer adekvata, mer demokratiska lösningar. Deltagarna får möjligheten att undersöka situationer som de är en del av, som

angår dem personligt, fast på ett mer objektivt sätt och detta ökar deras sociala medvetenhet.

Flyktingfrågan kan till exempel undersökas genom att ta upp på scenen flyktingarna, invånarna på platser där flyktingarna anländer, representanter från kommunen eller från de sociala myndigheterna, skolan, de nya kamraterna men även de efterlämnade familjerna i ursprungslandet. Genom representation av de olika sociala kategorierna kan värderingar, önskemål och upplevelser spelas ut genom spontan improvisation. Efter sociodramat kan gruppen fundera över och analysera den globala bilden som medlemmarna upplevde i själva spelet.

I skolor och på undervisningsnivå skapar Sociodrama en möjlighet för deltagarna att lära sig tillsammans ofta på ett mycket engagerande, personligt och roligt sätt. Filosofiska begrepp, historiska händelser, psykologiska fall eller DNA funktioner kan delas upp i beståndsdelar, olika aktörer eller olika moment och omvandlas till en aktivt gestaltad version. Detta kan främja inläringen av svåra ämnen men även öppenhet, hopp och empati mellan eleverna. Att kunna undersöka sociala situationer i en icke-dömande kontext, konkret och "in action" gör att alla våra ungdomar i alla möjliga kontexter får lust att uttrycka tankar och känslor på ett friare sätt, vilket skapar deltagande även för dem som ibland har svårt att tala i grupp.

Människan är en social varelse som skapas och växer i relationer. I gruppen finns en energi som överskrider individerna själva. Mellan gruppdeltagarna skapas länkar som formar en synergi, ett energetiskt fält, där förståelse och psykiska processer blir underlättade och förenklade. Moreno kallade detta för "Tele" (kan länkas till Jungs teorier om co-conscious och co-unconscious). Det är därför sociodrama alltid arbetar med grupper.

Sociodrama i relation till dramapedagogik

Dramapedagogik är en nära släkting till sociodrama. Dramapedagogik i sin nuvarande form kan spåras till början av 1900-talet och utvecklades parallellt med att J.L. Moreno experimenterade med sceniska former i Wien med omnejd. Inspiratörer till dramapedagogik var bland andra Ellen Key med boken Barnets århundrade, John Dewey, gruppen omkring honom och Winifred Ward med drama in education i USA. Det som vi ofta kallar reformpedagogik formulerades och praktiserades – inte bara i USA utan också i Europa och Sverige. I England var tidiga företrädare för drama i undervisningen Finlay Johnson och Caldwell Cook, i Sverige Ester Boman. Sedan 1970-talet går det att urskilja hur sociodrama och dramapedagogik har korsbefruktat och lärt av varandra.

Överensstämmelserna är många. Grupperns dynamik är i fokus. Rolltagande/rollbyte är kännetecknen i båda metoderna. Ett icke värderande synsätt ses som en förutsättning för kreativa processer. Inskolning i arbetsformen är nödvändig. Grundstrukturen är idag likartad med runda, uppvärmning, aktion (agering), reflektion.

En skillnad ligger i ämnesval och direkta eller indirekta infallsvinklar. Med det menas att i sociodrama kan sociodramatikern gå direkt på en problematik som finns

uttalad eller outtalad. Flyktingars egna upplevelser kan gestaltas så som de upplevts. Dramapedagogen skulle välja en symbolisk ingång via en saga eller en allmängiltig scen som grupper skapar tillsammans av olika erfarenheter och som de iscensätter i en improvisation. En annan skillnad är att dramapedagogen också kan arbeta helt eller delvis med teateruppsättningar.

Det finns dramapedagoger skolade i psyko- och sociodrama. Det finns sociodramatiker skolade i dramapedagogik. Dramapedagoger och sociodramatiker har var för sig och tillsammans kunskap om metoder för att arbeta med sköra och utsatta grupper som tonåringar och flyktingar.

Kapitel 2

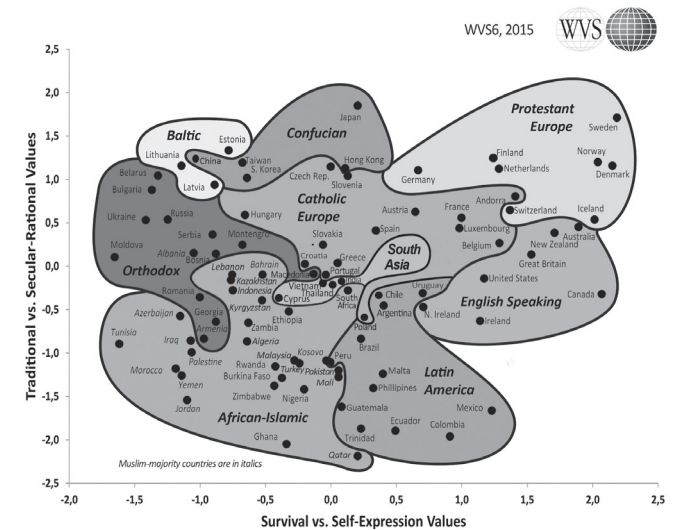
DAGENS SAMHÄLLE, ATT VARA UNG OCH ATT GÅ I SKOLA I SVERIGE IDAG

En bild av Sverige 2021 – vilket samhälle möter invandrarbarnen?

Det finns en oändlig mängd olika sätt att beskriva vilken sorts samhälle Sverige är. Ett sätt att se på vilket samhälle vi skapat kan man få genom att studera Institutet för Framtidsstudiers material. De undersöker de värderingar som människor har i olika delar av världen. På nedanstående karta kan du läsa att Sverige är ett land som är extremt. Vi är det mest sekulariserade landet i världen. Vi skattar individens frihet högst som en verkligt värdefull tillgång. Vi talar om jämlikhet och alla människors lika värde. Det finns riktlinjer för hur företag ska sköta sin affärsetik och det skrivs mängder med dokument om lagar och regler som ska följas. Så var vi t.ex. först i världen att lagstifta om att det är förbjudet att slå sina barn. Det är också bland mycket annat förbjudet att inneha knark eller att köpa sexuella tjänster.

Vårt land har de senaste 10 åren ökat med mera än 500 000 invånare. När tillväxten sker så snabbt hinner inte kommunerna med att ordna bostäder, skola och

16:03 ons 22 juli
Klar Ny Integrationen av nyanlända i Sverige.docx



https://www.worldvaluessurvey.org/images/Culture_Map_2017_conclusive.png

barnomsorg. Många av de som kommit hit kommer från länder som är organiserade på ett helt annat sätt. På kartan på föregående sida kan du se hur olika länders värderingar grupperar sig. Från stark religiös tillhörighet till sekulariserad, från stark värdering av konservativa ideal till frihetliga individualistiska ideal. I mötet mellan dessa olikheter uppstår det problem. Vår oförmåga att förstå vidden av problematiken måste ses mot bakgrund av de värderingar som råder i olika delar av världen. Enligt den världsomspännande undersökningen som genomförs vart femte år är Sverige ett mycket udda land. Vi skiljer ut oss från alla andra i en mängd frågor.

På kartan på föregående sida kan man se vad jag menar.

Överst i högra hörnet finner du Sverige vilket innebär att vi värderar självständighet och egen utveckling. Vi är den mest sekulariserade befolkningen i världen som sätter vetenskap och beprövad erfarenhet mycket högt. Vi har den högsta tilliten till staten och räknar med att vi ska få stöd om vi råkar illa ut, ungdomar som vill studera får lån så deras val kan ske självständigt. Det finns en hög acceptans för att betala en hög skatt eftersom det ger oss ett samhälle med service på olika nivåer. När man blir sjuk, har vi nästan gratis tillgång till sjukvård som i många andra länder ruinerar en familj, om någon drabbas av en svår sjukdom.

Vi har utvecklat en extrem individualism vilket har ett pris och många upplever sig ensamma. För att komma in i samhället när du är ny krävs ofta att du själv tar initiativ och blir medlem i en förening. Det finns mängder av olika föreningar som sköts på ett demokratiskt sätt och får stöd för sin verksamhet av kommun eller stat. Dessa föreningar utgör ett starkt nätverk som på många sätt balanserar den starka staten.

Civilsamhället finns som en kraft som balanserar upp en del av de svagheter som vårt samhälle har. Som exempel kan nämnas den spinn off som hände i den lilla stad som jag nu bor i. Det var ett event som genomfördes för femte året i rad med allt fler deltagare. Några föräldrar som mist sitt barn i cancer tyckte att de ville göra något för att hedra minnet av sin lilla dotter som dog 5 år gammal. Pengarna som kom in detta år var över en miljon kronor och går oavkortat till familjer med cancersjuka barn för att underlätta deras liv och skapa goda upplevelser under sjukdomstiden.

I det nedre vänstra hörnet av kartan finner du samhällen som är byggda kring klaner. De är starkt präglade av religionen och sammanhållningen i släkten är ofta hög. Om man inordnar sig i de normer som gäller så får man släktens stöd. Dessvärre är det vanligt med ett starkt förtryck av kvinnor som saknar rättigheter och är helt underordnade mannen. När personer från dessa delar av världen anländer till Sverige uppstår många kulturkrockar.

Svårigheter att lära sig språket och stora brister i mottagandet har skapat problem som vi i dag kan avläsa i hög arbetslöshet och trångboddhet. Dessvärre har det under senare år skapats flera kriminella nätverk som handlar med vapen och narkotika där många unga ingår. Det har förekommit skjutningar med ett 20-30 tal döda om året, något vi aldrig har haft tidigare i vårt land. Eftersom de nyanlända inte är vana vid att staten är till för att hjälpa finns det en rädsla i mötet med poliser och andra tjänstemän. Nysvenskarna blir särskilt drabbade då rädslan för de främmande stiger i vårt samhälle och svårigheter för överskridande kontakter mellan grupperna växer.

Det finns forskning som visar hur olika kulturella grupper anpassar sig i det svenska samhället. Vissa grupper som kommit har helt avstått från att ansöka om bidrag under sin första tid i Sverige. De sköter sig helt själva, ber inte om bidrag men betalar helst inte heller skatt. De ägnar sig ofta åt torghandel, vilket skapat liv i olika centrum som tidigare mest var folktomma. Det är bra men eftersom den service man kan få i Sverige kostar pengar blir det konflikter. När partier idag fokuserar på invandrarna som ett problem, drabbar det även alla som är mönstergilla samhällsmedborgare. Genom att skapa ett syndabockstänkande uppstår ett glapp, där allt som inte fungerar kan skyllas på invandringen. Vilket naturligtvis är helt fel.

Den stora mängden flyktingar som kom hösten 2015 blev en stor utmaning i att skapa ett bra mottagande och stundtals uppstod kaos. Under några månader kom 160.000 människor som behövde bostad och läkarvård. Civilsamhället mobiliserades och många människor gjorde stora insatser för de främlingar som kom. En rörelse kallad Refugee Welcome ordnade nätverk för att hjälpa de som inte den ordinarie flyktingmottagningen klarade av.

Så plötsligt svängde den politiska opinionen. Sverige stängde sina gränser. Enbart kvotflyktingar skulle släppas in. På EU-nivå arbetades det hårt för en rättvis fördelning av flyktingar – de flesta från Syrien där kriget utsatte civilbefolkningen för en fasanfull behandling. På internet kunde man följa IS-anhängarnas framfart. För den som bryr sig om sina medmänniskor blev det ett hårt slag att EU saknade ett humanistiskt förhållningsätt till alla dessa flyktingar. Under flera år har invandringen varit i fokus för politiken. När ett parti som har rötter i nazismen tar bestämt avstånd från invandring blir det en hårt polariserad debatt.

Institutet för Framtidsstudier har också genomfört en forskning för att se hur de som anlant till Sverige trivs. Det finns en mängd olika frågeställningar som deltagarna har besvarat. Glädjande nog verkar majoriteten trivas bra här. De flesta vill bevara sin känsla av tillhörighet både till sitt gamla land och det nya landet.

Intervju med några 15-16 åringar: hur ser samhället ut enligt dem?

Vi har intervjuat några unga (Årskurs 9) om deras syn på samhället och här är deras svar.

Ungdomarna svarar direkt, utan att ens märka det: "Ungdomarna i Stockholm..." Tydligt från allra första svaren är att de påstår att det finns en mycket stor skillnad mellan att vara ung i Stockholm eller Göteborg, som de själva är, och att vara ung i ett mindre samhälle på landet. De upplever ungdomarna i stora städer som mer demokratiska och mer öppna – eller åtminstone vill de framstå som sådana. De påstår att ungdomarna i mindre orter ofta har en dålig kvinnoyn, vill bara köra runt med sina Epa-traktorer och använder "n-orden", vilket är otänkbart om du bor i Stockholm.

Det som stressar dem är kraven på det senaste och bästa i fråga om kläder, skor, väskor och mobiltelefoner och många har svårt att sträva emot trenden. Självbilderna hänger ihop med det man har. De säger att det är viktigt att förstå att många faller

offer för konsumtionssamhället och att acceptera att betraktas som “tönt” om man vill göra annorlunda. Att köpa sig något fint är inte längre ett nöje, det är en börda.

För väldigt många unga människor gäller det att ha så många följare som möjligt på de sociala medierna Instagram, Snapchat och TicToc. Facebook lämnar de åt gamla tanter. Det är kul, men även en stressfaktor att alltid behöva jämföras med andras perfekta (retuscherade) bilder och perfekta liv! Och självklart ska man ha så många riktiga vänner som möjligt. Den kille bland de intervjuade som använde minst tid på sociala medier var uppkopplad under cirka fyra och en halv timme, varav drygt två för att lyssna på musik. Men åtta-nio och till och med tio timmar är inte ovanligt: det har blivit ett tvång som skapar ohälsa och oro. Ofta tar dessa medier tid från sömn, skola, sport och motion.

En annan stressfaktor är länkad till alla de val som barn måste göra idag och det svåraste gäller kanske val av gymnasiet. Förut fanns det några få gymnasielinjer att välja emellan, nu finns det enligt Skolverket 18 gymnasielinjer. Jag har kontrollerat, se Skolverkets hemsida.⁴ Dessa linjer är delade i olika inriktningar. Eftersom varje linje har flera inriktningar, har ett barn som går ut klass nio femtiosju, FEMTIOSJU! olika valmöjligheter. Är det verkligen rimligt att begära att en sextonårig redan ska veta vad den vill studera, veta vad den vill bli? Och när du har valt inriktning, måste du dessutom välja själva gymnasieskolan. De intervjuade ungdomarna, som just har lämnat in sina fem-sex val i preferensordning, vittnar om en ständigt gnagande baktanke: Tänk om jag valt fel? Fel linje? Fel skola? Fel prioriteringsordning? Och – panik! – tänk om jag inte kommer in?

Samhällsmässigt, påstår de att många unga människor har “noll koll” på sociala frågor, bryr sig inte på riktigt om någonting och följer Greta Thunberg på Instagram “för att det ger rätt image”. De konstaterar att många saknar ideal, har “inga riktlinjer”, känner sig svaga, vilket leder till att de blir egoistiska och självcentrerade.

En av de intervjuade killarna, som har gått igenom flera skilsmässor från mammas och pappas sida, ovanligt mogen för sina 16 år, säger att han har “blivd härdad och mognat genom processen, antagligen för att han aldrig förnekat det som hände och blivit både väldigt ledsen och väldigt arg och nyligen lärt sig att acceptera det som hänt”. Han påstår att skilsmässorna har blivit så vanliga att de ungdomar han känner inte längre upplever det som en börda.

Han berättar att Emo-kulturen sprider sig nu mer än någonsin, även i den “fina skolan i stan” där han går: det är trendigt att vara deprimerad! Det gäller inte alls att träffas för att uppmuntra varandra för att må bättre utan man träffas för att bekräfta att ingenting är bra. Enligt hans uttryck, träffas de “för att gotta sig i hur dåligt de mår”. De påstår att psykologerna förstår absolut ingenting.

För andra kompisar som mår relativt bra finns det ändå mycket stress i skolan. De länkar betygstressen till det faktum att de flesta studerar för betyget och inte för

att det de läser kan vara intressant. Då blir skolan, förutom allt annat, den yttersta stressfaktorn i deras liv.

Sammanfattningsvis, många ungdomar upplever världen idag som svår och stressig. Om mindre barn fortfarande håller på med sport, verkar barn på högstadiet ha få eller inga äkta intressen eller ideal och är ofta arga och ledsna. De påstår att många känner sig vilsna inför framtiden och inför samhällets utmaningar. Med andra ord, känner de sig ganska dåligt rustade för att möta livet.

⁴ <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen>

Kapitel 3

OLIKA UNGDOMAR VI MÖTER – BEHOV OCH NYTTA AV SOCIODRAMA

Vi har arbetat med sociodrama på många olika sätt och i olika miljöer: på gymnasiet i vanliga klasser, på gymnasiet med nyanlända och med nyanlända i andra institutioner.

Gymnasieelever

En typisk gymnasieskola i en svensk förort är till exempel den jag arbetar i sedan 1995. Det är en skola med ett stort antal elever som har sina rötter i andra kulturer. Några har bott i Sverige några år eller är födda här av föräldrar som kommit från andra länder. De är oftast mycket väl integrerade, och samtidigt väldigt bundna och stolta över föräldrarnas kultur. Det är där jag 1999 började en kurs om sociala färdigheter inom ramen för Individuella Val. Som språklärare och mentor såg jag dagligen hur eleverna kämpade inte bara med skolarbete, men även med frågeställningar, problem och händelser som aldrig fick uppmärksamhet eller svar i de vanliga skolämnena. Dessa problem tog i stället både tid och energi från den vanliga undervisningen. Man behöver inte ha djupa psykologiska eller pedagogiska kunskaper för att konstatera att elever vars föräldrar ligger i skilsmässa och som själva nyss blev dumpade av en partner, upplever allvarliga kulturkrockar eller elever som har en förälder med alkoholproblem, varken har ork eller intresse för att ta itu med skolarbetet. Skolans institutionaliserade former räcker ofta inte till för att möta allas behov. Har man tur, som i vår skola, finns det en psykolog en gång i veckan några timmar och en kurator som ofta arbetar deltid. Dessutom väljer eleverna ibland bort dessa möjligheter av rädsla att stämplas som konstiga, sjuka, avvikande. De flesta vet att de genomgår normala stadier i en normal utveckling och en bästa vän duger ofta mycket väl. Här bör man tillägga, att i skolor med hög invandratäthet jämfört med andra skolor finns det även ett relativt stort antal elever som är djupt troende. De påstår att tron ofta hjälper dem att hitta ro och mening i tillvaron.

En avgörande förutsättning i vår kontext är att lärarna inte får bedriva någon form av terapeutiskt arbete och att elever med problem, som kräver professionell hjälp, ska kunna erbjudas möjligheten att träffa en kurator eller en psykolog i skolan eller utanför och detta så snabbt som möjligt. Tanken är då: om tonåren är i sig en period av stora förändringar, drömmar, svåra val, interna och externa konflikter, vart går alla de "friska" ungdomarna som "bara" kämpar med vardaglig oro inför framtiden, mediepåverkan, familjebråk och en tveksam självbild?

Hur kan vi, utan att bedriva en terapi de ändå inte behöver, ta hand om alla de som "bara" undrar över framtidsplaner, relationer, självkänsla eller känner sig ensamma, utstötta, oroliga, avvikande, oförstådda, förvirrade, frestade, irriterade, arga, så som alla människor gör ibland? Vad gör vi INNAN de blir deprimerade, börjar knarka, går med i våldsamma gäng? Jag hade för några år sedan en hel klass elever ständigt oroliga för en klasskamrat som åt extremt litet vid lunchen, blev bara smalare och smalare, mer och mer undvikande och irriterad. Hon blev inte omhändertagen av någon instans för att hon inte kunde klassas som deprimerad, hade en BMI som fortfarande var acceptabel och själv påstod att hon klarade sig galant. Hon fick vänta tills hennes BMI sjönk under en viss nivå. Är detta ett förnuftigt sätt att hantera våra elevers problematiska tillvaro?

Att söka lösningar hör till den mänskliga naturen. Många unga människor är totalt beroende av de sociala medierna och är extremt mycket ensammare och skörare än vad vuxna omkring dem tror. Några kämpar med krocken mellan olika kulturer. Många vuxna vi möter tenderar att tro att dessa unga människor upplever sig ha livet framför sig, där fantastiska möjligheter breder ut sig inför deras fötter. Så är det inte.

Eleverna behöver ett forum för att fundera över allt det de konfronteras dagligen med, familjens-, samhällets- och inte minst världens situation med klimatkrisen i spetsen. Att förse eleverna med en kontext som under skoltiden ger dem tid och plats för reflektion, självkännedom, stress- och konflikthantering samt grundläggande kunskaper om praktisk gruppdynamik, borde vara en självklarhet. Och detta i grupp där man kan erfara empati, tålmod, där man kan känna igen sig och backa upp varandra. Finns det överhuvudtaget viktigare kunskaper?

Nyanlända på gymnasiet

De unga nyanlända vi träffar i vår gymnasieskola studerar svenska som andraspråk, så kallad Språkintrödn, och har bott i Sverige under en väldigt kort tid, några av dem bara någon vecka. Den lärare vi samarbetade med deltog i vårt Erasmus projekt och är ung, entusiastisk och skapar en varm och djup relation till eleverna.

Enligt henne är det svårt att definiera gruppen "nyanlända" eftersom deltagarna i hennes nybörjarkurser är mycket olika sinsemellan. De kommer från väldigt olika länder, från Afghanistan, till Argentina, USA, Grekland och Turkiet, de kommer från stora städer eller från små, isolerade byar. När de kommer har de mycket olika förutsättningar: Några har gått i skolan länge, har starka studievänor och kan flera språk. Andra har knappt gått i skolan och måste börja med att ta till sig ett helt annat alfabet. Det är nästintill omöjligt att bunta ihop dem i samma koncept, även om de buntas ihop i samma klass.

Något har de dock gemensamt, enligt vår erfarenhet: även om många av dem har svåra situationer bakom ryggen, har de allra flesta ändå en mycket stark framtidstro, är väldigt engagerade, ofta ivriga att satsa på skolan och, som min kollega uttryckte det, "har en plan". De känner en väldigt stark länk till sina familjer som de vill hjälpa,

skydda och rädda. De drömmer om att skicka finansiell hjälp till dem om de är kvar i ursprungslandet. Och om familjen är i Sverige, vill de lära sig svenska snabbt för att kunna fungera som tolk och stöd i relation till det nya samhället. I mötet med det extremt individualistiska samhälle som finns i Sverige, blir det lätt konflikter. Gruppen, inte bara föräldrar och syskon, styr deras liv liksom den bredare gruppen av kusiner, mor- och farbröder i flera generationer, grannarna av samma kultur och även okända personer som ser dem.

För många svenska elever är detta inte lätt att förstå. Blir de till exempel kära i en person från en annan kultur, från en annan miljö som föräldrarna inte gillar, är de beredda att utan stora ansträngningar "offra familjen" (som några nyanlända elever i vår skola uttryckte det för oss) för egna önskningar och behov. Samhället uppmuntrar dem till det! Om de vill studera något som familjen inte vill eller flytta till en annan stad, kan staten ge dem studiebidrag och familjen förflyttas till bakgrunden i deras liv. Våra nyanlända elever berättade att de aldrig skulle prioritera sig själva framför familjen i ett sådant fall, de skulle inte ens komma på tanken. Dessutom funderar de i helt andra termer och har helt andra behov som de måste prioritera: att få uppehållstillstånd, att ta hand om skörare familjemedlemmar, att få en utbildning och så småningom ett jobb.

Personer som arbetat länge med invandrarbarn ser även en stor skillnad mellan barn som har flyttat till Sverige före 11-12-årsålder och dem som kommit senare, mitt under tonårskrisen. Behöver man flytta i en period där identiteten formas och råkar man bo i en segregerad miljö, blir ens identitet ofta en "invandraridentitet" starkt bunden till klanen, påstår en lärare med väldigt lång erfarenhet av invandrarundervisning. Vissa bryter medvetet när de pratar svenska, det förvrängda språket har blivit en del av deras identitet. De träffar exklusivt personer av samma ursprung och rör sig bara i samma miljöer.

Det är inte svårt att förstå att konflikter kan uppstå mellan de svenska eleverna och eleverna på Språkintrödn. Konflikterna uppstår dock mycket oftare mellan våra nyanlända och andragenerations elever i våra vanliga klasser, de som är födda i Sverige och är svenska medborgare. När vi i skolan ville få till ett möte mellan våra klasser, ville nästan hälften av eleverna i min "vanliga" klass med många med utländsk bakgrund, inte träffa de nyanlända eleverna på språkintrödn. Dessa elever bär också på olösta identitetsproblem och det var tydligt att de inte ville bli likställda med de nyanlända. De påstod att de kände sig osäkra och rädda för att träffa invandrarkillarna! Jag har till och med fått begäran från några föräldrar som bad mig att inte skriva frånvaro för deras döttrar när de avstod från lektionerna den dagen vi skulle ha vårt möte.

Ett annat exempel är ett arbete med nyanlända tillsammans med en vanlig svensk klass. Arbetet kom till som följd av några konflikter i skolan, då några svenska flickor hade känt sig kränkta av några invandrarkillars blickar eller kommentarer. De hade tagit upp problematiken för mentorerna och skolledningen.

De nyanlända söker kontakt, ibland med en kommentar som i ett annat land skulle tolkas som en komplimang, men som tolkas här som "snuskiga" och påträngande,

till och med som sexuella trakasserier. I vår erfarenhet, är det just i sådana fall som Sociodrama kan göra mycket stor nytta. Att PRATA om sådana, i vissa länder tabubelagda teman, och verkligen förstå vad som är tillåtet i Sverige och vad som klassas som sexuellt ofredande, kan vara mycket svårt och leder ibland till ännu flera missförstånd och större avstånd. Det blir helt andra resultat om man kan SE dessa situationer i gestaltad form, med många synvinklar samtidigt. Möjligheten ökar att förstå andras tankar, känslor, förutsättningar genom att byta roll och leva sig in i andras situationer. Det är som bekant lättare att förstå en annan människa om man "går en hel dag i dennes mockasiner". Sociodrama erbjuder en sådan möjlighet via rollbyte eller ändring av position. Sociodrama underlättar även den emotionella förståelsen av vad som ligger under: rädsla, osäkerhet, oro, brist på tillit, svårigheten att acceptera vad som är ok eller inte ok. Detta är känslor som alla människor, oavsett kultur, delar och känner igen.

Vi ville få fram det som enar oss, det vi har gemensamt istället för det som skiljer oss och vi lyckades ändå få till några träffar i skolan. Vår sociodramatiska gestaltning om hur man raggas en tjej eller hur man bör bete sig i olika kulturer fick dessutom, med litet fantasi, många väldigt roliga inslag, vilket hjälpte alla att känna sig mindre spända inför ett obehagligt tema. Vi provade några övningar och rollbyten i storgrupp. Den mest aktiva deltagaren i våra sociodramatiska övningar var en kille som kände sig utstött på många olika plan: som invandrare inför svenskarna, som homosexuell inför den ursprungliga familjen och som elev för att han var äldre än de andra. Båda klasserna var sen ute tre gånger på praktiska aktiviteter (vi provade klättring på klättrväggar). Sista dagen satt vi tillsammans efter träningen och åt kakor och kände äntligen att några blyga äkta möten ändå var möjliga och att några av fördomarna hade bleknat bort.

Nyanlända på olika institutioner i Sverige

De ungdomar som PsykodramaAkademin fick i uppdrag att arbeta med var mellan 14-20 år gamla pojkar. Några få flickor fanns med men det var en farlig resa, så många familjer förbjöd sina flickor att ge sig iväg. De kom från många olika länder t.ex. Afghanistan, Iran, Irak, Eritrea, men även Belarus och Vitryssland samt andra gamla Sovjet länder.

Som det såg ut i Sverige i början av 2000- talet så ville alla nyanlända komma till de kommuner där de kunde hitta sina landsmän. Det innebar t.ex. för Södertälje, strax söder om Stockholm, att dess befolkning växte rekordsnabbt. Detta orsakade problem med bostäder och platser i barnomsorg och i skola. Sjukvården blev hårt ansträngd när de fick en fördubbling av antalet patienter utan att hinna med att anställa ny personal. Många av de som kom var i behov av sjukvård och psykiatrisk behandling för de trauman de utsatts för i sitt hemland och på flyktvägarna mot Sverige. Därför blev det nödvändigt att få fler kommuner att ta emot de nyanlända. Senare kom en lagstiftning som tvingade alla kommuner att ta emot asylsökande.

Psykolog Christina Sougurides fick i uppdrag av regeringen att påverka landets kommuner att ta emot ensamkommande ungdomar från olika delar av världen. Christina anställdes av Swera, en organisation som bildades då Flyktingrådet lades ner. Sweras uppgift var att utveckla metoder för mottagandet av asylsökande. Hon blev inspirerad efter att ha deltagit i Psykodrama Akademin seminarium om konflikthantering. Hon ville att vi skulle utarbeta en plan för att jobba med de ensamkommande ungdomar som börjat strömma in i Sverige. Det fanns ett stort motstånd i de flesta svenska kommuner att ta emot ensamkommande flyktingungdomar. Vår uppgift var att hjälpa till med konflikthantering och andra svårigheter för både personal och ungdomar på de platser där man accepterat att ordna bostad och studier för asylsökande barn och ungdomar.

Att arbeta med sociodrama med flyktingungdomar är helt annorlunda jämfört med att arbeta i skolans kontext. I arbetet med denna bok har det blivit tydligt hur viktigt sammanhanget som man verkar i är. Mariolina Werners arbete på Huddingegymnasiet har en klar och tydlig ram. Det finns en studieplan och skolan har accepterat arbetsformen. När PsykodramaAkademin fick uppdraget att arbeta med ensamkommande flyktingungdomar fanns det inte några enhetliga ramar eller redan utarbetade riktlinjer för hur arbetet skulle bedrivas. Det blev verkligen ett processarbete där varje möte med de olika grupperna styrde innehållet i vad vi kunde arbeta med.

Vårt arbetet följde dock sociodramas så viktiga mönster: uppvärmning, aktion och sharing (dela med sig). När jag senare presenterade några av de lekar som vi gjort för en grupp som arbetar med traumatiserade barn blev de förskräckta över lekar, som till exempel övningen "Hela havet stormar". Leken beskrivs på sidan 41 i texten.

De menade att det var alltför starkt för dem att göra denna övning. Med facit i hand kan jag inte hålla med dem. Även denna enkla övning fick ungdomarna att inse vikten av samarbete och pålitlighet. Stämningen i gruppen var märkbart lättad när de klarade att få hela gruppen i hamn.

Det finns otaliga exempel på utmanande frågeställningar som vi fick besvara:

- Nu har jag hittat ett sätt att försörja mig! sa en kille stolt till mig under en paus. Jag ska sälja cigaretter för det kan jag göra billigt genom att inte behöva betala skatt!
- Ja, det var en kreativ tanke, svarade jag, vad tror du din pappa skulle ha sagt om det ifall han levde?
- Ja... kom det lite tveksamt, Varför frågar du det?
- Skatten används till att bygga skolor och ha sjukvård åt alla i vårt land, så de flesta menar att det måste man solidariskt betala även om det svider ibland. Du som är så begåvad och talar många språk kan väl hitta något bättre än att bli smugglare.
- Ja det hade han inte tänkt på...

Till nästa gång vi skulle ses så skulle han fundera på vad han ville bli när han fick börja skolan igen. Dessutom, under följande sommaren genomförde vi en lekledarkurs allt för att ge dessa unga män möjlighet att få en ny roll där de kunde finna utmaningar och glädje.

Kapitel 4

SKOLVERKETS GYMNASIEMÅL OCH PRAKTISKA FÖRSLAG OM OLIKA TYPER AV ANVÄNDNING AV KURSEN.

Skolverkets allmänna mål

Lärarna och skolledningen är väldigt måna om att varje kurs som bedrivs i skolan ska möta Skolverkets krav. I Läroplanerna för gymnasiet/Gy11:s⁵ värdegrunder, riktlinjer och mål understryks att eleverna ska inhämta värdefull kunskap, och dessutom växa i förståelse för demokratiska värderingar, att kurserna ska gynna personlig och etisk utveckling, främja förståelse för andra människor och motverka diskriminering. Detta ska självklart präglade all undervisning.

Sociodrama som enskild kurs (Individuella Val, Humanistisk fördjupning)

Det är dock ingen hemlighet att många lärare kämpar med ämnesplaner, som ofta upplevs som väldigt omfattande och krävande. Likaså att eleverna sätter betygen före allt annat, vilket inte är konstigt med tanke på betygsinflationen och på de nivåer universitetens aktuella antagningspoäng har uppnått. Eleverna erkänner ofta att de "pluggar för betyget", och att detta urholkar djupare kunskap. I längden tömmer betygshetsen dem på all energi. Väldigt många lärare är även mentorer och upplever att de skulle behöva stöd och vägledning för att göra mentorstiden värdefull och inte bara en lista av kommande krav.

En "Växa" kurs med fokus på personlig utveckling via aktiva metoder (action methods, action exploration, Sociodrama m.m.) kan fylla många behov, erbjuda praktisk kunskap, tydliga redskap för att möta behov som självkänedom, gruppdynamik, demokratiträning, konflikthantering, som är svåra att tillgodose under "vanliga" lektioner. Kursen kan erbjudas till flera olika typer av lärare, pedagoger, studievägledare, kuratorer, m.fl. och är så pass smidig att den kan anpassas till aktuella behov och erbjudas i olika former. (Kursplaner för lokal kurs "Att växa: identitet och relationer", 100 p., kursens mål och betygsättning . Se bilaga 1)

⁵ <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan>

SOCIODRAMA SOM "VÄXA"-KURS ISTÄLLET FÖR PSYKOLOGI 2B⁶

Kursen Psykologi 2b är tänkt som en fortsättning och en fördjupning av de två första psykologikurserna som tar upp de olika psykologiska perspektiven, psykisk hälsa och ohälsa, personlighets- och utvecklingspsykologi, klinisk psykologi och mediers påverkan på mänskligt beteende, känslor och tankar. Sedan några år tillbaka, kräver båda kurserna Psykologi 1 och Psykologi 2a att eleverna "relaterar till egna erfarenheter". Men de är bara 50-poängskurser och tiden för egna reflektioner är verkligen inte mycket. Många elever vill gärna fortsätta med psykologiundervisning, och helst på en mycket mer praktisk och personlig nivå. Att kunna erbjuda en kurs om praktisk personlig utveckling är en fantastisk möjlighet både för eleverna och för lärarna. Vi är måna om kravet att det vi gör ska vila på vetenskapliga grunder och beprövad erfarenhet. Det är därför viktigt att kunna länka kursen till vetenskaplig litteratur och pågående forskning, och till flera grenar av humanistisk personlighets- och utvecklingspsykologi. Och dessutom ge eleverna en erfarenhetsbaserad kunskap "på riktigt", som tar avstamp från deras specifika behov. Eleverna är så olika! Vissa grupper kan behöva mycket arbete kring kulturella och existentiella val ("Får jag gifta mig med vem jag vill?") medan i andra grupper är mobbning eller total motivationsbrist teman som behöver mycket bearbetning.

Teoretiska kunskaper från Psykologi 1 och 2a om till exempel Bowlbys anknytningsteori, Maslows behovstrappa eller Freuds försvarsmekanismer kommer till en ny, djupare nivå, till en inläring "på riktigt". Många exempel om detta kommer i kap. 5.

Sociodrama för Språkintröduktion

Skolverkets hemsida belyser hur elever i gymnasial ålder ska undervisas i svenska. De refererar även till olika rapporter. En av dessa "visar att bara en av tre elever gått vidare till ett nationellt gymnasieprogram tre år efter att de börjat på språkintröduktion. Det finns behov att utveckla språkintröduktion och hur nyanlända ska introduceras till svensk gymnasieutbildning".⁷

Språkintröduktion ska uppenbarligen inte bara ge språkkunskaper, utan utgå från antagandet att språket är vägen in i ett samhälle, ett sätt att tänka och att uppföra sig, det för med sig värderingar och uttalade antaganden som man inte tänker på, och ännu mindre undervisar om, eftersom de ses som självklara.

Sociodramatiska övningar och andra så kallade Action Methods kan vara väldigt nyttiga i den här kontexten. Om texter och begrepp "ageras i en dramatisk form", där kroppsspråk och uttalade värderingar fångar ögat, blir kulturkrockar belysta på ett förvånansvärt tydligt sätt. Att gestalta mötet med en handläggare på invandrarverket ger kunskaper på många olika plan: språkmässigt (VAD ska jag säga), emotionellt

(HUR ska jag säga det) och beteendemässigt (vilka budskap ger mitt kroppsspråk?) Det är inte alls ovanligt att snälla och väluppfostrade ungdomar tittar ner eller bort när de pratar med en vuxen, vilket upplevs som undvikande och till och med stöddigt av myndighetens personal och tolkas som: Vad vill du egentligen dölja för mig?

Att träna mötet och byta roll med handläggare ger oväntade perspektiv. Ett exempel: I en improviserad roll som möjlig handläggare, satt en ung pojke i en tydlig maktposition med fötterna på bordet och cigaretten i munnen. Den sökandes roll blev automatiskt både underkastad och aggressiv. Att få kunskap och uppleva ett "svenskt" sätt att vara handläggare kom som en välbehövlig chock: framför en respektfull, engagerad handläggare blev sökanden hoppfull, ärlig och engagerad. De praktiska konsekvenserna av detta arbete innebar livsavgörande konsekvenser för hela gruppen av de inblandade ungdomarna.

SOCIODRAMA SOM KOMPLEMENT FÖR MENTORSTID

Som mentor märker man ibland att det finns klasser med väldigt dålig gruppdynamik. Det är inte ovanligt att skulden faller på en eller några enstaka personer. Jag började en gång i en ny klass som hade haft en annan mentor tidigare. Hon påpekade för mig att X var en mycket turbulent person, han skapade konflikter hela tiden, slängde oförskämda kommentarer även under lektionstid och var allmänt otrevlig. Om man pratade med eleverna, som i sin tur klagade hos rektorn, fick man bara svaret att han var en helt omöjlig person.

En co-mentor och jag började med att använda det som Moreno kallade sociometri (se kap. 7 om Morenos teorier) eftersom vi märkte att diskussionerna bara slutade med mer och mer skit-kastning. Via en anonym enkät undersöker man vem som önskar vara med vem i fråga om tio-tolv olika variabler: med vem i klassen skulle du helst vilja plugga till provet / äta lunch / gå på bio / skriva ett gemensamt arbete / ta en promenad under rasten / se en fotbollsmatch etc.

När vi gick genom enkäten, märkte vi att alla hade någon eller några kompisar de ville göra saker med, men att killen i fråga INTE hade ett ENDASTE val. Vi kommenterade inte resultaten och bara tog eleverna till en tom sal under en förlängd mentorstid. Vi delade dem i fem slumpvalda grupper och bad dem att visa oss en bild av vad en bra grupp kunde vara.

Det vi såg när de visade upp scenerna för varandra skiljde sig markant från det de sa: Gruppen "Det är bra att äta tillsammans" hade knuffat undan (!) en deltagare, för att han inte fick plats vid bordet, gruppen "Vi samarbetar" visade några som lyftes upp i en pyramid genom att trycka ner två kompisar mot golvet. "Vi tar hand om varandra" visade en scen, där en kompis av misstag blev knuffad av en annan och tappade en bok: alla kring honom plockade upp boken, tröstade honom... och vrålade vilt mot den stackars klasskamraten som hade råkat av misstag putta honom. I varje scen fanns det oftast en, ibland två personer som råkade riktigt illa ut. Eleverna och vi satt knäpptysta och tittade. Vi mentorer kommenterade det hela bara i slutet väldigt kort och sa att uppenbarligen rådde i klassen uppfattningen att "vi-känslan" eller vänskap alltid måste byggas på någon annans bekostnad. Var detta rimligt?

⁶ <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DPSK%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3>

⁷ <https://www.skolverket.se/publikationsserier/rapporter/2016/sprakintroduktion>

Scenerna talade för sig själva på ett sånt övertydligt sätt att alla förstod. Vi kommenterade inte, ännu mindre kom vi med anklagelser, vi skyllde inte på någon, vi bara lät scenerna prata för att vi förstod att eleverna hade blivit medvetna av något de inte ens kunde föreställa sig. Vi gav oss inte in i diskussioner som förmodligen skulle ha resulterat i ursäkter, anklagelser, kritik och tom prat. Vi satt tysta för att vi förstod att eleverna hade förstått.

Resultatet var att vi inte hörde några flera anklagelser mot X som i sin tur hade slutat slänga ut olämpliga kommentarer. Den andra mentorn som var idrottslärare bekräftade att atmosfären i klassen hade ändrats tydligt även under idrottslektioner, där man ofta bättre kan uppmärksamma gruppdynamiken.

Zerka Moreno, J.L Morenos fru och kollega som vi träffat ofta, brukade säga: Trust the method!". I detta fall var det verkligen metoden som skapade hela förändringen.

Kapitel 5

DET SOCIODRAMATISKA ARBETET

Och så plötsligt står du inför en klass av elever som du bryr dig mycket om! Du vill så gärna att de ska ta hand om sin hälsa på ett klokare sätt, att de ska lära sig att respektera varandra, bli mindre påverkbara av sociala medier och mognare som samhällsmedborgare. Vad gör du?

Att arbeta som sociodramatiker kräver träning och egen erfarenhet. Med tiden utvecklar man en praktisk djup kunskap, man blir mer intuitiv, mer öppen, helt enkelt mer kompetent. Det är en färdighet som utvecklas under hela ens liv. Många liknar vårt arbete med en konst, som att behärska ett instrument, något man lär sig genom att se andra utöva det, och träna, träna och träna. Men såsom en duktig violinist bör kunna läsa noter och takter och inte bara gå på gehör, tror vi att det kan vara till hjälp att ge en bild av de ingredienser som behövs för att arbeta med sociodrama.

Det finns förstås inget recept man kan följa blint, det beror på gruppen, miljön, deltagarnas och sociodramatikerns sinnesstämning, syftet med arbetet och många andra faktorer. Sociodrama är en process, du vet hur du börjar men inte hur du kommer att sluta, för det är ett kreativt arbete som fortskrider på ett organiskt sätt. Här får du ändå de viktigaste riktlinjerna och många exempel som kan hjälpa dig att minnas det du gjorde under din sociodrama-träning och ge dig tips och inspiration.

Allt vi är gör oss alla absolut unika. Och det vi kan ge andra i slutändan är bara det vi är. Om du följer våra ledtrådar och använder dina egna förmågor, kunskaper och resurser som lärare, förälder, barn, vän eller allt du är, kommer du säkert en bra bit på vägen.

Att mötas: var och när

VAR

Lokalen där man träffas kan ha betydelse för det kommande sociodramatiska arbetet.

Att förflytta sig till en sal som är ägnad bara åt denna nya typ av aktivitet är en form av psykisk uppvärmning som ger en tydlig signal: vi kommer att arbeta på ett annat sätt, förvänta dig något nytt!

Om man är i skolan är det desto viktigare att ha en sal utan bänkar om det är möjligt – i annat fall en sal vars bänkar har flyttats åt sidan, på ett så snyggt sätt som möjligt. Även om det kan låta löjligt, miljön spelar en stor roll. Vanan att sitta i en ring är lika gammal som människan själv. Även om vi saknar lägerelden, i en ring är alla lika, det finns ingen början och inget slut, ingen kan gömma sig bakom någons rygg och alla kan se alla. För några år sedan fanns det en dramasal i vår skola, med

mjuk matta och stora kuddar. Gissa om den var uppskattad av eleverna! Personligen föredrar jag stolar där man kan sitta med rak rygg, vilket underlättar uppmärksamhet och koncentration.

Använder man sociodrama i undervisningen, till exempel för att undersöka ett socialt tema inom ett visst ämne eller för att hitta lösningar till en konflikt, är det desto viktigare att byta sal om det går, för att markera att detta INTE är en vanlig lektion, här samarbetar alla, hela tiden, det finns inga självklara fördefinierade svar, ingen rätt-o-fel mentalitet. Här kommer vi att göra något annat och vi förväntar oss allas aktiva deltagande. Det är viktigt att det finns plats att röra sig fritt, att ställa sig i långa rader, att dela gruppen i mindre grupper så att de inte stör varandra.

Detta friska tilltag av att "göra annorlunda" påverkar även lärarna och ledarna. En lärare märkte hur pass mycket lättare det var för eleverna att förstå Platons berömda teori om grottan, när han bytte roll med filosofen och bad dem sen göra likadant. Halvsovande elever vaknade plötsligt till, om inte annat för att läraren verkade ha blivit litet knäpp när han stod på bordet och pratade som filosofen skulle ha gjort, i jag-form. Men Platons teori fastnade!

I andra sammanhang som med arbete i institutioner eller på anstalter, där deltagarna kommer från olika platser och kanske inte ens känner varandra, är det desto viktigare att välja en neutral och trygg plats med så få störningsmoment som möjligt. På Flyktingförläggningarna är lokalerna olika. Det kräver stor flexibilitet av ledarna och deltagarna, speciellt om man inte kan vara i samma lokal som när man startade.

EXEMPEL

Det händer ganska ofta att eleverna reagerar direkt när de kommer in i en stor sal utan bänkar, med stolarna förberedda i en stor ring. Någon sa att "*det känns litet som ett AA-möte*" men detta skapar direkt både nyfikenhet och litet oro. Inget att gömma sig bakom, hjälp!

Att det skapar oro är inte bara negativt om man passar på att ägna första mötet till förväntningar och farhågor (anonyma, olika lappar, bara en tanke per lapp). När man sen läser, sorterar och radar upp de insamlade lapparna på golvet kring olika teman, ser eleverna direkt att de är praktiskt taget aldrig de enda som har uttryckt en rädsla eller ett behov. Detta skapar en första länk mellan deltagarna. En elev sa: *Även om jag inte än vet VEM det var som skrev samma sak som jag, är lika blyg som jag, har lika svårt att prata i grupp som jag, är orolig för att säga något dumt, eller är lika rädd som jag att andra ska skratta åt mig, VET jag att jag är långtifrån ensam om det*". Läraren/sociodramatikern som bejakar alla kommentarer, bekräftar dem som helt logiska, och sätter tydliga regler kring ömsesidig respekt, lägger första grunden till ett gemensamt arbete och en bra gruppdynamik. Om man tänker att 20 elever skriver fem eller sex lappar var, förstår man behovet av ett stort golv...

Dessutom, allt man gör i en sal sitter så småningom "i väggarna" och det är väldigt bra att komma tillbaka till samma sal som associeras just till en visst typ av aktivitet, ett nytt arbetssätt. Det underlättar arbetet som löper genom hela processen. "*Jag blir*

direkt glad när jag kommer in i vår sal" är en inte alls ovanlig kommentar. Och jag kan vittna om några ganska misslyckade gånger då vi oväntat blev förflyttade till andra salar och arbetet inte blev sig likt, eleverna påstod att "*det inte kändes rätt*".

På Vårbergs flyktingförläggning hade vi tillgång till en gymnastiksal som var stor ljus och solig. Vårt arbete startade i januari så det var härligt med den stora ytan och ljuset.

NÄR

Vi har haft väldigt olika typer av kurser i skolan. I kursen "Att växa" som Individuellt val 100 timmar ingår två pass i veckan på två och en halv timme vardera under en termin. Det låter väldigt mycket, men att skapa förutsättningar för ett djupt arbete tar tid och det är skönt att kunna ha bredare ramar för reflektionsarbete.

Kurser för hela klasser på 33 elever, som kräver att man delar klassen i två delar med halva tiden var, har fördelen att man sparar mycket tid i början för att eleverna redan känner varandra och har valt varandra när gruppen har delats. På det viset blir det mer eget reflektionsarbete hemma, vilket många elever uppskattar.

Med nyanlända som lär sig svenska blev vårt sociodramatiska arbete integrerat i svenskundervisning och allt byggde på vårt samarbete med svenskläraren. De sociodramer vi gjorde byggde ofta på ett tidigare arbete i klassen, där både muntliga delar, texter att läsa och egen produktion ingick. Svenskläraren disponerar väldigt många timmar och det var inte svårt att hitta ett par timmar för vårt arbete. Ofta var teman redan klart när vi träffades, det hade läraren och eleverna tillsammans kommit fram till.

För oss som reste runt till olika flyktinganläggningar var det alltid nya gruppsammansättningar som vi mötte. Detta gjorde att vi varje gång fick börja med att skapa en grupp av deltagarna, viktigt att alla förstod villkoren för närvaron, att alla pratar om sig själva och sina egna erfarenheter, inget rätt eller fel, allt som sägs stannar innanför den grupp vi har just nu. Sociodrama bygger på att man kan tala om det som händer utanför själva sammankomsterna, men vi gjorde ett tillägg där vi undersökte vad de tycker skulle stanna kvar i gruppen vi arbetade med. Då blev regeln att ingen skulle berätta något som var känsligt och mer personligt utanför gruppen. Flyktingens livssituation är fylld av osäkerhet, så därför blir det viktigt att vara varsam i mötet med deltagarna.

Vikten av uppvärmningar

Om vi pratar ungdomar i en skolkontext, måste vi komma ihåg att eleverna kommer till denna grupp från andra lektioner och/eller går till andra lektioner strax efter, lektioner där fokus är på inläring, analys, produktion av resultat och framför allt, betyg. De ombeds ofta att återge en teori, en modell eller en teknik, och "bra studenter" är ofta de med ett bra minne. Individualism, konkurrens och panik kring slutbetyget är allmänna fenomen i deras vardagliga skolliv, tillsammans med ett allmänt antagande

att framgång är livets främsta mål. Det är verkligen viktigt att hitta uppvärmningar som förändrar elevernas attityder när de kommer till den här nya erfarenheten

Moreno definierar uppvärmningar som en del av det nödvändiga arbetet som skapar spontanitet och kreativitet i en grupp⁸. De är fysiska och mentala övningar för gruppmedlemmarna, och för själva ledaren. I sina böcker, skriver Moreno mycket om förhållandet mellan spontanitet och kreativitet, båda väsentliga för att uppnå resultat i det sociodramatiska arbetet. Han definierar uppvärmningar som "det operativa uttrycket för spontanitet", vilket innebär att uppvärmningar är det väsentliga, livskraftiga och lättillgängliga verktyget för att möjliggöra (i vårt fall) elevernas lust att engagera sig, se situationer med nya ögon och hitta nya lösningar. I skolan finns ett stort behov av att värma upp eleverna till ett nytt sätt att arbeta, till en annan typ av rum, till varandra, för att få kroppen att agera och ändra stämningen från de tidigare skolaktiviteterna. Samma process gäller Sociodrama såväl som andra action methods. Märk att uppvärmningar är mycket mer än att bara gå runt i rummet och le och möta andras ögon och hälsa på varandra. Mycket mer, men ... vad?

De flesta studenter som väljer denna kurs brukar säga att "*de inte har en aning om vad kursen handlar om, de valde det bara för att det låter intressant*" och förväntar sig en "normal kurs" i en klass med bänkar i rad, elever som stirrar i någon annans nacke och en lärare som – i bästa fall – lär dem något intressant och användbart. Andra har hört talas om kursen genom andra studenter och de förväntar sig en "*ovanlig och rolig kurs där människor blir vänner*" – även om de erkänner att de inte förstår hur.

I vanliga skolsituationer är det enligt vår erfarenhet helt omöjligt att ha någon form av sociodrama utan ett djupt arbete som syftar till att förvandla "klassen" till en ny typ av grupp som upplever en ny öppenhet och ett ömsesidigt förtroende. Det vill säga skapa ett utrymme och en stämning som hjälper dem att resa sig från sina stolar utan att frukta att bli dömda eller utskrattade. Det är inte ovanligt alls att några elever i samma klass ALDRIG pratar med några av de andra, i tre år!

Så, vilken typ av uppvärmning leder snabbt och lätt till en djupare känsla av säkerhet och förtroende och mer aktiv gruppdynamik, egenskaper som är absolut nödvändiga för gruppens arbete? Utan en avslappnad, säker och lekfull atmosfär som skapar förtroende för de andra deltagarna och för ledaren, blir eleverna blockerade, de vägrar att prata. Det finns olika typer av uppvärmningar, och de är inte lika för befintliga klasser som möts på ett nytt sätt (Psykologi 2b) eller för de som valt kursen men inte känner varandra (Individuellt Val), eller för nyanlända som sitter tillsammans hela dagen i en relativt liten grupp, med få lärare, och tar sociodrama som en rolig förändring i det vanliga lektionsflödet. Ännu viktigare med lämpliga uppvärmningar är det om ungdomarna finns på anstalter eller kommer via invandrarverket och inte träffas regelbundet.

⁸ J.L. Moreno, "*Who shall survive?*", 2nd edition, 1953, sid. 46

EXEMPEL PÅ UPPVÄRMNINGAR

Vi börjar alltid dagens lektion med en *runda*, där alla säger några få ord om hur de mår, hur det är att mötas idag etc. I början säger alla "Jag mår bra" och det räcker, alla har i alla fall sett alla, blivit sedda av alla, sagt något och brutit isen. Man får en första inblick i gruppens stämning: ibland är alla väldigt stressade för att de har ett prov timmen efter, och då är det bra att veta det. Med tiden blir eleverna mer avslappnade, ibland vill någon dela något speciellt, att man just fått körkortet eller att någon har gått bort. Detta kan ändra riktning på allt man hade planerat, men det är klokast att följa gruppens energi.

Det finns väldigt många typer av uppvärmningar, från "lära-känna-varandra" lekar till andra övningar som väcker djupa reaktioner. Alla typer av sociometrisk övningar är välkomna i början av kursen där eleverna inte känner varandra: att ställa sig i rad i alfabetisk ordning, enligt ålder eller andra variabler är ett sätt att få upp eleverna från stolarna. För några, är detta det svåraste steget. Att mötas och hälsa på varandra och byta ett par ord på många olika sätt, som en femårig, en gammal professor, en balettdansös, en cowboy, eller en astronaut i rymden tar väldigt litet tid och skapar mycket skratt. Även så kallade "silly warm ups" (som att göra en gest som de andra speglar, eller låtsas "kasta" ett ljud – Mjaooooo! – till någon annan i gruppen som ska fånga det) är ofta uppskattade. De upplevs som fäniga, men, som en elev uttryckte det: "*Först kände jag mig fånig och irriterad, tills jag insåg att det var ett väldigt bra sätt för mig att förstå vad läraren menade, att i den här kursen inget är rätt, inget är fel. Jag är alltid så himla kontrollerad... det blev en befrielse*". Man kan gå vidare till litet seriösare varianter, som att forma en imaginär karta på golvet och placera sig i det stället där man bor, sen där man är född, och ge eleverna möjligheten att säga några ord om sig själva. Det är ett sätt att lära känna varandra lite bättre. Om man sedan ber dem att gå till det stället där föräldrarna eller mor- och farföräldrar är födda, är överraskningar garanterade och plötsligt är ingen "annorlunda" längre. Många elever börjar se varandra med nya ögon. I en enkät vi gjorde⁹ nyligen angav 44 av 45 elever att uppvärmningar var nödvändiga, och 70% av dem tyckte att enkla, opretentiösa övningar var bäst i början av kursen. De säger: "*Det är ett sätt att se alla deltagare på en gång, att relatera till dem alla snabbt, även till dem som inte pratar så mycket*". "*Jag vaknar upp när vi gör något fysiskt, både fysiskt and mentalt*". "*Jag känner mig som en del av gruppen*". En flicka skrev: "*Det är skönt att göra något så prestigelöst, skönt att känna att vi inte behöver prestera, så som vi alltid behöver göra i skolan*".

Många andra övningar kan ses som uppvärmningar, i den mening att de väcker elevernas lust att konfrontera olika frågeställningar. Vi påstår att en bild säger mer än tusen ord. J.L. Morenos berömda uttryck "Don't tell me, show me!" är nyckeln till hela hans teori. Det finns i detta en djup läxa: det finns en skillnad när kroppen är med, när man gör något aktivt. I början av kursen brukar vi be eleverna i par att berätta något för varandra, en minut var. De kan få uppgiften att berätta om ett tema

⁹ Internationella Sociodramaboken "Sociodrama: The Art and Science of Social Change", kap. "Sociodrama in a Swedish secondary school: focus on Warm-ups".

som vi valt, allt från musiksmak, vägen till skolan, om ett husdjur, om en fin semester, teman är oändliga och de kommer att tro att vitsen med övningen är att lära känna varandra. Man börjar sen om och byter tema, men andra gången ska den som lyssnar spela totalt ointresserad, titta bort, kolla naglarna, fixa håret etc under en minut, sen byter de roller. I följande uppgift med ett nytt tema ber man dem, en i taget att göra tvärtom: spela superintresserad, sitta mycket närmare, spärra upp ögonen, luta sig fram, bekräfta häftigt, vara entusiastisk. Det känns litet fänigt och det blir garanterat mycket skratt. Om man sedan i ring ska ge en feedback, visar det sig alltid att eleverna har känt sig blockerade när de blev ignorerade, tappade lusten att berätta, blev irriterade när någon kom för nära, kände ilska och olust. Mera behövs inte för att få eleverna att förstå det viktigaste ingrediensen i allt detta: övningen och rollerna var påhittade, de visste väldigt väl att kamraten låtsades, med känslorna som följde var äkta. Det vill säga: om vi agerar situationerna, gestaltar dem, visar dem istället för att bara prata om dem, blir resultatet helt annat. Och målet är att känna sig själv, inte bara de andra.

Ett annat exempel: Vi låter ofta klasser, delade i mindre grupper på 5-6 elever, presentera en bild av det de tycker är en bra grupp. Varför inte bara fråga klassen? Om man FRÅGAR klassen i mindre grupper vad de TYCKER, kommer många elever att inte säga ett ord, antingen för att de inte vågar, eller för att de tror att de saknar intelligenta svar eller helt enkelt för att de struntar i det. Och du kommer att få de svar som alla förväntar sig: man ska vara respektfull, lyssna på alla etc etc. Saker som alla vet – teoretiskt – sedan dagis. Du kan bara instämna och hoppas att det ska visa sig i det verkliga arbetet. Vad händer då om man däremot ber grupperna att forma en aktiv bild, en skulptur om hur en bra grupp ser ut? En grupp ville visa att alla är lika värda och ska stötta varandra: de stod i ring och höll varandra i axlarna. De sa samma sak som de skulle ha sagt i klassen. Alla var med, vilket är positivt, men skillnaden var att ena flickans kropp var helt vriden utåt, hon höll kamraterna i axlarna och log, men hennes fötter pekade utåt, hon såg verkligen ut som om halva hennes kropp ville fly. Självklart får man inte ge egna tolkningar. Men vi frågade helt enkelt flickan: "Om dina fötter skulle prata, vad skulle de säga?". Hon tittade ner och berättade följande: "*Visst var jag överens med resten av gruppen, men när vi väl satt i ring, kände jag mig blockerad, fånglad, så mycket att jag tappade andan, utan att förstå varför*" "*Nu när du frågar vet jag att det är samma känsla jag får hemma, jag måste vara lojal och lydig men jag håller på att kvävas*". Samtalet som följde ledde gruppen till en mycket djupare nivå, flickan fick beröm för sin ärlighet, flera delade hennes känslor, hon kände sig accepterad som aldrig förr och vi fick tillfälle till fortsatt arbete under kursens gång om familjerelationer, kontrollbehov och mycket mera.

Grupperna är väldigt olika och variationerna enorma. De flesta eleverna är engagerade, öppna, välvilliga och de får tillfälle till att bättre känna sig själva och de andra. De flesta bilderna av en bra grupp är positiva, men det händer också att "Vi hjälper dem som har det svårt", en generös tanke, visar istället en bild där några är i mycket tydlig maktposition. Eller uttrycket "En bra grupp har samma mål" visar en bild där några når målet på andras bekostnad. Känslan blir att vi arbetar med

verkligheten, inte med fina teorier, och eleverna säger att de uppskattar det vi gör för att det "känns äkta".

När vi var ute och jobbade med nyanlända använde vi ofta samma lära-känna-var-andra övningar som de gör i skolan. I Vårberg, där vi hade en stor gymnastiksal och gruppen hade nästan 40 deltagare, gjorde vi dock något annorlunda! Vi kallade det "hela havet stormar". Alla hade en stol och de skulle utan att sätta fötterna i marken ta sig från den ena sidan till den motsatta sidan av lokalen. Vi hade knappt hunnit ge instruktionen innan en liten grabb med stadigt tag i sin stol hoppade rakt över golvet! Alla blev mycket förvånade över hur det gick till, många försökte och någon mer lyckades men de flesta stod kvar på startsidan. Några välte mitt på golvet och det var allmänt rörigt. Vi bad dem se sig runt och se på resultatet. Sedan att gå tillbaka till startsidan där de delades upp i tre grupper. Deras uppgift var att organisera sig så att alla kom över till andra sidan. Så småningom ordnade de en rad där de sände en stol i taget längst fram och alla kom lyckligt över. De var mycket stolta och vi talade om hur viktigt det var att ta vara på sin broder! Atmosfären ändrades totalt, de tuffare grabbarna tog hänsyn till yngre kamrater, flickorna fick en helt ny respekt och ny roll i spelet, när alla skickade stolarna vidare i raden så att alla kunde ta sig fram tillsammans. De glömde bort att de hade sett det som en tävling! Nu var det bara roligt att hjälpa varandra över till andra sidan.

Uppenbarligen, det första sättet leken genomfördes på speglade många nyanländas erfarenhet. Det gäller att ta sig fram, kosta vad det kosta vill, och tänka på sitt eget skinn. Nu förstod de – i action – att man kunde göra på ett helt annat sätt.

Att välja tema, alias "Vad ska vi göra idag"?

Först, några exempel från vår erfarenhet på gymnasiet. Socrates hade rätt när han sa "Känn dig själv" för över 2000 år sedan: en slående majoritet av gymnasieeleverna som får önska sig ett mål för kursen svarar "*Jag vill känna mig själv bättre*". Och bara på andra platsen kommer "*Jag vill förstå mina medmänniskor bättre*". Man konstaterar ofta att samhället är mer och mer individualistiskt och man undrar om detta är ett sätt eleverna har att vända blicken bort från viktiga samhällsfrågor, att bli ännu mer självcentrerade.

Gävleuniversitetets filosofiprofessor Jari Ristiniemi gav oss en viktig ledtråd under en videokonferens¹⁰, när han påpekade skillnaden mellan Individualism (varje människa är en ö, alla tar bara hand om sig själva) och Individualitet (önskan att hitta sig själv, att bli medveten om sig, sina tankar och sina känslor). Detta bekräftar vårt 20-åriga arbete med ungdomarna: att vilja arbeta för att lära känna sig själv är INTE en egoistisk handling, ingenting som ska motarbetas, inget som kommer att skapa ett samhället fullt av självcentrerade narcissister. Tvärtom.

¹⁰ Videokonferensen om "Sanning och Lögn", 12 april 2021

Våra ungdomar, bombarderade av media som klämmer in dem i fasta roller och falska bilder, både av andra och sig själva, törstar efter att få vända blicken inåt och höra, för en gång skull, att de får sätta sig ner och tänka på sig själva utan att stämpas som egotrippade. Och de försöker ställa sig frågan: Vem är jag, egentligen? Inte den bilden jag vill ge av mig själv på Instagram, inte det mina föräldrar vill, inte det mina klasskamrater tror. Det jag är, min identitet, det jag är när jag är sann mot mig själv.

Får de bara litet tid och plats för att ställa sig denna fråga på riktigt, blir de snabbt och nästan automatiskt mer öppna mot andra, dessa andra som de så desperat behöver (inte för inte heter kursen på gymnasiet "Att växa: identitet och relationer").

I vår erfarenhet, att således ge alla dessa unga människor i sena tonåren tillåtelse att vända blicken inåt, påverkar starkt gruppens sammansättning, i alla sammanhang, så fort någon börjar öppna sig och blir litet mer personlig blir atmosfären varm, empatisk, tillåtande. De som har "vågat", får höra att de är modiga och alla blir mer generösa med komplimanger. Arbetar vi med självbilden genom att låta dem skriva två listor på positiva och negativa egenskaper, är det bara att konstatera att en stor majoritet av eleverna skriver en hemlig "negativ lista" som är minst dubbelt så lång som den positiva. Vi har ofta märkt hur skrämmande låg känslan är av att vara värdefull för den man är, inte minst för tuffa killar, gömd under en stark prestationsångest (i skolan, samhället och i sociala medier). Dessutom har många elever – inte bara invandrarelever! – en väldigt begränsad vokabulär för att beskriva känslor, vilket motsvarar en begränsad medvetenhet om sådana: listorna börjar med "Jag är snäll", "omtänksam", kanske "smart" men sen tar det slut. De negativa listorna är bra mycket längre och nyanserade. Motsvarar detta samhällets ofta väldigt kritiska klimat?

Att se till att temat förvandlas till "action" – har vi sett är det som leder till resultat. Det kan vara så enkelt som att låta två elever stå rygg mot rygg med varandra, låta den ena ta upp en negativ egenskap, som till exempel: "Jag är långsam" och låta dem vända runt och se baksidan av egenskapen: eleven kommer mycket snart fram till "Men jag är noggrann!". Ett bra sätt att få lov att säga högt en positiv egenskap utan att skryta, vilket är ett absolut tabu.

Att i gestaltad form presentera sin trygga plats är ett annat exempel på en enkel övning där ungdomarna kan ställa sig själva i centrum, våga visa några mer personliga aspekter och fundera på vad som egentligen gör en trygg på riktigt. Dessutom är det ett bra sätt att lära dem att sätta upp en scen, att sätta andra i roll och byta roll. Några elever, oftast killarna, skapar scener där de sitter i naturen, i en park, en skogsglänta, på en klippa och känner att de inte har några krav (Obs! krav är ett av de vanligaste teman eleverna önskar sig i början av processen. En gång radade en grupp upp 38 stolar på golvet, motsvarande de olika kraven de kände på sig. Kan man må bra med TRETTIOÅTTA olika krav? SAMTIDIGT?). Många andra presenterar bilder med väldigt få, älskade personer. Några klassiker för flickorna: "Mamma och jag sitter på soffan och tittar på teve" eller "Min bästa väninna och jag i mitt rum".

Att visa dessa kravlösa bilder är i elevernas ögon fortfarande ganska "ofarligt". Ärr uppgifterna mer krävande eller personliga än så, blir det hotfullt. Detta betyder dock inte att bilderna är oviktiga: de kan vara väldigt starka och väcka många känslor, framför allt om de "går ut ur bilden och ser scenen utifrån, med nya ögon", vilket

kallas för Spegling. Kommentarer som "Jag hade aldrig tänkt på att min mamma (syster, bror, pappa) är så viktig i mitt liv", "Jag borde gå till parken själv mycket oftare" är väldigt vanliga. Att se andras scener väcker också mycket: "När jag ser din scen med din bästa väninna, förstår jag varför jag blev så förkrossad när min väninna försvann ur mitt liv". Hela livsberättelser väcks och flätas samman.

Eller så kan de gå ännu djupare: en flicka visade en gång en bild av sin trygga plats hemma i köket kring matbordet, med mamma, pappa och två syskon. Vid kommentaren "Vad skönt ni brukar ha det" blev flickan väldigt rörd, fick tårar i ögonen och berättade att detta hände numera aldrig, efter föräldrarnas skilsmässa. Samma sak skulle ha kunnat hända om familjen har varit tvungen att fly, att dela på sig av krig eller andra omständigheter. En så enkel scen ledde till väldigt många djupa och personliga reflektioner, för några en ny medvetenhet, vilket är det dessa unga människor törstar efter. Ett nytt tema blev aktuellt för gruppen: familjerelationer.

I grupper med newcomers som studerar svenska kan behoven och därtill teman skilja sig. Där har vi ofta fokuserat på mer pressande behov av att kunna förstå och möta det nya samhället på bästa möjliga sätt. Det sociodramatiska arbetet kring relationen "mellan mig och det nya samhället" har visat sig värdefullt, både på det praktiska och det känslomässiga planet. Att arbeta med känslor och med förhoppningar har också varit väldigt givande. Se för detta två utförliga exempel i kapitel 6!

VEM BESTÄMMER?

Vi har ofta undrat om vi alltid ska låta eleverna välja tema eller om vi ledare ska föreslå dem. I vår tjugooåriga erfarenhet har vi dock märkt att i början av kursen är det vissa teman som alltid återkommer när man frågar eleverna: Självbild, självkänsla, trygghet, relationer i familjen, krav, prestation, ensamhet, mina roller hemma och i samhället. Att arbeta till exempel med ett mer socialt temat, som demokrati om eleverna inte är trygga med varandra och har lärt känna varandra som människor, leder till ett mer yligt arbete, fullt av politiskt korrekta svar och väldigt tomma ord. Det blir inte förankrat i deras äkta erfarenhet och blir således ett till i raden av skolans misslyckade försök i denna riktning. Vi har många exempel på viktigt arbete om till exempel demokrati eller mobbning, när gruppen har hunnit skapa flera, förhoppningsvis mer äkta, och säkert mer respektfulla relationer.

Dessutom är grupperna ofta väldigt olika: i några av dem är relationen till familjen, dess krav, dess förväntningar, inte sällan dess hederskultur, centrala teman som behöver tas upp om och om igen. I andra grupper är dessa teman helt oviktiga, det är framtidsplaner, karriär, förlamande interna krav som gäller. Det som gäller är att arbeta med gruppens egna personliga behov: i en grupp där någon tidigare har blivit mobbad, kommer sociodrama om mobbning vara "äkta vara" för alla och beröra helt andra nivåer både känslomässigt och kognitivt.

Varför är "vem väljer temat" en viktig aspekt? Tillbaka till punkt två: eleverna kommer ofta till våra lektioner från helt andra kontexter, behöver landa i en annan atmosfär och komma in i en annan typ av arbete. Vi behöver en Runda, så att alla ser alla, och att alla säger några få ord. Och de behöver uppvärmningar som väcker

dem till att arbeta aktivt, med kroppen. Om man planerar en uppvärmningsövning som går ut på att vara i par, där i tur och ordning den ena blundar och den andra leder kamraten, kommer det följande arbetet nästan automatiskt handla om tillit för att det är detta som väckts av uppvärmningen.

Ibland är det Rundan som skapar temat: om det visar sig att någon just har förlorat en älskad mormor och många relaterar till den sorgen, är det ingen idé att hålla fast vid sina planer att arbeta med temat Integration. Om man har arbetat med så kallade "sociala atomer" och en elev har tagit in i bilden gamla grundskolekompisar som mobbat honom, blir hela gruppen automatiskt dragen till temat mobbning, för att det är dessa känslor som väckts. A propos detta, härunder följer berättelsen om ett sådant arbete "in action".

Action!

Sociodramas kärna är just möjligheten att kunna studera olika situationer, olika teman eller olika begrepp inte genom att prata om dem utan genom att gestalta dem. Att visa en situation konkret i dess olika aspekter och beståndsdelar och leva sig in i dem, öppnar våra ögon och leder till insikter och bredare förståelse. Dessutom, de olika teknikerna som Sociodrama erbjuder ger varje deltagare möjligheten att byta den egna positionen, den egna synvinkeln med andra positioner, och vinna nya, ofta oväntade perspektiv.

Om en bild "säger mer än tusen ord", visar vi situationerna istället för att berätta om dem. En övning som vi ofta gör heter Social Atom. Vi brukar rita en sådan på ett stort papper: i mitten skriver jag mitt namn och runt omkring mig skriver jag de personer som betyder mest, som påverkar eller påverkats mig mest, helt enkelt de som jag tycker snurrar runt mig i min värld. Djur och saker är också välkomna. Sen tar vi bilden till action, personen i frågan tar en kamrat i rollen som sig själv, placerar honom eller henne i mitten av golvet och fyller sen på de viktigaste andra. Alla de andra, om de bara är några få eller om man ligger i mitten av enorma kretsar. Därtill kan man byta position – att byta roll – med några av dem och se sig själv utifrån. Detta rollbyte som ser så oskyldigt ut har ofta betydelsefulla konsekvenser. I rollbyten kan en person i roll som sin kritiska pappa fånga en djup känsla av värme och få en annan bild av sig själv i hans ögon.

Några exempel: En kille, hittills ganska reserverad och en aning säregen, har ritat en väldigt omfattande Social Atom, som han gärna vill se närmare på. Han är ensam barn men har väldigt många kompisar kring en hobbyverksamhet som ger honom glädje, energi och mening. Han tar först upp föräldrarna och i deras roll ser han på sig själv: hans pappa berömmar honom för att han är modig och stark, hans mamma bekräftar kärlek och stöd. Han vill gärna ta in på scenen flera kamrater, som tycker att han är rolig och en bra människa. På Sociala Atomens papper ritas han dock även en grupp personer långt bort i ena hörnan. Vid frågan om han vill ta upp dem också, svarar han ganska häftigt "Nej!! De är inte viktiga!! Inte längre!" Något som gör mig misstänksam direkt. Han känner att gruppen är pålitlig och har just öst

positiv kritik på honom själv, så han accepterar att ta upp dem på scenen. Det visar sig att det är en hel klass som mobbat honom och detta under den största delen av mellan- och högstadiet. Han konstaterar att han aldrig pratat med någon i klassen om det, fast han går i trean! Bara hans mentor vet om detta. Han berättade för henne i början av ettan att han startade gymnasiet med många förväntningar om en ny början, efter år av rent helvete. Uppmärksamheten i resten av klassen höjs till max. Vi tar inte in personer som representerar mobbarna, bara en stol. Han får passa på nu att tala om för dem (stolen) allt han har haft på hjärtat i årtal, all den smärta de har orsakat honom, hur djupt de sårat och skadat honom. Mycket ilska får äntligen ord. Många ord. Klassen står omkring och backar honom. Vid kommentaren "Bra! Nu får du faktiskt slänga bort allt det här" frågar han strålände: "FÅR jag VERKLIGEN slänga stolen?". Ja..., svarar jag försiktigt, efter att blixtnabbt ha räknat att stolens möjliga banan inte skulle slå sönder en spegel på andra sidan salen. Därpå slänger han stolen med en kraft ingen skulle tro honom kapabel till. Han är mycket verbal och berättar litet senare för klassen att han "inte känt sig så glad och så lättad på evigheter". I den skriftliga slutrapporten några månader senare bedömer han scenen som "en historisk förändring i hans liv". Detta skulle aldrig ha kunnat hända om vi inte hade gestaltat den sociala atomen på scenen.

Dessa scener har självklart en djupare impakt på de andra eleverna också och mycket tid får ägnas åt dialoger, i par, i mindre grupper och i storgrupp. Det visade sig att en av eleverna hade varit med om den motsatta situationen: eleven och en stor del av hans klass hade mobbat en flicka som senare hade begått självmord. Eleven i fråga hade ALDRIG pratat med någon annan om detta. Han berättade för klassen att "en enorm sten hade fallit från hans hjärta och att först nu kunde han försöka bearbeta händelsen, åtta år senare". Vi hade senare flera sociodramer med tema mobbning: alla eleverna i gruppen fick spontant ta de möjliga rollerna kring sådana situationer, för att undersöka helheten. Många roller kom fram: klasskamraterna, lärarna och skolledningen, familjerna, inte minst mobbarnas, grannarna, vänner, till och med rollen "Instagram" som kände sig mäktig och skyllde ifrån sig ("Jag är neutral, det är ni som använder mig på fel sätt!", sa eleven i den rollen). Eleverna i dessa positioner fick säga vad de tyckte och vad de kände i den rollen, frågade och anklagade varandra för att sen prova andra positioner för att se om deras åsikter ändrades eller om de fick möjliga svar. Situationerna är alltid mångfacetterade och att se och sätta orden på de otaliga delar som verkligheten är skapad av visar sig ofta leda till bättre förståelse och oväntade insikter. Det är viktigt att efter varje Sociodrama ge ungdomarna mycket tid för dialog, reflektioner och egna erfarenheter.

Vi har arbetat på detta sättet kring många teman: vänskap och kärlek, integration, HBTQ-frågor, Gud och tro, alltid efter en uppvärmning och när gruppen kändes trygg med arbetsformen.

Sociodrama har en stor "verktygslåda". De vanligaste är kanske rollbytet (jag byter roll med min mamma, jag "blir" min mamma och hon blir jag) eller positionsbyte (jag som rektor byter position med föräldrarna). Men det finns många sätt att arbeta: man kan avbryta (Frysa) dialogerna och reflektera om det som händer, eller man kan

Spegla situationerna och se dem utifrån, på avstånd. Man kan frysa en roll och låta personen "tänka högt, säga allt hon kommer på" (Soliloquy). Dessa är ganska enkla sätt för att få perspektiv och för att inte tappa kontrollen över spelet, om man är litet ny. En gång arbetade vi med temat Konflikter och två goda vänner visade in action den enas problem med en pojkvän som, fick vi veta då, behandlade henne mycket illa. Väninnan hade försökt i månader att övertyga henne att lämna honom, utan att lyckas. ("Ja, men han är också..."). Vi tog in en annan flicka på hennes plats och scenen spelades upp igen, så att hon själv kunde se den, stående utanför. Då utbrast hon direkt: "Men han är inte klok, han kan inte behandla HENNE på det viset!". Väninnan i tårar skrek: "Men hallå, fattar du ingenting? Den där, det är DU!" Det krävdes inte mera för att hon skulle öppna ögonen om hur situationen egentligen var, situationen som hon vägrat ta till sig tidigare. Hon kom lektionen därpå och berättade att hon hade lämnat honom och att "det inte var så svårt som hon hade trott". Klassen jublade!

ETT EXEMPEL: SOCIODRAMA OM MIGRANTER

Jag arbetade med temat Migration med en klass som hade önskat detta (Individuella Val). Jag följde mallen av ett sociodrama som Zerka Moreno hade gjort i Stockholm om förintelsen och tänkte helt enkelt dela klassen på tjugo elever i två delar, hälften migranter, hälften svenskar. Men hur? Zerka hade bara delat en enorm grupp i två. Jag ville undvika att kompisar, som alltid sitter bredvid varandra, skulle hamna i samma grupp.

Jag hade tjugo små stenar i två olika färger i en tygpåse och alla fick plocka en sten: de med vita stenar fick vara migranter och de med beige fick vara svenskar. I undergrupperna skulle alla välja sina roller: i den ena fanns familjer med barn, ensamkommande ungdomar, äldre par, några kompisar och till och med en smugglare. I den andra vanliga svenska familjer, två vd:ar för en byggfirma, någon från socialen, unga människor, par som bodde där migranterna kom. Jag bad dem improvisera en scen.

Det tog inte mer än några sekunder förrän en gräns (av stolar) hade delat den stora salen i två delar. Ingen hade förstått hur detta hade hänt, gränsen hade liksom stigit upp ur jorden av sig själv. Eleverna ville uppenbarligen gå till första mötet strax efter ankomsten? Markera skillnaden mellan vi och dem? Jag intervjuade dem i rollerna och de gav röst åt förhoppningar och farhågor. De levde sig in i rollerna snabbt. Familjerna som hade överlevt resan försökte nå anhöriga i Sverige, Socialen ville skicka dem till olika anläggningar, unga killar försökte skaffa sig svarta jobb, unga svenska företagare försökte utnyttja dem för svartjobb, möjliga grannar ville inte höra talas om dem och de elever som hade valt rollen som småbarn kände sig förvirrade och blev helt stumma. Det uppstod en diskussion mellan några som tyckte att smugglaren var en hjälte som hade räddat deras liv och dem som tyckte att han var en kriminell. Vi frös scenen och delade tankarna som rollerna hade väckt för att sedan byta positionerna. Migranterna fick bli svenskar och tvärtom för att byta

perspektiv och förhoppningsvis hitta en djupare förståelse genom att se det hela från olika håll.

En sak förvånade oss alla i ett sociodrama, där en stor majoritet av deltagarna hade flyttat till Sverige själva, några som små, andra bara fyra-fem år tidigare eller var invandrarbarn. Alla de som hamnat i rollen som "svensk" hade reagerat aggressivt, med totalt avvisande attityder. De påstod att det var vad de hade upplevt eller vad deras föräldrar hade berättat. Det tog en lång stund för alla att skildra tankar och känslor, vittna om svåra händelser och konfrontera fördomar, som fanns från båda håll.

När deltagarna har varit i svåra positioner är det viktigt att avrolla dem, det vill säga se till att alla är sig själva igen och inte är kvar i rollen "ensamt barn", "taskig arbetsgivare" eller "maktlös socialtant". Självklart hade vi inte löst problemet "migration", men onekligen hade vi alla fått nya perspektiv och lärt känna varandra bättre, vilket skapade mer förståelse och empati mellan gruppdeltagarna.

Se även gärna i kapitel 6 två utförliga berättelser om hur man med fördel kan använda Sociodrama när man arbetar med nyanlända, i skolan och även i andra institutioner.

Sharing: att dela sina erfarenheter

Sociodramatikerna i Sverige brukar behålla det engelska ordet Sharing för den sektion av arbetet som innebär att gruppdeltagarna delar med sig av sina erfarenheter och tankar efter sociodramat. Som utlandsfödd språklärare undrar jag förstås varför det svenska språket saknar ett ord som betecknar detta. Delning påminner om ett testamente. "Dela med sig" låter extremt fjanterigt i tonåringarnas öron. Sista Rundan? Låter livsfarligt! Sharing låter som kärning och eleverna skrattar gott åt det. Ju mer otydligt begreppet är, desto mer uppskattat är innehållet. "Vi behöver vår kärning, nu!" betyder, översatt till vuxen svenska: dags att sätta oss och höra vad kamraterna tyckte om det vi gjorde. Eller: "jag undrar om de märkte hur rörd jag blev, hoppas jag vågar berätta", med mera. Ofta mycket mera.

Sharingen har exakta regler, som ungdomarna i alla sammanhang alltid automatiskt respekterar, för egen och för andras skull. Regeln nummer ett är att man får prata för sig själv, hur man kan ha upplevt att vara i en roll, vad detta har väckt för en själv, vilka tankar arbetet har gett, vilka ingivelser man har nått fram till och man får inte tolka, inte kommentera andras åsikter, kritisera eller ännu mindre ge råd.

Eleverna förstår väldigt fort vitsen med detta, de håller sig till det och är ofta extremt duktiga. Det är lättare att börja med att berätta hur det var att ta en viss roll. Ibland kan även en sån liten sak vara viktig. Vi försöker använda rätt terminologi så långt det går. Detta är betydelsefullt, för att denna lilla strategi kan börja skapa litet distans till det starkt känslomässiga man kanske precis har gått igenom och leder gruppen mot en mer kognitiv bearbetning och förankring av det praktiska arbetet. Men detta bara om det inte blockerar flödet av spontanitet. "När jag VAR din mor, blev jag så rörd..." är att föredra framför en torr "Jag fick tre hjälpljagsroller: den, den och den".

Har någon eller några personer varit mycket i fokus och tagit upp personliga erfarenheter, funderingar eller känslor och velat öppna litet mer intima aspekter, är sharing en oundgänglig del av arbetet. I sharing sitter personen tyst och lyssnar på vad deltagarna kan ha upplevt under arbetet, i roller eller som åskådare. Väldigt ofta känner deltagarna igen sig i protagonistens arbete och de delar med sig av liknande erfarenheter. Det är bra för den som tagit upp temat att inte känna sig ensam med sina problem utan "få tillbaka" något av det han generöst bjöd på. Ofta är deltagarna mycket tacksamma att någon har vågat ta upp vissa personliga aspekter och öser äkta uppskattning på honom eller henne. Modig och generös är återkommande termer. Några kan berätta hur de personligen har hittat en lösning eller mognat vidare, vilket ger hopp till de andra deltagarna. De flesta använder sociodramats mångsidighet för att få tag på andra synvinklar, vidga sina vyer, förstå andras positioner och bli mer empatiska och öppna.

Att berätta hur man upplevde en roll är viktigt för alla deltagare, det sätter ord på en känsla som kan ha varit svår att definiera. Ungdomarna har en intuition som över-skrider alla förväntningar. Ofta är erfarenheten av att bli vald till en roll viktigare än att presentera en egen situation. Eleverna upptäcker att de ofta väljs precis till den roll de kan förstå och leva sig in i, även om kamraten inte hade en aning om detta. Ibland får elever de roller som de mår bra av eller som de behöver kunna prova, och detta blir synligt först under sharing.

En flicka berättade nyligen i en sharing att det hade känts litet svårt först att bli vald till rollen som en otrevlig kamrat, en som hade svikit vänskapsbandet. Hon hade accepterat, fast hon visste väldigt väl att hon skulle ha kunnat säga nej till rollen, det är en tydlig regel vi har. Sen, fortsatte hon, kom hon ihåg "*en likadan situation av brinnande svek hon själv hade upplevt, den besvikelse och den smärta och den ilska hon hade känt inför den svikande väninnan*". I den motsatta rollen, berättade hon, förstod hon väldigt starkt "*hur mycket den otrevliga flickan egentligen måste ha skämts, hur pinsam hennes situation hade varit och vilket dåligt samvete man faktiskt känner när man gör något sådant, även om man inte visar det*". Hon berättade att det hade blivit lättare att gå vidare, kände att scenen som hade spelats "*hade gett henne en liten vendetta*" och tackade den som hade valt henne till rollen. Hon hade blivit en erfarenhet rikare.

Vi har kunnat erfara hur sharing kan förändra en persons liv. Vi kommer aldrig att glömma en killes tårar under en sådan djup och varm sharing. Han hade visat hur han hade deltagit i kränkande behandling av en jämnårig klasskamrat när han gick på mellanstadiet och flera år efteråt verkligen förstått bredden av konsekvenser som unga människors oreflekterade handlingar kan ha. När han berättade hur mycket han trodde detta skulle påverka hela hans liv negativt, kommenterade en person: "*Nej! Inte alls! Tänk vilken bra pappa du kommer att bli, nu när du har förstått allt detta!*". Han berättade i slutrapporten att denna spontana kommentar "*hade varit en milstolpe i hans liv*".

Man kan tydligt erfara att alla dessa unga människor har ett enormt behov av att dela äkta erfarenheter. De som inte direkt kan eller vågar vara mer personliga "in

action", brukar göra det under sharing genom att berätta hur mycket och på vilket sätt de känner igen sig i andras arbeten eller i olika delar av en sociodramatisk presentation. På sätt och vis, arbetar alla "åt varandra".

Sammanfattningsvis skulle vi kunna säga att sharing är den del av den sociodramatiska processen som, kanske mer än alla de andra, visar hur människan har en inbyggd förmåga att automatiskt relatera till andra. Och detta är ännu tydligare och mer effektivt om gruppens deltagare gör en ansträngning för att medvetandegöra sina erfarenheter, uttrycka dem högt och dela dem med andra. Effekten ökar på sätt och vis exponentiellt. Man kan erfara hur uppenbart det är att vi människor växer i relation till, eller även bara i närhet av andra.

Att integrera kunskaperna kognitivt: Loggboken

I början av vår erfarenhet i skolorna i slutet på '90-talet, och med tanke på betygsättningen, infann sig behovet av att samla in så mycket, så tydligt och så kontinuerligt skriftligt material som möjligt, i form av en loggbok. Vissa elever är mer pratglada än andra, och delar gärna med sig av tankar och ingivelser, men det betyder inte att mer tystlåtna elever inte arbetar väldigt aktivt med gruppens tema och med sin egen utveckling, och detta måste kunna påverka betyget i positiv riktning.

Det visade sig väldigt snabbt att uppgiften att skriva ner, efter varje pass, det som vi hade gjort och vad det hade väckt, var mycket mer än bara underlag till betyget. Många elever är skrivvana och kan både redogöra och analysera, och för dem var det inget svårt att förstå vad de skulle skriva. Andra undrade vad det skulle stå i loggboken, och missförstod uppgiften, som var en redogörelse/analys av arbetet, och kanske trodde att vi krävde något slags intim dagbok, vilket absolut inte var fallet.

För att hålla det hela så sakligt som möjligt, föreslog vi en "mall" som de kunde följa, åtminstone i början, som innehöll detta:

- Vad hade lektionen för tema?
- Vilken uppvärmning/uppvärmningar hade vi? Vad ledde de fram till? Något speciellt du vill ta upp i frågan om innehåll, dina roller, gruppdynamik m.m.?
- Vad gjorde vi sen? Använd rätta termer!
- Hur bidrog du till det gemensamma arbetet? Kom du fram till något nytt? Fanns det något som berörde dig?
- Hur var sharing? Gruppdynamiken?
- Något annat du vill ta upp som kan vara av intresse?

Inte oväntat, i början av varje process får vi redogörelser som går från en halv sida till sju-åtta handskrivna sidor. Vi försöker via kommentarer i kanten av texten att uppmuntra de delar som är ok ("Bra!!", "Mer av detta nästa gång!", "Intressant iakttagelse!" eller "Bra att du använder rätt terminologi, fortsatt så") och att förtydliga uppgiften och betygskrav (Till exempel: "Vilken roll fick du i gestaltningen? Hur

var det att spela just den rollen? Är det något du kom fram till när du presenterade din Trygga plats?”). Och så småningom blir de flesta loggböckerna ett bra material.

I början av våra träffar begränsar vi ALDRIG de elever som önskar berätta i detalj allt de hade gjort eller upplevt, även om det innebar ett stort rättningsarbete efter varje pass. När vi började att göra så, upptäckte vi ett oerhört behov hos många elever av att få ner allt de hade upplevt, tänkt, kommit fram till för att de tyckte att det var ett sätt att förstå sig själva och minnas. Och mera: vi upptäckte att det var just när de gick tillbaka och skulle fundera och redogöra att polletterna ramlade ner för många av dem. Många skrev *“Nu när jag tänker tillbaka till det vi gjorde, märker jag att...”* eller *“Efter arbetet med Xs Sociala Atom, när jag kom hem, märkte jag att även min bror... Och nu när jag ska skriva, förstår jag att han...”*.

På det viset, blev det snabbt klart för oss att loggboken, som vi trodde var ett “måste” för att kunna skriva rättvisa betyg, var i själva verket ett kraftfullt instrument för att nå det djupa, äkta målet vi hade önskat. Det var då det praktiska arbete “in action” och de erfarenheterna eleverna gjorde bekräftades, förankrades på en mer kognitiv nivå och förvandlades till kunskap. Ungdomarna kunde även läsa om sina texter och på så vis även följa sin egen utveckling under tiden och märka att de verkligen gjorde framsteg. Kring slutet av våra träffar skriver alla en “Slutrapport” som sammanfattar det de lärt sig, och det är ofta där ungdomarna själva märker att de har förändrats och mognat. En kille skrev: *“Jag tyckte att det var ganska svårt att skriva loggboken men allt vi gjorde tyckte jag var bra och intressant och jag fick många bra ideer. (...) Det kändes lugnt. Bara nu i efterhand märker jag att jag ALDRIG känt behovet av att spela tuff i gruppen, så som jag alltid har gjort. Jag har inte behövt framstå som något jag inte är, det var så j-a chill. Det är ett mycket bättre sätt att vara som jag har lärt mig”*. Vi tyckte att detta var ett exempel av det vi är ute efter: en “värdefull inlärning”.

Kravet att använda rätt terminologi har vi introducerat från allra första början för att ge kursen mer pondus, vi var rädda att ungdomarna skulle tycka att vi “bara hade kul”, istället för att använda seriösa och accepterade metoder. Det blev lättare även att förstå varandra när vi pratade om det vi hade gjort längre fram under våra träffar.

Vi brukar skriva ett dokument som vi fyller i efter varje pass och som heter “Vad var det vi gjorde?”. Det hjälper alla att komma ihåg vilka övningar vi hade och vad teknikerna heter. Detta underlättar de egna reflektionerna. Dessutom skapar dessa anteckningar med tiden medvetenheten om gruppens “egen historia”. Vi uppmuntrar eleverna att skriva loggboken samma dag.

I “Vad var det vi gjorde” kan till exempel stå:

- Datum xxx, Logg nr.7
- Runda, reflektioner från förra gången
- Uppvärmning 1: snabba improvisationer i två grupper
- Uppvärmning 2: “Om vi var en trädgård...” (improviserade roller)
- Uppvärmning 2 ledde till tema “Orimliga krav” som vi bearbetade i sociodramatisk form (Scen, Rollbyte, Soliloquy)
- Lång Sharing

Många elever under våra kurser i skolan berättar att det är till stor hjälp att börja med att beskriva det vi gjorde, att hålla sig på den sakliga sidan. När de väl har börjat skriva blir ett mer introspektivt arbete betydligt lättare. Vi har medvetet fått ge avkall, åtminstone delvis, på ett krav från skolverket som vill att ett fokus och en utveckling av det skriftliga svenska språket ska genomsyra alla skolämnen. Vi har märkt hur blockerade många ungdomar är, de påstår kategoriskt “Jag kan inte skriva”. När vi lovade att vi skulle strunta i hur de skrev och bara tänka på innehållet, lossnade de allra flesta och det blev lättare och lättare. Deras oemotsagda självbild av “icke skrivande människor” mildrades, vilket dessutom hade en positiv effekt på andra ämnen också. Några började tycka att det var kul att kunna berätta om sig själva när de kände en total acceptans från vår sida.

För nyanlända, som fortfarande har svårt att uttrycka sig skriftligt, har vi lagt mer fokus på den muntliga delen i sharing. Svenskläraren har arbetat mycket kring vårt gemensamma arbete, både före och efter våra sociodramer. För dem är sociodrama ett sätt att bättre förstå samhället och sig själva, det ingår i svenskundervisning och de får inget specifikt betyg. Att arbeta med sociodrama med nyanlända är fantastiskt givande!

Loggböckerna blev en guldgruva på alla nivåer. Vi kunde läsa, ofta i femton eller tjugo olika versioner, hur samma arbete hade upplevts av olika personer. Vi har kunnat uppmärksamma detaljerna i deras arbete-in-action som vi aldrig skulle ha kunnat fånga, när man sitter i en så stor grupp. I loggböcker märker vi att ett litet ord av uppmuntran kan ha konsekvenser. Saker vi knappt märker visar sig vara viktiga.

Jag minns ett sociodrama vi hade angående ett socialt fall som hade fått väldigt mycket uppmärksamhet i media: en kille hade sparkats till döds av en grupp kompisar efter en banal diskussion kring en tjejkompis, en diskussion som hade sparat ur. Temat tyckte ungdomarna var tungt och fängslande, när vi i olika positioner på scenen hade plockat upp alla de inblandade och hela samhället runt omkring, från familjerna och kompisarna, till skolan, journalisterna, socialen, domarna. Ungdomarna försökte förstå hur ett samhälle kan producera en sådan handling, och många tänkte: Det skulle ha kunnat hända mig! Även om man ger ordet till så många som möjligt, mycket förblir ändå osagt och det är just detta som kommer upp i loggböckerna! Men det hände även något annat, lite ovanligt.

Stämningen var engagerad och spänd till max när jag märkte två flickor som satt för sig själva, pratade och småskrattade. Jag märkte att några var irriterade och var på väg till dem, när jag plötsligt kom på att den ena flickan nyligen hade förlorat en mycket nära anhörig och hade lidit mycket av det. Jag ropade hennes namn och hon hoppade till. Jag konstaterade då att, när det händer något allvarligt, finns det personer som MÅSTE skärma av sig och “inte höra” för att de är mitt uppe i en svår process som de måste ta hand om, och ingen kan döma dem. Och vi bara fortsatte med vår iscensättning och de höll sig lugnare. Sociodrama måste väl reflektera HELA samhället kring en händelse och många nivåer existerar samtidigt, även de som “verkar strunta”. Jag vill här ge ett exempel på hur en person i en loggbok kan avslöja att något så omärkbart visade sig vara något väldigt viktigt för henne. Flickan skrev att

“hon hade hoppat till riktigt ordentligt när jag hade sagt hennes namn, hon var helt säker att jag skulle skälla ut henne ordentligt, och inför alla: hur kan man stå och skratta när de andra pratar om liv och död?! Hon berättade att hon “hade upplevt detta ofta de senaste veckorna, hon hade skämts för att hon inte orkade engagera sig i något. Hon förstod då att hon var tvungen att stänga av hela sociodramat, sa att hon “inte hade hört ett ord av det” – och att hon på samma gång “hade varit en del av det genom att bara vara sig själv”. Sociodramas mirakulösa egenskap, där man gör rätt även när man tror att man gör fel! Hon förstod “in action” att hon hade rätt att vara som hon var, livet var för tungt för henne och hon kunde inte bära en endaste tanke till av död och elände. Hon sa att “hon gärna ville skriva om detta, hon skulle aldrig ha vågat säga det till mig, men att loggboken hade gett henne möjligheten till att tänka tillbaka och fånga det som hänt”, något som bara skulle ha gått förlorat annars.

Att läsa loggböckerna kan vara en pärs, tidsmässigt, men berättelserna man läser är värda ansträngningen tusen gånger om. Via loggboken förstår vi vad som arbetet ledde fram till, var vi har gruppen, vad som är viktigt eller inte. Ofta förstår vi vart gruppen är på väg, vilka teman, vilka tvivel, vilken oro det finns. Då kan vi anpassa följande gångs uppvärmningar i en riktning som kan vara nyttig. Framför allt ger den möjligheten till dem som inte gärna pratar i gruppen att ärligt uttrycka sig själva, tänka om och hitta sina egna lösningar.

Blyga och tillbakadragna elever som inte syns så mycket i gruppen kan göra ett enormt arbete inombords, och detta vittnar de om i loggboken. Väldigt tydliga betygskriterier (se bilaga 2) hjälper oss att svara på frågan: “Va?? Fick hon B? men hon har inte alls varit lika aktiv som jag!” Då kan man hänvisa, utan att avslöja dess innehåll, till loggbokens analysförmåga, till hela arbetet med den egna självmedvetenheten och till alla de förändringar “in real life” som vi bevittnat genom loggboken.

Kapitel 6

TVÅ BERÄTTELSE AV KOMPLETTA ARBETE, FRÅN UPPVÄRMNING, GENOM ACTION, TILL SHARING

För att ge en bättre bild av hur man kan använda sociodrama, och efter att ha presenterat exempel på de enskilda momenten, vill vi nu ge exempel på två kompletta arbeten kring ett specifikt tema med en specifik grupp, den första med en grupp ensamkommande barn på en institution i Alvesta och den andra med en klass nyanlända på en gymnasieskola i en svensk förort.

Alvestagruppen

Starten på vårt uppdrag blev att resa till Alvesta, en liten stad i Småland, som är den ort i Sverige som hade den första flyktingförläggningen. Den är numera stationerad i ett höghus med lägenheter, där asylsökande familjer kan bo tillsammans medan ungdomar som kommit ensamma får dela på en lägenhet.

Ungdomarna hade just fått en lokal för sin mötesverksamhet och fritidsledaren Kerstin Lindblom arbetade, med gruppens hjälp, för att iordningställa den. Detta att de så absolut fick börja från noll och ingenting fanns färdigt var både en fördel och en belastning. Lokalen blev deras egen på ett helt annat sätt, när de själva varit med och hämtat begagnade möbler och annan utrustning som behövdes. Det målades skyltar och dekorationer, musikinstrument lånades ihop och fram växte en röra med huvudvikt på funktion.

Några ungdomar hade varit i Sverige i över två år och väntade på möjligheten att få komma till en annan ort för studier och boende. De som hade goda språkkunskaper översatte till dem som behövde. Det betydde att varje del av samtalet skulle översättas till 4-5 andra språk, så allt gick långsamt.

UPPVÄRMNING

Vi inledde med lekar som gjorde att vi lärde oss allas namn, och rörde oss fysiskt i rummet. Vi berättade om Moreno och hans arbete med flyktingar under 1:a världskriget. Hur kvinnor, barn och gamla som bodde i Mitterdorf i Österrike lyckades återerövra livslusten genom att få klart för sig att de alla hade något viktigt att bidra med.

Vi gjorde en tidslinje där en punkt var de som aldrig fått gå i skolan upp till de som gått 15 år i skolan. Vi talade om vikten av att fungera som mentorer för varandra och att de som hade utbildning kunde ta på sig rollen som lärare för den som inte kunde

läsa och skriva. Villkoren var olika – några som bedömts vara äldre än 18 fick inte gå i skolan i Sverige, de måste vänta på tillstånd som ibland tog orimligt lång tid. De blev då understimulerade. Nu fick de möjlighet att lära sig av de som hade en utbildning när de kom hit, alla hittade nya roller.

GESTALTNING.

TEMA: MÖTE MED HANDLÄGGAREN PÅ MIGRATIONSVERKET

Den första gestaltningen vi gjorde i gruppen handlade om hur man skulle klara av mötet med handläggaren på Migrationsverket. Alla fick göra ett rollbyte med sin handläggare och fick hjälp att formulera något av det som de behövde uttrycka. Vid första mötet med gruppen hade vi en ganska oklar bild av vilka direktiv som gällde på Migrationsverket. Detta gällde också centralt, riktlinjerna var inte formulerade ännu. Med gemensamma ansträngningar försökte vi pussla ihop en bild av vad som styrde handläggarens arbete.

SHARING

När gestaltningarna var klara och alla kämpat med sina frågor, satte vi oss åter i en ring för att reflektera över vad vi lärt. Det visade sig då att en handläggare som någon inte alls fick kontakt med kunde en annan asylsökande tycka var väldigt snäll och hjälpsam.

I mötet med Migrationsverket ska den asylsökande ange de skäl som kan berättiga honom till ett uppehållstillstånd. Att berätta om sina erfarenheter och veta att det jag säger kan tas som intäkt för att få ett avvisningsbeslut skapar en väldigt svår situation. Är man tillräckligt traumatiserad, vill man inte komma ihåg det som skulle kunna vara ett skäl för att få uppehållstillstånd. Har man dessutom tagit sig till Sverige med hjälp av smugglare, så har man fått stränga order med inbakat hot om vad man inte får berätta.

Vi avslutade första gången med att bestämma tid för nästa sammankomst och bad gruppen göra ett försök att passa tiderna, eftersom våra tågtider styrde hur länge vi kunde stanna. Vi fick en bra diskussion om hur svårt det var med tidspassning, när den ena dagen är den andra lik och det inte finns något schema som man kan hålla sig till. Vi fick också talat om olika kulturers förhållningssätt till tid och hur extremt klockstyrd tiden är i Sverige.

NYTT MÖTE I ALVESTA

Gruppen var på plats när vi kom och några nya deltagare fanns med. De som deltagit i det första mötet berättade att de, genom det rollbyte med handläggaren som de gjort, inte varit lika rädda inför mötet och därför hade samtalet gått lättare och de kände sig mer förstådda och mindre misstänkliggjorda. Stämningen var betydligt lättare. Nu visste de lite mera om vad vi skulle göra. Vi gjorde olika sätt att hälsa på varann. Vem tar man i handen? Vem kramar man? Vem ser man rakt i ögonen? Vad är artig

i olika länder. Det blev lekfullt och livligt vilket passade bra för denna gång skulle vi jobba med konflikthantering.

Vi satt i ring och de skulle tänka på vem i deras värld som var en bra rådgivare. De fick arbeta i par och berätta för varann vem de hade kommit på. Så gjorde de ett rollbyte där de i rollen som rådgivare kunde säga något om det som var viktigt just nu. Alla arbetade parallellt och vi gick runt och hjälpte dem. Det var en del språkförbistring men de hade alla fått någon som talade deras språk så med lite hjälp gick det bra.

Att göra rollbyte med en person som man uppskattar är välgörande, när de sedan är tillbaka i rollen som sig själv och de hör vad de själva har sagt blev det stilla. Det verkade som om detta var perfekt för att minska stressen i dessa unga människor som varit med om en så spänningsfylld resa.

I nästa övning skulle de tänka på någon de hade en oavslutad "affär" med. Denne kunde de kalla X. En kamrat får rollen som X och sitter och lyssnar. Med hjälp av oss ledare ska de uttrycka vad som är problemets kärna. När det är formulerat får de byta roll med X och höra vad som är problemet. De svarar sedan i rollen som X. Hur ser det hela ut från X sida? Det blir många aha-upplevelser. Missförstånd upptäcks och de allra flesta konflikter finner en lösning. När man arbetar med gestaltningar så blir det verkligt och sätter sig i kroppen. Därför är det viktigt att komma fram till en lösning som känns bra.

Den som fortsatt hade en olöst frågeställning fick en mentor, som de själva valde i gruppen. De fick i uppgift att leta efter lösningar och att sedan berätta nästa gång. Allt för att de inte skulle bli gående ensamma med olösta konflikter.

Vi var en grupp med 14 deltagare. När alla hade jobbat gjorde vi sharing och det var en eftertänksam stämning i rummet. Är det så här man gör i Sverige? Är det därför vi inte blir inblandade i krig? Det kom många funderingar kring hur man skapar ett samhälle som är rättvist och fredligt.

VAD SKULLE GANDHI HA GJORT?

Till de sista sammankomsterna i Alvesta hade fritidsledaren hyrt in sig i Jazzförningens lokaler som var betydligt större. Det hade kommit en stor grupp unga män från en isolerad by i Irak. Egentligen var de för gamla för att få delta i Sweras verksamhet men deras behov av att få möta andra var så stort att de blev inbjudna till de avslutande heldagarna. Som hjälp hade jag en organisationskonsult och i bilen ner till Alvesta berättade jag vad vi gjort och lärt tidigare. Självt hade jag just läst den sista Gandhi-biografen som kommit ut. Vi bestämde att ge dem i uppgift att leta efter vad de kunde hitta på Google om Gandhi. Fanns det något skrivet på de olika språk som de representerade?

När gruppen senare satt i en stor cirkel, talade vi om cirkelns betydelse och om hur urgammal traditionen med rådslag i cirkel är i alla kulturer. I Sverige samlades man och höll ting, där man kunde behandla olika svårigheter och skipa rättvisa enligt den tidens etik.

Sedan fick de tala två och två om sitt första intryck av Sverige för att frivilligt återberätta i storgrupp. Det blev en överväldigande upplevelse, där särskilt gruppen yazidier uttryckte en stor tacksamhet över det bemötande de fått. De hade blivit behandlade som människor, inte som mindre vetande brottslingar och de tyckte att de kommit till paradiset. Detta gjorde ett djupt intryck på de yngre deltagarna som varit här en tid och nu hade kritiska synpunkter på olika saker.

Vi varvade samtal i grupp med fysiska övningar och det var uppenbart att de uppskattade att få sitta i en grupp med olika bakgrunder och ha fördjupade samtal. Så kom gruppen in på en diskussion om Mohammed. Hade han menat att varje man skulle ha rätt till tre eller tusen hustrur! Det hettade till hos den enda kvinnliga deltagaren. Den som starkast hävdade rätten till månggifte fick göra ett rollbyte med en tilltänkt hustru och det blev en riktigt humoristisk situation med allvarliga undertoner. Vi påpekade att månggifte är förbjudet i Sverige och en ung man som varit här ganska länge svarade att det hade ju männen löst på ett icke förpliktigande sätt här i Sverige. Ingen protesterade om någon hade kärleksaffär med flera kvinnor samtidigt så vitt han hade sett.

När vi återkom till vår sista heldag var det två unga män som gjorde en presentation av vad de funnit på nätet. En av dem, som var buddist med internationella meriter i judo, redogjorde med stor inlevelse för Gandhis liv. Gruppen lyssnade intensivt och när han var klar, frågade en av yazidierna:

– Vad skulle Gandhi ha gjort om han varit i Irak nu?

Frågeställningen ledde till en fördjupad diskussion där det också blev möjligt att uttrycka sin sorg över det som pågår i världen. Känslan var att vi nått en nivå på samtalet som hade helande effekter. Det skapades ett gemensamt språk som bar över alla de olikheter som fanns i gruppen. Det blev lättare för deltagarna att finna lugn och ro, när något svårt inträffade, berättade fritidsledaren i efterhand.

“Zlatan”, eller att möta ilska

FÖRSTA PASS, NYANLÄNDA HUDDINGEGYMNASIET

En kollega och jag har redan arbetat i denna grupp med olika aktiva övningar. Men nu vill vi arbeta mer sociodramatiskt. Svenskläraren jag arbetar med har valt en text om Zlatan Ibrahimovic, som passar in i hennes planering: hon vill ge eleverna en möjlighet att inte bara nämna utan även känna igen och uttrycka olika typer av känslor. Eleverna har redan läst och bearbetat de lingvistiska delarna av texten. Vi börjar lektionen med en kort introduktion av vad Sociodrama är och vi skriver på tavlan och förklarar kort de olika termerna vi kommer att använda. Dessutom understryker vi vikten av att:

- känna sig fri att uttrycka sig själv – det finns inget “rätt” och “fel” här
- acceptera att ta en roll som bli föreslagen eller vägra det, utan att förklara varför
- visa total respekt för andras åsikter och känslor

Syftet med lektionen är delvis de språkliga färdigheterna som tillhör kursen, men även att fokusera på den sociala situationen kring Zlatan och de känslor som kan höra till den situation som beskrivs i artikeln.

MILJÖN

Vi flyttar till ett annat rum där vi kan möblera om och få en stor och öppen yta.

UPPVÄRMNINGARNA

Vi börjar med några uppvärmningar, för att eleverna ska bekanta sig med det nya arbetssättet:

1. De går omkring i salen och möter varandra först med bara ögonkontakt, sedan med lite kroppskontakt (finger, axel, knäna ...).
2. Vi “kastar” ljud som kompisens måste ta emot och skicka vidare – Muuuuu! Sbammm! Pirrrrrrr! Låt fantasi flöda! Det känns löjligt men det blir mycket skratt som skapar en avslappnad atmosfär.
3. Vi försöker improvisera “omöjliga samtal”: eleverna från olika länder berättar i par om musikintressen, på sitt eget språk, med uppgiften att fokusera på känslan av att kunna uttrycka det man vill utan språkbarriärer och dessutom försöka fånga kompisens känslor och sinnesstämning, om inte orden.
4. Eleverna ger en kort feedback till varandra och till gruppen.

ISCENSÄTTNING

Vi börjar med att skapa scenen och eleverna väljer själva de olika rollerna, som antingen nämns i artikeln eller som känns naturliga:

- Zlatan som barn först, sen
- Zlatans mamma, far, syster, småbröder
- Zlatans nära miljö med grannar, fotbollsvänner och fotbollstränare
- Den sociala miljön (som inte nämns i artikeln) kring Zlatans familj: staden Malmö, representerad av borgmästaren, och förorten Rosengården där familjen bor, representerad av socialtjänstens representant.

ACTION!

Eleverna är förvånansvärt duktiga och engagerade i att, i tur och ordning, ge först ord på de tankar och känslor som de upplever i sin position, och sen skapa dialoger mellan de olika personerna på scenen. I början gestaltar gruppen mest relationen mellan Zlatan och hans far och mor. Vi låter dialogerna flöda, eleverna byter position med varandra och vi ser till att fördela ordet. Fokus ligger på Zlatans känsla av sorg och ilska på grund av familjens situation: han anklagar den alkoholiserade fadern som

lämnade familjen när han var 10 år gammal, mamman som är stressad, irriterad och olycklig och de yngre barnen som grälar hela tiden. Zlatan känner positiva känslor bara när han spelar fotboll, får tränarens uppmuntrande beröm, och drömmer om en spektakulär karriär.

Eleverna, med bara liten vägledning från vår sida, går in och gestaltar situationerna med en spontanitet och ett engagemang som vi tycker är förvånansvärda. I förhållande till scenens "sociala komponenter", verkar borgmästaren ignorera situationen i Rosengården, och de sociala assistenterna där har för många problem att lösa och inte tillräckligt med pengar för att agera. Mamman påpekar – i handling – sina behov och den frustration hon känner som ensamstående mor och framför allt ber hon om ekonomiskt bidrag för att köpa mat till barnen, slippa arbeta 12 timmar om dagen och lämna barnen ensamma. Zlatan växer upp med känslan av att "det aldrig finns någon mat hemma" och "alla bara grälar hela tiden".

Varje elev uppmuntras att uttrycka sina känslor och sina egna behov, just i den positionen han eller hon befinner sig i. Detta är för de nyanlända både en språklig utmaning OCH ett sätt att komma i kontakt med rollens situation och känslor. Det är intressant att märka som exempel att "fotbollstränaren" (en pojke som var väldigt trött och omotiverad i början av lektionen) plötsligt fick mycket mer energi och glädje när han, i rollen, uttryckte behovet av att uppskattas mera av barnens familjer och dessutom att han var värd att få betalt för sitt arbete – vilket han också fick av (eleverna som gestaltade) "kommunen", som symbol för uppskattning av det utförda arbetet.

Eleverna börjar inse vikten av att spela roller istället för att "bara prata" om ett ämne. Det är tydligt att den säkra och pålitliga atmosfären som svenskläraren lyckades skapa i gruppen under de senaste veckorna har en avgörande inverkan på arbetet. Vi uppmuntrar många interaktioner mellan de olika rollerna. Flickan som spelar Zlatan och pojken som spelar mamman är mycket aktiva och engagerade. Några av rollerna är centrala och kraftfulla (Zlatan, borgmästaren ...) och de ger eleverna en känsla av styrka, av att vara värdefulla. Andra roller är svåra att ha (den alkoholiserade fadern) och vi passar på att introducera det viktiga begreppet "avrollning".

Sociodrama ger oss möjligheten att ta upp på scenen alla de människor som finns runt en enskild person, i vårt fall Zlatan, och i handling undersöka relationerna dem emellan. Det blir tydligt för ungdomarna att alla är en del av en helhet, ett socialt nätverk, och att vi inte kan se på en enskild persons situation utan att ta hänsyn till hela det sociala fältet som denna person är en del av. Detta är ganska nytt för dem, och även om de har svårt att uttrycka begreppet, kan de verkligen förstå vikten av nätet av förbindelser runt den här unga pojken och den påverkan det har på hans karaktär och hans "dåliga uppförande" – en aspekt av artikeln de analyserade.

SHARING

Vi avslutar med en sharing. Många elever betonar vikten av att "inte sprida det som har sagts i gruppen". Många studenter delar med sig från rollerna och berättar även

några försiktiga personliga tankar. Sharing är en viktig del både för det sociodramatiska arbetet och för språkundervisningen. Studenter uppmuntras att uttrycka sig på många nivåer och som "första försök" är vi mycket nöjda med resultatet. Vi avslutar dessa ovanliga lektioner i en lekfull atmosfär och går "tillbaka till verkligheten" med många skratt och kramar. Vi avslutar i cirkel och några längtar redan till nästa pass.

Zlatan, andra möte

MILJÖN

Vi börjar direkt i det rum där vi arbetade förra gången.

UPPVÄRMNINGAR

När vi träffas hade klassen just planerat den kommande veckans aktiviteter. De ska lära sig att åka skridskor, ett "måste" om du vill bo i Sverige. Vissa är verkligen rädda för att prova. Av detta får vi idén att värma upp gruppen med 12 deltagare genom att dela dem i två grupper, placerade längs de två kortsidorna av rummet. Vi bad dem att "åka skridskor" till andra sidan rummet, utan att kollidera för mycket när de möts i mitten. Förslaget låter så galet, i skolans sammanhang, att vi omedelbart får en rolig och avslappnad atmosfär. Efter tre eller fyra olika förslag från oss ledare, föreslår eleverna själva många nya sätt att korsa rummet: som balettdansös, som gorillor, de flyger som fåglar, hoppar som kängurus, marscherar som soldater och så vidare. Alla är pigga och glada och vi känner att gruppen inte behöver fler uppvärmningar utan vi fortsätter direkt med arbetet.

Vi konstaterar att det bara är fjärde gången vi träffas och trots att övningarna är nya och oväntade för eleverna, är de redan extremt öppna för denna typ av arbete. Vi betonar hela tiden att detta är en del av svenskundervisningen, och uppmärksammar arbetets påverkan på klassen: eleverna talar mycket mer och friare med varandra än vad de gjorde innan, nu även under andra vanliga lektioner.

I cirkeln försöker de nämna så många adjektiv som möjligt (adjektiv är veckans tema under svensklektionerna), relaterade till alla möjliga känslor – och vi skriver dem på tavlan. Vi kommer att lägga till nya adjektiv under hela sessionen, så fort de kommer upp. Vi bestämmer oss för att fokusera på temat ILSKA – eftersom det var en väsentlig del av originaltexten om Zlatan. Temat verkar aktuellt och adekvat för eleverna som just flyttat till Sverige, där människor ofta är ganska försiktiga med att uttrycka negativa känslor. Det är viktigt för eleverna att arbeta med både ord och kroppsspråk, relaterade till detta, för att undvika missförstånd och problem.

TILLBAKA TILL SCENEN OCH ACTION

Vi ber eleverna att gå tillbaka till de positioner de hade under förra sociodramatiska scenen: Zlatan och hans familjemedlemmar med alla han mötte under fotbollsträningen och samhället utanför med borgmästare och socialarbetare i Malmö.

Eleverna uppmuntras att uttrycka alla möjliga känslor, tankar och behov i den position de har och märker snabbt att olika känslor ofta kan samexistera, till exempel hopp och förtvivlan, ilska och rädsla. Eftersom eleverna undrar kring detta, "fryser vi" scenen och har en kort psykologilektion om Amygdala och reptilhjärnan – det finns en anledning till att vi, plötsligt utsätts för alltför starka känslor, agerar för snabbt och på ett icke lämpligt sätt, som Zlatan. Vår känsla är att denna "mini-psykologi lektion" ger trovärdighet till vårt sociodramatiska arbete. Mariolina är psykologilärare och vi leker INTE bara och har kul, det vi gör är en del av programmet och en seriös aktivitet!

Tillbaka till scenen fokuserar vi på Zlatans enorma ilska som kommer från fyra områden: känsla av orättvisa (det ständigt tomma kylskåpet), ensamhet (den frånvarande pappan, den oroliga, stressade mamman), rivalitet (football teamet) och social orättvisa (hela Rosengården). Vårt mål är att möta, utforska och analysera dessa situationer och hitta ett annat mer adekvat sätt att uttrycka legitima behov och förväntningar, tydligt och på ett konstruktivt sätt.

Vi hade bestämt att prova en annan mer intuitiv teknik. Eleverna får ett A3 papper och kriterier och instruktionen att rita fritt det som de associerar till ilskan: en sak eller bara något abstrakt. En övning som tar lite tid och ger mycket energi. Många elever kommer från svåra omständigheter och detta kan vara ett sätt att uttrycka utan att behöva förklara. De ritade och är på sätt och vis tacksamma över att kunna visa, även med bara färger, oacceptabla, traumatiska, problematiska upplevelser. Teckningarna är väldigt olika, för några är ilska en explosiv, destruktiv kraft, för andra något som måste gömmas under en mantel. De har en kort sharing och bestämmer att klistra ihop alla dessa teckningar till en gemensam "bild av gruppens ilska".

Vi fick en skön rast eftersom vi blev bjudna på tårta och tillbaka till rummet försökte vi ge ord till den gemensamma teckningen. Vad var det de såg? Allt från eldsvådor, hus täckta med rök, en glödande sol gömd under ett tjockt lager av smutsig dimma.

Action!

Eleverna delade i två grupper om 6-7 fick 20 minuter på sig att skapa en skulptur av vad ilska är, som de sedan ska visa för den andra gruppen. Det är väldigt svårt att göra detta och när de är tillbaka har de "ingen skulptur" även om de har diskuterat mycket, vilket också är ett värdefullt frukt av projektet. Men när vi knappt börjat förklara igen vad vi menade med uppgiften, hoppar plötsligt två elever upp på scenen och visar sin tolkning. Båda står i en våldsam position gentemot varandra. På några få sekunder som på ett magiskt sätt är alla eleverna på plats och kompletterar skulpturen. De flesta visar ilska som öppet våld. Någon skriker, någon slår en annan med en stol, någon bara står, tittar, någon ler (fortfarande MYCKET svårt att ta roller!). Flickan som var i rollen som "Malmö Socialtjänst" tar en bild av helheten. En tanke slår henne och alla: tänk om kommunen kunde SE situationen med öppna ögon och sluta ignorera problemen?! Vi ger ordet till de olika delarna av skulpturen

och noterar atmosfären av djup respekt i gruppen, alla lyssnar på varandra, ingen kommenterar, ingen skämtar. Det känns som en läkande stund som reflekterar, tycker vi, hela dagens arbete: Det sociodramatiska iscensättningen har lett oss till att SE situationerna i sin helhet, utan att dra förhastade slutsatser och förstå att det är först när man är medveten och vågar se problemen som man kan göra något åt dem. Vi kommer att utforska mer av detta under de närmaste veckorna: hur man kan förvandla ilska och göra något konkret för att förändra en situation istället för att använda våld eller bara lida eller gömma sig bakom förnekelse. Vi avslutar avsnittet genom att krama varandra så att hjärtan möts (det var före Covid restriktionerna!). Eleverna är stolta över vad de gjorde och positiva till det här nya sättet att arbeta.

Zlatan, extra del 3. Eller: hur ett tema leder till nästa.

Vi hade planerat att arbeta med "adekvata sätt att uttrycka känslor" och framför allt med temat "trygghet" som vi tyckte låg som förutsättning för att kunna göra det. Men när vi kom till skolan, fick vi veta att natten precis innan hade Zlatans staty i Malmö och hans fastighet i Stockholm blivit vandaliserade. När eleverna kom till skolan den morgonen, pratade alla bara om det. Attackerna utreds som rasistiska hatbrott, då han kallades för "zigenare" som "ska dö"¹¹.

Nyheten – och synkroniciteten mellan vår planering och händelserna – kom som en chock. Även om det kunde finnas förklaringar till vandaliseringen på grund av tvivelaktiga affärer inom fotbollsbranschen, var ändå de rasistiska inslagen något som väckte starka reaktioner bland våra nyanlända. Vad är då, konkret, tryggheten för oss i Sverige? Räcker det inte att vara rik och berömd för att känna sig trygg? Hur skapar vi trygghet för oss själva och för andra? Och som nyanlända, som kan utsättas för rasistiska påhopp? Det planerade temat "trygghet" verkade nu mer än lämpligt att arbeta med.

Men detta är en annan berättelse...

¹¹ <https://www.svd.se/surstromming-vid-zlatans-fastighet-i-stockholm>

TEORETISKA REFLEKTIONER

Kort Moreno-biografi med hans rollteori

Moreno skapade olika begrepp som ska hjälpa oss att förstå vem vi är och vilket samhälle vi lever i. Bland annat en rollteori och metoder som psykodrama, socio-drama, sociometri och sociatry. Allt detta växte fram ur de praktiska tillämpningar som han använde för att lösa de problem som han mötte som ung läkare i en förort till Wien under 1900 talets början.

När han studerade till läkare ingick det som ett obligatorium att också läsa filosofi. Eftersom han själv kom till Wien utan familj som 15 åring, hade han förmågan att förstå de som kom som flyktingar från olika länder.

Han startade därför tillsammans med några studiekamrater något de kallade "House of Encounter". Ett ställe där de nyanlända kunde komma och bli mötta av andra ungdomar. De utvecklade en möteskultur, där de hade samtal om de problem som behövde lösas. Moreno roade sig också med att gå till Wiens parker och berätta sagor för barnen. Där gjorde han många observationer, bland annat såg han att barnen på ett alldeles naturligt sätt formade en halvcirkel runt honom, så att alla kunde se och höra. När han senare lät barnen improvisera berättelserna blev han helt fascinerad av att se den **spontanitet och kreativitet** barnen hade i sin lek. Han drabbades då av en "**fix idé**" som följde honom resten av livet.

Denna idé utvecklades till en hel teori om människan – en rollteori. Vi föds med spontanitet och kreativitet och när vi får verka i det flödet blir vi medskapare till universum. Det betyder för honom att vi alla är ansvariga för det som sker omkring oss. Det finns ingen Gud i himlen som styr, utan det är hur vi människor beter oss som bestämmer utvecklingen i världen. Dessa tankar publicerade han i olika små tidskrifter anonymt vid denna tid. Det var en stor provokation mot den tidsanda som rådde, Första världskriget med alla dessa grymheter var på väg.

Moreno fick tjänst som läkare och då ingick det att sköta en flyktingförläggning. Det var mest kvinnor, barn och gamla. De bodde i baracker och många olika grupper var tvungna att dela rum. Detta gav upphov till många konflikter och Moreno undrade hur han skulle lösa dem. Han samlade alla boende och de fick lappor där de skulle skriva upp hur en bra granne var.

Vilka vanor behövde de andra ha för att deras egna grundläggande behov skulle tillfredsställas? Lägga sig tidigt? Ha mörkt i rummet? Bädda sängarna och städa?

Allt skulle skrivas ner och de fick sedan gå runt och dela med varann vilka som passade att bo i samma rum. Genom att ge dessa människor möjlighet att välja

kom de ur hjälplösheten som drabbar alla när det känns som att man själv inte kan påverka sin livssituation.

Han undersökte också vilka arbeten de haft tidigare och genom detta startades en process som gjorde att barnen fick en skola, ett bageri öppnades, en tidning startades där de kunde skriva om vad de önskade av framtiden när kriget var över.

Dessa erfarenheter ligger bakom **SOCIOMETRIN** ett begrepp som Moreno senare vidareutvecklade i USA. Parallellt med detta arbete startade han också en improvisationsteater i Wien. På den här tiden präglades livet i Wien av att man träffades på café. Kriget hade gjort att kejsardömet Österrike – Ungern hade gått i graven. Det var politiskt kaos och inget tydligt ledarskap fanns om hur framtiden skulle utformas.

Den 1 april 1921 hyrde Moreno en stor teater dit alla intresserade blev inbjudna.

När ridån gick upp fanns på scenen endast en **tom stol** och publiken blev inbjuden att inta stolen och säga något om hur de ville att landet skulle styras. **Rollbytet** var introducerat och ett sociodrama utspelade sig. Morenos idé var att publiken skulle bli indragen i skapandet av det framtida ledarskapet. Detta blev i tidningen omskrivet som en skandal! Hur kunde man komma på idén att vanligt folk hade någon som helst idé om hur ett land skulle styras. Moreno hävdade med kraft att det hitintills varande styret lett till katastrof, så kanske svaret för framtiden fanns hos folket. Så hade det första **Sociodramat** framförts inför publik, en form som sedan utvecklats runt om i världen på olika sätt.

I Wien utvecklades improvisationsteatern. Det kom flera skådespelare som tyckte att det var befriande att få improvisera. Gruppen tog exempel från dagstidningen och spelade upp det. Ibland blev det väldigt bra, då hävdade publiken att de måste ha tränat innan. De trodde helt enkelt inte det var möjligt att något improviserat kunde bli samspelt. Här upptäckte Moreno **Tele**, ett begrepp som visar att när man i en grupp väljer någon till en roll så finns det ofta något i personens bakgrund som gör att den kan förstå hur rollen ska spelas.

En viktig upptäckt som Moreno gjorde genom en av sina aktriser var att improviserande kunde ha helande effekter för spelarna. Det var en kunskap som han tog med sig och vidareutvecklade i USA. Metoden blev där kallad **Psykodrama** och används främst som ett terapeutiskt instrument. Där kan huvudpersonen (protagonisten från grekiska, den som bär fram temat) bearbeta gjorda erfarenheter och lära sig nya sätt att förhålla sig till tillvaron.

I USA

När Moreno emigrerade till USA hade han först en svår tid. Han måste lära sig ytterligare ett språk och avlägga doktorsexamen på nytt för att kunna öppna en praktik. Sitt stora genombrott i USA fick han för ett arbete på Hudson school for girls, där han genomförde **sociometriska** tester som skulle svara på frågan, varför det var så många flickor från ett visst hus som rymde? Han fick grundläggande data som visade hur de färgade flickorna blev mobbade och utfrusna. När de började göra gestaltningar av flickornas vardag och vilka behov de hade blev allt bättre. Detta ledde vidare

så han arbetade också på Sing – Sing fängelset. Hans idé om att oavsett situation måste alla människor ges möjlighet till någon sorts val som kan påverka deras situation. Vardagsrutinerna analyserades och de rutiner som enbart fyllde behovet av att bestraffa internerna ytterligare avskaffades. Detta medförde att våldsspiralen vände nedåt och de intagna kunde ägna sig åt att lära sig något de kunde ha nytta av när de kom ut i samhället igen.

Centralt i Morenos teori är vad han kallar **ögonblickets filosofi**. När man arbetar med gestaltande på scenen så är tiden alltid **Här och Nu**. Till filosofin knyts tre begrepp som han kallar **Locus Nascendi** (platsen) **Status Nascendi** (det som händer) och **Matrix** (den form och det sammanhang som något händer i). Han menade att varje händelse i livet har sin matrix som påverkar det som sker. Matrixerna kallar han Identitet matrix, Social matrix, och Kosmisk matrix, dessa samspekar med varandra i allt som händer.

Hans **Rollteori** börjar med barnets födelse. Varje barn föds in i en egen social matrix, med det första andetaget skapas kontakt med den kosmiska matrixen.

Den första tiden är barnet utan identitet och lever i samklang med allt. Förmågan till differentiering kommer först senare. Vid födelsen har man de psykosomatiska rollerna. Först kommer den som kan andas, sedan den som känner att den blir buren och lagd vid bröstet för att få mat. I alla de händelser som utmärker den första tiden för ett barn utvecklas ett mönster för rollen som sovaren, ätaren, bajsaren/kissaren. I samspelet med den vuxne tränas förmågan till kontakt. Om situationen är trygg så lär sig den som omhändertar barnet att bli “förälder” och en kommunikation uppstår. Allt detta händer innan vi har språket. Det är vad vi känner och upplever som finns i de psykosomatiska rollerna. Detta är vårt första universum. Resan ut ur detta universum uppstår när vi börjar differentiera oss själva från den allidentitet som vi föds in i. Vi förstår att bröstet inte är en del av oss själva och att det finns en gräns mellan oss själva och den andre. Så börjar vår identitets matrix utvecklas. Man blir till i mötet med den andre, varje roll har en komplementär roll, så varje barn har en vårdare. I mötet med en som ger omsorg lär sig barnet grundläggande tillit eller misstillit beroende av hur omsorgen ges. I alla möten med andra människor lär sig barnet något som påverkar dess identitet. Identiteten uppstår alltså i interaktionen med andra.

PSYKODRAMATISKA ROLLER

Med hjälp av gjorda erfarenheter och en växande förmåga att föreställa sig saker utvecklar människan sina helt egna och personliga rollregister. Rollerna utvecklas genom en enhet av aktivitet, känslor och tänkande och utgör summan av våra psykosomatiska och sociala roller. Genom vår förmåga till fantasi och inlevelse tar vi olika roller och genom det blir vi som individer upplevda av andra och oss själva. Rollerna vi tar bygger på tidigare egna erfarenheter eller från vad vi lärt oss i interaktionen med andra. Detta blir vår “sanning” och den behöver inte sammanfalla med en empirisk sannhet. De psykodramatiska rollerna utgör mentala föreställningar som individen har om sig själv i olika situationer, om andra människor i olika situationer,

om levande och döda, om förr i världen om nutid och framtid, figurer från fantasins värld o.s.v. Dessa roller förblir ofta utforskade i det sociala rummet, men påverkar ändå hur individen upplever världen. När dessa roller utforskas bidrar det till ett livslångt lärande där nya möjligheter skapas.

SOCIALA ROLLER

Detta är roller som vi får utifrån och de färgas av den kultur och de sammanhang vi ingår i. De präglas av att det finns tydliga komplementära roller, det finns inga lärare utan elever, ingen make utan maka osv. Runt dessa roller finns olika förväntningar som när de är tvingande handlar om att vi är "rolltagare" andra gånger finns det utrymme för egna initiativ och då blir vi "rollskapare".

Detta formande av sociala roller är mycket synligt i barns rolllek. Problem uppstår i det sociala samspelet när man mister en medspelare, en motroll. Då kan man lätt bli isolerad och mobbning kan uppstå.

MATRIX

Med begreppet matrix ville Moreno visa tydligt att vi alla föds in i ett flerdimensionellt nätverk som omsluter och håller den mänskliga individen. Detta innebär att vi alltid bär med oss vår historia och de platser där vi gjort våra erfarenheter. I varje möte mellan individer ryms också ett möte mellan en genetisk, identitets, familje, social, psykologisk och kosmisk matrix. Matrixen innehåller förflutet, nutid och framtid. Alla roller som ryms i begreppet "jag" har utvecklats i mötet med andra. När man ser alla dessa dimensioner så blir det mera begripligt att det lätt uppstår missförstånd i mötet mellan människor. Men det skapas också möjligheter att utvecklas på ett mångsidigt sätt.

Varje individ och grupp bör leva med en rik rollrepertoar. Det var ett av Morenos mål med sitt arbete. Med begreppet SOCIATRY ville han uppmärksamma normala gruppers inre liv där han menade att god eller dålig hälsa skapades. Genom att låta Sociatry vara ett paraplybegrepp, där alla hans metoder kunde inordnas, ville Moreno visa hur samhället kunde utvecklas på ett bra sätt. En viktig del är sociometri där "nära studier av social struktur är det enda sättet genom vilket vi kan behandla det sjuka samhället".¹²

Sociatry kan ha varit konceptet som bäst kunde tjäna detta syfte, men det blev aldrig accepterat utanför Morenos omedelbara krets (Marineau 1989). Sociatry vill visa strukturer inom och utanför individen som påverkar lidande och välbefinnande. Konceptet som bäst motsvarar sociatry idag är social medicin.

Moreno skapade i Beacon, USA ett utbildningscenter dit man kunde komma och lära sig hans metoder. Där byggde han en psykodramascen som var rund med tre nivåer och en balkong. Dit kom studenter från hela världen som i sin tur utvecklade hans metoder vidare. Mot slutet av sitt liv var han besviken, för han förstod att man

använde metoderna som en teknik och skilde dem från filosofin, vilket enligt honom hade en förödande effekt. Många studenter klagade på att det var svårt att förstå hans filosofi, vilket jag tror hänger samman med att han var långt före sin tid. Hans hustru Zerka Moreno gjorde en stor insats, när hon skrev och redigerade många av Morenos tidiga skrifter. Hon reste efter hans död runt i hela världen och undervisade i metoden bl. a. i Sverige.

Slutsatser

I dag har vi mycket större möjligheter att arbeta på det sätt som Moreno avsåg. Situationen i världen tvingar oss helt enkelt att gå tillbaka till Morenos syn på mänskligheten som en sammanhängande helhet. Vår förhoppning är att vi med denna skrift ska få många lärare, skolpersonal och andra som arbetar med ungdomar att lära sig de sociodramatiska metoderna, så att elever i landets skolor får träning i rollbyte. Vår erfarenhet visar att detta leder till större inlevelse i din nästa och i de roller som krävs för att ta ansvar för vårt samhälle.

VAD TYCKER ELEVERNA?

Eleverna på gymnasiet skriver alltid en sammanfattande slutrapport medan andra ungdomar som möter sociodrama i andra instanser ger sina reflektioner muntligt. Alla är överlag nöjda eller mycket nöjda med arbetet och de egna insatserna. Nästan alla anger möjligheten att byta roll eller position i ett sociodrama som den mest givande delen av arbetet. Detta skapar enligt dem möjligheten av vidga sina perspektiv, ger nya insikter och möjliggör nya bättre val. Alla tycker även att den varma och tillmötesgående atmosfär som vi försöker skapa från början är en avgörande faktor.

Vi har arbetat med olika slags ungdomar. Nyanlända har enligt oss haft nytta av sociodrama för att det hjälpt dem att hantera en ny situation och dess utmaningar. Det har skapat förståelse för det nya samhället och gett dem en möjlighet att prova nya, mer anpassade beteenden.

Om man analyserar de reaktioner som ungdomarna på gymnasiet vittnar om, märker vi att sociodramakursen har hjälpt dem att (jag citerar) "*verkligen känna det man innerst inne känner*", "*tänka till en extra gång eftersom man vet hur det känns att vara i den andras position*" eller "*förstå varför man gör som man gör och att det finns andra sätt att göra*". Verkligen Morenos filosofi IRL!

I skolmiljön precis som i andra sammanhang, anger eleverna rollbyte eller byte av position som den viktigaste ingrediensen i en lyckad process, tillsammans med en positiv gruppdynamik och en icke dömande stämning.

För rättvisans skull måste jag tillägga att andra tekniker som inte direkt tillhör sociodrama också var mycket uppskattade. Framför allt projektiva övningar och "guidade drömmar", då vi började med en avslappning, sen fick eleverna blunda och följa en berättelse och föreställa sig inre bilder, för att därefter rita bilderna och slutligen gestalta dem in action.

¹² R. Marineau, Moreno 1937.sid 206 .

Många unga människor känner oro, obehag och stress och har väldigt svårt att sätta fingret på varför de känner sig så, till skillnad från nyanlända som oftast vet väldigt väl vad de vill och varför de mår som de mår. Gymnasieungdomars första svar är så gott som alltid: "Det är skolan som stressar oss, vi har för många läxor", en tanke nyanlända eleverna på språkintrödningsöverhuvudet aldrig skulle komma på. Jämför man dagens studenters situation med studenternas situation för tio år sedan eller med studenter i andra länder idag, är det absolut inte sant att de har flera läxor nuförtiden, snarast tvärtom! När gruppens arbete fortskrider, börjar eleverna märka att det finns väldigt många andra faktorer som påverkar deras sätt att må: det de gått igenom tidigare, de värderingar de har skapat, en skev självbild, rädslor, förväntningar, medierna. De lämnar uppfattningen att "Allt är skolans fel!" De berättar att de normalt försöker lösa sina problem genom att grubbla och övertänka, vilket leder till ännu mer förvirring och resulterar i verklighetsflykt. Många skriver i sina loggböcker att de "kunnat tänka på saker på ett annat sätt", "tagit upp saker de behövde ta upp", insett var problemet låg och erfarit att andra har haft samma problem och hittat oväntade lösningar. Eleverna är trötta på morgonen, inte för att de pluggat särskilt mycket utan för att de har tittat på TV-serier fram till klockan två på natten. De glömmar nästan alltid att jag är en "vanlig lärare" och avslöjar saker de aldrig skulle säga till mig i klassrummet...

ELEVERNA FÅR ORDET: NÅGRA BERÄTTELSE

Vi vill gärna som avslutning låta eleverna själva få ordet. Här är några axplock från deras slutrapporter. Obs! texterna är i originalform, jag väljer att låta berättelserna förbli oförändrade för att inte förlora de ofta alldeles underbara nyanserna.

(Namnen är fingerade, men behåller det kulturella ursprunget)

Abbe

Jag trodde att det skulle vara en lite långtråkig lektion men sedan efter nån lektion så fastnade jag, jag började sätta fler alarm för att inte komma sent.

Kursen för mig var inte den bästa i början eftersom jag var väldigt instängd, jag ljög om hur jag mådde bara för att inte prata och jag delade inte med mig av mina åsikter, så i början var det lite tufft för mig. Kursen handlade ju om oss, och om vi inte var ärliga skulle jag inte få ut det jag ville från kursen, så jag sade till mig själv att börja öppna mig sakt men säkert, så det var det jag gjorde. Jag började visa mina känslor och verkligen försöka prata om mina åsikter. Jag har haft väldigt svårt i mitt liv när det kommer till känslor och åsikter, jag har alltid varit instängd och hållt mina åsikter till mig själv, men denna kurs hjälpte mig faktiskt väldigt mycket. Min familj märkte en stor skillnad eftersom jag började vara mer aktiv när det kom till familjen, jag började prata med familjen mer och gav mina åsikter när vi satt vid familjebordet. Denna kurs är en väldigt bra kurs, jag skulle föreslå den till många

personer. Men om du inte ens tänker försöka med denna kurs är det ingen idé, denna kurs handlar om samarbete!

Agnes

(...) Det andra temat som berörde mig var när vi pratade om vår livslinje, det kändes bra att få reflektera och prata om sin uppväxt. Jag hade det tufft i tonårsperioden och det visade sig att nästa alla hade det, så det kändes skönt att få det bekräftat att man inte är den enda som går igenom tuffa perioder. (...) Vi har även haft flera spektrogram som t.ex. vilket land ens föräldrar kommer ifrån, då fick alla ställa sig i det land som sina föräldrar kommer ifrån och det var en bra övning eftersom att då såg man att flera personer har väldigt olika bakgrund och det är jättebra för då lär man sig att alla är olika och man måste respektera det.

När vi hade sociodrama så pratade vi om olika teman som t.ex. mobbning, kärlek, krav, och då fick man antingen tilldelade roller eller så fick man själv välja roll. När man är i olika roller så får man uppleva tankar/känslor ur olika perspektiv och då blir man mer uppmärksam och tänker till en extra gång eftersom man vet hur det känns att vara i den rollen, då kan man känna empati med olika slags människor.

Dinah

(...) En roll som berörde mig väldigt mycket var när jag var en dotter i en familj i Nordkorea och jag valde att fly med min kille. Detta var väldigt personligt eftersom min mormor har varit med i denna situationen fast inte Nordkorea. Jag tänkte inte direkt på det nät jag valde rollen, men när du frågade mig har någon i familjen gått igenom det så tänkte jag efter och det var min mormor som har gått genom denna situationen. Man blir ju påverkad av sin familj (...) Det jag upptäckte med mig i denna rollen var att jag faktiskt är en väldigt stark person som älskar att bestämma över sig själv och älskar nya möjligheter för att kunna ändra sitt liv.

Mina funderingar angående gruppen är att vi var en väldigt bra grupp fulla med idéer och välkomnar alltid nya människor utan konstigheter. Vi hade ingen som skrattade åt varandra och vi respekterade varandra väldigt mycket därför tycker jag att gruppen har varit väldigt bra

Husse

En utav de mest intressanta teknikerna vi hade gjort var att byta position till den motsatta i våra sociodramer. I alla mina roller var jag ofta den dominerande det vill säga jag hade huvudroller som exempelvis trädgårdsmästaren i en trädgård eller pappan i familjen. Dessa roller hade mycket makt och dominerade det hela i sociodrama. Exempelvis trädgårdsmästaren högg ner alla träderna i trädgården som han ansåg inte hade någon värde. Men när rollen byttes och jag fick bli trädet istället kunde jag känna hur jobbigt det var att bli nedhuggen även om det var på låtsas. Detta lärde mig då att man ska tänka på de andra när man gör en viss grej och inte endast på

sig själv, många och många utav sakerna vi egentligen gör kan skada andra enormt mycket därför ska vi tänka efter.

En utav rollerna som berörde mig rätt mycket var pappan för (...) där var jag väldigt elak mot dottern eftersom jag bestämde precis allt i hennes liv och gav inte henne någon form av frihet. Jag kände att det inte riktigt var jag där, men jag vet inte varför jag just bete mig så för. Jag märkte det ännu tydligare när flickan bestämde sig för att fly ifrån huset. Detta visade mig att för mycket makt inte är bra eftersom det kan leda till att man bli hatad och kan förstöra andras liv omedvetet. (...) Detta visade mig lite också hur jobbigt det kan vara att bli förälder och speciellt när man ser sina barn lida framför sina ögon utan att kunna gripa in och stoppa allting.

Rakel

(...) Jag blev mest rörd när vi gestaltade bilder och när vi skulle tolka bilderna på grund av att det kom fram saker som jag inte tänkte på men som var viktiga att tänka på. Och även när jag fick göra en scen av min social atom, det var också en jätte speciell stund på grund av att det väckte jätte många känslor. Då har jag upptäckt en del saker om mig själv såsom till exempel att jag faktiskt KAN förlåta en person och släppa personen utan att hata den efteråt.

Kriszta

(...) Att ha ett bättre "självförtroende" det är något jag ville verkligen utveckla med. Denna kurs lärde ut mig mycket att tro på mig själv samt att ingenting är rätt och fel, det är fritt att förmedla sina tankar och åsikter. Det är något jag verkligen har märkt att jag har kommit långt med, dessutom har mina andra vänner också märkt det med mig. Det märker jag också när jag räcker upp handen och vågar prata ut på lektioner.

Youssef

Jag upplevde kursen som helhet väldigt omfamnande, alla i gruppen var välkomnande och alla hade lika starka ord. Jag däremot har väldigt svårt att öppna upp mig inför grupper men efter denna kurs insåg jag att allt det jag gör är bara massa "macho" spel. Mina mål var enkla, det var att kunna öppna upp mig för en grupp och visa mitt "sanna" jag vilket jag anser jag lyckats göra. (...)

Metoden vi använder oss av var inte bara effektiv för gruppen i helhet utan även från ett personligt perspektiv, vi hade ögonkontakt med varandra istället för ögonen mot ett texthäfte och lärde oss att få en kontakt mer som ett "vi" än som ett "jag". (...) Rollbyten var det som jag tyckte fall mig på smaken och var mest intressant, för jag fick spela någon annan slumpmässig och alla mina problem jag hade sveptes bort när jag väl kom in i den rollen. Jag kände mig som den jag spelade, som att jag hade varit just den personen i hela mitt liv.

En scen som berörde mig väldigt mycket var när jag spelade mobbaren, vi körde en övning där vi fick gestalta helheten av både mobbaren/ den mobbades livshisto-

ria. Det berörde mig väldigt mycket då jag varit utsatt för mobbning i grundskolan och det var just därför jag blivit som jag blivit, en mer "macho" typ eftersom att jag försökt glömma alla åren jag blivit utsatt av andra elever. (...) Allt jag blivit utsatt för var bakom mig men hemsökte mina tankar varje gång jag sett någon bli utsatt för mobbning för det gav mig minnen av hur det var när jag endast hade mig själv att vara med och var utstött. Jag har upptäckt från denna kurs att jag inte behöver vara "macho" för att folk ska acceptera mig och gilla mig utan hellre vill se mitt sanna "jag" och lära känna mig på riktigt och inte bara för man tycker synd om mig. När kursen började närma sitt slut såg jag helheten av kursen och hur vi hade växt tillsammans och stärkt varandra psykiskt, vilket gjorde mig väldigt positiv. Det gjorde mig glad för det visar att det finns goda människor kvar i denna värld som bryr sig om folk runt omkring en.

Nadija

Jag såg detta ämne som ett bra hjälpmedel för mig då jag under en lång tid i mitt liv har varit väldigt ledsen på grund av flera orsaker. Energin och miljön under lektionen samt elevernas olika tankar och åsikter har påverkat mig väldigt positivt då jag lärt mig att tänka om innan jag direkt börjar tänka negativ vilket är vanligt. När man är ledsen över en handling så tänker man oftast bara på just handlingen och grubblar över det men jag har fått lära mig att man ska tänka ett steg längre för sitt egna bästa. (...) Jag minns en lektion då vi pratade om otrohet eftersom att jag själv har varit med om en sådan hemsk händelse då mitt ex var otrogen mot mig och jag vet hur den känslan är så jag hade mycket att ge gruppen. (...) Nått som var ovanligt och bra var att man fick andras uppmärksamhet och alla visade intresse och respekt. Jag har lärt mig att stå upp mer för mig själv vilket jag innan inte gjort så mycket eftersom att jag blev mobbad som barn och det är då svårt att ha en bra självkänsla.

Denise

Mitt personliga mål var att börja lyssna på andra människor och att ta hänsyn till människor när dom väl pratar, att inte jag alltid ska prata, utan att jag ger en chans till andra människor som också får ta för sig, exempel folk som är extremt tillbakadragna och blyga och som inte tar en stor plats i gruppen, att jag låter dom prata och ta plats. Jätte långt kom jag inte med detta mål att ta hänsyn till andra, jag är väldigt van att avbryta andra människor och bara ta hänsyn till mig själv, men nu i slutet så blev jag faktiskt bättre på att lyssna på andra. Jag har till och med varit så aktiv så att mariolina har varit tvungen att skriva till mig i min loggbok att jag måste ge mer plats till andra och ta hänsyn till dom andra.

I mina loggböcker finns det alltid en röd tråd som följer genom alla olika loggar, exempel så brukar jag alltid skriva att jag tar för mig för mycket, att jag alltid måste vara i mitten, det mesta ska alltid handla om mig, och om det är olika roller som vi ska spela så måste jag vara den bästa rollen som har mest makt, och detta kan jag se i mina loggböcker, att jag tar en väldigt stor plats i gruppen att jag oftast måste ha

mest makt och detta visar bara vilken stark personlighet jag har. Detta återkommer i varje logga (...).

Mary

Denna kurs har lärt mig väldigt mycket både om mig själv och andra. Jag fick lära känna mig själv genom att vi gjorde olika övningar som fick en att inse saker inom en själv. Exempelvis när vi under ett pass tog upp skillnader och pressen man får beroende på om man är kille eller tjej. Jag håller oftast mina bekymmer inom mig vilket kopplades till det killar är vana vid att göra, inte visa eller prata om sina känslor. Men med senare tid av alla andras erfarenheter i gruppen har jag lärt mig att det bara sliter och skadar på en själv när man håller sina känslor inne. Dessutom kommer det en dag där man inte längre orkar med all press. Genom att höra gruppens olika perspektiv och åsikter har jag personligen lärt mig att inse saker som man vanligtvis undviker att tänka på.

Under kursen använde vi oss av flera olika metoder men vid flera tillfällen blev vi tilldelade olika roller, under ett pass delade vi in oss i olika grupper beroende på vilken roll man hade hemma exempel storebror, lillebror, lillasyster, storsyster eller ensambarn. Vid dessa övningar fick man se hur mycket gemensamt man delade med vissa i klassen som man tidigare inte trott.

Zara

Jag märker att i min loggbok finns det en röd tråd. Min röda tråd handlar om någon slags rädsla jag har och vill överkomma. I nästan varje logg jag skrivit att jag är rädd för något. Rädd för att öppna upp mig, rädd för att andra ska skratta åt mig, rädd för att lita på folk osv. Det jag också skrivit i min loggbok är att jag vill bli av med dessa rädslor genom att utsätta mig själv för det jag är rädd för. T.ex när vi gjorde en projektiv berättelse där jag skrev om Mowgli från Djungelboken. När jag skrev om min berättelse så tänkte jag att min berättelse är ett tips till mig själv att sluta vara så rädd för allt, det kommer inte skada mig om jag pratar eller öppnar upp mig för någon. Jag har också skrivit att det kan vara bra om jag utsätter mig för litet "risker" i denna grupp, som är en trygg grupp, för att komma över mina "rädslor". Jag har upptäckt att jag har svårt att lita på andra och jag har haft i kursen många tillfälle för att fundera på varför. Till exempel har jag förstått att för att inte bli sårad så låter jag bli att lita på folk så att jag inte behöver gå igenom att bli sårad.

Izabel

Det starkaste ögonblicket för mig var när jag i en social atom träffade och bytte roll med min mamma som dog för två år sedan. Jag kunde prata med henne och erkänna högt hur mycket jag saknar henne. Sedan bytte jag roll med henne. Jag kunde se mig själv med hennes ögon och kände hur mycket hon fortfarande älskar och skyddar mig. Jag blev generad när jag och de andra började gråta, men vi kände en stor

närhet till varandra. De kunde vara med och förstå min erfarenhet och det är lättare nu för mig att klara av det.

Arif

När jag valde denna kurs så mådde jag rent psykiskt dåligt och jag tänkte att kursen skulle kunna hjälpa mig (...). Mina förväntningar inför denna kurs var då att denna kurs skulle kunna hjälpa mig se olika sätt och situationer som kan förbättra mitt mående. Dessutom för att kunna bemöta olika slags personer på ett säkert och tryggt sätt. Mina förväntningar blev till verklighet. Jag mår mycket bättre idag än vad jag gjorde innan kursen. (...) Kursen i helhet var en mirakulös upplevelse, tyvärr så har jag missat några lektioner men dem gångerna jag varit med har varit fantastiska. Jag fick verkligen känna det jag innerst inne känner.

Jag förväntade inte mig att vara så nöjd över det i början, då skolan oftast bara kommer med information som oftast inte är användbart i framtiden. Denna kurs kommer med kunskap som faktiskt har en nytta för mig personligen både som en individ och allmänt. Metoder vi använt oss av i kursen skulle jag säga är bättre jämfört med andra kurser. Istället för att sitta bakom en bänk och lyssna på något ointressant så rörde vi på oss, använde oss av olika tekniker och uppvärmningar. Detta är något som passar mig då jag är mer av en kreativ person. (...) En teknik som jag tyckte var givande är rollbyten. Vi sätter oss själva i situationer och byter sedan till en motsatt vilket öppnar upp sinnet på en. Jag känner mig mer vaken och jag tänker djupare när jag hamnar i ett rollbyte. Ett exempel är temat mobbning där jag fick uppleva att vara vittne, offret och mobbaren. Detta öppnade verkligen upp mitt sinne och jag fick se hur det kan vara för varje position inom situationen.

Detta temat berörde mig mest jämfört med alla andra teman då jag relaterar till situationen som mest pga min uppväxt. Jag har alltid varit i situationer inom mobbning där antingen jag blivit utsatt eller blivit anklagad för att ha utsatt någon för mobbning.

Jag har varit aktiv både synligt och osynligt, men mest osynligt. Detta beror då mest på att jag tänker mer än vad jag säger, men för att tänka mer behöver jag vara mer fysiskt, aktivt. Loggboken däremot var ett tryggt sätt för mig att uttrycka mig på. Jag har märkt en skillnad på mig efter denna kurs. Något jag lagt märke till är att jag har varit mer socialt aktiv och jag tänker djupare än vad jag gjorde tidigare. Jag känner mig mer trygg med den jag är och jag påverkas inte lika mycket av det förflutna mer.

Jag tycker jag förändrats till något mycket bättre.

Xiao

Här är kursens viktigaste sak vi gjort: Vi hade en gång ett sociodrama som hette tror jag "Vad är det som formar oss". Vi placerade en baby i mitten på golvet och alla skulle sen hoppa in med stolen och vara nåt som påverkade bebisens liv. Det fanns mamma och pappa, deras gener, till o med graviditet och förlossning, mormor och morfar, farmor och farfar, syskon, dagisfröken, hela samhället omkring, en kille var

pengar och X. var pappas jobb. Alla i gruppen fick en roll och allt påverkade bebisens liv jättemycket, typ om farfar är alkis, eller om syskon är elaka eller om pappa förlorar jobbet. Eller om bebisen föds i en diktatur eller typ i Sverige. Jag är adopterad. Jag pratar aldrig om det. Jag valde direkt att vara bebisen, utan att tänka, det bara blev så. Men detta sociodrama förändrade hela min syn på mitt liv i en mycket positiv riktning. Älskar mina föräldrar mer än någonsin och jag är mycket mycket tacksam.

Samiah

Mina förväntningar inför denna kurs var inte så höga. Jag trodde det skulle vara samma som psykologi kursen att vi skulle få böcker och jobba i de. Jag har haft många personliga mål ett av de var att reflektera över mina misstag och inte göra om de. När jag började delta och sen skriva loggböcker var då allt förändrades. Jag kunde göra övningar i gruppen och sen sätta in känslor och tankar i mina loggböcker och sedan läsa det. Ett sätt för mig att gå tillbaka och fundera på vad som hänt.

Jag vill redogöra för en teknik som vi använde oss utav och det är en sociodrama om olika sätt att göra när det blir en konflikt. När vi gjorde dessa övningar fanns det olika positioner som representerades av olika djur som hade en speciell förmåga. När jag tog dessa olika roller så väcktes känslor, minnen och man kom på det man vill undvika. Den "inre jag" som jag var i det förflutna dök upp. Till exempel det var vissa stunder i livet när jag stängde in mig, jag orkade inte med något alls när alla människor svek mig och inte fanns där för mig. I andra positioner sen förstod jag att jag måste ta hand om mig själv i första hand, eftersom jag lider av olika svårigheter i livet. När vi sedan bytte position igen så tänkte jag mycket på mitt förflutna och hur jag alltid hjälpte folk och offrade min tid och pengar till att ställa upp, jag fanns där tillgänglig och jag började märka att folk utnyttjade mig. Från andra elevers reaktioner förstod jag att man kan vara självvisk då och då. I en annan position märkte jag att jag också brukade gå på personangrepp för att skydda mig själv. Vi är väldigt komplicerade men med den här övningen förstod jag att man får lära sig av det som varit. Det finns många olika sätt att göra och man kan lära sig att välja från gång till gång vilken sätt som passar bäst just då.

Till slut, ett exempel av en nästan hel slutrapport:

Kalypso

Nu lider växa kursen mot sitt slut och mina förväntningar inför kursen innan den började har visat sig helt annorlunda! Innan jag började kursen och även i början av kursen tyckte jag att allt var konstigt och trodde det skulle vara likt teater och såg inte alls nån mening med det. Jag funderade dessutom på att hoppa av då detta var långt utanför vad jag normalt sätt är bekväm med. Jag bestämde mig sedan för att ge det en chans och tänkte att detta är en utmärkt kurs för mig att nå mina mål som länge varit att jag vill kunna prata lättare inför en grupp samt våga ta mer plats. Idag kan jag säga att jag är oerhört glad att jag stannade då jag har tusen gånger lättare

att prata och dela med mig av mina tankar, vilket som också visat sig i andra ämnen där jag deltar mer aktivt på lektionerna Jag pratar än idag inte så jätte mycket på lektionerna men jag känner personligen att jag har mycket lättare för det idag än när kursen började. Så målen med mig själv jag haft har jag absolut kommit långt med, jag blir inte jättenervös eller ångestfylld längre. Det som också hjälpt mig med att jag nu kan prata bättre inför en grupp är just att vi i gruppen skapat en trygghet när vi haft t.ex tillitsövningar som gjort att jag vet bättre hur andra tänker och tycker och att det inte alls är någon som dömer en eller hånar en när man säger vad man tänker! När andra delat sina tankar så förstår jag mig på dom och kan relatera till dom samt att jag kan börja tänka i andra banor och sätta in det i mitt liv. (...)

Jag är fortfarande en väldigt introvert människa och vill gärna analysera och tänka mycket, men med denna kurs har jag lärt mig att det inte är nåt fel utan det är bara JAG. Jag har varit relativt "osynlig" i gruppen men det känns ändå som jag tillfört något då en grupp behöver bestå av olika personer! Vissa behöver prata och ta de "stora rollerna" för att utvecklas, men jag behöver se på andra och gå in i mina tankar för att utvecklas. Så hur vår grupp har sett ut tycker jag bara är positivt.

Metoden vi använt oss av är att vi dels i grupp arbetat mycket aktivt, vi pratar om olika teman och delar tankar och känslor. Den metoden är oerhört viktig, fastän jag själv inte pratar så mycket, då jag får höra hur andra i gruppen ställer sig till saker o ting. Ett exempel är när vissa gestaltade sina bilder efter en guidad dröm. Då fick jag insikt av vad deras trygga plats är och hur jag själv tolkar min trygga plats, väldigt viktigt för mig! Sedan har vi loggboken som absolut varit viktigast för mig! I loggboken har min utveckling och mina tankar ägt rum. Vi har efter varje lektion skrivit loggbok och den metoden har funkade bäst för mig då jag verkligen kan gå in i mina tankar och analysera vad vi faktiskt gjort och hur det påverkar mig. (...)

Vi har även haft uppvärmningar vilket verkligen fått mig att pigga till på morgnarna. (...) Andra uppvärmningar vi haft är t.ex när vi haft en improviserad roll i en trädgård, jag var en ros. (Varm, känslor). En annan gång så jobbade vi i spektrogram och fick välja en kroppsdel vi skulle välja att vara. Utan att ens tänka på det gick jag till hjärtat, alltså var det en spontan roll men efter det fick vi ha ombytta roller och jag gick då till lungorna. Jag kände mig genast lugnare än när jag var i rollen som hjärta. Detta var oerhört givande för mig både för att jag förstod att jag rent spontant ändå dras till en kroppsdel som representerar känslor, att man "känner med hjärtat", vilket är typiskt mig men att jag också bytte till lungorna då jag på efterhand känner att det är något jag vill uppnå, jag vill vara lugn och harmonisk, andas djupt och ha ett lugnt liv och jag fick en känsla av det när jag gick in i rollen som kroppens lungor.

Kursen som helhet har alltså gett mig oerhört mycket och det kan man se i min loggbok där mestadels av min förändring ägt rum. I början är jag osäker men med tiden har jag hittat så mycket om mig själv, varför jag är som jag och har lärt mig att ifrågasätta varför.

Gången XX ritade vi en livslinje och sen hade vi en ritual om framtiden. Den övningen har nog varit väldigt givande för mig och jag har upptäckt massa saker om varför jag är som jag är. Med livslinjen kunde jag verkligen gå tillbaka i mitt liv och verkligen tänka efter. T.ex att jag kanske är så rädd att folk "lämnar mig" i olika

relationer, för att min farfar som jag älskade mest "lämnade mig". Kanske är jag så känslös och får massa känslor snabbt för att min barndom inte alltid varit så jätte stabil och vissa känslor saknats. Jag tar åt mig för mycket och för mycket ansvar och kämpar så mycket för att jag under en lång period var allt för mina systrar. Kanske är jag så mot systrarna för att jag aldrig vill att de ska gå igenom samma saker som jag gjort. Men när vi fick skriva upp saker vi inte ville ha kvar i vårt liv på ett papper för att sedan riva det och kasta det i det renande vattnet (en stor genomskinlig skål med vatten, red. anmärkning) så kände jag på riktigt en slags "nystart". Jag hade precis dagarna innan lektionen haft det mycket jobbigt men just när jag kastade pappret i vattnet kände jag att allt som varit har varit och det är idag och framtiden som spelar roll!

BILAGA 1

ÄMNE: Psykologi

KURS: Att växa: identitet och relationer (lokalkurs, 2003)

POÄNG: 100

MÅL

Genom aktiva, kreativa övningar, skall eleven efter kursen ha nått följande mål:

Kunna reflektera över och lära känna sig själv bättre

Ha fått ökat medvetande om sina beteendemönster, på ett kreativt och konstruktivt sätt

Ha förvärvat ökat kunskap i hur man i ett gruppdynamiskt perspektiv kan undersöka, hur vi fungerar i olika grupper (familjen, klassen, vänkretsen, etc.)

Kunna upptäcka, förstå, utforska och vidga de egna sociala rollerna i olika situationer

Kunna reflektera över hur man medvetet kan skapa och förstärka trygghetskänslor inom oss själva

Kunna hitta egna, personliga sätt att hantera stress

Ha ökat medvetande om empati som förmåga att "känna med de andra"

Ha ökad kunskap om hur man kan se och hantera olikheter och konflikter

Kunna reflektera kreativt över sina framtidsplaner

Vi kommer att arbeta aktivt och endast med gruppmedlemmarnas egna teman, behov och prioriteringar.

BILAGA 2

Bedömningsmatris (HUM) Växa: identitet och relationer

Markeringar: Rött betyder att eleven inte visat kunskaper på denna nivå

Gult betyder att eleven visat kunskaper på denna nivå

Grönt betyder att eleven äger förmågan på denna nivå

Icke-färgmarkerade fält betyder att eleven ännu inte visat kunskaper i förmågan eller att den ännu inte bedömts

Förmåga	E-nivå	C-nivå	A-nivå	Info m.m.
1. Redogöra för kunskaper och beskriva samband (loggbok)	r Redogöra översiktligt: vad gjorde vi? (Beskrivande)	redogöra utförligt samband mellan lektionens olika faser.	redogöra utförligt och nyanserat samband mellan lektionens olika faser	
2. Analysera och diskutera frågor (loggbok)	bearbeta med viss säkerhet och diskutera översiktligt några frågor/teman	bearbeta med viss säkerhet och diskutera utförligt några frågor/teman	bearbeta med säkerhet och diskutera utförligt och nyanserat flera frågor/teman	
3. använda vetenskapliga begrepp och teorier (loggbok)	använda med viss säkerhet	använda med säkerhet	använda alltid med säkerhet	
4. Dra slutsatser. – eget arbete – gruppdynamik	dra enkla slutsatser	dra välgrundade slutsatser	dra välgrundade och nyanserade slutsatser	
5. tillämpa sina kunskaper i relevanta praktiska sammanhang. initiativ och deltagande i övningarna (VIKTIGT!)	tillämpa med viss säkerhet och i samråd med handledare	tillämpa med viss säkerhet och efter samråd med handledare	tillämpa med säkerhet och efter samråd med handledare	

Förmåga	E-nivå	C-nivå	A-nivå	Info m.m.
6. söka, granska och tolka information från olika källor = länka till teori eller metod vi arbetar med och hitta EGNA MÅL	med viss säkerhet – värdera med enkla omdömen	med säkerhet – värdera med enkla omdömen	med säkerhet – värdera med nyanserade omdömen. Dessutom formulerar eleven sig självständigt i förhållande till källorna	
7. Presentera kunskaper = delta i det praktiska arbetet och + skriva loggboken kontinuerligt	med viss säkerhet kunskaper inom området på ett sätt som till viss del är anpassat till syfte, mottagare och situation samt med hjälp av någon relevant uttrycks- och presentationsform.	med viss säkerhet kunskaper inom området på ett sätt som i huvudsak är anpassat till syfte, mottagare och situation samt med hjälp av några relevanta uttrycks- och presentationsformer.	med viss säkerhet kunskaper inom området på ett sätt som är väl anpassat till syfte, mottagare och situation samt med hjälp av flera relevanta uttrycks- och presentationsformer.	
8. Bedöma den egna förmågan och situationens krav (självinsikt)	bedöma med viss säkerhet den egna förmågan och situationens krav.	bedöma med säkerhet den egna förmågan och situationens krav.	bedöma med säkerhet den egna förmågan och situationens krav.	

LITTERATURTIPS

- Arnstad, Henrik, (2019) *Älskade Fascism*, Norstedts, Stockholm, Sverige
- Ashley Meyer, M.D.M. (2007). *Repatriation an Testimony*, AiT e-dit AS, Oslo, Norge
- Asplund, J. (1987). *Det sociala livets elementära former*, Korpen, Göteborg, Sverige
- Berggren, H., Trädgårdh, L. (2017). *Är svensken människa?* Norstedt, Stockholm, Sverige
- Bermolen A. Bermolen M.G. (1993). *Verso una pedagogia olistica*, Bulzoni Ed.Roma, Italien
- Bion, W.R. (1961). *Experiences in groups*, Tavistock, Bristol (UK).
- Blatner, A. (2018). *Action Explorations*, Parallax Productions. Seattle, Washington DC, USA
- Bolton, G. (2008). *Drama för lärande och insikt, Texter I urval av Anita Grünbaum*, Media print. Uddevalla, Sverige
- Bornemark, J. (2018) *Det omätbara renässans*, Volante. Scandbook, Falun, Sverige
- Chesner, A. och Zografou, L. (2014) *Creative Supervisio across Modalities*, Jessica Kingsley. London, UK
- Eriksson, T. (2019) *Dom som stod kvar*, Natur och Kultur. Falun, Sverige
- Ferrucci, P. (1981). *Crescere*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, Italien
- Fontaine, P. (1999). *Psychodrama Training: A European View*, Fepto Publications. Leuven Belgium
- Friholt, O. (2015). *Rasismens rötter Om självgodhetens kultur*, Irene Publishing, Sparsnäs, Sverige
- Gandhi, M.K. (2015). *För Pacifister*, Korpen, Göteborg, Sverige
- Grünbaum, A. (2009) *Lika och Unika*, Daidalos, Göteborg, Sverige
- Hillman, J. (1998). *Själens kod*, Natur och Kultur. Stockholm, Sverige
- Hägglund, M. (2020) *Vårt enda liv*. Volante, Stockholm, Sverige
- Jenvén, H. (2017). *Utsatta elevernas Maktlöshet*, Doktorsavhandling. Örebro University, Sverige
- Johansen, J. (1990). *Socialt försvar – en ickevåldsrevolution*, Bokförlaget NU, Morjärv, Sverige
- Kristoffersen, B. (1993). *Fokus på Sosiatri, Jacob Levy Morenos bidrag fra et helhelligt perspektiv*, Hovedfagsavhandling Unit/AVH Trondheim, Norge
- Kristoffersen, B. (2020). Erfaringer I Spill, Aksjonsveiledning i barnehagen, Fagbokforlaget, Bergen, Norge
- Kristoffersen, B., Mollan, A., Westberg, M. (2007). *Rapport från Flyktkurs*, Psychodrama Academy, Stockholm, Sverige

- Kellermann, P.F. (1992). *Focus on Psychodrama*, Jessica Kingsley Publishers, London UK
- Kellermann, P.F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*, Jessica Kingsley. London, UK
- Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974*, Tavistock, London UK.
- Mattsson, M. (red.) (2019) *Erkännandets pedagogik*, Studentlitteratur. Lund, Sverige
- Mjaaland Heggstad K., Rasmussen, B., Gürgens Gjaerum. R. (red.) (2017) *Drama, teater og demokrati*, Fagboksforlaget, Bergen, Norge
- Moreno, J.L. (1953). *Who shall survive?*, Beacon House, Inc. N.Y. USA
- Moreno, J.L. (1955). *Preludes to my Autobiography*, Beacon House Inc. N.Y. USA
- Moreno, Jonathan D, (2014). *Impromptu Man*, Bellevue Literary Press. New York, USA
- O'Yeah, Z. (2008). *MAHATMA Eller konsten att vända världen upp och ner*, Ordfront. Stockholm, Sverige
- Rasmussen, B. K. (1989). *Sjel I Handling*, Tapir Forlag. Norge
- Rasmussen, B. og Kristoffersen, B. (2014) *Mye på Spill*, Fagboksforlaget. Bergen, Norge
- Rasmussen, Bjørn & Kristoffersen, B. (2011) *Handling och forestilling om handling*, Tapir Akademisk forlag, Norge
- Rasmussen, B. & Kristoffersen, B. (2014). *Jacob Levy Moreno's teater expressionism och sociatri*, Fagbokforlaget, Bergen, Norge
- Siegel, J, Daniel (2016) *Hjärnstorm -Överlev tonårstiden med forskningens hjälp*, Dana Förlag. Södertälje, Sverige
- Snyder, T.(2018) *Vägen till Ofrihet*, Bonnier, Stockholm, Sverige
- Vinthagen, S. (2016). *Motståndets Sociologi Kampen mot förtryck med fredliga och frihetliga medel*, Irene Publishing. Sparsnäs, Sverige