

FÖRSTA SAMMANKOMSTEN

Din egen berättelse

1.

Sammankomst 1

Välkomna till studiecirkeln!

Vid första träffen ska vi bekanta oss med varandra och med cirkelns upplägg och material.

Vilka är vi?

Börja med att presentera er för varandra. Här är ett förslag på hur ni kan göra:

Presentation med Bildspråk

Ett antal svart-vita bilder ligger utspridda på ett bord, eller på golvet (om ni inte har ett tillräckligt stort bord). Välj någon av bilderna som du tycker säger något om dig som person. Låt den ligga kvar så länge: någon annan kanske väljer samma bild. När det är din tur att presentera dig för gruppen plockar du upp "din" bild, berättar vad du heter och varför du valt just denna bild.

Överenskommelser för cirkeln

När ni nu presenterat er för varandra kan det vara läge att tala om hur ni ska få ett bra arbetsklimat i cirkeln. I studiecirkeln ska alla känna sig välkomna, sedda och respekterade. Alla ska också kunna vara öppna och berätta om sitt liv utan att riskera att det man säger förs vidare. Det är bra att tillsammans enas om regler för trevnad, trygghet och struktur.

Här ges några förslag:

- Vi lyssnar på varandra utan att avbryta
- Vi håller oss till cirkelns teman
- Mobiltelefoner ska vara avstängda
- Det som sägs stannar inom rummets fyra väggar
- Om någon "passar", avstår från att svara, respekteras det utan kommentar
- Alla tar ett gemensamt ansvar för att reglerna följs.

Fundera på, samtala

Kommer ni på ytterligare någon överenskommelse att lägga till listan?

Tidigare erfarenhet av cirkelarbeta

Är det någon som tidigare deltagit i en studiecirkel?

1. Berätta vad som var bra, i arbetssätt, i förhållningssätt, annat? Cirkelledaren antecknar på blädderblock eller whiteboardtavla allt som kommer fram.
2. Vad kan vi göra för att få till detta goda i vår studiecirkel?

Vad gör vi här?

Bläddra genom samtalsmaterialet Din egen berättelse. Läs texten om cirkelns syfte och arbetssätt.

Fundera på, samtala

Vad vill du ha ut av cirkeln?

1. Låt det vara tyst i rummet någon minut så alla hinner tänka efter.
2. Gör en runda då var och en får berätta.

Övningsförslag

Signalera dagens sinnesstämning

Det kan kännas tryggt att utan ord få förmedla hur jag känner mig i dag. Tillverka tillsammans ett antal självhäftande "gubbansikten", cirklar med ögon, näsa och mun, med tydliga uttryck. Vilka uttryck vill ni ha signaler för? Nedstämd, energisk, trött, känslig, bekymrad, glad...? För större tydlighet kan ni färga ansiktena: röd för "Varning, låt mig få vara ifred", gult för "Försiktigt, idag känner jag mig skör", grönt för "fritt fram" och så vidare. Poängen är att signalen ska vara så tydlig för de andra i gruppen att du möts med den hänsyn du behöver. Samtala er fram till hur er "signalbank" ska se ut och gör så många gubbansikten att ni har "skyltar" cirkeln ut.

Våra berättelser - kortversionen

Våra berättelser utgör cirkelns röda tråd. Din historia är unik och värdefull. I cirkeln kommer alla att få berätta om sina erfarenheter och diskutera dem. Din berättelse växer bit för bit under cirkelns gång. Vi börjar med en kortfattad presentation. Var och en får tre minuter på sig att berätta: – Jag heter...

– Detta är den erfarenhet jag bär med mig som gör att jag vill delta i den här studiecirkeln.

Övningsförslag

Måla livets färger.

Detta ska inte bli någon "fin" bild. På papper ska jag bara måla de färger som jag tycker stämmer överens med min livssituation just nu, både ljus och mörker. När alla målat färdigt fäster ni era bilder på väggen eller lägger dem mitt på golvet så ni kan stå i cirkel runtomkring. Var och en som vill får berätta om sin målning. Analysera eller tolka inte varandras bilder.

