

METODER

Din egen berättelse

12.

Metoder

Rundan

Som ordet indikerar så sitter alla i en cirkel. Helst ska deltagarna inte ha ett bord emellan sig. Vid rundan går ordet runt och var och en talar utan att avbrytas av de andra. Det kan kännas bra att hålla ett skönt föremål i handen när man talar, en mjukt slipad sten, ett äpple eller något annat som är behagligt att känna på. När man sagt sitt ger man föremålet vidare till sin granne i cirkeln.

När du ger instruktion till rundan ange också tidsramar: "Var och en får max tre minuter på sig", eller "Berätta med en, eller max tre meningar".

Bildspråk

Studieförbunden brukar ha set av svart-vita fotografier särskilt utvalda för att väcka associationer, lyfta tanken och ge idéer. Bildspråk kan användas vid presentationsövningar och i många andra sammanhang då deltagarna ska berätta om sina tankar och känslor. Så här kan man göra en presentationsövning med Bildspråk:

Bilderna sprids på ett bord, eller en golvyta som alla kan gå runt. Instruktionen är: "Välj en bild som säger något om dig själv. Ta inte upp bilden, utan låt den ligga kvar. Kanske någon annan väljer samma bild. När du bestämt dig för en bild kan du sätta dig igen. Då ser vi när alla är klara med sitt val." Spela gärna lugn musik under det att deltagarna väljer sin bild – om du inte tror att musiken kan störa koncentrationen. Alla berättar sedan kort varför de valt sin bild. "Tack" är en tillräcklig kommentar efter varje presentation.

Bildspråket lämpar sig också för en kortfattad lägesbeskrivning: "Så här känner jag mig just nu". Eller för en utvärdering: "Så här tycker jag att cirkelarbetet funkar". En sådan utvärdering av hur arbetet fortskrider kan man göra flera gånger under cirkelns gång.

Talpinne

Regeln är att bara den som håller i föremålet som utsetts till "talpinne" får tala. Skillnaden mot rundan är att man lägger föremålet ifrån sig på golvet mitt i ringen när man talat klart, och det är fritt för vem som helst att plocka upp den och därigenom få ordet. Om det finns deltagare som har en tendens att uppta för mycket av den gemensamma tiden är det en bra idé att begränsa taltiden.

En poäng med Talpinne, jämfört med Rundan eller Garnnystanet, är

att en deltagare kan ta ordet igen om han eller hon kommer på något nytt att tillföra.

Garnnystanet

Den som börjar håller i ett garnnystan. När han eller hon har sagt det han eller hon vill säga kastas nystanet vidare till någon annan i cirkeln, vem som helst, men ändan av garntråden ska hållas fast. Nästa person säger sitt, håller kvar tråden och kastar nystanet vidare. Till sist går tråden kors och tvärs mellan alla deltagarna. Då kan man ta en annan fråga och nysta ihop garnbollen igen.

Garnnystanet är en lämplig metod när deltagarna ska säga något kortfattat. Metoden är lekfull jämfört med rundan. En annan fördel framför rundan är att deltagarna inte vet när de kommer i tur. Båda dessa faktorer kan bidra till avspänning i gruppen.

Brainstorm

Här ska det gå undan och ordet är fritt. Ledaren ber om exempel eller synpunkter och antecknar på blädderblock eller whiteboardtavla vartefter svaren kommer. Det som kommer fram ska inte kommenteras under brainstormens förlopp. Kommentarer, eller diskussion, utifrån det man skrivit tar man när idéerna uttömts. I kommenterandet ska inget utpekas som fel eller dumt.

Idéinsamling med post it-lappar

Ett alternativ till brainstorm är att deltagarna skriver ner sina förslag på post it-lappar, ett förslag per lapp. De samlas in när alla skrivit klart och sätts upp på väggen. En bra metod vid känsliga frågeställningar.

Försäkra dig om att alla förstått ämnet/frågan och skriv gärna upp frågeställningen på ett blädderblock eller på whiteboardtavla.

Idéer föder ofta nya idéer, så efter man läst igenom lapparna kan man fråga om någon kommit på ytterligare något förslag.

Bikupa

Ett oslagbart sätt att få alla delaktiga är att bryta upp gruppen i mindre enheter. I bikupan reflekterar och samtalar man i par eller i grupper om tre personer. För de flesta är det lättare att prata i en mindre grupp. Det känns lättare att komma ut med tankar som inte är färdigtänkta och som kan processas vidare i bikupan innan man eventuellt lyfter dem i storgrupp.

När det slutat surra kan man be grupperna att berätta något från samtalet. Ibland är det bättre att låta samtalet stanna inom bikupan, det beror på syftet med övningen.