

V.I.P

Viktig Intressant Person

LEKTION 1
Introduktion

LEKTION 2
Känslor

LEKTION 3
Kommunikation

LEKTION 4
Relationer

LEKTION 5
Val

LEKTION 6
Jag

LEKTION 7
Känslor

LEKTION 8
Kommunikation

LEKTION 9
Relationer

LEKTION 10
Val

LEKTION 11
Jag

LEKTION 12
Avslutning

Lektion 1 **Introduktion**

Vad gör vi på lektion 1?



Du får information om vad V.I.P är och vad vi ska göra tillsammans.

V.I.P lär oss hur vi kan må bra, både när vi är själva och tillsammans med andra.



På lektion 1 presenterar vi oss för varandra.

Vi lär känna varandra genom olika övningar.



Under V.I.P-kursen ses vi en gång i veckan i 12 veckor.

Vi ses samma dag i veckan, på samma tid.



På lektion 1, kommer vi tillsammans överens om gruppregler som gäller på våra lektioner.

Reglerna är till för att alla ska känna sig trygga och välkomna.



Nästa lektion pratar vi om känslor.



Varje vecka pratar vi om våra rättigheter.

Vi går igenom en av tolv rättigheter, varje lektion.

Min rättighet:

Jag har rätt att må bra!



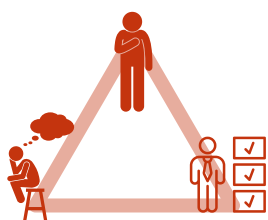
Lektion 2

Känslor

Vad gör vi på lektion 2?



På lektion 2 pratar vi om hur vi kan visa känslor. Vi pratar om hur vi kan förstå vad andra har för känslor.



Vi pratar om vilka olika känslor som finns. Vi pratar om hur våra känslor påverkar vad vi tänker och gör.



Vi pratar om kroppsspråk och att vi visar känslor med kroppen.



Vi pratar om att olika känslor är olika lätta eller svåra att visa och att det är olika för alla.



Vi pratar om att olika saker får oss att känna olika känslor.

En sak som kan påverka våra känslor är musik.



Nästa lektion pratar vi om kommunikation.

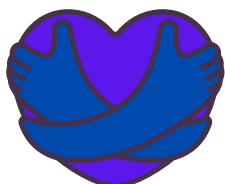
KOM IHÅG:

Jag har rätt att känna alla mina känslor!



Lektion 3 **Kommunikation**

Vad gör vi på lektion 3 ?



Vi pratar om att det är viktigt att känna till och ta hand om våra känslor för att må bra.



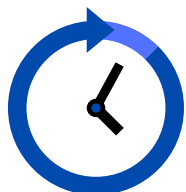
Vi pratar om att känslor kan kännas i kroppen. Ibland mår vi dåligt när vi håller känslorna inom oss. Ibland vet vi inte att det är våra känslor som känns i kroppen.



Vi bestämmer själv om vi vill berätta om våra känslor eller inte. Ingen annan får bestämma om du ska känna.



Vi pratar om hur vi kan hjälpa varandra att våga visa vad vi känner.



Nästa lektion pratar vi om relationer.

KOM IHÅG:

Jag har rätt att berätta om mina känslor och be om stöd!



Lektion 4 Relationer

Vad gör vi på lektion 4 ?



Vi pratar om vad en trygg relation är.
Det finns många olika typer av relationer och vi behöver olika saker för att känna oss trygga i en relation.



Vi ser en film som visa vad våld kan vara.
Filmen kan kännas obehaglig och vi pratar om den både innan och efter.



Vi pratar om att det finns olika former av våld.
Våld är inte bara att slåss eller annat fysiskt våld.
Våld kan handla om begränsning, kontroll och mycket mer.



Allt typ av våld är fel!
Det är alltid den som utövar våld som gör fel!
Den som är utsatt för våld har rätt att få hjälp och stöd.



Nästa lektion pratar vi om val.

KOM IHÅG:

Jag har rätt att vara trygg i mina relationer!



Lektion 5 Val

Vad gör vi på lektion 5 ?



Vi pratar om att göra olika val.
Ibland är det lätt att göra val, ibland är det svårt.
Det är olika för oss alla.



Vi gör massor av val varje dag.
Vi pratar om att det kan vara svårt att veta vad vi vill
välja och vad våra val leder till.



Vi pratar om konsekvenser.
De val vi gör kan leda till olika saker. Det svåra med val
kan vara att veta hur det kommer bli.



Vi prata om vad som får oss att må bra.
När vi vet vad vi mår bra av kan vi välja att göra mer av
dessa saker, och må bättre.



Nästa lektion pratar vi om "Jag".

KOM IHÅG:

Jag har rätt att göra saker som jag mår bra av!



Lektion 6 Jag

Vad gör vi på lektion 6 ?



Vi är både lika och olika, och det är något som är väldigt bra.



Vi pratar om att våra tankar påverkar hur vi mår. Bra tankar om oss själva får oss att må bra.



Det finns bara en av oss. Vi är alla unika!
Alla är värdefulla!



Vi har rätt att vara stolta över oss själva och vara precis som vi är.



Nästa lektion pratar vi om känslor.

KOM IHÅG:

Jag har rätt att känna att jag är bra!



Lektion 7 **Känslor**

Vad gör vi på lektion 7 ?



Vi pratar om att saker kan kännas mer eller mindre vanligt. Alla är olika, vi pratar om varför det ändå kan kännas lättare att prata om saker som känns mer vanligt.



Vi pratar om skam och att skämmas.
Vi pratar om skuld och hur det kan kännas.
Att vara unik är något bra, men ibland kan det vara svårt att känna sig annorlunda.



Vi pratar om att känna skuld och säga förlåt.
Behöver vi alltid säga förlåt?



Vi pratar om olika känslor och vilka känslor som just vi mår bra av att känna.



Nästa lektion pratar vi om kommunikation.

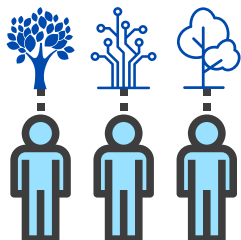
KOM IHÅG:

Jag har rätt att vara som jag är!



Lektion 8 **Kommunikation**

Vad gör vi på lektion 8 ?



Hur ser ett träd ut?

Vi pratar om att alla tänker olika.

Det finns inget rätt eller fel sätt att tänka, bara olika.



Vi pratar om sociala medier.

Vilka risker och fördelar kan det finns med sociala medier.



Vi pratar om att människor ibland ger dubbla budskap.

Ibland säger vi något men visar något annat.

Det kan var svårt att tyda vad andra känner eller tycker.



Vi pratar om att känna ånger.

Vad kan vi gör om vi ångrar något man sagt eller gjort i en relation.



Nästa pratar vi om relationer.

KOM IHÅG:

Jag har rätt att vara som jag är!



Lektion 9 Relationer

Vad gör vi på lektion 9 ?



Idag pratar vi om makt och våld och vad det kan vara.
Det finns många olika former av våld.
Vi har rätt att ha makt över våra egna liv!



Vi pratar om vårt personliga livsutrymme, vår fritid.
Denna tid är bara vår egen och vi får själva bestämma
hur den ska se ut.



Vi pratar om att vi har rätt att få hjälp och stöd när vi
behöver.



Vi pratar om vad vi själv kan påverka och inte.
Vad kan vi själva göra för att vi ska må bra.



Vi pratar relationer och vilka relationer som är viktiga
för oss.
Vi behöver alla olika saker i en relation för att den ska
få oss att må bra.



Nästa lektion prata om val.

KOM IHÅG:

**Jag har rätt att vara med och
bestämma om mitt eget liv!**



Lektion 10 Val

Vad gör vi på lektion 10 ?



Idag pratar vi om vad som är viktigt i våra liv och vad som får oss att må bra.



Vi pratar om hur vi påverkas av det vi ser och läser på sociala medier.



Vi pratar om grupptryck.
Vad är grupptryck och varför gör vi ibland saker som vi inte vill.



Vi pratar om att alla har rätt att tycka och tänka vad de vill. Dessa rättigheter är lag och gäller från att vi föds och hela livet.



Nästa lektion pratar vi om "Jag".

KOM IHÅG:

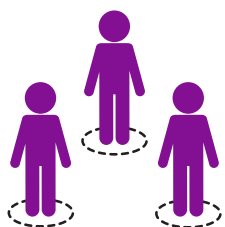
Jag har rätt att tycka och tänka vad jag vill!



Lektion 11

Jag

Vad gör vi på lektion 11 ?

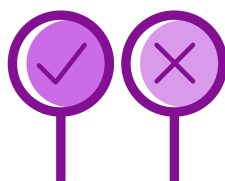


Vi pratar om vårt personliga utrymme och våra personliga gränser.

Hur nära får någon komma mig och vad behöver jag för att känna mig bekväm.



Vi pratar om samtycke och rätten att säga nej!



Vi pratar om att säga ja och nej.

Är det lättare att säga det ena eller det andra? Varför kan det vara så?



Vi har alltid rätt att säga nej! Ingen får tjata på oss eller bli arga för att vi säger nej.



Nästa lektion är det avslutning.

KOM IHÅG:

Jag har rätt att säga nej!



Lektion 12 Avslutning

Vad gör vi på lektion 12 ?



Vi sammanfattar vad vi pratat om under alla lektioner.



Vi sammanfattat allt vi pratat om gällande vad som får oss att må bra.



Vi pratar om alla våra rättigheter.



Vi är alla unika.
Det finns alltid saker vi kan vara stolta och nöjda över, med oss själva!



Vi har nu genomfört en hel V.I.P kurs på 12 tillfällen!
Som bevis på detta har vi fått ett diplom.

KOM IHÅG:

Du är en Viktig Intressant Person!!

