

På väg mot fred

Metodguide för fredsfostran



Annukka Toivonen

2026

**Kansan
Sivistysrahasto**



Rauhankoulu
Fredsskolan

Inledning

Fred uppstår inte av sig själv – fred byggs upp i vardagen, genom ord, handlingar och relationer. Fredsfostran ger barn och unga verktyg att möta konflikter konstruktivt, hjälper dem att förstå mångfald, utvecklar känslor och interaktionsfärdigheter och att påverka sin egen miljö på ett positivt sätt. Det handlar om att lära sig om fredligt samliv.

Den här guiden är avsedd för dig som arbetar med barn eller unga i skolan, hobbyer, ungdomsarbete eller andra utbildningssammanhang. Guiden ger en kortfattad introduktion till principer och praktiska verktyg för fredsfostran. Syftet är att stödja pedagogiskt arbete som betonar fred, rättvisa, ansvar, interaktionsförmåga och gemenskap.

I den här guiden ingår de viktigaste principerna för fredsfostran samt några utvalda och beprövade aktiva och konstbaserade metoder. Metoderna är lätta att tillämpa på olika grupper och åldersnivåer, och de uppmuntrar till utforskande och deltagande arbete. Övningarna är ursprungligen riktade till barn- och ungdomsgrupper, men även vuxna kan dra

nytta av dem. De kan användas för att ta upp till exempel teman om fred och rättvisa, fredlig konfliktlösning, vardagligt fredsskapande, påverkan och hopp för framtiden.

Jag hoppas att guiden kommer att stödja dig i att implementera fredsfostran i ditt eget arbete – ett steg i taget, genom att lyssna på din egen grupp och situation.

Den här utgåvan är den andra versionen av guiden. Den har uppdaterats utifrån användarupplevelser. En del av övningarna har använts i Fredsförbundets Fredsskolan-verkstäder med grupper av barn och unga. Skrivandet av guiden har finansierats med bidrag från Kansan Sivistysrahasto – Folkets Bildningsfond. Översättningen till svenska samt guidens illustrationer och layout har genomförts med stöd av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne år 2026. Heini Rautoma har översatt texten. Illustrationer och layout av Jan Friedrich.

Om skribenten:



Annukka Toivonen är samhällspedagog (högre YH-examen) med inriktning på fredsfostran och konstbaserade metoder. Hon har arbetat vid Fredsförbundet som sakkunnig inom global fostran sedan år 2010. Vid Fredsförbundet bedriver Annukka utbildning för lärare, pedagoger och studenter, utvecklar undervisningsmaterial inom fredsfostran, bedriver påverkansarbete och ansvarar för organisationens globala utbildningsprojekt och Fredsskoleverksamhet.

För att skriva den här guiden fick Toivonen ett personligt stipendium från Folkets Bildningsfond år 2025, med hjälp av vilken den första versionen av guiden utarbetades.

Innehållsförteckning

<u>Inledning.....</u>	<u>2</u>
<u>Om mål inom fredsfostran.....</u>	<u>4</u>
<u>Uppvärmningsövningar och introduktion till fredsfostran.....</u>	<u>3</u>
<u>1. Viktiga saker i livet.....</u>	<u>5</u>
<u>2. Hur ser livet ut år 2030?.....</u>	<u>6</u>
<u>3. Gå i rummet och gör snabba statyer.....</u>	<u>7</u>
<u>4. Peka på något.....</u>	<u>8</u>
<u>5. Vad betyder fred för dig?.....</u>	<u>9</u>
<u>6. Gå ner på huk om... -övningen om handlingar som påverkar.....</u>	<u>10</u>
<u>Fördjupande övningar för fredsfostran.....</u>	<u>10</u>
<u>7. Fyra hörn med fredstema.....</u>	<u>12</u>
<u>8. Fred kopplas till allt.....</u>	<u>13</u>
<u>9. Ekosystem för hållbar fred.....</u>	<u>14</u>
<u>10. Fredsteamet och djurfigurer.....</u>	<u>15</u>
<u>11. Figurerna diskuterar.....</u>	<u>16</u>
<u>12. Konflikt på scenen.....</u>	<u>17</u>
<u>13 A. Effekternas ström.....</u>	<u>19</u>
<u>13 B. Brainstorming om sätt att påverka.....</u>	<u>21</u>
<u>13 C. Scener om olika sätt att påverka.....</u>	<u>22</u>
<u>Bilagor.....</u>	<u>24</u>
<u>Bilaga 1. Effekternas ström -modell.....</u>	<u>25</u>
<u>Bilaga 2. Fredsfigurskorten (för 10-12 -åringar).....</u>	<u>26</u>

Om mål inom fredsfostran

Det centrala målet med fredsutbildning är att främja individers och samfunds förmåga att leva i harmoni, lösa konflikter icke-våldsam och arbeta för en mer hållbar och rättvis värld. Principerna inkluderar respekt för mänskliga rättigheter och mänsklig värdighet, stärkande av empati och kritiskt tänkande samt förmåga att känna igen och avveckla fördomar och strukturella ojämlikheter. Fredsfostran betonar dialog, inkludering och ansvar, både lokalt och globalt, och uppmunt- rar till aktivt medborgarskap och en hållbar livsstil som en del av att bygga hållbar fred.

I läroplanerna för grundskolan och gymnasiet (GLGU 2014, GLP 2021) återspeglas fredsfostran främst i värdegrunden och den mångsidiga kompetensen. Läroplanerna betonar vikten av mänskliga rättigheter, demokrati, jämlikhet och hållbar utveckling, samt elevers deltagande och möjligheter att påverka. Fredsfostran kan implementeras i alla ämnen i skolan. Fredsfostran förverkligas i vardagen till exempel genom att de lärande övar interaktionsförmåga, empati och konstruktiv konflikthantering samt utvecklas mot ett ansvarsfullt och aktivt medborgarskap.

Uppvärmningsövningar och introduktion till fredsfostran

Fredsfostran bygger på respektfull interaktion, lyssnande och att ta hänsyn till andra människors synvinklar. Ofta behöver de här färdigheterna stärkas genom olika uppvärmnings- och gruppuppbyggande övningar inför själva arbetet med temat.

Innan arbetet i en grupp påbörjas är det viktigt att komma överens om eller påminna deltagarna om principer för tryggare rum. Principerna för tryggare rum hänvisar till gruppens gemensamma regler som stöder modigt, icke-diskriminerande och respektfullt gemensamt arbete.

En trygg grupp skapas inte på ett ögonblick, utan dess interaktion måste medvetet utvecklas över en längre tidsperiod. Gruppbyggande är en process som stödjer gruppmedlemmarna i att lära känna och lita på

varandra, interagera och trivas tillsammans. Målet är att alla kan känna sig bekväma och trygga, kan uttrycka sina åsikter och försöka göra misstag utan rädsla. Det skapar en grund för en stimulerande och lärandestödande atmosfär där teman inom fredsfostran, såsom konflikter, rättvisa och icke-våldsamma metoder, kan behandlas.

Funktionella metoder är ett bra sätt att främja ömsesidig förståelse, interaktion och skapandet av en god laganda i gruppen. När man väljer metoder är det viktigt att ta hänsyn till gruppens storlek, ålder och situation – det finns många alternativ.

Härnäst presenteras några uppvärmningsövningar som också fungerar som en orientering till teman inom fredsfostran.

1. Viktiga saker i livet

Mål: Lära känna varandra och skapa gruppkänsla, fundera över egna värderingar och öva sig i att lyssna.

Åldersrekommendation: 10 år och uppåt

Längd: ca 20 minuter

Övningens uppbyggnad:

Deltagarna bildar par. Turvis berättar den ena tre saker som är viktiga för hen, och om hen så önskar också varför de är betydelsefulla. Paret lyssnar utan att avbryta. I lyssnandet strävar vi efter empati och aktivt lyssnande – vi är intresserade av vad den andra berättar.

Ledaren håller koll på tidsanvändningen och visar ett tecken när det är dags att byta roller.

Slutligen samlas vi i ring. Var och en presenterar turvis sitt par och berättar om de tre sakerna som är viktiga för paret.

Tips på förverkligande:

- I början av övningen kan man diskutera tillsammans vad gott lyssnande innebär.
- Alternativt kan paret vid övningens slut presenteras i smågrupper med 4–6 deltagare.

2. Hur ser livet ut år 2030?

Mål: Att reflektera över hur världen och det egna livet skulle kunna se ut i framtiden. Att få år 2030 att kännas personligt, som ett år då positiva förändringar har skett för att uppnå de globala målen för hållbar utveckling. Att väcka eleverna till att förstå att de globala målen för hållbar utveckling också påverkar deras egen framtid, och att synliggöra att målen är nödvändiga.

Åldersrekommendation: 11 år och uppåt

Längd: ca 3–5 minuter

Övningens uppbyggnad:

Ledaren läser med lugn röst upp fantasiövningen nedan.

”Börja den här övningen med att inta en bekväm position. Du kan blunda eller på annat sätt landa på en bekväm, fridfull plats.

Låt oss tänka på framtiden en stund. Det räcker att du tänker på frågorna tyst för dig själv. Du behöver inte svara på frågorna högt, och du behöver inte ha ett tydligt svar på allt direkt. Låt oss resa till år 2030. Det är om [fyra] år. Till att börja med, tänk på hur gammal du kommer att vara om [fyra] år? Föreställ dig hur ditt liv ser ut då. Vad gör du, var bor du? Är du i Finland eller kanske i ett annat land? Hurdana människor finns i ditt liv?”

(Kort paus då deltagarna tänker. Ledaren fortsätter:)

Föreställ dig sedan att det är fred i Finland år 2030. Hur ser det ut och känns det?

...Hur märks fred i hur människor behandlar varandra?

(Det blir en kort paus då deltagarna tänker. Ledaren fortsätter:)

”Om [fyra] år kanske några av er studerar, kanske några av er arbetar. Målen i Agenda 2030 har överenskommit så att vi och alla andra människor i världen, såväl som naturen, har möjlighet att leva ett gott liv nu och i framtiden. För att alla de här sakerna som ni just har tänkt på ska vara möjliga behövs det fortfarande runtom i världen hårt arbete för att uppfylla de globala målen för hållbar utveckling.

... Du kan nu öppna ögonen och i tankarna återvända tillbaka till det här rummet.”

3. Gå i rummet och gör snabba statyer

Mål: Grupp känsla, introduktion till teman, öva på att skapa statybilder.

Åldersrekommendation: 9 år och uppåt

Längd: ca 5 minuter

Material som behövs: Ett öppet utrymme att röra sig i

Övningens uppbyggnad:

a) Gå i rummet:

Be deltagarna att gå runt i rummet kors och tvärs längs sina egna stigar. Använd hela utrymmet. Gör övningen i tystnad, utan att prata. Instruera deltagarna att först gå runt i rummet i sin egen takt och vara uppmärksamma på detaljerna i rummet. – Gå och titta på föremål, former och färger i rummet.

Efter en stund, be deltagarna att antingen sakta ner eller öka sin gångrytm, beroende på om situationen kräver att gruppen lugnas ner eller aktiveras. Instruera nu deltagarna att vara uppmärksamma på utrymmet mellan människor. – Vilken typ av avstånd och närhet skapas när vi går omkring i rummet?

Låt oss fortsätta gå i normal gångtakt och se andra människor röra sig i rummet. Vilka är med i vår grupp idag? Vi hälsar på dem vi möter.

Efter en stund stannar vi på vår egen plats och ser människorna runt omkring oss.

Låt oss fortsätta att värma upp genom att lyssna tillsammans, ta initiativ och söka grupp-sammanhang: Vi går runt i rummet och när en stannar, stannar alla. När en börjar gå, börjar alla gå.

b) Snabba statyer i grupper som byts ut:

Vid ljudsignalen, be deltagarna att stanna på plats och bilda grupper om 4 med sina närmaste. Grupperna bildar tyst (utan att tala) statyer som representerar "samarbete". Hur kan ni med kroppen beskriva samarbete - Vad händer i en staty av samarbete? Hur ser samarbete ut? Vilka kroppspositioner eller gester kan det finnas i samarbete?

Tiden för att forma statyerna är cirka 5 sekunder, vilket ledaren räknar högt.

Du kan välja statyernas ämnen efter ålder så att de fungerar som en orientering till fredsutbildningens teman, till exempel jämlikhet, fred, inkludering, hjälpsamhet.

Mellan varje gruppformning fortsätter deltagarna att gå, stannar vid ljudsignalen och bildar grupper med de närmaste personerna, med det antal elever som ledaren begär (varierade grupper om 3–5 personer bildas).

Ledaren kan verbalisera vad de ser i statyerna, till exempel: "Här verkar det som att ett flerdimensionellt nätverk av samarbete bildas mellan händerna." "Här står de som en front för samarbete - alla går i samma riktning." "Den här statyn förmedlar en fridfull, jämlik atmosfär för mig." → Vid tolkandet av statyerna rekommenderas att du som ledare ger alla grupper uppmuntrande uppmärksamhet och tydliggör att det är du som tolkar de statyer som deltagarna har skapat.

4. Peka på något...

Mål: Uppvärmning, grupp känsla, lätt introduktion till temat.

Åldersrekommendation: 9 år och uppåt

Längd: 3–5 minuter

Övningens uppbyggnad:

Be deltagarna att peka (t.ex. med pekfingret) på saker som är relaterade till de globala målen för hållbar utveckling. Alternativt kan de instrueras att röra vid de saker som handledaren frågar om.

För att förtydliga idén bakom övningen och träna på genomförandet kan du inleda genom att säga "Rör vid/peka på något grönt" och "Peka på något som är värt att skydda". Fortsätt sedan med ord som rör hållbar utveckling. "Peka på något som är relaterat till hållbar utveckling". Fortsätt med ord som: välbefinnande, fred, påverkan.

Tips: Vid något påstående kan ledaren be varje deltagare att säga ett ord eller en fras som hen tänker på, till exempel vid ordet "fred" – Vad pekar deltagarna på? Vad kommer de att tänka på när de tänker på ordet "fred"?

5. Vad betyder fred för dig?

Mål: Lära känna varandra, lätt introduktion till temat.

Åldersrekommendation: 9 år och uppåt

Längd: 3–5 minuter

Material som behövs: Frågor som diskuteras görs synliga på tavlan

Övningens uppbyggnad:

Be eleverna bilda par. Med paret diskuteras:

- Vad är fred?
- Vad betyder fred för dig?
- Hur syns fred i din näromgivning?

Öva på att lyssna: Turvis pratar den ena och den andra lyssnar. Den som lyssnar avbryter inte den som talar.

Gemensam genomgång. Vi funderar tillsammans:

- Vad lärde jag mig av den andras synsätt?
- Hur syns fred och hur byggs fred upp i vår omgivning?

Under genomgången kan ledaren lyfta fram att fred kan beskrivas och förstås på flera olika sätt. De vanligaste beskrivningarna av fred är:

1. Individens inre fred (inom mig själv)
2. Fred i samhällen och interaktioner – fred i en grupp eller gemenskap (till exempel i skolan eller i en hobby)
3. Social fred, ett rättvist samhälle – t.ex. fred i Finland
4. Internationell fred – fred mellan stater
5. Fred mellan människor, jorden och allt liv, också med naturen

6. Gå ner på huk om... -övningen om handlingar som påverkar

Mål: Uppvärmning och att närma sig temat. Förstå att våra egna vardagliga aktiviteter är direkt kopplade till de globala målen för hållbar utveckling och främjandet av fred.

Vilka konkreta saker kan var och en av oss göra, även idag, för att stödja de globala utvecklingsmålen i vår vardag hemma, i skolan och i våra hobbyer?

Åldersrekommendation: 9 år och uppåt

Längd: 5–10 minuter

Material som behövs: En PowerPoint-bild med de 17 målen i Agenda 2030 som ikoner

Övningens uppbyggnad: Ledaren visar upp de 17 målen i Agenda 2030. Alla står i en cirkel. Ledaren säger påståenden. Om deltagarna är överens eller har gjort samma sak tidigare, gör de den rörelse som ledaren begär. Efter detta säger ledaren nästa påstående och rörelse. Till exempel ”Gå ner på huk om... / Sträck upp händerna om... / Stampa med fötterna om...”.

Påståenden exempelvis så här: (välj 4–8 påståenden)

GÅ NER PÅ HUK OM...

- Du är intresserad av att naturen, djur och växter mår bra.
- Du samarbetar med andra, även om det inte alltid känns lätt.
- Du försöker medla genom att diskutera då människor har olika åsikter och konflikter.
- Du försöker vara rättvis mot alla – också mot människor som du inte känner så bra.
- Du hjälper om du ser att någon har det svårt eller behöver hjälp.
- Du lyssnar på vad andra har att säga och avbryter inte direkt.
- Du försöker förstå hur någon annan känner sig, och behandlar andra så som du själv önskar bli behandlad.
- Du har deltagit i en kampanj, insamling eller ett evenemang för hållbar utveckling (T.ex. Unicef-rundan, Dagsverke-dag, Hungerdagsinsamlingen)
- Du inte slänger mat i soporna och undviker matsvinn. (Varför är det viktigt?)
- Du på vintern har sänkt temperaturen i ditt rum med några grader. (Vad har det här med hållbar utveckling att göra?)
- Du har funderat på var de produkter som du använder härstammar ifrån. (Produktionskedjor, arbetarnas välmående och rättigheter – rättvis handel. Energiförbrukning, transporter: har produkten hämtats långtifrån.) (Vad betyder rättvis handel?)

- Du har funderat över din konsumtion: Du överväger om du verkligen behöver någon viss sak som du vill ha. Du funderar om det skulle gå att låna eller köpa på loppis i stället för att köpa nytt.
- Du har lagat trasiga kläder eller har fått kläder från loppis.
- Du vill uppmuntra andra att utföra handlingar för hållbar utveckling. (T.ex. genom att visa exempel, locka med andra, berätta om rättvis handel-produkter...)
- Du är färdig att ändra på ditt eget agerande för att naturen och människor i framtiden ska må bra.

Ledaren förklarar okända begrepp på ett åldersanpassat sätt och ger konkreta exempel på sådana vardagliga sätt att påverka som främjar hållbar utveckling. När övningen blir bekant kan deltagarna också uppmanas att komma på rörelser och påståenden som är lämpliga för ämnet.

Vid några påståenden kan ledaren fråga: "Vilket hållbarhetsmål hänger den här handlingen ihop med? Varför är det en viktig handling?"

Ledaren kan förklara att betydelsen och effekten av en individs vardagliga val och handlingar ökar när de delar sina val med andra. Att uppmuntra och bjuda in andra att delta, och att berätta för andra om hållbar utveckling, kan skapa mer vidsträckt förändring. Här påminns vi om samarbetets kraft: stora förändringar sker när människor agerar tillsammans.



Bild: Agenda 2030 mål för hållbar utveckling. Du kan ladda ner bilder till exempel här: <https://kestavakehitys.fi/sv/agenda20301>

Fördjupande övningar för fredsfostran

7. Fyra hörn med fredstema

Mål: Fundera i vilka miljöer och hur fred syns i de ungas liv.

Åldersrekommendation: äldre än 10-åringar (ord och påståenden kan tillämpas enligt åldersnivån). **Längd:** 5–15 minuter

Material som behövs: Rum att röra på sig. Hörnens rubriker på papper. Tejp för att fästa pappren.

Förberedelser: märk ut fyra hörn i rummet:

1. Skola
2. Hem
3. Kompisar/ fritid
4. Världen / samhället
5. Och i mitten av rummet: Annat

Övningens uppbyggnad:

- Ledaren läser ett påstående högt.
- Varje deltagare funderar först för sig själv vilken plats fred märks mest i, och flyttar sig till det hörnet.
- Efter några påståenden ombeds de unga diskutera med andra som valt samma hörn varför de valt det hörnet.
- Efter diskussionerna i hörnen kan alla gemensamt få höra tankar. Ledaren kan i genomgången använda en "imaginär mikrofon" för att intervjua frivilliga i olika hörn.

Påståenden (till exempel)

En plats där...

- jag kan säga min åsikt

- jag upplever att jag kan vara mig själv
- jag tar andra i beaktande
- man lyssnar på mig
- jag upplever fred
- jag kan få hjälp och stöd
- jag bär mitt ansvar
- jag kan påverka saker och ting.

Gemensam genomgång

- Hurdana saker kom fram i de olika hörnen?
- Vad lär vi oss om hur fred och delaktighet syns i vår omgivning?
- Hur kan vi främja fred/ allas delaktighet/ gemenskap?

8. Fred kopplas till allt

Mål: Förstå orsak-verkan-samband mellan olika fenomen, samt globalt ömsesidigt beroende. Fundera hur fred kopplas till andra hållbarhetsmål.

Åldersrekommendation: 12 år och äldre **Längd:** 5–10 minuter

Förberedelser: Skriv ut ikoner av målen i Agenda 2030, en till varje deltagare. Visa FN:s hållbarhetsmål 16 – fred och rättvisa – på storbildsskärmen. Målkorten hittar du till exempel här: <https://www.globalamalen.se/wp-content/uploads/2016/10/Globala-malen-1-17-med-baksidor.pdf>

Övningens uppbyggnad:

Ge varje deltagare ett av Agenda 2030:s mål för hållbar utveckling, tryckt på papper. Be deltagarna gå runt i rummet och hitta någon som har ett annat mål än deras eget. Be parerna diskutera hur deras mål för hållbar utveckling relaterar till fred, och att hitta kopplingar mellan de tre målen. Förklara hur målen samverkar med varandra.

När ni har hittat kopplingar mellan målen med er partner, gå tillsammans för att hitta ett annat par som har andra mål än era. Diskutera nu i grupper om fyra och leta efter kopplingar mellan dessa fyra olika mål för hållbar utveckling och fred.

Slutligen lyssnar vi gemensamt till några argument för hur målen för hållbar utveckling relaterar till varandra.

9. Ekosystem för hållbar fred

Mål: Förstå att det behövs flera olika saker för att främja fred: välmående, vänskap, utbildning, natur, jämställdhet och jämlikhet, säkerhet och rättvisa.

Målgrupp: 10–12 år

Längd: ca 40 minuter

Material som behövs: A3-papper, färgpennor, saxar, tidningar, lim (eller så ritar man bara).

Övningens uppbyggnad:

Obs: i den här övningen finns fem skeden, märkta från A till E.

A. Diskussion: Hurdan är fredens skog? (5 min)

- Om fred skulle vara en skog, hurdan skulle skogen vara?
 - Vad skulle skogen behöva för att må bra? (t.ex. sol = vänskap, vatten = välmående, jordmån = utbildning)
 - Vad kan skada skogen? (gräl, krig, diskriminering, nedskräpning)
-

B. Vi bygger ett eget ekosystem för fred (15–20 min)

Eleverna jobbar parvis eller i små grupper.

Uppgift: Rita eller gör ett kollage **"I fredens skog / trädgård / hav/ stad"**, där följande blir synligt:

- ✓ **Saker som förstärker fred** (vi kallar dem "näring")
- ✓ **Saker som försvagar fred** (vi kallar dem "stormar")
- ✓ **Djur / växter / havsdjur / figurer**, som agerar för fred (till exempel "Medlar-Ekorren", "Goda Gärningens Fisk")

Eleverna kan namnge egna figurer som bidrar till fred.

C. Vi markerar färgerna (5 min)

Paret/gruppen ringar in:

- **Näringsämnen** med grönt
- **Stormar** med rött
- **Reparerande handlingar** med blått (t.ex.. att be om förlåt, gemensamma beslut, att hjälpa, att ingripa i mobbning)

D. Galleripromenad och gemensamma insikter (5–10 min)

Barnen går runt och tittar på varandras verk och letar efter:

- ✳ En bra idé för att få mera fred
- ✳ En reparerande gärning som kan göras i skolan

Till slut ber ledaren några frivilliga berätta om sina fynd.

E. Gemensam avslutning. Vi diskuterar tillsammans:

- Vad är din lilla fredgärning den här veckan?
- Vad är vår grupps gemensamma fredsgärning?

Gruppen kan enas om en konkret gärning de kan göra i sin egen gemenskap.

10. Fredsteamet och djurfigurer

Mål: Deltagarna identifierar sina egna och andras styrkor, övar samarbete, empati och fredsbyggande.

Åldersrekommendation: 9–12 år

Längd: 30–40 minuter

Material som behövs: Djurfigurskorten (bilaga 2), papper och pennor (valfritt).

Övningens uppbyggnad:

A. Välj figur (5 min)

- Varje deltagare väljer ett **djurfigurskort** som har intressanta egenskaper eller egenskaper som deltagaren gärna skulle öva på.
- Deltagarna funderar en stund på egen hand: Hur kan min valda figur hjälpa att bygga fred i klassen eller i en mindre grupp?

B. Gruppuppgift: Fredsteamet (15–20 min)

- Deltagarna delas in i **fredsteam** med 3–5 personer i varje grupp.
- Uppgift: Vi löser en **liten "fredsutmaning"** tillsammans. Exempel på utmaningar:
 - gräl inom spel eller lek
 - att förstå kompisens känslor
 - att utföra en gruppuppgift genom att samarbeta
- Varje teammedlem använder sin **djurfigurs krafter och kunskaper**:
 - Hur lägger Empati-Svanen märke till andras känslor?
 - Hur föreslår Medlar-Ekorren en lösning?
 - Hur gör Den Goda Gärningens Fisk en god gärning?

C. Presentation av lösningen (5–10 min)

- Varje team berättar kortfattat:
 - Vad var problemet?
 - Hur hjälpte djurfigurerna med att lösa det?
 - Vad lärde vi oss om fred och samarbete?

D. Kort genomgång (5 min) Gemensam diskussion:

- Vilken av figurerna kändes lättast eller svårast för dig att använda?
- Vad skulle vår grupp kunna göra för fredsgärning i dag eller den här veckan?

Tips: Korten kan också användas veckovis, så att barnen övar olika färdigheter under olika veckor.

11. Figurerna diskuterar

Mål: Öva empati, att ta andras synsätt i beaktande, att hitta rättvisa lösningar.

Åldersrekommendation: 9–12 år

Längd: 15–20 minuter

Material som behövs: Djurfigurskorten (bilaga 2). Tips: hitta på fler djurfigurskort.

Övningens uppbyggnad:

1. Varje deltagare väljer ett djurfigurskort (bilaga 2)
2. Gruppen skapar en kort diskussion om en situation där en konflikt har uppstått.
3. Varje figur berättar:
 - Hur såg figuren på situationen?
 - Vad skulle figuren göra för att lösa situationen eller för att främja fred?
 - Vilka känslor upplever figuren?
4. Avslutningsvis funderar gruppen på vilken lösning som är rättvis för alla eller nyttig, och varför.

Kreativ fortsättningsuppgift: Gruppen kan skriva om eller skådespela en kort scen som visar figurernas diskussion och lösningar.

12. Konflikt på scenen

Mål: Att öva konstruktiv behandling av konflikter. Att förbättra samarbets- och interaktionsförmågan i gruppen. Övningen hjälper oss att förstå dynamiken i konflikter.

Åldersrekommendation: 13-åringar och äldre

Längd: 60–75 minuter

Material som behövs: Öppet utrymme att röra sig i. Rollmärken såsom scarfer och hattar för dramaarbete.

Övningen "Konflikt på scenen" är baserad på forumteatermetoden utvecklad av Augusto Boal, i vilken deltagarna kan avbryta scenen och föreslå nya lösningar. Forumteater, även känd som de förtrycktas teater, är en kraftfull metod, och vid sidan av den behövs också en bra genomgång och reflektionsdel. Se till att du som ledare tydligt anger lärandemålen i och avsätter tillräckligt med tid för reflektion.

→ Teori: "De förtrycktas teater" (Boal, 1979)

Instruktioner:

1. Inledning (10 min):

Diskutera: Vad är en konflikt? Hur uppstår konflikter? Är motstridigheter alltid dåliga?

Gruppen gör upp ett dramakontrakt, eller blir påmind om de regler för gemensamt ar-

bete som gruppen tidigare kommit överens om.

2. Arbete i mindre grupper (10 min):

Gruppen delas in i smågrupper om 4–6 personer. Varje grupp får i uppgift att hitta på eller välja en enkel konfliktsituation som inte är tagen rakt ur deras eget liv. Situationen kan vara till exempel

- ett ögonblick då någon inte gör sin andel i ett grupparbete
- missförstånd i skolan
- ett rykte som sprids på sociala medier

Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid distansering och psykologisk trygghet. Distanseringen skapar ett tryggt avstånd och ger gruppen utrymme att behandla utmanande ämnen och testa på olika lösningar. Ärendet eller fenomenet granskas på fenomennivå, så situationen får inte baseras på deltagarnas personliga upplevelser eller eget liv.

3. Att öva in och spela upp en scen (ca 20 min):

Grupperna övar in en kort dramatisk scen av situationen. Som metod kan stillbilder eller korta skådespel användas. Det är bra om scenen handlar om endast ett problem.

Grupperna spelar upp sin scen inför de andra grupperna. Scenen avbryts då konflikten eller problemsituationen är "som värst".

Om det finns knapp om tid kan man välja ut en av de konfliktsituationer som föreslagits och börja arbeta med den alla tillsammans.

4. Arbete med forumteater (15–20 min):

De som varit åskådare kan föreslå "lösningar" på situationen. De kan stiga in i scenen och testa nya handlingar och metoder – till exempel "avbryta" och ändra på handlingens gång så att alla har det bra att vara i situationen. Vad kan föra situationen i en bättre riktning, mot förståelse, överenskommenhet, samarbete eller fred?

Stödfrågor för att bearbeta konfliktstatyn/scenen:

- Vad hände?
- Hurdana känslor fanns i händelserna och diskussionerna? Vad tänker eller känner "statyerna/rollpersonerna"?
- Vilka är de grundläggande orsakerna till problemet?

- Vad kan man göra för att lösa situationen? Vem/vilka kan ändra på situationen?
- Vem är nyckelpersonen som kan skapa förändring?

→ Vi ser på/ spelar upp situationen på nytt. Nyckelpersonen byts ut och ändrar på handlingen: hen säger eller gör något på ett annat sätt.

- Förändrades situationen? Vad tänker eller känner rollpersonerna nu?
- Är det här en tillfredsställande lösning?

→ Efter dramaarbetet är det viktigt att stiga ur rollerna. Till exempel att röra på eller skaka kroppen hjälper deltagarna att lösgöra sig från rollen och bli sig själva igen.

5. Genomgång (10–15 min). Vi diskuterar tillsammans:

- Vad lärde vi oss om konflikter och att lösa dem?
- Hur kändes det att vara en del av situationen? Hur kändes det att se orättvisa eller konfliktsituationer? Hur kändes det att ändra på hur situationen fortsatte?
- Kan en liknande situation uppstå i verkligheten? Hur hänger det här ihop med vårt vardagsliv?

Tips åt ledaren:

- Vid behov kan ledaren ge exempel på situationer eller hjälpa till att visualisera rollerna. När man bygger konfliktstatyer eller scener är det bra att identifiera de olika rollerna i situationen, såsom offret, huvudaktören och andra karaktärer. Ledaren kan be deltagarna att tänka på de olika karaktärerna och på hur var och en reagerar i situationen. Målet är inte att hitta "rätt lösning" utan att utforska olika alternativ.

13 A. Effekternas ström

Mål: Öva på orsak-verkan-tänkande och samarbetsförmåga. Att förstå ömsesidiga beroenderelationer mellan freds- och hållbarhetsfrågor.

Åldersrekommendation: 11 år och uppåt **Längd:** ca 20 minuter

Material som behövs: Effekternas ström-modeller (bilaga 1) utskrivna på papper. Pennor.

Övningens uppbyggnad:

Tonen för övningen sätts genom att lugnt lyssna till "Tänk om"-meningar. Be deltagarna

inta en bekväm sittställning och sedan sluta ögonen eller på annat sätt slå sig ner bekvämt i sitt eget utrymme. Ledaren läser följande "Tänk om?"-meningar högt med lugn röst.

"Du kan nu inta en bekväm position och blunda en stund, eller sänka blicken mot marken. Jag ska läsa några meningar högt för er. Fokusera bara på att lyssna och låt tankarna som uppstår ur meningarna flöda fritt i ditt eget sinne."

Mål 4: God utbildning.

"Tänk om alla världens människor skulle ha möjlighet att gå grundskolan och utbilda sig till ett yrke?" Tänk om alla barn och unga i hela världen skulle få lära sig fakta och kunskaper som behövs i livet? – Hur skulle framtiden se ut då?

Mål 5: Jämställdhet.

"Tänk om alla människor skulle behandlas lika oberoende av kön?"

Mål 10: Minskad ojämlikhet.

"Tänk om alla världens människor skulle behandlas jämbördigt och alla skulle ha samma förutsättningar att leva ett gott liv?" – Hur skulle världen se ut då?

Mål 16: Fredliga och inkluderande samhällen.

"Tänk om det inte längre skulle finnas våld och krig? Tänk om människor skulle få leva i säkerhet och fred tillsammans?"

Mål 17: Samarbete och partnerskap.

"Tänk om världens människor och nationer skulle samarbeta för att människor och naturen ska må bra?" – Hur skulle det då vara att leva i den här världen?"

När meningarna är upplästa ber ledaren deltagarna att öppna ögonen. Ledaren berättar att vi nu ska ta en närmare till på de här hållbarhetsmålen.

Ledaren presenterar Effekternas ström-modellen på ett åldersanpassat sätt. Med lågstadiesbarn kan man bekanta sig med modellen genom att tillsammans göra upp en effektkedja.

I mitten av modellen skriver gruppen in ett exempelmål som ska behandlas närmare:

FRED OCH RÄTTVISA. ”Tänk om fred och rättvisa skulle bli verklighet? Vad händer om de inte förverkligas?” – Vi undersöker situationen i skolan. Eleverna ombeds dela med sig av sina tankar. Ledaren ritar upp begreppskartan på tavlan enligt elevernas svar.

Till exempel: Mål 16 Fredliga och inkluderande samhällen. Positiv kedja: + ingen blir mobbad i skolan → + det är lättare att lära sig i skolan → + god utbildning kan hjälpa till med att hitta ett bra arbete. Negativ kedja: - det är otryggt i skolan och ingen vill gå dit → - ensamhet, psykisk ohälsa, svårare att lära sig

- Dela in gruppen i mindre grupper. Sätt fram alla Agenda 2030-mål som bilder på pp-presentationen och dela ut ett Agenda 2030-mål åt varje grupp att granska närmare. Dela ut en Effekternas ström-modell åt varje grupp. De skriver in målet i mitten av modellen.
- Instruera gruppen att fundera på **vad som händer om målet uppfylls och vad som händer om målet inte uppfylls**. Gruppen skriver in sina idéer i Effekternas ström-modellen, som har både positiva och negativa kedjor. Grupperna instrueras att först fylla i modellen åt båda hållen, och sedan fylla på om det finns tid. Med yngre deltagare kan man begränsa idéandet till den egna näromgivningen, såsom den egna skolan, hobbygrupper eller i en viss stadsdel. Ledaren kan ge tilläggsinfo om Agenda 2030 på ett åldersanpassat sätt.

Uppföljningsövningar till Effekternas ström ↓

13 B. Brainstorming om sätt att påverka

Mål: Uppmuntra deltagarna att inse sina egna möjligheter att påverka, utveckla kreativt tänkande och spåna kring konkreta sätt att påverka positivt på omgivningen på individens, samfundets och samhällets nivå.

Åldersrekommendation: 11 år och uppåt

Längd: 5–10 minuter

När Effekternas ström -modellen är färdig, vänder gruppen på pappret och skriver en lista **på metoder för att få till stånd positiva förändringar**.

Metoderna kan vara

- konkreta och vardagliga gärningar som vem som helst (också barn och unga) kan förverkliga
- kreativa innovationer, såsom uppfinningar eller nya lösningar som skulle behövas för att lösa problemet
- handlingar som politiker, beslutsfattare och andra vuxna borde förverkliga.

Exempel: Mål 14 *Hav och marina resurser* – Plast hamnar i havet.

- Vad kan jag göra för att hålla havet rent?
- Hurdana uppfinningar eller lösningar behövs för att lösa problemet?

När listan skrivits uppmanas grupperna att välja **ett påverkanssätt** som de vill dela med de andra.

13 C. Scener om olika sätt att påverka

Mål: Uppmuntra till aktivt medborgarskap och ge motivation till konkreta handlingar. Lära sig att kommunicera om hållbarhetsmålen till andra.

Åldersrekommendation: 11 år och äldre

Längd: ca 20 minuter

Övningens uppbyggnad:

1. Att skapa scener (längd 5–10 min)

I föregående övning har smågrupperna valt ut ett sätt att påverka som de vill dela med de andra. Nu fortsätter arbetet med samma påverkanssätt.

Instruktioner:

Skapa en scen

- där det framgår vilket sätt att påverka det handlar om
- där det framgår vilket Agenda 2030-mål det hör ihop med
- som uppmuntrar andra till att agera och sprida kunskap
- där alla har någon slags roll.

Scenen kan vara en stillbild, en dramatisk föreställning, rap-låt eller faktapresentation.

2. Vi tittar på gruppernas scener (längd 10 min)

Stolarna ordnas till en läktare så att det uppstår en "scen" i mitten. Vi tittar på gruppernas scener. Dramametoder som ledaren kan använda sig av för att väcka stillbilder till liv: tankeljud, ljudlandskap, levande bild (play-pause med fjärrkontroll), intervjuer (mikrofon).

3. Diskussion om sätt att påverka

Slutligen diskuterar vi tillsammans hur vi kan påverka fred och hållbar utveckling i vår egen näromgivning. Diskussionen utvidgas åldersanpassat från vår egen stad ända till den globala nivån. Hur kan vi arbeta för att göra världen till en rättvisare plats att leva på, med hänsyn till naturens bärkraft och planetära gränser?

Vilka andra medel, förutom vardagliga val, finns det om vi också beaktar andra som genomför målen, såsom vuxna, lärare, politiker och ledare för stora företag?

Skriv upp, till exempel på en tavla, listor över de påverkansmedel som framkom i presentationerna och diskussionerna.

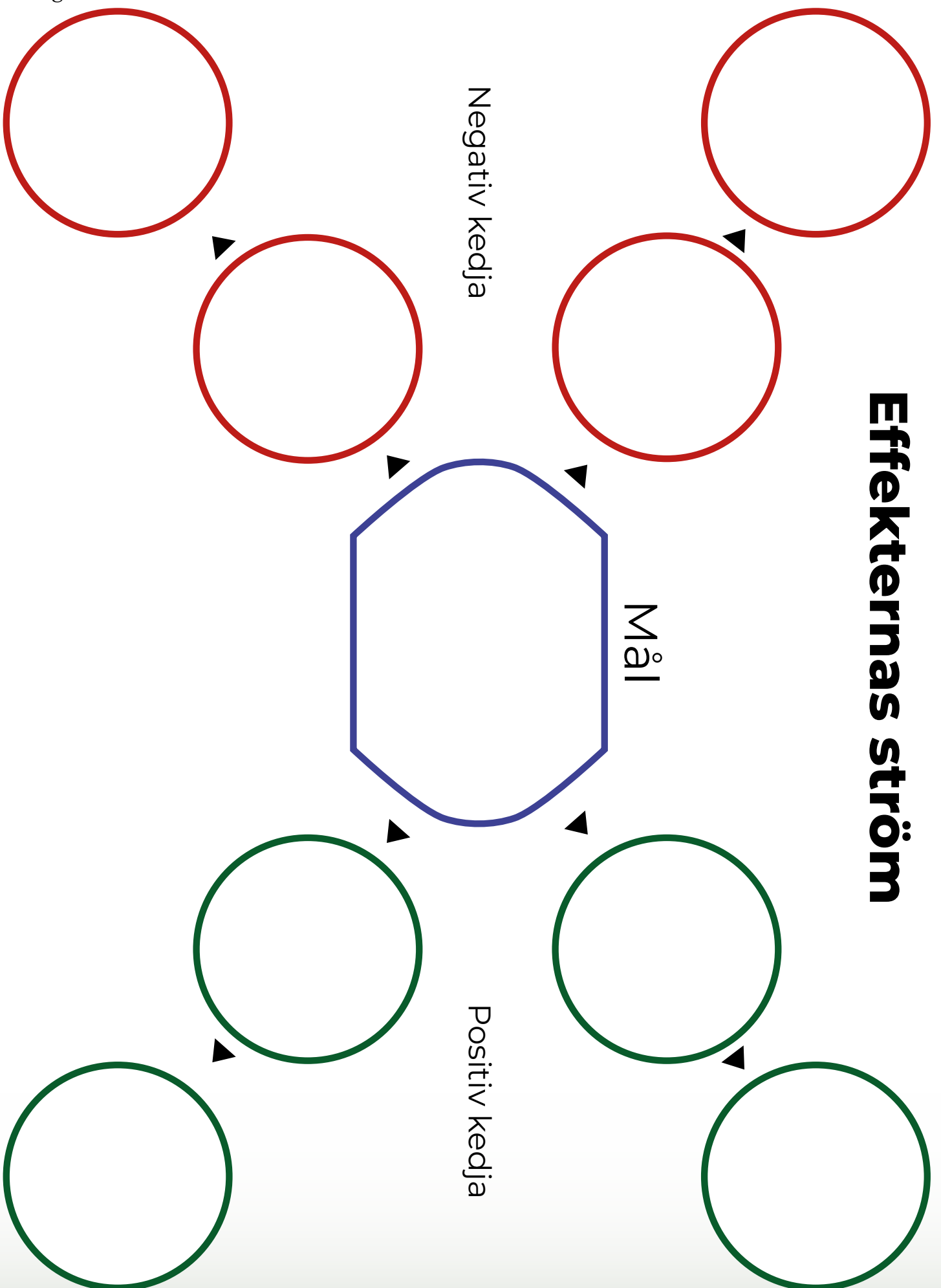
Sätten att påverka kan delas in i kategorier, till exempel så här:

- **Ställningstagande = att föra fram sina åsikter:** feedback, artikel, radiomeddelande, adress, medborgarinitiativ, lobbning, bojkott, demonstration, att rösta i val, vädjan och andra sätt att ta ställning.
- **Påverka via sociala medier:** bloggtext, vlogg, inlägg på sociala medier, att sprida information osv.
- **Påverka genom konst:** sång, rap, dans, andra musikframträdanden som visas för publik (live eller video), pjäs, teckning, dikt, affisch eller andra konstverk som visas för publik.
- **Möjligheter via organisationer:** kampanjer, evenemang, insamlingar, frivilligarbete, utvecklingssamarbete, Dagsverkesdagar, vänskolor, att lämna kläder och saker till återvinning, samarbete osv.

Bilagor

1. Effekternas Ström -modell

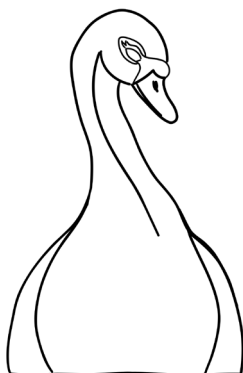
2. Fredsfigurskorten



Effekternas ström

Bilaga 2. Fredsfigurskorten (för 10–12 -åringar)

Tips: Ni kan hitta på fler kort tillsammans med barnen.



Empati-Svanen

Kraft: lägger märke till andras känslor

Kunskap: frågar "Hur känns det för dig?"

Supergärning: lyssnar utan att avbryta

När behöver du Empati-Svanen:

om någon är ledsen, ensam eller konfunderad.



Medlar-Ekorren

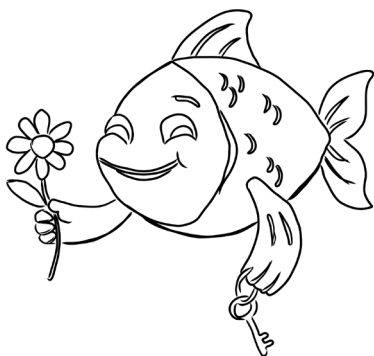
Kraft: hittar rättvisa lösningar

Kunskap: lyssnar på båda parterna

Supergärning: föreslår en ny, gemensam idé

När behöver du Empati-Ekorren:

under gräl och missförstånd.



Goda Gärningens Fisk

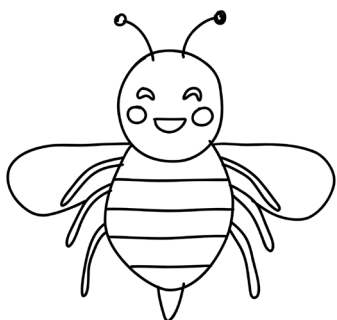
Kraft: sprider glädje genom små gärningar

Kunskap: hjälper snabbt utan att man behöver fråga

Supergärning: gör en god gärning om dagen

När behöver du Goda Gärningens Fisk:

om någon behöver hjälp eller uppmuntran.



Samarbets-Biet

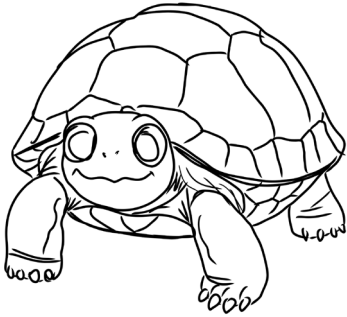
Kraft: bygger tillsammans med andra

Kunskap: frågar "Hur kan jag hjälpa?"

Supergärning: samarbetar med alla

När behöver du Samarbets-Biet:

i grupparbeten och lekar.



Lugna Sköldpaddan

Kraft: stannar upp innan hen blir arg

Kunskap: andas lugnt tre gånger

Supergärning: säger tydligt vad hen önskar

När behöver du Lugna Sköldpaddan:
när du är irriterad eller ilsken.



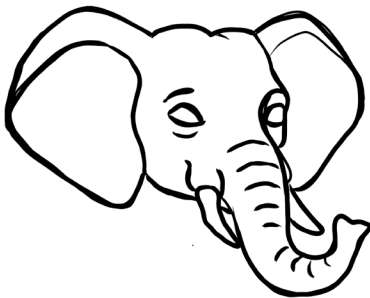
Rättvisa Räv

Kraft: ser till att det är rättvist

Kunskap: ser vem som blir utanför

Supergärning: bjuder med andra

När behöver du Rättvisa Räv:
i lekar, i lag, i grupper.



Lyssnande Elefanten

Kraft: lyssnar på alla utan att avbryta

Kunskap: ger utrymme åt alla att berätta sin åsikt

Supergärning: säger "Jag förstår hur du tänker"

När behöver du Lyssnande Elefanten:
när någon behöver en god lyssnare.



Kloka Ugglan

Kraft: tänker efter innan handling

Kunskap: ställer de rätta frågorna, funderar på följder

Supergärning: föreslår en lösning som är rättvis för alla

När behöver du Kloka Ugglan:
vid svåra beslut och konfliktsituationer.



Vänliga Fjärilen

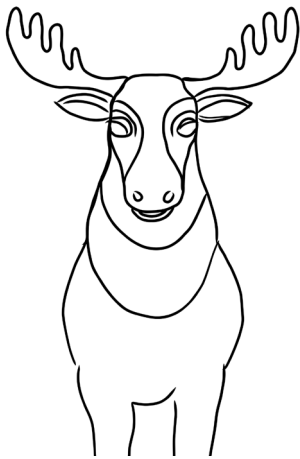
Kraft: sprider vänlighet och glädje

Kunskap: påminner om små goda gärningar

Supergärning: ler och säger vänliga ord till andra

När behöver du Vänliga Fjärilen:

när du vill pigga upp eller trösta någon.



Tillsammans-Älgen

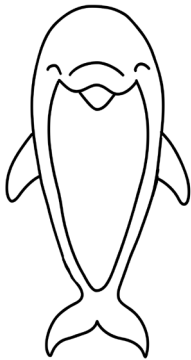
Kraft: förenar människor och grupper

Kunskap: hjälper oss att samarbeta

Supergärning: inbjuder de som står utanför

När behöver du Tillsammans-Älgen:

i lekar, grupparbeten eller skolprojekt.



Glada Delfinen

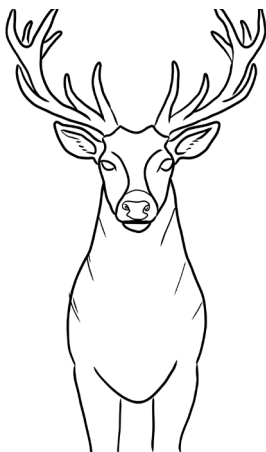
Kraft: sprider energi och positivitet

Kunskap: uppmuntrar andra att göra sitt bästa

Supergärning: säger en uppmuntrande mening och peppar andra

När behöver du Glada Delfinen:

när en uppgift känns svår eller trist.



Hjälpande Hjorten

Kraft: märker när någon behöver hjälp

Kunskap: erbjuder raskt sin hjälp

Supergärning: hjälper till att lösa problemet eller bär sin del av bördan

När behöver du Hjälpande Hjorten:

i skoluppgifter, spel och vardagliga situationer.

