

Mål: kunna säga hur man känner utan att anklaga, och komma överens.

Talpinnen Den som har talpinnen talar, och de andra lyssnar.	Jag-budskap Eleven säger hur det kändes: "När du ropar fusk, känner jag mig arg."	Jag undrar Eleven frågar hur kamraten har det: "Jag undrar hur det är för dig."	Komma överens Gruppen väljer något att pröva, och alla visar med tummen.
--	---	---	--

Tre samtal Ett samtal i veckan. Blir det fler, följer du upp som i 2 och avslutar som i 3.		
Samtalet	Det som händer	Rundans mening
1 · Ramarna	Visa talpinnen och läs reglerna. Säg "Du är dum" och sedan "När du säger så, känner jag mig ledsen". Sist får var och en en kamrat att lägga märke till.	"Jag känner mig glad när vi ____."
2 · Det vi har sett	I rundan säger var och en till sin kamrat vad hen har sett, och kamraten tackar. Reda ut: det som blivit bättre.	"Jag såg att du ____."
3 · Det som håller	Reda ut börjar med det som ska fortsätta. Efteråt frågar du en i taget: "Hur bra fungerar det i gruppen, 0 till 10?"	"Jag tänker att det har blivit bättre när ____."

Ett samtal Samma fem delar varje gång, när alla är lugna.		
Delen	Så leder du	Du säger, till exempel
Före passet	Från samtal 2: fråga de vuxna vad de har sett. I Starta läser ni upp förra bladet, och du säger vad de vuxna såg. Talpinnen ligger mitt på bordet. Till hands: korten Så kan du säga, med startorden, och Peka på känslan, med bilder av känslor, bladet Vår överenskommelse, papper och penna.	
Starta 0–4 min · alla	Gruppen säger de fyra reglerna. Peka inte ut någon. Samtal 1: du läser reglerna först och frågar hur de ser ut och låter, och delarna tar 0–6, 6–9 och 9–13 min.	"Det vi berättar här stannar här, utom om någon far illa. Det vi kommer överens om får de vuxna och era familjer veta."
Rundan 4–7 min · en i taget	Säg rundans mening och gör den färdig själv först, kort. Talpinnen går ett varv, och den som står över får frågan igen sist.	"Jag börjar. Jag känner mig glad när vi spelar kort på rasten."
Reda ut 7–13 min · den som vill	Nicka åt den som har sagt minst av dem som räcker upp handen. Samtal 1: det som har hänt. Samtal 2 och 3: som under Tre samtal. Sammanfatta sist.	"Vad hände? Vad tänkte du då?" "Du blev arg. Stämmer det?"
Komma överens 13–17 min · den som vill	Skriv upp alla förslag. Gruppen väljer ett som går att se, som säger vad ni gör och som alla kan säga ja till. En elev skriver det på bladet, i F–3 du.	"Hur ser det ut när ni gör det?" "Kan alla göra det här? Visa med tummen."
Avsluta 17–20 min · en i taget	Var och en säger vad hen ska göra och tackar någon. Skriv det på bladet med tiden för nästa samtal, eller säg att du hör av dig om ni ses igen.	"Vem vill du tacka, och för vad?"
Efter passet	Skriv i snabbmallen vilka jag- och du-budskap du hörde, vem som avbröt och vem som stod över. Fyll i lapparna hem, och berätta överenskommelsen för de vuxna runt gruppen.	

Reglerna: 1 En i taget. 2 Vi lyssnar på varandra. 3 Inga sänkningar, alltså inget elakt om någon. 4 Vi får stå över.

Om något händer Ta emot känslan först. Var varken polis eller domare.	
Det som händer	Så gör du
någon anklagar en kamrat	Säg vad hen vill: "Du vill få vara med." Säg början, "När du ...", och ta fram kortet Så kan du säga.
någon säger inget	Vänta, och fråga igen när varvet är klart. Ge två ord, "Blev du mest ledsen eller mest arg?", eller kortet Peka på känslan.
"Han började!"	"Du vill att det ska vara rättvist." Fråga: "Vad skulle vara rättvist nästa gång?"
någon avbryter eller skämtar	Fråga lugnt: "Vad säger vår regel?" Ta talpinnen en stund, eller fråga den det gällde hur det kändes.
någon blir arg eller ledsen	Gör en paus och fråga vad eleven behöver. Blir det inte lugnt, bokar du en ny tid.
en elev berättar om en kränkning	Avbryt lugnt, prata med eleven för sig och följ skolans rutin.