

Reflektion och existentiella samtal

Så här skapar du ett livssamtal:

Sitt i en cirkel, ställ ett ljus i mitten. Ställ en fråga om livet, till exempel: "Vad är meningen med livet?" "Vad är Kärlek?" "Fred?" "Det goda?" Inled med en stunds stillhet, och tystnad, när man kommer till ro i sig själv. Låt sedan var och en i tur och ordning komma till tals. Man talar inifrån sig själv och diskuterar eller kommenterar inte. Lyssnar intensivt, med stark närvaro till den talande. Använd gärna en talpinne. Den talande håller pinnen och låter den sedan gå vidare.

En talpinne eller "talking stick" är en mycket gammal tradition från den indianska kulturen. Den har använts till allt från stora sammankomster med viktiga beslut till tribefamiljeangelägenheter, eller enskilda samtal. "Talking stick" ger dig inspiration och mod att ostört tala din sanning från hjärtat. Detta sätt att kommunicera stärker den som lyssnar och utvecklar förmågan att lyssna till det som verkligen sägs. Den skyddar också den som talar och tillåter honom/henne att uttrycka sig fritt och att tala till punkt. Övning utarbetad av Lina Tegnér

Kommunikation hos ursprungsfolken Individuell stillhet

Att stilla sig, fysiskt och mentalt, tills man har något meningsfullt att säga. Att stilla sig i gruppen. Att stilla sig fysiskt och mentalt – tills den rätta atmosfären för ett ärligt tankeutbyte infinner sig. Att lyssna på hela spektrat. Att lyssna på omgivningens röster – vare sig de smärtsamma lätena från utrotningshotade djur- och växtarter, från skogarna som huggs ned, från jordskalv och andra reaktioner från naturen – har aldrig varit viktigare. Att lyssna till den talandes hjärta, motivation och behov ger ofta mycket mer, än att bara lyssna på det ytliga budskapet. Att visa respekt för den eller de som lyssnar, för den talande, artisten, ens partner, för allt liv och det stora sammanhang som vi lever i.

Att förenas

Att vara känslig och öppen för alla nivåer av liv och för allt som förmedlas öppnar dörren för vilka människor som kommer tillbaka till en större förståelse, ett mer fullödigt liv, att uppleva sig som en del i ett större sammanhang och komma i kontakt med de fredskapande krafterna i tillvaron. Att förenas på en djupare nivå är ett bra sätt att arbeta med

problematiska relationer.

Drömmen om det goda-filmerna och livssamtal:

Välj en film i vår serie "Drömmen om det goda" och se den tillsammans i klassrummet. Använd medföljande studiehandledning som är utformad för att stimulera till livssamtal. (Gymnasiet och 9:an)

Läs mer om filmerna

Forskning om livssamtal i skolan:

Utbildning höjer ungas livsvilja. Färre självmord efter kurs i livskompetens.

Undervisning i livskompetens minskar antalet självmordsförsök bland högstadieelever.

Landstinget kommer nu att erbjuda undervisningen till samtliga högstadieskolor.

Att självmordsförsöken minskar visar en vetenskaplig utvärdering av en verksamhet som pågår vid flera skolor i Stockholmstrakten.

Projektet kallas "Att utveckla livskompetens" och riktar sig till högstadie- och gymnasieelever. Relationer, missbruk, depression, kärleksproblem, utanförskap och mobbning tas upp under föreläsningar, i rollspel och grupparbeten.

Idén till kursen kommer ursprungligen från Florida, USA. Där pågår försök att göra kursen obligatorisk och den amerikanska senaten har avsatt 25 miljoner kronor till självmordsförebyggande arbete.

I Sverige startades verksamheten av Institutet för psykosocial medicin och professor Danuta Wasserman vid Karolinska Institutet. Symptomen vid ungdomsdepression skiljer sig i viss mån från den klassiska bilden av sjukdomen. "De är ofta stökiga, lättirriterade och utagerande i sitt beteende, berättar professor Wasserman. Sömn- och ätstörningar är vanliga. Tyvärr är det så att de allvarliga självmordsförsök vi missar bland ungdomarna inte sällan slutar som ett fullbordat självmord i 30-årsåldern. Det är därför det är så viktigt att vara observant och komma in tidigt i processen.

Fakta:

I enkäter bland högstadieelever uppger åtta procent av flickorna och tre procent av pojkarna att de försökt ta sitt liv. Mellan 1996 och 2000 har 750 högstadieelever i Stockholmstrakten deltagit i undervisningen. Efteråt har eleverna svarat på en enkät. Resultaten har jämförts med en enkät gjord före kursen och med en kontrollgrupp och visade på en halvering av antalet självmordsförsök efter genomgången kurs.

