

	FRA KLAGE TIL LØSNING
Beskrivelse	<p>Små forbedringer kan hjelpe hverdagen.</p> <p>Oppgave til deltakerne: Tenk på små ting i hverdagen som irriterer deg og som du ønsker å endre. Skriv ned listen. Du kan også ta bilder eller lage en kort film av det som irriterer deg. Hva plager deg mest? Lag en liste over disse tingene.</p> <p>Neste steg: Gå gjennom listen sammen og del med hverandre. Se om dere finner et mønster. Er det noe vi kan gjøre noe med? Tenk på hva som er positivt med problemene. Kan det hjelpe dere med å finne løsninger?</p> <p>Følg opp: Lag en ny liste over problemer i løpet av en uke. Hva la du merke til? Er det noen felles problemer i gruppen? Samarbeid i par eller grupper for å dele problemer og komme med ideer til løsninger. Det trenger ikke å løses med en gang; hvordan kan dere begynne? Hvem kan hjelpe? Hvordan kan dere teste ideene?</p> <p>Lag en liten handlingsplan, prøv den ut, del hva dere har lært, hva var vanskelig, og hvilke resultater fikk dere.</p>
Mål	Lær å se problemer som muligheter for å handle.
Ferdigheter i fokus	Håndtere konflikter Samarbeid Ansvarlighet Mot Selvregulering Problemløsning
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	Deltakerne lærer å engasjere seg og ordne opp i små problemer eller irritasjoner. Ved å være oppmerksomme, dele innsikt og ta små skritt for å møte utfordringer, kan man endre på ting.
Type aktivitet	Teambuilding Refleksjon Personlig utvikling

Gruppestørrelse	Små grupper Store grupper
Varighet	1 time
Forberedelser	Ingen forberedelser Materialer: skrivepapir og blyant
Variasjoner (hvis relevant)	I stedet for å be deltakerne lage en individuell handlingsplan, kan du be dem lage en sammen som en gruppe for en felles utfordring.
Tips	<p>Som en introduksjon til aktiviteten kan du lage og bruke lydfiler der du gjentar setningen "Hva plager meg ..." og legger til eksempler på ting som kan irritere deltakerne. Dette inkluderer de som ikke skriver eller leser.</p> <p>Du kan også illustrere det som plager dem med bilder for å hjelpe ytterligere. Hvis du kjenner deltakerne sitt morsmål, kan du bruke et oversettelsesprogram (som https://www.deepl.com/) for å oversette stikkordene. Skriv dem opp på et stort ark på både morsmålet og språket til det nye landet, så alle kan se.</p> <p>Hvis du jobber med grupper som snakker samme språk, kan du samle dem som snakker det samme språket og sørge for at minst én person i hver gruppe kan oversette for de andre.</p>