

**Diskussionsmaterial
& handledning till boken**

#Viola



för arbete
tillsammans med
ungdomar inom
ridsporten

Handledning till #Viola

När jag skrev #Viola så inspirerades jag både av min egen uppväxt som ridskoletjej och min dotters hästintresse idag kopplat med livet som ungdomar nu lever med sociala medier och allt vad det innebär. Jag ville skriva en realistisk hästbok där inte alla har en egen häst eller vinner alla tävlingar de ställer upp i.

Denna handledning är tänkt att användas som diskussionsmaterial i till exempel ungdoms-

sektioner och föreningar kopplade till ridsporten. Min förhoppning är att vi genom diskussion med våra ungdomar kan skapa ett vänligare klimat på sociala medier samt uppmärksamma och hjälpa de som råkat illa ut.

Denna handledning är planerad för sju träffar. Tanken är att deltagarna mellan varje träff läser ett antal kapitel i boken.

Vid varje träff kan man sedan diskutera boken, vad som har hänt sedan sist. Vad man fastnat för och vilka tankar/funderingar som växt.



Material till boken

Det finns olika uppgifter till varje träff. Här väljer man som ledare vilka man vill fokusera och lägga mer tid på, beroende på vad behovet i er förening är.

Uppvärmning

Här får alla träna på att uttrycka sin åsikt kring olika ämnen kopplade till boken. Det är viktigt att låta alla komma till tals samt vara noga med att alla får uttrycka sin åsikt utan några rätt eller fel. Svaren behöver inte vara långa, men alla tränar på att prata inför varandra.

Diskussion

Till nästan alla träffar finns en diskussionsuppgift kopplat till det ni läst. Använd gärna boken för att ge exempel på tankar/känslor och problem som kan uppstå. Oftast är det lättare att utgå från fiktiva personer än sig själv om man ska prata om något. Givetvis kan deltagarna också berätta om egna erfarenheter.

Uppgift

Till varje träff finns en uppgift kopplat till de kapitel ni läst. Det kan vara allt från skapa en plansch till att söka efter olika fakta. Uppgifterna varierar och handlar både om hästar och sociala medier.



#1

Stallet, betydelse och rutiner

Kapitel
1-5

UPPVÄRMNING

Stallets betydelse

Alla ni som nu sitter tillsammans för att diskutera denna bok har i alla fall en sak gemensamt. Kärleken till våra fantastiska hästar! Och jag vågar säga att även stallet är väldigt viktigt för er allihop. Kanske är stallet, som för Eveline i boken, en plats där du verkligen känner er hemma. Kanske är det helt enkelt en plats där du känner dig lycklig eller har roligt med dina kompisar.

Ta en runda bland er och berätta om vad stallet betyder för just er! Skriv gärna upp det ni kommer fram till med stödord på en whiteboardtavla eller på ett större papper. Tänk på att ingen anledning är mer rätt än någon annan.

DISKUSSION

Kläder & märken

För bland annat Hedda är det viktigt med märkeskläder, vad tror ni det beror på? Finns det några nackdelar med att bry sig om märken på kläder? Finns det några fördelar?

Att Felix familj har gott om pengar kan Eveline och de andra se på hans kläder och hästarnas utrustning. Hur tror ni att det påverkar hur de ser på honom? Hur påverkar det hur han ser på dem?

Hur ser det ut i ert stall? Är kläder och märken viktiga? Hur gör ni för att alla ska kunna känna sig lika delaktiga oavsett vilka kläder/utrustning man har?

UPPGIFT

Diskutera gärna boken och det som hänt! Vad tänker du om det du läst? Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

Ny i stallet?

Alla börjar inte samtidigt i samma stall. För vissa är det första stallet man kommer i kontakt med medan andra varit runt till flera innan de hittat just till det stall där ni nu befinner er.

Alla stall har sina rutiner över saker och ting fungerar, ibland är dessa saker inte nedskrivna utan är något som alla bara följer ändå. Kommer man ny till ett stall så kan det vara svårt att veta vilka rutiner som gäller just där.

Er uppgift är att diskutera och fundera över vilka som är de tio viktigaste sakerna att veta om just ert stall.

Tips

Skriv ner dem så att ni kan visa nya hästintresserade ungdomar som kommer. Fundera även över hur ni välkomnar nya i stallet. Har ni några bra tips för att få andra att känna sig välkomna?

#2

Olika hästar, stall och skola

Kapitel
6-11

UPPVÄRMNING

Olika typer av hästar

Bokens hästar är väldigt olika på många sätt. Bianca är ung och inte färdig i sin utbildning medan Casper tävlar de högsta klasserna och Viola har en stark personlighet.

Ta en runda där ni beskriver era favorit-hästar för varandra försök fundera över vilka positiva egenskaper just den hästen har och vad man kan lära sig av den.

Alla hästar lär oss något!

Diskutera gärna boken och det som hänt!
Vad tänker du om det du läst?
Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

DISKUSSION

Stall & skola

Det är inte alltid det lättaste att få tiden att räcka till, till allt man vill och behöver.

För Eveline är det svårt att finna ro och tid till pluggandet då hon hellre är på stallet.

* Hur gör ni för att få tid till både det ni vill göra och det ni måste?

Felix föräldrar stöttar hans intresse och hjälper honom att strukturera upp vardagen kring hästarna. Eveline får inte den hjälpen

* Hur tror du att det påverkar Felix?

* Hur tror du att det påverkar Eveline?

Försök komma på både fördelar och nackdelar för båda.

UPPGIFT

När man inte rider

Eveline tycker om att pyssla i stallet och vara där även när hon inte har ridlektion. Hon trivs för att det alltid finns någonting att göra.

Ta en rundtur på er anläggning och fundera över vad man skulle kunna göra för olika saker när man känner att man inte riktigt vet vad man ska göra.

Ta med anteckningsmöjligheter så att ni kan skriva ner alla bra saker ni kommer på.

Tips

Sätt upp er lista på en plats där ni kan se den så att den används.

Dubbelkolla bara med någon ansvarig att alla idéer på er lista är okej att göra.

#3 Sociala medier och tävling



Diskutera gärna boken och det som hänt!
Vad tänker du om det du läst?
Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

UPPVÄRMNING

Mål med ridningen

Personerna i boken har olika mål med sin ridning och så är det i verkligheten också. En del vill tävla, andra inte och det finns en mängd olika inriktning inom ridsporten. Oavsett varför man rider har man ofta en dröm, något man skulle vilja göra.

Vad har just ni för drömmar med hästarna?

Ta en runda och berätta för varandra.

DISKUSSION

Pepp inför tävling

Att tävla är ofta både spännande och pirrigt. Det är inte så att det alltid går bra och man kommer hem med en rosett (även om det ofta är det som visas på sociala medier).

Ni som grupp kan hjälpa varandra att stötta och peppa varandra så att tävlingen blir rolig och lärorik även om man inte vinner eller blir placerad. (Ibland vägrar man faktiskt ut sig på första hindret eller rider fel i dressyrprogrammet, sånt händer).

* Prata ihop er om hur ni kan peppa varandra. Vilket typ av pepp uppskattar ni att få?

UPPGIFT

Sociala medier

På sociala medier läggs det ut en massa olika inlägg och vi kan få se allt möjligt som är kopplat till hästar och ridsport. Vissa klipp kan vara väldigt inspirerande medan andra kan lära oss om hästar, hantering och ridning. Sedan finns tyvärr även videos som inte visar bra hästhållning, eller failvideos som ibland visar hästar och ryttare som det inte alls går bra för.

Er uppgift är att visa exempel för varandra på bra klipp.

Hitta klipp som inspirerar er och som visar en hästhållning som ni själva kan stå för.

Leta också klipp som är mer kunskapsinriktade. Kanske någon som lär ut något som handlar om hästskötsel eller hantering.

Medan ni visar klippen för varandra så fokusera på de positiva aspekterna.

Fundera också över failvideos. Varför tror ni dessa läggs upp? Hur tänker ni kring att kommentera dessa? Vad händer med de hästar som är med?

#4 Minnen, positiva aspekter och säkerhet

UPPVÄRMNING

Hästminne

När Eveline får bli medryttare känner hon att alla hennes drömmar har slagit in. Hon vet ingenting hon mer vill ha.

När har du blivit riktigt glad över något som har med hästar att göra? Ett minne som du vet att du alltid kommer ta med dig. Kanske när du vågade något första gången eller när du red och badade?

Ta en runda och berätta om ett riktigt härligt hästminne!

Diskutera gärna boken och det som hänt! Vad tänker du om det du läst? Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

UPPGIFT

Positivt med ridning

En sak som Eveline tycker om med hästar och ridning är att hon känner att det gör att hon kan vara i nuet, att bekymmer och problem glöms bort för en stund.

Er uppgift idag är att söka fakta om vilka positiva egenskaper som ridning och hästar har för vår hälsa.

Kom ihåg att kolla av källorna så ni vet att ni kan lita på det som står.

DISKUSSION

Säkerhet vid uteritt

Att rida ut på en härlig tur, med vinden vinandes i öronen och hästhovarna som galopperar på under en är en riktigt härlig känsla. Att Eveline sticker ut ensam på en häst hon knappt känner, kanske inte är den allra bästa idén ifall någonting skulle hända.

- * Prata igenom och fundera över vilka saker som är viktiga att tänka på när man rider ut för att det ska vara säkert för häst och ryttare.

#5 Utsatthet på nätet och IRL



UPPVARMNING

Stöttning

Felix får mycket hjälp från sin mamma medan Evelines föräldrar resonerar så att de inte ska behöva engagera sig eftersom det inte är deras intresse.

Vad tänker ni om detta? Ta en runda och berätta era tankar om hur Eveline/Felix har det. Kom ihåg att det är åsikter som förs fram och dessa kan aldrig vara fel, men ska framföras med respekt för andras tankar.

UPPGIFT

Kommentarer på nätet

Ni är säkert många (om inte alla) som läst inlägg på sociala medier och scrollat igenom kommentarerna som skrivits. Ni har säkert, tyvärr också stött på elaka och kränkande kommentarer.

För många personer är det enklare att vara elak bakom en skärm och vissa kan skriva betydligt taskigare saker än vad de skulle säga.

När man lägger ut saker/kommenterar är det viktigt att fundera över dessa punkter:

- * Skulle jag kunna stå för detta IRL? Skulle jag kunna säga kommentaren till personen i fråga?
- * Hur skulle det kännas om någon skrev detta till mig? Hade kommentaren gjort mig glad/ledsen?
- * Känner jag mig bekväm med att lägga ut denna bild/detta klipp på mig själv? (även om man har ett privat konto så kan man aldrig vara helt säker på att det man lagt ut stannar där).
- * Har jag frågat alla som syns i mitt inlägg om det är okej för dem?

Reflektera över dessa frågor enskild och fundera över om det är något mer ni anser viktigt. Gör en tydlig plansch över vad ni kommit fram till och sätt upp väl synlig på anläggningen. Finns speciella restriktioner på er anläggning angående fotografering/filmning så skriv med dem också.

DISKUSSION

När någon blir utsatt

Vad kan man göra om man ser att någon fått elaka kommentarer/hot/kränkningar på sociala medier?

Prata ihop er om hur man kan stötta de som blir utsatta och hur man kan hjälpas åt att skapa ett positivt klimat även på nätet.

Diskutera även hur ni i er förening arbetar för att ingen ska bli utsatt för kränkande behandling hos er.

Vart vänder man sig om man känner sig utanför/utsatt? Vart vänder man sig om man ser att någon annan i stallet är utsatt?

Diskutera gärna boken och det som hänt!
Vad tänker du om det du läst?
Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

#6 Hästsjukdomar

Kapitel
27-32

UPPVÄRMNING

Stå för det man gjort

Tyvärr är det ju så att vi alla råkar göra fel och misstag ibland. Hedda till exempel vet mycket väl att hon gjort fel gentemot Eveline och även Eveline har skuld känslor för att hon inte berättade för Hedda om att hon fått bli medryttare.

Hur känns det för dig när du har råkat göra fel? Hur brukar du försöka rätta till saker?

Ta en runda och lyssna på varandra.

Diskutera gärna boken och det som hänt! Vad tänker du om det du läst? Var det något du fastnade för eller något du reagerade över?

UPPGIFT

Hästsjukdomar

Tyvärr blir våra älskade hästar sjuka och lever inte lika länge som vi gör. Det är givetvis alltid lika sorgligt och jobbigt.

Er uppgift denna gång är att söka fakta om olika hästsjukdomar/åkommor. Välj ut några som ni vill veta mer om. Arbeta i mindre grupper och presentera för varandra.

Om ni vill kan ni följa denna mall:

- * Namn
- * Beskrivning av sjukdom/åkomma
- * Anledning till uppkomst
- * Går den att förebygga på något vis?
- * Behandling och prognos

AVSLUTNING

Något du lärt dig

Avsluta med att ni tar en runda där alla får berätta om något den lärt sig under detta pass. Det kan vara något från det egna arbetet likaväl som från de andras redovisningar.

#7

Radera konton och viktiga vuxna



UPPVÄRMNING

Viktiga vuxna

En viktig vuxen är någon du känner att du kan vända dig till om du blir utsatt för något, eller om du behöver hjälp att ställa något till rätta som du har gjort fel. Det kan vara en vårdnadshavare, eller släkting men lika gärna ett äldre syskon eller kanske någon på ridklubben.

Låt alla fundera över om de har någon viktig vuxen. De som vill får gärna berätta vem de har valt.

UPPGIFT

Radera konton

Eveline blir utsatt för något som är olagligt. Andra personer skapar ett konto i hennes namn, vilket givetvis inte är okej.

Er uppgift idag är att gå igenom de olika sociala medier som ni använder och söka reda på hur man anmäler fakekonton men också hur man anmäler kränkande kommentarer och trakasserier.

Har ni många olika sociala medier ni vill kolla upp så kan ni fördela arbetet i grupper. Var i så fall noga med att alla får till sig den fakta som de andra grupperna hittar.

AVSLUTNING

Boken

Avsluta med att turas om att berätta vad ni har tyckt om boken och varför. Har ni något ni känner att ni kommer ta med er? Vad känner ni att era träffar tillsammans har gett er?

Jag hoppas att ni har tyckt om #Viola och att ni känner att ni har fått ut något av era gemensamma träffar. Så roligt att ni läst den bok jag har skrivit och jag önskar er alla ett stort lycka till med våra älskade vänner – hästarna!

Maria Skotte Pekkari