



STOPP!



FÖRLÅT!



KOM!



HEJ!

LIKAOLIKA®

EN UTBILDNINGSMETOD FÖR ÖPPNA ATTITYDER

WWW.LIKAOLIKAMETODEN.SE



HEJ!

HEJ!

När du säger “Hej!” till någon så visar du att den personen syns och finns. Så stort är ett “Hej!”. Ett “Hej!” är lätt att ge, men kan göra stor skillnad. Ett “Hej!” kan vara det bästa som hänt dig på hela dagen. Du kan säga “Hej!” hur många gånger som helst. Det spelar ingen roll ifall den andra personen säger det tillbaka eller inte. Du har gjort skillnad!

Hur säger man “Hej!”? När du säger “Hej!” så är det viktigt att tänka på HUR du säger det och HUR du ser ut när du säger det. Försök att se glad ut och ha ett inbjudande kroppsspråk. Försök säga det som att du menar det.



KOM!

KOM

När man ser någon som sitter ensam eller gömmer sig i korridoren eller aldrig är med och leker. Då kan man välja att bjuda in den personen. Det kan man göra genom att säga, “Kom, var med oss”. “Kom, du kan vara med mig”. “Kom, bry dig inte om den som gör något dumt”. Man behöver inte vara orolig att man alltid måste ta hand om eller vara med den personen. Det viktiga är att man gjorde NÅGOT eller sa NÅGOT. Vill personen inte komma, så är det okej, då har du ändå försökt.

Hur säger man “Kom”? När man säger “Kom” ska man säga det mjukt och snällt och som att man bryr sig för personen kanske är rädd eller väldigt ensam.



STOPP!

STOPP

Om någon gör något dumt eller säger något dumt mot någon annan eller mot dig då är det viktigt att säga ifrån och stå upp för den andra personen eller för dig själv. Då kan du använda ordet “Stopp”. Det är inte säkert att man alltid vågar säga “Stopp” då kan du alltid i alla fall säga det tyst för dig själv. Det viktiga är att du säger det. Det gör skillnad för dig! Du kan även istället för ordet “Stopp” använda “Kom” för att ta bort personen som blir utsatt från situationen. Du behöver inte fråga någon om lov för att säga “Stopp” utan lyssna på din magkänsla och vad du tycker känns rätt eller fel för dig.

Hur säger man “Stopp”? När du säger “Stopp” är det viktigt HUR du säger “Stopp”. Man behöver inte vara otrevlig, skrika eller vara dum. Var tydlig så att mottagaren förstår att det är på allvar. Stå stadigt och med blicken rak. Du kan även sätta upp en hand för att visa ordet stopp. Det kan du göra både till vuxna, som till barn – och till din egen familj om det behövs.



FÖRLÅT!

FÖRLÅT

Det svåraste ordet av dem alla, kanske. Även vuxna brukar ha svårt för att säga “Förlåt”. Har man gjort något dumt eller fel spelar det ingen roll om det går 3 veckor eller flera månader, att säga “Förlåt” är alltid viktigt. Den som blivit ledsen kommer inte att ha glömt saken som har hänt. Personen kanske inte tar emot ditt “Förlåt” men att du har insett vad du gjort och tar ansvar för det är viktigt både för dig själv och för den andra personen.

Hur säger man “Förlåt”? När man säger “Förlåt” är det viktigt att man menar det och att man säger det på ett bra sätt. Man kan inte skrika “Förlåt” eller inte titta personen i ögonen när man säger “Förlåt”. Det funkar inte.

LIKAOLIKA®

EN UTBILDNINGSMETOD FÖR ÖPPNA ATTITYDER

WWW.LIKAOLIKAMETODEN.SE