

Första träffen

I dag ska ni ta första steget att lära känna varandra. Ibland kan det vara svårt att veta var man ska börja. Därför har vi samlat några första frågor och saker att gå igenom om ni känner att ni hinner och vill.

På baksidan hittar ni mer information om varje steg. Lycka till!

Några frågor och beslut att börja med

2

Planera aktiviteter

3

Bestäm hur ni får tag på varandra

4

Byt nummer

5

Bestäm nästa träff

START

1

Varför Mentor?

Gå igenom regler

 Mentor

1

Av vilken anledning har du sökt till mentorprogrammet?

- Göra aktiviteter
- Studiemotivation
- Karriärcoachning
- Bli sedd & lyssnad till
- Identitetsfrågor
- Övervinna svårigheter

Vill du prata om något specifikt under mentorskapet?

- Ett fritidsintresse
- Att hitta motivation i vardagen
- Att arbeta eller bo utomlands
- Att välja skola eller utbildning
- Stress över betyg och framtid

Vilka personliga egenskaper skulle du beskriva dig själv med?

- Blyg
- Lugn
- Trygg
- Utåtriktad
- Rolig
- Nyfiken
- Positiv
- God lyssnare

Vad har du för intressen?

- Träning
- Uteliv
- Film och serier
- Musik
- Skönhet och mode
- E-sport och datorer
- Samhällsfrågor
- Mat och bakning

Är det några aktiviteter som ni redan nu vet att ni vill göra tillsammans?

- Studiebesök på en arbetsplats
- Nätverkande
- Läxhjälp
- Fika
- Träna
- Höra mer om mentorns arbete och hur hen kom dit
- Prata utbildning

Diskutera era svar!

2

Aktiviteter

Ta gärna en stund och kika in på vår hemsida – där finns både praktisk information och inspiration för ert mentorskap. Utforska gärna vad som händer i er stad och fråga er handledare om tips. Mentorskapet är ert – gör det till något meningsfullt och roligt!

Aktiviteter



3

Hur ska ni höra av er till varandra?

Det är viktigt att ni kommer överens om hur ni ska ha kontakt med varandra och vilka förväntningar ni har på kontakten mellan er.

- Sms
- Telefonsamtal
- Messenger
- WhatsApp
- Instagram
- Snapchat
- Annat...

4

Byt nummer med varandra

Du som mentor ska också byta nummer med ungdomens vårdnadshavare för att presentera dig. Detta sker via sms eller samtal efter den första träffen.

Regler



- Svara alltid varandra och håll varandra uppdaterade
- Tystnadslöfte
- Låna inte pengar
- Använd inte droger, rök inte, snusa inte, drick inte
- Sov inte över hos varandra
- Få godkänt av vårdnadshavare vid längre utflykter som inte sker i ungdomens närområde
- Få godkänt av vårdnadshavaren om ni ska vara hemma hos mentorn eller åka bil tillsammans

5

Nästa träff

Bestäm var och när ni ska träffas nästa gång. En fika eller promenad är alltid en bra första träff för att lära känna varandra.

Övning 1

Denna övning går ut på att berätta något om sig själv utifrån något man har på sig eller med sig.

Välj något som du tycker representerar dig! Det kan vara ett klädesplagg eller något man har i fickan eller varför inte ett smycke. Mentorn kan börja eller så kör ni sten, sax, påse om vem som börjar.

Övning 2

I denna övning ska du berätta om dig själv som att du vore din bästa vän. Du ska alltså berätta om dig själv men i tredje person. Till din hjälp har du några frågor du kan besvara. Turas om!

Frågor

- Min vän heter...
- Min vän tycker mycket om att...
- Min vän tycker mindre om att...
- Typiskt för min vän är att...
- Min väns bästa sidor är...
- I framtiden planerar min vän att...

När ni skiljs åt smsa din kontaktperson på Mentor Sverige och berätta hur det gått!

Övningar att göra i mån av tid