Min trygga lista: åk 4-6

I den här övningen får eleverna fundera över vilka vuxna i skolan de kan vända sig till och hur de kan be om hjälp när något känns jobbigt eller inte är okej.

20-30 min Åk 4-6

Instruktioner

Syfte

- Hjälpa eleverna att identifiera vuxna i skolan som de kan vända sig till.
- Göra det lättare att berätta om något som känns svårt.
- Visa att det finns olika sätt att be om hjälp.

Gör så här

1. Prata om varför det ibland kan vara svårt att berätta för en vuxen. Man kan till exempel vara orolig för att inte bli trodd, för vad som ska hända efteråt eller för att situationen ska bli värre.
2. Påminn eleverna om att de vuxna som arbetar i skolan har ansvar att hjälpa när en elev berättar att något inte känns bra.
3. Låt eleverna göra en egen trygg lista med minst tre vuxna i skolan som de skulle kunna vända sig till. Det kan till exempel vara en lärare, mentor, fritidspersonal, skolsköterska, kurator eller rektor.
4. Eleverna skriver hur de helst skulle vilja ta kontakt med en vuxen. De kan exempelvis:
    - prata med den vuxna på egen hand
    - skriva en lapp eller ett meddelande
    - ta med en kompis
    - be en annan vuxen hjälpa till
    - be om att få prata på en lugn plats

5. Låt eleverna välja eller skriva en mening som kan hjälpa dem att börja:
    - Jag behöver hjälp med en sak.
    - Det har hänt något som inte känns bra.
    - Jag har försökt lösa det själv, men det går inte.
    - Jag är orolig för någon annan.
    - Det är svårt att prata om. Kan jag skriva i stället?

6. Avsluta med att påminna eleverna om att fortsätta berätta för en annan vuxen om de inte får den hjälp de behöver.

Eleverna väljer en plats där de kan förvara sin lista så att den är lätt att hitta.

Tips!

- Listan är personlig. Eleverna behöver inte visa den eller berätta om egna erfarenheter inför klassen.
- Om en elev inte kan komma på någon vuxen, följ upp eleven enskilt och hjälp till att hitta någon i skolan som eleven kan vända sig till.
- Var beredd på att en elev kan vilja berätta något under eller efter övningen. Följ skolans rutiner.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.