Min trygga lista: åk 7-9

I den här övningen får eleverna fundera över vilka vuxna i skolan de kan vända sig till, vad de behöver för att känna förtroende och hur de vill att ett samtal ska börja.

20-30 min Åk 7-9

Instruktioner

Syfte

- Hjälpa eleverna att identifiera vuxna i skolan som de kan vända sig till.
- Öka förståelsen för varför det ibland kan vara svårt att berätta.
- Ge eleverna möjlighet att förbereda hur de vill ta kontakt och vilket stöd de behöver från den vuxna.

Gör så här

1. Prata om vad som kan göra det svårt att berätta för en vuxen. Det kan till exempel handla om oro för att inte bli trodd, att situationen ska bli värre eller osäkerhet kring vad som händer med informationen efteråt.
2. Diskutera vad som kan göra det lättare att känna förtroende för en vuxen. Det kan vara att den vuxna lyssnar, tar eleven på allvar, förklarar vad som händer vidare och låter eleven vara delaktig.
3. Låt eleverna göra en egen trygg lista med minst tre vuxna i skolan som de skulle kunna vända sig till. De skriver också:
    - hur de kan få kontakt med personen
    - vem de går vidare till om den första vuxna inte är tillgänglig eller inte ger tillräcklig hjälp
    - vad de skulle behöva från den vuxna för att känna sig tryggare i samtalet

4. Eleverna funderar över hur de helst skulle vilja berätta. De kan exempelvis:
    - prata med den vuxna på egen hand
    - skriva ett meddelande eller mejl
    - be om ett samtal på en lugn plats
    - ta med en kompis eller annan vuxen
    - börja med att fråga vad som kommer att hända efter att de har berättat

5. Låt eleverna välja eller formulera en mening som kan hjälpa dem att börja:
    - Jag behöver prata med dig om en viktig sak.

- Jag har försökt lösa det själv, men det går inte.
- Jag är orolig för mig själv eller någon annan.
- Det är svårt att säga högt. Kan du läsa det jag har skrivit?
- Innan jag berättar vill jag gärna veta vad som händer sedan.
- Jag behöver att du lyssnar färdigt innan vi bestämmer vad vi ska göra.

6. Avsluta med att påminna eleverna om att fortsätta söka hjälp hos en annan vuxen om de inte blir lyssnade på eller får den hjälp de behöver.

Eleverna väljer själva var de vill förvara sin lista.

Tips!

- Listan är personlig. Eleverna behöver inte visa den eller berätta om egna erfarenheter inför gruppen.
- 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 tydlig med vad skolpersonal kan och inte kan lova att hålla för sig själva. Förklara att eleven så långt det är möjligt ska få veta vad som händer vidare.
- 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.