

Mobbningens dag 2 november

Mobbningens dag är en internationell dag för att uppmärksamma mobbning, inklusive nätmobbning, i skolan. Det är ett bra tillfälle att prata om mobbning tillsammans med dina elever. Vi kan alla göra saker för att vara schyssta kompisar och stötta varandra, men många barn och unga tycker det är svårt att veta hur de ska göra det. Ett sätt att träna civilkurage och empati är att göra övningar tillsammans med eleverna.

Även om du och din elevgrupp är vana vid att göra olika övningar, är det bra att i förväg fundera på vad övningarna kommer att innebära för dig och dina elever. Här får du tips på hur du kan anpassa övningar utifrån din klass och vad som är viktigt att tänka på när du gör övningarna.

Övningar för att uppnå skolans uppdrag

Att arbeta med attityder, värderingar och civilkurage är en del av skolans uppdrag. I Lgr22 framgår det tydligt att alla som arbetar i skolan ska motverka diskriminering och kränkande behandling av elever. All personal ska bidra till att hela skolan präglas av människors lika värde, jämställdhet och solidaritet. Skolan ska också arbeta för att eleverna har kunskap om sina rättigheter, att de tar avstånd från kränkande behandling och ser till andra människors bästa i sina handlingar. Detta samtidigt som skiljaktiga värderingar, uppfattningar och problem ska diskuteras öppet.

Att göra övningar med elever är ett sätt att uppnå läroplanernas mål kopplat till normer, värden och attityder.

Innan du genomför övningarna

Det är viktigt att du utgår från din klass, funderar på var din klass befinner sig just nu och hur stämningen är. Till exempel bör du undvika samarbetsövningar om det finns en pågående konflikt i klassen. Vi rekommenderar att du gör de övningar som du känner dig trygg med och som du tror att eleverna har störst glädje och nytta av.

Viktigt att tänka på när du leder en övning

- Som ledare deltar du inte i övningarna. Din roll är att leda övningen, lyfta upp olika åsikter, och underlätta för eleverna att tillsammans reflektera utifrån olika perspektiv.
- Berätta för eleverna vad som ska hända och vad som förväntas av dem. Det är viktigt att förbereda alla på vad ni ska göra och vad ni ska prata om, så att de känner sig trygga.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. Vissa behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt. Förbered dig på hur du ska hantera en situation där någon elev inte vill vara med. Fundera också på om eleven kan vara kvar i

klassrummet, sitta tyst bredvid eller har möjlighet att kommentera.

Reflektera även över varför eleven inte vill vara med.

- Informera gärna gruppen i god tid vilken typ av övning ni ska göra. På så sätt kan eleverna förbereda sig, och du kan bemöta eventuella känslor och tankar kring övningen.
- Utgå från ett demokratiskt förhållningssätt och var medveten om hur du fördelar utrymme och uppmärksamhet i gruppen. Det är viktigt att reflektera över hur du som ledare kan förstärka eller utmana roller och maktstrukturer i gruppen.
- Sträva efter ett tillåtande klimat. Det finns inga rätt eller fel – alla får ha åsikter, men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtna.
- I värderingsövningar – skapa utrymme att säga "pass" om en elev inte vill svara på en fråga eller förklara sina tankar. Det är bra att det finns ett överenskommet och neutralt sätt att avstå från att svara.

Hantera kränkande kommentarer i klassrummet

Övningar och diskussioner kan väcka olika känslor och tankar hos eleverna. Du behöver ha strategier för att bemöta och hantera eventuella kränkande och fördomsfulla kommentarer som kan uppstå vid diskussioner i klassen.

Fundera på

- Vilka utmanande resonemang kan dyka upp?
- Hur hanterar jag aggressiva och fördomsfulla kommentarer?
- Finns det en risk att jag ger plats åt det fördomsfulla och att det uppfattas som att jag legitimerar det när jag som lärare bjuder in till en diskussion om fördomar?
- Vilken roll vill och bör jag ta under ett samtal där fördomar dyker upp?

Åsikter är föränderliga

När det förekommer kränkande och fördomsfulla kommentarer kan det finnas en viktig poäng i att skilja mellan åsikt och fakta. Åsikter är en färskvara och alla har rätt till dem. Stötta och hjälp eleven att vrida och vända på perspektiven – det är då förändringsprocessen för våra värderingar eller attityder kan börja. Att diskutera källkritik och var de får sin information ifrån kan leda till intressanta diskussioner med eleverna.

Bemöt kränkande kommentarer med öppna frågor

Om en elev säger en fördomsfull eller kränkande kommentar måste du fånga in diskussionen, så att kränkningar aldrig blir oemotsagda. Tydliggör att det hen säger kan uppfattas som kränkande och att det aldrig är okej. Det går dessutom emot skolans värdegrund. Fånga upp kränkningen och utveckla tanken bakom – tysta den inte. En lämplig replik kan vara:

”Det du säger nu är inte okej, och det kränker andra människor. Hur kommer det sig att du tycker så? Kan du berätta mer om hur du tänker och vilka fakta som finns bakom dina tankar.”

Var öppen och ställ följdfrågor som möjliggör för eleven och gruppen att reflektera över påståendet.

Här är några exempel på frågor som du kan använda dig av:

- Hur menar du nu? Berätta mer?
- Jag förstår inte riktigt hur du menar, kan du säga det på ett annat sätt?
- Uppfattade jag dig rätt att ...? Menar du att ...?
- Vad tror du det är som gör att du tror eller tycker det?
- Det du säger är fel. Det är nämligen så att ... Hur tänker du kring det?
- Hur menar du nu? Vad skulle hända om ...?
- Hur kommer det sig att du tycker så?
- Vilka argument finns för det? Vilka motargument finns för ...?

Anpassa efter deltagarna

När du genomför övningar är det viktigt att utgå från gruppens förutsättningar. Du kan behöva anpassa övningarna för att de ska fungera för just din grupp. Tänk igenom vilka delar du behöver anpassa. En del övningar går att göra lite svårare och andra lite enklare. Fundera över hur du gör om det är någon eller några i gruppen som exempelvis har en hörsel- eller synnedläggning. I flera övningar, där eleverna ska använda stolar, är det lätt att byta ut stolarna mot tejpade kryss eller rockringar. Se också över språket och avgör om du behöver förenkla något. Diskutera gärna övningen och eventuella anpassningar tillsammans med dina kolleger. Du är också varmt välkommen att kontakta Friends för mer stöd i att öka tillgängligheten.

Övningar att göra med elever

Ni hittar fler övningar i vår [kunskapsbank](#). Alla övningar går att ladda ner och spara som pdf. I kunskapsbanken finns det även övningar för kollegiet att göra tillsammans på exempelvis arbetslagsmöte.

Övningar F-klass till åk 3

Pest eller kolera

I denna samarbetsövning får eleverna träna på att ta ställning till olika val. De får också träna på att komma överens och diskutera sig fram till en gemensam åsikt utifrån de val de får.

[Pest eller kolera: åk F-3 | Friends](#)

Befria min kompis

Det här är en övning där eleverna övar på att hjälpa sina kompisar, samarbeta, koncentration och uppmärksamhet.

[Befria min kompis: åk F-3 | Friends](#)

Tillsammansdansen

I den här samarbetsövningen får eleverna träna på samarbete och kommunikation när de tillsammans i olika gruppstorlekar ska hålla tändstickor på plats mellan varandra medan de rör sig i rummet.

[Tillsammansdansen: åk F-3 | Friends](#)

Övningar F-klass till åk 3

Minicase om kränkningar

I den här övningen får eleverna diskutera och ta ställning till hur de skulle agera i olika situationer.

[Minicase om kränkningar: åk 4-6 | Friends](#)

Pest eller kolera

I denna samarbetsövning får eleverna träna på att ta ställning till olika val. De får också träna på att komma överens och diskutera sig fram till en gemensam åsikt utifrån de val de får.

[Pest eller kolera: åk 4-6 | Friends](#)

Tillsammansdansen

I den här samarbetsövningen får eleverna träna på samarbete och kommunikation när de tillsammans i olika gruppstorlekar ska hålla tändstickor på plats mellan varandra medan de rör sig i rummet.

Tillsammansdansen: åk 4-6 | Friends

Övningar F-klass till åk 3

Minicase om kränkningar

I den här övningen får eleverna diskutera och ta ställning till hur de skulle agera i olika situationer.

Minicase om kränkningar: åk 7-9 | Friends

Pest eller kolera

I denna samarbetsövning får eleverna träna på att ta ställning till olika val. De får också träna på att komma överens och diskutera sig fram till en gemensam åsikt utifrån de val de får.

Pest eller kolera: åk 7-9 | Friends

Tala/Lyssna

I den här övningen får eleverna inta olika roller, och därigenom prova på att gestalta både osynliggörande och synliggörande.

Tala/lyssna: åk 7-9 | Friends

Tillsammansdansen

I den här samarbetsövningen får eleverna träna på samarbete och kommunikation när de tillsammans i olika gruppstorlekar ska hålla tändstickor på plats mellan varandra medan de rör sig i rummet.

Tillsammansdansen: åk 7-9 | Friends