

Ofrivillig ensamhet i skolan

Lärarhandledning till Friends affischer om ensamhet

Varför kan det kännas svårt att berätta om ensamhet?

Det kan vara svårt att berätta om det som är jobbigt, men många elever känner bättre när de berättat för en vuxen. Vuxna i skolan finns för att lyssna och hjälpa till!



Nu är det andra veckan som jag ser Dani ensam på rasten. Jag undrar hur han mår? Jag vill hjälpa till.

Vad ska läraren komma fram. Jag omlåtsas som är okej län berättar

Ensamhet kan kännas på olika sätt Vad är ensamhet för dig?

Det är aldrig nån som vill vara med mig på rasterna eller på helgen.

Ingen lägger märke till mig. Känns som om jag är osynlig.

Nino är sjuk. Vem ska jag då vara med? Tänk om jag blir helt ensam?

Dom snackar om att spela efter skolan. Hoppas jag får vara med den här gången.



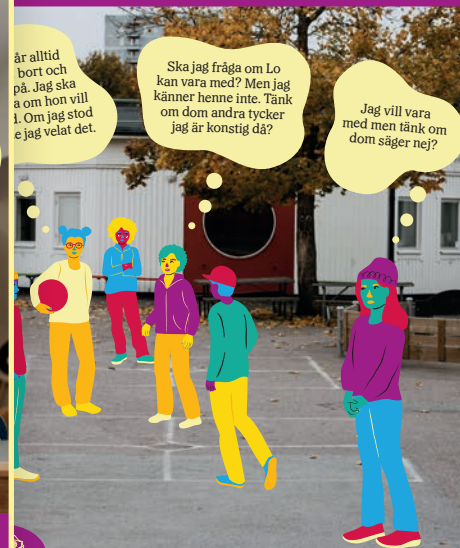
Hör av dig till Friends med alla dina frågor om mobbing och ensamhet.



friends
Ladda ned lärarhandledningen:
www.friends.se/handledning

Var du för tips för att ingen ska hamna utanför?

Det är svårt att veta vad du kan göra när någon ser ut att vara ensam, men det finns många sätt att hjälpa till.



är alltid bort och på. Jag ska säga om hon vill i. Om jag stod jag jag velat det.

Ska jag fråga om Lo kan vara med? Men jag känner henne inte. Tänk om dom andra tycker jag är konstig då?

Jag vill vara med men tänk om dom säger nej?

Hör av dig till Friends med alla dina frågor om mobbing och ensamhet.



friends
Ladda ned lärarhandledningen:
www.friends.se/handledning

Innehållsförteckning

Inledning	3
Del 1: Kunskapsfördjupning för pedagoger	5
Vad är ensamhet? – olika aspekter av ensamhet	5
En trygg vuxen – vikten av vuxnas hjälp och stöd	8
Inkludera mera – hinder och strategier för inkludering	10
Del 2: Övningar med elever	14
Innan du genomför övningarna	14
Affisch klassrum: Vad är ensamhet för dig?	16
Affisch korridor: Varför kan det kännas svårt att berätta om ensamhet? Vuxna finns för att lyssna och hjälpa till!	19
Affisch skolgård: Vad har du för tips för att ingen ska hamna utanför?	23
Texter för utskrift	27

Inledning

Hej!

Är du lärare på mellanstadiet och vill jobba med temat ofrivillig ensamhet tillsammans med dina elever? Kanske har du till och med Friends affischer om ensamhet på din skola? Vi har tagit fram det här materialet till dig! Det är fyllt med fakta, övningar och inspiration så att du och dina elever ska kunna:

- förstå mer om vad ofrivillig ensamhet är,
- få koll på vilken hjälp som finns om en själv eller någon annan är ofrivilligt ensam,
- hitta sätt för inkludering trots att det ofta är svårt och känsligt.

Lärarhandledningen riktar sig huvudsakligen till dig som är lärare eller annan vuxen som möter elever i mellanstadiet. Den finns för dig som har Friends affischer om ofrivillig ensamhet upphängda i ditt klassrum/på din skola eller vill jobba med ämnet ofrivillig ensamhet utan att ha affischerna. Lärarhandledningen ger dig förslag på hur du kan jobba tillsammans med eleverna men är även tänkt att bidra till kunskapshöjning för dig som pedagog på skolan.

Närma dig denna lärarhandledning utifrån dina och dina elevers förutsättningar. Använd det på det sätt som känns givande, roligt och inspirerande. Du kan använda lärarhandledningen under en lektion, som uppföljning till att eleverna har sett affischerna, eller under en hel termin som en del i skolans systematiska värdegrundsarbete. Lärarhandledningen används fördelaktigt tillsammans med affischerna.

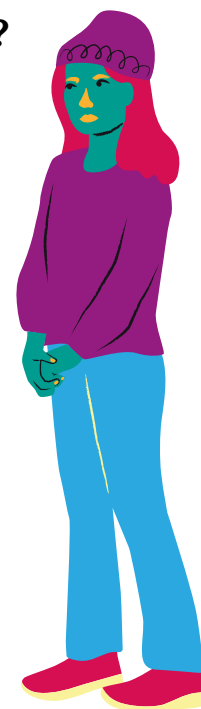
Affischerna finns att ladda ner på www.friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/ovningar



Varför är det viktigt att motverka ofrivillig ensamhet?

Alla barn har rätt till en skolgång utan kränkningar, trakasserier och diskriminering. Detta följer av FN:s barnkonvention, skollagen och diskrimineringslagen. Trots stark lagstiftning som tydligt säger att skolan aktivt ska arbeta främjande för allas lika värde och möjligheter och förebygga alla former av mobbning och ensamhet så har mobbningen i Sverige fördubblats de senaste 10 åren och fler elever än någonsin känner sig ofrivilligt ensamma.

Dessa elever löper högre risk att drabbas av psykisk ohälsa. Elever som är utsatta för mobbning, eller som känner sig ofrivilligt ensamma, mår avsevärt sämre jämfört med elever som inte har den erfarenheten. Enligt forskningen är det tydligt att elever som mår bra inhämtar och tar till sig kunskap bättre. Det handlar inte om att prioritera det ena framför det andra. Att stärka relationer och skapa ett tryggt klassrumsklimat är att prioritera barnens kunskapsinhämtning och inläring. Det ena är med andra ord en förutsättning för det andra.



Så här fungerar lärarhandledningen:

Del 1: Kunskapsfördjupande del för pedagoger

Denna del syftar till att ge dig kunskapshöjning om ensamhet i skolan. Den är uppdelad i tre delar, som även följer affischernas teman:

1. Vad är ensamhet? – olika aspekter av ensamhet
2. En trygg vuxen – vikten av vuxnas hjälp och stöd
3. Inkludera mera – hinder och strategier för inkludering

Efter varje tema följer ett antal reflektionsfrågor och övningar att göra individuellt eller tillsammans med dina kollegor.

Del 2: Övningar med elever

I denna del finner du övningar kopplat till de tre affischerna och dess teman. I varje tema finns det förslag på hur du kan jobba vidare med eleverna. Syftet är att eleverna ska fördjupa sin kunskap och reflektionsförmåga kring temat, samt att ni som klass/grupp ska få ett gemensamt språk för att enkelt kunna prata om ensamhet.

Läroplanskoppling

Många av övningarna har dessutom kopplingar till läroplanen (Lgr 22) och mål i elevernas kursplaner, huvudsakligen i följande:



Samhällskunskap

Ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om demokratiska värden och mänskliga rättigheter, sociala förhållanden och strukturer i samhället och förmåga att analysera samhällsfrågor ur olika perspektiv.



Svenska

Ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att formulera sig och kommunicera i tal och skrift, samt förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.



Bild

Ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att kommunicera med bilder för att uttrycka budskap.

Del 1: Kunskapsfördjupning för pedagoger

Vad är ensamhet? – olika aspekter av ensamhet

Vad är ofrivillig ensamhet och varför uppstår det?

Ofrivillig ensamhet handlar om en upplevelse eller känsla av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig i en grupp eller klass och att ens delaktighet är villkorad av någon eller några andra. Ofrivillig ensamhet är alltså en form av ensamhet som inte är självvald.

Elever beskriver denna typ av ofrivillig ensamhet som en känsla av att bli bortvald. Den ofrivilliga ensamheten skiljer sig från den frivilliga, just genom att den inte är självvald. Friends elevenkäter visar att var fjärde elev på mellanstadiet ibland eller ofta känner sig ensam i skolan. Hädanefter när vi skriver om ensamhet så menar vi ofrivillig ensamhet.

Varför ensamhet uppstår handlar om ett komplext socialt samspel mellan elever. Ofta handlar det om att någon eller några elever villkorar någon annan elevs deltagande i ett sammanhang, och att status mellan elever påverkar. Rädslan för att själv bli exkluderad kan leda till att elever exkluderar någon annan för att själv vara inkluderad i gemenskapen.

Det händer att elever som anses vara utstötta eller annorlunda stigmatiseras av omgivningen. Andra elever kan då bli rädda att drabbas av stigma och därför fortsätter att dra sig undan. Dessa processer är viktiga att förstå för att kunna bryta ensamheten för utsatta elever. Du kan läsa mer om detta på sidan 11.

”Om man är ensam och inte vill vara ensam så gör det väldigt, väldigt ont.”

Olika sätt att uppleva ensamhet på

Elever kan uppleva ensamhet på olika sätt. Det vi vuxna ofta tänker på som ensamhet är när någon är fysiskt utesluten - någon som alltid sitter själv eller som ingen tycks lägga märke till. Det finns elever som under hela eller en stor del av sin skoltid inte blir tillfrågade att vara med, blir bortvalda och som tycks osynliga för omgivningen.

Men känslan av ensamhet finns också i mer subtila former, som är svårare för omgivningen och inte minst för vuxenvärlden att se. Det är vanligt att elever utifrån sett är en del av en grupp, men att deras fulla deltagande i gruppen villkoras av andra. En elev kan alltså vara en del av den fysiska gemenskapen men ändå inte bli helt sedd. Det kan skapa en känsla av att vara mindre värd och att ens rätt till vänner och gemenskap är villkorad.

Den digitala världen (t.ex. spel och sociala medier) är ytterligare en arena där elever kan uppleva ensamhet och utanförskap. Det kan handla om att inte bli inbjuden till spel eller gruppchattar eller att ingen svarar eller kommenterar på det de skriver. Det är sällan det är helt andra sociala hierarkier som råder på nätet än i skolan. De elever vars deltagande är villkorat på nätet, är med stor sannolikhet samma elever vars deltagande är villkorat i skolan.

Det är inte alltid statistiskt vilka elever som är ensamma. Sociala processer i grupper kan göra att det skiftar – den som var ensam igår får vara med idag och tvärtom. Det kan skapa stor oro och osäkerhet som är tung att bära, även om eleverna inte upplever ensamhet varje dag.

Oavsett hur upplevelsen av ensamhet uppstår så vet vi att ensamhet har en mycket negativ påverkan på elevers välmående och upplevelse av trygghet. Det är därför viktigt att ta alla former av ensamhet på allvar.

Ensamhet och mobbning

Att känna sig exkluderad och ensam, att inte vara självklar i en grupp eller i en klass eller att inte bli sedd eller efterfrågad är exkluderande och exempel på relationella kränkningar som kan leda till mobbning. Skolan ska varje dag arbeta för att stärka positiva värden och skapa förutsättningar för trygghet, lika rättigheter och möjligheter.

**”Att vara ensam har gjort att jag känt mig annorlunda.
Som att hela tiden vara på utsidan och se in på vad andra gör,
istället för att vara en del av det.”**



Elevernas egna tips på hur skolan kan förebygga ensamhet:

- Planerade rastaktiviteter.
- Öka samarbeten mellan klasser.
- Klassläger och utflykter.
- Lärarindelade grupparbeten.
- Samarbetsövningar i klassen.
- Fasta sittplatser.
- Att skolpersonalen ingriper när någon betar sig illa.



Forskarnas* tips på hur skolan kan förebygga ensamhet:

- Lägg aldrig ansvaret för att lösa situationen på utsatta elever.
- Var lyhörd. Många försöker dölja sin ensamhet och ber inte om hjälp.
- Identifiera riskfyllda situationer och se till att det finns vuxennärvaro i dessa situationer.
- Var aktiv och närvarande i olika situationer och praktiskt guida och stötta eleverna. De flesta elever vet att de ska vara en bra kompis men det kan ändå vara svårt.

Att upptäcka och kartlägga ensamhet bland elever

Allt effektivt trygghetsarbete vilar på en solid och rättvisande nulägesbeskrivning. Det är också därför Friends, liksom exempelvis Skolverket, starkt betonar vikten av kartläggning och upptäckande arbete. Syftet är att få en tydlig bild av skolan och vilka insatser som behövs för att skapa trygghet.

Kartläggning kan göras på olika nivåer, på individ-, grupp-, klass- och skolnivå. Här kommer några förslag på olika former av kartläggningar som du kan göra själv, tillsammans med eleverna och tillsammans med dina kollegor.

* Se källor: www.friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/forskningsstudie-om-ensamhet-och-uteslutningar-i-fritidshem/

Reflektionsfrågor och övningar

Övning: Klasslistan

Ta fram din klasslista/lista på din elevgrupp. Gå igenom varje namn på listan, ensam eller tillsammans med dina kollegor. Skriv upp några punkter till följd av varje fråga, vid respektive namn.

- Vad är det första som dyker upp när du läser namnet?
- Hur är din relation till eleven?
- Hur tror du eleven upplever er relation?
- Vilken bild har de andra eleverna av eleven?
- Hur tror du eleven upplever sin tid i skolan?
- Vilka umgås eleven med på rasten?

När du är klar har du en överblick över elevens situation på skolan och hur du själv och andra uppfattar eleven.

Övning: Sociogram

Sociala relationer i skolan är komplexa och kan innehålla nyanser. Därför kan ett sociogram vara bra för att få bättre överblick över de sociala relationerna i din klass/elevgrupp.

För att kunna skapa ett sociogram behöver du fråga alla personer i gruppen att lista tre andra elever som de tycker stämmer in på frågan som ställs.

1. Börja med att ställ frågan, exempelvis "Vilka klasskompisar umgås du med på rasten" eller "Vilka i klassen får dig att må bra".
2. Nu ska eleverna välja upp till tre personer som de tycker stämmer in bäst på frågan. Det är viktigt att du är tydlig med att det är upp till tre personer, alltså inte fler än tre, men det kan vara färre. Viktigt är också att de endast väljer individer från den grupp som sociogrammet ska gälla.
3. Samla in alla svar.
4. Rita cirklar för alla elever i gruppen. Skriv namnet på eleven i cirkeln.
5. Dra pilar mellan de olika cirkelnarna för att indikera vem som valt vem i den specifika frågan. För att indikera vem som valt/blivit vald ska pilen peka på den som blivit vald. Är det så att eleverna valt varandra så indikeras det antingen genom att rita pilar åt båda hållen och/eller genom att göra en tjockare linje.
6. Analysera diagrammet för att förstå vilken dynamik gruppen har samt var det behövs sättas in ytterligare resurser för att skapa en väl fungerande grupp där alla känner sig inkluderade. Kom ihåg vikten av att analysera sociogrammet utifrån hur frågan ställs.
7. Kanske får du nys om sånt som du inte tidigare tänkt på, eller sånt som du behöver veta mer om. Du kan då gå vidare genom att till exempel göra enskilda elevintervjuer. Genom detta kan du få en bättre bild av elevens egen upplevelse av sin situation.

Kollegiala reflektionsfrågor

Kartläggning av elevernas skolsituation kan göras på många sätt. Det är viktigt att ni i kollegiet har samsyn kring vikten av kartläggning, samt att det finns tydlighet kring rutiner för era kartläggningsinsatser.

Diskutera följande frågor i kollegiet:

- Vilka metoder använder vi på skolan för att ta reda på hur barnen upplever sin skolsituation och deras upplevelser på skolan? Hur ofta gör vi detta? Är det tillräckligt?
- Vilka olika strategier och tillvägagångssätt använder vi för att kartlägga eller upptäcka ensamhet? Är arbetet effektivt?
- Hur utvärderas insatser för att skapa trygghet? Hur kan vi utveckla våra utvärderingsmetoder?
- Vilka strategier har jag/arbetslaget/skolan när vi ser/får kännedom om ensamma elever? Behöver vi utveckla fler strategier?

En trygg vuxen – vikten av vuxnas hjälp och stöd

Att dela med sig av erfarenheter av otrygghet och former av ensamhet till dig som arbetar i skolan kan ge eleven en känsla av trygghet och stöd trots att hen befinner sig i en sårbar och utsatt position. Det kan vara ett första viktigt steg för att bryta känslan av att själv behöva hantera sin utsatthet. Genom att berätta för en vuxen kan eleven få tillgång till stöd i form av samtal med skolkuratorer, psykologer eller andra professionella i skolan som kan hjälpa och stötta eleven att hantera och bearbeta utsattheten. När vuxna får information om olika former av kränkningar eller mobbning ska de vidta åtgärder för att förhindra liknande situationer i framtiden.

Eftersom mobbning och ensamhet kan vara förknippat med skuld och skam är det många barn som tycker det är svårt att berätta om sina upplevelser och därför inte får den hjälp och det stöd som de behöver. Oro och rädsla för att inte bli lyssnad på eller tagen på allvar kan bidra till den höga tröskeln att söka den hjälp de längtar efter.

Det finns flera olika faktorer som påverkar stigmat kring att vara utsatt för mobbning och ensamhet i skolan. En faktor är att skolan bygger mycket på relationsarbeten mellan elever, både i och utanför klassrummet, såsom att samarbeta med andra elever, arbeta i grupp eller att delta i gemensamma rastaktiviteter. Vänskap och relationer är enligt elever själva den viktigaste delen av skolan. De ägnar en hel del tid och energi åt att "göra" vänskap. De diskuterar relationer, observerar varandra, testas olika beteenden och utvärderar. Relationer är en avgörande del i identitetsskapande hos barn. Att inte ha några vänner kan göra att en anses vara "konstig" och på så sätt blir det ett stigma för den eller de elever som hamnar utanför.

"Ibland är jag själv när mina kompisar inte är i skolan och då nästan stannar tiden."

Vad vill elever ha för stöd och hjälp av vuxna i skolan?

Att bryta detta stigma kräver en kollektiv insats för en skola. Elevhälsosarbetet är ett gemensamt arbete för alla som arbetar i skola med målet att främja elevers hälsa. Främjande arbete kan beskrivas som ett stärkande arbete som har till syfte att skapa en positiv, hälsosam, trygg och tillitsfull miljö för alla elever och all skolpersonal. Det arbetet ska pågå hela tiden, utan förekommen anledning. Syftet är att skapa ett skolklimat som präglas av respekt, tillit och trygghet, och där alla känner sig inkluderade. Det kan till exempel innebära kunskapshöjande insatser om psykisk hälsa och vikten av att lära och träna elever i empati, att skapa stödjande lärmiljöer, eller att främja öppen kommunikation och förståelse för elevers olika behov och erfarenheter. Det är viktigt att skapa en kultur där det är okej att uttrycka sina känslor och söka stöd utan rädsla för att bli dömd eller stigmatiserad. För att elever ska våga berätta om sina upplevelser är det viktigt att vuxna är noga med sitt bemötande.



När Friends har frågat elever om vad som behövs av för att våga berätta för en vuxen om svåra saker så svarar de:

- Att lita på den vuxna personen
- Känna sig trygg
- Få prata ostört
- Få ta sin tid, utan att stressa
- Inte känna sig dömd
- Att den vuxna från början berättar ramar, till exempel när tystnadsplikt måste brytas
- Att den vuxna behåller lugnet
- Bli tagen på allvar

Genom samtal kan elever få hjälp med att bearbeta sin utsatthet. Förutom att personal i skolan kan stötta och hjälpa när de får veta att en elev är utsatt för olika former av mobbning så har alla som arbetar i skolan en skyldighet att arbeta för att ta fram åtgärder så att utsattheten upphör och förhindra liknande situationer i framtiden.

Reflektionsfrågor och övningar

Stöttande och tillförlitliga vuxna bidrar till en tryggare miljö, trivsel och välmående. Därför är det viktigt att fundera på hur ni kan skapa trygga och tillitsfulla relationer mellan lärare och elever. Bra relationer med elever ökar chansen att en elev som känner sig ensam och upplever ett utanförskap berättar det för dig som vuxen. Förtroendet byggs också upp då ni tar er tid att lyssna, eller finns som stöd i konfliktsituationer.

Individuella reflektionsfrågor

- Hur gör jag mig tillgänglig för eleverna att nå mig?
- Informerar jag för elever hur de ska gå till väga när de vill få tillgång till hjälp, stöd och samtal med en vuxen på skolan? Behövs denna information ges vid flera tillfällen?

- När en elev ber om stöd och hjälp på grund av att hen är utsatt, vad har jag för rutiner och tillvägagångssätt för att ta reda på vad hens behov är? Kontakta elevens vårdnadshavare?
- Hur jag går vidare för att eleven ska få det stöd hen behöver? Hur ser samverkan ut med skolans elevhälsoteam i hälsoförebyggande arbete?
- Hur återkopplar jag tillbaka till en elev om vilka hjälp- och stödinsatser som hen kan få och om insatserna hjälper?

Kollegiala reflektionsfrågor

- Vad har vi för olika kommunikationskanaler och stödsystem för elever att berätta för vuxna om sin utsatthet?
- Vilka är de främsta utmaningarna när en elev berättar om sin utsatthet? Ex: att lyssna, att inte bli upprörd, veta hur det ska dokumenteras, vilka skolans rutiner är?
- Hur är kulturen på vår skola? Har vi ett klimat som är "mina" och "dina" elever? Hur arbetar vi för att göra oss tillgängliga för alla elever på skolan?

Inkludera mera – hinder och strategier för inkludering

Varför utsätts elever för mobbning och ensamhet trots att nästan alla elever vet att det är fel?

När vuxna i skolan frågar elever hur de ska vara för att vara en bra kompis så har de flesta elever bra svar på det. Eleverna vet att de ska vara schyssta mot varandra, att alla ska få vara med och att ingen ska lämnas utanför. Men det är lättare sagt än gjort. I teorin är relationsarbete enkelt, men i verkligheten är det mer komplext och mångbottnat. Det är viktigt att vuxna förstår det komplexa i det ständigt pågående relationsarbetet för att skapa ett skolklimat som präglas av respekt, tillit, trygghet och där alla känner sig inkluderade.

Forskaren Joakim Strindberg har i sin forskning bland annat observerat mellanstadieelevers sociala relationer i skolan och deras syn på mobbning och ensamhet. Han menar att vänskapsarbetet är en stor och viktig del av elevernas vardag i skolan. Eleverna måste trots allt enligt lag vara i skolan. Att vänskapa blir därför särskilt viktigt och att skapa nya eller upprätthålla befintliga relationer är ett arbete som sker dagligen, hela tiden, elever emellan. Att ha vänner är något som ger eleven mycket positivt, men det fungerar också som ett skydd mot att utsättas negativt i skolan. Har en elev många vänskaper, vilket är ett sätt att stärka sin position som "cool", fungerar det också som ett skydd mot att utsättas negativt i skolan. De "coola" eleverna med fler vänskaper blir mindre sårbara.

Den här sårbarheten kan förklara varför elever väljer att inte inkludera någon som är utanför. En del av det relationsskapande arbetet innebär att vissa elever inkluderas in i en gemenskap på bekostnad av att utesluta andra elever från gemenskapen eller kompisgrupp. Rädslan för att själv bli exkluderad eller känslan av att ens plats i gemenskapen är hotad, kan leda till att en elev exkluderar någon annan för att försöka att själv vara inkluderad. Det blir en överlevnadsstrategi, ett sätt att skydda sig från att själva bli utsatta eller utpekade. Viljan att skydda sig blir ofta starkare än den moraliska kompassen som säger att mobbning och utanförskap är fel.

Det handlar inte heller bara om att ha många vänskaper, utan också om att ha rätt vänskaper. När en elev har drabbats av ett stigma, en stämpel att vara "ocool," kan det leda till att andra inte vill associeras med den eleven, av rädsla för att själv drabbas. Återigen är det en strategi för att inte äventyra ens egen tillhörighet i gruppen. Detta leder förstås till att ensamma elever blir ännu mer utsatta.

Något annat som lyfts av elever är att det kan kännas konstigt att prata med eller bjuda in någon som den vanligtvis inte umgås med. Det är kanske någon den inte känner så väl. Det är också något som vuxna måste ta in i beaktning.

Hur kan skolan främja inkludering?

Främjande arbete kan beskrivas som ett stärkande arbete med syfte att skapa en positiv, hälsosam, trygg och tillitsfull miljö för alla elever och all skolpersonal. Det främjande arbetet ska pågå hela tiden, utan att något särskilt har hänt. Syftet är att skapa ett skolklimat som präglas av respekt, tillit och trygghet, och där alla känner sig inkluderade.

Exempel på främjande insatser för att skapa en inkluderande skola:

- All personal på skolan är involverad i trygghetsarbetet och jobbar mot gemensamma mål.
- Personalen på skolan jobbar aktivt för att främja goda relationer med eleverna. Trygga, varma och tillitsfulla relationer mellan lärare och elever ökar elevens benägenhet att agera mot mobbning och även deras vilja att anförtro sig till vuxna när de själva eller andra behandlas illa.
- Eleverna har inflytande och får vara delaktiga i utformningen av skolans vardag, inklusive trygghetsarbetet. Detta har en positiv inverkan på elevens utveckling, skolklimatet och har ett starkt samband med minskad mobbning.
- Skolpersonal prioriterar gruppstärkande aktiviteter och värdegrundsövningar med eleverna, där de bland annat får träna på verktyg för att inkludera varandra (exempel på övningar finns på sida 23).

Det är också viktigt att personal på skolan ser över vad som anses mer populärt på skolan och hur de själva bidrar till det. Om alla elever t.ex. förväntas spela fotboll och det är vad som får störst utrymme på raster och det som skolpersonal pratar mest om, så riskerar elever som inte spelar fotboll att hamna utanför och ses som annorlunda. Genom att skapa möjlighet till fler ytor för social interaktion, genom t.ex. fler aktiviteter på rasterna och engagerad personal på dessa ytor, kan skolan främja inkludering. Det är alltså viktigt att skolan tänker brett i arbetet mot ensamhet och inte fastnar i punktinsatser för enskilda elever. På så sätt kan skolan främja ett positivt och inkluderande klimat på skolan, där det finns utrymme för fler sätt att vara på, möjlighet att knyta fler vänskapsband och minskade utrymmen att bli exkluderad och stigmatiserad.

Ett annat viktigt sätt att främja inkludering på skolan är att synliggöra och jobba för att bredda existerande normer. Normer är osynliga regler, idéer och förväntningar om hur vi ska vara, se ut, bete oss, prata, etc.



Skapa förutsägbarhet och rutiner

Förutsägbarhet och rutiner minskar oron och möjligheten för elever att exkludera varandra i skolan. Det finns många tillfällen i skolan när eleverna rör sig i "mellanrummet", t.ex. tiden mellan två lektioner och övergången mellan matsalen och idrottshallen, där elever kan hamna ensamma. Våra tips är:

- Ha fasta placeringar, i klassrum, matsal, mm.
- Lärare eller annan skolpersonal delar alltid in elever i grupper/ gruppindelningar.
- Organisera och skapa rutiner för mellanrummen! Hur förbereds elever för att avsluta en lektion och påbörja en ny? Gå till ett nytt klassrum? Finns det någon vuxen som tar emot elever utanför klassrummet?

i ett visst samhälle, en viss grupp, en viss situation eller under en viss tidsperiod. Att följa normen belönas ofta med att inkluderas. Att avvika eller gå emot en norm kan straffas genom alltifrån tystnad och ensamhet till våld. Elever som avviker från normer exkluderas alltså från gemenskapen i högre grad. Det händer att både vuxna och andra elever skuldbelägger de utsatta eleverna själva för att vara avvikande. Men det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är den utsatta elevens fel eller som ska behöva förändras. Skolpersonalen måste därför jobba tillsammans med kollegor och eleverna för att bredda normen så att fler accepteras som de är.

Reflektionsfrågor och övningar

Individuella reflektionsfrågor

- Vilka insatser och aktiviteter görs för att stärka gemenskapen på skolan?
- Vilka arbetssätt eller samarbetsformer i klassrummet använder jag för att samhörighet inom klassen och eleverna stärks?
- Vilka arbetssätt eller samarbetsformer i utanför klassrummet ex. mellan lektioner, övergångar, raster använder jag för att stärka samhörighet inom klassen och mellan eleverna?
- Vilka uppgifter och aktiviteter finns där elever kan samarbeta över klass- och åldersgränserna?

Kollegiala reflektionsfrågor

- Hur ser våra rutiner ut idag kring placeringar? Hur kan det förbättras?
- Hur ser våra rutiner ut idag kring övergångar? Hur kan det förbättras?
- På vilka platser riskerar elever att hamna utanför/bli ensamma? Hur kan dessa platser bli tryggare? Hur ser vuxennärvaron ut här?
- Hur prioriterar vi aktiviteter på skolan idag? Finns det risk att våra prioriteringar ökar synen på de som inte föredrar dessa aktiviteter som "avvikande"?
- Vad har vi vuxna för förväntningar på vad eleverna ska tycka om att göra?

Övning: Husmodellen

Ett sätt att kartlägga hur det ser ut på de olika platserna i skolan är Husmodellen. Den går ut på att analysera de platser där elever i högre grad riskerar att hamna utanför och på så sätt identifiera problem och behov utifrån skolans fysiska planering. Den ger underlag för att formulera mål, besluta om relevanta åtgärder för likabehandlingsarbetet och kan (och bör) genomföras med såväl personal som elever. Här beskriver vi hur du kan jobba med dina kollegor.

Du behöver:

Rita en modell över skolbyggnaden med rumsbeteckningar. Se till att få med allt: matsal, klassrum, aula, toaletter, skolgård, expedition, personalrum, rektorns kontor, rasthall och idrottssal. Pennor i flera olika färger till alla.

Gör så här:

1. Dela in dina kollegor i grupper om tre till fem personer. Ge varje grupp varsin husmodell.
2. Be grupperna diskutera och markera vilka platser de upplever som trygga respektive otrygga på skolan och varför.

3. Diskutera sedan i storgrupp vilka områden som markerades och om alla/de flesta
4. upplever samma problem och samma otrygga platser. Hur skulle detta kunna förbättras?
5. Gå sen in på hur det ser ut med såväl ekonomiska som mänskliga resurser för de olika platserna. Vilka platser investerar skolan i och var sätts t.ex. extra personal/rastvakter in? Vad kan detta bero på? Är det rimligt? Kan ni fördela resurserna på ett annat sätt?
6. Slutligen kan grupperna välja ett konkret problemområde som de anser är angeläget att arbeta vidare med. Grupperna får föreslå konkreta åtgärder och aktiviteter, ange lämpliga ansvariga personer och tidsram samt föreslå hur arbetet ska utvärderas. Låt grupperna redovisa sina förslag och diskutera dem i storgrupp. Om alla är överens om att det är bra förslag kan de eventuellt föras direkt in i skolans Likabehandlingsplan.

Del 2: Övningar med elever

Innan du genomför övningarna

Det är viktigt att du utgår från din klass när du gör övningarna. Fundera därför 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

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.

1. 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?

2. 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.

3. 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 synnedsättning. 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 kollegor. Du är också varmt välkommen att kontakta Friends för mer stöd i att öka tillgängligheten.

Övningarna följer samma teman som Friends affischer om ensamhet. Du jobbar med fördel med affischerna som utgångspunkt, men många övningar är fristående från affischerna.

Affischerna finns att ladda ner på www.friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/ovningar

Affisch klassrum:

Vad är ensamhet för dig?

Affischen "Klassrummet" visar ett antal elever i sina skolbänkar som tänker på ensamhet på olika sätt, t.ex. oro över vem den ska vara med på den kommande rasten och känslan av att vara osynlig. Affischen ska visa att elever kan känna sig ensamma på olika sätt, av olika anledningar, men ofta utan att vi berättar det för någon annan.

Reflektioner om affischen: Enskilt – Par – Alla

Syfte: Att eleverna ska få reflektera över vad ensamhet är och olika sätt att uppleva ensamhet på.

Material: Affisch Klassrummet

Gör så här: EPA står för enskilt, par och alla. Metoden går ut på att läraren läser frågorna. Eleverna ska först tänka på frågan enskilt, följt av att diskutera den i par med en kamrat, för att slutligen dela med sig i helklass.

Frågor till affischen Klassrummet:

- Vad tror du händer i klassrummet på bilden?
- Vad vill alla tankebubblor säga er?
- Är det någon tankebubbla om ensamhet som du tycker saknas?
- Tror ni att det kan se ut så här i en klass – att många tänker på ensamhet fast de inte säger det?
- Kan man känna sig ensam fast man står bland andra?
- Kan man känna sig ensam på mobilen/datorn/plattan?

Övning: Case om ensamhet



Case är en berättelse att läsa i helklass eller i grupper. Efter berättelsen följer en antal frågor att diskutera tillsammans.

Syfte: Låta eleverna träna på att ta ställning och agera i olika situationer där någon inte inkluderas och få nya perspektiv på ensamhet och mobbning.

Material: Caset nedan utskrivet till varje elev (om du väljer att eleverna ska läsa enskilt).

Utskriftsformat av caset hittar du på sidan 28

Gör så här:

1. Välj själv hur du vill presentera caset för klassen. Du kan läsa det högt för hela klassen, de kan läsa var och en enskilt, eller tillsammans i grupper.
2. När ni läst igenom caset, prata igenom hur eleverna upplevde berättelsen. Diskutera därefter följdfrågorna nedan, antingen i helklass eller i mindre grupper. Arbetar ni i grupper så låt gärna eleverna anteckna sina tankar och presentera för varandra efteråt inom gruppen eller i helklass!



Ladda ned affischen:
www.friends.se/handledning

Följdfrågor:

Välj själv om du vill låta eleverna läsa själva eller om du läser högt. Låt sedan eleverna prata om hur de tänker, antingen i helklass eller i mindre grupper.

- Blir Mio mobbad i sin klass?
- Hade någon kunnat hjälpa Mio tidigare under hösten? Vem och hur?
- Varför säger ingen ifrån?
- Vad skulle ni göra:
 - Om ni var den som var utsatt?
 - Om ni var nära vän till den som utsätter?
 - Om ni gick i samma klass som Mio och visste att detta pågick?
 - Om ni var Petri, lärare i Mio klass?

Om Mio

När Mio, Johan och Jasmine gick i trean brukade de se fram emot att gå till skolan. Allra roligast var rasterna. De flesta i klassen hade gått tillsammans i flera år och kände varandra väl, och på rasterna brukade alla i klassen hänga ihop. Ibland spelade de fotboll, men oftast var det kurragömma som gällde.

På hösten i fyran var det många i klassen som börja idrotta på fritiden. Och Johan och Jasmine hade börjat spela ett nytt datorspel tillsammans, och pratade om det nästan hela tiden. Under skoldagarna började de flesta hänga i mindre grupper med de som hade samma fritidsintressen som dem själva.

Mio kände inte riktigt att hen fick plats i någon av grupperna. Hen var inte intresserad av idrott, och hade ingen lust att spela dator heller. Hen försökte ändå haka på sina klasskompisar på rasterna, men det var svårt att hänga med i snacket när det bara handlade om sport eller datorspel. Efter några veckor hade alla slutat fråga Mio om hen ville vara med. Mio kände mer och mer att hen inte passade in, och visste inte vad hen skulle göra för att komma in i nåt av gängen.

Mio fick allt oftare höra taskiga kommentarer. När något inte gick som det skulle var det ofta hen som fick skulden. Värst var Johan och Jasmine – som förut hade varit hens bästa kompisar! När Mio satte sig bredvid dem på rasten fick hen höra att hen var efterhängsen och jobbig. När Mio kom på morgnarna var den ingen som hälsade, eller ens tittade på hen. Utom när Johan klagade på Mios jacka, och sa att det var den fulaste han någonsin sett. När Mio bytte tillbaka till sin gamla jacka började de andra i klassen klaga på hens skor istället. Mio kände att det inte spelade någon roll hur hen klädde sig eller vad hen gjorde – de andra hittade alltid något att klaga på ändå.

En måndag när Mio som vanligt satt själv utanför klassrummet hörde hen att några i klassen stod och pratade om hur kul det hade varit på Johans kalas i lördags. Mio kände en klump i magen när hen frågade Fatima om Johan hade haft födelsedagskalas under helgen. Fatima svarade: "Ja, det hade han! Och det var jättekul, för typ alla utom du var där." Mio kände hur tårarna började stiga i ögonen.

Mio sprang in på toaletten och satt kvar där tills lektionen hade börjat. Då tog hen på sig sin jacka och gick raka vägen hem. Nästa dag hade hen ont i magen och ville inte gå till skolan. Hen sa till sin pappa att hen var sjuk, och stannade hemma.

Övning: Brevet till dig



Den här övningen är en skrivövning där eleverna enskilt får reflektera över klassen och skriva ner sina reflektioner och förhoppningar i ett brev som de återfår senare.

Syfte: Få eleverna att börja fundera över sin klass och hur de skulle vilja att klassen var om ett år eller när läsåret är slut. Att öppna upp för tankar kring vad man själv vill förändra och påverka i sin klass.

Material: Papper, penna och kuvert till varje elev.

Gör så här:

1. Be eleverna att sätta sig en och en.
2. Eleverna ska nu skriva ett brev till sig själva som de kommer att få tillbaka om ett år eller när läsåret är slut. Brevet ska fokusera på hur de har det i skolan, hur de tycker att stämningen är i klassen, samt hur de skulle vilja att stämningen är när de får tillbaka brevet.
3. Gå gärna igenom några förslag på punkter som kan vara med i brevet, exempelvis:
 - Presentation av dig själv idag och vilket datum det är.
 - En kortare beskrivning av hur du tycker att stämningen är i klassen.
 - Dina tankar och känslor idag om att vara i klassen.
 - Hur du tycker att samarbetet fungerar i klassen.
 - Om du tror att någon eller några inte trivs i klassen.
 - Om det är någon du vill lära känna bättre i klassen.
 - Vad vill du ska bli bättre i klassen.
4. När eleverna är klara så be dem att lägga brevet i ett kuvert, skriva sitt namn på och ge till dig. Spara breven så att du kan ge tillbaka dem till eleverna senare under året.
5. Avsluta med att diskutera hur det kändes att skriva ett brev till sig själv och att fundera över sin klass. Var tydlig med att ingen behöver berätta vad de skrev!

Uppföljning

Efter en bestämd tid – minst några månader men gärna ett år – är det dags för eleverna att få tillbaka breven. Dela ut breven till eleverna och låt dem läsa breven tyst för sig själva. Om ni vill kan ni diskutera hur det kändes att läsa breven och vilka tankar som kom upp. Var tydlig med att ingen behöver berätta vad de skrev.

Affisch korridor:

Varför kan det kännas svårt att berätta om ensamhet? Vuxna finns för att lyssna och hjälpa till!

Affischen "Korridoren" visar en korridor med elever och en vuxen. Några elever står tillsammans och pratar vid sina skåp. Dani sitter i en av korridorens fåtöljer och hans mentor kommer förbi och sätter sig på huk vid Dani. Mentorn anar att Dani inte har det bra i skolan och Dani vill berätta att allt inte är okej. Affischen vill uppmuntra elever till att dela med sig av svåra saker till en trygg vuxen.

Reflektioner om affischen: Enskilt – Par – Alla

Syfte: Ge eleverna möjlighet att reflektera över vad som händer på affischen, på vilket sätt de skulle vilja berätta om svåra saker och hur vuxna bäst kan stötta.

Material: Affisch Korridoren

Gör så här: EPA står för enskilt, par och alla. Metoden går ut på att läraren läser frågorna. Eleverna ska först tänka på frågan enskilt, följt av att diskutera den i par med en kamrat, för att slutligen dela med sig i helklass.

Frågor till affischen Korridoren:

- Vad tror du händer i korridoren på bilden?
- Hur kan den vuxna stötta på bästa sätt för att Dani ska berätta?
- Vilka olika möjligheter och alternativ skulle du vilja att det fanns för att kunna prata om svåra saker med personal i skolan? Ex: Skriva sms/mejl, lärare som sitter kvar i klassrum efter lektionerna så att elever som behöver prata kan stanna kvar.

Övning: Hjälp Dani att berätta



Inled med att ta upp och förklara följande för eleverna; Att berätta om känslor och situationer som är jobbiga, som exempelvis mobbning eller att känna sig utanför, är inte alltid så lätt. Kom ihåg att vuxna alltid har ett ansvar att hjälpa dig. Skriv ner det du vill berätta och gör det vid ett tillfälle där du är bekväm.

Syfte: Ge elever möjligheter att skapa meningar för att berätta för en vuxen om upplevelser av ensamhet, utanförskap eller mobbning.

Material: Pennor och papper eller surfplatta/dator.

Gör så här: Utgå från affischen som utspelar sig i korridor. Dani sitter själv i korridoren och vill



Ladda ned affischen:
www.friends.se/handledning

berätta för sin mentor men vet inte riktigt hur han ska göra det. Be elever att enskilt fundera på förslag på vad Dani kan säga. För att underlätta för eleverna i denna uppgift kan du som lärare lyfta några av följande exempel:

- Jag behöver berätta en sak för dig som är jobbig för mig och det känns tryggare att skriva ner det.
- Jag behöver din hjälp, jag har försökt att lösa det själv men det går inte.
- Jag är rädd för att du inte ska lyssna eller tycka att det som jag känner är allvarligt nog.
- Jag är också rädd att det ska bli värre om jag berättar.
- Jag är ensam i skolan. På lunchen och rasterna är det ingen som vill vara med mig.
- Jag känner mig mobbad och det har gått så långt att jag knappt orkar göra något och jag tvivlar på mig själv.

Övning: Din Rätt!



Syfte: Ge eleverna kunskap om FN:s barnkonvention och deras rättigheter, samt ge dem möjlighet att träna på samarbete och utveckla förmåga att utöva inflytande och att ta ansvar.

Material: Artiklarna nedan skrivs ut till varje grupp. Varje grupp får ett stort papper, färgpennor, surfplatta eller annat material ni vill använda.

Fakta om barnkonventionen: www.friends.se/barnkonventionen

Introduktion: För att komma i gång och introducera temat, ställ en öppningsfråga om FN:s barnkonvention. Exempel på frågor: Vad vet ni om FN:s barnkonvention? Känner ni till någon rättighet i barnkonventionen?

Dela sedan in eleverna i par och låt dem diskutera följande frågor:

- När är man barn?
- Hur skulle du förklara ordet rättigheter?
- Vad tycker du är en viktig rättighet för dig som barn?
- Avsluta med en genomgång i helklass. Låt olika par berätta om vad de har kommit fram till.

Uppgift

Nedan finns tio av barnkonventionens artiklar omskrivna som exempel på vad artiklarna innebär i elevernas vardag. I den här övningen ska eleverna gruppvis träna på samarbete genom att levandegöra barnkonventionen.

Gör så här:

1. Dela in eleverna i grupper. Du väljer vilken grupp som ska arbeta med vilken artikel. Dela ut artiklarna till respektive grupp samt papper, pennor, surfplatta eller annat material ni vill använda.
2. Gå igenom vad respektive grupps artikel handlar om, antingen i helklass eller enskilt med varje grupp. Grupperna kan också själva söka upp information om "sin" artikel.
3. Varje grupp ska tillsammans levandegöra sin artikel genom att måla och/eller skriva på sitt papper. Låt dem arbeta med att fylla sitt papper med innehåll. Exempelvis kan grupperna rita en bild, skriva ut foton från nätet, klippa ut bild eller text från tidningar eller skriva en berättelse om sin artikel.

4. När grupperna har arbetat färdigt redovisar de innehållet inför klassen och därefter hittar ni tillsammans en plats där ni sätter upp bilderna.
5. Sammanfatta och berätta för eleverna hur detta kommer följas upp framöver.

Exempel från barnkonventionen:

- Du har rätt att inte bli sämre behandlad än andra barn (Artikel 2).
- Dina föräldrar och andra vuxna måste försöka göra det som är bäst för dig (Artikel 3).
- Vuxna ska hjälpa dig att utvecklas och bli bättre på saker (Artikel 6).
- Dina föräldrar, lärare och andra vuxna måste lyssna på vad du tycker och ta hänsyn till det du säger (Artikel 12).
- Du har rätt att säga vad du tycker (Artikel 13).
- Du har rätt att skyddas från alla former av våld såsom mobbning, övergrepp och misshandel (Artikel 19).
- Du har rätt att känna dig trygg (Artikel 26).
- Du har rätt till utbildning. Grundskolan är till för alla barn och den ska vara gratis (Artikel 28).
- I skolan ska du få möjlighet att lära dig så mycket som möjligt, till exempel om mänskliga rättigheter (Artikel 29).
- Du har rätt att få leka och att få vila (Artikel 31).

Utskriftsformat av artiklarna hittar du på sidan 29

Tips!

Förbered gärna fina ramar av papper eller annat material, rama in konstverken och anordna en utställning i korridoren eller matsalen. Har fler klasser gjort uppgiften kan ni ha en gemensam utställning.

Övning: Hemligheten

Syfte: Uppmärksamma vad elever behöver av vuxna i skolan för att våga berätta om svåra saker, exempelvis erfarenheter av ensamhet eller annan form av utsatthet.

Material: Dator/surfplatta eller penna och papper.

Gör så här:

1. Be eleverna i helklass att enskilt ta någon minut för att tänka ut en hemlighet som de har och som de kanske aldrig tidigare berättat för någon.
2. Efter ett par minuter frågar du om alla tänkt klart. Därefter ber du eleverna att dela med sig av sin hemlighet för resten av klassen. Dra ut på instruktionen ett par sekunder så instruktionen sjunker in hos elever.
3. Förklara sedan att du skojade, att du inte menade att de ska tvingas dela sin hemlighet med varandra. Understryk att du vill uppmärksamma eleverna på de olika känslor, tankar eller kroppsliga reaktioner som de för några korta ögonblick kände när du sa att de skulle dela med sig av sin hemlighet. Ställ frågan retoriskt och ge exempel om det behövs: Kanske kände någon stress? Panik? Började hjärtat slå fortare? Blev någon arg? etc.
4. Låt eleverna dela med sig av de tankar, känslor med mera som de fick av din instruktion och tacka dem för deras ärliga svar.

5. Ställ sedan följande retoriska fråga till gruppen: Varför tror de att du bad dem att tänka på en hemlighet och sedan be dem att berätta om den?
6. Koppla nu ihop övningen med affischen om Dani i korridoren. Om Dani som har en hemlighet – i detta fall att känna sig utfrysad, osynlig och utsatt i skolan. Att inte må bra och att vilja berätta detta men att inte riktigt våga. Vad behöver vuxna i skolan göra för att hjälpa elever att vilja och våga prata om svåra saker såsom skolstress eller att uppleva sig utsatt för utfrysning i skolan?
7. Dela in eleverna i par eller grupper om fyra. Återkoppla till övningen Hemligheten. Vad skulle ni ha behövt från en vuxen för att känna er bekväma med att berätta om hemligheten? Låt eleverna skriva ner sina förslag i 5 minuter.
8. Lyft upp och skriv ner samtliga förslagen i helklass.

Affisch skolgård:

Vad har du för tips för att ingen ska hamna utanför?

Affischen "Skolgården" visar en skolgård, det är rast och några elever spelar ett bollspel. Lo står och tittar på avstånd när eleverna spelar. Hon vill gärna vara med men vågar inte riktigt fråga. Tänk om hon får ett nej? Några av eleverna som spelar ser att Lo står en bit bort och de funderar på hur de ska hantera situationen. Någon vill fråga om Lo vill vara med trots att hen inte känner Lo. En annan kan själv sätta sig in i situationen och tänker att hen gärna hade velat bli tillfrågad om hen var ensam som Lo. Affischen vill uppmuntra till samtal om att det finns olika sätt att uppmärksamma varandra och bjuda in någon i gemenskapen.

Reflektioner om affischen: Enskilt – Par – Alla

Syfte: Ge elever möjlighet att reflektera över olika sätt att bidra till gemenskap, bjuda in elever lek och aktiviteter eller göra någon annans dag bättre.

Material: Affisch Skolgården

Gör så här: EPA står för enskilt, par och alla. Metoden går ut på att läraren läser frågorna. Eleverna ska först tänka på frågan enskilt, följt av att diskutera den i par med en kamrat, för att slutligen dela med sig i helklass.

Frågor till affischen Skolgården:

- Vad tror du händer på bilden på skolgården?
- Varför tror ni Lo inte frågar om hon får vara med fast hon egentligen vill?
- Varför tror ni att de andra eleverna inte frågar om Lo vill vara med?
- Hur tror ni att de andra skulle reagera om någon elev bjöd med Lo att vara med?
- Varför kan det vara svårt att bjuda med någon som är utanför?
- Hur kan ni hjälpas åt för att det ska vara lättare att bjuda med någon som är utanför?

Övning: Minicase



Syfte: Låta eleverna träna på att ta ställning och agera i olika situationer där någon inte inkluderas.

Material: Utskrift av casen till varje elev, samt pennor och papper.

Utskriftsformat av minicasen hittar du på sidan 30

Gör så här:

1. Dela in eleverna i små grupper, 2-3, elever i varje grupp. Du kan välja om du vill att alla grupper ska arbeta med samma case eller låta de olika grupperna få olika case. Ge varje elev en egen kopia av sin grupps case.



Ladda ned affischen:
www.friends.se/handledning

2. Låt eleverna för sig själva läsa igenom och skriva ner förslag på vad de skulle göra i situationen.
3. När alla i gruppen har funderat på vad de skulle göra ska eleverna i sina grupper diskutera fram gemensamma förslag på hur de skulle göra om de var i situationen. Lägg gärna tid på att både diskutera vilka alternativ de tycker är bra och mindre bra och varför.
4. Låt grupperna presentera sina tankar och förslag för klassen och diskutera olika sätt att agera i situationen.

Case 1:

Du är på skolgården med dina klasskompisar ute på rasten. Du ser att Lo står ensam vid sidan och tittar på. Hon brukar ofta stå lite ensam vid sidan av. Du känner dig lite orolig över vad som ska hända om du bjuder med henne, men samtidigt vill du att Lo ska få vara med. Vad gör du?

Case 2:

Elliot och Leila går i din klass. När du kommer på morgonen så sitter de utanför klassrummet och pratar tyst om Andreas som ännu inte kommit. När du kommer närmare så hör du att de pratar om att de inte vill att Andreas ska vara i deras grupp på svenskan. Vad gör du?

Case 3:

Du står och pratar med några klasskompisar i korridoren. Du märker att Dani flera gånger försöker säga något men han blir avbruten hela tiden och ingen tittar på honom. Till slut så ger Dani upp, ser ledsen ut och tittar ner i marken. Vad gör du?

Case 4:

Någon startar en gruppchatt där alla i klassen är med utom Alex. Nästa dag pratar alla om något som skrivits i gruppen. Först frågar Alex vad de andra pratar om, men när han inte får något svar sätter han sig ensam vid ett bord och de andra i klassen pratar vidare om det som skrivits. Vad gör du?

Case 5:

På idrotten ska ni dela in er två och två. Markus kompisar är sjuka just idag och han hamnar med Ibrahim. Han säger att han vägrar vara med Ibrahim. Ibrahim tittar ner i marken och säger att det okej, han kan vara själv istället. Vad gör du?

Övning: Tala/Lyssna

Detta är en upplevelsebaserad övning. Eleverna får inta olika roller och gestalta både osynliggörande och synliggörande. I diskussionerna får de fördjupa sig i ämnet.

Syfte: Att träna på tekniker för att främja god stämning, synliggöra strategier för att stärka och lyfta andra personer och att visa på konsekvenser av osynliggörande och uteslutande.

Viktigt: Det kan finnas elever i din klass som dagligen möts av osynliggörande och uteslutning. Tänk igenom hur du delar in paren för att det ska bli så bra som möjligt. Det går också att göra övningen genom att prata om de olika sätten att visa ointresse och att eleverna endast gör delen om att visa intresse.

Material: Projektor och dator, alt. whiteboardtavla, alt. blädderblock och penna.

Gör så här:

1. Dela in gruppen två och två.
2. Säg att eleverna ska välja vem som är person A och vem som är person B.
3. Person A får sen i instruktion att prata om ett ämne som du ger (ex. sommarlovet, min favoritmat, en bra bok, bästa serien) i en minut. Person B får i uppgift att så gott den kan visa ointresse under minuten som person A pratar (du kan ge exempel; kolla bort, sucka, göra något annat, titta ner, mm).
4. Sedan byts rollerna. Person B ska nu prata i en minut och person A ska visa ointresse.
5. Gör om samma sak (prata om samma sak) men den här gången ska parten som inte pratar visa intresse under en minut. Låt först person A prata och person B visa intresse och låt dem sedan byta roller.
6. När ni har gjort alla omgångar skapar du fyra rutor (i dator, på blädderblock eller tavla) att göra anteckningar i. Be sedan eleverna svara på följande frågor i helgrupp:
Ruta 1: Hur kändes det när någon visade ointresse?
Ruta 2: Vad gjorde du för att visa ointresse?
Ruta 3: Hur kändes det när någon visade intresse?
Ruta 4: Vad gjorde du för att visa intresse?
7. Summera sedan genom att lyfta följande punkter:
 - Detta kändes jobbigt trots att det bara var en övning. Kom då ihåg hur mycket det kan kännas i verkligheten.
 - Att inte visa intresse för någon kan göra att någon känner sig ledsen, sårad och mindre värd. Det är exempel på det som kallas för psykiska kränkningar.
 - Med små handlingar som det vi gjorde för att visa intresse kan vi bidra till att någon känner sig inkluderad eller exkluderad.

Övning: Bildserie



Eleverna får i grupper stegvis skapa serier. Den här övningen är en följetongsövning som går ut på att eleverna påbörjar en serie och sedan bygger vidare på varandras serier.

Syfte: Att gemensamt reflektera över och illustrera olika sätt som en kränkningssituation kan förlöpa, samt träna empati genom att sätta sig in i andras känslor.

Material: Papper (4 papper per grupp, gärna i större storlek), pennor och tejp. Gärna mer material för att vara kreativ (t.ex. färgpennor / målarfärg / penslar).

Gör så här: Inled med att dela in eleverna i grupper med två till fem elever i varje grupp. Gör fyra eller åtta grupper. Grupperna bör befinna sig i samma rum så de kan rotera bilderna mellan sig. Det första steget kan ta lite längre tid när grupperna ska bestämma sig för en situation men i de efterföljande stegen kan det vara bra med ca 5-10 minuter per steg så det inte tar för lång tid och eleverna förblir fokuserade.

Steg 1: Skapa en situation

Låt eleverna först studera affischen "Skolgården" (detta går att hoppa över om affischen inte har använts). Eleverna ska sedan återskapa en liknande situation på ett papper som blir bild 1 i serien. Eleverna får välja situationen själva, men det ska vara en situation i skolan där någon

eller några upplever ensamhet. Eleverna får använda olika metoder för att förmedla det som de vill berätta (t.ex. både rita och skriva). När de är klara markeras bilden med en 1:a och skickas vidare sin bild till en ny grupp. Varje grupp får alltså en annan grupps bild 1 och ska nu rita steg 2 i serien till den nya bilden de fick.

Steg 2: Hur mår de inblandade?

Bild 2 i serien ska handla om känslor och hur de inblandade i situationen mår när kränkningen sker. Känslorna kan förmedlas både i bild, berättarruta, som tanke och i pratbubbla. Försök att beskriva känslorna både hos den/de som är utsatt, den/de som utsätter och den/de andra som ser eller hör. Markera bilden med en 2:a. När grupperna är klara med bild 2 så tejpar de ihop den med bild 1, så de tillsammans skapar en följd. När de är klara skickar de vidare sina hoptejpad två papper till en ny grupp och får således en annan grupps två inledande bilder på en serie.

Steg 3: Agera och förändra situationen

När samtliga grupper bytt bild ska de ta ett nytt papper och rita fortsättningen på den serie de fått. Inled med att ge grupperna några minuter att studera den serie de precis fått. Nu ska grupperna bygga vidare på den serien. I steg 3 ska de ta ett nytt papper och där berätta hur situationen kan göras bättre. Det kan handla om att någon gör/säger något som förändrar situationen och varför den/de personerna agerar. Precis som tidigare får de använda olika metoder för att förmedla det som de vill berätta. Markera bilden med en 3:a. När grupperna är klara så tejpar de fast det tredje pappret på serien och skickar vidare till en ny grupp.

Steg 4: Vad hände sen?

Inled med att ge grupperna några minuter att studera den serie de fått. Nu ska grupperna avsluta serierna. Låt grupperna ta sitt sista papper och rita/förmedla vad som hände sen i den serie som de har fått. Hur ser situationen ut efter att någon/några agerade och kanske sa ifrån? Blev det bättre och hur mår de inblandade?

Steg 5: Avslutande presentation och diskussion

Avsluta övningen när alla serier är klara med att låta grupperna presentera serien de avslutade för resten av klassen. Låt gärna alla grupper få kommentera hur serierna till slut blev och vad de tänkte med just sin bild i serien. Diskutera tillsammans de olika bilderna:

Bild 1: Sker det här ofta i skolan? Var brukar det ske? Hur brukar de vuxna reagera när detta händer? Vuxna har en skyldighet att alltid ingripa, vad kan man göra om man märker att en vuxen ser det här men inte gör någonting?

Bild 2: Hur tänkte ni med deras känslor? Kan det vara på något annat sätt? Hur?

Bild 3: Hur skulle det bli i verkligheten om man gjorde såhär? Vilka andra sätt finns det att agera? Hur får de vuxna veta att detta har hänt?

Bild 4: Finns det andra sätt som situationen kan sluta på? Hur kan man ta reda på vad som hände sen?

Tips!

Efteråt kan ni sätta upp serierna i klassrummet som en påminnelse på hur ni i klassen kan agera när ni märker kränkande eller orättvis behandling omkring er.

Om du vill göra övningen enklare kan ni låta grupperna arbeta vidare med sin egen serie genom alla fyra steg och sedan presentera sin egen serie i slutet.



Texter för utskrift

Följande sidor är utskriftsformat av case och utdrag från barnkonventionen. Skriv ut och ge till eleverna.

Case om ensamhet

Om Mio

När Mio, Johan och Jasmine gick i trean brukade de se fram emot att gå till skolan. Allra roligast var rasterna. De flesta i klassen hade gått tillsammans i flera år och kände varandra väl, och på rasterna brukade alla i klassen hänga ihop. Ibland spelade de fotboll, men oftast var det kurrögömma som gällde.

På hösten i fyran var det många i klassen som börja idrotta på fritiden. Och Johan och Jasmine hade börjat spela ett nytt datorspel tillsammans, och pratade om det nästan hela tiden. Under skoldagarna började de flesta hänga i mindre grupper med de som hade samma fritidsintressen som dem själva.

Mio kände inte riktigt att hen fick plats i någon av grupperna. Hen var inte intresserad av idrott, och hade ingen lust att spela dator heller. Hen försökte ändå haka på sina klasskompisar på rasterna, men det var svårt att hänga med i snacket när det bara handlade om sport eller datorspel. Efter några veckor hade alla slutat fråga Mio om hen ville vara med. Mio kände mer och mer att hen inte passade in, och visste inte vad hen skulle göra för att komma in i nåt av gängen.

Mio fick allt oftare höra taskiga kommentarer. När något inte gick som det skulle var det ofta hen som fick skulden. Värst var Johan och Jasmine – som förut hade varit hens bästa kompisar! När Mio satte sig bredvid dem på rasten fick hen höra att hen var efterhängsen och jobbig. När Mio kom på morgnarna var den ingen som hälsade, eller ens tittade på hen. Utom när Johan klagade på Mios jacka, och sa att det var den fulaste han någonsin sett. När Mio bytte tillbaka till sin gamla jacka började de andra i klassen klaga på hens skor istället. Mio kände att det inte spelade någon roll hur hen klädde sig eller vad hen gjorde – de andra hittade alltid något att klaga på ändå.

En måndag när Mio som vanligt satt själv utanför klassrummet hörde hen att några i klassen stod och pratade om hur kul det hade varit på Johans kalas i lördags. Mio kände en klump i magen när hen frågade Fatima om Johan hade haft födelsedagskalas under helgen. Fatima svarade: "Ja, det hade han! Och det var jättekul, för typ alla utom du var där." Mio kände hur tårarna började stiga i ögonen.

Mio sprang in på toaletten och satt kvar där tills lektionen hade börjat. Då tog hen på sig sin jacka och gick raka vägen hem. Nästa dag hade hen ont i magen och ville inte gå till skolan. Hen sa till sin pappa att hen var sjuk, och stannade hemma.

Övning: Din Rätt!

Exempel från barnkonventionen:

- Du har rätt att inte bli sämre behandlad än andra barn (Artikel 2).
- Dina föräldrar och andra vuxna måste försöka göra det som är bäst för dig (Artikel 3).
- Vuxna ska hjälpa dig att utvecklas och bli bättre på saker (Artikel 6).
- Dina föräldrar, lärare och andra vuxna måste lyssna på vad du tycker och ta hänsyn till det du säger (Artikel 12).
- Du har rätt att säga vad du tycker (Artikel 13).
- Du har rätt att skyddas från alla former av våld såsom mobbning, övergrepp och misshandel (Artikel 19).
- Du har rätt att känna dig trygg (Artikel 26).
- Du har rätt till utbildning. Grundskolan är till för alla barn och den ska vara gratis (Artikel 28).
- I skolan ska du få möjlighet att lära dig så mycket som möjligt, till exempel om mänskliga rättigheter (Artikel 29).
- Du har rätt att få leka och att få vila (Artikel 31).

Övning: Minicase

Case 1:

Du är på skolgården med dina klasskompisar ute på rasten. Du ser att Lo står ensam vid sidan och tittar på. Hon brukar ofta stå lite ensam vid sidan av. Du känner dig lite orolig över vad som ska hända om du bjuder med henne, men samtidigt vill du att Lo ska få vara med. Vad gör du?

Case 2:

Elliot och Leila går i din klass. När du kommer på morgonen så sitter de utanför klassrummet och pratar tyst om Andreas som ännu inte kommit. När du kommer närmare så hör du att de pratar om att de inte vill att Andreas ska vara i deras grupp på svenskan. Vad gör du?

Case 3:

Du står och pratar med några klasskompisar i korridoren. Du märker att Dani flera gånger försöker säga något men han blir avbruten hela tiden och ingen tittar på honom. Till slut så ger Dani upp, ser ledsen ut och tittar ner i marken. Vad gör du?

Case 4:

Någon startar en gruppchatt där alla i klassen är med utom Alex. Nästa dag pratar alla om något som skrivits i gruppen. Först frågar Alex vad de andra pratar om, men när han inte får något svar sätter han sig ensam vid ett bord och de andra i klassen pratar vidare om det som skrivits. Vad gör du?

Case 5:

På idrotten ska ni dela in er två och två. Markus kompisar är sjuka just idag och han hamnar med Ibrahim. Han säger att han vägrar vara med Ibrahim. Ibrahim tittar ner i marken och säger att det okej, han kan vara själv istället. Vad gör du?

Friends vision är en värld där inga barn utsätts för mobbning.

Du som arbetar på en skola kan kontakta Friends om du behöver råd och stöd i en pågående kränkningssituation eller om du vill ha tips på hur du kan arbeta främjande och förebyggande med dina elever.

Kontakta Friends råd och stöd:

www.friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/rad-och-stod

Affischerna och lärarhandledningen är framtagna tack vare statsbidrag från Socialstyrelsen.




friends