



Eftermaterial
Friendsturnén 2024


friends

Eftermaterial för Friendsturnén 2024

Tack för att du väljer att avsätta tid för att jobba vidare med din klass efter vårt besök! På Friends arbetar vi för att det ska finnas fler viktiga vuxna i skolan, men även i andra miljöer där barnen befinner sig. Vi är glada att du är en av dem.

Med Friendsturnén vill vi ge barn mod och verktyg att stå upp för sig själva och andra och våga agera när något känns fel. Vi vet att när barn vågar säga ifrån och stöttar varandra så skapar vi en tryggare skolmiljö där risken för mobbning och kränkningar minskar. Vi hoppas att vår föreläsning och handledningsmaterialet kan vara ett stöd för dig som arbetar i skolan och möter barn varje dag.

I detta häfte erbjuder vi eftermaterial som fokuserar på att stärka elevernas sociala och emotionella förmågor. Vi vill att eleverna ska bli bättre på att hantera konflikter, stå upp för sig själva och andra samt utveckla goda relationer.

Instruktion till lektionsuppläggen

Varje lektionsupplägg tar cirka 45-60 minuter. Du kan även välja att dela upp varje lektionsupplägg på två olika tillfällen (det blir då totalt fyra tillfällen) för att få mer tid till diskussioner. Utgå ifrån vad som blir bäst för din klass.

Friends rekommenderar att du låter det gå några dagar eller en vecka mellan att ni gör lektionsupplägg 1 och 2. På så sätt får eleverna reflektera och fundera mellan gångerna. Sist i häftet hittar du tips från oss kopplat till övningarna. Kika gärna på det innan ni gör det första lektionsupplägget.

Tack för att du är en viktig vuxen!

Kontakta Friends råd och stöd

Du som viktig vuxen är välkommen att kontakta Friends råd och stöd. Du kan ställa frågor om främjande, förebyggande och åtgärdande arbete kring mobbning och trakasserier. Barn och unga är välkomna att kontakta Friends med frågor om till exempel mobbning, kränkningar och ensamhet i vår stödchatt.



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Chatt

www.friends.se



Besök Friends
råd och stöd



Besök Friends
kunskapsbank

Tips inför att göra övningar med elever

Även om du och din elevgrupp är vana vid att göra olika övningar är det bra att i förväg fundera på vad övningarna kan komma 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 ni gör övningarna.

Skolans uppdrag

Att arbeta med attityder, värderingar och civiltkurage är en del av skolans uppdrag. I Lgr22 är 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 de 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 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.

Lektionsupplägg 1 – Säg Hej och Säg ifrån

I detta lektionsupplägg så kommer vi arbeta vidare med tipsen Säg hej och säg ifrån! Ni kommer att arbeta med hur man är en bra kompis, och varför det är viktigt att stå upp för både sig själv och andra.

För att komma igång med lektionen kan du som lärare kort berätta att ni nu ska arbeta vidare utifrån det som Alex pratade om på sin föreläsning.

Låt eleverna två och två reflektera och dela sina tankar kring föreläsningen med Alex. Utgå gärna från dessa frågor:

- Vad tänker du kring det som Alex pratade om?
- Var det något som väckte frågor?
- Vad tog du med dig från föreläsningen?

Övning 1 – Säg Hej med Alex (15 minuter)

Syfte

- Träna på att säga hej på olika sätt.
- Diskutera och synliggöra att om och hur du säger "Hej" påverkar känslan hos andra.
- Träna på rollspel.

Material och förberedelser

Band, västar eller post-it i tre olika färger.

Gör så här

1. Prata först om hur ni brukar hälsa på varandra i skolan. Finns det olika sätt? Brukar du hälsa på alla?
2. Berätta att ni ska göra en hälsningsövning. Eleverna kommer slumpvis att få olika band, västar eller lappar med färger som symboliserar hur de ska bli hälsade på.
3. Förklara tydligt vilken sorts hälsning varje färg representerar. Om eleverna möter någon som har rött band, röd väst eller röd lapp hälsar de väldigt glatt på den personen. Till de som är blåa säger de hej mer neutralt och på de vita hälsar de inte alls.
4. Se till att alla är med på instruktionerna, och skriv gärna upp på tavlan:

Röd = Säg hej väldigt glatt

Blå = Säg hej neutralt

Gul = Säg inte hej

5. Eleverna minglar sedan runt och hälsar på varandra utifrån färgen på personens band, lapp eller väst. De ska under övningen försöka möta alla elever så alla har hälsat på alla.
6. Gör gärna om övningen ett par gånger så eleverna får prova att ha olika färger.

Tänk på

Du känner din grupp bäst, så tänk på att inte ge en gul färg till en elev som är utanför eller som de andra eleverna inte hälsar på. Du behöver anpassa övningen efter din grupp.

Diskutera

- Hur kändes det att ha olika färger?
- Vilken färg kändes bäst, roligast eller jobbigast?

Tips!

Är övningen för svår? Prova att alla elever får instruktionen: Hälsa glatt på varandra! Gå runt ett tag och prova, byt sedan till att de inte hälsar alls, och till sist att de hälsar som vanligt. Ni kan också testa att dela ut olika symboler eller figurer, exempelvis:

- En björn: säg hej glatt
- En räv: Säg hej som vanligt
- En älg: Säg inte hej

På så sätt blir det figuren som eleverna hälsar eller inte hälsar på och det känns inte lika personligt.

Övning 2 – Säg ifrån (30-45 min)

I denna övning ska eleverna få diskutera i helgrupp, par och själva kring de saker som Alex pratade om under sin föreläsning. Innan vi börjar med övningarna, låt oss blicka tillbaks till vad Alex pratade om under sin föreläsning.

Alex lyfte fram vikten av trygghet och hur en säker skolmiljö skapar förutsättningar för lärande och personlig utveckling. Genom konkreta exempel och berättelser visade han hur små handlingar kan bidra till en positiv skolmiljö och gav praktiska tips om hur vi kan bemöta mobbning, inkludera andra och skapa en positiv atmosfär i skolan.

Alex betonade tre viktiga punkter som hjälper oss att skapa en trygg och inkluderande skola:

- Säg hej – Hur en enkel hälsning kan göra stor skillnad och få alla att känna sig välkomna.
- Säg till – Betydelsen av att tala med en vuxen när något är fel eller när vi ser något orättvist.
- Säg ifrån – Modet att stå upp för sig själv och andra när något inte känns rätt.

Med dessa insikter i åtanke ska vi nu genomföra några övningar för att fördjupa vår förståelse och arbeta tillsammans för en tryggare skola.

Material och förberedelser

Läs igenom instruktionerna för alla tre del moment ("Helklass", "Två och två" och "Enskild uppgift") samt dess diskussionsfrågor innan du gör övningen med din klass. Till det sista moment "Enskild uppgift" behövs Ipad eller annan digital utrustning.

Helklass (15 min)

Brainstorma i helklass vad Alex pratade om. Skriv Alex stort på tavlan och låt eleverna få svara på frågorna. Du kan skriva upp elevernas svar på tavlan.

- Varför tror ni Alex pratade om att det är viktigt att våga säga ifrån?
- Vad ville Alex lära oss?

Två och två (15 min)

- Inled med att prata i helklass om vad trygghet är. Vad innebär det att vara trygg i skolan?
- Dela upp klassen i par om två och två.
- I paren ska de tillsammans fundera kring:
- Vad skulle ni vilja ändra på så att skolan blir mer trygg?
- Låt paren diskutera i cirka 5–10 minuter. Har de svårt att komma igång kan du ge några exempel, så som ingen mobbning, rastaktiviteter, vuxna som går att lita på, vi säger hej till varandra, vi låter alla få prata till punkt och så vidare.
- Varje grupp får presentera vad de har diskuterat. Skriv "Trygg skola" i mitten på ett stort papper eller på tavlan och fyll på med de faktorer som grupperna lyfter upp.

Följ upp med en diskussion i helklass.

Diskutera

- Varför är trygghet viktigt?
- Vilka vinster finns det med att ha en trygg skola?
- Vilken av dessa faktorer är svårast att införa?
- Vilken av dessa faktorer är lättast att införa?
- Blir alla trygga av samma saker eller kan det skilja sig mellan olika personer? Vad tror vi är viktigast i vår klass?

Avslutningsvis kan ni välja ut några faktorer som ni vill arbeta vidare med framöver. Fördjupa er gärna i vad faktorerna innebär och hur ni ska arbeta med dem. Här är tre exempel på faktorer och förslag på frågor för fördjupad diskussion:

- **Vi respekterar varandra**
Vad innebär det att respektera varandras åsikter? Hur gör vi det? När kan det vara svårt?
- **Vi säger hej till alla**
Måste alla hälsa på alla varje dag? Varför är det viktigt att tänka på att ni ska hälsa på varandra?
- **Vi är hjälpsamma**
Vad innebär det att hjälpa varandra? Hur kan vi bli bättre på det?

Enskild uppgift (5-15 min)

Läs detta inför alla: Du är en av flera tusen som har sett Alex på turné den här hösten. För oss på Friends är det viktigt att du som barn blir lyssnad till och får vara med och bestämma. Vi träffar politiker och andra vuxna som bestämmer om skolan och hur barn i Sverige ska ha det. Vi vill veta vad du har att säga till dem.



Skanna QR-koden för att komma till enkäten och gör din röst hörd!



<https://forms.office.com/e/0fyjBULDQY>

Frågorna

1. Efter att ha lyssnat på Alex prata om att säga hej, säga till och säga ifrån, tror du att du kommer göra något annorlunda än du brukar?
 - Ja!
 - Nej!
 - Jag gör redan alla de saker han berättade om
 - Jag vet inte
2. Vad av det Alex pratade om tyckte du var viktigast?
 - Fritextsvar
3. Finns det något du hade velat att Alex pratade mer om?
 - Fritextsvar
4. Om du bestämde över alla skolor i Sverige - vad skulle du göra för att inga barn ska bli retade, mobbade eller få hat?
 - Fritextsvar

Lektionsupplägg 2 – Säg till och ta hand om dig själv

I detta lektionsupplägg kommer ni att arbeta vidare med tipset ”Säg till” och ”Ta hand om dig”!

Ni kommer att fokusera på vikten av att säga till när något är fel. Även om det kan kännas läskigt. Under föreläsningen delade Alex med sig av en personlig erfarenhet från sin skoltid, där han ångrade att han inte sa till om något. Det är en viktig läxa att ta till sig.

Men det finns en till sak som är viktig för att kunna hantera situationer på bästa sätt. Det är att vara sin egen bästa vän. Det är lika viktigt att inte bara vara en hjälte för andra, utan även för oss själva.

För att komma i gång med dagens lektion ska ni få reflektera över det som Alex pratade om på sin föreläsning. Be eleverna ta några minuter för att tänka tillbaka på en situation där de önskade att de hade vågat säga till, men inte gjorde det.

Efter att eleverna har fått några minuter att skriva kan de välja att dela sina tankar och erfarenheter med en klasskamrat eller i en mindre grupp. Detta kan öppna upp för en djupare diskussion och hjälpa eleverna att förstå vikten av att våga säga till när något inte känns rätt.

Övning 1 – Brevet till dig själv (20 min)

Syfte

- Få eleverna att börja fundera över sin klass och vad de gör för att må bra själva.
- Öppna upp för tankar kring vad eleverna själva vill förändra och påverka i sin klass.

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 vad eleverna skulle vilja göra mot sig själva för att vara snälla men också hur de skulle kunna öva på att säga till om något händer i skolan. I slutet av det här dokumentet hittar du en mall att skriva ut till eleverna.

Följande frågor ska eleverna svara på i sitt brev:

- Presentation av dig själv idag och vilket datum det är.
- En kortare beskrivning av hur du mår och hur du tycker att stämningen är i klassen.
- Bestäm tre snälla saker som du skulle vilja göra mot dig själv under året, exempelvis lära dig något nytt, lära känna en ny kompis eller påminna dig själv om saker du är bra på.

- Fundera på om det finns någon person du är orolig för eller som du skulle vilja lära känna bättre inom ett år. Vad skulle du kunna göra för den personen? Exempelvis säga hej eller fråga om hen vill göra något på rasten eller.
- Skriv ner en sak som du skulle vilja testa att göra ifall du ser att någon blir illa behandlad. Exempelvis säga till personen eller berätta för en vuxen.

3. 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.

4. Avsluta med att diskutera hur det kändes att skriva ett brev till sig själv. Var tydlig med att ingen behöver berätta vad de skrev!

Uppföljning

Efter en bestämd tid – minst några månader, 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!

Övning 2 – Heta stolen om grupstryck (20 min)

Start

Under denna övning kommer eleverna att få utforska och reflektera över olika situationer som rör grupstryck.

Syfte

- Träna på att ta ställning till olika situationer
- Eleverna får uppleva att det finns olika sätt att se på saker
- Skapa ett bra underlag för diskussion i aktuella ämnen

Material och förberedelser

Läs igenom påståendena och följdfrågorna innan du gör övningen med din klass. Välj de påståenden du tycker passar din klass (se påståenden nedan). På så vis kan du välja den ordning på frågorna som du tror ger din klass en bra ingång till diskussioner. Följdfrågorna är viktiga i övningen, då det är här som eleverna får möjlighet att diskutera sina åsikter och tankar. Lägga gärna till egna följdfrågor!

Förbered stolar i en ring. En stol mer än antalet elever.

Gör så här

1. Samla eleverna på var sin stol i en ring. Se till att ni har en tom stol i ringen.
2. Berätta för eleverna att du kommer att läsa upp olika påståenden. Eleverna ska ta ställning till påståendena utifrån vad de själva tycker, det finns inga rätt eller fel. Det är inte tillåtet att kommentera någon annans ställningstagande.
3. Efter varje påstående kommer ni att diskutera tillsammans. Uppmuntra eleverna att visa om de ändrar sig under diskussionens gång, och tänk på att fördela ordet så att olika elever får komma till tals. Stanna inte för länge vid samma fråga, utan gå vidare till en ny fråga om du märker att diskussionen avtar.

Eleverna svarar på följande sätt:

- Håller med påståendet (ja): reser sig upp och byter stol
- Håller inte med påståendet (nej): sitter kvar
- Vill svara kanske: sitter kvar och lägger armarna i kors

Påståenden och följdfrågor

Tips! Inled gärna med ett uppvärmningspåstående, exempelvis "Jag gillar glass".

Alex pratade om en händelse som han var med om i klassrummet, där allt spårade ur och det blev kaos. Men Alex vågade inte så emot gruppen och säga ifrån.

Påstående: Det är svårt att stå emot gruppträck

Följdfrågor till eleverna:

- Vad är gruppträck?
- När är det svårt/lätt?
- Vad kan hända?
- Hur kan ni göra för att få de andra i gruppen att våga säga vad de tycker?

Påstående: Ibland gör jag saker på rasten bara för att kompisarna gör det

Följdfrågor till eleverna:

- Varför kan det bli så?
- Vad kan du göra om du tror att någon är med även fast hen inte vill?

Påstående: Det är viktigt att kompisar gillar samma saker

Följdfrågor till eleverna:

- Varför tycker du så?
- Vad kan vara bra med att gilla olika saker?

Påstående: Om någon är bra på något så brukar den bestämma mer

Följdfrågor till eleverna:

- Varför blir det så?
- Borde det vara så? Varför inte?

Alex pratade också om att han tyckte det var svårt att be om hjälp. Men att han önskade att han hade bett om hjälp oftare.

Påstående: Det är lätt att be om hjälp

Följdfrågor till eleverna:

- När kan det vara svårt att be om hjälp?
- Vad skulle göra det lättare att be om hjälp?
- Vad kan andra göra för att stötta när någon kanske behöver hjälp?

Brev till dig själv

Namn Datum

Presentation av dig själv.

.....
.....
.....
.....
.....

Hur du mår du och hur tycker att stämningen är i klassen?

.....
.....
.....
.....
.....

Bestäm tre snälla saker som du skulle vilja göra mot dig själv under året.

Exempelvis lära dig något nytt, lära känna en ny kompis eller påminna dig själv om saker du är bra på.

.....
.....
.....
.....
.....

Fundera på om det finns någon person du är orolig för eller som du skulle vilja lära känna bättre inom ett år. Vad skulle du kunna göra för den personen?

Exempelvis säga hej eller fråga om hen vill göra något på rasten eller.

.....
.....
.....
.....
.....

Skriv ner en sak som du skulle vilja testa att göra ifall du ser att någon blir illa behandlad.

Exempelvis säga till personen eller berätta för en vuxen.

.....
.....
.....