

Handbok för superhjältar

Arbetsmaterial



Friends

Vad roligt att ni har valt att titta på filmen "Handbok för superhjältar" tillsammans med era elever. På Friends arbetar vi för att alla barn ska känna att det finns viktiga vuxna i skolan, men även i andra miljöer där barn befinner sig. Vi är glada att du är en av dem.

Med detta arbetsmaterial vill vi ge barn mod och verktyg att stå upp för sig själva och andra, men även att 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.

Arbetsmaterialet består av tre lektioner som tar cirka 30–45 minuter.

Låt det gärna gå några dagar mellan de olika lektionerna. På så sätt får eleverna reflektera och fundera mellan gångerna. Först i materialet hittar du tips från oss kopplat till övningarna. Kika gärna på det innan ni gör det första lektionsupplägget.

Materialet syftar till 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.

Att de ska våga säga hej, säga till och säga ifrån.

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

- Din roll är att leda övningen och underlätta för eleverna att reflektera utifrån olika perspektiv.
- Förbered eleverna på vad som ska hända och vad som förväntas av dem.
- 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.
- Sträva efter ett tillåtande klimat. Det finns inga rätt eller fel – alla får ha åsikter, men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtna.

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. 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.

Inför biobesöket

Berätta för eleverna att ni ska på bio och se filmen Handbok för Superhjältar. Fråga eleverna om någon har sett filmen eller läst boken.

Filmen handlar om Lisa som är nyinflyttad i staden Rosenhill och har svårt att finna sin plats och hitta nya vänner. En dag hittar hon en handbok som lär ut superkrafter. Hon blir superhjälten Röda Masken. Ni kommer få följa med på ett äventyr där Röda Masken ska rädda staden Rosenhill från skurken Wolfgang. Filmen handlar om att våga stå emot gruppträck men också hur det är att hitta nya vänner.

Efter att ni har sett filmen kommer ni arbeta vidare i klassen med tre lektionsupplägg.

- Lektion 1 – Säg hej
- Lektion 2 – Säg till
- Lektion 3 – Säg ifrån

Efter biobesöket

Samtala tillsammans med eleverna utifrån exempelvis dessa frågor:

- Vad tyckte ni om filmen?
- Kan du berätta något du tyckte särskilt mycket om i filmen?
- Är det någon i filmen du skulle vilja vara?
- Var det något du inte förstod i filmen?
- Kan du berätta om det var något i filmen som du inte tyckte om?
- Kan du berätta om det var något speciellt som du funderade på när du såg filmen?

Lektion 1 – Säg Hej

Inled med att koppla tillbaka till filmen: Lisa är ny i Rosenhill och har svårt att hitta nya kompisar. Om någon hade sagt hej till Lisa första dagen i skolan så hade det gjort stor skillnad för henne. Ni ska nu få göra en övning som handlar om att vara ny på en skola.

Start

Börja lektionen genom att låta eleverna svara på följande frågor. Ni kan göra det som en E-P-A (enskilt, par, alla).

- Hur känns det när någon säger hej till dig?
- Varför tror ni att ett hej kan vara viktigt?
- Finns det situationer då det känns svårt att säga hej till någon?
- Hur kan man få en ny elev eller någon som verkar ensam att känna sig välkommen?

Övning – Ny på skolan (30 min)

I den här övningen får eleverna träna på hur det är att vara ny på en skola där de inte känner någon.

Syfte

- Sätta sig in i hur det kan kännas att vara ny på skolan
- Reflektera över avgörande faktorer som får människor att känna sig välkomna

Material

Papper och färgpennor till varje elev.

Gör så här

1. Dela ut ett papper och färgpennor till varje elev.
2. Be eleverna föreställa sig att de har flyttat till en ny stad och ska börja i en ny skola. Det är morgon och den första dagen i den nya skolan. Eleverna ska nu reflektera och svara på frågor enskilt.
3. Läs upp en fråga i taget, och ge eleverna några minuter att tänka och skriva ner sina tankar efter varje fråga. Anpassa hur många frågor det passar att ta med din grupp. För de yngre åldrarna kan ni i stället be eleverna att rita förslag på situationerna nedan.

Frågor

- Du är på väg in i skolan, vad känner du?
- Det sitter några elever på en bänk, vad vill du att de gör?
- Du ska för första gången gå till ditt klassrum. Du väntar utanför i korridoren, vad vill du att dina nya klasskompisar gör?
- Du går in i klassrummet och sätter dig, hur vill du bli bemött i klassrummet?
- Vad vill du ska hända under din första rast?
- Skoldagen är slut och du ska snart gå hem. Vad vill du att dina nya klasskompisar ska säga eller göra?

Diskutera och sammanfatta i helklass

Sammanfatta elevernas idéer i helklass på vad klasskompisarna kan göra för att en ny elev ska känna sig välkommen och trygg på skolan.

- Vilka av era idéer kan ni ta med er i olika situationer? Exempelvis på rasten, i klassrummet, i matsalen?
- Hur tror ni det hade hjälpt Lisa om hennes klasskompisar hade gjort detta för henne?

Avslutning

Att säga hej är ett bra sätt att få någon glad och sedd. Det kan vara början på en lek eller en ny vänskap. Men det är mer än bara ett ord, du kan visa hej genom att vinka eller möta någons blick.

Hej kan se olika ut, det kan vara:

- "Hej hej"
- "Hej, vill du vara med?"
- "Hej, får jag vara med?"
- "Vill du sitta här?"

Lektion 2 – Säg till

Inled med att koppla tillbaka till filmen: Att säga till handlar om att be en vuxen om hjälp när något känns fel. Lisa pratade inte med sin mormor om hur hon hade det i skolan. Ni ska nu få göra en övning som handlar om hur ni vill att vuxna ska vara när ni berättar något för dem.

Start

Börja lektionen genom att låta eleverna svara på följande frågor. Ni kan göra det som en E-P-A (enskilt, par, alla).

- Vad betyder det att säga till?
- Vem kan man säga till om något känns fel eller svårt?
- Varför kan det ibland vara svårt att berätta för en vuxen om något som hänt?
- Hur kan man hjälpa en kompis att våga säga till?

Övning – Ja, nej, kanske (15–30 min)

I den här övningen får eleverna träna på att aktivt våga ta ställning och svara på frågor med hjälp av sin kropp.

Syfte

- Träna på att ta ställning i olika frågor
- Öka tryggheten i att aktivt våga ta ställning
- Öva på hur man kan berätta för en vuxen

Gör så här

1. Eleverna sitter ner och du som pedagog ställer frågor. Välj bland förslagen på frågor nedan, eller kom på egna frågor.
2. Alla elever ska vara tysta och bara fundera på sitt eget svar.
3. Eleverna svarar JA genom att sträcka armarna rakt upp, NEJ genom att sträcka armarna rakt ut åt sidan, och KANSKE genom att lägga armarna i kors.
4. Om du vill kan du ställa följdfrågor, då får eleverna svara med ord.

Tips!

Om eleverna är ovana vid, eller tycker det är svårt att svara på frågorna när andra ser, kan alla elever blunda när de svarar.

Frågor att ställa

- Tycker du om att lyssna på musik?
- Tycker du om att äta godis?
- Finns det vuxna du kan prata med om viktiga saker?
- Är det lätt att berätta för en vuxen om något jobbigt har hänt?
- Tycker du att vuxna lyssnar när du berättar något för dom?
- Är det svårt att be om hjälp när något jobbigt har hänt?

Avslutning

Att säga till är att be en vuxen om hjälp när något känns fel. Det kan handla om något som eleven själv är med om eller som händer någon annan. Berätta om vilka vuxna som eleverna kan vända sig till på skolan, exempelvis kurator, rektor, någon på fritids eller någon lärare.

Lektion 3 – Säg ifrån

Inled med att koppla tillbaka till filmen: Ibland kan det kännas läskigt att våga säga ifrån. Man kanske är rädd för att själv bli utsatt eller så vet man kanske inte hur man ska göra. Precis som för Max i filmen, han försökte säga ifrån och hjälpa Lisa men var också rädd för att de andra killarna skulle vara taskig mot honom. Det krävs mod att säga ifrån när något inte känns bra eller när någon bli illa behandlad.

Start

Börja lektionen genom att låta eleverna svara på följande frågor. Ni kan göra det som en E-P-A (enskilt, par, alla).

- Vad kan man göra om man ser att någon annan behandlas illa?
- Varför kan det ibland vara svårt att säga ifrån?

Övning – Att säga ifrån (20–30 min)

Syfte

- Eleverna från träna på att säga ifrån när någon är taskig eller behandlar någon annan illa.

Material

Kort med olika situationer som ska skrivas ut (se sidan 10).

Gör så här

Diskutera i helklass utifrån följande frågor:

- Hur tror ni det känns när någon hjälper till och säger ifrån?
- Vilka ord kan man använda?

Skriv gärna upp förslag på tavlan:

- "Det där var inte schysst."
- "Sluta, jag vill inte."
- "Kom, vi går härifrån."
- "Sluta"

Parövning

1. Eleverna ska nu arbeta två och två. Varje par får ett situationskort. Den ena eleven spelar den som säger eller gör något taskigt. Den andra eleven ska träna på att säga ifrån.
2. Låt eleverna spela samma situation två gånger: Första gången säger de inget och andra gången säger de ifrån.
3. Sedan byter de roller med varandra

Situationer (finns att skriva ut på sidan 10)

På rasten

Några elever vill inte låta en elev vara med i leken.

I klassrummet

En elev säger att en annan elevs teckning är ful.

På fotbollsplanen

En elev säger till en annan elev att hen är dålig på fotboll och inte får vara med.

På skolgården

Några elever viskar och säger elaka saker om en annan elev.

Gemensam diskussion

- Hur kändes det att göra den här övningen?
- Vad blev det för skillnad från första och andra gången ni spelade upp?
- Vilka ord var lättast att använda?
- Vilka ord kändes modiga?
- Vad kan man göra om man inte vågar säga ifrån själv?

Avslutning

Att säga ifrån kan vara att säga: "Då vill inte jag vara med". Det kan också vara att gå därifrån tillsammans med den som blir utsatt eller att låta bli att skratta med. Ibland är det lättare att säga ifrån tillsammans med någon. Och ibland kommer det viktigaste efteråt: att visa den som blivit utsatt att du såg, att det inte var deras fel och att de inte är ensamma.

På rasten

Några elever vill inte låta en elev vara med i leken.

På fotbollsplanen

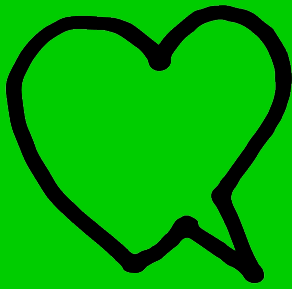
En elev säger till en annan elev att hen är dålig på fotboll och inte får vara med.

I klassrummet

En elev säger att en annan elevs teckning är ful.

På skolgården

Några elever viskar och säger elaka saker om en annan elev.



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.

Mejl: radgivning@friends.se

Telefon: Måndag, onsdag och fredag kl 9-12. 08-545 519 90



Om Friends: Friends är en barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning eller kränkningar. Vi främjar barns trygghet genom att öka kunskapen om mobbning och förändra attityder i samhället. Vi förebygger mobbning genom att erbjuda skola och idrott forskningsbaserade verktyg, och erbjuder råd och stöd till barn och unga i utsatta situationer samt till vuxna i deras närhet.