

Autografen

LÄRARHANDLEDNING

- ett lektionsmaterial om mobbning för mellanstadiet



AKTIV  SKOLA

Förord

Först några rader till dig som lärare, eller annan resursperson, som ska arbeta med materialet tillsammans med dina elever. Syftet med nedanstående lektioner är att få till stånd en diskussion om mobbning, kränkande behandling och diskriminering. Men det gäller att vara på sin vakt, diskussioner av detta slag kan lätt urarta och personer kan känna sig utpekade. Därför är det viktigt att varsamt styra och kontrollera gruppen i rätt riktning. Nedan följer exempel på regler och utgångspunkter som kan vara användbara när det kommer till klassdiskussioner. De är tänkt att främja öppenhet och ärlighet, men även skydda de intressen som möjligtvis borde skyddas.

- Konfidentialitet: det som tas upp stannar i klassrummet (förutom det som eventuellt faller in under anmälningsplikt enligt Socialtjänstlagens bestämmelser).
- Respekt: alla har rätt att uttrycka sig. Övriga elever lyssnar på den som pratar utan att avbryta.
- Rätten att inte delta: eleven har rätt att "passa" i de övningar som hen känner sig obekvämt i.

Alla människor känner ibland frustration, ilska och stress i sin vardag. Det gäller naturligtvis för såväl lärare som elever. Det här programmet handlar inte om att lära eleverna att undvika dessa känslor, eller att hålla sig undan konflikter och motsättningar; utan att handskas med dem på ett sätt som är konstruktivt.

Som i all pedagogiks verksamhet är pedagogerna naturligtvis också förebilder när det gäller att hantera den här typen av yttre och inre motsättningar. Därför är det viktigt att du som ska arbeta med programmet dels är djupt seriös och intresserad av ämnet, dels att du är villig att dela med dig av dina egna tankar och känslor. Din stil, ditt mod att våga visa dig lite mer än vanligt bakom yrkesrollen är därför en av de viktigaste faktorerna för att lyckas.

PS. Titta gärna igenom filmen innan du kikar vidare på handledningen.

Definitioner

Innan vi går in på lektionshänvisningarna kommer här en kort förklaring av vad de gängse definitionerna för mobbning, kränkande behandling och trakasserier.

”Mobbning är en upprepad negativ handling när någon eller några medvetet och med avsikt tillfogar eller försöker tillfoga en annan skada eller obehag”.*

”Kränkningar kan vara synliga och handfasta men också dolda och subtila. Det kan uttryckas genom nedsättande tilltal, ryktesspridning, förlöjligande eller fysiskt våld. Att frysa ut någon eller hota någon räknas också som kränkningar. Till skillnad från mobbning kan en kränkning äga rum vid endast ett enstaka tillfälle.*

”Trakasserier är kränkande handlingar som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna”.*

* Utvärdering av metoder mot mobbning, Skolverket rapport 2011:353.

Detta dokument är tänkt att fungera som ett stöd i arbetet med filmen "Autografen", samt fungera som ett inspirationsmaterial i det fortsatta arbetet med värdegrundsfrågor, kränkningar och mobbningsproblematik. Tanken är att du som pedagog kan använda det till enstaka lektioner, eller som en serie inom ämnet "livskunskap".

Materialet innehåller förslag på diskussionsämnen under fem olika övergripande rubriker, indelningen sker naturligt efter de olika sekvenserna i filmen; d.v.s. när den aktuella sekvensen bryts och tonas ut i svartvitt. Även om ordningen är förutbestämd kan du själv välja fritt vilka frågeställningar som passar just din elevgrupp och på så sätt anpassa lektionerna efter din grupps förutsättningar.

Sist i materialet finner du tips och information till dig som pedagog samt till vårdnadshavare. Detta material kan med fördel kopieras och delas ut på exempelvis föräldramöten.

Efter filmen

Ni har nu sett filmen Autografen, även om storyn är fiktiv är dess innehåll är i allra högsta grad verklig för många. Tanken är att ni nu i klassen tar vid med diskussion kring filmens innehåll och de olika rollfigurernas agerande. Redogör för definitionerna av mobbning, kränkande behandling och trakasserier (skriv eventuellt upp definitionerna på tavlan).

Dela upp klassen i smågrupper om 3-5 elever per grupp, men be var och en av eleverna att först ensam svara på frågorna för att sedan diskutera det i gruppen. Sist i varje scenbeskrivning ingår förslag på en 4-hörnsövning, men samtliga frågor och övningar är endast förslag. Du är varmt välkommen att anpassa materialet efter just din grupps förutsättningar, d.v.s. lägga till ytterligare frågor som du anser behöver tas upp, eller välja bort frågor. Detta kommer troligtvis behövas för en del grupper då materialet är skrivet med samtliga mellanstadieåldrar i åtanke.

Scen 1 - Vad är mobbning?

Sammanfattning:

Första sekvensen börjar med att Emmy kommer glatt inspringandes in i klassrummet med idol Sammys autograf i högsta hugg. Julia och Kim påstår att hon fejkat autografen trots att Emmys har en "selfie" med Sammy som bevis. Scenen avslutas med att Julia säger att Emmy är "så lame".

Frågor:

- Vilken av definitionerna passar in på situationen?
- Varför påstår de att Emmy skolkat?
- Varför misstror de Emmy?
- Varför mobbar en del andra?
- Kan man bli mobbad utan anledning?
- Vad kan man göra om kompisen råkar illa ut?
- Varför tror du att Julia sa som hon gjorde?
- Hur tror du Emmy kände sig?

4-hörnsövning

Använd en lokal där eleverna kan röra sig utan att det bli för trångt. Ett klassrum fungerar utmärkt om det inte är för litet eller så länge gruppen inte är för stor. Ställ nedan frågor till gruppen och be dem ta ställning till dem genom att placera sig i respektive hörn. Alla frågor eller påståenden har tre givna svar och ett öppet alternativ. Varje svar motsvarar ett hörn i lokalen. När eleverna tagit ställning och är placerad i sina hörn kan du med fördel ställa en del följdfrågor och driva en diskussion (förslag på 4-hörnsövningar är ett återkommande inslag i materialet, dock kommer inte ovanstående förklaring återupprepas).

Mobbning och kränkande behandling förekommer i de flesta miljöer, i klassrum, i korridorer, i matsal, i omklädningsrum och på nätet. Tror du att det är en viss typ av människor som bli utsatta och i så fall vem?

- Hörn 1. Den som är konstig.
- Hörn 2. Den som tar för mycket plats och syns och hörs för mycket i gruppen.
- Hörn 3. Den som är duktig i skolan.
- Hörn 4. Eget alternativ.



Scen 2 - Konflikter

Sammanfattning:

Tjejerna i klassen står samlade ute på skolgården och pratar om killar. Vi får veta att Emmy tror att Julia är avundsjuk på att hon fick träffa idol Sammy. De hamnar i bråk och Emmy stormar iväg. Kim ansluter till de övriga tjejerna, hon visar upp att hon stulit tidningen med autografen ur Emmys skåp. När Emmy kommer springande för att höra om någon sett hennes tidning är det ingen av tjejerna som svarar. Istället säger Julia att hon ska fråga chans på Linus åt Emmy, man kan tydligt se att Lina vet att Emmy egentligen är hemligt kär i honom.

Frågor:

- Vilken av definitionerna passar in på situationen?
- Vad är avundsjuka?
- Är det ok att bli avundsjuk på en kompis?
- Varför retas man?
- Får man reta en kompis?
- Vad kan man göra om någon säger något man blir ledsen över?
- Varför säger Lina att autografen är fejk?
- Varför tog Kim tidningen ur skåpet tror du?
- Vad hade de kunnat göra annorlunda efter tidningen gick sönder?
- Varför säger ingen något när hon frågar efter sin tidning?

4-hörnsövning

Om någon skulle göra något dumt mot dig, exempelvis reta dig, vad skulle du göra då?

- Hörn 1. Göra likadant tillbaka.
- Hörn 2. Strunta i det och låta det vara.
- Hörn 3. Säga till en vuxen.
- Hörn 4. Eget alternativ.

Scen 3 – Utfrysning

Sammanfattning:

På skollunchen sätter sig tjejerna i klassen vid ett bord med sittplatser som endast räcker till dem. När Emmy glatt kommer efter får hon istället sitta alldeles ensam vid bordet bredvid. Emmy har glömt bort att hämta mjölk och när hon står i kön hetsar Julia de andra tjejerna att spotta i Emmys mat, Lina vill först inte men gör det till slut ändå efter att Julia hotat henne.

Frågor:

- Vilken av definitionerna passar in på situationen?
- Varför spottar Julia och de andra i Emmys mat?
- Varför är det bara Lina som först säger emot Julia?
- Varför spottar Lina ändå?
- Hur säger man nej till grupstryck?
- Hur tror du att det känns att gå till skolan om man inte har några vänner?
- Är det någon skillnad på att bli utfrost och retad?
- Hur blir man vän med andra?

4-hörnsövning

Hur viktigt är det att ha vänner?

- Hörn 1. Livsviktigt.
- Hörn 2. Viktigt.
- Hörn 3. Inte viktigt.
- Hörn 4. Eget alternativ.



Scen 4 – Var blir man utsatt?

Sammanfattning:

Tjejerna är i omklädningsrummet innan gymnastiken ska börja. Vi får veta att Julia frågat chans på Emmys hemliga kärlek Linus fast hon inte ville det. Nu tycks Linus ha sagt nej och Julia retar henne för det. Sen börjar hon reta henne för hennes kläder, bara för att Emmy har en av sina bröders tröjor på sig, alla tjejerna utom Lina börjar kasta Emmys tröja emellan sig.

Frågor:

- Vilken av definitionerna passar in på situationen?
- Varför frågade Julia chans på Linus åt Emmy för?
- Lina är inte med och kastar tröjan men säger ändå inget, vad hade hon kunnat göra?
- Vilka platser på skolan tror du att det är störst risk att bli mobbad?
- Finns det några "läskiga" platser på skolan?
- Vad kan lärarna göra för att förhindra att det sker?

Tips:

Samla in svaren och sammanställ dem för att göra en risk inventering över skolan och skolområdets mest utsatta platser.

4-hörnsövning

Om det är bråk på skolan, var händer det oftast?

- Hörn 1. På skolgården
- Hörn 2. I korridoren
- Hörn 3. Vid toaletterna
- Hörn 4. Eget alternativ

Scen 5 – Hur hjälper man en kompis?

Sammanfattning:

Emmy kommer in sist från gymnastiken, när alla andra tjejer redan gjort sig i ordning. När hon kommer in i omklädningsrummet upptäcker hon sina kläder och tidningen med autografen på i den påslagna duschen. Hon plockar ihop sina saker och går genom korridoren, förbi alla klasskamrater, ut på skolgården och bort.

Frågor:

- Vilken av definitionerna passar in på situationen?
- Hade någon av Emmys klasskompisar kunnat stoppa händelsen.
- Hur hjälper man någon som blir utsatt?
- Vad skulle någon av klasskamraterna i korridoren kunnat göra annorlunda?
- Lina är på väg efter Emmy men Julia håller fast henne, varför då?
- När hon tar sig loss följer hon inte efter Emmy utan sätter sig i fönstret, varför?

4-hörnsövning

Hur ofta pratar du med någon vuxen om hur du har det i livet?

- Hörn 1. Varje vecka.
- Hörn 2. Någon gång i månaden.
- Hörn 3. I stort sätt aldrig.
- Hörn 4. Eget alternativ

Hur ofta pratar du med en kompis om hur du har det i livet?

- Hörn 1. Varje vecka.
- Hörn 2. Någon gång i månaden.
- Hörn 3. I stort sätt aldrig.
- Hörn 4. Eget alternativ



Om du är utsatt för mobbning

(Till barn och unga)

Det är inte ditt fel och inte ditt ansvar!

Det är lätt att börja fundera på om du på något sätt är ansvarig för hur du behandlas eller helt tar på dig ansvaret för det du utsätts för. Men oavsett vad någon säger eller gör mot dig så ska du inte skämmas över vem du är eller hur du känner!

Var stolt för den du är!

Oavsett vad någon säger så finns det en massa fantastiska saker med dig. Det finns faktiskt bara en av dig i hela universum! Ha med dig det i dina tankar istället för vad andra säger till dig.

Säg till den/dem som mobbar dig att lägga av!

Gå din väg, låt dem inte påverka dig, utan strunta i honom/henne/dem. Gå till en plats som du känner dig säker, det kan vara till biblioteket, matsalen/cafeterian eller till en lärares arbetsrum.

Våga be om hjälp!

Var inte rädd för att be om hjälp! Ibland hjälper det att få prata med någon om hur man känner. Det kan vara en lärare, en kurator, dina föräldrar eller någon du litar på. Att be om hjälp betyder inte att det är något fel på dig

Har någon kallat dig för en mobbare?

Tänk på hur den andre känner sig!

Ibland kan du påverkas att mobba andra av dina klasskamrater. Du kanske tror att du måste göra det för att vara populär eller att du själv kommer att bli mobbad om du inte ställer upp. Det kan vara så att du bara tycker att det är på skämt, men försök sätta dig in i den andres situation.

- Fråga personen hur han/hon mår av det du säger eller gör
- Låt inte dina vänner mobba andra
- Be om förlåtelse!
- Fokusera på att ändra ditt beteende
- Prata med en vuxen om hur du kan förändra ditt beteende
- Be om hjälp. Ibland kan det vara bra att prata med någon utomstående

Tio tips för att förebygga mobbning

(TILL SKOLPERSONAL)

1. Steg ett är att upprätta och implementera en antimobbningsplan. Den bör inbegripa både nätmobbning och "vanlig" mobbning. Definiera vilka typer av beteenden som är oacceptabla och de eventuella konsekvenser som följer. Bästa resultat erhålls om eleverna är delaktiga i denna process och själva identifierar olämpligt beteende.
2. Utbilda elever och skolpersonal om mobbning och nätmobbning, om farorna och vad man kan göra när någon utsätts.
3. Alla elever skriver på ett antimobbningskontrakt där de lovar att inte utsätta andra för mobbning och att ingripa när de ser någon som utsätts.
4. Skapa ett antimobbningsteam där personal med olika kompetenser ingår (ex. kurator, rektor, slöjdlärare) som eleverna kan vända sig till vid problem.
5. Låt eleverna delta aktivt i det förebyggande arbetet mot mobbning. De kan exempelvis få återkommande uppdrag som handlar om relationsfrämjande aktiviteter. För att på så sätt skapa ett positivt skolklimat.
6. Rastvaktsystem som är schemalagt. Där skolpersonal "patrullerar" under rasten. Identifiera riskplatser på skolgården/skolområdet (ex. bakom gymnastiksalen) och gå förbi där ofta.
7. Lär skolpersonal att se varningssignaler på mobbning och hur de bör hantera det.
8. Informera eleverna om mobbning och nätmobbning, vilka konsekvenser kan det föra med sig osv.
9. Utbilda föräldrar i varningssignaler som de bör vara uppmärksamma på. Men även hur de kan prata med sina barn om ämnet.
10. Lär ut konfliktlösning och ilskekontroll. Det vill säga lär barnen reda ut konflikter på icke våldsamma sätt. Och ge tips på hur ilska kan omvändas till konstruktiv kritik.

Tecken & varningssignaler på utsatthet

(till vuxna)

- Kommer hem med trasiga kläder, "borttappade" kläder eller personliga saker
- Har oförklarliga skador
- Klagar ofta på huvudvärk, magont eller andra sjukdomstillstånd
- Har sömnsvårigheter och/eller återkommande mardrömmar
- Ändrade matvanor
- Självskadebeteende
- Är ofta väldigt hungrig efter skolan (hon/han kanske hoppat över lunchen?)
- Tappar intresset för att prata och umgås med vänner
- Är rädd för att gå till skolan eller fritidsaktiviteter med jämnåriga
- Tappat intresset för skolarbete
- Är ledsen, arg, orolig deprimerad när de kommer hem från skolan
- Pratar om självmord, eller trötthet på livet
- Påpekar ofta att de inte är duktiga nog, att det är deras fel att de mår som de gör
- Har plötsligt färre vänner
- Undviker vissa platser
- Blir tystare
- Kompisar följer inte med hem
- Barnet vill inte träffa kompisar på fritiden utan är hellre hemma

Tecken & varningssignaler på att man kanske utsätter andra

- Är våldsam och aggressiv runt andra
- Hamnar ofta i fysiska eller verbala dispyter med andra
- Har extra pengar eller nya saker som ej kan förklaras
- Är snabb på att skylla på andra
- Vill inte acceptera konsekvenserna av sitt handlande
- Har vänner som utsätter andra för mobbning.

Vem är i riskzonen för att utsättas?

- Har svårt att komma överens med andra
- Är inte lika "populär" som andra elever
- Har ett fåtal eller inga vänner
- Har svårigheter att följa samhälleliga normer
- Har en låg självkänsla
- Är deprimerad och/eller orolig

Vem är i riskzonen för att utsätta andra?

En del individer som utsätter andra för mobbning har en hög social status med ett brett kontaktnät. De är ofta överdrivet upptagna med sin egen popularitet. De tycker om att leda sina grupperingar, till och med dominera sin grupp efter sina önskemål. Andra kan vara motsatsen, det vill säga mer "ensamvargar". Men riskfaktorer kan vara: depression, orolighet, låg självkänsla, aggressivt beteende, frånvarande föräldrar, svårigheter att acceptera regler, ser våld som något positivt etc.



Om ditt barn är drabbat

Lär barnet hantera konflikter utan att använda våld. Annars kan det resultera i att barnet skadas eller hamnar i mer problem med mobbaren.

Ta mobbningen på allvar. Många barn skäms för att berätta att just de är utsatta, du kanske bara får en chans.

Prata med ditt barns lärare istället för att konfrontera det andra barnets föräldrar. Om inte läraren agerar så gå till skolans rektor.

Hjälp barnet att bygga upp sitt självförtroende i sociala situationer. Att gå upprätt, se andra i ögonen och att tala tydligt.

Ta med ditt barn på aktiviteter utanför skolan. På det viset lär han/hon känna nya vänner och får på så sätt ett bredare socialt kontaktnät.

Om ditt barn är den som mobbar

Självklart är det svårt för de flesta föräldrar att förstå att ens egna barn är de som står för mobbningen. Men det händer. Det innebär dock inte att barnet kommer vara en mobbare för evigt.

Ta det med allvar!

Tro inte att det bara är en fas som går över. Även om ditt barn inte påverkas negativt så finns det ett annat barn som lider. Prata om orsakerna till ditt barns beteende. Många gånger handlar mobbning om något känslomässigt problem. Prata med barnet om empati. Försök få han/hon att sätta sig in i den andres situation. Be en lärare, skolsköterska/skolkurator om råd och stöd.

Konflikthantering för föräldrar

Konflikter hör till livet och behöver inte bara vara av ondo. Allt beror på hur situationen hanteras.

Barn lär sig att hantera konflikter på samma sätt som de lär sig det mesta i livet, det vill säga genom observationer. De iakttar hur du, lärare, andra vuxna, personer på tv och klasskamrater gör och imiterar det beteendet. Så hur kan vi hjälpa dem att skapa hållbara konflikthanteringsstrategier?

Ge utrymme för kvalitetstid ihop med barnet. Tjugo minuters positiv uppmärksamhet från en vuxen reducerar kraftigt barns aggressiva beteenden

Lär ditt barn att fånga din uppmärksamhet på ett konstruktivt sätt. Istället för att bråka med sitt syskon kan hon/han berätta om sina behov. Berömma hellre barnet när det gör något bra, istället för att ge reprimander vid icke önskvärt beteende.

Lär ditt barn att känna in andras känslor. Då kommer de bli bättre på att svara på ett korrekt sätt. Lyssna först vid en konflikt. Låt barnet berätta om sina känslor och validera dem innan ni gemensamt arbetar fram en lämplig lösning ihop.

Sammanfattning

Nu har ni förhoppningsvis använt materialet eller delar av det och känt att det varit givande både för vuxna och elever. Kanske har det också fungerat som inspiration till föräldramöten eller liknade. Dela gärna med dig av innehållet till kollegor och vänner. Materialet är ditt att använda och sprida i den mån du vill.

filmen *Autografen*

Lärrarhandledning / lektionsmaterial för mellanstadiet.

Noll Tolerans Mot Mobbning i samarbete med Aktiv Skola

2015