

Verktugslåda 3



AKTIV NÅ SKOLA

På vår hemsida finns det ytterligare arbetsmaterial som du kostnadsfritt kan ladda ned och använda i klassrummet.

Besök www.aktivskola.org
för mer information.

Har du frågor du skulle vilja ställa? Eller har du tankar och funderingar kring materialet som du vill prata med mig om?

Hör gärna av dig.

Tillsammans kan vi göra det möjligt för barn till missbrukare att bli sedda och få stöd i tid. Men vi vuxna måste våga börja prata om och med dessa barn, vi behöver veta vilka insatser som krävs och hur vi ska gå tillväga.

Glöm inte bort att kika in på vår hemsida www.aktivskola.org och ladda ner materialet "Verktyslådan".

Vill du vara en av våra kontaktpersoner?

Vårt mål är att varje skola ska ha en kontaktperson som kan ta emot kostnadsfritt material, till exempel affischer, inbjudningar till utbildningar och uppdatering av arbetsmaterial.

Mejla då, skola/organisation och telefonnummer till:

petra.falk@aktivskola.org

Hälsningar Petra

Kontakt: Petra Falk

Verksamhetsansvarig Aktiv Skola

petra.falk@aktivskola.org



UPPTÄCKA – FÖRSTÅ – HJÄLPA

Familjehemligheten

Barn som lever i en familj med missbruk berättar vanligen inte spontant om de känslor, upplevelser och händelser som missbruket ger upphov till. De känner skuld och skam för sin mammas eller pappas beteende och ett ansvar för att hjälpa, både den som dricker och den andra föräldern, att må bättre. Barnen kan ha ångest och oro när de går hemifrån av rädsla för vad den missbrukande föräldern ställer till med när de är borta. Ännu större kan rädslan vara över att behöva ställa allt tillrätta när de kommer hem igen.

Orsaken till sådana känslor hos barnen är vanligen de personlighetsförändringar som den alkoholisierade föräldern uppvisar med lynnesförändringar, minnesluckor, omdömesförlust och beteendeförändring som skrämmer barnen och gör dem osäkra på hur föräldern kommer att vara från en stund till en annan. Barn har inte samma förutsättningar att i ord berätta om sina svårigheter som vuxna har. Dessutom är barn lojala mot sina föräldrar och vill inte avslöja hur de har det där hemma.

Upptäckt

När man träffar barn i stora grupper kan det vara svårt att upptäcka de barn som lever i en familj med missbruk. Familjens starka förnekelse kan göra att det är svårt att direkt se missbruket. Alla i familjen gör allt de kan för att dölja det så mycket som möjligt. Utåt sett kan familjen ge sken av att må bra, men det finns gott om tecken som, om man bara kan tyda dem, visar att något inte står rätt till.

Nästan alla barn i missbrukarfamiljer reagerar på ungefär samma sätt. Man brukar tala om att de använder sig av olika överlevnadsstrategier. En del blir små **hjältar**, tar hand om andra istället för sig själva och presterar för att bli uppskattade. De sköter om de vuxna i sin familj, medlar mellan föräldrarna och tar ibland nästan över deras ansvar. Hjälten städar, diskar, lagar mat och hämtar småsyskon på förskolan. De har inte sällan bra betyg i skolan eller är duktiga i idrott. Hjältarna vill vara hjälpredor på förskolan och i skolan och kan ha svårt att ta sig tid att leka med kompisarna utan söker sig till de vuxna. I syskonskaran är hjälten ofta det äldsta barnet.

Hjältens motsats är **syndabocken**. Syndabocken är barnet som ständigt befinner sig i krig med sin omgivning, rebellisk, protesterande. På det sättet omformas den oro, vrede och sorg som gnager i hjärtat till ilska och utåtagerande. Det händer att syndabocken uppfattas som familjens problem och behandlas därefter, utan att man undersöker den familjesituation som är själva orsaken till hennes beteende.

Clownen förvandlar allvar till skämt och kan på det sättet hålla sig från det som gör ont på insidan. Clownen gör också att en familj präglad av oro, bråk och ångest får uppleva små stunder av befriande skratt och lättnad. Han eller hon vill att alla ska må bra och vara vänner och medlar därför ofta, både mellan familjemedlemmar och kompisar. Bland kamraterna är clownen ofta populär, lite tokig, "Emil i Lönnebergahyssig", någon som man skrattar med men även åt. I det långa loppet blir clownen på det sättet ofta en människa som hamnar lite utanför sitt sammanhang.

Den fjärde rollfiguren använder ensamheten som sitt skydd. **Tapetblomman** smälter samman med omgivningen, då slipper hon att vara med, ställas till svars, utsättas för out-härdliga bråk hemma. Hon drar sig tillbaka, in i sig själv och glöms bort. Hon hänger bara med på allt, varken hindrar någon eller ingriper i familjen. Det är som om hon inte finns.

Yttre symtom hos dessa barn kan vara trötthet, magvärk, huvudvärk och oro. Vidare är nedstämdhet, koncentrationssvårigheter och svårigheter att sova vanligt.

Källa: Folkhälsoinstitutet



Barn i familjer med missbruk

- gissar sig till vad som är ett "normalt" beteende, vill inte verka okunniga
- tar sig själva på stort allvar
- dömer sig skoningslöst, ställer orealistiska krav på sig själva
- tar sig inte tid att leka och ha roligt, vill hellre vara nyttiga
- noterar noga allt som händer i omgivningen, försöker kontrollera
- blir onormalt arga eller ledsna när de ställs inför oväntade förändringar
- är överdrivet ansvarsfulla eller ansvarslösa
- söker ständigt efter bekräftelse och godkännande
- har svårt med nära relationer, både till andra barn och till vuxna
- är rädda för att bli svikna
- har svårt att be om hjälp, att säga nej, och att lita på andra

Det kan ju tyckas att dessa tecken stämmer in på rätt många barn, åtminstone under någon gång av deras liv. Du som arbetar med barn får försöka "lägga pussel" med de signaler du får, och också våga lita på din egen känsla.

Mindre barn saknar ofta språk för att uttrycka vad de känner. Deras signaler är därför mer baserade på beteenden och kroppsliga symtom. De är tysta, utåtagerande, har ont i magen, saknar matsäck till utflykten, kommer ofta för sent, har inte rätt kläder för utelek... Tecknen är många om man bara tränar på att se dem.

Hur kan jag hjälpa?

Trygga och lyssnande vuxna i förskola, skola, fritids och föreningsliv kan bli viktiga stödjande personer och förebilder utanför familjen och få en avgörande positiv betydelse för ett barn i en utsatt situation. Man bör inte peka ut barnen från missbrukarfamiljer inför hela barngruppen, det kan skapa ångest. Men det finns inget som hindrar att alla barn får dessa kunskaper. Om ni i personalen inte tvekar inför att prata öppet om alkohol, kommer inte barnen att tycka att det är konstigt. För de barn som lever med en missbrukande mamma eller pappa kan det också betyda att de får ett erkännande av sin situation, även om de aldrig berättar för någon.

- **Det är inte ditt fel att din mamma eller pappa dricker**

Barnen bär på massor av skuldkänslor för det som händer i familjen. Att höra en vuxen säga att det inte är deras fel lättar på bördan.

- **Du är inte ensam om att ha en mamma eller pappa som dricker**

Missbrukarbarnen tror att det bara är dem i hela världen som har det så här.

Att veta att de inte är ensamma bekräftar att det inte är deras fel.

- **Det är tillåtet att prata om missbruket**

Många får skuldkänslor av att bara prata, de tror att de ska bli straffade för det. Om man tror på det de berättar, och också visar det, blir det lättare att prata.

- **Du kan inte göra din mamma eller pappa frisk**

Att erkänna sig maktlös inför missbruket är svårt för många.

Barnen måste få klart för sig att deras föräldrars missbruk aldrig kan kontrolleras av ett barn.

- **Din mamma eller pappa kan bli bra igen**

Det är viktigt att poängtera att det går att frisk från beroendet.

Ett missbruk är möjligt att bryta om föräldern får rätt hjälp.

Barnen behöver känna hopp.

- **Du kan själv behöva hjälp och stöd**

Utplånandet av de egna behoven till förmån för missbrukarens gör att barnen kan ha svårt att förstå att även de behöver hjälp.

- **Du har rätt att må bra**

Oavsett om den missbrukande föräldern har blivit rehabiliterad eller inte, kan ändå barnet få det bättre. Det kan vara skönt för barnen att veta att de har rätt att leva sitt eget liv.

Källa: Folkhälsoinstitutet



OM LEKTIONSMATERIALET

I din hand håller du Verktygslådan 3. Precis som Verktygslådan 1 och 2 är det här ett lektionsmaterial som är tänkt att stödja dig som pedagog i arbetet med sociala och emotionella frågor. Lektionsplaneringarna är endast förslag på hur du kan strukturera upp övningar som syftar till att hjälpa barnen att diskutera kring frågor inom "livskunskapsområdet". Självklart är du välkommen att utforma lektionerna på ett vis som passar dig och din barngrupp bäst. Tanken är att alla övningar ska vara lustfyllda för barnen att genomföra. En svårighet med dessa övningar är att det oftast inte finns några rätt eller fel, därför är det viktigt att alla barn som vill får komma till tals. Högt i tak med respekt för varandra, precis som under alla andra lektioner, är riktmärket!

VÄRDERINGSÖVNING

1. Värderingsbarometern

Material: papper, tuschpenna, snöre (gärna rött i ena änden, grönt i mitten och blått i andra änden)

1. Sätt upp två skyltar på varsin sida i klassrummet, en där det står "håller helt med" och en där det står "håller inte med alls".
2. Lägg ut ett rep eller snöre mellan skyltarna. Den röda delen på snöret ska ligga mot "håller helt med" och den blå delen mot "håller inte med alls".
3. Berätta för barnen att du kommer att läsa ett antal påståenden och att de sedan ska ställa sig utmed repet på den plats som de tycker stämmer bäst med deras egen åsikt.
4. Den röda delen på snöret symboliserar att man brinner för sin sak, man kan argumentera för påståendet. Detsamma gäller förstås för den blå delen. Grönt innebär att man inte riktigt vet eller att man inte är helt övertygad om vare sig det ena eller det andra.
5. Låt eleverna diskutera med varandra i små grupper om hur de tänkt när de valt sin position, eller i helgrupp om ni inte är för många.

Exempel: "Chokladglass är den godaste glassen". En del barn tycker förstås det och kan direkt ställa sig i nära skylten "håller helt med" medan andra barn inte alls gillar chokladglass och då ställer sig vid den andra skylten. Några tycker att chokladglass är sådär, det är kanske gott om det är blandat med vaniljglass. Då ställer man sig vid den gröna delen på snöret.

Allmänna frågor

Jag gillar idrott
Jag gillar musik
Jag gillar djur
Jag gillar att baka
Jag gillar att gå i affärer och handla kläder
Jag gillar att städa mitt rum
Maten på skolan är god
Min skola är bra att gå i

Påståenden kring vänskap

Det är viktigt att ha vänner
Man kan få vänner genom att vara på ett visst sätt
En del är coolare och mer inne än andra
Det är viktigt att ha någon att prata med
Alla är lika mycket värda
Alla ska ha rätt att se ut som man vill
Alla ska ha rätt att vara den man är
Det är viktigt att ha rätt kläder och frisyra

Ärlighet

Om jag hittade en plånbok med pengar i skulle jag lämna den till polisen
Det är ok att ljuga ibland
Ibland måste man ändå berätta en hemlighet, fast man lovat att inte göra det
Det händer att jag behåller något jag lånat av någon
Att snatta något litet, till exempel en godisbit, är inte så farligt
Jag lånar ut pengar till kompisar
Det är fult att skvallra på någon
Om jag förstör något erkänner jag det



Hjälpssamhet, empati, hänsyn

Jag hjälper gärna till om någon frågar mig

Det viktigaste är att göra så gott man kan

Jag brukar hjälpa till hemma

Om jag tappat bort något försöker jag att leta rätt på det

Jag försöker att inte skräpa ner

Jag tar med mig skräp från mitt fika när jag varit på utflykt

Om någon blir retad försöker jag ställa upp och hjälpa

Jag skulle vilja att någon ställde upp för mig om jag blev retad

Alla får vara med

Det är viktigt att vi i Sverige försöker att hjälpa dem som inte har det så bra som vi



ARBETA TILLSAMMANS

Att arbeta i grupp är oerhört lärorikt. Genom ett grupparbete lär man sig att

- varje gruppmedlem är ansvarig för att göra sin del i arbetet och kanske även hjälpa andra att klara av sitt också
- utveckla det sociala samspelet, förmågan till samarbete i grupp (lyssna på varandra, lösa problem som uppstår, fatta beslut och nå samstämmighet)
- utveckla grupp-processen, diskutera vad som gått bra och vad som skulle kunna göras bättre

2. Det här visste du inte om mig

Förberedelse: Klipp ut kort i något tjockare papper (8 x 16 cm i samma färg)

Syftet med den här uppgiften är att våga prata inför andra och dela med sig av sina egna erfarenheter. Den stärker också tryggheten i gruppen. Uppgiften passar från cirka tio år och uppåt.

Övningen går att göra i helklass och blir bättre om man lämnar ut den någon dag i förväg. Då hinner alla deltagare fundera i lugn och ro.

Det gäller att komma på något om sig själv som man tror att de andra inte vet om. Det kan vara en småsak eller något som känts som livsavgörande.

Låt alla skriva vad de vill berätta på varsitt kort. Inga namn på korten. Sedan samlar man ihop korten och läser upp ett i taget, så får gruppen gissa vem det kan vara. Därefter får varje person berätta mer utförligt om vad han eller hon skrivit på sitt kort.



3. Mitt liv på 60 sekunder

Material: tidtagarur eller timglas

Syftet med den här uppgiften är att känna samhörighet och att ge var och en en möjlighet att berätta om sin bakgrund.

Dela upp barnen i grupper om fyra. Förklara för dem att var och en i gruppen har en minut på sig att berätta om sitt livs historia.

Den i gruppen som fyller år först på året får börja. Tiden sätts igång. De tre övriga avbryter inte, men de lyssnar aktivt och visar att de gör det. Prata gärna innan om hur man visar någon att man lyssnar aktivt, det kan man göra med ögonkontakt, genom att nicka, säga små uppmuntrande ord, le osv.

När en minut gått, ger du en tydlig signal och ser till att alla byter berättare. När alla fyra har berättat, får de ungefär fem minuter till att ställa frågor till varandra, ge kommentarer eller avsluta något som de inte hann, för att de blev avbrutna av klockan.

Efteråt pratar ni om:

- Hur kändes det att få prata oavbruten i en minut?
- Har du någonsin gjort det tidigare?
- Hur kändes att vara först?
- Var det lättare att vara sist?



4. Det här är jag stolt över...

Det kan vara svårt att berätta för andra om något man är stolt över. Man upplever många gånger att det låter stöddigt och skrytsamt vilket är fult. Men att vara stolt innebär att jag växt i egen kraft, att vara stöddig och skrytsam innebär att jag gör mig större genom att göra andra mindre. Att berätta något man är stolt över handlar om att bejaka något som vi varit delaktiga i att åstadkomma.

Dela upp klassen i mindre grupper om fyra. En person sitter i mitten som huvudperson. Huvudpersonen ska göra ett uttalande om något som han eller hon är stolt över.

Jag är stolt över att jag kan rita fina hästar.

Jag är stolt över att jag har så många vänner.

Jag är stolt över att jag kan springa snabbt.

Jag är stolt över att jag kan sjunga.

Jag är stolt för att jag gjorde min mamma glad när jag städade mitt rum idag.

Jag är stolt över att jag är glad för det mesta.

Att samtala om efteråt:

- Hur valde du vad du skulle vara stolt över?
- Lärde du dig något nytt om de andra?
- Hur kändes det att säga att man är stolt?
- Hur känns det nu?



5. Om jag fick välja...

Den här uppgiften gör att man måste tänka efter vad man själv tycker och tänker kring vissa saker. Låt barnen först fundera själva vad de skulle välja på var och en av de 10 frågorna. När de gjort det får de samtala i mindre grupper om vilka val de gjort och kanske berätta hur de tänkt. Påminn om att lyssna aktivt på varandra!



Av dessa tre skulle jag helst
...vandra i skogen
...gå omkring i en stad
...gå på en strand

Viktigast för mig är
...vänskap
...självrespekt
...trygghet

Jag tycker om att vara
...ensam
...tillsammans med många vänner
...tillsammans med några få vänner

Helst skulle jag
...läsa en bok
...lyssna på musik
...skriva ett brev

Viktigast hos en vän är
...glatt humör
...ärlighet
...fantasi

Svårast för mig är
...erkänna ett fel
...erkänna en lögn
...säga förlåt

Helst vill jag
...sy och sticka
...laga mat
...snickra

Jag vill helst vara
...snäll
...smart
...pålitlig

Jag vill helst vara
...rik
...berömd
...lycklig

Jag vill bli sedd som
...modig
...kreativ
...äventyrlig

6. Finn ett fel

Dela in barnen i par och låt dem ställa sig mitt emot varandra. Ge dem en liten stund att iaktta varandra, be dem tänka på detaljer som smycken, klocka på armen eller frisyra. Därefter får en av dem lämna rummet. Då passar den andra på att ta bort eller ändra något på sig själv. När kompiserna sedan kommer tillbaka ska han eller hon gissa vad det är som förändrats. Blir det för lätt med ett fel kan man bara öka upp till fler saker som ska tas bort eller ändras.

Blir det svårt att komma på vad man ska förändra kan man låna någon annans armband, byta skor osv!

7. Vi bygger en maskin

Dela in barnen i grupper om fyra till sex personer. En i gruppen utses till uppfinnare och till sin hjälp har han eller hon en assistent. Uppfinnaren och hans/hennes assistent ska nu skapa en maskin av övriga gruppmedlemmar. Maskinen ska ha ett speciellt syfte som fungerar till något. När gruppen är färdig presenterar man maskinen för övriga klassen.





VÄNSKAP

Vad är vänskap? Hur blir man kompis med någon? På vilket sätt kan man vårda relationen till sina vänner? Det är frågor som är svåra att svara på och långt ifrån givet för alla.

Det är viktigt att kunna skaffa sig vänner. Det påverkar hur vi upplever oss själva och vilka viktiga relationer vi får i livet.

Barn med svag självkänsla är ofta dem som far mest illa då konflikter och svåra situationer uppstår i en kamratgrupp. De gör vad de tror förväntas av dem, utan att tänka efter vad de själva tycker. De har svårt att säga "nej" till något de känner är fel, i rädsla för att inte få vara med eller för att inte bli omtyckta.

8. Samtal om vänskap

Vänskap är något som många tar för givet. Men är det så för alla? Hör efter med barnen vad de tycker att en vän är, låt dem fundera och associera fritt. Skriv upp deras tankar på ett blädderblock!

Samtala kring:

- Vad gör man tillsammans med en vän?
- Är det någon skillnad mellan en vän och en kompis?
- Kan det vara så att man har flera kompisar men ingen riktig vän?
- Vad är det som gör att det kan vara svårt att få en vän och behålla den?
- Hur gör man för att få en vän?
- Ge några exempel på saker som är viktiga för en vänskap.
- Tar man initiativ själv? Väntar man på att bli uppringd eller ringer man själv?
- Det kan vara svårt att få kontakt. Ibland vet man inte vad man ska säga.
Hur gör man för att lära känna någon?

9. Mitt drömmöte...

Låt barnen fundera kring ett möte med en människa de väldigt gärna skulle vilja träffa.

Be dem blunda och föreställa sig att denna person är framför dem i rummet.

Hur skulle det kännas? Vad skulle de säga?

Är det något de skulle vilja samtala

med den här personen om?

När barnen funderat en stund

får de dela med sig till

varandra vem de mött i sin

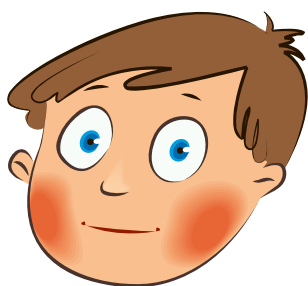
dröm och vad de sagt till

varandra.



10. Hur mår du i dag?

Ibland kan det vara svårt att med ord förklara hur man mår. Istället kan det vara lättare att rita en teckning som beskriver hur man känner sig. Prata med barnen om hur man kan se ut när man är arg, glad, rädd och så vidare, låt dem sedan rita hur de känner sig just nu. Använd figurerna på nästa sida.



Naturlig



Krasslig



Lite busig



Ledsen



Arg



Rädd



Glad



Lugn



Tankfull



AKTIV SKOLA

Pixxi – Verktygslåda 3

Adress: Aktiv skola, Box 9015, 700 09 Örebro

Telefon: 019-368 07 50

E-post: info@aktivskola.org • Hemsida: www.aktivskola.org

Prinfo Welins, Örebro 2015



Miljömärkt. Lic nr 341 236

**KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER**
www.antal.se

