



BÄSTIS

- ETT INFORMATIONSMATERIAL OM MOBBNING FÖR MELLANSTADIET

AKTIV  SKOLA



INLEDNING

Det råder inga tvivel om att de flesta av oss vill ha en eller flera goda och nära vänner. Det krävs inga omfattande undersökningar eller forskningsrapporter för att förstå att vi människor mår bra av nära relationer. Vi vet det, vi känner det och vi saknar det om det fattas oss. Det här materialet kommer inte att gå in på djupet vad gäller det mänskliga psyket utan helt enkelt utgå ifrån det som de flesta av oss redan vet. Vi behöver varandra.

I början av livet är föräldrarna de viktigaste i ens liv, men ju längre tiden går desto viktigare blir andra relationer såsom vänner, partners och så småningom för många även barn. Och då börjar allt om igen.

De flesta av oss vet att barn är viktiga för varandra. De lär och utvecklas tillsammans, söker tröst och finner vänskap.

I en studie som Kauppinen med flera har gjort på en grupp 13-åringar framgår det att 44 procent av flickorna uppger sina vänner som de närmaste för att sedan två år senare vid 15-års ålder ha ökat till 61 procent. Vad gäller pojkar i samma ålderskategorier är siffrorna lägre, 15 procent respektive 21 procent.

Studien visar också att samma grupp vid 15 års ålder uppger att man fått stort emotionellt stöd av sina vänner. För flickorna var siffran 93 procent och för pojkarna 47 procent. (Kauppinen m.fl. 2004.)

Korkiamäki & Ellonen skriver bland annat att ungas upplevelse av socialt stöd och delaktighet tydligt är kopplade till de vänskapsrelationer som de lever i. Det framgår också att de unga som inte upplever en nära vän lättare känner ett utanförskap. (Korkiamäki & Ellonen 2010.)

Trycket på barn idag är väldigt hårt, trycket på föräldrar idag är väldigt hårt och trycket på skolan idag är väldigt hårt. Kanske har det alltid varit så här, kanske har det blivit tuffare... Det spelar egentligen ingen roll. Vi lever i det samhälle vi lever i. Att förändra tar tid, att förändra kräver mod, att förändra är det inte alla som vill eller upplever som nödvändigt. Kanske är det bra som det är, eller kanske inte.

Hur det än är så är nog ändå de flesta av oss överens om en sak. Relationer är viktiga, oavsett det klimat som råder i vårt samhälle. Barn behöver vänner och många vill ha en bästis. Vuxna behöver vänner och skolan behöver vänner, eller i alla fall den effekt som ofta kommer med vänskap. Skolan behöver stöd och uppmuntran från oss som inte är aktiva eller arbetar inom densamma. Till alla föräldrar: vad händer om du försöker att lita på skolan så som du litar på en vän, försöker att reda ut eventuella problem så som du skulle göra med en vän och vad händer om du verkligen försöker att upprätta en relation till skolan och dess personal som gynnar ditt barns bästa? Kanske gör du redan det.

Kommande sidor i detta dokument kommer att rikta sig till tre olika målgrupper: föräldrar, vuxna i skolan och barn, med tyngdpunkt på föräldrarna.

Skolan och dess personal gör allt som oftast gott de kan för att skapa bästa möjliga miljö för de barn som verkar där. Skolans personal är oftast utbildad och har i sin profession och i sitt uppdrag som huvudman, som i sin tur har uppdrag av nationella instanser, i uppgift att verka för barnens bästa.

Det är också högst sannolikt att föräldrar har sina barns bästa i åtanke. Men kanske är det så att alla föräldrar, av olika anledningar, inte alltid klarar eller för den delen har kunskapen om vad som är bäst. Kan det vara så att det samarbete mellan skola och hem som läroplanen för grundskolan beskriver inte alltid fungerar? Kan det vara så att skolan försöker hitta vägar till samarbete med föräldrar utan att riktigt lyckas? Och kan det vara så att föräldrar försöker hitta ett sätt att berika skolan med sina åsikter, kunskaper och erfarenheter utan att fullt ut lyckas. Kan det vara så att det finns en vinst i att försöka stärka samarbetet mellan skola och hem, kan det vara möjligt att göra dem till bästisar med ömsesidig respekt, förståelse och förtroende som ledord?



FÖRÄLDRAR

Tanken med följande text är att den ska fungera som inspiration för dig som är förälder. Det är inget lexikon eller facit och tycker du annorlunda så är det helt ok. Förhoppningsvis kan texten fungera som diskussionsunderlag i kontakt med andra föräldrar.

Vi lever i ett samhälle där status, titlar, aktiviteter, semestrar och robotgräsklippare spelar en avgörande roll för hur "lyckade" vi är. Om vi inte själva har tid att klippa gräset eller våttorka golvet hemma, och om vi har råd att åka på semester både sommar och vinter så kan vi gissa att vår omgivning ser oss som lyckade.

Frågan är om och i så fall hur det här påverkar barnen? Kan det vara så att vi säger till barnen att det materiella är viktigare än det immateriella? I så fall, spelar det någon roll?

Vad händer med våra barn om de växer upp i en miljö där det materiella och våra prestationer i form av karriärer och yttre attribut är det som räknas? Barnen kommer sannolikt att försöka leva upp till de förväntningar som en förälder låter göra gällande. Barnet kommer

också sannolikt att försöka prestera om det är i prestationen som beröm och kärlek utdelas. Kan det då uppstå problem när vi föräldrar uppfostrar våra barn i en prestationsinriktad miljö och med ett prestationsinriktat tänk? Vad duktig du är, vad bra det gick, vad fint du målar och se nu till och få alla poäng på provet för då höjer vi din veckopeng. Självklart ska vi ge våra barn beröm för en god insats, men det bör vägas upp med att vi bekräftar barnet som individ. Det kan vi göra genom att till exempel lyssna utan att värdera och visa kärlek i alla typer av sammanhang samt låta barnet förstå att det är en fantastisk individ oavsett resultat.

Man skulle kunna se det som om att en prestationsinriktad uppfostran bara möter och speglar det samhälle vi lever och verkar i, och det skulle förmodligen till stor del stämma. Barn som växer upp i en prestationsinriktad miljö där beröm och kärlek är synonymt med att prestera kommer med stor sannolikhet att få ett högt självförtroende snarare än en hög självkänsla. Med högt självförtroende kommer våra barn att klara av samhällets krav riktigt bra. Men skulle det kunna bli så att de möter och lever upp till krav och förväntningar från vuxna och samhället istället för att lyssna på sig själva?

Om man istället riktar fokus på möjligheten att hjälpa barnen utveckla en hög självkänsla så kommer de med stor sannolikhet växa upp och bli trygga, medvetna om sina egna drömmar och viljor och jaga dem snarare än att söka bekräftelse i framgång och i status. Kanske finns det en risk även här, kanske riskerar vi att i vår strävan efter självkänsla hos barnen göra den strävan till en målbild som ska uppnås...

Det finns studier gjorda på patienter i palliativ vård som fått frågan: vad skulle du ha gjort annorlunda i ditt liv om du hade chansen? Det vanligaste svaret är att de skulle välja att göra mer för sig själva och mindre för andra. Så, vad vill du och vad vill du att dina barn ska vilja, prestera för dig och samhället eller för sin egen skull?

Den danske familjeterapeuten Jesper Juul uttalade sig i SvD.

"Det är förstås helt okej att ge sitt barn beröm då och då, men sker det hela tiden så gör det på sikt att barnen blir osäkra och utifrånstyrda personligheter som riskerar att slösa bort sin livsenergi på att försöka leva upp till omgivningens förväntningar. Eller så får de uppblåsta egon och blir extremt självupptagna i sin eviga jakt på bekräftelse."

Hur ska man som förälder veta vad som är rätt för ens barn? Som förälder ställs man dagligen inför situationer där man ska välja eller besluta något som har med ens barn att göra. Kanske sneglar du på grannen eller på klasskompisars föräldrar och gör som de. Kanske har du själv en bestämd uppfattning om det mesta och beslutar om saker utan att ta in omvärlden. Hur vi som föräldrar än väljer att göra så tror jag att vi många gånger kommer att känna en oro inför om vi gjort rätt. Hur länge är det okej att sitta framför datorn eller se på tv? När ska min dotter få tillåtelse att cykla runt kvarteret eller ner på stan och när ska min son få tillåtelse att själv gå hem från skolan eller ta hem en partner för övernattnings? På de här frågeställningarna finns det inga enkla svar, de är en del av föräldraskapet och kommer så att förbli. Men vad skulle hända om du tog hjälp av dina "föräldrakollegor", andra föräldrar och kanske till och med dina barns kompisars föräldrar?

Hur skulle det bli om ni gemensamt lyckas hitta ett förhållningssätt till frågor som ni kanske annars tampas med på olika håll. En av föräldraskapets utmaningar är ju trots allt: men alla andra får ju det...



SKOLAN

SKOLAN

Skolan är en plats där barn är skyldiga att närvara. Om man drar det till sin spets så är det som för fällda brottslingar i fängelset. Det finns inte många instanser i landet som har närvarotvång.

Som barn har man inget annat val än att gå i skolan och som dömd brottsling har man inget annat val än att avtjäna sitt fängelsestraff. Som brottsling har man gjort ett aktivt val att begå ett brott och därmed hamnat i fängelse. Som barn har du inte möjligheten att sköta dig väl och slippa skolan. I skolan ska du vara oavsett. I skolan tilldelas barnen en massa klasskamrater med olika bakgrund och olika uppfostran. Av någon anledning förväntar vi vuxna oss nästan alltid att det ska gå bra. När eller om vi vuxna hamnar i situationen att vi tvingas in i en miljö med en massa människor som vi inte känner men som vi förväntas komma överens med och umgås med hela dagarna är det ingen självklarhet att det kommer att gå smärtfritt. Ha då i åtanke att vi är vuxna till skillnad från barnen som är barn. Det krävs en hel del av en grupp vuxna för att fungera tillsammans och troligen ännu mer för en barngrupp att fungera tillsammans. Hur kan du som förälder bistå här? Kan du stötta skolan ännu mer? Kan du tillsammans med dina föräldrakollegor gemensamt hitta sätt att stötta skolan?

Skolan är en plats fylld av normer, värderingar, grupptryck och oskrivna regler. Det är för många en tuff uppgift att förhålla sig till dessa i form av kläder, fritidssysselsättningar, semestrar och teknik. Alla barn kommer sannolikt vilja ha det senaste och häftigaste men är det rimligt att anta att ett barn med solid självkänsla lättare hanterar en Steffi än en Barbie? Om nu normen är Barbie. Barn med hög självkänsla kommer också att vilja ha det som "alla andra" har men klarar kanske bättre av att möta negativt grupptryck och eventuella glåpord om så inte blir fallet. Sannolikt är också att ett barn med stark självkänsla inte kommer att reta någon annan bara för att den har en äldre modell av cykel.

Till skolan ska dina barn gå i många år. Det är för många både en tuff och härlig tid och om du som förälder vill vara delaktig mer än två gånger per år på föräldramötena så var det. Hitta ett sätt att bli mer delaktig, eller mer kvalitativt delaktig. Sista delen i detta avsnitt kommer visa på ett förslag angående hur ni som föräldrar gemensamt skulle kunna göra det möjligt.

Om det var ett tag sedan du tänkte på din egen skoltid så kan det kanske vara ett bra tillfälle att göra det nu. Kommer du ihåg, vad eller vem var du rädd för, vilka platser undvek du för att slippa tråkigheter och vem på din skola var du inte alltid snäll emot? Fundera på det nu när dina barn är där eller på väg dit. Nu när dina barn förmodligen kommer att uppleva samma sak som du i form av översittare, bra och dåliga lärare, grupptryck, coola gäng och alla andra barn som enligt lag finns och verkar i skolan. Skolan är fantastisk men vi kan inte kallt räkna med att allt kommer gå smärtfritt. Vi behöver engagera oss och inte blint förlita oss på en fantastiskt duktig men hårt utsatt lärarkår. Ge dina barn förutsättningarna för att klara skolan på bästa sätt. Engagera dig, både i skolan och i ditt barn.



FÖRÄLDRAR
FÖR
FÖRÄLDRAR



FÖRÄLDRAR FÖR FÖRÄLDRAR

Syfte:

Att skapa en mer sammansatt föräldragrupp som med gemensamma insatser kan stötta barnen, skolan och varandra.

Här följer nu ett upplägg som består av ett antal sammankomster som kan användas som de är eller som inspiration till att stärka samarbetet och förståelsen mellan skola och föräldrar. Sammankomsterna eller mötena kommer att syfta till att skapa en större förståelse kring vad skolan gör och vad föräldrarna kan bidra med, samt att skapa starka och naturliga band föräldrar emellan så att det underlättar att ta hjälp av varandra och att sätta upp gemensamma förhållningssätt.

Med ett tydligt och starkt nätverk runt barnen kan vi säkerligen minska den typen av diskussioner. Dessutom kommer föräldrarna att lära känna varandra på ett djupare plan vilket kommer att medföra att det blir enklare att ta hjälp och stöttning av varandra samt att "säga till" varandras barn, något som vi i dagens samhälle är dåliga på.

Återigen, om det går att bygga en relation som bygger på ömsesidig respekt och förståelse, likt den som man förmodligen har med sin "bästis" så kommer vinnarna att vara, i första hand barnen, men också alla andra inblandade.

Någon behöver ta tag i taktpinnen och styra upp det första mötet. Bjud in alla föräldrar till ett första "möte" med motiveringen "vi är ett gäng föräldrar som tänkte träffas för att försöka hitta möjligheter att göra barnens tillvaro lite bättre" (eller liknande).

TRÄFF 1

Ett uppstartsmöte för föräldragruppen där man tillsammans och med eventuell hjälp av klasslärare talar om vad och varför man nu ska göra detta och vad man tror att det kommer att kunna bidra med, både i skolmiljön och på fritiden. Träffen och alla kommande träffar är naturligtvis frivilliga och hålls förslagsvis på skolan.

Som förälder till elever på mellanstadiet så har ni varit med ett tag. Ni har antagligen en ganska god bild av hur ni tycker att skolan fungerar och inte fungerar. En av de stora utmaningarna för er som föräldrar är att faktiskt våga lita på skolan och dess personal. Några av er har säkert mindre positiva upplevelser som gör detta snudd på omöjligt. Andra av er har mer eller mindre bara positiva erfarenheter av den tid era barn befunnit sig i skolsammanhang. Oavsett vad ni har för erfarenheter eller åsikter om just den mellanstadieskola som era barn går på finns det som alltid olika alternativ att ta sig an det hela. Antingen sitter ni hemma på er kammare och är glada över på vilket sätt ni upplever era barns skolgång. Eller så sitter ni på kammaren och är upprörda eller ledsna över situationen. Kanske har ni då också vid upprepade tillfällen varit i kontakt med skolan och dess rektor utan resultat. Oavsett inställning till skolan så är en enad front bättre än enstaka föräldrar som på olika håll försöker hitta lösningar eller åtgärder till förbättring. Här har ni chansen att dela med er av erfarenheter och komma fram till åtgärder tillsammans. Ni har chansen att hitta gemensamma strategier som kommer att kunna underlätta för barnen, skolan och för er föräldrar. Det här forumet är till för er föräldrar. Det kommer att krävs att någon eller några av er tar tag i taktpinnen och drar igång. Bjud in alla föräldrar i klassen eller i "er" årskurs om ni vill ha en större uppslutning. Väl på plats så är det viktigt att alla får komma till tals och ventilerat sina tankar och åsikter kring mötesstruktur och upplägg. Det här är tid för samtligas tankar.

Uppstart

Alla hälsar på varandra. Ta inte för givet att alla känner alla bara för att du kanske råkar göra det. Försök att så snabbt som möjligt skapa en öppen och trevlig atmosfär.

Anteckningar

Det är viktigt att det förs anteckningar. Ni bör kunna gå tillbaka och se vad som diskuterats och vilka eventuella beslut som tagits. Det är också viktigt att kunna visa för andra föräldrar som inte närvarar vad ni diskuterar. Bestäm rutiner för hur detta ska se ut. Bestäm också var och hur andra föräldrar och skolpersonal ska kunna ta del av protokollet.

Vilket är vårt huvudsyfte med detta forum?

Hitta kärnan i varför ni nu gör det här. Ni har säkert mängder av tips och tankar och det är viktigt att ni sätter en agenda och förankrar den. Sannolikt kommer träffarna att handla om hur ni som föräldrar i samverkan med varandra och tillsammans med skolan kan hitta strategier för att skapa en större trygghet runt barnen och minimera riskerna för ett framtida utanförskap. Här har ni chansen att skapa en ram runt barnen i form av till exempel ett gemensamt ställningstagande i aktuella frågor. Allt för att underlätta för både barn och vuxna.

Samtalsledare

Att utse någon som agerar samtalsledare under träffen och kommande träffar är viktigt. Detta för att ni inte ska hamna i diskussioner som, måhända kan vara trevliga men som inte var ämnade att föra i detta forum.

Vem ansvarar för det praktiska inför nästa träff?

Bestäm vem som ska ansvara för nycklar till lokalen, kaffe, mjölk, muggar och andra saker som ni önskar i ert forum.

Inför nästa träff

När är nästa träff? Försök att ha träffarna med cirka en månads mellanrum. Fundera på vad ni ska diskutera på nästa träff. Här kan ett förslag vara att samtliga ser över de berörda läroplanerna samt skolans lokala planer. Det är en förutsättning att ni alla är väl förtrogna med på vilket sätt den pedagogiska verksamheten bedrivs. Detta för att ni enklare ska förstå och kunna stötta era barn och de vuxna i skolan. Bjud in aktuella lärare/resurspersoner/rektor/kurator till nästa träff för att också få deras syn på den pedagogiska verksamheten utifrån läroplaner med mera. Ta fram en dagordning inför nästa träff.

TRÄFF 2

Dagordning och nya ansikten

Gå igenom dagordningen och presentera kort tanken med forumet för eventuella nya deltagare. Hälsa representanter från skolan välkomna.

Protokoll

Utse någon som tar anteckningar och som sedermera skriver ut ett protokoll. Gå igenom förra mötets protokoll.

Vad har skolpersonalen att säga?

Ta nu tillfället i akt och fråga personalen från skolan om deras vardag. Vad är det de jobbar mest med? Vilka situationer ställs de dagligen inför som kan vara värda att lyfta i detta forum. Fråga dem vad de tycker att ni som föräldrar kan bidra med och på vilket sätt? Ställ också frågan kring er närvaro i skolmiljön under skoltid. Vill de ha er där mer och vad skulle det kunna bidra till?

Diskutera

Efter att ni haft en dialog med representanterna från skolan så kommer ni att ha ett antal punkter att själva diskutera. Gör det! Diskutera, ta med er frågeställningarna och tankarna hem.

Aktuella läroplaner och lokala planer

Kom överens om att ni till nästa möte läser igenom aktuell läroplan och skolans lokala planer.

Ny dagordning

Sätt upp en ny agenda inför nästa möte. Bestäm ny tid. Se också till så att någon återigen är ansvarig för nycklar och fika. Avsluta med att fundera kring hur ni kan få ännu fler föräldrar att komma till nästa möte.

TRÄFF 3

Dagordning och nya ansikten

Gå igenom dagordningen och presentera tanken med forumet för eventuella nya deltagare.

Protokoll

Utse någon som tar anteckningar och som skriver ut ett protokoll. Gå igenom förra mötets protokoll.

Diskutera

Hur går era tankar efter samtalet med skolans personal under förra mötet? Vad har ni att säga om läroplaner och lokala planer. Framförallt, hur skulle ni som enskilda föräldrar och som grupp kunna bidra i arbetet med att skapa trygghet runt barnen, utifrån det ni läst och diskuterat? Var så konkreta som möjligt. Hitta de enkla insatserna. Kanske har ni fått veta att det förekommer en hel del svordomar i barngruppen. Bestäm er då för att alla under kommande vecka/månad har en absolut nolltolerans mot svordomar, eller vad det nu handlar om.

Ny dagordning

Gör en ny dagordning inför nästa möte och bestäm en ny tid.

Vad ska ni diskutera vid nästa träff, vad behöver ni förbereda och så vidare.

TRÄFF 4

Dagordning och nya ansikten

Gå igenom dagordningen och presentera kort tanken med forumet för eventuella nya deltagare.

Protokoll

Utse någon som tar anteckningar och som skriver ut ett protokoll. Gå igenom förra mötets protokoll.

Diskutera

Diskutera frågeställningar utifrån dagordningen.

Övrigt

När ni nu satt en struktur för hur ni vill ha era möten så kan det vara viktigt att föra in punkten "Övrigt". Under den punkten kan ni diskutera, fråga och fundera över saker som inte finns med i dagordningen.

Ny dagordning

Gör en ny dagordning inför nästa möte och bestäm en ny tid.

Vad ska ni diskutera vid nästa träff, vad behöver ni förbereda och så vidare. Se förslag till diskussionsfrågor längst ner i dokumentet.

Utvärdering

Hur får vi hit ännu fler föräldrar?

TRÄFF 5

Dagordning och nya ansikten

Gå igenom dagordningen och presentera kort tanken med forumet för eventuella nya deltagare.

Protokoll

Utse sekreterare och gå igenom förra mötets protokoll.

Övrigt

Här diskuterar ni övriga frågor.

Ny dagordning

Gör en ny dagordning inför nästa möte och bestäm en ny tid.

Vad ska ni diskutera vid nästa träff, vad behöver ni förbereda och så vidare.

FRAMTIDEN

Vid det här laget vet ni hur ni ska göra för att strukturera upp era träffar. Håll i och försök få med så många föräldrar som möjligt. Kraften och de positiva effekterna av ett långsiktigt arbete behövs och kommer att göra skillnad. Tänk när du som förälder utan att behöva fundera eller ursäktas dig kan ringa till någon av dina barns klasskompisars föräldrar och be om råd, hjälp eller bara för att stämna av något. Tänk när du som förälder kan ta en dag ledigt från jobbet och utan tjat eller upplevda pinsamheter från barnen följa med till skolan en dag. Tänk när du har din 11-åriga dotter eller son hos en kompis och du vet att i det hemmet råder liknande regler vad gäller till exempel internetanvändande.

Förslag till diskussionsfrågor

- Se över läroplaner och skolans uppdrag.
- Se över de lokala planerna.
- Diskutera huruvida föräldrarna kan och vill öka sin närvaro i skolan, samt vilka effekter det skulle kunna ha.
- Vilka regler gäller hemma hos er och vad kan det leda till om vi har olika regler?
- Kläder och accessoarer.
- Svordomar.
- Internet.
- Online-spel.
- Säger vi till varandras barn om vi ser att något olämpligt sker? Och vad är i så fall olämpligt?
- Hur vårdat är vårt eget språk och hur påverkar det barnen? Vad händer om jag som förälder sitter och pratar illa om grannen vid frukostbordet?
- Hur gör vi för att engagera fler föräldrar?

VUXNA I SKOLAN

Som vuxen i skolan har du många viktiga åtaganden. Det är inte alls osannolikt att du ibland eller till och med ofta känner att du inte hinner med allt du skulle vilja. Att arbeta med frågor som handlar om barns trygghet, om utanförskap och mobbning är förmodligen en del av din vardag. Kanske känner du att det inte finns mycket mer tid att ägna åt frågorna eller att du inte vet vad mer du ska göra. Nedan följer några exempel på vad du och dina kollegor skulle kunna göra.



Tid är något som vi alla ofta har för lite av. Att kräva av dig som vuxen i skolan att du ska hitta mer tid att ägna åt att arbeta med utanförskap, mobbning eller föräldrar för den delen är med stor sannolikhet att begära för mycket. Men det finns en del åtaganden som kanske är mer betydelsefulla än andra. Om det finns tid och ork hos dig som lärare eller annan vuxen i skolan är det kanske en god idé att försöka hitta ett nytt eller nygammalt sätt att arbeta med föräldrarna.

Avsnittet "Föräldrar" avslutas med en del som heter "föräldrar för föräldrar". I den delen finns ett uppslag till hur föräldragruppen skulle kunna närma sig skolan på ett annat sätt än i dag. Läs igenom det avsnittet och delge föräldrarna. Stötta dem initialt, kanske har rektorn tid att närvara på första träffen och kanske har du detsamma.

BÖRJA MED – SLUTA MED – FORTSÄTTA MED

Syfte

Att få individer som arbetar i skolan att ännu mer förstå sin egen påverkan på andra och vad de med enkla medel kan bidra med.

När varken tid eller medel finns för insatser till att skapa förändring kan vi om vi vill istället vända oss till oss själva. När kommun, rektor eller arbetsledare inte förmår att initiera en förändring finns det alltid en väg till. Om en förändring är målet. Tänk att samtliga vuxna på din skola skulle påbörja och fullfölja "Börja med – Sluta med – Fortsätta med" samtidigt. Det skulle ta minimalt med tid och inga medel behövs, inte mer än lite självrannsakan. Vad skulle hända om ni faktiskt gjorde det här? Skulle det påverka er arbetsplats till det bättre och skulle eleverna ha något att vinna på det? Fortsätt läsa och skapa dig en egen uppfattning.

Börja med

Vad i din vardag skulle du kunna börja med som skulle påverka din omgivning, dina kollegor eller dina elever i en positiv bemärkelse?

Fundera på vad du själv mår bra av, vad gör dig glad? Kanske uppmuntrande ord, kanske när någon ler mot dig eller kanske när någon faktiskt lyssnar efter att ha ställt frågan: allt bra med dig?

Om du kan identifiera en sak som du kan lägga till i din repertoar och göra den till en del av din vardag, varje dag, så gör det. Människor i din omgivning kommer då att bli påverkade, och förhoppningsvis till det bättre. Pondera sedan att samtliga kollegor gör det här. Effekten skulle med stor sannolikhet både bli stor och omedelbar.

Sluta med

På samma sätt som du nyss funderade på vad du skulle kunna börja med kan du nu också fundera på vad du kan sluta med. Vad är det du gör i din arbetsroll som påverkar din omgivning till det sämre? Det är inte ovanligt att vi, då vi ställs inför något jobbigt, suckar högt. Kanske kan dina eventuella suckar påverka din omgivning negativt. Kanske har du för vana att ställa ifrån dig din kaffekopp lite här och var, kanske är du personen som ofta kommer lite försent eller precis när dörren stängts.

Fundera på vad du gör som kan påverka din omgivning negativt och bestäm dig för att sluta med det, eller minska antalet tillfällen.

Att vi smittas av medmänniskor som är glada och positiva vet vi, det har vi alla varit med om. Men tänk också på att det är tvärt om.

Fortsätta med

Vad är det du gör i din yrkesroll som du gör riktigt bra? Om du har svårt att svara på den frågan, ställ den då till någon på din arbetsplats som du litar på. När du vet och när du känner att du är förtrogen med insikten om att du är bra och kompetent, ge dig då själv en stor klapp på axeln. Fortsätt klappa dig själv regelbundet på axeln och njut av att du är bra. Kanske kan du tycka att det låter banalt och fånigt. Kanske tycker du att du minsann gör allt rätt och att den förändring som eventuellt behövs helt och hållet beror på andra. Kanske är det så, men kanske är din del i det här större än du tror. Varför inte testa? Varför inte ge "Börja med – Sluta med – Fortsätta med" en chans. Och varför inte introducera idén till dina elever. Fungerar det hos er vuxna så fungerar det säkert hos barnen också.

HINDER – LÖSNING – MÅLBILD

Syfte:

Att hjälpa vuxengruppen i skolan att belysa de eventuella hinder som finns för att de ska kunna komma förbi dem, för att sedan kunna nå ett ännu bättre och mer lättjobbat klimat.

Ett bra tillfälle att introducera tankarna ovan är att göra det på en av era APT-träffar (arbetsplatsträffar). Där kan det också vara läge att göra ytterligare en sak. Det tar lite tid och kräver engagemang men det kan förhoppningsvis sprida lite ljus över er situation och om det behövs kanske också hjälpa er att hitta en del lösningar.

Återigen är tanken att ni ska reflektera över er egen roll men också över andras. Det finns ofta en eller flera eldsjälarna som är de som driver frågor med förändrings syfte för att skapa någonting bättre. Som tidigare nämnts så behöver vi/ni varandra för att verkligen kunna skapa en förändring. Att som ensam eller som mindre grupp driva frågor är tufft, inte omöjligt på något sätt, men tufft. Detta är ett tillfälle att göra alla delaktiga och underlätta i processen till förbättrande åtgärder, om det är det som behövs. En fråga som ni kan ställa er är: Om vi som vuxna i skolan hittar vägar till ett bättre skolklimat genom bättre kommunikation, gemensamma ställningstaganden, ett större medvetande om sin egen påverkan av andra, eller vad det nu må vara. Kommer det då att påverka barnen och kommer det att hjälpa barnen att lättare knyta an till varandra och i det långa loppet förbättra möjligheten till att ännu fler lättare hittar en bästis?

Utse en samtalsledare för dagen/kvällen. Kanske kan vara bra om denna person inte är rektor då sannolikheten är större att ni kollegor kommer att vara mer stängda om så blir fallet. Använd en stor whiteboard eller liknande. Gör följande eller använd det här som inspiration för att hitta egna vägar. Syftet är att få igång en dialog och om möjligt hitta en eller flera strategier för att ta er dit ni vill.

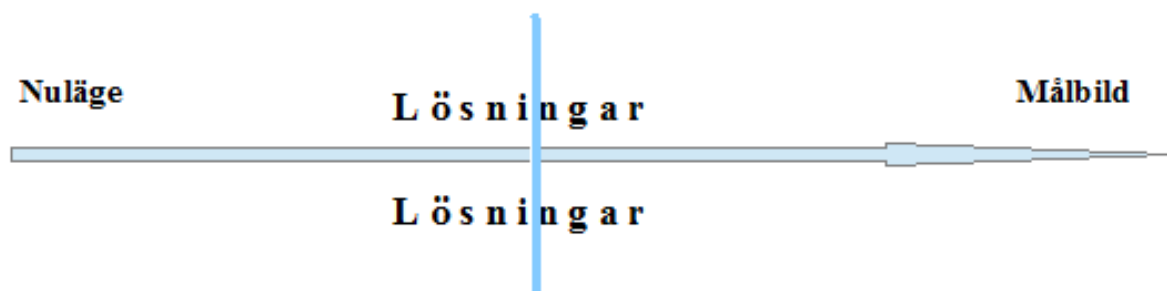
Den första frågan som samtalsledaren behöver ställa till sina kollegor är, vart vill vi? Eller kanske till och med, vill vi ha en förändring? Vi förutsätter i detta fall att kollegiet vill ha en positiv förändring.

Be kollegiet svara på frågan "vart vill vi?" genom att samtala i mindre grupper och formulera sina tankar på till exempel en post-it-lapp. Samtalen i grupp bör få ta minst 15 minuter. När alla sedan är klara ber samtalsledaren att någon från varje grupp går fram och sätter upp gruppens lapp under den rubrik som samtalsledaren under tiden skrivit i högra hörnet av whiteboarden: Målbild.

Sammanfatta sedan gruppernas tankar muntligt och skriv dem gärna igen under rubriken så att alla kan läsa.

Nu när ni har identifierat vart ni vill gör ni likadant en gång till men med skillnaden att grupperna nu ska diskutera vilka hinder som finns för att nå målet.

Under tiden ritar och skriver samtalsledaren enligt nedan:



Skriv och rita stort så att det finns plats för att få upp kollegiets tankar och synpunkter intill respektive "rubrik".

Nu när lapparna om hinder är uppsatta på tavlan, gå igenom dem och skriv ner dem, så många som möjligt så att alla kan se.

Nu har ni förhoppningsvis en massa tankar om vart ni vill och vilka hinder som finns för att nå dem. Det är här jobbet börjar på riktigt. Be nu kollegiet att bilda nya smågrupper och säg åt dem att de inte är klara förrän de har minst en lösning per hinder. Be dem släppa loss och tänka fritt och kreativt. Detta kan gå fort och det kan ta tid. Men det är viktigt att det faktiskt finns en lösning på varje hinder. Om inte en lösning så åtminstone någon slags förmildrande åtgärd. Kanske räcker detta första tillfälle inte för att bli klara. Då gör ni helt enkelt så att ni tar vid vid på nästa APT eller liknande träff.

Nu har ni samlat en hel hög med lösningar på de problem som kollegiet upplever. Lösningar för att ni ska nå en förändring. Nämligen den eller de målbilder som ni först satte upp.

Använd underlaget för fortsatt diskussion. Kanske kan ni här koppla ihop övningen med tidigare. "Börja med – Sluta med – Fortsätta med". Kanske kan det vara ett underlag för rektor och skolledning att fortsätta arbeta med eller möjligen något att ta med sig in i klassrummet. Hur det än är så har ni ett underlag att göra något med om ni vill.

ELEVER

Att ha en eller flera nära vänner vet vi är viktigt för barnen. Hur vi kan hjälpa dem med det beror naturligtvis på gruppens sammansättning och vilka individer vi har att arbeta med. Nedan följer en enkel övning ni kan göra med barnen för att försöka öka deras förmåga till empati och förståelse för varför det är viktigt att ha en vän.

Syfte

Att öka barns förståelse för varandra och av vikten av att ha en nära vän.

Rita upp linjen, fysiskt eller genom att visualisera den över golvet i klassrummet. Placera siffran 0 i ena änden på linjen och siffran 10 i den andra.

Fråga sen barnen hur viktigt de tycker och tror det är att ha en bästis? Be dem ställa sig på linjen och berätta att siffran 0 betyder att det inte alls är särskilt viktigt och siffran 10 betyder att det är jätteviktigt. Alltså, ju närmare siffran 10 de ställer sig ju viktigare tycker de det är att man har en bästis.

0

10

Byt sen ut siffrorna mot smileys. Fråga barnen hur de tror att man mår om man inte har en bästis? Lägg så lite värdering i frågan som möjligt. Be dem ställa sig någonstans på linjen efter hur de tror att man känner sig.

Låt sen barnen reflektera över varför de står där de står. Fråga gärna om de har idéer eller tankar kring hur man gör för att hitta en bästis. Vill alla ha en bästis?



Efter att de har fått reflektera en stund, be dem återgå till sina platser. Be dem skriva ner på en post-it lapp de egenskaper de önskar att en bästis ska ha. När de är klara ber du dem gå fram och sätta upp sina lappar på tavlan. Gå sedan igenom lapparna tillsammans med eleverna och diskutera dess innehåll.

Be dem sedan identifiera sig med egenskaperna på tavlan. Vilken eller vilka av egenskaperna stämmer bäst in på dem? Här väljer du själv om du vill att eleverna delar med sig eller om det blir en övning för dem att hålla för sig själva.

Avslutningsvis kan du fråga eleverna om de under den här stunden kommit på något hos sig själva som de skulle vilja förändra. Kanske har de kommit på något som skulle underlätta för dem att få ännu fler bästisar? För visst kan man väl ha fler än en?

GE

Syfte:

Att ge barnen en känsla för att det är viktigt att tänka på och ta hand om sina medmänniskor.

Det pratas mycket om att barn i dag är mer självupptagna eller egocentrerade än tidigare. Kanske kan det då vara läge att prata om detta. Det finns ett urgammalt budskap som säger att "den som ger den skall få". Hur man väljer att se på det är upp till varje person, men jag tror att vi alla kan enas om att det i alla fall finns en gnutta sanning i det.

Vi ska naturligtvis inte uppmuntra barnen att ge bort sina ägodelar. Att ge handlar i det här fallet om att ge något helt annat så som tid, uppmuntran, ett leende eller en klapp på axeln då någon gjort sig illa. Koppla det hela till tidigare diskussioner kring hur en bästis bör vara. Försök få eleverna att se tjusningen i att göra någon en tjänst eller att göra någon glad. Berätta gärna något från ditt eget liv, en autentisk händelse eller hitta på en som passar in i sammanhanget. Kanske så här:

En gång när jag var liten, ungefär som er, något år äldre kanske, så var jag ute och lekte med min kompis (namn). Där vi bodde fanns en järnvägsövergång, ni vet en sådan där med bommar som går ner när tåget kommer. Den här dagen passerade jag och min kompis där precis som vanligt när vi skulle till vår koja i skogen. Men den här dagen var lite annorlunda. Framme vid järnvägsövergången stod en äldre dam med sin rollator. Hon såg lite trött ut men min kompis fnissade lite åt henne och sprang över. Något i mig gjorde att jag stannade till och frågade damen om hon var okej? Hon log åt mig och sa: "Ohh, jo då, jag mår bra. Det är bara det att när jag gick över spåret så tappade jag min halsduk på andra sidan", och så pekade hon tillbaka mot andra sidan spåret. "Du förstår, det är lite kämpigt att ta sig över spåret med rollatorn så jag står här och tar igen mig lite."

"Men jag kan hjälpa dig", utbrast jag och gick över spåret, jag tittade mig självklart om åt båda hållen, och plockade upp upp damens halsduk och gick enkelt över och lämnade den till henne.

Hon tittade på mig med stora ögon och med ett brett leende sa hon "tack lilla vän, tack!". Jag och min kompis fortsatte sedan som vanligt till kojan i skogen.

Dagen efter var jag och mamma och handlade på mataffären, gissa vem vi träffade där? Just det, den gamla damen med rollator. Hon började prata med mamma och berättade för henne vad jag hade gjort. Den gamla damen var så glad och tacksam och talade om för mamma att hennes dotter var en riktig hjälte. Hon hade tydligen stått där vid järnvägsövergången en stund och sett flera människor gå förbi, utan att någon hade gjort det som jag gjorde. Hon var evigt tacksam och min mamma blev oerhört stolt över mig. När den gamla damen gått vidare tittade mamma på mig och sa "vet du vad, vi struntar i fisk till middag idag, vad vill du ha, du får bestämma!"

AVSLUTNING

Det finns ett gammalt ordspråk som säger att ensam är stark. För de allra flesta av oss är det ett ordspråk som inte stämmer. Vi är sociala varelser som allt som oftast mår bra av att ha nära relationer till andra människor. Kanske är begreppet "bästis" mer passande för de yngre barnen men själva innebörden av ordet går mycket väl att applicera på såväl ung som gammal. Kalla det vad du vill, bästis, bästa vän, bästa kompis, polare eller bundis, men nog behöver vi alla en sådan.

Att som vuxen, förälder eller som förebild i skolan, hitta sätt att hjälpa barnen att bli väl fungerande sociala individer är något vi jobbar med hela tiden. Att som barn träna på att fungera i sociala sammanhang är också något som pågår hela tiden. Det betyder inte att vi inte kan ta oss en funderare på hur vi tillsammans, både själva och för andra, kan bistå i sökandet efter den där personen som vi håller så varmt om hjärtat.



Bästis

Författare Jesper Svensson
Ett informationsmaterial om mobbning
för mellanstadiet maj 2015
www.aktivskola.org

AKTIV  SKOLA