

Stödmaterial för lärare

Trygga tillsammans

” Jag tycker att politikererna ska göra så att alla skolor blir trygga inte bara några skolor.

Tillsammans kan vi skapa en trygg skola för alla

Så här många mellanstadielärover känner sig trygga i skolan

7 av 10 elever uppträder trygga i skolan

3 av 10 elever uppträder trygga i skolan

Funders till: Har du varit utomhus för att du inte känner dig trygg i skolan?

SCB friends

Trygga tillsammans

” Jag tycker att politikererna ska göra så att alla skolor blir trygga inte bara några skolor.

Tillsammans kan vi skapa en trygg skola för alla

Högstadielärover som känner sig mycket trygga på skolorna

52% av högstadieläroverna tror på att de vuxna på skolorna gör tillräckligt för att eleverna ska känna sig trygga i sin skola

69% Flickor 82% Pojkar

Funders till: Var du trygg i skolan? Vad kan du göra för att bli tryggare i skolan?

SCB friends

Så mår vi i skolan

Vi mår bättre när vi tryckas om varandra

3 av 10 mellanstadielärover säger att de inte mår så bra

7 av 10 mellanstadielärover säger att de mår bra

De som inte mår bra hade mestadels följande orsaker:

- haft huvudvärk
- haft ont i magen
- känt sig nervös

” Ibland känner jag mig lite nere och jag har varit utomhus och jag ibland är på rasterna osv.

Funders till: Vad får dig att må bra? Har du något som du tycker om att göra tillsammans med dina kompisar?

SCB friends

Ställa upp för varandra

Att säga Nej betyder mycket

90% av eleverna i mellanstadiet har en kompis som de kan prata med om de har problem, eller som stöttar dem om de vill

4 av 5 elever i årskurs 5 känner att deras klass accepterar dem som de är

7 av 10 elever i årskurs 5 tror med sin klass

Funders till: Har du varit utomhus för att du inte känner dig trygg i skolan? Vad kan du göra för att känna dig tryggare i skolan?

SCB friends

Ställa upp för varandra

Att säga Nej betyder mycket

88% av eleverna i mellanstadiet i Sverige har en kompis som de kan prata med om de har problem, eller som stöttar dem om de vill

Högstadielärover som tror mycket bra i sin klass

60% Flickor 65% Pojkar

Funders till: Har du varit utomhus för att du inte känner dig trygg i skolan? Vad kan du göra för att känna dig tryggare i skolan?

SCB friends

Så mår vi i skolan

Vi mår bättre när vi tryckas om varandra

43% av högstadieläroverna säger att de inte mår så bra

57% av högstadieläroverna säger att de mår bra

De som inte mår bra hade mestadels följande orsaker:

- haft huvudvärk
- haft ont i magen
- känt sig nervös

” Min klass pratar för mycket. För ovisst hela tiden och jobbar inte ens. Detta stör mig mycket och jag har huvudvärk hela dagarna.

Funders till: Vad får dig att må bra? Har du något som du tycker om att göra tillsammans med dina kompisar?

SCB friends

Hej,

Det här stödmaterialet är framtaget av barnrättsorganisationen Friends, och finns för dig som har SCB/Friends-affischer upphängda i ditt klassrum. Affischerna är ett samarbete mellan Friends och Statistikmyndigheten SCB för att lyfta hur elever har det i skolan.

På Friends möter vi många barn och unga som berättar om erfarenheter av otrygghet. Otrygghet kan ta sig olika uttryck såsom ofrivillig ensamhet, att en elev pekats ut som konstig, onormal eller annorlunda av andra personer eller elever som upplever olika former av grovt våld. Elever, liksom vuxna, klassificerar och kategoriserar sin omgivning och människorna i den – så även i skolan, och kanske till och med i ditt klassrum. Vi vet att elevers utsatthet kan få enormt negativa konsekvenser för hälsa och mående. Om elever inte är trygga i skolan så är det också svårt att kunna ta till sig ny kunskap.

Det här stödmaterialet utgår från affischernas teman: trygghet, vänskap och mående i skolan.

Närma dig materialet utifrån dina egna och dina elevers förutsättningar. Använd på det sätt som känns givande, roligt eller inspirerande.

Stödmaterialet ger dig förslag på hur du kan samtala med eleverna om vad som behövs för att stärka trygghet, vänskap och mående i klassen och på skolan, och hur ni tillsammans kan skapa ett positivt klimat där alla kan få vara sig själva.

Vi på Friends hoppas att detta material kan ge verktyg och inspiration för att skapa ett skol- och klassklimat där alla behandlas som att de är lika mycket värda och där elevernas olika behov, upplevelser och röster kommer fram.

Vill du göra en kartläggning på din skola som fördjupar bilden av trygghet, elevers utsatthet för kränkningar och mobbning, relationer på skolan och skolans klimat? Under 2023 erbjuder Friends ett begränsat antal skolor att göra en gratis kartläggning inom projektet Mobbningens Digitala Tvilling.

Kontakta Åsa Gustafsson, sakkunnig: asa.gustafsson@friends.se, om du vill göra en kartläggning eller veta mer Friends arbete.

Att leda övningar

Oavsett om du och din klass är vana att göra övningar eller om du aldrig provat på det tidigare tror vi att det kommer att vara givande för dig och din klass. Oberoende av erfarenhet kan det vara bra att i förväg fundera lite på vad övningarna kommer att innebära för dig som ledare och för din klass. Som ledare deltar du inte i övningarna. Din roll är att leda övningar, lyfta upp olika åsikter, samt att underlätta för eleverna att tillsammans reflektera utifrån olika perspektiv. Nedan presenteras några viktiga punkter att tänka på för dig som leder en övning:

- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt. Förbered dig på hur du ska hantera en situation där någon inte vill vara med.
- Utgå från ett demokratiskt förhållningssätt och var medveten om hur du fördelar utrymmet i klassen. Det är viktigt att reflektera över hur du, när du leder övningar, antingen 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 tillåtet.

Utvärdera genom reflekterande frågor

Att ställa reflekterande frågor till eleverna efter en övning kan vara ett sätt att utvärdera och sammanfatta vad de tar med sig. Exempel på frågor:

- Hur kändes det att göra övningen?
- Varför tror du att vi gör övningen?
- Finns det något kring övningen du vill diskutera i efterhand?
- Finns det något du har börjat fundera över under övningen som du tidigare inte har tänkt på?

Hantera kränkande kommentarer

Att ha reflekterande samtal och övningar på teman som berör trygghet, erfarenheter av olika former av utsatthet kan väcka olika känslor och tankar hos eleverna. Det är bra att ha strategier för att bemöta och hantera eventuella kränkande och fördomsfulla kommentarer som kan uppstå i klassen. Fundera gärna igenom:

- Vilka utmanande resonemang kan dyka upp?
- Hur hanterar jag aggressiva och fördomsfulla kommentarer?
- Finns risken 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 en. Stötta och hjälp eleven att vrida och vända på perspektiven – det är då förändringsprocessen för våra värderingar eller attityder kan börja. Att diskutera källkritik med eleverna och var de får sin information från kan leda till intressanta diskussioner.

Bemöt kränkande kommentarer genom öppna frågor

Om en elev fäller en fördomsfull eller kränkande kommentar måste du fånga upp diskussionen så att kränkningar aldrig blir oemotsagda. Var tydlig med att det hen säger kan uppfattas som kränkande och att det inte är okej. Fånga upp kränkningen och utveckla tanken bakom – döda den inte. En lämplig replik kan vara: "Jag respekterar att du tänker på det viset, alla har rätt till sina åsikter, till och med när vi inte är överens om dem. Samtidigt blir jag nyfiken och skulle vilja be dig (eller ge dig som uppgift till nästa gång) att du berättar om vilka fakta som finns bakom dina tankar." Var öppen och ställ följdfrågor som möjliggör för eleven och gruppen att reflektera över påståendet.

Exempel på frågor 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?
- Hur menar du nu? Vad skulle hända om...?
- Hur kommer det sig att du tycker så?
- Det du säger är faktiskt fel. Det är nämligen så att... Hur tänker du kring det?

Tema 1

Trygga tillsammans

Vad innebär trygghet för elever?

Affischen **Trygga tillsammans** visar statistik från elever som har fått svara på frågor om trygghet i skolan.

Trygghet kan innebära olika saker för olika personer. För några kan trygghet innebära att kunna vara sig själv och känna sig omtyckt för den en är, för någon annan kan det innebära att veta att det finns vänner och för en tredje kan det vara att ha vuxna i skolan som frågar hur en mår.

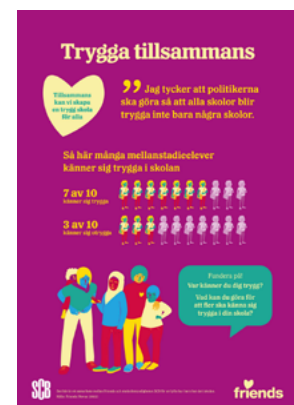
Frågor till eleverna:

Låt eleverna fundera enskilt ett par minuter:

- Vad innebär trygghet för mig?
- Vad behöver jag för att känna mig trygg?

Låt eleverna sedan i mindre grupper eller i helgrupp få besvara frågorna:

- Vad betyder trygghet?
- Varför är trygghet viktigt? Vilka vinster finns det med att ha en trygg klass?
- Blir alla trygga av samma saker eller kan det skilja mellan olika elever? Vad är viktigast i vår klass?



Tips!

Är det svårt att få i gång en diskussion kan du pröva att använda tvärtom-metoden. Fråga eleverna vad de skulle göra för att skapa en så otrygg klass som möjligt? Hur skulle de vara mot varandra? Vad gör de vuxna?

Övning: Trygghetsregler

Syfte

- Att ta fram ett antal förhållningssätt som är förankrade i klassen.
- Att gemensamt sträva mot målet, att skapa en god stämning i klassen.

Sammanfattning

Trygghetsregler handlar om att klassen tillsammans kommer överens om förhållningssätt för hur ni kan skapa en trygg miljö i klassrummet.

Material

Whiteboard eller stort papper som kan sparas och sättas upp i klassrummet.

Gör så här

- 1 Inled med att prata om att ni ska ta fram gemensamma förhållningsregler. Trygghetsregler syftar till att gemensamt komma fram till hur ni kan vara mot varandra för att skapa trygghet och god stämning i klassrummet.
- 2 Skriv upp "Trygghetsregler" på whiteboardtavlan eller ett stort papper.
- 3 Försök att tillsammans med eleverna få ihop tre till fem punkter som kan gälla under terminen. Sätt sedan upp trygghetsreglerna på väggen i klassrummet.
- 4 Diskutera sedan tillsammans hur ni ska göra om någon frångår reglerna. Kan man påminna varandra när någon glömmer bort dem?

Tips!

Om ni har tagit fram trygghetsregler under föregående termin så kan ni i stället revidera och förbättra punkterna!

Övning: Trygg klass

Syfte

- Att få eleverna att tänka efter vilka faktorer som de anser har störst inflytande över tryggheten i klassen.
- Att skapa ett utgångsläge för fördjupad diskussion.
- Att öka chanserna att trygghetsfaktorerna implementeras i skolvardagen.

Sammanfattning

Genom en associationsövning får eleverna diskutera hur de kan skapa en så trygg klass som möjligt.

Gör så här

- 1 Dela upp klassen i mindre samtalsgrupper.
- 2 Prata tillsammans om vad trygghet är och lyft upp ett par olika saker som man behöver för att känna sig trygg.
- 3 I grupperna ska de tillsammans komma på så många saker de kan som är viktiga för att alla i klassen ska känna sig trygga.
- 4 Låt grupperna arbeta med associationer i ca 5–10 minuter. Har de svårt att komma i gång kan du ge exempel som arbetsro, ingen mobbning, vuxna som går att lita på o.s.v.
- 5 Varje grupp får presentera vad de har diskuterat. Skriv "Trygg klass" i mitten på ett stort papper och fyll på med de faktorer som grupperna lyfter upp.
- 6 Följ upp med en diskussion.

Reflektion

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

Övning: Skolkarta!

Syfte

- Att tillsammans med elever kartlägga var det känns otryggt att vara och var det behövs fler vuxna.

Sammanfattning

Det här är en kartläggningsövning som handlar om att synliggöra otrygga fysiska platser på skolan. Först får eleverna rita olika områden på skolan för att sedan diskutera vad som händer på dessa områden.

Material

Stora papper till varje grupp.

Gör så här

- 1 Dela in eleverna i mindre grupper med 4–5 elever i varje grupp. Ni kan antingen dela upp skolans olika områden mellan grupperna, eller låta varje grupp få arbeta med hela skolans område.
- 2 Dela ut ett stort papper och pennor till eleverna. Förklara att de ska kartlägga var det är otryggt på skolan och var de vuxna behöver vistas mer. Gruppernas uppdrag är att göra kartor eller teckningar av olika områden i skolan, till exempel klassrummen, korridorerna, skolgården, slöjd- och idrottshallshus m.m. Kartorna kan innehålla flera områden på samma bild men försök göra det så likt verkligheten som möjligt!

- 3 Därefter får grupperna diskutera och markera på sin karta där det kan kännas otryggt eller där det kan ske kränkningar.
- 4 Låt grupperna ta del av varandras kartläggningar. Reflektera tillsammans:
 - Varför tror ni att denna plats upplevs som otrygg?
 - Brukar det finnas vuxna på denna plats?
 - Vad skulle vuxna kunna göra för att denna plats ska bli mer trygg?
 - Vad kan eleverna göra för att denna plats ska bli mer trygg?

Tips!

Ni kan även ge en karta till varje elev och använda er av färgpluppar eller kriterier där olika färger står för hur trygg man känner sig på varje plats. På så vis får varje elev själv berätta var de känner sig otrygga på ett anonymt sätt.

Tema 2

Ställa upp för varandra

På affischen **Ställa upp för varandra** står det i hjärtat "Att säga Hej betyder mycket". Hej:et är en viktig symbol för organisationen Friends. Friends arbetar för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Sara Damber var 19 år gammal när hon grundade Friends, och hon har egna erfarenheter av mobbning. Allt började i högstadiet. Hennes utsatthet bestod av utfrysning, att vara exkluderad och av att elever spred falska rykten om henne. Här berättar Sara med sina egna ord - läs högt för eleverna.

"Att säga 'Hej' betyder mycket"

Historien om Sara Damber som grundade Stiftelsen Friends

Jag heter Sara Damber. Det här är berättelsen om hur ett vänskapligt hej i en skolkorridor i Umeå bröt min utsatthet och lade grunden till Friends, som är en barnrättsorganisation som arbetar med att bekämpa mobbning bland barn och unga.

Det var i början av 90-talet. Jag gick på högstadiet och kände mig ensamast i hela världen. I min dagbok från den tiden upprepas två meningar gång på gång: "Tänk om jag hade någon att vara med" och "Tänk om jag hade en enda kompis".

Jag gick i en strulig skola och en stökig klass. Men när alla började hacka på mig var det som om allt lugnade ner sig. Jag blev både måltavla och ventil för deras aggressioner och känslor. Alla såg. Alla hörde. Men ingen i klassen vågade säga stopp, sluta, lägg av. Inte heller skolan grep in. Ju oftare jag fick höra alla elaka och kränkande ord, desto mer knöt det sig. När jag gick med nedböjt huvud i korridorerna fick jag skit för det – hon kan ju inte ens gå normalt. Fick jag en fråga på lektionen så sprack rösten och gråten var nära.

Men plötsligt en dag i nian bröts mobbningsspiralen. Inte av någon i min klass. Inte av en lärare, kurator eller annan vuxen. Nej, det var en av skolans mest populära elev som visade empati och mod, såg mig i ögonen och sa **Hej**.

Hans lilla Hej gav stort eko. Det vände inte över en natt, men oj vilken skillnad det gjorde. Han hade brutit den stora grymma tystnaden.

En röst kan göra skillnad. Ett Hej kan vara livsavgörande. Men för mig och många andra sitter spåren och såren efter mobbning kvar livet igenom. Tiden som mobbad gör att jag aldrig glömmer känslan av att vara totalt ensam, den har utvecklat och tränat min empatiska förmåga och har bidragit starkt till att jag är kompromisslös när det gäller alla människors lika värde. Alla har rätt till en vän!

Frågor till eleverna:

Låt eleverna fundera enskilt ett par minuter:

- Hur är jag mot mina klasskamrater?
- Är jag en bra förebild i mitt bemötande? Vilka schyssta saker gör jag som får andra att må bra?
- Finns det något jag kan göra annorlunda?



Låt eleverna sedan i mindre grupper eller i helgrupp få besvara frågorna:

- Skulle ni våga göra som eleven på Saras skola och börja säga Hej?
- Vad skulle elever i klassen kunnat göra mer för att hjälpa Sara?
- Vad skulle hända om ni plötsligt ställde er på den utsattes sida?
- Kan vem som helst ställa sig på den utsattes sida? Varför/varför inte?
- På vilket sätt kan elever bryta ett negativt gruppträck på er skola? Kan ni ge exempel?

Övning: Hej:et

Syfte

- Att träna på att säga "Hej".
- Att diskutera och synliggöra att om och hur vi säger "Hej" påverkar känslan hos andra.

Sammanfattning

Eleverna får prova olika sätt att hälsa på varandra och därigenom diskutera hur de kan bidra till en bättre stämning.

Material

Papperslappar eller post it-lappar i tre olika färger.

Gör så här

Prata först om hur ni brukar hälsa på varandra i skolan. Finns det olika sätt? Blir alla hälsade på? Berätta att ni ska göra en hälsningsövning. Eleverna får slumpvis olika lappar med färger som symboliserar hur de ska bli hälsade på.

Förklara tydligt vilken sorts hälsning varje färg representerar. Om du möter någon som har röd lapp hälsar du glatt på den personen. Till de med blå lapp säger du hej som vanligt och på de med vit lapp hälsar du inte alls. Se till att alla är med på instruktionerna, och skriv gärna upp på tavlan:

Röd = Säg Hej glatt

Blå = Säg Hej som vanligt

Vit = Säg inte Hej

Se till så att alla är klara och fokuserade när ni börjar övningen. Eleverna minglar sedan runt och hälsar på varandra utifrån de färger de har fått på post-it lapparna. De ska under övningen försöka möta alla elever så alla har bemött alla. Gör gärna om övningen ett par gånger så eleverna får prova att ha olika färger!

Reflektion:

- Hur kändes det att ha olika färger?
- Vilken färg kändes bäst/roligast/jobbigast?
- Kan det vara så här i verkligheten?

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. Diskutera hur det kändes med de olika sätten att bemöta varandra.

Övning: Tala/Lyssna

Syfte

- Att träna på tekniker för att främja god stämning.
- Att synliggöra strategier för att stärka och lyfta andra personer.
- Att visa på konsekvenser av osynliggörande och uteslutande.

Sammanfattning

Det här är en upplevelsebaserad övning. Eleverna får inta olika roller, och därigenom prova att gestalta både osynliggörande och synliggörande.

Gör så här

- 1 Dela in gruppen två och två.
- 2 En i paret får börja prata (om vad som helst – senaste skollovet, favoritmat, en bra bok och så vidare) i en minut. Den andre får i uppgift att visa ointresse under minuten som partnern pratar.
- 3 Sedan byts rollerna. Den som började prata ska nu i en minut visa ointresse.
- 4 Gör om samma sak (prata om samma sak) men denna gång ska parten som inte berättar visa intresse under en minut. De ska inte överdriva sitt intresse så att det blir jobbigt för den som berättar, utan försöka att genuint visa att de är intresserade.
- 5 Efter att båda har fått pröva båda rollerna antecknar du på whiteboardtavla/blädderblock och ber eleverna att svara på dessa frågor:

Ruta 1: Hur kändes det att prata med någon som visade ointresse? Vilken känsla fick ni?
Vad hände med er, med berättelsen?

Ruta 2: Vad gjorde ni för att visa ointresse?

Ruta 3: Hur kändes det att prata med någon som visade intresse? Vilken känsla fick ni?
Vad hände med er, med berättelsen?

Ruta 4: Vad gjorde ni för att visa intresse?
- 6 Sammanfatta det ni skrivit upp: Det som står i ruta 2 är exempel på psykiska kränkningar. Konsekvensen kan bli att någon känner sig osäker, att ett samtal känns hopplöst eller att någon känner sig värdelös. Det är tekniker för att behålla sin egen status på bekostnad av någon annan. I ruta 4 finns tekniker för att lyfta andra människor, för att skapa bra stämning! Tänk så lätt det kan vara att lyfta en annan människa med enkla medel!

Tema 3

Så mår vi i skolan

Att må bra i skolan är inte alltid lätt och det kan i sin tur påverka hur en mår utanför skolan. Även om de flesta elever mår bra i skolan finns det saker i skolan som kan påverka ens mående negativt. Det kan handla om stress, om betyg, om ofrivillig ensamhet, om relationer till klasskompisar eller hur vuxna i skolan bemöter en.

När vi mår bra märks det både på kroppen, i huvudet och känns i hjärtat. Vi känner oss starka, glada, och har också större möjlighet att orka vara en omtänksam klasskompis! Ingen kan göra allt men alla kan hjälpas åt efter bästa förmåga att visa omtanke till ens omgivning.

Det är helt enkelt mycket som kan påverka ens mående och trivsel i skolan. Hur påverkas vi av omgivningen? Gör vi saker som vi egentligen inte vill, bara för att andra gör det? Vad påverkar mående i skolan?

Fråga eleverna

Låt eleverna reflektera enskilt:

- Vad kan jag göra för att få andra att må bra?
- Vad innebär det att hjälpa varandra? Hur kan jag bli bättre på det?

Låt eleverna sedan i mindre grupper eller i helgrupp få besvara frågorna:

Tänk på sådant som gör att ni vill gå till skolan. Sådant som gör att ni känner lugn och glädje när ni är här.

- Kan ni komma på tre saker var, som ni tycker bidrar till trivsel och välmående i skolan? Det kan vara saker personer gör eller säger både elever och skolpersonal. Det kan vara saker i den fysiska miljön såsom inredning, ljus eller ljud eller den sociala eller pedagogiska miljön exempelvis aktiviteter, särskilda ämnen och lektioner.



Övning: Världens bästa klass!

Syfte

- Att fundera på hur vi är mot varandra.
- Att ta fram mål för hur eleverna vill ha det i klassen.

Sammanfattning

Eleverna får ta med bilder som visar hur deras vision av klassen ser ut.

Gör så här

- 1 Inled med att tillsammans prata om vad bra stämning är och hur man är mot varandra i en klass där alla trivs.
- 2 Ge eleverna i uppdrag att enskilt lista tre saker som skapar bra stämning i klassen eller hur man är mot varandra i en klass där alla trivs.
- 3 Därefter ska varje elev ta med tre bilder som visar på de saker som de listat. De kan klippa ut dem ur en tidning eller serietidning, skriva ut från nätet, rita dem själva eller ta med foto. Bilderna ska visa hur de skulle vilja ha det i klassen! Hur är man mot varandra i världens bästa klass?
- 4 Sätt samman bilderna till ett eller flera kollage och sätt upp i klassrummet. Det kan vara ett komplement till Trygghetsregler (se tema Trygghet.)

Övning: Ny i klassen

Syfte

- Att eleverna får leva sig in i hur det kan kännas att vara ny.
- Att eleverna får reflektera över avgörande faktorer som får människor att känna sig välkomna.

Material

Papper och penna eller dator.

Gör så här

- 1 Be eleverna leva sig in i följande:

Du har flyttat till en ny stad och ska börja i en helt ny skola. Det är morgon och det är dags för första dagen i den nya klassen.
- 2 Eleverna ska nu få tänka kring och svara på några frågor helt enskilt. Läs upp den första frågan och be eleverna tänka några minuter och sedan skriva ner sina tankar. Fortsätt så med samtliga frågor.
 - Du är på väg till skolan – vad känner du?
 - Det sitter några elever på en bänk utanför klassrummet – vad skulle du vilja att de gjorde?

- Du går in i klassrummet – hur vill du bli bemött av de andra eleverna?
 - Du ska för första gången gå till matsalen. Vad vill du att dina nya klasskompisar ska göra?
 - Hur vill du bli behandlad under rasten?
 - Tänk dig in att du inte kan språket, hur skulle du vilja att dina klasskompisar bemöter dig?
- 3 Sammanfatta i helgrupp. Vilka av era idéer kan ni ta med er i olika situationer? Exempelvis på rasten i skolan, i klassrummet, på träningen, på fritiden?
- 4 Diskutera den här meningen med eleverna: "Jag vill inte att andra bara ska acceptera att jag är där, jag vill inkluderas också" (autentiskt citat från elev). Vad innebär det att bli inkluderad? När känner du dig inkluderad?

Utskriftsmaterial till eleverna

Tre tips på saker för att inkludera fler:

- Säg "Hej!" Ett hej kan betyda mer än vad du tror.
- Inkludera fler! Fråga gärna om fler vill vara med på rasten, på fritidsaktiviteten eller i chattgrupper på nätet.
- Om du ser eller märker att andra elever ofta är ensamma – berätta alltid det för en vuxen. De vuxna har ansvar att se till att alla elever blir sedda och hörda.

Träna på civilkurage – våga bry sig

De flesta har någon gång sett en annan person bli mobbad och ibland kan det vara svårt att våga säga ifrån. Det är viktigt att på något sätt agera trots att det är vuxnas ansvar att sätta stopp för mobbning. Här ger vi dig tips på vad du kan göra om du ser någon bli mobbad.

Exempel på vad du kan säga till någon som mobbar någon:

- "Jag tycker inte att det där var roligt."
- "Har du tänkt på hur det där kan uppfattas? Jag tror att många kan bli ledsna."
- "Det du säger stämmer inte. Alla människor är olika, men lika mycket värda."
- "Det där ordet är negativt, jag tycker att du ska sluta använda det som skällsord."
- "Lägg av, det där är inte snällt."

Exempel på vad du kan säga till någon som utsätts för mobbning:

- "Jag såg vad som hände dig förut, och det är absolut inte okej."
- "Ingen har rätt att behandla dig så där. Vill du att jag ska följa med dig och berätta för en vuxen?"
- "Hur känner du dig? Jag skulle bli ledsen om det hände mig."
- "Bara så att du vet, jag tyckte inte att det där skämtet var roligt."
- "Det som hände precis, hur kändes det för dig? Jag är osäker på hur du uppfattade det."

Vill du lära dig mer om vuxnas ansvar eller vad du själv kan göra?

Vi har en kunskapsbank med råd, stöd, tips och kunskap om vad mobbning.



Gå till: friends.se/kunskapsbanken/barn-och-unga

Vill du prata med någon om mobbning eller utanförskap?

Kontakta Friends råd och stöd.



Mejl

radgivning@friends.se



Telefon

08-545 519 90



Frågeformulär

www.friends.se