

Mobbning – en serie lektioner

I. Vänskap, fyrahörnsövning. Mellanstadiet och högstadiet. Tidsåtgång 90 minuter

Övning från Katrin Byréus. Katrin Byréus' två 4-hörnsövningar s 38-40 i upplaga 1992 av "Du har huvudrollen i ditt liv.". *Vad uppskattar du mest hos en vän? Och sedan: Hur avskyr du att bli behandlad av en kompis? (Vad är värst att bli utsatt för?)*

Vad uppskattar du mest hos en vän?

Hörn 1. Man kan prata om allt.

Hörn 2. Man har samma intressen

Hörn 3. Man kan skratta tillsammans

Hörn 4. Öppet hörn för andra förslag (inte "jag vet inte")

Uppmuntra eleverna att själva välja, ta egen ställning. Kort betänketid. Samtal i de olika grupperna i hörnen. Om stor grupp dela in i smågrupper. Sedan berätta för de övriga deltagarna.

Hur avskyr du att bli behandlad av en kompis? (Vad är värst att bli utsatt för?)

Hörn 1. De ljuger eller sprider falska rykten om dig.

Hörn 2. Du blir alltid bemött med nedlåtande kritik.

Hörn 3. De sviker dig.

Hörn 4. Öppet hörn.

Dela in varje hörn i grupper om 4-5 personer och be dem VISA med en enkel vardagssituation (se nedan) hur vi ljuger och sprider falska rykten om varandra, hur vi ger nedlåtande kritik, sviker och överger varandra eller – från fjärde hörnet ytterligare exempel på negativa handlingar emot varandra.

Alla grupperna får 10-15 minuter på sig att berätta för varandra varför man valt just detta hörn samt att konstruera en enkel vardagssituation. Ge rollpersonerna andra namn än sina egna. Ingen kan tvingas spela en viss roll eller gestalta överhuvudtaget. De som inte vill spela kan bidra till handlingen och med repliker. Vill en grupp inte spela kan de redovisa i diskussionen efteråt.

Hinner inte alla spela upp enligt forumspelsmodellen fortsätter man nästa gång.

II. Metaforen för självbilden, Krukan. Mellanstadiet och högstadiet. Tidsåtgång 45 minuter.

Metaforen Krukan (för självbilden) som en grund. (Se bifogat kapitel om Metaforen Krukan!) Eleverna (och lärarna) får lära sig vad metaforen står för och vad den tjänar för funktion. I inledningen berättar man om psykoterapeuten Virginia Satir som på 1970-talet hittade på metaforen i sitt arbete med *vuxna* (det är alltså inget enbart för barn, men passar utmärkt för barn i olika åldrar) för att de skulle få lätt att tala om sin självkänsla/självbild. Hon skrev att hon var övertygad, både professionellt och privat, om att "den avgörande faktorn i vad som händer både i människors *inre* och människor *emellan* är den uppfattning av sitt individuella värde som varje människa går omkring med". Varje människa har en osynlig "kruka" ("a pot"). När nivån i denna är hög känner hon att hon är okej. Hon känner sig "älskad, omtyckt och duktig". "Sänkningar" sänker nivån i den individuella krukans, "lyft" höjer den. Vi påverkar hela tiden varandras nivåer och därmed varandras välbefinnande, eller brist på välbefinnande.

Därefter i helklass, fråga eleverna om exempel på sänkningar. Använd brainstorming-teknik. Skriv gärna upp på tavlan förslagen på handlingar och kroppsspråk (alltså inte bara ord) som eleverna ger. Efter att ha fått förslagen ställer man frågor:

Hur svarar personen på sänkningar, tror ni? Vad händer för den person som utsätts för flera, eller t o m många, sänkningar, kanske dag efter dag, år efter år?

Hur blir det för dem som är runt omkring? Kamraterna i samma grupp? Kanske också andra såsom föräldrar, lärare, den större miljön/skolan?

Sedan, och det är viktigt att det kommer sist, förslag på lyft, det som man gör eller säger som lyfter någons nivå i krukans. Även här brainstorming i helklass.

Hur reagerar personen som får lyft, tror ni? – Vad händer nu för den person som får många lyft?

Vad händer i miljön omkring den person som får många lyft, den grupp där många blir bemötta med lyft?

Syfte med övningen: Lärare och elever får ett gemensamt språkbruk för att tala om något viktigt. På så sätt ökas allas medvetenhet om vad som sker vid trakasserier och mobbning. Stopp kan enkelt sättas för oönskat beteende. Bekräftelse och uppmuntran genom att visa på önskat, prosocialt, beteende kan också lätt ges.

III. Samtal om självkänsla i grupper. Mellanstadiet och högstadiet.

Tidsåtgång 45 minuter.

Samtala kring självkänsla och självförtroende (skillnad: självförtroende har att göra med vad man **gör**/presterar och självkänsla, eller självbild med hur man tycker att man **är**.) Observera att självkänsla handlar om mer än prestationer. Yngre barn kan ha svårt att skilja på självförtroende och självkänsla/självbild och då accepterar man det.

1. Självförtroendet/självkänslan verkar vara viktig när det gäller mobbning. Hur tror du att det är för mobbaren? För mobbarens följeslagare?
2. Vad tänker du om att människor ibland upplever sig må bättre när de sänker någon (Krukanmetaforen)? Hur kommer det sig? Samtal i grupper om 2 -3.
3. Om detta inte är bra, varför är det inte bra? I så fall, vilka situationer gör att det blir så att man sänker en annan för att må bättre själv/ förbättra sin självkänsla? Vad kan man göra för att detta inte ska hända så ofta? Tala i 3 minuter i samma grupp och byt sedan grupper så alla talar med nya personer.
4. Vad kan man göra när det händer att man ser att någon försöker göra sig bättre genom att trycka ned någon annan? Samtala 2 minuter i samma grupp och fortsätt sedan i en ny gruppkonstellation.
5. Om vi återgår till en mobbningsituation, hur tror du att den som står bredvid påverkas (i sin självbild)?
6. Vad tror du händer med offrets självbild?
7. Självkänslan är något som man bygger upp, först som liten och sedan under hela livet. Fundera och gör en lista på fem saker som du tycker kan höja självbilden och fem som kan sänka den.

Dela in klassen i grupper om c; a 5 elever. Välj ut några frågor för varje grupp att samtala kring. Det kan vara delvis samma frågor. Låt dem få frågorna på papper. Be någon i varje grupp skriva ner viktiga punkter om vad som sagts. Låt eleverna sedan i storgrupp berätta vad deras grupp har talat om.

Samtala i storgrupp kring frågorna.

IV. Forumspel om mobbning. Mellanstadiet, högstadiet. 90 minuter.

Isbrytare och för att få fart på idéer för spelen: **Heta stolen.**

Alla elever sitter i ring, en tom stol. Den som håller med om följande påstående flyttar på sig. De andra sitter kvar.

1. Det är en god stämning på skolan.

2. Elever på den här skolan säger ganska ofta negativa saker till varandra.
3. Det finns elever som ofta blir illa behandlade på den här skolan.
4. Det finns negativa ledare (de som får med sig andra på att göra dåliga saker) på skolan.
5. Det är svårare att göra det man tycker är rätt om det är *många* som behandlar någon illa.
6. Jag skulle vilja bli bättre på att säga ifrån när jag ser att någon blir illa behandlad.

Planering för rollspel (forumspel) om trakasserier/mobbning.

Dela in klassen i högst fyra grupper. (Gör det innan lektionen börjar så man snabbt kommer igång. Se till att det finns minst en aktiv person i varje grupp.) Om man har för många grupper kommer man inte att hinna hantera alla lika noggrant. Det kan bli svårt att hinna med även fyra spel (ett från varje grupp). I så fall är det viktigt att man berättar för grupperna när fortsättning kommer att ske.

Grupperna får instruktion att på 10-15 minuter tänka ut ett spel om trakasserier eller mobbning (det ska kunna hända i verkligheten), hitta på namnet på spelet, fördela roller, ge namn åt aktörerna (inga namn i klassen, eller på andra väl kända personer) och kort öva spelet, som ska sluta i elände. Efteråt ska varje spel spelas upp inför klasskamraterna som publik och då ska alla hjälpas åt att pröva olika lösningar/bra sätt att hantera situationen. Säg åt gruppen inför planeringen av spelet att det ska innehålla några få scener och ska sluta när problemet är som värst.

Uppspel. Pedagogen får agera joker (spelledare). Hen berättar för grupperna hur det ska gå till: Alla grupper ska få spela. Vi kommer att arbeta med ett spel i sänder. Eftersom det slutar i elände (någon/eller några blir illa behandlad/e) ska vi ***efter*** ett första uppspel (spelas första gången helt och hållet till slut utan avbrott) hjälpa till med att förändra så det blir bättre eller t o m bra.

Sedan sker första uppspelet. Pedagogen frågar vem som behöver hjälpas. Publiken/klassen svarar och man kommer överens om *vilken aktör (ev. mer än en) som ska bytas ut.* (Det får inte vara mobbaren/den som trakasserar, i första omgången ej heller värsta medlöparen.)

Om det är en stillsam klass kan man redan från början låta eleverna prata två och två (parsamtal) för att få fram idéer hur inhopparen ska kunna ändra spelet (de aktörer som inte byts ut vid inhoppet ska reagera på det som sker och ***göra det utifrån sina rollfigurer***).

När det verkar finnas idéer bland åskådarna, spelar gruppen spelet från början. Så fort någon i publiken har en idé om vad som kan fungera ropar personen ”Frys!” och jokern frågar vem hen vill byta ut och var i spelet hen vill hoppa in. Därefter tas spelet om från före den punkten. Inhopparen byter plats med den rollinnehavare som ska bytas ut.

När inhopparen visat sin idé och man alltså sett hur spelet påverkades, frågar jokern: Är du nöjd? Hur gick det? Hen frågar också aktörerna vad de tänkte/kände. Inhopparen tackas och får sätta sig. Alla aktörer återtar sina platser och roller. När detta är klart tas spelet om från början och det blir klart för nästa inlägg osv. tills idéerna är uttömda (eller avsatt tid för spelet är slut).

När som helst kan jokern stoppa spelet och fråga efter idéer för förändring/inlägg och om sådana saknas föreslå parsamtal i publiken för att få fram idéer. Om någon har en idé men inte vill spela själv kan förstås någon annan göra det. Ursprungsaktörerna som inte byts ut har sina roller utifrån sina rollfigurer. Blir de påverkade eller ej?

Därefter får nästa grupp spela upp på samma sätt. Och så vidare.

Sist görs en kort avslutning, kanske med en fråga om vad eleverna tänker om arbetet. Har de lärt sig något? Kan det bli lättare att stå upp för det man tycker är rätt och att göra något när man ser att någon blir illa behandlad?

Bra litteratur för att läsa om forumspel och andra dramapedagogiska övningar är klassikern Katrin Byréus' bok *Du har huvudrollen i ditt liv*, som kommit ut i flera upplagor.

V. Mellanstadiet, högstadiet. Uppsatskrivning.

Efter att ha arbetat med spel/en/et får eleverna möjlighet att skriva uppsats om mobbning. De kan själva hitta på rubrikerna. Uppsatserna skrivs rent, gärna med illustrationer, gärna med poesi eller på annat kreativt sätt. Uppsatserna sammanställs i en bok som säljs på skolan och bekantskapskretsen om eleverna vill det. Bidragen kan vara anonyma eller med namn, alt. pseudonym. Ingen elev ska känna sig överkörd/tvingad.

VI. Arbeta på skolan

I ”Hantera konflikter och förebygg våld” finns ett kapitel om mobbning, se www.tradet.org. Där finns en mängd förslag varav några tas upp här.

Regelbundna elevenkäter enligt vissa formulär (olika för olika åldrar) föreslås. Uppföljning av enkäterna viktigt. Samtal med eleverna om åtgärder är viktigt liksom uppföljning.

Antimobbningsteam (likavärdeteam eller vad man vill kalla dem) utses på skolan. Vuxna deltar i dessa. Information om vilka medlemmarna är ska finnas på anslag på skolan och i informationsbrev till föräldrarna. Dessa team har ett speciellt ansvar.

Dessa team samarbetar med eleverna. Man kan ha s.k. Kamratstödjare eller kan välja att inte ha det. Man kan diskutera med eleverna (klassvis alt. elevråd eller båda) hur man vill ha det. Försök öka demokratin kring arbete för lika värde och en god psykosocial miljö i skolan! Elever kan samtala i smågrupper kring frågor såsom:

1. Förekommer mobbning på vår skola? Trakasserier? (Definiera vad ni menar med orden).
2. Berätta om vad som sker. Skriv ned i punktform.
3. Hur ser det ut mellan pojkar/flickor, mellan årskurser/klasser, mellan elever och lärare.

Brevlåda där vem som helst anonymt kan lägga i info om vad som sker. Skolsköterskan, kuratorn, psykologen eller någon utsedd ifrån antimobbningsteamet föreslås ha ansvar att tömma lådan.

Ytterligare förslag till arbete kring mobbning

Se film om mobbning och samtala kring den.

Läs litteratur om mobbning och samtala kring den.

Gör rollspel teater tillsammans med eleverna och visa för andra klasser som inledning till samtal kring mobbning och trakasserier.

Förslag att fortsätta att arbeta i klassen under temat civilkurage.

På samma sätt som man tagit fram mobbningsspel kan man dela in klassen för att göra spel över andra situationer som kräver civilkurage. Det kan vara olika påhopp eller trakasserier ute på stan, mot invandrare osv. Sedan kan spelen genomföras som forumspel och ämnet diskuteras i grupp eller helklass. S.k. isbrytare (uppmjukning) behöver göras före uppgiften. Det kan vara hetastolen övning, staty eller annat. Inspiration finns i Katrin Byréus´ bok, ”Du har huvudrollen i ditt liv”.

Karin Utas Carlsson