

Mobbning/schysst kompis

Mobbning handlar framför allt om relationen mellan individer i en grupp och inte om individuella egenskaper. Vi vill alla höra till, ha vänner, känna att vi befinner oss i ett bra sammanhang och få uppskattning från vår omgivning. Vi vill och behöver hitta vår plats. Det här sker i alla grupper och klasser och det kan vara tufft för många barn och unga. I värsta fall kan det bli en hård kamp om makt och status i en grupp och på vägen kan några fara illa genom att bli utslutna eller utsatta för andra kränkningar.

Olika normer för vad som ger status kan skapas i olika grupper och dessa är bra för dig som ledare att ha koll på. Snäva normer för hur en person får vara, bete sig eller se ut kan skapa ett "vi" och "dom" och göra att de som inte stämmer överens med normen riskerar att bli utstötta och utsatta för kränkningar. Ett viktigt förebyggande arbete för en gruppledare blir att skapa en trygg grupp och en gruppkultur där alla får plats.

Känslor

Känslor fyller flera funktioner:

- Känslor ger blixtsnabb information om hur du upplever en viss situation.
- Du kommunicerar känslor genom dina uttryck, så att andra kan tolka dig.
- Känslor förbereder oss på att agera när det händer något. Exempelvis: i en hotfull situation kan känslan rädsla förbereda oss på att reagera snabbt om det behövs.

När vi kan sätta namn på våra känslor blir det lättare att identifiera och tolka dem, vilket är viktigt för vårt psykiska välmående. Det är naturligt att vilja känna så många härliga känslor som möjligt men det är onödigt att kategorisera känslor som bra eller dåliga. Hur vi agerar utifrån känslan kan vi lära oss att kontrollera. Känslorna kan vägleda dig till att ta beslut som leder till fler positiva känslor, sätta dig i säkerhet när det behövs eller få en vilja att lära dig nya saker.

TEMAN

Novell

- Mobbning
- Schysst kompis
- Känslor
- Ny i klassen
- Relationer
- Vänskap
- HBTQ+

Övningar

- Mobbning
- Känslor
- Vänskap

FÖRDJUPNING

→ Se länksamling på klasskompisar.se



EPA Enskilt • par • alla

I novellen får vi följa med Agnes på hennes första dag i sin nya klass, där sommarkompisen Sofi går. Under dagen upptäcker Agnes att Sofi inte har det så bra i klassen.

FRÅGA Varför har Sofi inte berättat för Agnes hur hon har det i skolan, tror du?

Betona att det inte finns något rätt eller fel svar.

- Låt var och en fundera tyst enskilt i cirka en minut.
- Be barnen fundera tillsammans med den som sitter bredvid i någon minut.
- Lyft frågan i hela gruppen.

LEK Känslomingle

Skriv olika känslor på lappar. Det ska finnas två av varje, ifall antalet deltagare är udda behövs tre av en känsla i den första omgången.

Dela ut lappar så att två barn i gruppen får samma känsla.

Låt barnen gå runt i rummet som sin känsla (alltså visa och kanske låta som om man känner känslan) och försöka hitta sin känslokompis. När de hittat varandra går de och ställer sig på en anvisad plats.

Dela nu ut nya lappar så att två par får samma känsla och låt paren hitta varandra. I nästa omgång ska de fyra hitta en annan fyra-grupp med samma känsla. Fortsätt på samma sätt tills hela gruppen har samma känsla. Det kan vara trevligt att avsluta med att dela ut lappar med känslan lycklig.

SYFTE

- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

SYFTE

- Träna inlevelseförmåga och att uttrycka känslor
- Våga mötas och ta kontakt

TIPS

- ➔ Färdiga lappar finns på klasskompisar.se



HELGRUPP **Känslor**

FRÅGA Varför har vi känslor, tror ni?

BERÄTTA Vi kan inte bestämma över våra känslor. De bara kommer och själva känslan kan aldrig vara rätt eller fel. Men man kan se känslor som en kompass som visar om man är på väg i rätt riktning, om man gör sånt som är bra för en eller inte. Känslor har en viktig funktion för oss människor. Känslor kan få oss att stanna upp och undvika fara, att inte upprepa sånt som är dåligt för oss, att göra mer av det som känns bra, att våga undersöka och utforska.

Ju bättre vi blir på att känna igen våra känslor desto lättare blir det att hantera dem. Ju bättre vi blir på att registrera andras känslor och kunna sätta oss in i hur andra känner, desto lättare blir det att umgås med varandra.

FRÅGA Vilka känslor upplever vi som härliga respektive obehagliga?

SMÅGRUPPER **Schysst kompis**

Dela upp barnen i mindre grupper om tre till fyra i varje. Låt barnen prata om:

- När i berättelsen tycker ni att Agnes och/eller Sofi lyckas med att vara en schysst kompis?
- När i berättelsen tycker ni att Agnes och/eller Sofi inte lyckas så bra med att vara en schysst kompis?

HELGRUPP Vad hade Sofi eller Agnes kunnat göra annorlunda?

SYFTE

- Reflektera kring känslor tillsammans med andra

SYFTE

- Reflektera kring att vara en schysst kompis och hitta strategier



VÄRDERINGSÖVNING Heta stolen

I en heta stolen-övning sitter man på stolar i en ring. Ledaren läser ett påstående och alla som håller med byter plats med varandra. Om man inte håller med sitter man kvar. Börja med några lättare påståenden som inte behöver kommenteras men låt sedan några deltagare få berätta varför de valt att byta stol eller varför de valt att sitta kvar. Se dock till att hålla tempo i övningen. Är det en grupp som har mycket att säga kan ni välja några få påståenden. Om gruppen är fåordig kan man göra fler.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN

- Sommaren är den bästa årstiden.
- Glass är godare än godis.
- Småkryp är otäcka.
- Det verkar läskigt att börja en ny klass.
- Alla kan göra något för att välkomna den som är ny i klassen.
- Ibland gör folk dumma saker mot andra för att de är rädda att själva bli utanför.
- Att vara snäll mot andra gör att man får högre status.
- Det kan vara svårt att passa in.
- De som bara ser på när någon blir utsatt är också skyldiga.
- Det är modigt att säga ifrån när någon blir utsatt.
- Läraren har ett ansvar att se till att ingen är utanför i klassen.
- Det är alla klasskompisars ansvar att se till att ingen är utanför.
- Det är lätt att vara en schysst kompis.

Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Varje barn får fundera över vilka känslor de ofta har, och ledaren kan här få en indikation på hur barnet mår. Om ni vill göra något mer kring just den här novellen kan ni lyfta upp sista övningen Hej Agnes! och låta alla barn skriva pratbubblor om vad de vill säga till Agnes. Pratbubblorna kan ni sätta upp på väggen runt en illustration av Agnes.

SYFTE

- Reflektera över vänskap och utanförskap
- Röra på sig
- Ha kul

