

## Gruppsyck

Att ”höra till” är en stark drivkraft hos oss människor som ursprungligen är flockdjur. Gruppsyck är när vi känner oro för att inte få vara med om vi inte gör det som gruppen vill. Gruppsyck är ofta väldigt svårt att stå emot, speciellt för någon vars hjärna inte är fullt utvecklad än. Ungdomar har oftast ett belöningssystem i hjärnan som är extra aktivt och en frontallob som gillar att ta risker. Det här kan förklara varför de ibland tar beslut som vuxna tycker är dåliga, till exempel att röka som Vera gör i novellen. Deras hjärnor är helt enkelt mer sugna på äventyr och spänning, och det kan göra att de inte tänker så mycket på riskerna.

De flesta ungdomar vill vara individer och absolut inte känna att de gör som alla andra och ”faller för gruppsyck”. Att inte kunna stå emot gruppsyck handlar inte om att vara feg eller rädd, det är viktigt att förstå. Att se det som svaghet är inte konstruktivt när man pratar om gruppsyck.

## Sociala medier

Ofta blir diskussionerna om skärmtid och sociala medier polariserade, men man behöver inte se det svart eller vitt. Enligt WHO är för mycket skärmtid en riskfaktor för både fysisk och psykisk ohälsa. Samtidigt är sociala medier just sociala och kan föra med sig många goda aspekter, som att höra till. Många forskare lyfter att det finns ett problem i det som *inte* görs när barn och ungdomar istället tillbringar sin mesta tid vid en skärm. Till exempel har fysisk aktivitet, läsning och musicerande minskat. Många unga sover också sämre på grund av att de har svårt att koppla av från intryck och från skärmen.

Det finns mycket material för ledare om sociala medier och utsatt-het på nätet. Om du vill fördjupa dig rekommenderar vi att du gör sökningar på nätet, för att hitta det mest aktuella.

## TEMAN

### Novell

- Gruppsyck
- Sociala medier
- Relationer
- Vänskap
- ANDT
- Rökning
- Nikotin

### Övningar

- Gruppsyck
- Sociala medier
- Tobak

### FÖRDJUPNING

→ Se länksamling på [klasskompisar.se](http://klasskompisar.se)



## Rökning • tobak • nikotin

Att aktivt arbeta med tobaksfri skolgård och tobaksfri skoltid är en av de viktigaste sakerna skolan kan göra för att förebygga att barn börjar använda tobak eller andra nikotinprodukter.

När vi pratar om alkohol, narkotika, nikotin med mera ska vi inte sprida skrämselfpropaganda. Det är däremot viktigt att alla har tillgång till korrekt och relevant kunskap för att kunna ta ställning, samt att de har redskap för att stå upp för sina egna åsikter. Enligt en undersökning från *A Non Smoking Generation* säger nio av tio ungdomar att påverkan från kompisar är en orsak till att börja röka. För barn och unga kan andra anledningar än hälsa väga tungt som argument till att inte använda tobak eller nikotin, till exempel miljöskäl, förekomsten av barnarbete och tobaksindustrins oetiska marknadsföringsstrategier.

Det finns flera nya nikotinprodukter som unga använder, och det är inte alltid relevant att använda begreppet tobak, utan snarare nikotin. Många unga och många vuxna tror att en del av de nya produkterna varken är särskilt beroendeframkallande eller farliga. Det är lätt att falla för smart marknadsföring, och därför extra relevant att vuxna är väl pålästa för att kunna möta ungas frågor och argument.

Att röka e-cigarett eller vejpa kan skada lungor, hjärta och blodkärl, precis som vanliga cigaretter. De flesta e-cigarett innehåller nikotin, som är starkt beroendeframkallande och som ökar hjärnans mottaglighet för alkohol och andra droger. Det finns också oljor till vejps som innehåller THC, den aktiva substansen i cannabis/marijuana. Vejpolja är nästan alltid smaksatt, vilket gör att det kanske inte känns lika farligt att vejpa, samtidigt som man vejpar oftare och tar djupare bloss. Hur det påverkar kroppen när man andas in smakämnen som är framtagna för att hamna i magsäcken finns inga långsiktiga studier på.

Det är bra att känna till att ungdomshjärnan är mer benägen och snabbare att utveckla beroende av nikotin som dessutom stör hjärnans utveckling.

Vitt snus är en variant på vanligt snus med nikotin, där en skillnad är att smaken ska vara något mildare. Användning av vitt snus har blivit allt vanligare bland ungdomar. Enligt CAN:s nationella skolundersökning 2023 har 28 procent av eleverna i årskurs 9 provat vitt snus. Möjligen beror den höga konsumtionen på att produkten får vara smaksatt, såsom bärsmak eller mint, vilket är mer attraktivt för barn samt minskar tröskeln för förstagångsanvändning. Vidare marknadsförs det vita snuset ofta som tobaksfritt. Det kan ge uppfattningen att snuset inte är så farligt. Trots det innehåller produkten vitt snus oftast nikotin, och då ofta i större mängd än i det bruna snuset. Det brukar inte framgå i marknadsföringen.

### ALTERNATIV NOVELL

- Det finns en alternativ novell där Vera vejpar i stället för röker. Använd den ifall det är mer aktuellt för din grupp.
- Se Veras sida på [klasskompisar.se](https://www.klasskompisar.se)



## EPA Enskilt • par • alla

**BERÄTTA** På rasten smiter Vera och Louise in på högstadiets gård. Där träffar de på Suzz och hennes kompisar.

**FRÅGA** Varför tror du att Vera testat att röka/vejpa?

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 Dirigenten

- En person utses till detektiv och lämnar rummet.
- Resten står eller sitter i en ring och utser en dirigent. Dirigentens jobb är att, utan att detektiven ser det, visa rörelser som de andra ska imitera. Testa ett par gånger innan detektiven kallas in.
- Detektiven kallas in, ställer sig mitt i ringen och ska nu på högst tre försök lista ut vem som är dirigenten som styr gruppen.
- Öka svårighetsgraden genom att byta rörelse flera gånger.
- Byt detektiv och dirigent några gånger.

**OBS!**  
Gör övningen "helgrupp" (på nästa sida) innan "smågrupper" här nedan

## SMÅGRUPPER

### Tobak • rökning • vejping

Dela upp barnen i mindre grupper om tre till fyra i varje. Ge barnen uppdraget:

- Hjälp Vera att hitta argument för att välja att inte röka/vejpa.
- Finns det fler tips ni vill ge Vera?

Om ni arbetar med vejping: ta med argument både kring vejping med nikotin, och vejping med enbart smaksättning.

Samla gruppen och skriv upp argumenten på tavlan.

### SYFTE

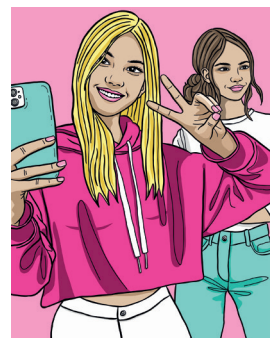
- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

### SYFTE

- Koncentration och fokus
- Uppmuntra fantasi
- Öva på att leda och följa

### SYFTE

- Hjälpa barnen hitta egna argument mot tobak och nikotin



## HELGRUPP

# Sociala medier och nikotin

### DISKUTERA

- Vad är positivt med sociala medier?
- Finns det något som är negativt? (Om de inte kommer på något kan du fråga vad deras föräldrar säger och om det kan ligga någon sanning i det.)
- Vad kan hända om man inte hänger med på sociala medier?

**BERÄTTA** Det finns mycket positivt med sociala medier. Men det är viktigt att veta att sociala medier-apparna inte är till för oss. De är till för sig själva, för att tjäna pengar. Apparna är konstruerade så att vi ska vara där så mycket som möjligt och de har psykologer och beteendevetare som utarbetar sätt att hålla oss kvar i apparna så länge som möjligt. Det ger en kick, en rusch av välbefinnande att få likes och följare, vilket gör att vi vill ha fler och fler och därför stannar längre i appen. Alla snabba kickar gör också att våra hormoner i hjärnan, speciellt det som heter dopamin, blir lite avtrubbade och det krävs hela tiden mer, häftigare, roligare och fler hjärtan för att vi ska få den där kicken och må bra. Det kan till slut leda till att vi tycker att saker utanför telefonen är rätt tråkiga.

Det är inget fel med att hänga på nätet men man kan också fråga sig själv vad det tar tid ifrån.

**FRÅGA** Vad skulle du kunna göra mer av om du inte hade din telefon?

Förut påverkades man av personer i ens klass, i skolan och av sina kompisar. Med sociala medier finns det ännu fler personer och grupper att bli påverkad av. Det är inte konstigt att vilja höra till. Som unga är det också vanligare att vi tar risker eftersom hormonet dopamin gör att vi vill ha kickar. Det här kan göra att vi ibland tar beslut som inte är bra för oss och som vi ångrar direkt eller senare. Det kan till exempel röra sig om att röka, dricka alkohol, göra något eller följa med någonstans fast man inte vill. Så som det blev för Vera.

**FRÅGA** Finns det personer som aldrig verkar göra som andra och inte faller för gruppsyck? Kanske någon kändis, artist, idrottare eller liknande. Vilka egenskaper har de? Vad tror ni krävs för att vara så?

Självkänsla och självkänedom är viktigt för att kunna stå upp för sig själv och inte göra saker man egentligen inte vill. Det är viktigt att fundera på vem man är och hur man vill vara.

**FRÅGA** Vilka olika produkter med tobak eller nikotin känner ni till? Varför använder människor dem, tror ni? De allra flesta människor röker eller snusar inte. Varför?

Skriv gärna upp dessa anledningar på tavlan.

OBS!  
Nu passar det att göra övningen "smågrupper" (sidan 3)

### SYFTE

- Reflektera tillsammans över sociala medier, gruppsyck och tobak/nikotin

### TIPS

Kolla gärna på någon aktuell faktafilm om vejping, tobak etc. Det finns många som har ett brett fokus, exempelvis hur tobaksindustrin motverkar en hållbar global utveckling.



## VÄRDERINGSÖVNING

### Oavslutade meningar

Sitt gärna i en cirkel och låt turen gå runt. Ledaren läser början på en mening som sedan barnen fyller i. Gör det tydligt att man inte får "fylla i" åt andra. Man får inte skratta åt andras svar. Man får säga pass och får då en ny mening att fylla i om man inte kommer på något direkt, så att tempot hålls. Det är inte meningen att man ska tänka efter så mycket utan säga det som dyker upp i huvudet. Det finns inget rätt eller fel.

Varje mening kan användas flera gånger.

- Mitt favoritgodis är...
- Min favoritdag är...
- Jag tycker om att...
- På lördagar äter jag...
- Min favorit-app är...
- Efter skolan vill jag...
- Mest tid med telefonen lägger jag på...
- Om någon skrattar åt mitt skämt känner jag mig...
- Om ingen skrattar åt mitt skämt...
- Jag tror folk röker för att...
- Att vejpa är...
- När folk får många likes på ett inlägg blir de...
- Att vara elak mot någon på nätet är...
- Influencers verkar...
- Jag tycker att snus verkar...
- Många ungdomar vill bli influencers för att...
- Om jag ser en taskig kommentar på nätet brukar jag...
- Personer som står emot gruppträck är...
- Om jag ser reklam för snus känner jag...
- Att vara beroende av nikotin verkar vara...

Prata efteråt om klassens svar generellt. Var det många liknande svar? Är det lätt att man börjar svara som andra? Kan det hända att man svarar som man märker att klasskompisarna tycker är kul eller rätt? Går det att jämföra med "likes"?

## Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Här får varje barn möjlighet att fundera över vad de upplever på sociala medier och hur de mår av det. Barnen får också utforska vilka egenskaper de har som gör att de kan gå sin egen väg.

### SYFTE

- Reflektera
- Öva på att uttrycka sina åsikter

