

1. Vad är mobbning?

2. Förebyggande program

3. Förebyggande arbetsmetoder

4. Trivselenkäter

5. Handlingsplaner

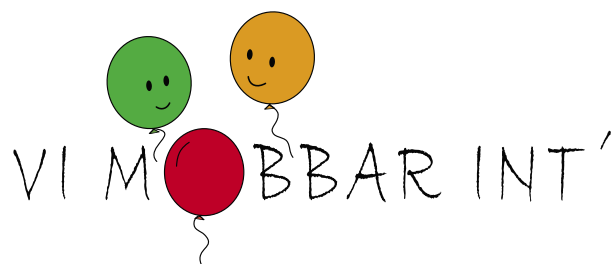
6. Övningar

7. Eget material

Utgivare: Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola – © Projektet Vi mobbar int´  
Redaktör: Micaela Romantschuk-Pietilä  
Illustrationer: © Antonia Ringbom 2003  
Ombrytning: Ant Simons

ISBN 952-5260-17-8  
Frams tryckeri 2003

---



Vi mobbar int' är ett finlandssvenskt antimobbingsprojekt med målet att samla alla goda krafter som arbetar mot mobbning och kränkande behandling.

Vi mobbar int' vill stödja lärarna, föräldrarna och eleverna i deras strävan att motverka otrygghet och utanförskap. Läs mera om projektet på adressen [www.vimobbarint.nu](http://www.vimobbarint.nu).

Vi mobbar int' är ett samarbetsprojekt mellan många olika organisationer:



Arcada - Nylands svenska yrkeshögskola (Juridisk huvudman)



Förbundet Hem och Skola i Finland



AB Det finlandssvenska kompetenscentret inom det sociala området



Finlands Kommunförbund



Finlands Svenska Lärarförbund



Folkhälsans Förbund



Finlands svenska skolungdomsförbund



Klaari, Helsingfors stad



Utbildningsstyrelsen

Projektet finansieras av: Svenska kulturfonden, Lisi Wahls stiftelse, Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne, Stiftelsen Emelie och Rudolf Gesellius fond, Social och hälsovårdsministeriet, Stiftelsen Familjen Lerches Understödsfond, Eugene, Elisabeth och Birgit Nygréns stiftelse, Helsingfors Sparbanksstiftelse, Veritas, Oy Fazer Ab, Advokatbyrå Roschier Holmberg



# Förord

Mobbning är en komplex fråga och kan inte lösas som en ekvation. Alla människor är unika liksom också alla skolor. Därför finns det inte bara ett sätt att förebygga mobbning eller att stoppa akut mobbning. Mobbning är inte ett problem som förekommer endast i skolorna. I själva verket upplever fler vuxna, än barn och unga, att mobbning förekommer på deras arbetsplats. I dag talar man rätt öppet om mobbningsproblematiken i skolorna vilket också är en förutsättning för att vi skall kunna råda bot på problemet. På många andra arbetsplatser är ämnet ännu relativt tabubelagt.

Under de senaste åren har våra finlandssvenska skolor mera medvetet gått in för att förebygga och stoppa mobbning. De flesta skolor har en antimobbningsplan och ett antimobbningsteam med uppgift att följa situationen och att skapa handlingsplaner som förebygger mobbning. Tack vare detta upplever skolorna att mobbningen åtminstone inte har ökat de senaste åren.

En hel del av verksamheten i skolorna har en preventiv inverkan på mobbning trots att den inte är uttalat mobbningsförebyggande. Skolorna har olika profiler och lärarna vill jobba på lite olika sätt. För att kunna minska mobbningen måste man i första hand jobba förebyggande. Det handlar om attityd fostran, om att utveckla empati, om att stärka självkänslan, om tolerans, ansvar, självkontroll och problemlösning. Det handlar om värdediskussioner och samtal om etik. Det handlar om att respektera sig själv och andra, om att bemöta andra som man själv vill bli bemött.

Den här pärmen skall fungera som ett inspirationsmaterial och stödja skolpersonal när de arbetar för att skapa en trygg skolmiljö för alla. Pärmen har sex delar. I den första delen har vi samlat fakta om fenomenet mobbning.

I den andra och tredje delen presenteras olika program och arbetsmetoder som på olika sätt är mobbningsförebyggande. I del fyra finns förslag på trivselenkäter och information om hur man använder enkäter och andra sociometrisk metod. I del fem finns information om vad en handlingsplan är och en presentation av olika handlingsprogram. I del sex finns förslag på olika slag av lekar och övningar och information om när och hur lekarna skall användas. Pärmen har utarbetats av en materialgrupp bestående av Eeva Ahtiainen, Gun Andersson, Laila Bjurström, Jonna Brander, Mika Lindfors och Micaela Romanschuk-Pietilä. Utöver dessa har Mikael Aalto, Jenny Dannberg, Stina Eichholz, Ben Furman, Gunnar Höistad, Jessica Lerche, Frida Nybäck, Helinä Perttu, Anatol Pikas, John Steinberg, Lory Strengell, Anja Valtonen, Bodil Wennberg och Ulrika Willför bidragit med texter.

I dag vet man att det bästa sättet att förebygga mobbning är medvetna och engagerade vuxna. Mobbning går inte att stoppa med enstaka punktinsatser, det kräver ett helhjärtat engagemang från både hemmet och skolan. Nyckelordet är samarbete. Tillsammans kan vi göra mycket!

Lycka till!

Micaela Romanschuk-Pietilä  
projektledare

Helsingfors i maj 2003



# Innehållsförteckning

Förord, Micaela Romantschuk-Pietilä.....	2
Innehållsförteckning.....	3
Sökschema....□	5
<b>1. Vad är mobbning?</b>	
Målet en trygg skola, Micaela Romantschuk-Pietilä .....	7
Mobbning som gruppfenomen enligt Christiina Salmivalli, Eeva Ahtiainen.....	13
Att skapa trygghet och motverka mobbning vid stadieövergångar, Gun Andersson .....	17
<b>2. Förebyggande program</b>	
Vad är EQ – emotionell intelligens? Bodil Wennberg.....	19
Ge våra ungdomar aktiva värderingar, John Steinberg .....	20
Ansvarstrappan, Ben Furman, Tapani Ahola och Harri Hirvihuhta .....	21
Jag Kan, Ben Furman .....	23
Folkhälsans Tjejgrupper, Ulrika Willför.....	25
Nuisku – en kurs i mänskliga relationer, Mika Lindfors .....	27
Action for Life, Mikael Aalto .....	28
VÅGA säga nej till droger och våld, Lory Strengell.....	29
Power Club Finland, Lory Strengell .....	30
Lions Quest, Helinä Perttu.....	31
<b>3. Förebyggande arbetsmetoder</b>	
Lösningssinriktade arbetsmetoder, Eeva Ahtiainen .....	35
Vänelevsverksamhet, Gun Andersson, Laila Bjurström.....	37
Farfar i skolan, Jonna Brander .....	41
Kompissamtal, Micaela Romantschuk-Pietilä.....	42
Berättelser blir lösningar – den narrativa metoden, Eeva Ahtiainen.....	44
Massage i skolan – för att sprida lugn och ro i kroppen och i klassen, Stina Eichholz .....	46
Övningsrörelser till Massage i skolan, Jenny Dannberg, Frida Nybäck .....	47
Hjärn-gympa Brain Gym®– en hjälp vid svårigheter, Anja Valtonen.....	50
Övergången till sjuan i Grani, Eeva Ahtiainen .....	53
<b>4. Trivselenkäter</b>	
Enkäter som hjälpmedel för att kartlägga klassrumssituationen, Mika Lindfors.....	55
Skoltrivsel 1 för åk 1–3 .....	56
Skoltrivsel 2 för åk 1–3 .....	57
Skoltrivsel 3 för åk 4–6 .....	58
Skoltrivsel 4 för högstadiet .....	59
Skoltrivsel 5 Föräldraenkät .....	60
Sociometri – kartläggning utan blanketter, Eeva Ahtiainen .....	62



## 5. Handlingsplaner

Välj åtgärdsprogram efter situationen, Gun Andersson .....	65
Vad en handlingsplan är och presentation över olika program, Jessica Lerche.....	66
Olweus .....	67
Österholmsmodellen.....	69
Farstametoden. ....	70
Gemensamt-Bekymmer-metoden enligt Anatol Pikas .....	71
Råd av Gunnar Höistad .....	72

## 6. Övningar

Gruppdynamik, Eeva Ahtiainen .....	75
Lekar och övningar, Laila Bjurström .....	77
Lekar för att bli bekant och uppvärmningslekar.....	82
Dela upp i grupper och par.....	83
Aktivitetshöjare och isbrytare.....	84
Aktivitetssänkare .....	86
Kommunikation och trygghet .....	87
Problemlösning och samarbete .....	88
Värderingsövningar.....	90
Bilaga 1 Kompisbingo .....	93
Bilaga 2 Schema över lekar.....	94
Bilaga 3 Referenslitteratur för lekar och övningar.....	96
Bilaga 4 Bildcollage över lekar	

## 7. Eget material

Plats för eget material



# SÖKSCHEMA

## KARTLÄGGNING

- Enkäter
- Mobbing som gruppfenomen
- Intervjuer
- Kompissamtal
- Samtal i grupp
- Värderingsövningar
- Observationer
- Sociometriska metoder

	INDIVIDNIVÅ	GRUPPNIVÅ	SAMFUNDSNIVÅ
<b>PREVENTION</b>			
Lösningsfokuserat	■	■	
Ansvarstrappan	■		
Power Club	■	■	
Våga	■	■	
Emotionell intelligens	■		
Aktiva värderingar	■	■	■
Massage i skolan	■		
Brain Gym®	■		
Narrativa metoder		■	
Nuisku	■	■	
Action for Life		■	
Kompissamtal		■	
Gruppdynamiska övn./lekar		■	
Stadieövergångar			■
Vänelever			■
Farfar i skolan			■
<b>INTERVENTION</b>			
Farsta	■		
Gemensamt bekymmer	■	■	
Lösningsfokuserat	■	■	
Jag Kan	■		
Pikas		■	
Mobbing som gruppfenomen		■	
Narrativa metoder		■	
Gruppdynamiska övningar		■	
Olweus			■
Österholm			■
Höistad			■









## Vad är mobbning?

Målet en trygg skola, Micaela Romantschuk-Pietilä

Mobbning som gruppfenomen enligt Christiina Salmivalli, Eeva Ahtiainen

Att skapa trygghet och motverka mobbning vid studieövergångar,  
Gun Andersson



# Målet en trygg skola

Micaela Romantschuk-Pietilä

Att bli sedd, att uppleva gemenskap och känna sig värdefull är känslomässiga grundbehov vi bär med oss genom hela livet. För att vi skall kunna visa hänsyn mot andra är det viktigt att vi tycker om oss själva och känner oss omtäckta av andra.

Skolan är en plats där alla människor tillbringar en stor del av sitt liv. I skolan skall vi inhämta grundläggande färdigheter som ger oss beredskap att fungera som fullvärdiga medlemmar i samhället; samhällsmedlemmar som kan ansvara både för sig själva och för sin närmiljö. Undervisningen skall också bidra till att vi mår bra fysiskt, psykiskt och socialt. Mår vi bra i klassen har vi lättare att inhämta kunskap. I skollagen fastställs att alla elever har rätt till en trygg studiemiljö. I detaljmotiveringen till skollagen konstateras att utbildningsanordnaren har ansvar för att våld och mobbning förhindras i skolan. Mobbing och våld lyder direkt under strafflagen och behandlas vanligtvis som misshandel.

I dag finns det många belägg för att en medveten satsning på en trygg skolmiljö för barn och unga kan förebygga tidig utslagning på grund av t.ex. mobbing. Enligt en färsk doktorsavhandling av psykiatern Heidi Somersalo finns det ett starkt samband mellan en medveten satsning på klassandan, elevernas inlärningsresultat och elevens psykiska välmående. Enligt undersökningen kan positiva skolupplevelser till och med kompensera bristande socioekonomiska förutsättningar. Somersalo understryker vikten av att lärarna har möjlighet att lära känna sina elever så att eventuella problem uppdagas så tidigt som möjligt.

När det gäller mobbningsbekämpning är den förebyggande verksamheten a och o. Det finns många belägg för att mobbing går att motarbeta.

## Vad är mobbing?

Mobbing och kränkande behandling beror på en samverkan av många faktorer. Etologen Konrad Lorenz (1903–1989) var den första som använde ordet mobbing när han beskrev djurs beteende att attackera sitt offer i flock. Senare lånade psykiatern Peter-Paul Heine-mann detta begrepp då han blev intresserad av barns negativa beteende mot varandra.

Mobbing kan beskrivas som ett maktspel där individerna i gruppen strävar efter en viss hackordning. Detta är i sig en naturlig del av ett barns utveckling. Barn söker sina gränser och måste lära sig att hitta dem. De vuxnas förhållningssätt gentemot barnets destruktiva beteende antingen förstärker eller hejdar det.

Tyvärr är mobbing inte något som förekommer endast bland barn och unga. Många vuxna upplever att de blir utsatta för arbetsplatsmobbing. Det finns chefer som mobbar sina anställda och det finns arbetstagare som kränker sina medarbetare. Det händer att nyanställda aldrig blir accepterade kanske på grund av rädsla för det nya och obekanta. Mobbing kan leda till att en person förlorar både sin självkänsla och sitt självförtroende.

Vi kan inte kräva att alla människor, vare sig det gäller barn eller vuxna, skall känna sympati för varandra. Meningskiljaktigheter och konflikter kommer alltid att förekomma bland människor. För att vi skall må bra i skolan eller på arbetsplatsen måste vi lära oss att ta itu med konflikterna och försöka lösa dem. Alla konflikter kan vi inte lösa men vi kan lära oss att hantera dem. De vuxna i skolan har ansvaret då det gäller att kunna skilja på enstaka konflikter och upprepade trakasserier. Då konflikter och trakasserier uppstår måste de vuxna kunna ge barnen och de unga redskap att hantera situationerna.



## Definitioner

När vi arbetar för att motverka mobbning och kränkande behandling är det viktigt att vi är medvetna om vad vi talar om. Den norske forskaren Dan Olweus definierar mobbning så här:

”Mobbning handlar om att en eller flera personer regelbundet och under en längre tid utsätts för negativa handlingar från en eller flera personer. Handlingarna förtar systematiskt en persons självkänsla, handlingsmöjligheter eller möjligheter till eget försvar. Detta kan leda till såväl psykiska som sociala handikapp”

Andra forskare, t.ex. Peter-Paul Heinemann och Anatol Pikas, betonar att mobbning alltid är ett gruppdynamiskt fenomen.

Christiina Salmivalli beskriver i sin definition av mobbning dels vad mobbning är, dels vad som trots dess likartade karaktär inte är mobbning:

”Med skolmobbning menas att en elev ständigt utsätts för trakasserier av elever i samma klass eller från andra klasser. Mobbaren kan vara en eller flera. Mobbning kan exempelvis vara skuffar, slag, hån, utfrysning, förtal bakom ryggen eller motsvarande handling med avsikt att skada eller sår den andra. Det är inte frågan om mobbning när två jämnstarka elever bråkar eller slåss med varandra. Mobbning är inte heller tillfälliga påhopp riktade mot någon godtycklig elev. Mobbning är att ständigt förorsaka en och samma elev obehag”

Christiina Salmivalli ser mobbning som ett uttryck för aggression i en social situation som påverkas av många gruppdynamiska mekanismer. Hon anser att varje elev i en mobbnings-situation antar en roll utgående från gruppens förväntningar. Elever kan få roller som de inte vill ha, men som de har svårt att frigöra sig från. Salmivalli skiljer mellan sex olika roller: offer, mobbare, medhjälpare, förstärkare, försvarare och utomstående. Det händer att en elev inte har någon tydlig roll. (Läs mera om

Salmivallis forskning i nästa kapitel.)

Finlands Svenska Lärarförbund rf definierar mobbning så här:

”Mobbning är negativ verksamhet (direkt eller indirekt) som i skolan eller läroanstalten är riktad mot en elev. Typiskt för denna verksamhet är att den är återkommande. Det är inte frågan om enskilda påhopp som är riktade mot än den ena, än den andra av eleverna eller studerandena, utan om att ett barn eller en ung människa eller t.o.m. en vuxenstuderande är utsatt för systematisk förföljelse.”

Oberoende av vilken definition man går in för att använda är huvudsaken att man aldrig accepterar upprepade psykiska, fysiska eller verbala handlingar som syftar till att skada andra människor.

Mobbning kan ta sig olika uttryck:

**Psykisk mobbning** är då man vänder ryggen till när någon närmar sig, då man grimaserar eller himlar med ögonen, kastar menande blickar mellan varandra eller behandlar någon som luft. Den psykiska mobbningen är vanligast och svårast att upptäcka för omgivningen. Det är också mycket svårt för den utsatta både att säga ifrån och att bevisa att mobbningen förekommer.

**Fysisk mobbning** är att sparka, slå, knuffa, knipa, slita i kläder, sätta krokben, förstöra en annans saker, blockera vägen för någon, gömma en annans väska eller att slå igen dörren framför någons näsa. Den fysiska mobbningen är lättast att upptäcka.

**Verbal mobbning** är att sprida rykten, härma, håna, hota, anmärka på utseende eller kläder, hänskratta, fnittra och skämta på en annans bekostnad.

Fysisk och verbal (direkt) mobbning är vanligare bland pojkar. Flickor utsätter oftare varandra för psykisk (indirekt) mobbning.



## Vem mobbar?

Mobbarna har ofta ett utmärkande karaktärsdrag, nämligen aggressivitet. Det är en negativ aggressivitet som syftar till att skada andra människor. I skolor uppstår dagligen situationer då elever ger utlopp för sin aggression. Det behöver inte i alla sammanhang handla om mobbning. Det är viktigt att barn och unga upplever att det är tillåtet att också ge utlopp för negativa känslor. Det är bra att lära sig att identifiera sina känslor, både positiva och negativa, men man måste lära sig att ta ansvar för sina känslor så att ingen oskyldig råkar i kläm. Det handlar om mobbning då en aggression går ut över andra i en varaktig social situation och då det blir en systematisk handling.

En vanlig uppfattning är att aggressivitet och tuffhet döljer ängslan och osäkerhet. Vetenskapliga undersökningar som gjorts stöder inte denna teori. Tvärtom är mobbarna ofta rätt självsäkra (vilket inte behöver betyda att de är trygga i sig själva), de har en idealiserad positiv självbild och vill dominera.

Flickor ger i regel uttryck för sin aggression på ett mera indirekt sätt (psykisk mobbning). Vissa forskare säger att detta beror på att flickor är mera socialt begåvade än pojkar. För att kunna utöva indirekt aggression i form av mobbning krävs vissa sociala färdigheter. Det handlar då om manipulation, inte om att använda de sociala färdigheterna för att uppnå något positivt.

Det tycks råda konsensus bland forskarna om synen på mobbarnas föräldrar. Mobbarnas föräldrar är ofta auktoritära, använder fysiska disciplinära åtgärder i uppfostran och har bristande problemlösningsförmåga. De vet inte vad deras barn sysslar med och negligerar ofta sina barns åsikter. En gammal sanning är att barn i regel inte gör som de vuxna säger utan som de vuxna gör.

## Vem blir mobbad?

Det finns olika uppfattningar om vem som kan bli ett mobboffer. En vanlig uppfattning är att man blir mobbad på grund av yttre faktorer. Det ger ändå inte en heltäckande förklaring trots att mobbaren ofta anger en yttre avvikelse som orsak.

De flesta barn som till det yttre i någon mån avviker från normen blir inte mobbade. Det finns också en hel del barn och unga som till det yttre verkar "helt rätt" och trots det blir mobbade. Det handlar om hur en utsatt individ kan bemästra en situation då hon eller han blir utsatt för kränkande behandling.

Offer tycks i allmänhet sakna vissa sociala färdigheter som skulle skydda dem mot mobbning. De flesta studier som gjorts kring offren betonar att offret har dålig självkänsla och nedvärderande tankar om sig själv.

Man kan ju i och för sig fråga sig om den dåliga självkänslan är en följd av mobbningen snarare än en orsak.

Flera forskare skiljer på passiva och provocerande mobboffer. Då betonas att de passiva offren har svårt att hävda sig i kamratgrupper och indirekt signalerar att de är legitima måltavlor. De provocerande mobboffren kan ha ett håftigt temperament och försöka ge igen vid minsta lilla provokation.

## Vem blir inte mobbad?

Barn som har stabila relationer till flera vänner blir i betydligt mindre omfattning utsatta än barn som är ensamma och isolerade. Barnen har också i regel en god självkänsla och ett gott självförtroende.

Man har också i undersökningar kunnat peka på vissa egenskaper hos barn och unga som gör att de inte blir utsatta för mobbning. Egenskaperna är vänlighet och samarbetsförmåga. Dessa personlighetsdrag uppfattas som angenäma och trevliga av omgivningen



och även aggressiva barn svarar positivt på signalerna.

## Hur kan vi upptäcka mobbning?

Det är inte alla gånger lätt att upptäcka mobbning. Ibland blundar vi för det vi inte vill se. Det kan hända att det i skolan råder en hård stämning som tillåter ett negativt beteende. Elaka skämt blir vardagsmat och man glider sakta men säkert in i ett klimat som det kan vara svårt att ta sig ur. Det är lättare att gå med i den hårda jargongen än att bryta den. Hur skall man då veta var gränsen mellan humor och kränkning går?

Många gånger är det rätt att lita på sin intuition. Om man som vuxen har en känsla av att någon elev utsätts för mobbning skall man inte vara rädd för att ingripa. I bästa fall, om mobbningen inte har pågått länge, kan det räcka med att bestämt säga ifrån att dylikt beteende inte kan accepteras i skolan. Det är de vuxnas uppgift att sätta gränser och vägleda eleverna i vad som är rätt och fel. Tyvärr är det inte alltid så enkelt. Den som mobbar är ofta expert på att dölja vad han eller hon håller på med. Den som utsätts vågar sällan berätta vad som försiggår av rädsla för att mobbningen skall bli värre. De utomstående håller i regel tyst för att inte själva bli utsatta. (Läs mera om hur mobbning kan upptäckas i del 4 och 5.)

## Kan vi förhindra att mobbning uppstår i skolan?

Grundklimatet är avgörande för en god psykosocial miljö. En god och tolerant stämning leder till en positiv arbetsmiljö. Det går inte att förhindra att mobbning uppstår med enstaka punktinsatser. Det kräver ett långsiktigt arbete med fokusering på förebyggande åtgärder och ett aktivt ställningstagande mot mobbning och kränkande behandling.

Då vi i skolan går in för att motverka mobbning och kränkande behandling är det vik-

tigt att alla i skolan (elever, föräldrar, lärare och övrig skolpersonal) tillsammans enas om målet: en trygg skola där ingen behöver utsättas för mobbning. För att vi skall uppnå detta mål behöver vi kunskap om vad mobbning är och på vilka sätt vi kan jobba förebyggande.

## En gemensam värdegrund

Det finns, tyvärr, inga mobbningssäkra skolmiljöer. När flera individer är tillsammans, särskilt då de inte har fått välja medlemmarna i gruppen, måste man räkna med att det kan uppstå mobbning. Man talar om social smitta eller minskad känsla för socialt ansvar.

De vuxna i barnens närhet bär ansvar för att skapa ett gott socialt klimat där alla parter känner sig respekterade. Ett gott socialt klimat präglas av öppen kommunikation där alla har möjlighet att framföra sina åsikter.

Eftersom varje människa har en mängd personliga värderingar, som påverkar allt det hon företar sig, är det viktigt att allas värderingar ges utrymme i en diskussion så att man kan enas om skolans gemensamma grundläggande värden.

Eftersom våra lärarkollegier i dag så ofta får nya medlemmar skall diskussionen föras varje år så att de nya lärarnas värderingar blir hörda och så att de nya i sin tur får ta del av kollegiets värderingar. En ny lärare i skolan kan ofta komma med goda idéer till en förbättrad skolmiljö. Det är viktigt att ha ett öppet förhållningssätt till nya idéer och att ibland våga prova på nya kreativa metoder. Väsentligt är också att vara lyhörd för den övriga skolpersonalens idéer och åsikter. Assistenterna, vaktmästaren, kökspersonalen och andra vuxna i skolan vet många gånger mycket om t.ex. det som händer under rasterna.



## Emotionell intelligens och social kompetens

”Om det är förnuftet som formar människan, så är det känslan som leder henne”

Jean-Jacques Rousseau

Ett av målen för Vi mobbar int´ är att utveckla den emotionella intelligensen och den sociala kompetensen hos barnen och de unga.

Tidigare definierade man intelligensen med anknytning till det förnuftsmässiga, till intellektet. I dag har det blivit allt vanligare att acceptera tanken att det finns andra intelligenser. Emotionell intelligens brukar definieras som förmågan att uppfatta både sina egna och andras känslor. Emotionell intelligens är minst lika viktigt för oss människor som andra intelligenser. Trots att vi föds med olika begåvningar och en del har en högre emotionell intelligens kan alla utveckla också denna sida hos sig.

En emotionellt begåvad människa har förutsättningar att utveckla den sociala kompetensen. Social kompetens kan definieras som det sätt vi har mot varandra och förmågan att samarbeta för att nå ett gemensamt mål.

För att kunna utveckla en hög social kompetens måste vi träna oss i det precis som vi tränar andra färdigheter. Den sociala kompetensen är ett viktigt redskap för att kunna möta både med- och motgångar i livet.

Att lära barn att kontrollera sina impulser, att stanna upp och tänka efter innan de agerar, är ett sätt att minska mobbning och annat icke-önskat beteende.

## Information till hemmen

Det är viktigt att skolan varje år informerar både föräldrarna och eleverna om skolans förhållningssätt och handlingsplan mot mobbning. Föräldrarnas och elevernas stöd i det förebyggande arbetet är helt avgörande för

ett lyckat resultat. Att som förälder känna till skolans inställning skapar trygghet och gör det lättare att ta kontakt om mobbning upp-dagas. Föräldrarna måste känna att de tryggt kan kontakta skolan också om de bara är lite oroliga över sitt barn och känna att de alltid blir bemötta med respekt.

## Då mobbning upptäcks

Då mobbning trots förebyggande verksamhet upptäcks måste det finnas metoder att ta till för att stoppa mobbningen. Eftersom mobbning som fenomen troligen aldrig kommer att försvinna helt är det bra att känna till att enstaka mobbningsfall går att stoppa.

Vi mobbar int´ vill inte föra fram någon metod framom en annan utan konstaterar att det finns ”många vägar som leder till Rom”. Huvudsaken är att erkänna att mobbning förekommer och att målmedvetet ta itu med problem då de uppstår. Då mobbning som fenomen på 1970-talet synliggjordes i skolorna fanns det en beställning på metoder man kunde ta till i akuta situationer. I dag, då vi vet mera, kan det hända att metoderna känns styva och att skolorna gärna skapar egna metoder. Huvudsaken är att varje skola har en handlingsplan som inbegriper både förebyggande verksamhet och en arbetsordning för akuta mobbnings-situationer. I denna pärm finns de mest kända metoderna beskrivna i korthet.

Referenslitteratur:

Höistad, Gunnar, Mobbning - en bok om att förebygga, upptäcka och stoppa mobbning, 1997

BO:s (Barnombudsmannens) rapport ”Blunda inte för mobbningen”

Stiftelsen Friends, Viktig information till dig som förälder och ”Din vän” - Friends arbets-material

Lagerman, Anncha och Stenberg, Pia, Att stoppa mobbning går och Våra barn och mobbning

FSL rf, Hur förebygga mobbning och våld i skolan, 2000



- Fors, Zelma, Makt maktlöshet mobbning, 1995
- Salmivalli, Christiina, Koulukiusaaminen ryhmämaailmiönä, 1998
- Salmivalli, Christiina, Koulukiusaamiseen puuttuminen - Kohti tehokkaita toimintamalleja, 2003
- Laserow, Sylvia, Stoppa mobbning steg för steg, 2001
- Wennberg, Bodil, EQ på svenska, 2000
- Kamratstöd - en rapport från folkhälsoinstitutet. Folkhälsoinstitutet 1998:47
- Somersalo, Heidi, School environment and children's mental well-being, 2002 ([http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kliin/vk/somersalo/avhandlingen\\_som\\_pdf\\_fil](http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kliin/vk/somersalo/avhandlingen_som_pdf_fil))
- Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen år 2002/1 §, 2 §)
- Steinberg, John M, Den nya inläringen, 1994
- Eriksson, B., Lindberg, O., Flygare, E., Daneback, K., Skolan - en arena för mobbning. En forskningsöversikt och diskussion kring mobbning i skolan, 2001
- Guggenbühl, Allan, Våldets kusliga fascination - Att hantera destruktivt beteende och mobbning bland barn och unga, 1998
- Holm-Stålhand, Sara, Smultron, Agnes, Galna skolsjukan, 2002
- Isdal, Per, Meningen med våld, 2000
- Wahlström, Gunnilla O., Hantera konflikter - men hur? Metodbok för pedagoger, 1997





# Mobbning som gruppfenomen

enligt Christiina Salmivalli

Eeva Ahtiainen

Översatt av Laila Bjurström

I sin doktorsavhandling (1998) behandlar Christiina Salmivalli mobbning på klassnivå. Salmivallis undersökning påvisar olika roller eleverna har i gruppen. Rollerna har visat sig vara rätt beständiga, men ju tidigare rollerna upptäcks desto lättare kan de förändras. På basis av sin avhandling skrev Salmivalli boken *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*.

Nedan finns angivet de roller som förekommer i samband med mobbning samt hur frekventa de är bland elever i årskurserna sex och åtta.

Procent av	åk 6	åk 8
Offer	11,7	5,7
Mobbare	8,2	8,5
Medhjälpare	6,8	10,8
Förstärkare	19,5	15,2
Försvare	17,3	19,6
De utomstående	23,7	32,0
Ingen tydlig roll	12,7	8,2

Rollerna som offer och mobbare behöver knappast definieras här. En medhjälpare är en elev som deltar i mobbningen, som stöder eller hjälper mobbaren. Förstärkaren upprätthåller mobbningen genom att t.ex. skratta eller ställa upp som publik. Försvaren ställer sig på mobboffrets sida och försöker aktivt få ett slut på mobbningen. Den som är utomstående håller sig också utanför situationen. Enligt Salmivalli är det gruppen som fördelar rollerna, medlemmarna väljer inte själva sin roll. Den roll gruppen ger den enskilda medlemmen börjar generera det beteende rollen kräver.

## Mobbning bland gossar

I undersökningsresultaten redogör forskaren också för beteendet inom de smågrupper som bildas i klasserna. I en pojkgrupp finns ofta andra mobbare och medhjälpare. I offrets grupp ingår ofta andra offer, men även försvarare. Ofta är den mobbade gossen också ställd utanför alla grupper.

Rollerna i samband med mobbning har olika status bland pojkarna. Den högsta statusen har försvararen. Offret har den lägsta statusen bland pojkarna tätt följd av mobbaren.

Direkt handling utmärker den mobbning som förekommer bland pojkar. Pojkarna verkar godkänna aggression inom gruppen till en viss gräns. När gränsen är uppnådd får aggressionen en statussänkande verkan och toleransen inför beteendet minskar. Salmivalli kom till att aggressionen har ett samband med ett stort, men vacklande självförtroende. Mobbaren har ofta en benägenhet att hävda sig själv och det väsentliga är att stå i centrum för all uppmärksamhet. Samtidigt tolererar mobbaren kritik mycket dåligt. Mobbaren håller sitt offer i blickfånget och genom den feedback han får "finns han till". Mobbaren uppfattar sig själv som fysiskt attraktiv, stark och socialt skicklig. Den bedömning resten av gruppen gör av mobbaren stöder inte hans egen uppfattning. Den egna stödgruppens feedback är tillräcklig för honom.

Offret har ofta dålig självkänsla, både fysiskt och socialt. Forskningen ger inte svar på hur mobbningen påverkar självkänslan eller hur svag självkänslan eventuellt ursprungligen varit hos de drabbade.



Bland pojkarna framkom att motaggression är den mest provokativa handlingen från offrets sida. Offrets reaktion blir i detta fall en belöning för mobbaren. Det bästa sättet att undvika mobbning är att låtsas att man inte bryr sig om det.

## Mobbning bland flickor

Mobbning bland flickor är diskret och svårt att upptäcka. De flickor som är inblandade i mobbning, offer och mobbare, hör till samma (del)grupp. På det här sättet blir det ytterst svårt för en utomstående att upptäcka någonting. De flickor som tar parti för offret, försvararna, hör till en annan grupp. Själva mobbandet tar sig uttryck i utfrysning eller skvaller. Flickors behov att knyta nära förbindelser och vara förtroliga ger mobbaren det material hon behöver för mobbningen som på bricka. Det är en speciell utmaning för skolpersonalen att upptäcka mobbning bland flickorna.

Försvararen har den klart högsta sociala statusen bland flickorna. Försvararna har också en stark och stabil självkänsla. Det verkar krävas mod för att man skall våga ingripa i en mobbningsituation.

Offren, medhjälparna och förstärkarna har den lägsta sociala statusen. Mobbartösens ställning i gruppen är ambivalent. Å ena sidan är hon socialt accepterad, men å andra sidan socialt avvisad. En förklaring kan vara att mobbning bland flickor kräver en social förmåga och sociala färdigheter har ett högt värde i samhället i dag. Den allra sämsta självbilden har flickorna som är utomstående.

Den mest provokativa handlingen hos offren bland flickorna är underkastelse. Det bästa sättet att undvika att mobbning fortgår, också bland flickorna, är att låtsas att man inte bryr sig om det.

## Hur kan man ingripa i mobbningen?

Salmivallis forskning skapar nya utmaningar för att förebygga och åtgärda mobbning. Det är inte mera fråga om offret och mobbaren, utan ett fenomen som berör hela klassen. Den första utmaningen är att få hela skolpersonalen medveten om mobbningen som gruppdynamisk process. Flickan som uppför sig väl och som har en god social förmåga kan vara primus motor i den mobbning som förekommer i klassen.

Bland eleverna bör man höja medvetenheten om de olika rollerna de kan få i gruppen – hur dessa uppkommer, hur det går att komma ur en roll och hurdan status de olika rollerna har. Det är också viktigt att utveckla övningar i vilka eleverna kan öva sig i en bredare rollrepertoar.

Ett enkelt exempel är organisationen kring grupparbeten. Målet är att var och en kan jobba med vem som helst oberoende av hur mycket man annars umgås. I praktiken kan man genast från början utgå från att arbetsgrupperna lottas ut eller att läraren meddelar vilka de är. Det är viktigt för eleverna att känna varandra och se att var och en gör en viktig insats, men att man gör på olika sätt. För att nå resultat skall alla vara med.

Ett annat lätt sätt är att låta eleverna själva visa upp något av dynamiken. Gossarna kan få som uppgift att framföra ett skådespel eller en sketch över hur flickorna mobbar och vice versa. Eleverna känner nog till de könsbundna stereotypierna. Genom att utgå från korta scener kan man lyfta fram de olika mobbningsätten för diskussion samtidigt som man ofta får sig ett gott skratt under föreläsningen. Situationen är också trygg då var och en spelar upp en annan person som en yttre observatör.

Vidare är det viktigt att öka kännedomen om känslor samt öka kontrollen över de reaktioner de föder. Det är tillåtet med känslor men hur var och en handlar under en emotion väljer



man själv. Det här kräver övning. Övning krävs också när vi skall processa social information. Hur kan man lära sig känna igen olika nyanser och samband? Vi måste träna hur beslutet om den egna handlingsmodellen uppstår i flödet av social information.

## Från teori till praktik

Pontus Gylling och Johan Jansson utgår från Salmivallis doktorsavhandling i sin pro gradu-avhandling vid Pedagogiska fakulteten i Vasa. Den här avhandlingen ger goda råd för roll-specifika interventioner. I sin undersökning har de undersökt dels mobbningsförstärkande faktorer, dels faktorer som inverkar preventivt på mobbningen för varje roll separat.

Det första och kanske det svåraste skedet är att kartlägga hur rollerna fördelas i klassen. Detta kan göras genom t.ex. enkäter, sociometriska övningar, enskilda intervjuer eller gruppintervjuer. Frågan kräver ändå sensibilitet och finkänslighet.

I avhandlingen kategoriserades faktorer som påverkade eleverna i deras varierande rolltillhörigheter utgående från om de var mobbningsförstärkande eller mobbningsförhindrande.

## 1. Mobbaren

Följande faktorer förstärker mobbarens roll:

- Aggressivitet
- Initiativförmåga när mobbningen inleds
- Bristen på alternativa handlingsmodeller

Följande faktorer har en preventiv inverkan:

- Tydliga regler och gränser
- En yttre auktoritet
- Mobbaren önskar ge en positiv bild av sig själv

I praktiken borde man visa mobbarna nya uppgifter genom vilka de har en möjlighet att öva sig i en annan typ av socialt beteende. Samtidigt bör man lägga vikt vid noggranna regler som de kan följa. Det är också troligt att situationen befrämjas av att någon erkänd auktoritet följer händelserna och ger positiv feedback vid varje framsteg i den nya rollen. I den nya rollen skall mobbaren uppleva en känsla av positiv social framgång. Det är också viktigt att komma ihåg att ett lyckat rollbyte i gruppen förutsätter att man kommer igenom det med hedern i behåll. Det kräver att gruppen har beredskap att ta emot den gamla personen i den nya rollen. En tidigare mobbare behöver specialskydd för att ta sig genom förändringen utan att tappa ansiktet.

## 2. Medhjälparna

Följande faktorer förstärker medhjälparnas roll:

- Mobbaren som modell
- Beredvillighet inför asocialt beteende
- Förmåga att utnyttja ansvarsfördelningen i en grupp
- Positiv inställning till mobbningsgruppens regler/värderingar
- Gruptrycket som styr verksamheten

Följande faktorer har en preventiv inverkan:

- Tydliga regler och gränser
- En yttre auktoritet

Man kan alltså påverka medhjälparen delvis på samma sätt som mobbaren, men medhjälparen har dessutom sociala färdigheter att fungera i sin grupp. De sociala färdigheterna räcker dock inte till när medhjälparen skall fungera på ett mera allmänt plan i en grupp eller fatta egna beslut som borde vara oberoende av gruppen. I praktiken borde medhjälparen få uppleva en grupp där rollen som medhjälpare inte finns, helst en grupp där arbetet förlöper mera på basis av ett jämställt, uppgiftsorienterat grepp. Samtidigt bör man se till att det finns noggranna regler och en närvarande auktoritet som kan ge positiv feedback. Medhjälparen



skall också kunna genomgå rollförändringen på ett tryggt sätt.

### 3. Förstärkarna

Följande faktorer trappar upp förstärkarnas roll:

- Positiv inställning till mobbningsgruppens värderingar
- Grupptricket från mobbarna styr verksamheten

Följande faktorer har en preventiv inverkan:

- Vuxen hjälp
- Inställningen är social (prosocial)

Förstärkarnas verksamhet kan man påverka först då mobbningsgruppen har splittrats. De behöver inte så mycket stöd av en yttre auktoritet som av en vuxen. Förstärkarna borde lära sig värdera sin egen moraluppfattning. De har redan färdigt en vilja att sträva efter det goda för gruppen. De behöver en ny och egen grupp, där verksamheten riktar sig mot annat än mobbning.

### 4. Försvarena

Endast grupptricket från mobbarna hindrar försvarens verksamhet. Däremot finns det mycket som kan motverka mobbningen:

- De visar social (prosocial) strävan
- De har hög status
- De har egna starka värderingar
- De behöver hjälp av vuxna

Det är viktigt att få försvarena med i verksamheten. Med stöd av det ovan beskrivna kan det räcka med att försvararen vet att det finns ett vuxet stöd för att även han eller hon skall ingripa i mobbningen. Man bör alltså försäkra sig om att försvararen har möjlighet att fungera så att grupptricket från mobbarens sida inte kommer åt honom eller henne. Dessutom är det sannolikt att försvararen också får andra med sig när han eller hon börjar ingripa i mobbningen.

### 5. De utomstående

Följande faktorer förstärker de utomståendes roll i mobbningen:

- Grupptricket från mobbaren
- Brist på initiativförmåga

Följande faktorer har en preventiv inverkan:

- Den sociala inställningen
- Vuxenstöd

De utomståendes utanförskap är i sig en intressant frågeställning. I det här sammanhanget kunde man kanske ändå förvänta sig att de utomstående skulle ha en klart negativ attityd till mobbningen ifall detta erbjuds som ett tillräckligt säkert och tryggt alternativ. Några korståg mot mobbningen kommer de utomstående knappast att företa, men de kan finnas med för att främja en positiv social atmosfär i gruppen.

Läs vidare:

Salmivalli, Christiina: Koulukiusaaminen ryhmämiönä

Salmivalli, Christiina: Koulukiusaamiseen puuttuminen - Kohti tehokkaita toimintamalleja

Pontus Gylling och Johan Jansson: Mobbning som gruppfenomen i klassen, PM-avhandling, PF/ÖH/ÅA, 2001



# Att skapa trygghet och motverka mobbning vid stadieövergångar

Gun Andersson

Trygghet motverkar mobbning. Elever utsätts under sin skoltid för flera situationer där otryggheten ökar som vid byte av skolmiljö eller klassammansättning. Genom att underlätta dessa situationer kan dessa omställningar i stället för att bli skrämmande bli stimulerande och utvecklande.

Den första övergången sker mellan daghem och skola. Daghemmet har varit en miljö där föräldrarna dagligen rör sig och de vuxna kommunicerar med varandra. Det är viktigt att även skolan blir en bekant och trygg miljö för barnen, men även för föräldrarna helst redan innan skolstarten. Om föräldrarna känner skolan, kan de diskutera med barnet och om brydsamma situationer uppstår lätt ta kontakt med skolans personal.

Övergången kan underlättas genom att barnen redan under sin dagisvistelse deltar i verksamhet i skolans lokaler. Om skolan har vänel elever kan de bjuda in de blivande eleverna till skolan och ordna verksamhet för dem i liten skala redan under förskoleperioden. Föräldrarna bör få bekanta sig med barnets lärare och få stöd i frågor som berör både fostran och undervisning. Det är bra om läraren kan träffa varje familj i skolan tillsammans med nybörjaren redan innan skolan börjar.

Om skolans övriga personal har möjlighet att delta skapar detta en ännu klarare bild av det nätverk som finns runt barnet. Både föräldrarna och barnen borde få veta hur man skall förfara i skolan vid eventuell mobbning. Särskilt för föräldrar som själva har varit utsatta för mobbning kan skolstarten ge upphov till ångestfyllda minnen och då är det viktigt att skolan har klara handlingsprogram från början.

Även om undervisningen inom den grundläggande utbildningen numera bör ses som en helhet och stadieövergången mellan åk 6 och 7 håller på att slopas, kommer den ännu att finnas med en längre tid på grund av praktiska problem som olika skolbyggnader. Byte av skolbyggnad och klassammansättning betyder inte automatiskt något negativt. Det kan betyda en möjlighet att bryta oönskade mönster om det förbereds rätt. Vid en förfrågan bland högsta-dieelever föredrog de flesta en klassammansättning där en del elever är bekanta medan några är nya. Den klassammansättningen ger trygghet, men även möjlighet till förändring och utveckling. Då nya klassammansättningar skapas borde det alltid finnas utrymme för att göra gruppen trygg. Förekomsten av vänel lever har visat sig påverka tryggheten bland de yngre eleverna.

Stadieövergången från den grundläggande utbildningen till skolorna inom det andra stadiet bör också uppmärksammas. Om elever som upplever att de blivit mobbade eller utsatta för trakasserier tillsammans med mobbarna fortsätter i en ny skola eller klass är det viktigt att lärare och personal blir informerade om detta. På vilket sätt och via vem informationen överförs mellan stadierna bör överenskommas med den det gäller.







## Förebyggande program

Vad är EQ – emotionell intelligens? Bodil Wennberg

Ge våra ungdomar aktiva värderingar, John Steinberg

Ansvarstrappan, Ben Furman, Tapani Ahola och Harri Hirvihuhta

Jag Kan, Ben Furman

Folkhälsans Tjejgrupper, Ulrika Willför

Nuisku – en kurs i mänskliga relationer, Mika Lindfors

Action for Life, Mikael Aalto

VÅGA säga nej till droger och våld, Lory Strengell

Power Club Finland, Lory Strengell

Lions Quest, Helinä Perttu





# Vad är EQ – emotionell intelligens?

Bodil Wennberg

Intelligens har länge mätts och uttryckts som IQ vilket har belyst vår förmåga att intellektuellt uppfatta och lära in kunskaper. I dag vet vi att ett högt IQ inte har något samband med hur vi upplever våra liv, om vi känner oss lyckade eller får ett rikt liv. Ju mer vi däremot vet om våra egna känslor, d.v.s. ju mer emotionellt intelligenta vi är, desto större möjlighet har vi att använda vårt sunda förnuft. Vi måste kunna samspela med andra människor, göra oss förstådda i sociala relationer, kunna tolka, förstå, respektera och hantera våra egna och andras känslor. Emotionell och social kompetens kan tränas upp. EQ är inget vi besitter i och med att vi föds, utan kan läras in hela livet. Genom programmet "EQ i skolan" får vi som lärare ett verktyg för att arbeta med känslor i sociala situationer och inlärningssituationer.

"Emotionell intelligens är förmågan att tolka och förstå våra egna äkta känslor"

## Räcker det med kärlek?

Många är rädda för mobbing och andra konflikter - med all rätt. Med "EQ i skolan" får vi - vuxna och barn - möjlighet att träna konflikthantering och problemlösning. Materialet lyfter framför allt fram eget ansvarstagande. Genom att medvetet träna barn i impulskontroll, empati, beslutsfattande och problemlösning får barn större självinsikt och större förståelse för hur känslor påverkar dem själva och andra.

Barn behöver lära sig att ta beslut. I EQ-programmet arbetar vi med stoppljuset, en modell för konflikt- och problemlösning som utvecklar barnens förmåga att ta beslut och ansvara för dem. "Ska jag läsa läxan eller inte", "ska jag lyssna på läraren eller inte", "ska jag stå emot grupptricket eller inte?"

"Att våga ta en risk - att anta en utmaning - stärker vår självkänsla!" Med självkänsla menas: Konsten att tycka om sig själv för den man är.

Vår självkänsla är grunden för hur vi reagerar i olika situationer. Med en bra självkänsla klarar vi av motgångar, vi ser inte livet i bara svart eller vitt. Vi förstår att livet innehåller motgångar och svåra perioder som vi kan ta oss igenom. Med "EQ i skolan" får eleverna möjlighet att bättre förstå sig själva. Därmed behöver de inte bli offer för sina egna eller andras känslor.

## EQ-trappan

Vårt EQ-material är utarbetat med EQ-trappan som grund och innehåller övningar för att träna de olika stegen. Materialet är utarbetat för barn från förskolan och upp till årskurs 9. Precis som intellektuella kunskaper behöver emotionell kunskap övas om och om igen. Vi kan inte lära ett barn multiplikationstabellen genom att bara nämna den en gång. Stegen i EQ-trappan står för följande:

- A Kunna identifiera sina egna känslor när de uppstår
- B Kunna identifiera vad andra känner och se på vilka olika sätt andra människor uttrycker sina känslor
- C Kunna ta ansvar för sitt känsloliv
- D Kunna ta ansvar för sin egen kommunikation
- E Lösa vardagliga konflikter och problem

Emotionell Intelligence AB tfn +46 8 665 70 00 (Sverige) ägs och drivs av Bodil Wennberg, leg. psykolog, författare och konsult inom området ledar- och personalutveckling med inriktning på känslomässig kompetens.



# Ge våra ungdomar ”aktiva värderingar”

John Steinberg

En av de mest intressanta modellerna och metoderna för social och emotionell utveckling heter Aktiva värderingar (på engelska: values clarification). Metoden utvecklades på 1960- och 70-talet i USA och har spridits i Skandinavien genom en del av mina skrifter på svenska.

I korthet säger denna modell att dagens barn, ungdomar (och vuxna för all del) är utsatta för mycket påverkan från sin omgivning. Tidigare generationer påverkades starkt av familjen, skolan och kyrkan. Det fanns en samstämmighet kring värderingar. Anpassning, ordentlighet, skötsamhet präglade många uppfostran på 1930-, 40- och 50-talet. I dag har kyrkans, skolans och delvis familjens inflytande minskat. En del sociologer menar att barn och ungdomar nästan uppfostras av varandra. Media och IT-världen påverkar starkt. Reklamen och kommersialiseringen påverkar också starkt.

Resultatet är att allt fler barn, ungdomar och vuxna blir värderings osäkra. Detta leder till likgiltighet, osäkerhet eller att man ger efter för grupstryck. I detta tillstånd är det lättare att ge efter för omgivningens påtryckningar kring tobak, alkohol, relationer och mode. Det finns en osäkerhet kring begrepp som demokrati, respekt och solidaritet.

Personer som är osäkra på sina värderingar blir lättare mobbare eftersom de är osäkra på sin egen roll och identitet. De vill gärna accepteras av andra nästan till vilket pris som helst och har en otydlig syn på relationer, vänskap m.m.

Aktiva värderingar har utvecklats till en metod och modell som kan hjälpa ungdomar att bli medvetna om påverkan, konsekvenser och

betydelsen av mål i livet. De får hjälp med att tydliggöra sina egna attityder till bland annat skolan, kamrater, familjen, alkohol och sexualitet. Detta sker genom samtal, övningar och aktiviteter direkt relaterade till skolarbetet och de värderingar som kommer fram i tidningar, textböcker och olika skolundersökningar.

I boken *Aktiva värderingar* beskriver jag en rad övningsformer och samtalsmetoder som kan anpassas till nästan vilket skolämne och värderingstema som helst. Här får man en struktur för samtal som kan bidra till en ”klargörande process.” Ett antal samtal och övningar leder inte nödvändigtvis omedelbart till stora beteendeändringar. Men det vi kan göra som vuxna i vårt arbete med ungdomar är att starta och möjligtvis påskynda en medvetenhetsprocess. Vi kan träna ungdomar att uttala sig och formulera sig kring sina värderingar. Vi kan göra dem medvetna om den påverkan de utsätts för. Vi kan hjälpa dem att reda ut vilka relationer de vill ha till andra. Vi kan öka deras empati. Vi kan stärka deras självkänsla.

Metoden har tillämpats mest i alkohol-, narkotika-, tobaks- och samlevnadsundervisningen, men kan mycket väl tillämpas i samtal som bidrar till att förbättra relationer och därmed förebygga mobbning.

Läs vidare:

[www.steinberg.se](http://www.steinberg.se)

J. Steinberg. Aktiva värderingar för 2000-talet. Ekelunds Förlaget. 1994.

J. Steinberg. Dina studier och ditt liv. Ekelunds Förlag. Hösten 2002.

J. Steinberg. Meningsfull undervisning. Askild & Kärnekull. 1980.



# Ansvarstrappan

Ben Furman, Tapani Ahola och Harri Hirvihuhta  
Redigerat av Micaela Romantschuk-Pietilä

Ansvarstrappan är en metod som utvecklar barnens och de ungas ansvars känsla genom att man ingriper i de orätta handlingar som de begår i skolan.

Det påstås ofta att en hel del av de ungas problem beror på deras svaga självkänsla. Ansvarstrappan bygger på uppfattningen att orsaken till många av de ungas problem inte är deras svaga självkänsla utan snarare deras svagt utvecklade ansvars känsla.

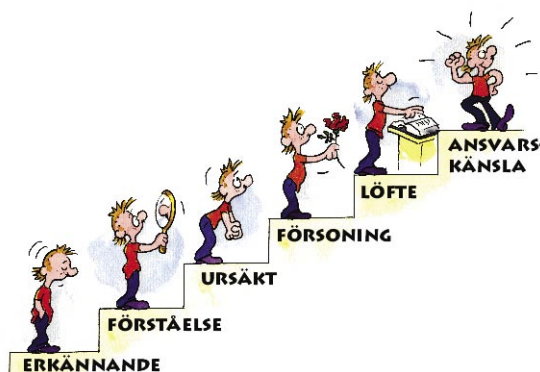
Ansvars känsla innebär att man bryr sig om andra människor och om sin miljö. Det innefattar att man försvarar dem som är svagare och hjälper andra människor. Ansvars känslan tycks vara en medfödd egenskap hos en del barn, men de flesta barn måste tålmodigt år efter år läras att ta ansvar. Man kan lära barn och unga ansvars känsla på många sätt i samband med de dagliga sysslorna, men alla de situationer där de gör något orätt eller ansvars löst erbjuder också utmärkta möjligheter att ge ansvars fostran. Om man på ett lyckat sätt kan ingripa i ett ansvars löst beteende utgör det ett effektivt sätt att lära barn och unga vad ansvars känsla innebär.

Ansvarstrappan utgör en modell enligt vilken man kan ingripa i förseelser och andra orätta gärningar som barn och unga begår. Syftet med modellen är att vägleda eleven till att ta ansvar för sina gärningar. Tanken är att när en elev tar ansvar för sin gärning växer ansvars känslan och sannolikheten för att förseelsen skall upprepas minskar. Med orätta gärningar avses i dessa anvisningar alla slag av omoraliska eller förbjudna handlingar, t.ex. stöld, våldsamt beteende, mobbning, vandalism och andra brott mot de gemensamt överenskomna reglerna.

Att ta ansvar innebär en gradvis framskridande

process i vilken de elever som har gjort något orätt (1) går med på att diskutera det som har hänt och erkänner sina gärningar, (2) visar sig förstå de negativa följderna av sina gärningar, (3) ber om ursäkt för det orätta de har gjort, (4) går med på de följder som gemensamt har överenskommit med dem och andra berörda parter, (5) lovar att inte upprepa gärningen och på förhand kommer överens om vad som blir följden om de inte håller sitt löfte och (6) visar ansvars känsla genom att på något sätt delta i att förebygga liknande orätta gärningar.

För klarhetens skull har de ovannämnda sex



skedena erhållit följande benämningar:

1. **Erkännande**  
Eleverna erkänner sina gärningar.
2. **Förståelse**  
Eleverna förstår verkningarna av sina gärningar.
3. **Ursäkt**  
Eleverna visar att de känner sig illa till mods.
4. **Försoning**  
Eleverna går med på att gottgöra eller sona sina gärningar.
5. **Löfte**



Eleverna lovar att inte upprepa gärningarna.

6. **Ansvarskänsla**

Eleverna visar att de tycker att det är viktigt att de andra eleverna inte heller begår liknande orätta gärningar.

Vi vill ytterligare påpeka att Ansvarstrappan egentligen inte innehåller något nytt. Den är en modell som mitt i händelsernas vimmel och all brådska vill påminna oss om det som vi redan vet: schematiska och auktoritärt fastställda bestraffningar kan sällan hindra ett förbjudet beteende. I vissa fall kan de t.o.m. öka det. Detta blir lätt följden om eleverna upplever ett fastställt straff som orättvist och reagerar med trots. En lyckad utredning av en förseelse kan däremot rentav ha en långvarig positiv inverkan på elevernas beteende, förutsatt att de anser att utredningen är rättvis och att den sker i samförstånd med dem och med de människor som är viktiga för dem.

Mer information om Ansvarstrappan och material som kan beställas om Ansvarstrappan finns att hämta på Korttidsterapiinstitutets webbsidor [www.reteaming.com](http://www.reteaming.com). Klicka på "svenska" och sedan "Ansvarstrappan". Där hittar du också ett gratis dataprogram som hjälper barn och ungdomar skriva "förlåt mig-brev" när de har gjort något oacceptabelt.



# Jag Kan – lösningsfokuserad färdighetsträning för barn med problem

Ben Furman

Redigerat av Micaela Romantschuk-Pietilä

Jag Kan är ett positivt och roligt sätt att närma sig barn med problem. Metoden är i första hand avsedd för terapeuter, speciallärare, rehabiliterare och andra behandlare som genom samarbete vill hjälpa barnet att ersätta problematiska/icke önskade beteenden med nya, önskade beteenden. Metoden är dock utformad på ett sådant sätt att den med lätthet kan användas även av dagis, skolor och föräldrar som vill hjälpa sina barn att klara av problem.

Grundprincipen är att inte försöka förmå barnet att sluta med ett oönskat beteende, utan att i stället uppmuntra det till att lära sig, eller bli bättre på ett önskat beteende. Man gör inga ansatser att t.ex. stoppa aggressivt beteende. I stället uppmuntras barnet att lära sig självbehärskning, vänlighet eller någon annan liknande förmåga som minskar det aggressiva beteendet. Jag Kan bygger på samarbete och det genomförs tillsammans med barnet och barnets föräldrar eller vårdnadshavare. Barnet, dess föräldrar och andra människor i den sociala omgivningen tar aktivt del i processen och därför är sannolikheten stor att programmet ger ett lyckat resultat.

1. Omformulera problem till färdigheter



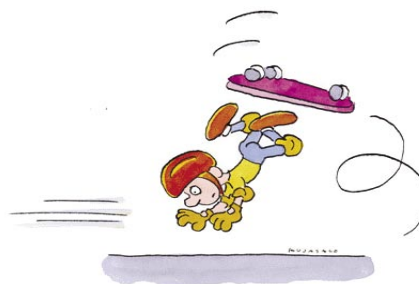
som barnet kan lära sig.

2. Kom överens med barnet vilken färdighet det skall lära sig.
3. Hjälp barnet att inse det positiva färdigheten för med sig både för barnet och andra.

4. Låt barnet hitta på ett namn för sin färdighet.
5. Be barnet välja ett kraftdjur som hjälper det i inläringen.
6. Hjälp barnet att hitta ett antal supportrar.
7. Be supportrarna berätta för barnet varför de tror att barnet kommer att lära sig.
8. Planera i förväg hur det skall firas när barnet har lärt sig sin färdighet.
9. Hjälp barnet att visa hur det kommer att agera när det lärt sig sin färdighet.



10. Hjälp barnet att offentliggöra sin färdighet.
11. Låt barnet träna sin färdighet genom att visa för folk hur duktigt det redan är.
12. Låt barnet bestämma hur det vill bli påmint om det glömmer sin färdighet.





13. När det blir dags att fira, be barnet tacka alla som hjälpt och gett stöd.
14. Låt barnet föra sin färdighet vidare till något annat barn.



15. Diskutera med barnet om nästa färdighet som barnet skulle vilja lära sig.

Jag Kan är en process som startar med att man avdramatiserar eventuella psykiatriska diagnoser genom att i stället konkret beskriva de specifika problembeteenden som man önskar förändra. Av dessa väljs enbart ett att arbeta med. Problemet ges ett arbetsnamn och motsvarande önskvärda beteende eller färdighet definieras. Denna färdighet ges ett slags färdigt namn – något som hjälper till att öka barnets motivation för att delta aktivt.

När motivationen är skapad föreslås barnet ett belöningsbaserat ”steg-för-steg-träningsprogram” i syfte att uppnå färdigheten i fråga.

## Mer material

Instruktionsboken Jag Kan är en praktisk manual som tydligt förklarar de 15 stegen i Jag Kan-processen. Boken har 40 sidor och är illustrerad av Kai Kujasalo.

Färdighetsboken Jag Kan är en viktig del av Jag Kan. Det är ett häfte där de olika stegen i processen kan antecknas med barnet.

Föräldraguiden Jag Kan är den nyaste Jag Kan-boken. Den är riktad till föräldrar och förklarar hur man kan använda Jag Kan på hemmaplan. Boken inkluderar många nyttiga tips för föräldrar om hur man får sina barn att lyssna och lyda bättre.

Mer information finns tillgänglig på Jag Kan-webbsidan [www.kidsskills.org](http://www.kidsskills.org). Här finns också det nya dataprogrammet Trollkarlen Bam, som hjälper barn att lösa problem enligt Jag Kan.





# Folkhälsans Tjejgrupper

Ulrika Willför

Trycket på hur tonårsflickor skall vara och se ut är stort. Det kommer både från massmedia och kompisgruppen. Undersökningar visar att flickor både röker och använder rusmedel i högre grad än tidigare och bl.a. ätstörningar är ett ökande problem. Tjejgruppen är en fritidsverksamhet med målet att engagera tonårsflickor och hjälpa dem skapa en egen identitet.

Avsikten är att nå tjejer och stöda deras självkänsla och framtidstro, och att på det sättet skapa en grund för ett positivt och sunt leverne. Avsikten är också att utöka kontakterna mellan de vuxna kring flickorna och ge dem trygga ramar för frigörelseprocessen.

Variationen i utbildning, erfarenhet och ålder är stor bland tjejgruppsledarna. För tillfället verkar ett fyrtiotal vuxna kvinnor som ledare och de har genomgått en utbildning på 15 timmar. De här personerna är i huvudsak avlönade. För finansieringen står ofta kommunen eller någon av Folkhälsans lokalföreningar. De huvudsakliga samarbetsparterna inom tjejgruppsverksamheten är koordinatörerna i landskapsföreningarna, skolhälsovårdarna eller kuratorerna i respektive region och kommun där det finns verksamhet och naturligtvis gruppledarna. Verksamheten anknyter naturligt till andra verksamhetsformer som berör ungdomsarbete inom kommuner och församlingar.

## Vad är en tjejgrupp?

En grupp på 6–8 flickor som träffas regelbundet med sina ledare. Gruppen vänder sig till tonårsflickor i allmänhet, men man kan även samla en bestämd åldersgrupp t.ex. 14-åringar.

En tjejgrupp ger tonårsflickor en chans att träffas på sina egna villkor och möjlighet att göra sådant som intresserar dem. Samtidigt får flickorna stöd i sin utveckling.

### Målet med tjejgrupper:

- att stärka flickors självförtroende och självmedvetenhet
- att synliggöra flickornas starka sidor för dem själva och andra
- att locka fram det positiva hos flickorna
- att låta flickor utvecklas som människor

Tjejgruppsverksamheten är inte bara ett sätt att stödja en grupp tonårsflickor utan ger också vuxna kvinnor möjlighet att utvecklas. De som väljer att bli tjejgruppsledare får chansen att utvecklas som människor, för som ledare blir man tvungen att fundera och reflektera över många existentiella frågor och funderingar.

### Kontaktuppgifter:

[www.folkhalsan.fi/tjejer](http://www.folkhalsan.fi/tjejer)

Läs mera:

Ungdomstid. Barbie på barrikaderna.  
Carin Holmberg. Det kallas kärlek.  
Katriin Byreus. Du har huvudrollen i ditt liv.  
Kaari Utrio. Eevan historia.  
Katarina Johansson. En dans på rosor?  
Linda Norrman Skugge, Belinda Olsson och Brita Zilg. Fittstim.  
Ungdomsstyrelsen. Flickorna och frigörelsen.  
Harriet Bjerrum Nielsen, Monika Rudberg. Historien om flickor och pojkar.  
Katriina Bildjuschkin, Ari Malmberg. Kerro meille seksistä.  
Mia Hanström. Kvinnor, makt och ledarskap i fritid och föreningsliv.



Lilian Edvall. Kärleksboken.  
Mia Hanström. Metodik för "tjejverksamhet".  
Sylvia Saila-Kuusman/Mannerheims barn-  
skyddsförbund. Minusta sinuun - yhdessä  
kasvaminen.  
Hillevi Ganetz, Karin Lövgren. Om unga kvin-  
nor.  
Karin Edgardh. Se mej!  
Petra Ulmanen/Ungdomsstyrelsen. Stärkta  
flickor.  
Birgit Ajneståhl. Tjejboken.  
Fritidsforum. Tjejerna också!  
Nina Björk. Under det rosa täcket.  
Gunilla Laurin. Vart ska du gå, min lilla  
flicka?  
Jämställdhetsombudsmannen. XY XX JämOs  
handbok mot könsmobbing i skolan.  
Folkhälsan, Finland. Faces.  
Katrín Byreus-Hagen. Stormens öga. Grus och  
Glitter. Bella





# Nuisku – en kurs i mänskliga relationer

Mika Lindfors

Kursen Nuisku är utvecklad av den amerikanske psykologen Thomas Gordon. Nuisku, som på engelska kallas Youth Effectiveness Training, är en kurs som genomsyras av tanken på människors lika värde. Genom en uppskattande attityd gentemot andra kan vi förbättra jämlikheten mellan människor. Målet är att var och en har mänskliga relationer som fungerar väl.

Bra relationer föds dock inte av sig själva utan vi måste kunna uttrycka oss och lyssna på andra. Vi bör också kunna kommunicera och bemöta olikheter, känna omsorg, ha färdigheter i problemlösning, leva oss in i andras situation samt förmå identifiera känslor. Bland annat det här tas upp under kursen.

Kursen Nuisku är lämplig för ungdomar som är intresserade av mänskliga relationer. Kursen behandlar relationsfrågor ur ungdomars synvinkel. Den omfattar 30 timmar och lämpar sig också för specialskolor och specialgrupper. De färdigheter som kursdeltagarna får är också till nytta för dem som vill verka t.ex. som vänelöver, hjälpledare på konfirmandläger eller som grupp- eller klubbledare. Årligen deltar ca 2 500 finländska ungdomar i kursen. I vissa skolor är Nuisku en valbar kurs.

Som handledare fungerar personer som genomgått en särskild utbildning och som har gjort ett handledarkontrakt. Utbildningen omfattar tre studieveckor. Under utbildningens gång bekantar sig deltagarna med kursmaterialet och deltar i praktiska övningar. Utbildningen består av två perioder med närundervisning samt distansuppgifter. Deltagarna får kompetens att fungera som Nuisku-handledare samtidigt som de utvecklar sina kunskaper i mänskliga relationer.

Det ordnas flera handledarkurser per år. Mer information angående tidpunkter och priser får du från Lutherska Ungdomscentret i Finland (Nuorten Keskus) tfn 09-622 967 32, [www.nuortenkeskus.fi](http://www.nuortenkeskus.fi).

Läs mera:

Gordon, Thomas. Aktivt föräldraskap. 1975. ISBN 91-7008-547-1.

Gordon, Thomas. Aktivt föräldraskap i praktiken. 1978. ISBN 91-7008-860-8.

Gordon, T., Burch, Noel. Aktivt lärarskap: samspel för ett bättre skolsamhälle. Översatt och bearbetad för svenska förhållanden av Birgitta Fritz och granskad av Monica Boëthius. Stockholm Askild&Kärnekull 1977. Original T.E.T. Teacher effectiveness training. ISBN 91-7008-692-3 (hft.)

L.E.T. En praktisk modell för aktivt ledarskap. 1979. ISBN 91-7008-970-1.

Adams, Linda. Att göra sitt bästa. 1989 Effectiveness Training Inc., 1994 Bokförlaget Natur och Kultur. Stockholm. Tryckt i Finland av WSOY 1994.



# Axion

Laila Bjurström

## Axion – en team work kurs för ungdomar

På en Action for Life (AFL)-kurs, eller på svenska Axion-kurs, lär sig barn och unga färdigheter i samarbete och kommunikation. De får erfarenheter genom att arbeta tillsammans i team. Kursen innehåller korta teori- och informationssnuttar samt uppgifter och övningar som levandegör teorin. Verksamheten och diskussionerna kring övningarna befäster teorin och kopplar ihop den med ungdomarnas vardag. En kurs omfattar ca tolv lektioner. Kurserna är avsedda för skolklasser, klubbar och idrottsföreningar samt ungdomar, under 18 år, som är aktiva inom organisationer, kommuner och församlingar. Speciellt goda erfarenheter har kursen gett som ett instrument vid övergången från t.ex. en skola till en annan (byte från åk 6 till åk 7).

Kursen är utvecklad med ungdomar i Finland, dels med ungdomar i Karis, dels under lägerskolor vid Skärgårdshavets Naturskola. Utgångspunkten har varit de kurser för vuxna i team work som företaget Action for Excellence International anordnat. Företaget producerar tjänster och utbildningsprogram inom team work, kommunikation och ledarskap i 18 länder.

## Målet med Axion är

Kurserna är planerade så att barn och unga får verktyg för att observera sig själva som medlemmar i en grupp och lär sig växelverka med andra i gruppen. Axion är en start för en process som fortsätter även när kursen är avslutad.

Team work har som ord en väldigt olika bety-

delse för människor. Axion-kurserna bygger på teori om hur man bygger upp välfungerande grupper som samarbetar effektivt.

## Grunden för programmet är tre nyckelbegrepp: medvetenhet, alternativ och verksamhet

I. Medvetenhet – Deltagarna behandlar vad samarbete och kommunikation innebär och hur de själva kommunicerar, deltar och löser problem i sina grupper. De här grupperna kan vara grupper i skolan, på fritiden, inom idrotten, inom klubbverksamhet eller arbets- och kamratgrupper m.fl.

II. Alternativ – Deltagarna får genom övningarna pröva på ett flertal idéer och handlingsmönster. De lär sig nya sätt att kommunicera och arbeta med andra genom dessa.

III. Verksamhetsplaner – Deltagarna planerar hur de kunde dra nytta av de nya färdigheterna som de fått under kursen i skolan, hemma och överlag i sitt liv.

## Teori

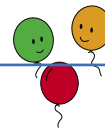
AFL-kursen för barn och unga innehåller följande begrepp och teori

Teorin om team work:

Början: först lär vi känna varandra. Vi berättar vem vi är. Vi funderar varför vi finns här och vad vi skall göra.

Ändras och etableras: vi lär oss lita på varandra, vi diskuterar och väljer arbetsätt

Skapa: vi kan jobba bra ihop, vi har roligt och vi lyckas / vi åstadkommer något tillsammans.



Transformera eller avsluta: snart förändras eller avslutas vår grupp – det är dags att ta farväl.

Teorin om roller i en grupp:

Var och en: var och en i gruppen känner sig inkluderad och accepterad, vi mår bra

Integrera: vi får med allas idéer och resurser, alla deltar i aktiviteterna och är kreativa

Säker: vi känner oss säkra såväl fysiskt som psykiskt, vi har en trygg grupp

Sammanhållning: vi känner till de färdigheter och talanger som vår grupp har och vi får lyckas både inom teamet och individuellt

Teorin om gruppens sätt att arbeta:

Kommunikation: vi både lyssnar och pratar i tur och ordning

Roller: vi kommer överens om vem som gör vad

Arbetsätt: vi vet hur vi planerar, löser problem och beslutar i vår grupp

Mål: vi känner till gruppens mål, vad vi strävar efter

Instruktörskurserna sträcker sig över sex dagar (3+3).

Förfrågningar: Nuorten Keskus p. 09-62296721  
[www.nuortenkeskus.fi](http://www.nuortenkeskus.fi)

## Målet med Axion-instruktörsutbildningen

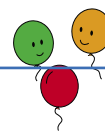
Att uppleva och lära sig Action for Life -programmet (AFL) och de teorier och övningar kurserna innehåller.

Att förstå och behärska inlärning genom aktiviteter ("Action Learning") samt att kunna anpassa programmet enligt ålder och behov för de olika grupper som deltar i AFL-kurserna.

Att fördjupa färdigheterna i kommunikation, problemlösning och framställning som är viktiga när man leder och drar AFL-kurserna.

Att utbilda AFL-instruktörer som har färdighet att leda högklassiga AFL-program för barn och unga (eventuellt vid sidan av andra program).

Nuorten Keskus utbildar finländare som arbetar med ungdomar till instruktörer för Action for Life -kurser. Instruktörerna får behörighet att hålla kurs åt barn och unga med hjälp av Action for Life -kursmaterialet.





# VÅGA säga nej till droger och våld

Lory Strengell

Programmet VÅGA är ett drogförebyggande program för elever i årskurs sju.

Målet med programmet VÅGA är att:

- positiva beteenden och attityder bland eleverna skall stärkas
- elevernas förmåga att säga nej till droger och våld skall förbättras
- kamratskapet i klassen skall stärkas
- respekt för rättigheter och skyldigheter vi har skall skapas
- föräldrarollen skall stärkas
- det lokala samarbetet mot droger skall stärkas

Genom VÅGA strävar man efter att förbättra samarbetet mellan skolan, polisen och frivilliga organisationer samt andra som kommer i beröring med det drogförebyggande arbetet på orten.

Programmet VÅGA innehåller sex delområden. De är:

- Kamratskap
- Lag och rätt
- Tobak
- Alkohol
- Narkotika
- Påverkan

Man arbetar nio till arton lektioner med VÅGA under minst tio veckor. Det är viktigt att programmet sträcker sig över lång tid för att ge eleverna chansen att fundera och formulera frågor. I programmet VÅGA ingår ett handledarmaterial, som är utarbetat för dem som ansvarar för VÅGA-lektionerna. Handledarmaterialet innehåller handledarpärm, elevensarbetsbok, T-tröja, linjal och penna. För eleverna finns ett elevpaket som innehåller arbetsbok, linjal, penna, T-tröja och diplom.

För dem som skall använda programmet VÅGA och hålla VÅGA-lektioner arrangeras utbildning. VÅGA finansieras av kommunen/skolan. Nykterhetsförbundet svarar på frågor om kostnaderna för utbildning och material.

Namnet VÅGA är ursprungligen en översättning av det amerikanska D.A.R.E. Sedan 1997 driver IOGT-NTO och Ungdomens nykterhetsförbund i Sverige den omarbetade versionen av VÅGA, som är anpassad till svenska förhållanden. Programmet VÅGA finns även översatt till finska med namnet USKALLA. I Finland drivs VÅGA och USKALLA av Finlands Svenska Nykterhetsförbund - Motorförarnas Helnykterhetsförbund rf.

Mer information om VÅGA och USKALLA fås av Finlands Svenska Nykterhetsförbund - Motorförarnas Helnykterhetsförbund rf  
Projektledare Lory Strengell, tfn 06 318 09 13 eller 050 547 37 53, VÅGA-verksamhetsledare Rainer Pendolin, tfn 06 318 09 12 eller 050 036 39 23, USKALLA  
Handelsesplanaden 12 B15  
65100 Vasa



# Power Club Finland

Lory Strengell

Power Club är en drogfri ungdomsklubb, som riktar sig till elever i åk 4–6. Syftet med Power Club är att stärka positiva värderingar hos ungdomarna och motverka mobbning, vandalisering, kriminalitet och tidigt bruk av tobak och alkohol.

Idén till Power Club kom från hockeyklubbar i Sverige via Åland. Där var man först med att starta ett kontraktsnät enligt den svenska idén, men med namnet Power Club. För att klubben skall fungera lokalt bör det finnas aktiva ledare i den lokala klubben.

Man blir medlem genom att skriva under ett kontrakt och lova att:

- vara en god kamrat
- visa respekt och förståelse för andra människor
- vara rädd om andras saker - inte mobba eller slåss
- inte utebli från skolan utan lov
- inte snatta eller begå andra brott
- inte använda tobak, alkohol eller andra droger

## Föräldrarna

Föräldrarna lovar att stöda sina barn. Power Club uppmuntrar föräldrarna att samlas till föräldradiskussioner.

## Skolan

Skolan ger faktakunskaper om tobak, alkohol och droger och skapar möjligheter till fakta- och värdediskussioner. Om skolan har en bra mobbningsplan underlättar det samarbetet med Power Club och föräldrarna.

## Medlemsförmåner

I Power Club är man en del av en större helhet eftersom det finns medlemmar i hela Svenskfinland.

Medlemmen betalar medlemsavgift och får en T-tröja med Power Club-logo och ett medlemskort i plast med foto första året. Andra året får medlemmen en keps med logo eller ett pennfodral samt ett klistermärke, som visar att man förnyat kontraktet.

Medlemskapet berättigar till deltagande i verksamhet, som ordnas av Power Club. Power Club samarbetar med barntidningen EOS.

## Företag och föreningar

Företag och föreningar kan stöda medlemmar i Power Club via förmåner.

Mer information om Power Club Finland fås från Finlands Svenska Nykterhetsförbund – Motorförarnas Helnykterhetsförbund rf Powerkansliet

Lory Strengell, tfn 06 318 09 13 eller 050 547 37 53

Handelsplanaden 12 B15  
65100 Vasa

eller via e-post: [lory.strengell@fsn-mhf.fi](mailto:lory.strengell@fsn-mhf.fi)





# LIONS QUEST – en väsentlig del av lärarens arbete

Helinä Perttu

Översatt av Laila Bjurström

**Det centrala i programmet Lions Quest är: Hur kan skolsamfundet bäst stöda barns och ungdomars utveckling till friska, ansvarsfulla och starka människor?**

**Den här uppgiften innebär många utmaningar och den professionella uppfostrarens roll i skolan har blivit mycket viktig. En kontinuerlig diskussion bör föras om hur hemmen och skolan bäst kunde stöda varandra, så att våra barn växer upp och blir hela, samhällsdugliga människor.**

## Målen för Lions Quest

Målen för programmet är att det skall gå att hjälpa elever, familjer, skolan och andra medlemmar i samhället att skapa en inlärningsmiljö där respekt, omsorg och höga förväntningar på positivt beteende samt meningsfull verksamhet råder. Lions Quest strävar efter att ge ungdomar den kunskap de behöver för att välja ett hälsosamt liv. En trygg och hälsosam livsstil innebär också styrka att ta avstånd från mobbning, tobak, alkohol och droger. Programmet ger deltagarna möjlighet att öva samarbete och hjälpsamhet, vilket förbereder eleverna som samhällsmedlemmar. Det stärker ungdomarnas samhörighet med familjen, föder positiva kamratrelationer samt stöder anpassningen till skola och samhälle.

## Lions Quest stöder elevens tillväxt på ett positivt sätt i skolan

Det räcker inte med ett hälsoprojekt en gång om året för att stöda den emotionella och sociala utvecklingen hos eleverna. Det räcker

heller inte med att dela ut information för att beteendet hos eleverna skall utvecklas. Strävan att bygga upp en frisk och god självkänsla är ett långsiktigt arbete. Detta kan man göra bl.a. genom att utveckla elevernas empati och sociala färdigheter, skapa och utveckla ett kritiskt tänkande hos eleven, samt genom att träna eleverna i att göra val och i att fatta beslut. I ett förebyggande arbete mot t.ex. mobbning ingår också samarbete med de vuxna i elevens närhet, speciellt föräldrarna.

Elevernas bör handledas målinriktat och kontinuerligt för ett hållbart resultat. Lions Quest ger goda möjligheter till detta. Programmet innehåller färdiga lektioner både för förskolan och hela grundskolan samt för föräldrarna. Det är alltså ett mycket brett program.

Det finns flera teorier om hur en god utveckling ser ut hos en ung människa. Vissa, såsom teorin om social inlärning, fokuserar på yttre förutsättningar och på att utveckla dessa. Enligt den teorin är inlärningen och upprätthållandet av social kompetens möjlig genom att förutsättningarna i den yttre miljön stärks och utvecklas. Man strävar efter att göra miljön trygg och stödjande på ett mångsidigt sätt.

Andra teorier koncentrerar sig i huvudsak på inre förutsättningar. Enligt dessa skall man stärka barnens egna inre resurser så att barnet inte känner sig utsatt för gruppträck.

Lions Quest baserar sig på både de yttre och de inre förutsättningarna. Under lektionerna i programmet utvecklas inre förutsättningar som självkänslan, det kritiska tänkandet, förmågan till beslutsfattande, kommunikationsförmågan samt den emotionella och sociala





kompetensen. Eleverna får en möjlighet att öva sig i praktiken bl.a. genom att beakta deltagarna i gruppen och genom att hjälpa andra.

Exempel på yttre förutsättningar som utvecklas i programmet är strävan att förbättra klassandan och utveckla förhållandet mellan elev och lärare, att samarbeta med föräldrarna samt strävan att bygga upp ett nätverkssamarbete. Som en följd av arbetet lär sig den unga ett positivt beteende och kan ty sig till sin familj och andra vuxna, till kamrater, skola och samhälle.

## Lions Quest i praktiken

Programmet är uppbyggt så att det innefattar en lektion per vecka från förskolan genom hela grundskolan. Materialet bär namn enligt åldersgruppen det är avsett för: Tillsammans F-åk 3, åk 4-6 och för åk 7-9.

Lions Quest innehåller färdiga lektionsförslag inom följande ämnesområden:

- en trygg klass
- självkänsla
- emotionella färdigheter
- konfliktlösning
- ett hälsosamt liv

Förutom sakinnehållet i förslagen har arbetsmetoderna under lektionerna stor betydelse. Samarbetsinlärning hjälper eleverna att arbeta tillsammans med andra. Kommunikationsövningar hjälper dem att lära sig lyssna till andra och att ta hänsyn till dem, brainstorming och frigörandet av idéer hjälper eleven att våga uttrycka sig.

Lektionerna kan avvika ganska väsentligt från vad vi kallar traditionell undervisning. De kräver därför mer förberedelser. Vissa arbetsmetoder kanske också känns främmande för läraren. Det nya arbetssättet blir ändå snabbt belönande. Eleverna är vanligen mycket motiverade inför övningarna och väntar med iver på följande veckas lektion. Arbetsmetoderna i programmet lämpar sig väl även för andra lek-

tioner läraren har. Arbetssättet förbättrar det sociala klimatet i klassen och främjar därför all slags inlärning.

När Lions Quest utvecklades lades stor vikt vid teorierna om gruppprocesser. Programmet framskrider steg för steg, så att arbetsmetoderna i början fokuserar på att eleverna skall lära känna varandra. På så sätt ökar tryggheten i gruppen. När gruppen blivit trygg och öppen för åsiktsutbyte blir följande steg att utveckla metoder för konfliktlösning. För all verksamhet i grupp är detta en mycket viktig fas.

Då man inte kan spåra konflikter som finns i gruppen leder det lätt till att gruppen pekar ut en syndabock för svåra och obearbetade känslor. Detta leder ofta till mobbning inom gruppen. Syndabocken kan också vara någon utomstående t.ex. en elev i en annan klass, en lärare eller ett skolbiträde. Det är först när man kan identifiera och erkänna underliggande konflikter och lära sig hantera dem som man kan gå vidare i processen. I denna fas har varje deltagare i gruppen en känsla av att bli hörd och uppskattad.

Målet är att eleven skall lita på sin egen förmåga att tänka och kunna stå emot grupptryck. Eleven bereds möjlighet att förbereda sig inför många av de utmaningar livet för med sig. De färdigheter som behövs i knepiga situationer kan övas i förväg. Det räcker inte med att berätta för barn och unga hur de skall göra.

## Samarbete med familjerna

Samarbetet med elevernas familjer utgör en väsentlig del av Lions Quest. Det är den femte av de delfaktorer som bygger upp programmet. (De andra är studieprogrammet, nätverkssamarbetet, klassens och skolans positiva klimat samt de elevaktiverande övningarna). Lions Quest inkluderar stödet till familjerna och familjeförhållandena i sin värdegrund. Föräldramöten kan vara den enda kanalen till samverkan och åsiktsutbyte mellan en del av föräldrarna. Därför är föräldramöten guld





värda som ett tillfälle till diskussion, men också för att de stöder och bygger upp normer som föräldrarna utarbetat. Föräldrarna kan aktiveras genom samma metoder som används med eleverna. Atmosfären blir då friare och föräldrarna är öppnare för diskussion.

Det färdiga Lions Quest-materialet innehåller också material för föräldraarbete i form av tolv självständiga ämnesområden. Värdegrund, familj, prepubertet, självkänsla och kommunikationsförmåga är exempel på teman programmet tar upp och som läraren kan använda under möten eller t.ex. under studiecirkel för föräldrarna.

## Lions Quest i dag

Programmet utarbetades ursprungligen i USA. I dag (2003) används det i 40 länder och materialet är översatt till 16 språk. Det är bearbetat så att det motsvarar förhållandena i de olika länderna i fråga om seder och bruk, lokala traditioner, undersökningar samt behov. Programmet är starkt målinriktat och har en tydlig allmän humanistisk värdegrund. Detta har gjort att Lions Quest spridit sig till ett flertal, vitt skilda kulturer. Programmet är utarbetat av pedagoger och baserar sig på forskning om sund utveckling hos barn. I så gott som alla länder koordineras, sprids och stöds programmet av den lokala Lions-organisationen. Organisationerna gör detta som en del av frivilligarbetet för att främja uppväxten hos kommande generationer. De har ändå inte bidragit till innehållet i programmet.

I Finland är programmet välkänt. Lärare och andra som fostrar barn har sedan år 1990 kunnat delta i kurser som Lions Quest ordnar och drygt 8 000 personer har genomgått utbildningen.

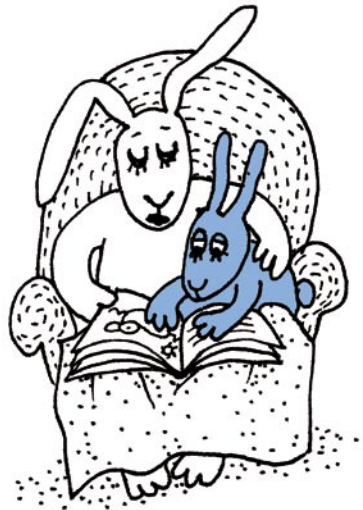
Lions-förbundet i Finland ordnar orienteringsutbildningar som omfattar två dagar. Förbundets Lions Quest-sekreterare ger information om kurserna.

Kontaktuppgifter:

Finlands Lions-förening r.f./Quest-programmen, Kyrkobyvägen 10, 00700 Helsingfors  
Tfn 09 345 41 78, 09 345 53 22  
Fax 09 345 40 45  
quest@lions.fi , www.lions.fi/quest  
eller i Sverige www.lions-quest.se







## Förebyggande arbetsmetoder

Lösningssinriktade arbetsmetoder, Eeva Ahtiainen

Vänelevsverksamhet, Gun Andersson, Laila Bjurström

Farfar i skolan, Jonna Brander

Kompissamtal, Micaela Romantschuk-Pietilä

Berättelser blir lösningar – den narrativa metoden, Eeva Ahtiainen

Massage i skolan – för att sprida lugn och ro i kroppen och i klassen,  
Stina Eichholz

Övningsrörelser till Massage i skolan, Jenny Dannberg, Frida Nybäck

Hjärngympa Brain Gym® – en hjälp vid svårigheter, Anja Valtonen

Övergången till sjuan i Grani, Eeva Ahtiainen



# Lösningssinriktade arbetsmetoder

Eeva Ahtiainen

Översatt av Laila Bjurström

Vad innebär det att arbeta lösningssinriktat? Vi kan närma oss detta genom att fundera över a) vad ett problemcentrerat perspektiv är kontra b) vad ett lösningssinriktat perspektiv är.

## Med ett problemcentrerat perspektiv

... utgår vi från ett problem som vi definierar. Vi undersöker när problemet uppstått, vem eller vad som inverkat på det och vad problemet orsakar. När vi formulerat svar på dessa frågor och funnit boven i dramat kan vi sätta i gång och lösa problemet.

## Med ett lösningssinriktat perspektiv

... utgår vi från hur vi kommer vidare snarare än att vi låter problemet i sig få betydelse. Vi söker olika lösningssmodeller och väger deras effekter mot varandra. Vi försöker finna den lättaste vägen till den lösning vi strävar efter.

Ett lösningssinriktat grepp på en situation kan framskrida så att:

- vi konstaterar att situationen inte framskrider på ett önskat sätt
- vi definierar vårt mål/vår dröm eller vision (visionen har den fördelen att den frigör kreativiteten, allt är möjligt i en vision)
- vi utvecklar och samlar idéer för att nå vårt mål
- vi kartlägger de resurser som redan finns (t.ex. i klassen/bland eleverna)
- vi jämför fördelar och nackdelar i lösningarna med varandra, vilken är nyttan, vad blir avigsidan, hurdan hjälp behöver vi?
- vi funderar också över vem som kan lägga märke till att vi nått vårt mål
- vi fattar ett beslut om hur vi skall jobba
- vi genomför våra planer

Verkar det lätt? I ett lösningssinriktat grepp

finns positiv energi. Det är en lättnad att klara av en svår situation. Det är också viktigt att kontrollera att alla känner sig rättvist behandlade.

Vi kan ha hjälp av följande fiktiva exempel: en gosse i åk 5 är kontinuerligt utsatt för mobbing. Han blir knuffad, slagen och sparkad under rasterna och i skolans korridorer. Läraren lägger vid någon tidpunkt märke till det som sker. Hur kan läraren ta ett lösningssinriktat grepp för att tackla situationen?

Läraren slår fast att han eller hon inte mera kommer att tolerera det beteende han eller hon sett. Vad kunde då vara en tillräcklig kompensation för den mobbade för att han eller hon skall kunna känna sig rättvist behandlad och för att han eller hon skall kunna fortsätta sin skolgång? Ibland kan redan detta vara nog. Vi bör ändå förebygga eventuella fortsatta mobbingssituationer. Vi kan vid ett lämpligt tillfälle, som är oberoende av det tidigare, med klassen fundera över hurdan en sådan klass är där var och en mår bra. Hur behandlar eleverna varandra i en sådan klass, hur stöder läraren elevernas välmående o.s.v. Eleverna kan t.ex. parvis fundera över sådant som kännetecknar en bra klass. Klassen skapar sin gemensamma dröm/vision. Observera att en vision eller dröm skall vara positivt definierad, inga negationer skall ingå, d.v.s. INTE: vi mobbar inte mera i klassen, utan t.ex. så här: vi har arbetsro i klassen.

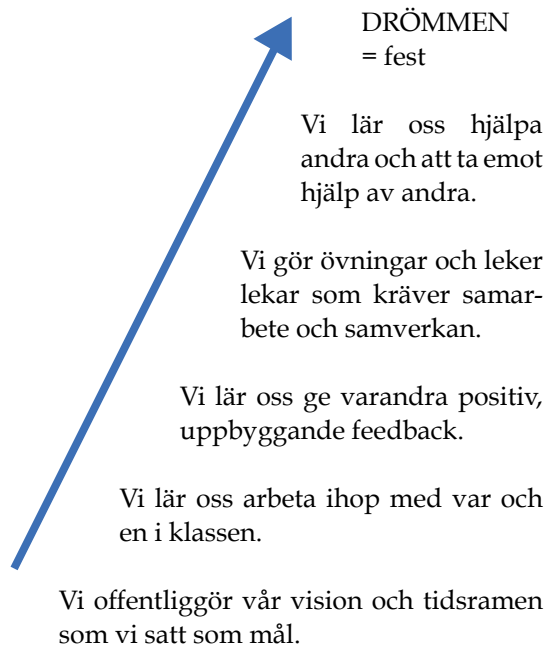
**1.** Vad kommer att vara annorlunda när vår dröm går i uppfyllelse? Vilken nytta har vi av att genomföra vår vision? Klassen gör en lista över det positiva och det negativa. När listan är klar är det dags att fundera över om det är värt att jobba för att nå målet. Det kan vara bra att ytterligare precisera visionen. Den här fasen är speciellt viktig eftersom visionen skall



vara så lockande att eleverna finner motivation att handla.

2. Vem eller vilka kan lägga märke till att drömmen blivit verklig? Hur märks det? Vi definierar alltså personer som utifrån kan bedöma om det skett en förändring. Det kan t.ex. innebära att andra lärare märker att det är trevligt att arbeta med klassen. Föräldrarna kan vara överraskade av att barnen har blivit intresserade av sin skolgång. Elever i andra klasser kan vara lite avundsjuka på klassandan.

3. Hur närmar vi oss vår dröm?



4. Var och en engagerar sig starkare i processen att nå drömmen när vi offentliggör den t.ex. på ett föräldramöte. Vi kommer också gemensamt överens om en belöning, exempelvis knytkalas i klassen, när målet är nått.

Det har visat sig att processen går som på räls i lösningsinriktat arbete och är så gott som omöjlig att stoppa, om drömmen eller visionen varit definierad med omsorg och precision. Metoden är mycket effektiv och verkningsfull. Det centrala för greppet är att energin fokuseras på att lösa situationen i stället för att utreda problemet. I det senare fallet utlöser vi känslor

av skuld och illamåendet växer, vilket i sin tur kan leda till att det blir svårare att komma ur situationen.

Läs vidare:

Måhlberg, Sjöblom. Lösningsriktad pedagogik.

Ansvarstrappan

Molnar, Alex. Tavoitteena työrauha.

Molnar, Alex. Skolen og Problemeleverne.

Ahola, Maiju. Mestari luokka.

Ahola, Tapani. Reteaming. Menestys on joukkuelaji - ratkaisukeskeinen työyhteisön kehittäminen ja muutoksenhallinta.

Furman, Ben. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen.

Bertolina, Bob. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia - opaskirja ongelmanuorten kanssa työskenteleville.

Berg, Insoo Kim. En lösningsfokuserad samtalsmodell.

Ajmal/Rhodes. Lösningsfokuserat tänkande i skolan.



# Vänelevsverksamhet

Gun Andersson, Laila Bjurström

För att effektivt motverka mobbning i skolan och skapa en god och trygg miljö är det viktigt att ta till vara alla de resurser som finns i skolans samfundet. En viktig resurs är eleverna. Både klasskamrater och äldre skolkamrater kan fungera som vänelever. Vänelevsverksamheten har i Finland utformats sedan 1970-talet av Mannerheims barnskyddsförbund. På finlandssvenskt håll har verksamheten inte varit lika centralt organiserad. Verksamheten har byggts upp av enskilda eldsjälar, hittills framför allt i högstadierna. I Svenskfinland varierar benämningarna. En del skolor talar om vänelever, andra om stödelever eller tutorer. Målen och uppgifterna är ungefär desamma i alla fall. Genom vänelevsverksamheten stöder man enskilda elever och underlättar studieövergångar. Skolmiljön i sin helhet påverkas också.

## Mål

Det är bra att diskutera varför man vill börja med vänelevsverksamhet redan i planeringsstadiet. För att verksamheten skall lyckas är det viktigt att den förankras i hela skolan, både bland lärare och övrig personal, likväl som hos eleverna och deras föräldrar. Ett välgjort förarbete bäddar för bra samarbete också när konflikter uppstår. Dessutom minskar risken för besvikelser som beror på olika förväntningar. Kom gemensamt överens om vad vänelevsutbildningen skall innehålla och hur väneleverna skall väljas ut. Det är också viktigt att följa upp och utvärdera arbetet. Beroende på målen med verksamheten och elevernas ålder väljer man hur omfattande verksamheten blir och vilka arbetsuppgifterna är. Om resurserna för handledning och stöd från vuxna är begränsade lönar det sig att börja i liten skala för att senare utveckla verksamheten.

## Förankring i skolan

När målen för vänelevsverksamheten är väl förankrade i skolan är det naturligt att också hela verksamheten är det. Det går inte att kopiera andra skolors vänelevsverksamhet. Däremot kan man lära sig av andra och tillämpa detta på den egna skolan. Vänelevsverksamheten bör skrivas in i läroplanen, läsårsplanen och redovisas i årsberättelsen.

För varje år är det viktigt att en verksamhetsplan utformas. Väneleverna skall själva utforma den tillsammans med sina handledare. Handlingsplanen vinner på att vara konkret. Det är också viktigt att eleverna är på det klara med vilket deras ansvar är och var gränserna för vänelevsuppdraget går. Vuxna handledare ansvarar för utbildningen och utvärderingen. Handledarna skall helst vara minst två och dagligen finnas till hands på skolan. Åtminstone en handledare skall väljas bland lärarna, de andra kan vara från elevvårdspersonalen eller övrig personal.

Rektorns eller föreståndarens fulla stöd för verksamheten är en förutsättning för att den i längden skall lyckas. Det är viktigt att föräldrarna inte glöms bort då man informerar om verksamheten.

Huvudansvaret för verksamheten ligger alltid hos de vuxna i skolan.

## Urvalskriterier

Formen för verksamheten beror i hög grad på skolform och årskurs. I de lägre årskurserna fungerar gärna hela klassen som vänelever medan verksamheten högre upp i årskurserna helst är frivillig. Det är viktigt att börja verksamheten så tidigt som möjligt för att eleverna



skall få en inblick i vad verksamheten går ut på. Då eleverna är äldre får verksamheten en mera specifik karaktär.

Då alla i klassen får fungera som vänelever stöder det samtidigt elevernas personlighetsutveckling, de får uppleva att de yngre behöver dem. Dessutom övar eleverna upp sin förmåga att uttrycka sina åsikter och värderingar när de funderar över hurdan en god vänelev är och vad en vänelev får och inte får göra.

Väneleven är en vanlig elev som har intresse av att ställa upp för andra. Goda betyg är inget urvalskriterium. Däremot bör väneleven kunna föregå med gott exempel för de yngre. Väneleverna kan ha olika egenskaper och därför olika uppgifter. Bäst fungerar man som vänelev om man är socialt medveten och kan leva sig in i andra människors situation. Vän-elevskap kan också innebära att dessa färdigheter tränas upp genom erfarenhet och utbildning. Då kan vänelevskapet bli en plattform för personlig utveckling.

## Så här kan man välja ut vänelever

Väneleverna brukar väljas i slutet av vårterminen bland eleverna i åk 7 eller åk 8. Processen börjar med att eleverna får information av verksamma vänelever. Uppgiften kan delas upp mellan väneleverna som t.ex. parvis kan gå från klass till klass. Elever som känner sig intresserade kan göra en skriftlig ansökan i vilken de motiverar varför just de skulle bli bra vänelever. Vid urvalet behandlas ansökningarna anonymt och endast motiveringarna är utslagsgivande i den etappen. En intervju med vänelevskandidaterna kan också ordnas. Intervjuerna kan vara verksamma vänelever. En urvalsgrupp där handledarna ingår ger ett förslag till nya vänelever. Listan presenteras vid ett lärarmöte och fastslås. De elever som inte blir utvalda bör få en saklig motivering av vänelevshandledarna.

## Uppgifter och gränser

Den absolut viktigaste uppgiften för alla vänelever är att skapa trygghet och trivsel i skolan, särskilt vid övergångarna från en skolform till en annan eller vid skolbyte. En annan viktig uppgift för väneleverna är att upptäcka mobbning och kränkande behandling på ett tidigt stadium. Väneleverna skall ingripa direkt eller meddela de vuxna.

I lågstadiet kan vänelever hjälpa de yngre i konkreta situationer. De kan knyta skosnören, bära matbrickor, öppna dörrar etc. De kan också sysselsätta yngre elever under rasterna med spel och lekar samt hjälpa till med läsinläringen genom att själva läsa högt eller genom att lyssna på de yngre. På det här sättet hjälper väneleverna de nya skolbarnen in i skolans kultur. Dessutom kan väneleverna bistå vid utflykter och exkursioner.

Verksamheten kan inledas redan i förskolan eller i åk 1 så att läraren veckovis utser en grupp i klassen till vänelever. På så sätt får alla elever pröva på verksamheten i tur och ordning. De lär sig observera sina kamrater och hjälpa till där det behövs. Varje fredag kan man diskutera veckan som gått. På så sätt utvecklas elevernas empatiska förmåga.

Äldre elever kan engageras vid temadagar och utbildningsprogram. De kan stöda utvecklingen i vänklassen genom teambildande övningar och genom att utgöra ett gott exempel för de yngre. De äldre väneleverna kan ordna egna tillställningar och temadiskussioner i frågor som gäller vänskap, relationer och antimobbning.

För ensamma elever kan personliga vänelever, som speciellt bekräftar just dem, utses. Vän-elever kan också engageras i drogforebyggande arbete. I skolor där det finns många vänelever kan man specificera uppgifterna ytterligare. Det kan t.ex. finnas en planeringsgrupp för jippon, en informationsgrupp och en antimobbningsspatrull. Uppgifterna måste anpassas efter skolans särskilda behov.





Tutorer i andra stadiets utbildningsenheter har en bredare stödfunktion för nya studerande. De kan göra miljön trygg, men också hjälpa med studietekniska frågor samt informera de nya studerandena om utbildningsenheten och studieorten.

## Utbildning

Alla vänelever har rätt till utbildning innan de inleder sin verksamhet. Skolan är skyldig att tillhandahålla en tillräcklig och mångsidig utbildning samt fortsatt stöd och handledning under verksamhetens gång.

Det är viktigt att redan då verksamheten inleds besluta om hur omfattande utbildningen skall vara och vilka resurser skolan själv har och vilka delar i utbildningen som bör skaffas utifrån.

Utbildningen kan ordnas under en koncentrerad period eller utspridd under terminen. En del skolor har t.o.m. ordnat vänelevsutbildningen som en valbar kurs. Oberoende av hur utbildningen ordnas bör den i huvudsak ske under lektionstid eftersom den utgör en viktig del av elevens personliga utveckling.

Redan för de yngsta i förskolan och åk 1 kan man genom lek och övning påbörja en diskussion om vad vänskap och hänsyn är. Genom att observera elevernas beteende under övningarnas gång kan läraren lyfta fram önskat beteende och medvetandegöra eleverna om de färdigheter de ännu behöver träna sig i.

Viktiga delar i utbildningen är kommunikation, empatiträning, värderingsövningar, ledarskap och gruppdynamik. Men utbildningen skall också utveckla inre egenskaper som självbild, självkänedom, självkänsla och självförtroende. Det kan också vara bra om eleverna får träna sig i att leda lekar och övningar.

Idealet är att utbildningen inleds i förskolan eller i första årskursen och fördjupas undan för undan.

Utbildningen skall vara konkret och rolig och bestå av olika typer av övningar som varvas med teori och diskussioner samt exkursioner. Bra samarbetsparter för lärarna är t.ex. elevvårdspersonalen, ungdomsarbetare med specialiseringar, dramapedagoger och skådespelare.

Utbildningen kan ske i skolan, men kan med fördel förläggas till andra lokaler så att eleverna kan arbeta i lugn och ro.

Det är viktigt att handledarna kan delta i fortbildning och att färdiga utbildningspaket som kan användas av nya handledare utformas.

## Sanktioner

Om en vänelev inte klarar av sin uppgift eller helt klart bryter mot reglerna måste handledarna ingripa. Allvarliga förseelser måste få konsekvenser för väneleven. Då man i inledningsstadiet diskuterar ansvaret och gränserna för verksamheten skall alla parter också komma överens om vilka sanktionerna är om en vänelev bryter mot reglerna.

Sanktionerna kan utsträcka sig från en varning till att eleven helt fråntas sitt uppdrag. Eleven kan även få en chans att vara vänelev efter en karenstid.

## Verksamhet

Verksamheten definieras och planeras i samråd mellan handledare och vänelever i början av terminen. Verksamhetsplanen bör vara kopplad till ett mål. Ju flera vänelever skolan har desto striktare bör verksamhetsplanen vara utformad. Verksamhetsplanen kan samtidigt fungera som en kalender som visar vad som sker under vilken månad. I annat fall kan verksamheten lätt urvattnas och uppgifterna bli diffusa.



## Ekonomi

Då man bestämt sig för att inleda vänelevsverksamhet i skolan är det viktigt att reservera pengar för verksamheten i skolans budget. Det är skäligt att även reservera arvoden för handledarna såvida de inte kan delta i verksamheten inom ramen för sina övriga arbetsuppgifter. Andra utgifter som verksamheten föranleder är ersättningar för utbildare och föreläsare, utgifter för studiebesök och träffar med vänelever från andra skolor. I vissa skolor har även föreningen Hem och Skola eller andra lokala organisationer gett bidrag till verksamheten. Dessa bidrag kan ge verksamheten en liten guldkant.

## Uppföljning och utvärdering

Det är viktigt att regelbundet utvärdera verksamheten. Årligen kan väneleverna fylla i en utvärderingsblankett vars resultat undersöks och diskuteras. Vänelever i högre klasser kan även ställa upp individuella årliga målsättningar som de strävar att uppnå och göra en utvärdering utgående från dessa. Det är också viktigt att årligen vid ett lärarmöte diskutera vänelevsverksamheten tillsammans med representanter för väneleverna. På så sätt undviks missförstånd gällande uppgifter, förväntningar och ansvar.

## Samarbetsparter och samarbete

För att vänelevsverksamheten inom skolan skall utvecklas behövs samarbete och kontakter mellan skolor. Detta kan ske genom studiebesök eller genom mera systematiskt arrangerade seminarier mellan skolor.

Om du är intresserad av att bekanta dig med Mannerheims Barnskyddsförbunds material om vänelevsverksamhet och deras utbildningsprogram gå in på hemsidan: [www.mll.fi/lapset\\_ja\\_nuoret/tiesitko\\_etta/tukioppilastoiminta](http://www.mll.fi/lapset_ja_nuoret/tiesitko_etta/tukioppilastoiminta)

Finskspråkigt material från Mannerheims Barnskyddsförbund:

Tukioppilastoiminnan opas (1997) för åk 7-9  
Kummittelua-kansio tillsammans med Utbildningsstyrelsen för åk 1-6

Turvallinen koulu -aineisto (2002) temamaterial för skolfreden

Kohtaamisia (2001) temamaterial för skolfreden

Paremmen käytöksen vuosituhat (2000) temamaterial för skolfreden

Miks' kaikki kiusaa (1999) temamaterial för skolfreden

Kasva kaveriksi -aineisto (1998) temamaterial för skolfreden

Sinisalo Hilikka-Laukka, Selvästi Hyvä kouluttaja - Opas kouluttamiseen

Mutkaton juttu - Uusi päihdetyön koulutus-päivämateriaali

Selvästi Hauskinta - Tukioppilaiden koulutus-aineisto ala-asteen päihdetunteja varten (under 3 år i åk 4-6)

Se även:

Kamratstöd [www.fhi.se/pdf/kamratstod.pdf](http://www.fhi.se/pdf/kamratstod.pdf)  
och [www.hassela.fi](http://www.hassela.fi)

Tillsammans [www.tillsammans.gov.se/org\\_i\\_skolan\\_hassela.asp](http://www.tillsammans.gov.se/org_i_skolan_hassela.asp)



# Farfar i skolan

Jonna Brander

Barn har i dag ett stort behov av vuxenkontakter. Föräldrarnas och barnens gemensamma tid i hemmen minskar och far- och morföräldrar bor ofta långt borta. I skolan har läraren fullt upp med allt flera arbetsuppgifter och stora klasser. För att råda bot på bristen på vuxna i barnens liv har man på många håll i Sverige och i vissa skolor i Finland tagit med far- och morföräldrar i skolvardagen. De finns där som medfostrare och en extra resurs för barnen.

Farfar i skolan heter ett finlandssvenskt projekt som vill hjälpa skolorna att upptäcka och ta till vara den här resursen. Det handlar inte bara om kontakter över generationsgränserna. En annan viktig sida är att ökad vuxennärvaro skapar trygghet bland barnen. Skolvardagen är ofta stökig och ett extra par vuxna ögon på skolgården eller i korridoren behövs alltid. En vuxen som har tid att lyssna är också guld värd.

Medfostrarens uppgifter och formerna för arbetet måste anpassas efter varje enskild skolas behov. På rasterna kan medfostraren till exempel veva hopprep, småprata med den som ser ensam ut eller trösta om det behövs. En del medfostrare vill kanske hålla föredrag och berätta om något som ligger dem varmt om hjärtat. Andra medfostrare kanske deltar i vissa lektioner och hjälper till där det behövs. Utanför klassen kan barnen i tur och ordning högläsa eller öva tabellerna med medfostraren. Oberoende av vilka uppgifterna är handlar det inte om att ta över lärarens arbete, utan om att backa upp det.

Medfostraren beslutar i samråd med skolan hur mycket tid uppdraget omfattar – en eller två förmiddagar per vecka kanske känns lämpligt. I skolor som har verksamhet av det här slaget har medfostrarna jobbat utan ersättning, men skolan har bjudit på lunch. Det är berikande att jobba som medfostrare, det

är inte bara barnen som drar nytta av kontakter över generationsgränserna. Barns gensvar är ofta spontant och värmande. Medfostrarna får konkreta bevis på att de behövs och att deras erfarenhet kommer till nytta. Uppdraget som medfostrare blir för många ett socialt forum. För manliga medfostrare är känslan av att behövas antagligen extra stor med tanke på hur kvinnodominerad dagens skola är.

Medfostraren måste ha en positiv känsla för barn och en vilja att dela barnens högljudda vardag. Medfostrarens yrkesbakgrund är inte viktig, det är närvaron som räknas. Farfar i skolan är återvinning av värdefull kompetens och erfarenhet!

Det är Svenska Pensionärsförbundet, Folkhälsan, Förbundet Hem och Skola samt Helsingfors stads utbildningsverk som driver projektet Farfar i skolan. Förutom att projektet förmedlar information är tanken också att medfostrarna skall få tillgång till utbildning.

Den som vill veta mera om projektet kan kontakta:

Ilse Vaenerberg, Folkhälsans förbund,  
tfn 09 315 56 32

Gun-Britt Aminoff, Folkhälsan i Nyland,  
tfn 09 315 55 35

Informatör, Förbundet Hem och Skola,  
tfn 09 565 777 13

Gun Sandberg-Wallin, Utbildningsverket i  
Helsingfors, tfn 09 310 840 31

Svenska Pensionärsförbundet,  
kansliet, tfn 09 72 88 20

Mera om vad som gjorts i Sverige står att läsa  
på adressen [www.klassmorfar.nu](http://www.klassmorfar.nu).



# Kompissamtal – samtal i klassen som ökar trivselen och tryggheten

Micaela Romantschuk-Pietilä

Kompissamtal är regelbundna samtalstunder i klassen då man tillsammans funderar på hur alla mår. Under samtalen ges eleverna en möjlighet att prata om allt roligt som hänt, om det som känns bra, men också om sådant som inte är bra. På detta sätt får eleverna lära sig av varandra, ta del av varandras erfarenheter och hitta kreativa, konstruktiva lösningar på eventuella konflikter.

Elever utvecklas i samtal genom att upptäcka varandras perspektiv. Det hjälper dem att förstå både sig själva och andra bättre.

Syftet med Kompissamtal är att:

- utveckla elevernas förmåga att reflektera över sitt handlande och förstå konsekvenserna av det
- hjälpa eleverna bli mera lyhörda för sina egna och andras känslor
- ge eleverna en känslomässig medvetenhet
- ge övning i att tala inför publik och använda ett tydligt kroppsspråk
- skapa trygghet och gemenskap
- hjälpa eleverna att lösa konflikter med ord i stället för våld eller tystnad
- förebygga mobbning

Modell för hur Kompissamtalet kan gå till:

- Kompissamtalen skall vara regelbundna, så att alla elever känner till tidpunkten för samtalet.
- En halv timme i veckan brukar vara lämplig längd för samtalet.
- Klassen skall alltid sitta i ring så att alla kan se varandra i ögonen och vara uppmärksamma lyssnare.
- Eleverna får tänka igenom veckans

händelser. Sedan börjar samtalet som består av tre frågerundor.

- Läraren som leder samtalet (det får gärna var två) ställer frågorna och hjälper till med att föra samtalet vidare.

Kompissamtalet består av tre nyckelfrågor:

## 1. Är det någon som under veckan har löst en konflikt på egen hand?

Syftet med Kompissamtal i ett längre perspektiv är att uppmuntra eleverna till självständig konfliktlösning. Här har samtalsledaren en utmärkt möjlighet att genom sitt förhållningssätt visa att det är fint att på egen hand kunna lösa konflikter.

## 2. Är det någon som under veckan har gjort en kamrat ledsen? (Alternativt gjort någon glad.)

När man i en klass börjar med Kompissamtal kan det ibland vara svårt för eleverna att erkänna att de själva gjort någon annan ledsen. När eleverna märker att man inte är ute efter att straffa någon, utan tvärtom ger utrymme för en förklaring eller en ursäkt, brukar fler och fler händer sticka upp. Det är viktigt att samtalsledaren inte moraliserar över det skedda, utan tvärtom berömmar eleverna för deras ärlighet.

## 3. Är det någon som blivit ledsen eller illa behandlad under veckan? (Alternativt blivit glad.)

När en elev skall berätta om något som hänt är det viktigt att inga namn nämns. Under samtalets gång har alla inblandade möjlighet att komma med sina synpunkter. Målet är att de inblandade, utan att bli utpekade, skall känna



igen händelsen och sedan själva få berätta vad som hände. Det lyckas i de allra flesta fallen.

Det är viktigt att alla deltar och kommer med förslag på lösningar eller lyssnar och funderar. Ibland kan det vara bra att dramatisera det som hänt för att alla skall förstå. Då kan de som varit inblandade få byta roller.

#### **Tänk på att:**

Det är viktigt att skapa en positiv, icke fördömande stämning under samtalet. Om inte trygghet och tillit finns i gruppen kan samtalerna bli ett forum för beskyllningar.

När en konflikt reds ut har resten av gruppen (de som ej varit inblandade) en viktig funktion. När man själv varit inblandad i en konflikt är man upprörd och tänker inte lika klart som i vanliga fall. Då kan resten av gruppen komma med goda idéer om en möjlig lösning.

Som samtalsledare skall du vara observant så att dina egna fördomar inte påverkar samtalet. Är man omedveten om sina egna känslor är det lätt hänt att man omedvetet rycks med i irritationen över någon elev.

Vill du veta mera om metoden finns boken *Kompissamtal* (Ekelunds förlag AB) i vilken författaren Lars Edling beskriver metoden utförligt.



# Berättelser blir lösningar – den narrativa metoden

Eeva Ahtiainen  
Översatt av Laila Bjurström

Skolelever gillar berättelser. De är själva goda berättare och njuter av att lyssna till en berättelse, för att inte tala om hur de gärna bjuder på nya intriger. Du kan med fördel använda dig av detta i ditt eget arbete.

En väl strukturerad berättelse eller saga ger eleven möjlighet att leva sig in i handlingen, känna empati för den svagare och förlösa den som är i nöd ur sin pina. Under processen kan t.ex. mobbare av misstag ge förslag på lösningar för att underlätta situationen för den som blir mobbad. För att berättelsen skall fungera krävs det att den underliggande verkliga situationen är tillräckligt maskerad. Om den verkliga situationen kan skönjas i början av berättelsen blir den som en moralisk pekpinne och står i vägen för inlevelse.

## Förberedelser

Vår referensram är en bra och trivsamt skola. Vi utgår alltså från ett önskat fenomen eller en händelse som inte kan godkännas. Det kan vara t.ex. att en elevs ryggsäck ständigt försvinner. Läraren formulerar utgångssituationen. I den här situationen ingår eleven Janne, ryggsäcken, eleverna som gömmer ryggsäcken och de andra eleverna som inte ingriper. Dessa element bör maskeras. Misse, en flickkatt med en vacker ljusröd rosett, kan väljas till huvudfigur. Motkraften kan utgöras av lekfulla hundvalpar medan Misses syskon kan vara de elever som blundar för det som sker.

Händelsens struktur bör bevaras. Därefter maskeras den i en berättelse som berör, men så att syftet med berättelsen blir tydligt.

## Berättelsen föds

Misse, som kan inleda berättelsen, är en förtjusande liten katt som tror på sig själv. Misse är nyfiken på omgivningen som hon vill undersöka och hon hoppas förstås att hon hittar en vän. Carolina som sköter den lilla kattfröken vill knyta en ljusröd rosett kring kattungens hals. Misse är inte så förtjust i sin rosett men hon kan inte heller befria sig från otyget. Misses syskon är ganska avundsjuka på den ljusröda rosetten och vänder sig bort. Misse blir ledsen och söker sig till hundvalparna. Valparna blir urförtjusta när de ser den stora rosetten kring Misses hals. De beslutar sig för att sätta katten på plats och river loss den fina rosetten. Det gör ont och dessutom blir Misse också sårad. Hon har ju inte valt rosetten själv. Dessutom hoppades hon på att få lite sällskap av valparna. Misse blir ledsen. Sedan minns Misse Carolina som nog kommer att trösta henne. När Carolina ser Misse blir hon bestört: "Var är rosetten!? Vad har du gjort!? Jag blir arg på dig som tagit av dig din fina ljusröda rosett! Fy på dig!" Misse känner sig som den sämsta och mest övergivna lilla kattungen i hela världen. Stackars Misse!

## Hur gick det sedan för Misse?

När innehållet i berättelsen är bekant för alla ger du eleverna i uppgift att fortsätta. Eleverna kan arbeta i små grupper eller skriva uppsats. Slutet av berättelsen kan utföras som rollspel eller sketcher och klassen kan rösta fram det bästa förslaget. När klassen behandlar ett speciellt känsligt problem är det viktigt att du som lärare också har färdiga lösningsförslag som du vid behov kan plocka ur bakfickan. Det bästa lösningsförslaget utkristalleras efter



diskussion. Det viktigaste är ändå att med stort allvar stanna upp vid elevernas åsikter om lösningar och ur dessa finna ett gemensamt slut för berättelsen. Den här processen kan ta flera dagar i anspråk.

## Och vad har detta att göra med problemet i klassen?

När berättelsen nått det gemensamma slutet kan klassen ännu tillsammans oja och voja sig över vilket slut berättelsen kunde ha fått ifall inte klassen ingripit! Därefter kan du gå vidare och låta klassen fundera över ifall människor kunde bete sig lika illa som de andra kattungarna och hundvalparna i berättelsen gjorde. Vad kunde man göra ifall någon i vår klass uppförde sig så här dumt? Vem i den här klassen skulle ha mod att försvara Misse? Hur skulle eleverna göra det? Finns det fog för ett straff i den här situationen? Osv.

I det här momentet kan det hända att någon skyldig kan drabbas av dåligt samvete. I så fall ges mobbaren några dagar att självmant ändra sitt beteende. Det är viktigt att intensivt observera eleverna och ge bekräftelse och positiv feedback för varje liten positiv förändring.

När situationen har lugnat sig kan du som lärare konstatera att situationen nog varit likadan i er egen klass ibland. Det här är information till den mobbade, du har observerat hans eller hennes nöd och försvarar honom eller henne. I en annan klass kan det hända att någon elev genast märker och vågar uttala sig om det här med Janne i er egen klass.

I detta fall kan behandlingen av klassens situation inledas direkt och den mobbade stämplas inte som skvallerbytta. Även mobbaren har möjlighet att i den här situationen komma med lösningsförslag samt att på det här sättet lösa problemet "med äran i behåll". Dessutom kan gruppen av medlöpare ge sina egna förklaringar och ändringsförslag. Det lönar sig för läraren att observera klassen mera intensivt också om processen tar den här vändningen.

Avsikten med den narrativa metoden är att eleverna själva skall känna igen händelsen som ligger under berättelsen. Den mest verksamma lösningen är den egna aha-upplevelsen.

Läs mera:

Lindhagen, Marie. En säck full med sagor – ett jagstärkande sagoprojekt att användas i lässtimulerande syfte.

Lenz, Friedel. Djuret i sagan – sagan som förmedlare av andliga sanningar.

von Franz, Marie-Louise. Sökandet efter självet – individuation i sagor.

Högberg, Åke. Symboler, sagor, metaforer och deras användning i terapi.

Egan, Kieran. Berätta en saga!

Lundby, Geir. Livsberättelser och terapi! – om nyskrivning av historier och ett narrativt arbetssätt.

Jenner, Håkan. Se oss i berättelsen – anteckningar och iakttagelser om hur vi skapar mening och redigerar det som sker.





# Massage i skolan – för att sprida lugn och ro i kroppen och i klassen

Stina Eichholz

Barn omges av allt färre vuxna, både under skoltid och övrig tid. Barnens naturliga lekar ersätts ofta av stillasittande framför TV, video och datorer. I grunden har varje människa ett behov av både psykisk och fysisk bekräftelse och kontakt med andra människor. Barn behöver därför tidigt lära sig att ge och ta emot fredlig beröring. Stimulans av beröringssinnet är nödvändig för ett barns tillväxt och utveckling. Fram till 12-års ålder är beröring den viktigaste vägen till inläring.

Massage i skolan används aktivt av bl.a. Axelssons Gymnastiska Institut i Stockholm för att elever och personal skall se beröring och vardagsmassage som ett naturligt inslag i dagen och upptäcka vilken enorm resurs det finns inom dem alla att skänka en kamrat välbefinnande, på ett naturligt och enkelt sätt.

Första gången barnen masserar varandra kan det vara obligatoriskt att vara med för att alla skall ha möjlighet att känna vad det handlar om. Men i fortsättningen skall det vara frivilligt att delta. De allra flesta vill vara med, för de tycker mycket om massagestunderna. Eleverna sitter parvis och masserar varandras ryggar och axlar ungefär sju till tio minuter var. De kan göra det efter lektionen eller vid dagens slut. Du kan också ha massagestunden innan lektionen börjar eller till och med mitt i, för att lugna en stökig klass. Vilken tidpunkt du än väljer påverkas barnen positivt av massagen. Förutom att massagen känns skön, har forskning visat att beröring frigör "lugn-och-ro-hormonet" oxytocin i blodet.

## Hur verkar hormonet oxytocin?

Oxytocin:

- frigörs vid beröring och då man känner välbehag
- sänker blodtrycket och minskar mängden stresshormoner
- stärker immunförsvaret och ökar smärttoleransen
- stimulerar tillväxten hos för tidigt födda barn
- påverkar inläringprocessen positivt
- ger ökad social interaktion

Oroliga och stökiga barn, liksom också blyga barn, verkar alla må bra av att få eller ge sina kamrater massage. De flesta blir lugnare efteråt. Det uppstår sällan bråk efter att de masserat varandra.

Om du vill veta mera kan du läsa boken *Lugn och beröring* av Kerstin Uvnäs Moberg.





# Övningsrörelser till massage i skolan

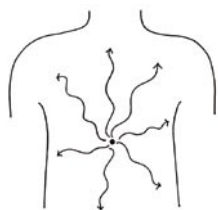
Jenny Dannberg, Frida Nybäck

Barnen masserar varandra parvis. Paren får gärna varieras varje gång.

## Förslag på massageställningar:

- Det ena barnet ligger på mage på golvet och det andra barnet sitter bredvid och masserar (till detta krävs stort golvutrymme)
- Det ena barnet sitter på stolen och lutar sig mot stolsryggen, det andra barnet står bakom och masserar. Samma ställning kan också varieras så att en dyna läggs på ett bord och barnet vilar mot dynan.

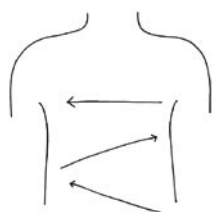
## Förslag på massagerörelser:



- Använd hela handen
- Vågformade rörelser från mitten av ryggen ut till sidorna

### Kan förklaras som:

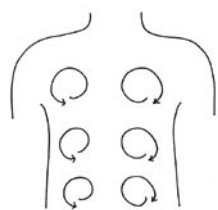
- Solens strålar



- Använd hela handen
- För handen från ena sidan av ryggen till den andra

### Kan förklaras som:

- Vinden som blåser
- Vågor på vattnet



- Gör cirkelformade rörelser som börjar nere på ryggen och fortsätter upp mot axlarna

### Kan förklaras som:

- Moln på himlen
- Små bollar som studsar
- Som virvelvindar



- Trumma sakta med fingertopparna över hela ryggen

### Kan förklaras som:

- Regndroppar som faller
- Myror som kryper



- Små knackningar
- Tryck sakta hela handflatan mot ryggen, gör samtidigt små cirkelformade rörelser över hela ryggen

**Kan förklaras som:**

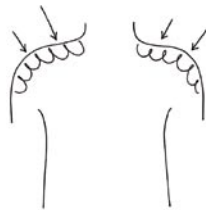
- Snö som täcker marken



- Dra med fingertopparna längs ryggen

**Kan förklaras som:**

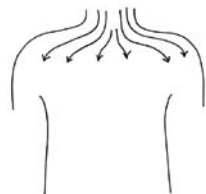
- En hare som skrapar
- Att kratta löv



- Använd fingrarna och tummen
- Knåda muskeln mellan axeln och nacken, hela ryggen kan också knådas

**Kan förklaras som:**

- Baka bulle
- Modellera



- Använd handflatan
- Stryk långsamt från nacken ut på axlarna stora, jämna rörelser

**Kan förklaras som:**

- Vatten som rinner

Andra övningar som kan göras i samband med massagen är bl.a.

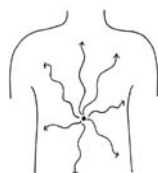
- forma bokstäver och siffror på ryggen (t.ex. skriva sitt namn)
- rita olika föremål (blomma, hjärta, stjärna m.m.)
- försöka efterlikna olika djurs fotspår



Förslag på saga

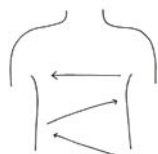
## Sagan om ängen

Det är sommar och solen strålar från en klarblå himmel och lyser varm och skön över en grön sommaräng. Solen lyser på maskrosorna, blåklockorna, prästkragarna och på alla andra småkryp som gömmer sig i gräset.



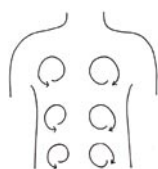
Gör vågformade rörelser från mitten av ryggen ut till sidorna.

Det börjar blåsa, först lite grann och sedan allt mer och mer. Det blåser upp till höststorm. Träden vajar och bladen virvlar i vinden.



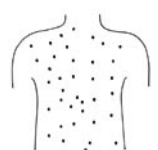
Låt handen stryka fritt över ryggen från sida till sida.

Plötsligt täcks himlen av många stora, tjocka moln. Molnen är så stora att solen försvinner bakom dem. Molnen blir mörkare och mörkare.



Gör cirkelformade rörelser med fingertopparna. Börja nerifrån ryggen och gå upp mot axlarna.

Dripp-dropp, dripp-dropp. Det börjar regna. Först bara några droppar men efter en stund öser regnet ner. Det regnar så mycket att ängen blir alldeles genomblöt.



Trumma med fingertopparna över ryggen. Först långsamt, sedan snabbare.

Det blir kallare. Regndropparna blir till snöflingor som sakta dalar ner på ängen. Snön täcker allt som växer där. Allt blir vitt och vackert. Det blir alldeles tyst.



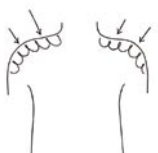
Tryck sakta hela handflatan mot ryggen, gör samtidigt små cirkelformade rörelser.

Plötsligt kommer en hare skuttande. Den stannar till och börjar ivrigt gräva i snön. Snön yr och haren gräver djupare och djupare. Till slut hittar haren en knopp från en blomma och skuttar nöjt vidare.



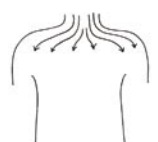
Dra med fingrarna längs med hela ryggen, "krafande rörelser".

Snön börjar smälta och vårsolen tittar fram. Solens varma strålar värmer jorden så att marken på ängen blir mjuk. Långsamt tinar allting upp.



Använd fingrarna och tummen. "Knåda" ryggen och axlarna.

All snö på ängen smälter bort och rinner sakta ut i bäcken. Blommorna tittar försiktigt fram ur marken och allt blir grönt på ängen igen.



Gör stora strykningar längs med axlarna och ryggen. Börja vid nacken och låt händerna långsamt glida från ryggraden.



# Hjärngympa Brain Gym® – en hjälp vid svårigheter

Anja Valtonen  
Översatt av Laila Bjurström

Det finns inga lata, tillbakadragna, aggressiva eller elaka barn. Det finns endast barn som inte har (eller inte har haft) en möjlighet att fungera på ett sätt som vore naturligt för dem. Ett friskt barn vet när det inte klarar av det som krävs och visar med sitt beteende (genom att t.ex. bli mobbare eller mobbad) att det behöver hjälp.

Doktor Paul E. Dennison, som utvecklat inlärningskinesiologin och metoden Brain Gym®, eller hjärngympa på svenska, ser på ett förnuftsmässigt sätt på händelser som kan leda till uppkomsten av mobbare eller mobboffer. Inlärnings- och koncentrationssvårigheter liksom också problem med självkänslan och emotionella problem kan bereda väg för mobbning, både som mobbare och mobboffer.

Läs- och skrivsvårigheter hör ofta ihop med oförmåga att sammanlänka kroppens och hjärnans vänstra och högra del. Svårigheten yppar sig i praktiken som oförmåga att kors kroppens mittlinje och som svårigheter att smidigt jobba nära kroppen på mittlinjeområdet. Bristen på samarbete mellan ögonen (samseendet) och mellan öronen (samhörandet) försvårar det mångsidiga arbete våra sinnen utför när de tar emot information och skall bearbeta informationen med hjälp av inre monologer, med sinnebilder och genom tanke. Dessutom försvåras växelverkan, förmågan att uttrycka sig såväl i tal som skrift. Svårigheterna att kors mittlinjen kan även orsaka fysisk klumpighet och koordinationsproblem.

Fokusering, koncentration och iakttagelseförmåga förutsätter samarbete mellan dels kroppens framsida och baksida, dels hjärnstammen och pannloberna i hjärnan. Omognad på de här områdena försämrar förmågan

att uttrycka sig och den egna aktiviteten vid inlärningsprocessen blir svagare. Elever som har en bristande förmåga att göra iakttagelser får ofta en stämpel av att vara underfokuserade (underfocused), mindre begåvade, efter i språklig utveckling eller hyperaktiva. En del barn fäster sig endast vid detaljer, är överfokuserade (overfocused) och försöker för mycket, ser inga helheter och stampar därför på stället.

Neurofysiologen, doktor Carla Hannaford har under flera år arbetat i skolor. Hon har i sitt arbete lagt märke till att barn som lider av klart definierade inlärningsvårigheter har fått diagnosen ADD (Attention Deficit Disorder) eller ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) godtyckligt. Hon har också noterat att diagnoserna har lett till generaliseringar och till att symptomen placerats i olika fack. Detta har inte hjälpt eleverna. Hannaford betraktar elever med inlärningsvårigheter och elever i specialklasser som alltför stressade. De koncentrerar sig på överlevnad och har en tendens att fungera styrda av hjärnstammens och det sympatiska nervsystemets centra för överlevnad. Följaktligen reagerar de reflexmässigt på situationer och händelser.

Det går att lära sig nytt endast då det inlärdas kan förankras i känslor och har personlig betydelse. Det krävs förbindelse mellan kroppens och hjärnans olika delar för att vi skall kunna disponera rummet och behärska olika inlärningsituationer. Förbindelsen möjliggör att känslolikheten i mellanhjärnan och hjärnbarkens center för abstrakt tänkande i stora hjärnan förenas. Oförmågan att sammanbinda känslan och förnuftet har ett samband med brister i förbindelsen mellan de övre och



undre delarna i kroppen och hjärnan, vilket i sin tur kan leda till irrationell rädsla, ångest, en försvara eller fly-reaktion, eller svårigheter att igenkänna och uttrycka känslor.

Forskning har lett Dennison till insikten att vissa hjärngymparörelser, Brain Gym-övningar, effektiviserar samarbetet mellan hjärnans och kroppens vänstra och högra sida. Han kallar dessa rörelser för mittlinjeövningar. De förlängande (i Sverige används termen längande i detta sammanhang) övningarna stärker i sin tur förbindelsen mellan hjärnans och kroppens fram- och bakpartier. Den tredje gruppen av rörelser är energiövningar som balanserar kroppens elektromagnetiska energibanor mellan hjärnans och kroppens över- och underpartier.

När man ökar samarbetet mellan höger och vänster hjärnhalva med hjälp av rörelser som överskrider mittlinjen utvecklas det logiska, specificerade tänkandet och det språkliga uttrycket samt intuitionen, gestaltningen av helheter och de icke-verbala känslouttrycken. Våra sinnen blir mer alerta och tankeprocessen och bearbetningen av observationer och sinnesförmågelser utvecklas. Dessutom utvecklas förmågan att uttrycka sig. Vår förmåga till kommunikation och växelverkan med andra utvecklas som följd av en inre monolog och av växelverkan och samarbete med andra.

De förlängande (längande) rörelserna ökar tryggheten och befriar kroppen från muskelspänningar. De förenar de partier i hjärnans bakre delar, som sköter om att ta emot information (input), med hjärnans frampartier, som uttrycker den nya informationen (output) och som väljer vårt uttryckssätt. De här förbindelserna i hjärnan förbättrar fokuseringen och koncentrationen. Eleven uppfattar informationen och händelserna som helheter, men lyckas samtidigt disponera över detaljerna. Förmågan att uppfatta omgivningen ökar.

Med energiövningar kan vi minska stress och spänningstillstånd. Den intellektuella kritiken minskar och samarbetet mellan hjärna och hjärta blir bättre. Dagens människa fungerar till stor del intellektuellt och detta kan lätt leda

till att kroppskänslan och beröringen med de egna känslorna försvinner. Energiövningarna har en avslappnande inverkan, de hjälper eleven processa kunskap och information med både intellektet och känslan. När hjärtat styr handlingen blir intellektet inte något redskap som skadar självet eller medmänniskan.

Hjärngympan har under sina 25 år utvecklats till ett program som systematiskt ökar förmågan till inläring och smidiga funktioner. Samtidigt förbättras balansen mellan kropp och själ. Programmet sprids på grund av sin effektivitet runt hela världen och hör snart till de mest använda inlärningsprogrammen. International Reading Association, det internationella lässamfundet, förlänade år 1999 Paul Dennison det anrika priset Reading Excellence Through The Arts (RETA) för hans arbete och inlärningsprogram.

Med hjälp av rörelserna i hjärngympan utvecklas människans, också en mobbares och ett mobboffers, heltäckande balans, såväl i fysiska, psykiska som andliga funktioner. Kroppens motoriska kontroll och kroppsbalansen förbättras, inläringen och minnet utvecklas, aktivt deltagande i undervisningen och andra situationer blir bättre liksom också självförtroendet som utvecklas och ökar.

De förändringar man kunnat observera efter träning med hjärngympan bekräftar att närvaron i nuet utvecklas och minnesfunktionerna förbättras. Vidare styrker observationerna att tanke- och kommunikationsfärdigheterna utvecklas. Elevernas sinnesstämning förhöjs och de får ett bättre grepp om sitt liv. Förmågan att vara avslappnad väcker en inre tillit också i en stressad situation. På det hela taget ökar förmågan till flexibelt handlande.

Läs vidare:

Dennison Paul ja Gail. Aivojumppa-opas.

Suomen kinesiologiayhdistys ry. 2001.

Hannaford, Carla. Viisaat liikkeet, aivojummalla apua oppimiseen. Kehitysvammaliitto. 2001.

Hannaford, Carla. Lär med hela kroppen



- inlärning sker inte bara i huvudet.  
Hannaford, Carla. The Dominance Factor,  
How Knowing Your Dominant Eye, Ear,  
Brain, Hand & Foot Can Improve Your Learning. 1997.  
Hannaford, Carla. Dominansfaktorn Brain  
Books Ab 1998.  
Hannaford, Carla. Awakening the Child  
Heart. Handbook for Global Parenting. 2002.

Vidare information: Suomen kinesiologiayhdistys ry Nylandsgatan 28 B, innergården 2:  
a vån, 00120 Helsingfors  
Tfn 09-478 921 89, 040 821 71 15  
e-post: yhdistys@suomenkinesiologia.org  
www.kolumbus.fi/suomenkinesiologia  
(eller tills vidare) www.kaapeli.fi/kinesiologia)  
På svenska (Finland): Siv Eriksson-Nygård,  
sjuksköterska, hälsovårdare, beröringspedagog,  
Brain Gym® instruktör, hon har också jobbat med  
inhibering av primitiv reaktioner Åland tfn 018 50359  
mobil 040 558 0980 e-post siv\_nygardderiksson@hotmail.com  
På svenska (Sverige): <http://www.braingym.se>  
Katarina Östlund Clark 46 40 300 240 / 46 8 500 314 10  
Malmö/Stockholm e-post: katarina.ostlund@swipnet.se



# Övergången till sjuan i Grani

Eeva Ahtiainen

Översatt av Laila Bjurström

## Varför?

Skolbyte vid åk 7 sker vid fel tidpunkt sett ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv. Ofta samlar större skolor elever som gått i mindre skolor under sina tidigare skolår. Följden av detta är ett ofta ganska häftigt myller när eleverna söker sin nya plats i skolan och klassen. En del av eleverna klarar sig utmärkt, en del klarar sig genom att trotsa eller hävda sig.

Det brukar tyvärr vara så att invanda rollmodeller står sig hela skoltiden trots att eleven byter skola. Det här är en faktor som har fått uppmärksamhet, men som i få fall har lett till åtgärder i praktiken.

På 1990-talet tog Nuorisokasvatus-säätiö med hjälp av Mikko Aalto initiativ för att skapa en modell för grupputveckling i åk 7 med hjälp av elevaktiverande, gruppdynamiska övningar. Ungdomsbyrån i Grankulla testade den här metoden 1997 och har därefter årligen vidareutvecklat den så att den fått sin aktuella skepnad.

Den feedback högstadierna i Grankulla gett visar att verksamheten behövs och fungerar.

## Vad är det fråga om?

När skolåret på högstadiet börjar, börjar eleverna i åk 7 med en initiationsdag utanför skolan. Dagens program är hemligt, endast klassväneleverna känner till det. Klassvän-eleverna lotsar sin klass hela dagen. Under dagens lopp är eleverna tvungna att tillsammans lösa problem i vilka alla deltagares inklusive klassföreståndarens insats är nödvändig. De olika uppgifterna kräver färdigheter av vitt skilda slag. Eleverna lär sig under dagen att uppmuntra och stöda varandra, fatta självständiga

beslut, känna tillit till andra och söka gruppens starka sidor. Ett centralt mål är att eleven skall upptäcka och förkovra sina färdigheter i självreflektion. Vid sidan av arbetet under dagen formulerar eleverna i klassen regler för skolarbetet. På eftermiddagen kommer föräldrarna på besök och får delvis också genomgå samma övningar som eleverna tidigare under dagen. Föräldrarna får också tid att reflektera över sin egen skoltid genom en tidsresa till sin ungdom. Dagen avslutas med klassvisa samlingar där både elever och föräldrar får möjlighet att träffas och presentera sig. Samtidigt får föräldrarna ta del av de regler eleverna gjort upp för sin klass. När skolvardagen tagit vid får eleverna ett diplom, undertecknat av rektorn och klassväneleverna, av vilket det framgår att de upptagits som elever i högstadiet.

## Vad gör dagen så betydelsefull?

I initiationsdagen deltar både klassföreståndarna och elevvårdspersonalen som då får se klasserna ur en annan synvinkel. Församlingens och ungdomsbyråns personal får också en central utkikspunkt från vilken de kan iakttä dynamiken i klasserna. Föräldrarna möter barnens klasskamrater och deras föräldrar samt klassföreståndaren i en miljö utanför skolan. Därtill får eleverna ett ypperligt tillfälle att lära sig uppmuntra, ge och ta emot feedback, testa sina egna gränser samt fungera som grupp i sin nya klass.

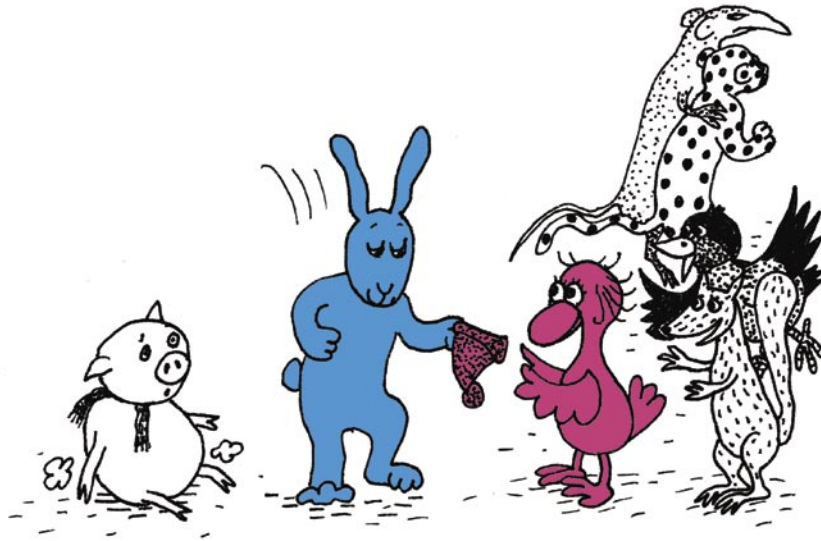
Läs mer:

Aalto, Mikko, Pikkarainen Jyrki, R.SYKE, 1994  
Aalto, Mikko, X.ON HYVÄ.X RYHMÄ.X - toimintakokemusaineisto kouluille, 1995  
Aalto, Mikko, Ryppäästä ryhmäksi, 2000









## Trivselenkäter

Enkäter som hjälpmedel för att kartlägga klassrums-  
situationen, Mika Lindfors

Skoltrivsel 1 för åk 1-3

Skoltrivsel 2 för åk 1-3

Skoltrivsel 3 för åk 4-6

Skoltrivsel 4 för högstadiet

Skoltrivsel 5 Föräldraenkät

Sociometri – kartläggning utan blanketter, Eeva Ahtiainen



# Enkäter som hjälpmedel för att kartlägga klassrumssituationen

Mika Lindfors

Ibland kan det vara bra att närmare undersöka situationen i klassen. Det kan handla om att du vill få information om t.ex. kamratrelationer eftersom du har en känsla av att allt inte är såsom det borde vara. Då kan du med hjälp av enkäter se var det behövs insatser. Men enkäter kan också användas i förebyggande syfte. De kan stå som grund för ett långsiktigt arbete där målsättningen är ökad skoltrivsel. Det goda i att använda enkäter är att då får du ett svar av alla elever.

Trots att här speciellt tas upp enkäter är de dock inte de enda hjälpmedlen för kartläggning av situationen i klassen. Du kan också använda dig av t.ex. barometrar, sociogram, intervjuer, utvecklingssamtal, kompisamtal, samtal i grupp, värderingsövningar och observation.

## När?

Det är bra att noggrant tänka igenom det hela innan du använder en enkät. Grupper är stadda i ständig utveckling och resultaten av en enkät reflekterar gruppens situation vid en viss tidpunkt. Om gruppen är ny kan det vara bra att använda enkäter som inte berör gruppens dynamik så djupt. Gruppen har kanske ännu inte hunnit utveckla en sådan. Då kan det vara bra att närmare granska sådant som har t.ex. med kompisrelationer att göra.

Enkäter kan användas på många olika sätt. Ett sätt är att årligen vid samma tidpunkt fråga eleverna om t.ex. skoltrivsel. På detta sätt har du en möjlighet att följa den utveckling som sker i klassen och hos eleverna.

## Hur?

Det är skäl att inte använda enkäter som en extra uppgift för att fylla ut lektionerna. När du genomför en enkät har du ansvar för uppföljningen. Om det uppkommer något som borde åtgärdas är du skyldig att ta dig an det.

När enkäterna besvarats har du möjlighet att välja en arbetsmetod som lämpar sig för situationen. Men kom ihåg att det är viktigt att få eleverna med i utvecklingsarbetet. De måste vara motiverade att ändra på klimatet i klassen. Det här kan bli en utmaning eftersom det ofta känns otryggt att hamna i en situation där man är osäker på resultatet. Ledarna i klassen är rädda för att förlora sin position, medan de mera tillbakadragna är rädda för att träda fram.

## Utvärdering

Utvärderingen är en viktig del i processen att förbättra klimatet i klassen. Utvärderingen ger dig svar på frågorna: Är vi på rätt väg? Har vi nått vårt mål? Det är också viktigt att följa upp resultatet av en intervention i ett mobbningsfall.

Här följer exempel på enkäter som du fritt får använda. Om det behövs kan du ändra på dem enligt ditt eget behov. Enkäterna med "smilisar" är främst avsedda för klasserna 1-3 på lågstadiet och enkäten med stjärnorna för de äldre eleverna på lågstadiet eller för högstadieelever. Du känner ändå bäst den grupp du arbetar med och vet vilken sorts enkät som passar gruppen.

Mera enkäter på adressen: [www.edu.fi/itsearviointi/svenska/lomake](http://www.edu.fi/itsearviointi/svenska/lomake)



## Skoltrivsel 1

Det är viktigt att du trivs i skolan. Det är också en rättighet du har. Ingen får vara elak mot dig och du får inte heller vara elak mot någon. Ibland händer det ändå att någon känner sig ensam och utanför. Om jag tycker att det finns behov att visa pappret för någon annan frågar jag dig om lov först.

Namn: \_\_\_\_\_ (frivilligt)

Flicka

Pojke

Vad tycker du om...

att skriva.



att läsa.



att räkna.



lektionerna.



klassrummet.



skolkamraterna.



att gå i skolan.



Har du vänner i skolan?

Ja

Nej

Är det någon i din klass som man ofta retar?

Ja, vem? \_\_\_\_\_

Nej



## Skoltrivsel 2

Det är viktigt att du trivs i skolan. Det är också en rättighet du har. Ingen får vara elak mot dig och du får inte heller vara elak mot någon. Ibland händer det ändå att någon känner sig ensam och utanför. Om jag tycker att det finns behov att visa pappret för någon annan frågar jag dig om lov först.

Namn: \_\_\_\_\_ (frivilligt)

Flicka                      Pojke

Nu ska du få berätta hur du trivs i skolan!

Hur känner du dig....

1. på morgonen när du skall gå till skolan?



2. när du är ute på skolgården?



3. när du är inne på lektionerna?



4. i matsalen?



5. i gymnastiksalens omklädningsrum?



6. när du skall läsa högt i klassen?



7. när du skall gå fram i klassen och säga något?



8. när du är på väg hem från skolan?



9. när du läser dina läxor?



Har du någon att vara med på rasterna?

Ja

Nej

Har du någon att vara med efter skolan?

Ja

Nej

Är det någon i din klass som man ofta retar?

Ja, vem? \_\_\_\_\_









































Nej



### Skoltrivsel 3

Alla har rätt att trivas i skolan. Det är trevligare att gå i skolan om du känner att det är roligt. Med det här frågeformuläret vill jag ta reda på hur du trivs i skolan. Det är endast jag som går igenom det här pappret. Om jag tycker att någon annan också borde se det frågar jag dig om lov. Pricka in det alternativ som känns bäst för dig.

Namn: \_\_\_\_\_ (frivilligt)

	Helt av samma åsikt		Helt av annan åsikt	
På morgonen är det roligt att gå till skolan				
Jag trivs i skolan				
Rasterna är roliga				
Vi har bra stämning i vår klass				
Det är lätt att komma överens med klasskamraterna				
Jag trivs i vår klass				
Jag vågar uttrycka min åsikt i klassen				
Jag godkänns sådan som jag är				
Jag har vänner i klassen				
Ingen är ensam i vår klass				

Är det någon i klassen man ofta retar?

Ja, vem? \_\_\_\_\_

Nej

Vitsord för min trivsel i klassen (4-10) \_\_\_\_\_



## Skoltrivsel 4

Alla har rätt att trivas i skolan. Det är trevligare att gå i skolan om du känner att det är roligt. Med det här frågeformuläret vill jag ta reda på hur du trivs i skolan. Det är endast jag som går igenom det här pappret. Om jag tycker att någon annan också borde se det frågar jag dig om lov. Ringa in det alternativ som känns bäst för dig.

Namn: \_\_\_\_\_ (frivilligt)

- |  |               |                |       |            |
|--|---------------|----------------|-------|------------|
| 1. Hur trivs du i klassen?   | Mycket dåligt | Dåligt         | Bra   | Mycket bra |
| 2. Har du kompisar i klassen?  | Inga          | (1-3)          | (3-6) | Många (6-) |
| 3. Har du någon att vara tillsammans med på rasterna?                    | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 4. Har du någon att vara tillsammans med på fritiden?                    | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 5. Brukar du känna dig ensam?  | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 6. Brukar någon reta dig i skolan?                                       | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 7. Brukar någon slå dig i skolan?  | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 8. Har du känt dig utfrusen av klasskompisarna?                          | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 9. Är du rädd på rasterna?   | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 10. Brukar du slå någon i skolan?  | Aldrig        | Ibland         | Ofta  | Alltid     |
| 11. Finns det någon i klassen som du tycker är ensam?                    |               | Ja, vem? _____ | Nej   |            |
| 12. Finns det någon i klassen som du upplever att regelbundet retar dig? |               | Ja, vem? _____ | Nej   |            |



## Skoltrivsel 5 Föräldraenkät

Med denna enkät vill vi kartlägga föräldrarnas åsikter om barnets skola och skolgång. Enkäten skickas tillbaka till klassläraren/klassföreståndaren och behandlas konfidentiellt. Vid behov kan enkäten diskuteras i skolans elevvårds- eller antimobbingsgrupp (se nedan).

Namn: \_\_\_\_\_

Mitt barn berättar hemma om...	Det som händer på lektionerna	Ja	Nej
	Det som händer på rasterna	Ja	Nej
	Lärarna	Ja	Nej
	Klasskamraterna	Ja	Nej

	Helt av samma åsikt		Helt av annan åsikt	
Elev-lärrrelationerna är i allmänhet bra	4	3	2	1
Skolan är en trygg och tillförlitlig plats	4	3	2	1
Skolbyggnaden är trivsamt	4	3	2	1
Skolans arbetsklimat är bra	4	3	2	1
Mitt/Vårt barn tycker om att gå till skolan	4	3	2	1
Det är arbetsro under lektionerna	4	3	2	1
Stämningen i skolan är i allmänhet uppmuntrande och stödjande	4	3	2	1
Samarbetet mellan hem och skola är nödvändigt	4	3	2	1
Jag är nöjd med samarbetet mellan hemmet och skolan	4	3	2	1
Jag/Vi får tillräckligt med information om mitt/vårt barns skolgång	4	3	2	1
Mitt barn blir ofta retat i skolan	4	3	2	1
Jag/Vi känner till att skolan har en antimobbingsplan		Ja		Nej





Beskriv er uppfattning om barnets skolgång (t.ex. kamratrelationer, klassrumssituation, förhållandet till läraren/lärarna, rasterna etc.)

Vad önskar du/ni att ditt/ert barn har lärt sig när han/hon går ut grundskolan?

Jag ger mitt tillstånd att detta papper vid behov kan stå som underlag för diskussion i skolans elevvårds- eller antimobbningsgrupp.

Ja

Nej

Sammanställningen av dessa frågeformulär kommer att presenteras på föräldramötet

den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_



# Sociometri – kartläggning utan blanketter

Eeva Ahtiainen  
Översatt av Laila Bjurström

Sociometriska övningar ger resultat i en grupp genom verksamhet eller aktivitet. Gruppens åsikter träder fram utan att deltagarna svarar med hjälp av en blankett eller muntligt från sina platser. Under övningen ber du som ledare deltagarna sociometriskt förflytta sig fritt till en sådan plats som bäst motsvarar deras åsikter just då. När var och en har hittat sin plats ber du alla (eller om gruppstorleken överskrider 30, några) berätta varför de valt just den platsen. Efter det här kan du fortsätta fråga vad som borde förändras så att personen skall förflytta sig mot ett bestämt håll.

Genom sociometriska övningar får du en bild av situationen i gruppen, men det förutsätter att du noggrant iakttar gruppen. Vem betraktar gruppen som ledare, hur uppstår svaren, hur uppkommer åsikterna, vem motsätter sig av princip etc.? Du märker snabbt om det i klassen är tillåtet att formulera egna åsikter eller om det är önskvärt eller eftersträvt att följa andras åsikter. När du kan följa gruppens rörelser får du vid sidan om en hel del annan nyttig information. Eftersom eleverna fysiskt måste ställa sig på en utvald plats binds de till sin åsikt. Det är troligt att ett "Nå, int' vet jag..." eller "Det är väl detsamma..." leder till att eleven smått gör bort sig. Även om placeringen är halvslarvigt vald brukar också en gnutta sanning infinna sig senast då när eleven högt måste motivera och ange orsaken till valet av plats. För att få så mycket som möjligt ut av övningen lönar det sig att jobba i par med någon som kan observera samt göra anteckningar och föra bok över det som sker.

Klassen eller gruppen kan också kartläggas med elevaktiverande träningar. Metoden kräver en koncentrerad och fokuserad observation av klassen samt att du kan anteckna

eller lägga de olika situationerna på minnet. Eleverna ger dig ingen skriftlig feedback under dessa övningar. Däremot underlättar metoden uppkomsten av spontan diskussion och förändringar i gruppdynamiken. Innan du sätter i gång med sociometriska övningar lönar det sig att läsa avsnittet Gruppdynamik i del 6.

## Begrunda i förväg

Har du funderingar kring någon situation i klassen som du vill få bekräftad, misstänker du att det i klassen sker något som inte är ämnat för dina ögon eller verkar fungera "för bra"? Gör klart för dig vad du egentligen önskar få fram. Om du bara fungerar intuitivt finns det en risk för att du omedvetet genererar fram ett svar som tillfredsställer dig som lärare. Ett annat faromoment är att din diagnostik av klassituationen blir en självuppfyllande profetia. Det är bättre att du känner till dina förhandsförväntningar och är medveten om hur de påverkar dig. Förbered kartläggningen. Du skall, beroende på aktivitetsnivån, värma upp klassen genom att minska laddningen eller höja energinivån. Fundera över vilka övningar du skall använda och hurdana frågor du skall ställa. För övningarna i den här fasen har du möblerat om i klassrummet eller reserverat en annan stor lokal som ni fritt kan röra er i. Kartläggningen kan utgå från alternativ, sträckor, koordinatsystem, en tennisplan eller klassens kärna.

## Alternativ

Be eleven lägga sin hand på axeln till ... den person som du känt längst, ... den person som du har haft allra mest att göra med, ... den



person som du har haft allra minst att göra med, ... den person som du skulle önska ha mer kontakt med, ... de två elever i klassen vars samarbete (sinsemellan) skulle föra fram något nytt och positivt för hela klassen, ... I den här övningen får du ha högt tempo och en lämplig mängd humor och utföra den med glimten i ögat. Det fungerar bäst. Samtidigt bör du också ständigt och koncentrerat observera klassen. Använd frågor där eleverna är tvungna att motivera sig eller berätta något, såsom "När såg ni varandra för första gången? ... Vad sammanbinder er? ... Är ni blyga för varandra eller vad finns det för orsaker till att ni inte haft så mycket kontakt tidigare? ..." Frågorna måste varje gång kännas spontana och personliga! Varje alternativ är intressant!

## Sträcka

På golvet går en imaginär sträcka vars ändpunkter är 0 och 10. Jag tar ett exempel: "När du står här vid tian anser du att du varje morgon glad i hågen rusar till skolan och när du står här vid nollan anser du att du inte en enda gång i ditt liv har velat komma till skolan." Formuleringarna kan vara tillspetsade så att eleverna har svårare att hitta "det rätta svaret".

## Koordinatsystem

Det ligger ett imaginärt koordinatsystem på golvet med x- och y-axlar. Du ber eleverna gå till den plats som bäst beskriver hur de just då känner sig. Du kan ge exempel på några punkter i koordinatsystemet, så är det lättare för eleverna. Exempelvis går x-axeln från trista timmar till intressanta timmar och y-axeln från trista raster till roliga raster. Då blir tolkningen av punkten med koordinaterna  $(x; y) = (3; 10)$  "jag anser att lektionerna är trista, men rasterna toppen!" Du kan anta att eleven inte upplever de lediga stunderna i skolan som besvärliga. Tolkningen av punkten  $(10; 3)$  blir "jag anser att lektionerna är toppen, men rasterna trista!" Nu kan du fråga dig om eleven i fråga har något strul med andra elever under tiden mellan lektionerna.

## Tennisplan

Det ligger en imaginär tennisplan på golvet. Be alla elever vara försiktiga med nätet hela tiden. De kan inte gå igenom det, men eventuellt kan de lyckas med att hoppa över det. Tennisplanen symboliserar ett antingen eller-plan. Du kan exempelvis säga "När jag står på den här sidan av nätet uppskattar jag personer som tycker som alla andra ... ett kliv eller skutt över nätet ... och när jag står på den här sidan av nätet uppskattar jag personer som håller fast vid sina egna åsikter." Tankesättet blir ju mycket svartvitt med denna metod. Så här kan du åskådliggöra fördelarna med en nyanserad syn på tillvaron.

## Klassens kärna

Det finns en mittpunkt på golvet. Klassens kärna kan märkas ut t.ex. med ett papper med klassens logo eller slogan på. Berätta för eleverna att pappret är klassens kärna. Be var och en leta reda på sin egen plats i rummet genom att gå omkring och känna efter var den ligger. När eleverna har hittat sin plats skall de sätta sig på golvet. Det speciellt intressanta i den här övningen är att se vilka som sätter sig nära varandra, vilka som drar sig ur gemenskapen mot periferin och vilka som enligt sin egen åsikt har rätten att ockupera klassens kärna. Du bör vara ytterst lyhörd och finkänslig när du går igenom den här övningen. Börja ytterst med att fråga "Hur ser klassen ut från det här perspektivet?" "Finns det inte rum för dig där?" Andra bra frågor du kan använda är "Ser du något överraskande?" "Vem sitter på en oväntad plats?" Elevaktiveringen är viktig under sociometriska övningar. Ännu viktigare är efterbehandlingen. Vad berättar övningen om klassen? Var det lätt att hitta sin plats? Har alla varit ärliga i sina svar? Vilka viktiga aspekter kom fram under övningen? Först går hela klassen igenom övningen tillsammans under din ledning. Senare, t.ex. dagen därpå, kan eleverna skriva en gemensam saga eller en personlig uppsats.



Läs vidare:

- Blatner, Adam. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa.
- Blatner, Adam. Praktiskt psykodrama.
- Blatner, Adam. Acting-in – practical applications of psychodramatic methods.
- Aalto, Mikko. Ryppäästä ryhmäksi.
- Bukowski, William M. och Cillessen, Antonius H. (red.). Sociometry then and now – building on six decades of measuring children's experiences with the peer group or New directions for child development (ISSN99-0273560-6 ; 80).
- Miller, Delbert C. Handbook of research design and social measurement.
- Slee, Phillip T. och Rigby, Ken (red.). Children's peer relations.
- Krebs, Dagmar och Schmidt, Peter. New directions in attitude measurement.
- Strain, Phillip S.; Guralnick, Michael J. och Walker, Hill M. (red.). Children's social behavior – development, assessment and modification.





## Handlingsplaner

Välj åtgärdsprogram efter situationen, Gun Andersson

Vad en handlingsplan är och presentation av olika program, Jessica Lerche

Olweus

Österholmsmodellen

Farstametoden

Gemensamt-Bekymmer-metoden enligt Anatol Pikas

Råd av Gunnar Höistad



# Välj åtgärdsprogram efter situationen

Gun Andersson

Då det gäller mobbning är varje situation unik. Kännedom om flera åtgärdsprogram underlättar ingripandet vid akuta mobbningssituationer och ger flera möjligheter till förebyggande arbete. Det viktiga vid mobbningssituationer är att inte ge upp förrän situationen är löst och att var och en hittar de arbetsmetoder som fungerar bäst för en själv.

**Då mobbningen är synlig** är det viktigaste att vuxna tar i situationen och tydliggör att man inte tolererar beteendet. Man kan även som i Farstametoden följa upp situationen under en kort tid och därefter ingripa då man samlat tillräckligt mycket information och material. Om man har en antimobbningsgrupp kan man inom den bestämma vem eller vilka som åtgärdar mobbningen.

**Vid dold mobbning** kan t.ex. Pikas Gemensamt-Bekymmer-metoden med framgång användas. Metoden avser att bryta upp dynamiken i mobbningsgruppen genom individuella samtal med medlemmarna och rikta den lösgjorda energin till en båda-vinner-lösning i gruppssamtalet med offret. Enligt Pikas kan man med denna metod åtgärda bl.a. anonym information om mobbning. Metoden går i korthet ut på att mobbningsterapeuten i särskilt rum för enskilda samtal med mobbarna och därefter med offret. Efter att terapeuten erhållit konstruktiva lösningar på situationen kan ett gruppssamtal mellan f.d. mobbare och offer hållas.

**Mobbning inom en klass** berör oftast hela gruppen eller klassen (se Salmivalli). För att få ett bestående resultat behöver de inkörda rollerna medvetandegöras och förändras. Detta kan ske genom rollekar med efterföljande dis-

kussioner. Om rollerna är alltför inkörda kan det behövas hjälp av någon utomstående som lättare kan bryta den låsta situationen. Ibland kan konsultation av en kompanjonlärare räcka för att få ett nytt perspektiv på grupsituationen. Om lärarens kontakt med klassen eller gruppen inte är bra är det särskilt lyckat att utnyttja en utomstående. Det är ändå viktigt att den egna läraren deltar och kan följa upp situationen.

**En klass lever** kring relationerna mellan eleverna och alla klasser kan pendla mellan stämning av kamratskap och mobbningssituationer. För att situationen och rollerna inte skall hinna bli fastlåsta kan det vara bra att med jämna mellanrum använda trivselenkäter, diskussioner och gruppstärkande lekar för att ge en möjlighet att ventilerare den aktuella situationen i klassen eller gruppen.

Källa: Anatol Pikas och Marie Liljebrand-Skog. Trollen spricker. AMAdataservice. Uppsala 2002



# Vad en handlingsplan är och presentation av olika program

Jessica Lerche

Utgångsläget vid bekämpning av mobbning är att målmedvetet arbeta i förebyggande syfte för att skapa en miljö där mobbningen inte kan få grogrund. Mångsidiga förebyggande åtgärder utesluter dock inte att mobbning uppstår i skolan. Därför är det viktigt att ha beredskap att lösa akuta mobbningsituationer och ett konkret handlingsprogram upplevs ofta som ett bra hjälpmedel i sammanhanget.

I den kartläggning, som gjordes under 2002 som ett led i projektet *Vi mobbar int'*, framförde våra finlandssvenska skolor vikten av att ha en handlingsplan mot mobbning. De allra flesta skolorna upplevde att planen fungerade bra och var ett nödvändigt redskap i kampen mot mobbning. Det är viktigt att alla skolor utformar en egen plan som passar just den skolans verklighet och miljö. Planen får inte bli en kopieringsprodukt som finns bortglömd på bokhyllan. Det är väsentligt att planen utvecklas i samverkan och att alla målgrupper aktivt tar del i utformandet av planen. Det här innefattar lärare, elevvårdspersonal, direktions, föräldrar/föreningen Hem och skola, elever och andra samarbetsparter som är viktiga för skolan, t.ex. förskola och eftis. Handlingsprogrammet mot mobbning skall hållas levande genom regelbunden information och utbildning till målgrupperna samt årlig utvärdering.

I följande text presenteras idén och syftet med en handlingsplan. En kort beskrivning av hur planen kan se ut ingår också.

## Definition av handlingsplan

En handlingsplan eller ett handlingsprogram är ett dokument där skolans mål, medel och

arbetsformer över antimobbningsarbete är presenterat i skriftlig form. Här berättas också vilka skolans värderingar i frågan om arbetet mot mobbning är samt hur arbetet organiseras. Planen speglar skolans gemensamma förhållningssätt till mobbning. Planen är en form av manual för hur skolan motverkar mobbning och beskriver hur skolan kommer att agera då mobbning uppstår. Handlingsprogrammet mot mobbning utmärks av en helhetssyn där insatserna mot mobbning är en integrerad del av skolans verksamhet. Ett handlingsprogram är inte en infobroschyr om skolans antimobbningsarbete som distribueras till hemmen t.ex. i samband med skolstarten och under föräldramöten. Dock presenteras delvis samma element många gånger i en dylik infobroschyr i korthet.

En fara finns att handlingsprogrammet blir för problemfokuserat och endast behandlar enskilda aktiviteter i akuta situationer, och att det förebyggande arbetet blir otydligt. En annan risk är att antimobbningsarbetet blir för snävt och att eleverna och föräldrarna inte får medverka eller inte får vetskap om skolans arbetssätt mot mobbning.

Det är därför väsentligt att ha uttalade strategier för:

- hur skolan förebygger, upptäcker mobbning och hur skolan hanterar akut mobbning.
- elev- och föräldramedverkan och hur andra viktiga samarbetspartners medverkar.
- ansvarsfördelningen.
- hur skolan informerar om arbetet mot mobbning och vart man kan vända sig vid problem.





- principerna för dokumentation och uppföljning.
- resurserna för arbetet.

Ex. på faktorer som kan ingå i ett handlingsprogram:

Vilka förebyggande och upptäckande åtgärder används och hur tillämpas de?

Utför man t.ex. trivselkartläggningar för att systematiskt upptäcka mobbning, kränkande behandling och utanförskap. Elever, föräldrar och personal bör ha en aktiv roll i det förebyggande arbetet och i utformningen av planen.

Hur agerar man då mobbning inträffar?

Info om ansvarsfördelning, har man ett eventuellt mobbningsteam och vilka är dess verksamhetsprinciper? Vem ansvarar och hur sköts detta? (Vilka aktörer medverkar? Hur ofta sammankommer antimobbningsteamet? Tystnadsplikten måste klargöras m.m.).

Det bör vara klart hur man ingriper, vad som konkret görs, på vilket sätt och hur fallen följs upp. Föräldrarnas roll bör definieras i sammanhanget.

Uppgifter på kontakt- och ansvarspersoner. Vem kan man vända sig till vid misstankar om mobbning?

Kan man t.ex. rapportera anonymt via e-post/brevlåda?

Vilka åtgärder, rutiner för dokumentation och uppföljning tillämpas?

Tydliggörande av hur uppföljningen och stödapparaturen sköts; vem stöder offret/mobbaren/medlöparna? Hur garanteras att mobbningen upphört? Ifall inte, vad händer då?

Hur informerar skolan om antimobbningsarbetet?

Delgivning av information. Hur och genom vilka kanaler får berörda parter information om skolans antimobbningsarbete, den eventuella tillgången till antimobbningsteam/kamratstödsverksamhet, info om skolans kontaktperson, m.m.?

Klargörande av praxis för årlig uppföljning, utvärdering och revidering av planen?

Vem medverkar och ansvarar för uppföljningsarbetet? Kom ihåg att informera ny personal om planen.

Ett handlingsprogram ger en känsla av trygghet. Den innebär organiserad beredskap och är ovärderlig om och när något händer. Alla kan känna sig trygga då man vet hur skolan reagerar om det uppstår mobbning och andra problem.

(referens: Mobbningsboken Ingrip i skolan av Eva Berlin. 2002. Arbetsmiljöforum.)

Härefter presenteras olika experters åtgärds- och handlingsprogram: Olweus, Lagerman-Stenberg, Ljungström, Pikas och Höistad.

## 1. Olweus program

Referens: Mobbning i skolan. Vad vi vet och vad vi kan göra 1992. Liber förlag. Stockholm. Olweus' kjerneprogram mot mobbing og antisosialatferd - en larerveiledning. 2001. Kontaktmøjlighet: olweus@psych.uib.no

*Olweus är professor i psykologi vid forskningscentret för hälsofrämjande vid universitetet i Bergen, Norge, och anses vara vår främsta auktoritet på området inom forskningen i dag. Han har utvecklat ett åtgärdsprogram/interventionsprogram i Bergen under 1980-talet och utfört ett flertal longitudinella undersökningar i Norge, Sverige och USA. Hans program har vetenskapligt undersökts och utvärderats med goda resultat (t.ex. i 42 skolor i*



Bergen minskade mobbningen med 50 % efter att hans program tagits i bruk.) Detta stöder motsvarande forskning i andra länder, t.ex. ett interventionsprogram som togs i bruk i Helsingfors stads skolor (Tuomo Tikkanen 1996). Olweus program baserar sig på förebyggande metoder och på åtgärder i samband med akut mobbning.

## Olweus åtgärdsprogram

Olweus åtgärdsprogram bygger på fyra grundprinciper. Han betonar att det är viktigt att försöka skapa en skolmiljö (gärna även en hemmiljö) som kännetecknas av (1) värme, intresse och engagemang från de vuxnas sida och av (2) fasta och tydliga gränser mot oacceptabelt beteende. För det tredje betonar han (3) att man konsekvent bör använda sig av någon form av icke-bestrafande/icke-kroppsliga påföljder om en elev bryter mot de regler man kommit överens om (det handlar om tillsyn och kontroll av elevernas aktiviteter i och utanför skolan). Till sist (4) förväntas de vuxna fungera som auktoriteter i vissa avseenden. Principerna finns tillämpade i form av ett antal konkreta åtgärder på skol-, klass- och individnivå.

(källa: Vänskap vinner. Om mobbning och kränkande behandling i skolan. Kapitel mobbning i skolan; grundläggande fakta, ett effektivt åtgärdsprogram och en ny nationell storsatsning i Norge. s. 44–50. Halmstad 2002.)

### Allmänna förutsättningar

- Medvetenhet och engagemang hos de vuxna

### Förebyggande åtgärder på skolnivå

- Undersökningar med frågeformulär
- Gemensam studiedag för alla i skolan (info om enkätsvar, presentation av åtgärder)
- Satsningar på attraktivare utemiljö
- Allmänt föräldramöte (diskutera handlingsplan, samarbete) inkl. enskilda samtal

- Studiecirklar t.ex. med föräldraföreningar
- Bättre rastvaktssystem och ökat ingripande
- God tillsyn över elevernas aktiviteter; översyn över skolgården, särskilt miss-tänkta platser
- Miljöutvecklingsgrupper (trivsel/arbetsmiljö), pedagogiska samtalsgrupper

### Förebyggande åtgärder på klassnivå

- Klassregler för bättre socialt klimat ("vi ska inte mobba andra, vi ska hjälpa dem som blir utsatta, vi ska vara tillsammans med elever som är ensamma")
- Klassråd (inkl. elever och klassföreståndare) arrangeras regelbundet och verksamheten bör vara välorganiserad
- Arrangerande av gemensamma positiva aktiviteter för att skapa vi-anda och känsla av delaktighet i gruppen (t.ex. ordna gemensamma fester, lägerskola etc.)
- Ordna klassföräldramöten (elever och föräldrar) och enskilda samtal (utvecklingssamtal/kvartssamtal)

### Åtgärder på individnivå där mobbning redan förekommer

- Allvarliga samtal förs med mobbare och offer för att snabbt få slut på mobbningen. "I skolan markeras att man inte accepterar mobbningen och kommer att se till att det blir ett slut".
- Samtal med föräldrarna till de berörda (ev. tillsammans med eleverna). Flera möten arrangeras, senare träffas alla tillsammans vid behov under ledning av t.ex. elevvårdspersonal.
- De vuxna använder sin fantasi för att konfrontera de berörda under trygga former (en populär elev tar t.ex. sig an



en lite utstött för att skapa attitydförändring)

- Hjälp från "neutrala elever" i klassen/från föräldrar
- Samtals(terapi)grupper för föräldrar till mobbare/mobbade

## 2. Österholmsmodellen mot mobbning

Referens: Anncha Lagerman, Pia Stenberg. Att stoppa mobbning går. 2001. Hemsida: [www.bris.se/mobbning](http://www.bris.se/mobbning)

*Österholmsmodellen är utvecklad av en mobbningskonsult för BRIS/gymnastikdirektör Lagerman och kurator/psykolog Stenberg.*

*Modellen är en kombination av många sakkunnigas idéer och metoder i Sverige, Norge och England (bl.a. Pikas, Horning, Roland, Björndell) och innehållet bygger på de erfarenheter som de sakkunniga samlat på sig under de många år som de arbetat för att förebygga och stoppa mobbning, utfrysning och ensamhet i sina respektive skolor.*

*Modellen fokuserar på att bry sig om, vara uppmärksam, lyssna på eleverna, visa respekt och hänsyn mot varandra. Den lyfter fram vikten av elevmedverkan och elevdelaktighet för att med framgång skapa en mobbningsfri skola där man trivs och visar omtanke.*

### I ett nötskal:

1. Alla vuxna skall säga ifrån vid dåligt beteende. De vuxna bör vara goda förebilder.
2. Mobbningsteam bestående av vuxna som utreder och tar hand om enskilda fall i samråd med elevvården.
3. Mobbningsteam med elever (som består av s.k. KLASSTÖDJARE: elever som talar med ensamma barn och stöder utsatta elever, ger info och rapporterar till vuxna om de ser eller hör någonting misstänkt. Klasstödjarna får utbildning och handled-

ning och träffas regelbundet. Klasstödjarna utses på olika sätt: Bland yngre elever [åk 3] turas man om att vara klasstödjare och stödjarna utses av läraren, bland äldre elever [åk 4-9] verkar man som stödperson under längre perioder och väljs av sina kamrater.)

### 4. Information

- föräldrabroschyr om temat delas ut till alla hem (vad som görs i samband med misstänkt mobbning, information om vem som är kontaktperson m.m.), föräldramöten om temat arrangeras
- regelbundet talar man med barnen om att mobbning INTE accepteras och inte får förekomma! (Man inför rutiner, ritualer för detta så att detta leder till regelbunden diskussion t.ex. i samband med skolstarten)
- enkäter, trivselbarometrar används regelbundet för att kartlägga klimatet i skolan och upptäcka eventuell mobbning
- regelbundna möten ordnas med mobbningsteam av vuxna och kamratstödjarna

### 5. Åtgärder då mobbning uppdagas

- klasstödjare agerar spontant, säger ifrån om de vill och rapporterar till någon vuxen i mobbningsteamet
- vuxna håller enskilda samtal med de berörda (enligt Farstametoden i litet modifierad form)
- samtal med föräldrar förs
- elevvårdsstöd vid behov

### Vid upprepad mobbning

- samtal med föräldrar samt skolledning och elevvård
- elevvårdsstöd
- vid upprepad mobbning tillbringar mobbaren rasterna med någon vuxen för att han eller hon skall kunna bygga upp en positiv relation till eleven och för att markera gränser. "Om du inte



sköter dig får du inte vara med dina kamrater på rasterna.”

- ev. klassbyte för mobbarna
- anmälan till polis/socialvården

## 6. Förebyggande aktiviteter

- gemensamma vuxenledda aktiviteter med klassen (för att eleverna skall lära känna varandra)
- personalutbildning arrangeras om kompissamtal, konfliktlösning
- vänskapsövningar, kompissamtal, konfliktlösningssamtal under lektionerna regelbundet
- mycket rastaktiviteter
- många vuxna bland eleverna (stor vuxennärvaro)
- besök av polisen (mobbning är miss-handel, olagligt!)
- införande av trivselregler för elever och vuxna (klassregler, klasskontrakt) som man utformar tillsammans

Barnen gör som vi gör/är som vi är, inte som vi säger!

Läs mera om metoderna och aktiviteterna i boken Att stoppa mobbning går, 2001 (förlags-  
huset Gothia).

## 3. Farstametoden

Referens: Mobbing i skolan – ett kompendium om mobbing och mobbingbehandling enligt Farstametoden. Ordkällan/Pedaktiv. Stockholm 1997.

Folder konfliktlösning i skolan. Förbundet Hem och skola 1997. Jessica Lerche.

Andra skrifter av Ljungström.

Trepartsamtal, Vuxenkontakt och vuxenauktorit och Vuxna stöttar varandra. Ordkällan/Pedaktiv. Stockholm.

*Farstametoden har utarbetats av den rikssvenske läraren Karl Ljungström som sedan 1987 aktivt utbildat skolpersonal i mobbningsbehandling. Han har utformat en behandlingsmetod för hur man stoppar akut mobbning. Metoden har med fram-*

*gång använts vid hundratals skolor i Sverige och sedan slutet av 90-talet också av många skolor i Svenskfinland. Farstametoden är den mest tillämpade behandlingsmetoden i våra skolor (referens: Vi mobbar int' kartläggningen - rapport, september 2002). Syftet med Farstametoden är att den akuta mobbningen omedelbart skall upphöra.*

Ljungströms allmänna råd för hur man bekämpar mobbning:

1. Skolan skaffar sig kunskaper och lär sig metoder för att ta itu med akut mobbning.
2. Föräldrarna informeras om att denna beredskap finns. Det är nödvändigt att föräldrarna och eleverna får kännedom om beredskapen (information om handlingsplan, team etc.)
3. Skolan öppnar kanaler så att elever och föräldrar lätt kan kontakta skolan i denna känsliga angelägenhet. En särskild kontaktperson utses.
4. Vid kännedom om mobbningsfall tar skolan omedelbart itu med problemet. Mobbningsoffret "skyddas" och stöd- och hjälpåtgärder för barnen och deras föräldrar (samt berörda lärare och övriga) ställs till förfogande (också för mobbarna och deras familjer).
5. Ett förebyggande åtgärdsprogram för hur man motverkar mobbning och våld i skolan utformas i skolans lokala läroplan. (Ljungström, Karl. 1997. s. 46. Mobbing i skolan.)

Farstametoden går i korthet ut på följande:

Varje skola utser ett antimobbningsteam, vars medlemmar är beredda att ta itu med akuta mobbningsfall. Mobbningsteamet skaffar sig goda antimobbningkunskaper och ansvarar för åtgärdandet av mobbningen. Metoden bygger på Anatol Pikas samtalsmetodik.

I teamet ingår 2-5 personer och teamet kan



bestå av elevvårdspersonal, lärare m.m. Det rekommenderas att två personer från anti-mobbningsteamet deltar i samtalen vid varje mobbningsfall och att samtalen dokumenteras. Teamet har tystnadsplikt! Det är viktigt att ingen annan i skolan än teamet har rätt att behandla akuta mobbningsfall. Alla i skolan bör dock vara informerade om teamet och dess funktion, delge dem upplysningar vid misstankar om mobbning samt arbeta förebyggande.

- I När ett mobbningsfall inträffar samlas teamet och medlemmarna kommer överens om hur de skall hantera situationen (Är det mobbning? Vilka är inblandade?).
- II Försiktiga samtal förs med mobbningsoffret för att samla tillförlitlig information (Vad har hänt? Hur ofta? Vad? När? Hur? Vem?).
- III Då teamet har fått en helhetsbild av situationen kallas mobbarna en i sänder till strukturerade samtal. Mobbarna upplyses om att man vet att de mobbar, att man ser väldigt allvarligt på mobbningen och att man kräver att mobbningen omedelbart måste upphöra. Man varken moraliserar eller ställer varför-frågor utan går rakt på sak. Man frågar direkt mobbarna vad de tänker göra för att få slut på mobbningen och uppmuntrar dem själva att föreslå konkreta lösningar och "gottgörelse". Mobbaren görs till sakkunnig och hjälpare. Mobbaren blir i allmänhet lättad av att bli av med sin mobbarroll.
- IV Samtalen med mobbarna upprepas vid behov och man pratar vidare om mobbningen och olika lösningsalternativ.
- V "Kontroll" av mobbarna - har mobbningen upphört? Diskret kontakt med mobbningsoffret.
- VI Uppföljningssamtal med mobbarna efter 1-2 veckor.

Processen är mycket känslig. Det är därför nödvändigt att skolans eget team sätter sig in i metoden och bär helhetsansvaret för att den akuta mobbningen skall upphöra. Mobbarna får t.ex. före det första samtalet inte informeras om att samtalen kommer att ske. Då finns det risk att mobbarna bygger upp ett "försvar" och att samtalsmetodiken försvåras.

Det är mycket viktigt att ta hänsyn till offret. Det gäller att arbeta så försiktigt som möjligt och att aldrig diskutera den pågående mobbningen i klassen. Mobbningsoffret kan må bra av att tala om sina känslor och gå igenom sina upplevelser med en trygg, stödjande vuxen.

Ljungström rekommenderar att föräldrarna informeras vid "rätt" tidpunkt, helst först då samtalen med mobbarna har inletts. Metoden har ibland kritiserats för att föräldrarna inte inledningsvis inkopplats och inte fått medverka i processen (med undantag då föräldrarna varit de som rapporterat om den misstänkta mobbningen). Tanken är dock att undvika att föräldrarna agerar oeffertänksam.

Var medveten om att föräldrar som plötsligt informeras om att deras barn mobbar eller mobbas ofta blir väldigt omskakade och kanske handlar och reagerar därefter. Det är viktigt att undvika den här typen av samtal per telefon och i stället försöka ordna en personlig sammankomst.

#### 4. Gemensamt-Bekymmer-metoden (GBm) enligt Anatol Pikas

*Anatol Pikas, upphovsman till Gemensamt-Bekymmer-metoden (GBm), är docent i pedagogisk psykologi vid Uppsala universitet. Han var den första som skrev en bok om mobbningsbehandling i Norden. GBm är konstruerad för att hantera tonårs-mobbning så att den genomför läroplanens målsättning om elevsamtal och förebygger att den utsatta efter behandlingen får stämpeln "offer".*

Anatol Pikas gick ut i skolorna, uppläste mobb-





ningsgrupper genom enskilda samtal med de inblandade och publicerade resultaten i en bok 1973. Hos efterföljarna började denna grundidé, enligt Anatol Pikas, få karaktär av förhör. För att förebygga detta lanserade han Gemensamt-Bekymmer-metoden (1987). I den senaste boken (1998), som bär nämnda titel fördjupas analysen av drivkrafterna i den läkande processen.

Medan plågan att vara utsatt för gruppens negativa dynamik är en aktualitet för gruppens offer så hyser den enskilde mobbaren en dold rädsla för att bli utsatt för samma sak. I den terapeutiska processen som förbereder deras möte närmar sig de bådadas bekymmer varandra vilket initierar likställighet. Den vuxna uppträder inte som domare som skipar rättvisa utan tar rollen som den intimt förstående medlaren.

Arbetsfaserna i korthet:

#### Fas I

Mobbningsterapeuten (som alltid är ensam med de berörda) möter de misstänkta mobbarna i enskilda samtal. De får fritt berätta om det som påstås äga rum. ("Ge sin syn på saken".) Den vuxne lyssnar intresserat utan att invända.

Förr eller senare kommer det fram att "situationen inte är bra". Frågan ställs: "Vad kan vi göra?" Mobbningssterapeuten förstärker påpassligt den minsta antydning till konstruktiva förslag så att dessa förstoras till en plan vars eventuella bräcklighet ännu inte utmanas. Alla misstänkta mobbare förbereds för ett gruppmöte "för att se hur vi kan förena våra kloka idéer".

#### Fas II

Mobbningsterapeuten samtalar med det sannolika offret. Empati och sympati utvecklas men även eventuella lösningsförslag. Mobbningssterapeuten pejar, liksom i förbigående, det sannolika offrets inställning till ett möte med de misstänkta mobbarna.

#### Fas III

Gruppmöte enbart med de misstänkta mobbarna. Mobbningssterapeuten sammanfattar de positiva förslag som kommit fram tidigare; planer på konstruktiva handlingar tar form. Det blivande toppmötet går igenom; alla får höra hur de positiva förslagen låter; de som inga har, slipper att yttra sig på det kommande toppmötet. Mötet skall endast äga rum om stämningen är så konstruktiv att sannolikhet för ett positivt resultat föreligger.

#### Fas IV

Toppmöte för alla inblandade. Vid behov har mobbningssterapeuten förberett toppmötet vid ett kort sammanträffande med det sannolika offret och hos honom eller henne väckt nyfikenhet på att höra de positiva förslag som de f.d. mobbarna har kommit med i samband med gruppsamtal med dem. ("Du behöver inte säga något förrän du själv hört nya saker från dem. Jag är ordförande och ser till att du får säga precis vad du vill.") När alla är överens hur man skall leva tillsammans ställs frågan: "Vad göra om någon bryter överenskommelsen?"

Boken Gemensamt-Bekymmer-metoden, innehåller detaljerade exempel på repliker vid varje fas. I en senare bok "Trollen spricker", som är skriven tillsammans med Marie Liljenbrand-Skog, ges exempel på tillämpningar ur en specialpedagogs praktik. Mera information på [www.bahnhof.se/~annalenapikas/gbm/](http://www.bahnhof.se/~annalenapikas/gbm/)

## 5. Råd av Gunnar Höistad

*Höistad har arbetat hela sitt liv med barn och ungdomar, dels som lärare på mellanstadiet, dels som barnombudsman i Uppsala kommun. Sedan många år arbetar han med metoder för hur man kan förebygga, upptäcka och förhindra att barn och ungdomar råkar illa ut i skolan eller vuxna på sina arbetsplatser.*

*Genom kunskap och medvetenhet vill han skapa insikter om mobbningsproblematiken - inte bara när det gäller att hantera en mobbningsituation,*



*utan även när det gäller att se hur våra egna attityder påverkar och att se de första signalerna på mobbning - samt att arbeta förebyggande genom ett verklighetsförankrat värdegrundsarbete.*

Allmänt om mobbning - att arbeta mot negativa beteenden i skolan

De flesta som arbetar med barn och ungdomar är medvetna om att mobbning förekommer, men tycker att det är svårt att upptäcka särskilt den tysta mobbningen. Mycket av mobbningen sker ju bakom ryggen på de vuxna och mobbningen är ofta så subtil att omgivningen knappast märker något. Men för den som är drabbad handlar det om att få hela sin psykiska existens sargad. Att bli utanför gemenskapen är något av det grymmaste man kan drabbas av. Vad betyder det att bli kränkt som människa och långsamt förlora sitt självförtroende och - i värsta fall slutligen - sitt människovärde?

Fäst vikt vid det förebyggande arbetet

Det är skolans plikt inte bara att stoppa mobbning, trakasserier, kränkningar och våld, utan även att se till att dessa aldrig inträffar. Betydelsen av det förebyggande arbetet kan därför inte nog betonas. Om inte skolan tar avstånd från alla former av negativa beteenden och arbetar aktivt förebyggande i klassen och i skolan, riskerar ett ingripande i en akut situation bara bli en tillfällig lösning. Det viktigaste förebyggande arbetet är den jordmån som personalen, tillsammans med elever och föräldrar, skapar på skolan. Det är inte pedagogen på skolan som skapar den goda jordmånen, det är människan bakom pedagogen.

Det effektivaste förebyggande arbetet är alltså inte att börja med goda pedagogiska metoder för att få eleverna att bli positiva. Man måste börja med sig själv; den enskilde lärarens egna attityder, syn på sig själv, på sina medarbetare samt sin syn på eleverna.

För att aktivt bekämpa alla typer av kränkningar måste man arbeta på flera plan och se till helheten, d.v.s. hela den miljö som omger

elevernas vardag.

Höistads program ur ett helhetsperspektiv:

Miljön

Hur ser miljön som omger barnet ut?

- Fysiskt (Hurdant är huvudintrycket av skolan? Är skolan trivsam? Sliten? Finns det platser man helst undviker? Klotter?)
- Psykiskt (Hurdan är stämningen på skolan? Trivseln? Sammanhållningen?)

Gruppen

Hur är det i personalgruppen? Klassen?

- Personalgruppen (Hurdan är trivseln, sammanhållningen? Finns det dolda konflikter?)
- Klasssammanhållningen (trivs man tillsammans, får man vara trygg? etc.)
- Grupp (den grupp som hänger på ledaren)
- Kung-/drottningfenomen (negativa ledare som driver mobbningen.)

Individen

Hurdana är de vuxna runt barnet:

- I skolan (Hurdan är lärarens attityd gentemot eleverna? Hans/hennes engagemang? Lyhördhet? Empatiska förmåga?)
- I hemmet (Hurdan är stämningen i hemmet? Finns det tillräckligt med värme, omsorg och trygghet?)
- På fritiden? (Vad gör man? Vilken typ av aktiviteter?)

Hur mår eleven? (Självbild? Bakgrund? Social ställning i klassen?)

Anpassade åtgärder

Åtgärderna skall vara anpassade efter varje speciell situation och individ.

Rehabilitering



Vilka möjligheter till hjälp finns det för de inblandade (mobbare, offer, med andra offer).

Hur detta arbete går till samt andra kunskaper om mobbning finns beskrivet i boken *Mobbning och Människovärde*, som utkom i oktober 2001 på Gothias förlag, Sverige.







## Övningar

Gruppdynamik, Eeva Ahtiainen

Lekar och övningar, Laila Bjurström

Lekar för att bli bekant och uppvärmningslekar

Dela upp i grupper och par

Aktivitetshöjare och isbrytare

Aktivitetssänkare

Kommunikation och trygghet

Problemlösning och samarbete

Värderingsövningar

Bilaga 1 Kompisbingo

Bilaga 2 Schema över lekar

Bilaga 3 Referenslitteratur för lekar och övningar

Bilaga 4 Bildcollage över lekar



# Gruppdynamik

Eeva Ahtiainen

Översatt av Laila Bjurström

## Hur fungerar min grupp?

Lärarna har i regel goda pedagogiska färdigheter för att hantera sin klass. Eleverna arbetar dagligen uppgiftscentrerat under lärarens ledning. Övningar som fokuserar på relationerna mellan gruppmedlemmarna eller på dynamiken i gruppen ger läraren utmaningar som avviker från de dagliga lektionerna. För att eleverna skall kunna göra reflektioner kring sin egen klass behövs uppvärmningsövningar och trygghet. Från lärarens sida krävs en speciell känslighet.

## Vad är det frågan om?

När elevernas trivsel och klassens inlärningsatmosfär är hotad p.g.a. gruppens aktiviteter bör läraren åtgärda det. Läraren definierar problemet. Övningar väljs sedan ut beroende på vad läraren önskar fokusera på för att kunna lyfta fram dynamiken också för eleverna. När dynamiken klarläggs kan eleverna själva ge lösningsförslag för att förbättra situationen. Det är väsentligt för läraren att definiera målet och att kunna välja vilken metod som leder dit.

## När du skall börja

Välj en uppvärmningsövning innan du fokuserar på problemet. Välj övningen enligt den energinivå klassen har. Om energinivån är låg höjer du den och om klassen är för energisk eller uppspelt måste den få utlopp för detta innan du sätter i gång. Upplever du att tryggheten hos gruppen inte är tillräcklig är det fullständigt onödigt att starta övningarna, det kan t.o.m. förvärra situationen. Arbetar du med något svårt i en otrygg grupp kan det hända att någon som sedan förr känner sig utsatt upplever sig ännu mer utsatt.

När du startar t.ex. i en otrygg klass kan du börja med några enkla, bekanta och trygga lekar som involverar alla. Välj t.ex. Fruktkompott (se Lekar och övningar). I en avslappnad och rolig situation blandas korten och ger rum för ny dynamik i gruppen och detta möjliggör en positiv utveckling. Var vaksam inför gruppens energinivå så att du uppnår en lugn och avslappnad atmosfär i det egentliga arbetet.

Du kan börja med sociometriska övningar, som lämpar sig bra för att observera utgångsläget. Fråga: Hur trivs du i klassen just nu? Du kan ha en konkret eller imaginär linje på golvet graderad från 0 till 10 (0 = "jag trivs inte alls", 10 = "jag trivs väldigt bra"). Fråga var och en (börja vid ändarna och fortsätt mot mitten turvis från var ända): "Vad borde ske för att du skall flytta dig närmare tian?"

Övningar av den här typen är bra då de kräver att varje elev direkt tar ställning och ansvarar för sin situation. Eleverna måste motivera sitt svar och samtidigt ge instruktioner hur du kan föra situationen vidare mot en positiv riktning. Säg: "När du med säkerhet vet vad du tycker är viktigt för att förbättra situationen i klassen skall du ställa dig vid tian, om du har en idé skall du ställa dig vid sjuan-åtton. Ställ dig vid femman om du kan tänka dig att något kunde vara viktigt... och vid noll om du inte kommer på något alls." Be eleverna motivera varför de valt sin plats. Fråga speciellt dem som rusat till nollan: "Vad funderar du på när du ser mot tian och ser att andra har klara åsikter... vad tror du de tycker?" Eleverna vet nog sinsemellan vad det handlar om men det är viktigt att få svaret av eleverna själva. Här måste du ge akt på dig själv att du inte delger eleverna dina tankar och åsikter. Samtidigt skall du observera verksamheten i klassen och hur klassen fungerar i de olika situationerna samt göra egna reflexioner och hypoteser kring dessa.



Det är viktigt att förbereda övningarna med gruppen genom uppvärmning. Låt uppvärmningen ta tid och jobba för tryggheten så lyckas arbetet!

## Motstånd och defenser

Om din grupp som helhet börjar fungera friktionsfritt borde varningsklockorna ringa. Det att du som lärare klarar dig lätt ur situationen är inte nödvändigtvis det önskvärda resultatet för gruppens del och leder sällan till någon utveckling. Ibland kan detta dock ske.

I den normala klassituationen borde en viss grad av motstånd alltid existera. Motståndet är en viktig resurs för gruppen. När motståndet omvandlas till samarbete har man nått långt. Du kan lugnt ta emot motståndet och ge nya gruppåtgärder tid, ur detta föds den gemensamma motivationen att handla.

Såsom motståndet, hör också försvarsmekanismer till människans normala psykiska funktioner. Elever med normalt psyke reagerar så. Du bör dock varsamt visa eleverna att de handlingar som försvarsmekanismer resulterar i inte alltid är adekvata.

## När du kommer till sak

När ni värmt upp och klassen är redo, när du klarlagt motstånd och försvarsmekanismer, kan du börja övningen som tacklar problemet du definierat. Hur du går vidare beror i flera avseenden på vilket sätt du valt att arbeta på.

Medan klassen jobbar skall du noggrant observera både beteendet och tryggheten hos klassen, både den fysiska och speciellt den psykiska tryggheten måste garanteras. Det är tillräcklig trygghet som möjliggör att tackla egentliga problem.

## Feedback och eftersnack

När eleverna har utfört övningen återstår den viktigaste fasen för att gruppen framöver skall

utvecklas. Varje elev skall få berätta om sin upplevelse. Du kan också här använda en sociometrisk övning som hjälp. Välj t.ex. linjen så att 0 = Jag lärde mig inget om mig själv eller om klassen, 5 = Jag lärde mig något nytt, 10 = Jag lärde mig massor om mig själv och klassen. Fråga som ovan, varför eleven valt sin plats. Eftersnacket kan också skötas genom att du frågar gruppen om syftet med övningen och vad eleverna lärde sig av den. Du kan också använda dig av rollspel kring hur man kan klara sig eller låta eleverna skriva uppsats. Kom ihåg att varje elev är viktig och den åsikt var och en har är av stor betydelse!

Sist men inte minst funderar klassen själv över hur den i vardagen kan utnyttja de erfarenheter, den kunskap och de färdigheter den fått genom övningarna. Kan klassen t.ex. komma överens om något, en plan, en överenskommelse. Det här momentet, då gruppen skall integrera sina upplevelser i sina dagliga rutiner, är ett mycket väsentligt slutsteg i processen. Du kan också göra detta dagen därpå då ni har "sovit på saken".



# Lekar och övningar

Laila Bjurström

I detta avsnitt har vi gjort en sammanställning över olika lekar och övningar som stärker gruppens samhörighet och bidrar till att skapa ett bättre psykosocialt klimat. En del lekar har som mål att fungera som roliga, uppiggande inslag i skoldagen medan andra tar fasta på att stärka självkänslan och empatin hos individen. I en del övningar fokuserar man på att tillsammans lösa problem genom att vara lyhörd för varandras åsikter och olika kunskaper.

## Varför lek?

De flesta människor tycker om att leka, också då de blir lite äldre. Leken piggar upp och ger variation i tillvaron. Genom leken kan man lätta upp stämningen i klassen och behärskat ge utlopp för eventuella aggressioner som finns i gruppen. Lek ökar känslan av välbefinnande och utvecklar positiva egenskaper hos oss. Lek och olika övningar kan ge oss värdefulla insikter om oss själva och andra som vi kan ha nytta av även i andra situationer. I leken är man oftast mera jämställd än i andra sammanhang.

Den primära uppgiften för skolan i dag är inläring. Inläring är effektivast då den är rolig. Inläring i klassmiljö är en mycket komplex process och den handlar inte bara om att lära sig nya fakta. Det kan handla om att lära sig något nytt om sig själv och andra, om samverkan och samhörighet, empati och social kompetens.

Hur kan leken förebygga mobbning? För att leken skall fungera och förebygga mobbning kan det vara bra att själv reflektera över punkterna nedan.

- Alla skall kunna delta i leken. Välj lekar som inte kräver t.ex. någon fysisk

specialförmåga. Passa på de elever som drar sig undan, uppmuntra och stöd!

- Tryggheten är viktig i en grupp. Tryggheten växer fram så småningom i gruppen när deltagarna lär känna varandra. Ge tid för utveckling och anpassa lekens svårighetsgrad till gruppens nivå av trygghet.
- Var noga med gruppindelningarna! Låt aldrig gruppen välja helt fritt. Ett mycket bra sätt att rucka på invanda mönster och klickbildning är, att a) jobba i annan miljö, b) jobba med annan verksamhet, som kräver andra färdigheter än den vanliga c) jobba i nya och överraskande sammansättningar. Bryt gränser och revir, lös upp och rucka på klickbildningar. Alla skall ha en chans att se resurserna hos var och en.
- Iaktta gruppen, iaktta gruppen och iaktta gruppen! Det kan vara svårt om du jobbar ensam att både ge instruktioner, se till att de följs och iaktta dynamiken i gruppen samtidigt. Därför är det tacksamt att jobba ihop med ett par, två ögonpar ser betydligt mera än ett!
- Många grupper är väldigt rädda för fysisk beröring, vilken ofta förekommer naturligt i leken. Börja också här med övningar som inte genast kräver mycket beröring och fortsätt, när ångan är uppe, med lite mer krävande övningar. Det brukar bli naturligt efter en tid. Man lär sig beröra andra positivt.
- Fundera över feedback. Vad vill du utveckla i gruppen? Vad behöver gruppen? Det är viktigt att gruppen känner att den lyckas, en del elever upplever oftare misslyckanden än framgång i skolan. Då vi lyckas med våra uppgifter fördjupar vi det vi kan. I leken eller



i övningarna finns inga misslyckanden, bara utvecklingsmöjligheter (såsom också i livet). Varför upplever vi misslyckanden? Är det då när vi inte når upp till ett mål eller en förväntning? I "misslyckandet" finns potentialen till utveckling, där finns informationen om hur vi skall kunna gå vidare, göra annorlunda nästa gång. "Misslyckandet" är en källa till utveckling mer än det är något negativt att avsluta i. Därför är det viktigt att du funderar över övningarna efteråt med din grupp, du vill ju att gruppen utvecklas! Vi har i den här pärmen försökt presentera hur ett lösningsinriktat grepp fungerar, d.v.s. hur vi kan se potentialen till förändring, hur vi kan förbättra eller göra något annorlunda vid nästa försök, i stället för att söka fel, misstag, syndabocker etc.

## Din uppgift som ledare och pedagog

Varje lärare är unik, varje klass och grupp är unik, gör därför sådant som känns bra för dig själv. Testa dina idéer på kolleger, egna barn och vänner så du ser om det fungerar.

Som ledare skall du skapa en trygg stämning i klassen eller gruppen så att alla vågar och vill delta. Det är din uppgift att leda, stimulera och vara en förebild för klassen. Samtidigt som du lyssnar till gruppens behov och önskemål är det viktigt att du sätter gränser. Det kan hända att någon i gruppen behöver särskilt stöd i någon övning.

## Innan du börjar

Det är önskvärt att man alltid provar leken själv först, men det är kanske inte möjligt i alla lägen. Sträva ändå efter att vara väl förberedd. Ta fram allt du behöver i leken eller övningen. Ge klara instruktioner så att alla vet vad som skall hända. Tvinga inte någon att vara med.

## Upprätta kontrakt med gruppen

Det är mycket bra att teckna ett gruppkontrakt, d.v.s. en överenskommelse om vad gruppen strävar efter. Det är viktigt att kontraktet har underlag i klassen. Kontraktet skall under-tecknas av alla i klassen. Många arbetar redan så här när det gäller t.ex. trivselregler för klassen. Här fördjupar vi överenskommelsen.

Här är ett exempel på hur det kan se ut (det här är punkter som elever fört fram i många olika grupper, det brukar se ganska lika ut, så låt gruppen fundera och formulera själv).

- Alla får uttrycka sina åsikter och vi lyssnar på varandra.
- Vi respekterar varandra.
- Vi kan säga nej om vi inte vill delta. (Detta inte önskvärt men vi/alla måste också kunna respektera det. Som lärare bör vi få reda på orsaken, för att kanske hitta på en annan uppgift åt eleven. Erfarenheten har visat att det är sällan någon säger nej och då med mycket god orsak.)
- Alla deltagare är viktiga för gruppen och vi måste lära känna olika sidor hos varandra.
- Vi når inte alltid våra mål, men vi lär oss genom att öva.
- Vi jämför oss inte (negativt) med varandra och vi sårar inte varandra.
- Gruppen utvecklas i och med att vi har olika åsikter och alla skall kunna föra fram sin åsikt.
- Vi har roligt tillsammans och alla tar personligt ansvar för det.
- Vi funderar över vad som i övningarna är sådant som vi kan använda i våra egna liv i skolan och hemma.
- Vi gör så att alla känner sig hemma i gruppen, är trygga och trivs tillsammans.

För att få fram de önskemål deltagarna har, brukar jag använda mig av frågor såsom "Hur ser en bra grupp ut? Vilka egenskaper har en grupp som du gärna tillhör?" "Hur ser en dålig grupp ut? Vilka egenskaper har en grupp som



du inte vill tillhöra?" "Vad har du själv jobbigt med i en grupp? Vad kan hindra dig från att delta i en grupp?"

## Efterbehandling

Reservera alltid tillräckligt med tid för diskussion efteråt. Det finns lekar och övningar som kan väcka olika känslor som bör ges utrymme. I diskussionen ges alla en möjlighet att reflektera över vad de lärt sig om sig själva och gruppen eller en enskild gruppmedlem. Om du vill kan du låta eleverna skriva ned sina tankar efteråt, men det bästa är att göra efterbehandlingen muntligt. Hjälプ vid behov eleverna med stödfrågor: "Märkte du något speciellt med dig själv i den här övningen?" eller "Varför lyckades vi inte med att lösa problemet, tror ni?" Du kan ibland sätta igång starka processer i gruppen genom övningar. Det kan vara bra att ha någon att pejla dem med för att få distans till gruppen. Ge tid för processerna, iakttä och led där det behövs. Ibland kan det krävas fler övningar av samma slag eller sociometriska metoder för att bearbeta känslor som inte ännu kan uttryckas i ord.

## Olika typer av lekar och övningar

### Uppvärmning och lära känna varandra lekar

Ofta hoppar vi över uppvärmningen och tror att våra grupper genast tryggt kan jobba på. Uppehåll dig gärna länge vid den här typen av lekar, du lär dig se när gruppen är redo och vill vidare. Om du märker att gruppen inte är tillräckligt trygg kan du återgå till lekar av den här typen.

### Aktivitetshöjare och isbrytare

En passiv eller lugn grupp kan behöva extra hålligång. Det lönar sig sällan att välja övningar av den här typen för en redan exalterad grupp.

En aktivitetshöjare sätter igång blodcirkulationen och förser hjärnan med mera syre. Ofta behövs den här typen av uppgifter före ett kreativt eller problemlösande pass.

### Aktivitetssänkare

En överaktiv eller orolig grupp drar nytta av aktivitetssänkare. De här övningarna hjälper deltagarna i gruppen att fokusera, få ro och lär också ut tålmod. Aktivitetssänkare kan också användas i slutet av ett intensivt pass för att få en belönande, avslappnad atmosfär.

### Värderingsövningar

Värderingsövningar är viktiga hjälpmedel för att barn och unga skall reflektera över sina åsikter. Det finns olika slag av värderingsövningar som lämpar sig för olika åldersgrupper. Värderingsövningar får nästan alltid i gång en diskussion. Var noga med att börja med lätta, vardagliga argument innan du tar itu med mera krävande påståenden. Heta stolen, Linjen, Fyra hörn och Dilemma är några exempel på värderingsövningar.

### Problemlösning

Övningar som är inriktade på problemlösning kräver ganska mycket av en grupp. Kontrollera först att gruppen kan samarbeta och kommunicera innan du tar itu med svårare uppgifter. Många övningar innehåller problemlösning i någon form, även om fokus är på annat.

### Samarbete/Kommunikation/Trygghet

Uppgifter som kräver samarbete och/eller kommunikation kan vi kanske inte träna för mycket. Det är krävande att lära sig lyssna på andra och ge rum för andras tankar och känslor. Inte desto mindre är övningar av den här typen roliga och lärorika. Det bästa är när man tillsammans kan skratta åt sina tillkortakommanden och se att de är allmänmänskliga!

### Avslutande

Om vi struntar i början så struntar vi nog säkert





oftare i slutet. Varje aktivitet och övningspass kräver ett slut. Den mänskliga hjärnan är så funtad att vi drar med oss oavslutade uppgifter och aktiviteter som en onödig barlast. Avsluta övningarna och passen tydligt, då hjälper du dina elever. Kom eventuellt överens om mål och tidsramar i förväg. Avslutande övningar ger också gruppen en vikänsla, trots att arbetet eller gruppen som sådan avslutas den här gången.

## Utrustning

Lekar och övningar kan kräva en del utrustning. Du kommer mycket långt redan med sådant du har i skolan. Följande är bra att ha:

- Rep och band av olika längd och grovhet
- Tunnband
- Bollar, ärtpåsar
- Ögonbindlar
- Klädnypor
- Papper
- Tidningar
- Ballonger
- Kort, bilder
- Musik

## Eftersnack

Eftersnack avslutar alla aktiviteter och övningar. Under eftersnacket kan deltagarnas reaktioner, upptäckter, känslor och åsikter luftas. Här har de chans att reflektera över vad de lärt sig om sig själva och om gruppen eller en enskild gruppmedlem. Eftersnacket görs ofta muntligt, men man kan också använda sig av andra metoder, t.ex. sociometriska metoder eller skriftlig feedback.

Kom ihåg följande under eftersnacket:

- Bedöm inte!
- Var ärlig och äkta!
- Visa empati och förståelse!
- Var öppen för andras känslor (lyssna aktivt)!
- Observera det som sägs och speciellt det som inte sägs!

- Lägg märke till uttryck i kroppsspråket!
- Ställ (öppna) frågor, undvik konstateranden!

Eftersnack kan omforma en svår och obehaglig övning till en intressant och lärorik. Det är viktigt att låta eleverna komma underfund med vad som hände och vända det till en värdefull upplevelse. Det kan vara bra att vid den första genomgången komma överens om att diskutera efter övningarna, det vill säga att få gruppen att acceptera eftersnack. Om inte gruppen vill diskutera sina upplevelser är det så gott som omöjligt att få i gång en diskussion.

Använd olika frågor under olika faser av gruppens utveckling. Gå från kort eftersnack mot längre och mera ingående. Ha ett uttalat syfte för eftersnacket. Vad vill du lägga fram för närmare granskning efter övningen? Temat kan också komma fram genom gruppen vid eftersnacket. Fokusera/koncentrera uppmärksamheten på 1–3 teman. Ta upp endast de mest relevanta frågeställningarna. Håll dig till övningen, till "här och nu". Speciellt svåra teman får gruppens tankar att flacka. Led då gruppen tillbaka.

Ta vara på kommentarer och frågor som uppstår i gruppen. Återknyt alltid när du har möjlighet till skolan/"den verkliga världen". Använd metaforer. Tar du upp allt som berör en övning på samma gång blir eleverna överväldigade, konfunderade och tappar lätt intresset för processen. Viktiga teman har en benägenhet att återkomma i gruppens verksamhet även senare, så var tålmodig.

Uppmuntra eleverna att lära sig av sina egna upplevelser och sig själva. Ge eleverna möjlighet att beskriva känslor, men tala inte för mycket om känslor, det kan vara svårt för en del elever. Håll i minnet också ditt eget syfte med den aktuella gruppen. Syftet kan t.ex. vara: kommunikationen i gruppen, att utföra uppgiften, att godta andras idéer, eventuell klickbildning mellan medlemmar i gruppen, negativism eller nedvärdering av andra eller känslor som övningen aktiverat.

Du kan välja tema för eftersnacket före





övningen. Du kan också välja tema enligt hur gruppen fungerar under övningen, eller beroende på vilka frågor som kommer till ytan under arbetets gång. I övningar som fokuserar på skeenden inom gruppen kan också andra teman bli aktuella och även de bör behandlas.

Det är viktigt att behandla det som händer mellan medlemmar i en grupp för att avlägsna hinder för fortsatt arbete. Frågor av den här typen kan dyka upp vid den sista frågan, "Var det något annat?", eller genom ett konstaterande av någon i gruppen, som "Jag är frustrerad!". Övningen har kanske då inte förlöpt som det borde. Tilläggsfrågor kan klargöra situationen.

I enstaka fall kan du själv eller en elev direkt ta upp ett problem. Personliga känslor kan plötsligt komma till ytan och bör noteras på något sätt. De personliga aspekterna är nästan uteslutande på det emotionella planet. För att få i gång eftersnacket kan man ibland använda sig av andra metoder. Man kan t.ex. be alla säga ett ord som bäst beskriver det envar tänker efter övningen. Efter det kan man mer allmänt diskutera, men genom att ta fasta på de ord som nämnts.

Avslutning behövs för alla processer, även eftersnacket. Frågor av typen: "Finns det något ni ytterligare vill säga innan vi går vidare?" är en bra teknik för att fånga upp enstaka obehandlade frågor. Avslutning betyder inte alltid att man når en lösning, men det skapar ett tryggt och tillfredsställande avsked från uppgiften i fråga. Det finns oftast en möjlighet att senare återkomma till teman som behöver ses över.

## Leken lever med dig

Alla upplever det inte naturligt att leka. Om ingen övning känns rätt och du inte upplever det naturligt att leka, är det bäst att låta bli. Du måste uppleva att det du gör är rätt och riktigt, att du har en målsättning med det samt att du också själv är färdig att utvecklas. Framför allt skall du själv känna att det är roligt! När du

väl bekantat dig med lekarna börjar du se allt fler möjligheter att utnyttja leken i ditt arbete. Du lär dig också så småningom se hur du kan ändra en lek så att den passar just dig och dina elever. En mycket bra källa till lekar (visserligen på finska) är de hemsidor som Mannerheims Barnskyddsförbund upprätthåller på adressen [www.mll.fi/lapset\\_ja\\_nuoret/mita\\_tehtais/leikkipaikka](http://www.mll.fi/lapset_ja_nuoret/mita_tehtais/leikkipaikka). Där kan du bläddra för vidare uppslag och tillämpa lekarna för din grupp. Du kan också skaffa dig några bra lekböcker, t.ex. ur den lista som finns i pärmen.

Du kan också utnyttja många av lekarna direkt i din undervisning, i språk, i naturvetenskaper etc. genom att t.ex. tillämpa lekar där ord och uttryck förekommer. Många övningar lämpar sig inom fysisk fostran.



## Lekar för att bli bekant och uppvärmsleksaker

### Namnlekar

Sofia snäll, Lars lugn

En enkel lek för att lära sig namn. Var och en säger sitt namn och ett positivt adjektiv med samma bokstav som namnet. Alla börjar från den första och upprepar alla namn som kommit före ens eget. Som extra kan någon tillslut få till uppgift att upprepa namnen i motsatt ordning.

Detta är min (Kalles) favoritställning

Du kan också öva dig namn med hjälp av denna lek. Var och en ställer sig i sin favoritställning och säger "Jag heter Kalle och det här är min favoritställning", alla gör detta sedan samtidigt eller turvis. Man håller ställningen tills varvet gått runt. Så tar följande person vid, tills var och en har gjort det här.

Detta är min (Kalles) favoritrytm

Var och en klappar sin favoritrytm och säger "Jag heter Kalle och det här är min favoritrytm", alla gör detta. Man klappar rytmen tills varvet gått runt, alternativt klappar alla tillsammans några takter. Så tar följande person vid, tills var och en har gjort det här. Det blir ofta en ganska skojig blandning av rytmer som klappas samtidigt.

Rakt i kors

Sitt i ring och säg ditt namn och namnet hos en annan deltagare. Så tillägger du rakt rakt, rakt i kors, i kors rakt eller i kors i kors. Detta beroende på om personen i fråga har sina ben korsade eller bredvid varandra. Det här blir också lite problemlösning och stämningen blir mer befriad.

Bolla med namnen

Stå i ring. Kasta bollen i en viss ordning. Säg

namnet på personen du kastar åt innan du kastar bollen. Sätt en hand på motsatt axel för att visa andra att du haft bollen efter att du kastat. Dra igenom flera gånger så alla kommer ihåg ordningen på kasten.

Därefter kan du ge utmaningen att kasta bollen så snabbt som möjligt utan att den faller.

Alternativt kan du ha flera bollar och alla rör på sig hela tiden. Bollarna får inte falla.

Du kan också låta gruppen välja den största mängd bollar som samtidigt kan kastas runt utan att falla.

Ge olika regler beroende på vad du vill med uppgiften: man får inte byta plats, ringen måste förbli lika stor hela tiden etc. begränsningar om du vill. Ta tid och klocka ett nytt rekord som de i ringen ska förbättra. Ge tid för planering.

Kompisbingo (se bilaga)

Berätta med snören, toalettpapper, brinnande tändsticka...

Be alla ta en snörstump från ett nystan, toalettpapper för sina behov, en tändsticka etc. Du kan hitta på en ram berättelse varför det här behövs. När alla har efter behov, ber du dem berätta något om sig för varje gång tråden går runt fingret/för varje ark toalettpapper/så länge tändstickan brinner. Så här får alla en liten presentation.

Parintervjuer

Dela klassen i par. Paren intervjuar varandra och berättar det de lärt sig för hela klassen.

Korten berättar

**Syfte med leken:** Få visa vem man är och vad man tycker om och på detta sätt bli bekant med varandra.

**Gör så här:** Samla bilder av olika slag (postkort, tidsningsurklipp etc.) och bred ut dem så att



var och en kan välja en eller flera bilder åt sig. Valet sker på basis av en fråga eller ett påstående som var och en får svara på/berätta.

Du kan t.ex. fråga eller påstå:

- Vad gör dig riktigt glad?
- Vad vill du helst inte ha något att göra med?
- Din bästa kompis har födelsedag, vad ger du henne/honom?
- Din mormor behöver piggas upp. Vad för du till henne?
- En regnig dag bestämmer du dig för att skämma bort dig riktigt ordentligt. Vad gör du då? Välj en bild som beskriver vad du tänker göra.
- Det bästa som hänt dig under året?
- Du skall resa till en ö ute i Indiska oceanen. Välj tre saker som du tar med dig.
- Nu är du riktigt arg. Välj ut en bild som kan få dig att bli glad igen. Beskriv varför?

Det kan handla om personen i fråga eller om hans/hennes levnadssituation. Som ledare bör du börja övningen genom att först själv berätta om dig.

## Lekar där deltagarna byter platser

Sitt i ring på stolar. En är alltid i mitten. Hon eller han försöker hinna till en stol när andra byter plats. Den som blir utan stol får stå i mitten. De här lekarna lämpar sig också väl som aktivitetshöjare.

Älskar du din granne?

**Syfte med leken:** Lära använda namnen på deltagarna. Få upp energin.

**Gör så här:** Be alla deltagare sätta sig i en ring. En får stå i mitten. Den som är i mitten frågar en i ringen: "Älskar du din granne?". Den som blir tillfrågad kan svara antingen "Ja, jag älskar Lena och Peter!" varpå Lena och Peter byter plats eller "Nej!" varpå alla byter plats. Eleven i mitten försöker sätta sig på en ledig stol.

Man får inte sätta sig på sin egen stol eller stolen bredvid den vid platsbytet då alla byter plats.

Jag gillar människor som...

**Gör så här:** Eleven i mitten säger "Jag gillar människor som tycker... om svamp, katter, hundar, att sjunga, spagetti, om att resa etc. Alla de som tycker om objektet i fråga byter plats sinsemellan. Ingen får sätta sig på sin gamla plats eller på stolen bredvid. Personen i mitten försöker sätta sig på en ledig stol.

Fruksallad/-kompott/-korg

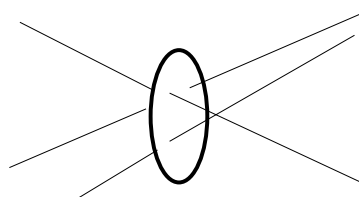
**Gör så här:** När leken börjar ger du gruppen tre alternativa frukter som de får välja att vara, t.ex. apelsin, banan och äpple eller dra en lapp med namnet på en frukt (eller ett djur eller något annat). Alla håller sin frukt "hemlig". Den i mitten säger sig tycka om t.ex. bananer. Då byter alla bananer plats. Säger hon eller han "fruksallad" (eller zoo) byter alla plats. Eleven i mitten försöker sätta sig på en ledig stol.

## Dela upp klassen i grupper eller par

Det finns många sätt att dela upp en grupp. I de allra flesta fall är det bättre att utnyttja något system, än att be klassen själv bilda grupper.

Den klassiska indelningen 1-2-3 o.s.v. beroende på hur många grupper man skall ha, är enkel och snabb men inte så kreativ. Här är några andra mer eller mindre bekanta tips:

- Man kan dela upp klassen i par genom att ha ca två meter långa trådar, som går genom en ögla i mitten. Därefter spänner en i taget i sitt snöre och den





som håller i snöret blir par. (Har du varit i en nöjespark och dragit i ett snöre och fått ett "pris"? Det här funkar på samma sätt, paret är ditt pris).

- Man kan dela upp en klass med hjälp av lappar med bokstäver som bildar ord i olika färger. Gruppen skall bilda ordet. (Vem är först färdig?)
- Man kan ha lappar med djur på. För att gruppmedlemmarna skall hitta varandra måste de låta som djuret i fråga.
- Man kan bilda led efter t.ex. födelsemånad, längd, antal syskon, skonummer, längden på skolvägen. Detta görs utan att tala eller röra på läpparna, annan kommunikation är tillåten. Man kan bilda olika stora grupper eller par enligt detta.
- Indianhövdingen: Alla har en pappremsa med namnet på. En indianhövding sitter med ögonen slutna och var och en går fram till honom och ger sin remsa och hövdingen placerar den på någondera sidan av sig.
- Färgade lappar i en hatt.
- Dela ut lappar med personer ur familjer: mormor, pappa, mamma, flicka, pojke, baby, husdjur etc. med ålder och namn (både för- och efternamn) som ledtrådar. Eleverna spårar upp sin familj genom att ställa ja/nej-frågor om personens egenskaper.
- Man kan använda Svarte Petter kort eller spelkort på olika sätt.
- Pussel: Klistra bilder på en pappbit och klipp kartongen i delar som ett pussel. Du kan t.ex. använda olika vykort som du klipper i 4–6 delar. Var och en får en pusselbit, söker de övriga bitarna och lägger pusslet med de andra.

## Aktivitetshöjare och isbrytare

### Stafetter

Det finns flera slag av stafetter och varianter av dem. Tävlingsmomentet kan du tona ner genom att t.ex. alltid välja nya, slumpmässigt valda sammansättningar på lagen. Här

kommer några exempel:

### Rörliga stafetter

Lagen rör sig en viss sträcka, rundar ett föremål eller utför en uppgift. De kan röra sig på olika sätt – krypande, hoppande på ett ben, på en annans rygg, med rotborstar under fötterna, benen sammanbundna, med ögonen förbundna o.s.v. Man kan också ha olika etapper med olika rörelser för varje etapp: längdhopp, bakåthopp, hjulning, kullerbytta, hopp på ett ben, handgående etc.

### Stafetter med uppgifter

Var och en måste rita en bild/en del av en bild, dricka ett glas vatten, dansa, sjunga, föra en potatis på sked, balansera en tändsticksask på näsan eller en sockerbit på en tesked, fylla en mugg med vatten med hjälp av en sked som hålls i munnen, plocka ärter med klädnypor, kasta spjut med tändstickor, gå igenom tunnband etc.

### Tafatt eller nata

Det finns ett otal variationer på temat "nata". Det är av vikt att alltid definiera gränser för området man rör sig på, vilka regler som gäller och hur länge man tänker hålla på. Här kommer några exempel.

### Masknata

En nata väljs. När natan fångat någon tar hon eller han den fångade i hand och fortsätter fånga. Bandet (masken) blir längre för varje fångad elev.

### Maskvariation

Alla står parvis (eller tre och tre eller andra kombinationer) utom en, som är nata. Natans uppgift är att haka på en mask. När natan har hakat på måste den som är i andra ändan av masken frigöra sig och blir ny nata. Den nya natan får inte haka sig direkt tillbaka på sin gamla mask.



## Kramnata

En är nata. När en elev blir fångad stelnar hon eller han tills någon kramar henne eller honom. Då får hon eller han springa igen. Man kan göra leken mer komplex genom att ha klädnypor som man fäster i den fångades kläder. Då blir personen en nata till och kan inte stelna, utan kan i sin tur fästa klädnypor i någon annans kläder. Ha inte för många klädnypor, en eller två brukar räcka i en klass.

## Alla är nata

Sprid ut klassen i den överenskomna lokalen. Alla är nata. När leken börjar skall man fånga andra. Man jagar varandra parvis gående.



### **Händerna används som buffertar för att undvika stötar.**

Den som blir fångad går ner på knä och förblir där tills leken är slut. Den som till slut ensam står kvar är vinnaren. När två personer är oense om vem som tagit vem, låt dem förhandla sig

till det under fem sekunder. Då skall den ena fortsätta och den andra gå ner på knä. När fem sekunder gått och de inte enats är båda ute ur leken. Alla går, ingen springer under den här natan. Springer man är man ute! Om endast två återstår, och de inte fångar varandra, lägg då till en regel som säger att de inte får gå bakåt. Då blir det ett snabbare slut på leken. Lek på nytt genast när leken slutat. Leken är kort och mår bra av att lekas flera gånger om.

## Plåster

Den här natan bygger på att alla är nata. Nu kan var och en bli fasttagen tre gånger. De två första gångerna måste de plåstra om, d.v.s. lägga en hand på det ställe där de blev tagna. Den tredje gången skall de ner på huk. Man kan fånga andra även om man blivit tagen en gång, men efter det är det bara att hålla sig undan.

## Parnata

Man jagar varandra parvis gående. Händerna

används som buffertar för att undvika stötar. Variation: Man är 3 + 1, där 3 håller varandra i hand och försöker fånga in 1 i triangeln/ringen.

## Tånata

Dela gruppen i par. Låt paren stå med ryggar mot varandra. Uppgiften går ut på att med tårna lätt beröra den andras tår. Den som lyckas först har vunnit. Man kan fortsätta så att två vinnare hittar varandra och på samma sätt startar med ryggarna mot varandra, tills bara en finns kvar.

## Tidningsleken

Alla sitter på golvet (eller på stolar) utom en som är i mitten med en ihoprullad tidning. Gruppen säger namn i snabb takt och den i mitten har som uppgift att slå med tidningen på benen på den vars namn senast blivit sagt. Det gäller för alla att vara snabba. När den i mitten lyckas slå en i ringen innan hon eller han sagt ett nytt namn byts rollerna.

## Människans evolution

Den här leken baserar sig på leken Sten, papper och sax. Alla börjar som amöbor och håller händerna som om de skulle ta sig fram i vatten. (Alla upprepar "amöba, amöba"). De leker Sten, papper och sax med varandra. Den som vinner blir kackerlacka. Kackerlackan har spröt på huvudet och säger "kackerlacka, kackerlacka" tills den hittar ett par att leka med. Den som vinner blir hare. Haren rör på svansen och säger "hare, hare". Haren kan endast leka med en hare. Den som vinner blir gorilla. Gorillan slår sig för bröstet och säger "gorilla, gorilla". Gorillan blir människa och är ur leken. Den som förlorar blir degraderad till ett lägre utvecklingsstadium. Man fortsätter tills alla är människor. Man bör spela sten, sax och papper tills någondera vunnit, jämt spel räknas inte. OBS! Det är viktigt att välkomna alla tillbaka som människor ifall leken slutar innan alla gått igenom evolutionsstegen. (Ingen skall behöva känna att hon eller han förblivit på ett lägre stadium!)



## Hundkojan

Bilda två ringar med en person färre i den inre ringen. Eleverna i den inre ringen står bredbenta och är hundkojor. Den yttre ringen består av hundar. Musiken spelar och hundarna går runt i den yttre ringen. När musiken upphör försöker alla hundar hitta en koja. En blir utan och faller ur leken. En hundkoja blir hund och leken fortsätter så att man faller bort och en koja blir hund tills ingen är kvar som koja. Var försiktig så att hundarna inte slår huvudena mot varandra.

## Kanin-kanin

Alla står i ring. Lekledaren börjar med att säga kanin och riktar blicken mot någon i ringen som blir kanin. Eleverna skall genast reagera. Kaninen har händerna som viftande kaninöron på huvudet och säger kanin-kanin oavbrutet. Dessutom skall de som står på var sin sida lyfta upp den hand som är närmast till tass och säga kanin-kanin tillsammans med mitten-kaninen. Glömmer man sig är man ute ur leken eller byter plats med den i mitten. Leken fortsätter tills endast två deltagare är kvar alternativt bryter ledaren leken vid lämpligt tillfälle om man bara byter platser. Du kan ta fler djur/ annat med i leken. Idén är dock alltid att det är tre som är involverade, en i mitten och två på sidorna. Till exempel en elefant kan ha snabeln i mitten och öronen på var sin sida, en palm i en oas med krona och nötter.

## Tarzans skrik

Det kan kännas skönt att då och då få skrika så mycket man orkar. Det är befriande och förlöser inbyggd aggression. För att som ledare ha kontroll över detta bör du kunna börja och avsluta skrikandet. Ett bra sätt är att t.ex. puffa en ballong i luften och när ballongen når marken skall man kunna höra en knappnål falla.

## Aktivitetssänkare

Räkna (till 10)

Sprid ut eleverna i klassen så att inget regelbundet mönster bildas och alla står vända åt olika håll. Be gruppen sluta sina ögon. Uppgiften är enkel, klassen skall räkna t.ex. till 10, då följande regler gäller: En deltagare kan inte säga två på varandra följande tal (t.ex. tre och fyra), men däremot fler än ett tal så länge som de inte är två på varandra följande tal. Varje gång två eller flera deltagare säger ett nummer samtidigt börjar räknandet från början. Gruppmedlemmarna får inte tala med varandra efter det de slutit sina ögon. De får endast räkna. Uppmuntra gruppen när den blir (och innan den blir) frustrerad. Försök få deltagarna att skratta åt sig själva mellan försöken.

## Se varandra i ögonen

Ställ er i ring. Uppgiften går ut på att titta varandra i ögonen. Var och en börjar till vänster, d.v.s. ingen kan ju se ögonen då, men var och en fortsätter runt från person till person. I något skede möts två ögonpar och då byter eleverna plats med varandra. Övningen brukar generera många muntra skratt och det känns belöande att se "att någon ser". Efteråt kan man diskutera vikten av att vara sedd.

## Regn

Övningen skall göras parvis. Den ena står framåtböjd, avslappnat och bekvämt, huvud och händer får hänga. Den andra i paret är regnet. När regnet börjar droppar vattnet långsamt. Låt fingerspetsarna falla mjukt på den andra, över rygg, huvud och armar. Regnet ökar, fingrarna jobbar snabbare (inte hårdare). Så avtar regnet, återgå till långsammare droppar. Till slut torkar vinden bort allt regn, stryk över hela kroppen i stora svep. Byt roller.

## Ett, två, tre

Övningen görs parvis. Det här är en koncentrationsövning. Paret räknar hela tiden till tre, talen sägs turvis. Det gäller att hitta en rytm. Byt ut ettan efter en tid till en klapp (med händerna). Det blir alltså klapp, 2, 3, klapp, 2, 3 o.s.v. Byt sedan ut tvåan mot ett stamp, alltså





klapp, stamp, 3, klapp, stamp, 3 o.s.v. Byt till slut ut även trean, nu mot klapp mot låren, ett fläpp. I stället för 1, 2, 3 blir det alltså klapp, stamp, fläpp, klapp, stamp, fläpp. Man kan gå vidare, byta par och se hur rytmen fungerar med någon annan.

Vi har olika rytmer, olika takt också i livet, så ibland fungerar det bättre, ibland måste vi anstränga oss mera för att hitta samma rytm.

### Resa jorden runt

Den som leder leken berättar varifrån och vart hon eller han tänker resa. Peter kan t.ex. resa från Potsdam till Raumo. Var och en uppger i tur och ordning sin resplan. Lekledaren berättar om deltagaren får tillstånd att resa. Tillstånd får man om utgångsplatsen börjar på samma bokstav som förnamnet och destinationsorten med sista bokstaven i förnamnet.

## Kommunikation och trygghet

Led ditt par

**Syfte:** Träna tillit, öka känslan av trygghet

**Gör så här:** Bilda par. Den ena ser inte, den andra är stum. Den stumma får inte röra den blinda. Paret måste utveckla ett "språk" genom vilket det går att kommunicera. Byt roller.

Be en sak av ditt par (t.ex. ett pennfodral eller en nyckelknippa). Paret sluter ögonen. Du kastar saken någonstans. Din uppgift blir att tryggt utan hjälp av muntliga direktiv (du är ju stum) leda ditt par till hans eller hennes sak, så hon eller han kan plocka upp den igen. Byt roller.

Impulsen

**Syfte:** Iakttagelseförmåga, samförstånd inom gruppen

**Gör så här:** Gruppen står i en ring. En i taget från gruppen går ut. En i gruppen utses att skicka en impuls runt. Den som skickar impulsen får inte berätta hur den är i förväg, man får

inte välja en impuls som redan använts. Den som varit ute kommer in och försöker gissa var impulsen går medan den går runt ett varv.

### Knuten 1

Ett par från klassen går ut under proceduren. De övriga bildar en ring och tar varandra i hand. Därefter, utan att släppa greppet, går man över och under varandra tills man har en knut. De som varit ute kallas in för att reda ut knuten. Var försiktiga, ibland kan det bli för akrobatiskt!

### Knuten 2

Man står i ring. Alla sträcker fram höger hand. Man tar tag i en hand som inte är bredvid en själv. Därefter görs samma med vänster hand. Uppgiften är att bilda en ring av deltagarna igen. Ibland blir det två mindre ringar, ibland kan man vara med ryggen in mot ringen. Även här krävs försiktighet så att inget går ur led.

### Följa John

Ställ upp er på led! Den första utför olika rörelser och de övriga följer efter och gör på samma sätt. Byt "John" efter en tid.

### Alla upp

Försök först parvis. Sitt på golvet mot varandra och placera fötterna mot parets fötter och ta tag i parets händer. Res er upp genom att dra er mot varandra. Styrka är inte så viktigt i denna uppgift som en bra strategi. Börja med par av samma storlek, fortsätt med olika stora par/olika starka par och till slut hela gruppen på en gång. Försäkra dig då om att alla fötter stöder mot andra och att alla håller någon i handen.

Gör inte denna uppgift på hårt underlag, tänk på svanskotorna!

Man kan också stiga upp parvis med ryggarna mot varandra. Pröva!

"Kroppsspråk"



Dela klassen i grupper och låt grupperna forma ord med sina kroppar. Orden bör ha endast ca hälften bokstäver i antal jämfört med mängden personer i gruppen.

### Sammansatta ord

Dela gruppen i par. Var och en skall hitta på ett sammansatt ord. Försäkra dig om att ingen har samma sammansatta ord. Paret går på olika sidor av klassrummet. Alla sluter ögonen. När du ger tillstånd börjar alla säga sitt ord och försöker lyssna på parets ord för att hitta henne eller honom. Ha händerna framför som sköld så att du inte stöter mot någon/något medan du går.

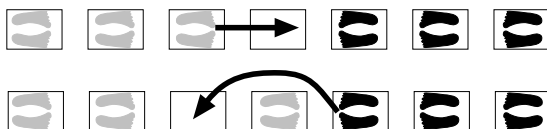
Du kan också ha lappar med halva ord som du delar ut. Då bör du se till att orden kan kombineras endast på ett sätt, eller på så sätt att ingen blir utan par (om du inte godkänner nya, roliga ord).

## Problemlösning och samarbete

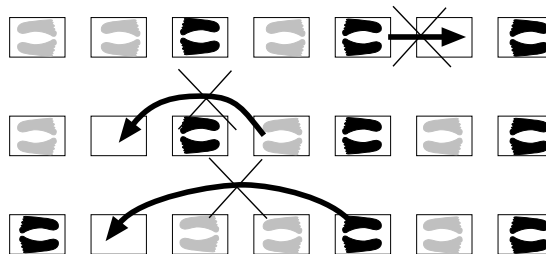
### Trafikkaos

**Syfte:** Det här är för en fungerande grupp som behöver en ordentlig utmaning. Gör så här: lägg ut 7, 9, 11 och flera A4-papper på golvet i rad. Be hälften av deltagarna stå på ena sidan så att hälften och hälften står på var sida mot varandra. Pappret i mitten är tomt. Grupperna skall nu byta platser. Endast två flyttningar är tillåtna: ett steg framåt eller ett steg runt en person från det motsatta ledet.

Tillåtna förflyttningar:



Fel förflyttningar:

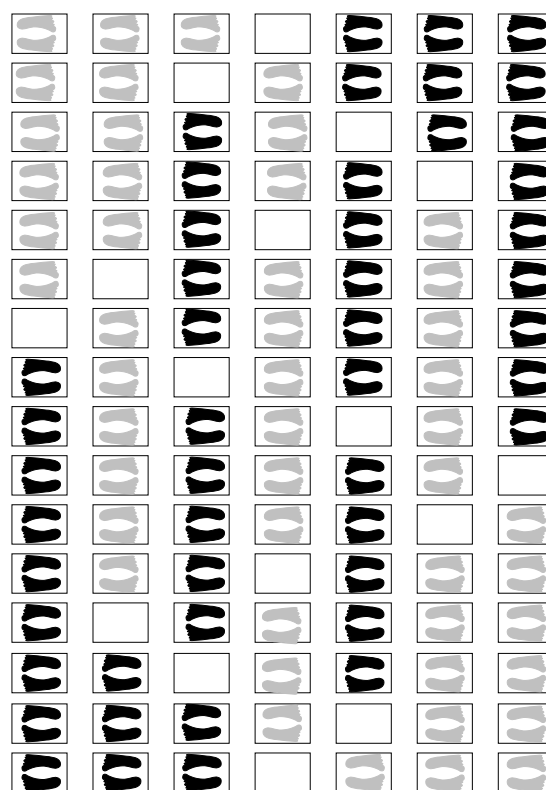


Regler:

- Man bör vara vänd åt samma håll hela tiden.
- Ingen kan gå förbi någon som står vänd åt samma håll.
- Man kan gå runt en person i taget.
- Man måste alltid gå på ett tomt papper.
- Ingen kan någonsin backa.
- Endast en person åt gången kan röra sig.

Observera gruppen under uppgiften. Den är som sagt mycket utmanande. Ta upp ledarskap, kreativitet, samarbete och frustration i eftersnacket.

Lösning med sex deltagare:







## Runt, runt med bunken

**Syfte:** Att få gruppen att koncentrera sig och anpassa sig till nya situationer. Försök att så snabbt som möjligt få en bunke att gå runt i cirkeln med deltagare som sitter på marken eller på golvet.

**Gör så här:** Be gruppen sitta med utsträckta ben i cirkeln. Förklara att uppgiften går ut på att få bunken runt i cirkeln så snabbt som möjligt.

### Regler:

- Man får inte använda händerna, endast fötterna.
- Händerna skall hållas i marken medan övningen pågår.

En ganska lätt uppgift, inte sant? Låt eleverna i gruppen planera en stund hur de vill göra. Ge bunken till någon i cirkeln när gruppen planerat färdigt. Ta en utgångstid och låt sedan eleverna i gruppen planera hur de kan förbättra sin tid. Ge bunken till någon i gruppen när planeringstiden är slut, men nu till hälften fylld med vatten. Tillåt ingen vidare planering, utan ta tid och uppmana gruppen att försöka slå ett nytt rekord.

## Rätt ordningsföljd

**Syfte:** Att kunna lösa ett problem tillsammans genom att kommunicera utan ord.

**Gör så här:** Skriv ned tal på små lappar. Du skall ha lika många lappar som det finns deltagare. Berätta för deltagarna att du kommer att dela ut lapparna med talen på och att deltagarna inte får kommunicera med ord när de fått sina lappar. Uppgiften går ut på att deltagarna skall ställa sig på rad i ordningsföljd. För att göra det ännu lite svårare skall deltagarna blunda efter att de fått sina lappar. Efteråt kan ni diskutera vad som hände. Antog någon ledarrollen? Hur lyckades gruppen lösa problem? Varför lyckades det inte? Vad kunde man göra annorlunda nästa gång i en liknande situation?

## Fem fötter, tre händer/Monster

**Syfte:** Att samarbeta. Hur tar gruppen hänsyn till varandra, vem bestämmer, är alla trygga?

**Gör så här:** Man formar statyer enligt föreskriften "Endast fem fötter och tre händer får röra vid marken". Godkänn statyn innan följande direktiv ges. Gruppen delas in i mindre enheter vid behov. Den kan också förflytta sig en viss sträcka (monstret).

### Minfältet

**Syfte:** Att få deltagarna att lära sig att lyssna och lita på varandra. Dessutom får de ta ansvar för varandra.

**Gör så här:** En tom plats fylls med stolar eller andra föremål. Uppgiften utförs parvis. Den ena i paret får en ögonbindel eller håller sina ögon slutna, den andra är ledare. "De blinda ställer sig vid startlinjen och de seende ger dem muntliga direktiv för att de på ett säkert sätt skall kunna korsa minfältet. Efter att tre gånger ha rört vid en stol eller något annat föremål som använts måste den blinda återvända till början. Den som ser kan också dirigera flera blinda.

**Fundera efteråt:** Var det lätt att lita på någon annan? Fanns det något som gjorde förmågan att lyssna lättare eller svårare? Hur var det att ge direktiv till en eller flera? Hur lyssnar jag på andra i min vardag? Har jag lätt för att lita på andra?

## Utmaningarnas kärr

**Syfte:** Att få gruppen att samarbeta, hitta på lösningar, kommunicera

**Gör så här:** Bygg kärret. Du behöver en klocka, 7-8 brädor i storleken 2 x 4 x 180 cm, öar av ölbackar (ölkorgar), bräden, stubbar, cellplast eller dylikt. Målet är att med hjälp av brädor komma över "kärret" där det ligger öar som man kan lägga brädorna på.



### Instruktioner:

- Förklara uppgiften för gruppen, de har brädorna till hjälp för att hela gruppen på en bestämd tid skall komma över "kärret"
- Ge gruppen endast så många brädor som behövs för att alla eleverna skall få plats att stå på dem
- Be gruppen dela upp tiden för planering och genomförande.
- Ha koll på tiden och meddela gruppen med jämna mellanrum hur lång tid som är kvar
- Avbryt övningen när tiden är slut ifall gruppen kan tåla den frustrationen.

**Regler:** Det är endast tillåtet att använda bräderna för övergången. Ingen får falla av en bräda. Ifall detta sker börjar hela gruppen om från början. Hela gruppen skall ta sig över kärret under den bestämda tiden.

Klappa runt

**Syfte:** Att få gruppen att koncentrera sig.

**Gör så här:** Målet är att få en "impuls" av klappar att gå runt gruppen i cirkel.

- Be gruppen sitta med korslagda ben i en cirkel.
- Be var och en lägga händerna på knäna på de personer som sitter bredvid
- Du behöver någon som startar
- Den person som beslutar i vilken riktning klappen går (vilken hand hon eller han börjar med)
- Klappen skall gå i den ordning händerna ligger och klappen skall vara försiktig, inga hårda smällar
- Det första målet är att se om gruppen kommer runt ett varv utan att göra fel
- Om detta lyckas ta tid och försök slå rekord.

Du kan avsluta en dag med denna övning. Stå då i ring och klappa varandra på axlarna samtidigt som alla säger "bra jobbat".

Önskar du få med ett tävlingsmoment kan du försöka dig på att plocka bort dem som gjort fel. De är ute men kan distrahera de andra. Lägg till ett moment: riktningen kan ändras genom två snabba klappar med samma hand.

Du kan också välja musik till övningen, långsam eller snabb, rytmisk musik beroende på gruppens skicklighet. Då måste gruppen hålla takten.

När gruppen arbetar med den här övningen händer det med jämna mellanrum att någon, vars tur det är, skriker "Fortsätt!". Man blir rätt konfunderad över att "dela händer" med någon annan, hjärnan hinner inte med. Speciellt besvärligt kan det bli, när man försöker slå världsrekord i denna gren!

## Värderingsövningar

JA, NEJ eller KANSKE

**Syfte:** Att få deltagarna att tänka efter, ta ställning och öppet deklarerat sin åsikt.

**Gör så här:** Be deltagarna att ställa sig upp och säg att de skall besvara frågorna såhär:

JA - sträck upp armarna  
NEJ - lägg armarna i kors  
KANSKE - ha utsträckta armar

Läs sedan frågorna som deltagarna skall besvara med ett teckan.

FRÅGOR - Tycker du att ...

- det du säger spelar en roll?
- du får vara med och förändra din skola?
- du duger som du är?
- du är demokratisk?
- du är accepterad?
- du får vara med och bestämma i din skola?
- din skola är bra?

Be nu alla deltagare att blunda och inte öppna ögonen förrän du säger till.



## FRÅGOR – Är Du en sådan som ...

- hälsar när du möter någon i korridoren?
- tycker att det är viktigt att ha gemensamma normer och regler i skolan?
- säger ifrån när du tycker att en kamrat gör fel?
- frågar när du inte förstår?
- säger ifrån om någon behandlas illa?
- tycker att skvaller är okej?
- känner att du har inflytande?
- tycker att alla i skolan behandlas rättvist?
- tjuvtittar när klassen skall blunda?

Efteråt kan ni diskutera om det var svårare att svara med slutna eller öppna ögon. Diskutera också om gruppen påverkade svaret.

## Heta stolen

**Syfte med övningen:** Att fundera över vad man tycker och deklarerar det öppet

**Gör så här:** Säg till deltagarna att du kommer att påstå olika saker. Då deltagarna tycker att det du säger stämmer sitter de kvar på sina stolar (JA). Då de är av en annan åsikt stiger de upp (NEJ).

1. Det är viktigt att man klarar sig bra i skolan.
2. Det är roligt att gå i skolan.
3. Det är okej att alltid säga vad man tycker.
4. Föräldrar skall bestämma när deras barn skall komma hem på kvällen.
5. Alla människor är lika mycket värda.
6. Det är bra att vara känslig.
7. Att berömma andra är bra.
8. Jag blir glad om någon säger att jag är trevlig.
9. Det är okej att mobba någon som betar sig illa.
10. Det känns obehagligt att inte få vara med på rasterna.

Efteråt kan ni diskutera vad deltagarna svarat. Låt alla motivera varför de svarat som de gjort. Kom ihåg att du som ledare inte skall ta ställning till vad som är rätt och fel.

## Må bra i klassen

**Syfte med övningen:** Att tillsammans komma på hur man kan förbättra stämningen i klassen.

**Börja med att säga:** Det är viktigt att alla i klassen mår bra. Ibland händer det att stämningen i klassen är på topp och alla trivs bra. Tyvärr är det inte alltid så. Nu skall ni få sitta i små grupper och fundera på vad detta kan bero på. Vad tycker ni man kunde göra för att alla skall trivas riktigt bra i klassen? Skriv så många förslag som ni kommer på.

Det händer att stämningen i klassen inte är så bra som den kunde vara. Vad kan det bero på? Skriv så många förslag som ni kan komma på.

Efteråt kan ni sammanställa hela klassens svar och diskutera svaren.

## När någon blir utsatt

**Syftet med övningen:** Att genom diskussion i små grupper ta ställning till svåra situationer och tillsammans finna en lösning.

En flicka i skolan är oftast ensam på rasterna. Du tycker själv att hon är lite annorlunda och du vet att många med dig tycker att det är lite svårt att få kontakt med henne. Nu har du märkt att en lärare i skolan har varit elak med flickan och en gång sagt till henne att hon har en skruv lös. På vilket sätt påverkar det flickan? Vad anser ni om situationen? Vad kan ni göra? Dramatisera hur ni tänker lösa problemet.

## Föredraget

**Syfte med övningen:** Att genom diskussion i små grupper ta ställning till svåra situationer och tillsammans finna en lösning.

**Berätta för klassen:** Ni har lektion i miljö- och naturkunskap. Fredrik skall hålla föredrag och man märker att han är väldigt nervös. Han är lite röd i ansiktet och har svårt att få rösten att bära. Några flickor i klassen börjar ge



menande blickar till varandra åtföljda av fnitter och grimaser. Fredrik blir tyst, men läraren uppmanar honom att fortsätta. Hur tror ni att Fredrik känner sig? Vad anser ni om situationen? Vad tycker ni att ni har för möjlighet att hjälpa Fredrik? Dramatisera hur ni kunde lösa problemet.



## Bilaga 1

### Kompis Bingo

Syfte med övningen: Att lära känna varandra i gruppen.

Alla som deltar skall ha ett bingo-kort. På given signal skall du gå runt i klassen och ställa frågor till dina klasskamrater. Om personen du ställer en fråga till kan svara jakande på din fråga får du skriva in hans/hennes namn i rutan. Samma namn får förekomma endast en gång. När du har fått en vågrät, lodrät eller diagonal rad får du ropa BINGO.

Har du hål i dina strumpor?	Tycker du om leverlåda?	Tycker du om ormar?	Vet du vad riksdagens talman heter?	Har du ätit fiskrom?
Läste du någon dagstidning i morse?	Har du spelat tennis?	Ser du skillnaden på en tax och en basset?	Vet du vad en molusk är?	Kan du koka ris?
Tycker du om att spela kort?	Kan du virka en grytlapp?	Har du ridit barbacka?	Känner du någon som heter Elin?	Kan du skicka e-post?
Har du rullat dig i snön efter bastun?	Tycker du om surmjölk?	Vet du vem som har skrivit texten till Vårt land?	Gillar du glass med chokladsås?	Brukar du plasta dina häften?
Ser du skillnaden på en murkla och en riska?	Kan du spela Gubben Noa på piano?	Gillar du fotboll?	Sover du på rygg?	Vet du när man firar morsdag?



## Bilaga 2

### Schema över lekar

Namn	Typ av lek	Tid inkl. eftersnack
Alla upp.....	Samarbete.....	20 min.
Alla är nata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	5–10 min.
Berätta med.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	15–30 min.
Bilda familjer.....	Problemlösning/Bilda grupper.....	20–30 min.
Bilda ord.....	Samarbete/Kommunikation.....	20 min.
Bolla med namnen.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	15–30 min.
Byt platser.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	15–20 min.
Den klassiska indelningen 1-2-3 osv.....	Bilda grupper.....	5 min.
Detta är min (Kalles) favorit rytm.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	15–30 min.
Detta är min (Kalles) favoritställning.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	15–30 min.
Djurljud.....	Bilda grupper.....	10–15 min.
Fem fötter, tre händer.....	Problemlösning.....	20–30 min.
Fem fötter, tre händer/Monster.....	Problemlösning.....	25–45 min.
Fruksallad/-kompott/-korg.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Färgade lappar i hatten.....	Bilda grupper.....	5–10 min.
Följa John.....	Samarbete/Kommunikation.....	20–30 min.
Hundkojan.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Impulsen.....	Samarbete/Kommunikation.....	10–20 min.
Indianhövdingen.....	Bilda grupper.....	10–15 min.
Ja, nej eller kanske.....	Värderingsövning.....	20–30 min.
Jag gillar människor som.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	15–20 min.
Kanin-kanin.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Klappa runt.....	Problemlösning.....	15–20 min.
Knuten 1.....	Problemlösning/Samarbete.....	20–30 min.
Knuten 2.....	Problemlösning.....	20–30 min.
Kompisbingo.....	Lära känna varandra.....	15–30 min.
Korten berättar.....	Lära känna varandra.....	20–40 min.
Kramnata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Kroppsspråk.....	Samarbete/Kommunikation.....	15–30 min.
Led ditt par.....	Lära känna varandra/Kommunikation.....	20–30 min.
Masknata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Maskvariation.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Minfältet.....	Problemlösning.....	20–40 min.
Människans evolution.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Nata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Parintervjuer.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	20–40 min.
Parnata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Plåster.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Pussel.....	Bilda grupper.....	20–30 min.
Rakt i kors.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	10–20 min.
Resa jorden runt.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Runt, runt med bunken.....	Problemlösning/Samarbete.....	25–45 min.
Räkna (till 10).....	Aktivitetssänkare.....	10–20 min.
Rätt ordningsföljd.....	Problemlösning/Samarbete.....	25–45 min.
Rörliga stafetter.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	15–20 min.
Sammansatta ord.....	Bilda grupper.....	10–20 min.
Snören genom ögla.....	Bilda grupper.....	5–10 min.
Sofia snäll, Lars lugn.....	Bli bekant/Uppvärmning/Namnlekar.....	15–30 min.
Stafetter med uppgifter.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	20–40 min.
Tarzans skrik.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	5 min.
Tidningsleken.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.
Trafikkaos.....	Problemlösning.....	25–45 min.
Tånata.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–15 min.
Utmaningarnas kärr.....	Problemlösning.....	25–45 min.
Älskar du din granne?.....	Uppvärmning/Aktivitetshöjare.....	10–20 min.



Utrymme	Utrustning	Ålder	Grupp
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	Garnnyst./Toalettp.rulle/Tändst.....	Alla åldrar .....	10-16
Inne/ute .....	Kort (egna/t.ex. Svarte Petter) .....	10 år -> .....	16-24
Inne/ute .....	Kort (egna).....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Bollar (1-ca 10) .....	10 år -> .....	10-16
Inne/ute .....	Stolar för att markera platser .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	8 år -> .....	Alla
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	8 år -> .....	15-30
Inne/ute .....	Ingen .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	8 år -> .....	15-30
Inne/ute .....	Kort (egna).....	Alla åldrar .....	15-30
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	10-16
Inne/ute .....	Ingen .....	8 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	8 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	Alla åldrar .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	8 år -> .....	15-30
Inne/ute .....	Ingen .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen, eventuellt musik .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	12 år -> .....	10-16
Inne/ute .....	Ingen .....	12 år -> .....	10-16
Inne/ute .....	Kort (egna el. kopieringsunderl.).....	10 år -> .....	Alla
Inne/ute .....	Postkort eller bilder.....	10 år -> .....	10-20
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	Ingen .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Eventuellt något föremål .....	10 år -> .....	10-20
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Stort begränsat, Inne/ute ...	Utrustning, se instruktion .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	10 år -> .....	Alla
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	Ingen, eventuellt musik .....	Alla åldrar .....	10-16
Stort begränsat, Inne/ute ...	Ingen .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	Stort pussel, klippta kort etc. ....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	13/14 år -> .....	10-16
Inne/ute .....	Ingen .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Utrustning, se instruktion .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	10 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	12 år -> .....	10-20
Stort begränsat, Inne/ute ...	Vanl. ingen, endel kan kräva .....	8 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Kort (egna).....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ögla och snören .....	Alla åldrar .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	10-20
Inne/ute .....	Kräver ofta någon utrustning .....	8 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	En/flera gamla tidningar.....	8 år -> .....	15-30
Inne/ute .....	A4-papper/annat för markering.....	13/14 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	Alla
Inne/ute .....	Utrustning, se instruktion .....	12 år -> .....	10-20
Inne/ute .....	Ingen .....	Alla åldrar .....	15-30





## Bilaga 3

### Referenslitteratur för lekar och övningar

ISBN	Boktitel	Författare
0-205-15415-8	100 Ways to Enhance Self-Concept ...	Canfield Jack and Wells H C
91-7724-836-8	21 idéer för en bättre skola	Steinberg John M
0-536-01419-1	Adventure Back Pocket	Rohnke Karl och Grout Jim
0-7872-2458-6	Adventure in the Classroom	Henton Mary
0-536-01420-5	Adventure Play	MacPhee Bower Nancy
91-88410-65-X	Aktiv metodik – 1000 idéer som ...	Jensen Eric
91-7724-505-9	Aktiva värderingar för 2000-talet	Steinberg John M
951-627-357-2	Alis – kyvyt käyttöön	Kiianmaa K., Trygg-Jouttijärvi A-M
	Anna palaa! – iloa sosiaalisista taidoista	Helsingin kouluraittiuspiiri r.y.
952-13-1039-1	Ansvarstrappan	Ahola Tapani, Hirvihuhta Harri
91-88410-72-2	Att leda team – Hur man engagerar och ...	Leigh Andrew, Maynard Michael
91-7205-196-5	Att stoppa mobbning går	Lagerman A., Stenberg P.
0-942349-07-5	Conflict Resolution in Middle School	Kreidler William J.
0-8403-5434-7	Cowstails and Cobras II	Rohnke Karl
	Creating Classroom Communities	Hankey J., Walker Stevens P.
91-27-75360-3	Dilemma – om rätt och fel, etik och moral	Hedengren Uriel
	Din Vän – Friends Arbetsmaterial	Damber Sara
91-47-05075-6	Du har huvudrollen i ditt liv	Byreus Katrin
0-13-260845-6	Elementary Teacher's Handbook of Indoor ...	Kamiya Art
91-89250-21-4	EQ-lekar	Weston Denice and Mark
91-7251-011-0	Giraffspråket Känslans kommunikation	Smith Anne-Christine
91-631-1044-X	Gruppdynamik 1 för lärare/ledare/chefer	Asplund Bertil
	Harjoituksilla voimaa, luovuutta ja työniloa	Heikinheimo K., Hurskainen V.
91-7724-449-4	Hur man handskas med besvärliga klasser	Steinberg John M
951-37-3282-7	Ilmaisutaidon seikkailuja	Severikangas Tuula
91-88410-27-7	Inlärningslekar	Kaye Peggy
0-7872-1972-X	Into the Classroom	Sakofs M., Armstrong G.P.
0-934-38700-1	Island of Healing – A Guide to Adventure ...	Schoel Kim m.fl.
0-7872-3249-1	Joining Together – Group Theory and ...	Johnson David W., Johnson Frank P.
91-622-4472-8	Kom lite närmare – 20 dialoger om ...	Hageby Birgit och Arpi Agneta
91-622-2246-5	Kommunikation	Ostrowski Anna
91-21-17781-3	Känslor – att mötas i samtal	Gyland Patrik och Louise Ramsby
91-21-12763-8	Lek lust	Dahlström Nik
91-89250-20-6	Lekfullt föräldraskap	Weston Denice and Mark
91-88410-28-5	Mattelekarlekar	Kaye Peggy
91-89250-53-2	Medkompis – Medling och konflikthant. ...	Lind Eleonore
951-26-4863-6	Mestariluokka	Maiju Ahola
91-88528-20-0	Metodikbok för ”Tjejerksamhet”	Hanström Mia
951-97776-8-7	Myötäelämisen taito – Johdatus ...	Rosenberg Marshall B.
0-7872-1000-5	Processing the Experience	Luckner John L., Nadler Reldan S.
0-7872-2103-1	Quicksilver	Rohnke Karl och Butler Steve
951-97556-1-6	Ryppäästä ryhmäksi	Aalto Mikko
952-5082-01-6	Selvästi hauskinda	Jakobsson Marjatta m.fl.
0-8403-5682-X	Silverbullets	Rohnke Karl
91-88298-23-X	Släpp in leken i skolan	Moyles R. Janet
91-7179-470-0	Stoppa mobbning steg-för-steg	Laserow Sylvia
91-27-72401-8	Stärk och utveckla eleven	A. Ulrika, K. Brandelius-Johansson
951-91-3892-X	Taipuvia ratkaisuja yhteistyöhön	Kataja Jukka och Liukkonen Jarmo
91-89036-43-3	Tillsammans – Praktiska övningar ...	Hutchings Sue m.fl.
	Välinpitämättömydestä välittämiseen	N. Mervi, K. Tarja, H. Olavi
91-7724-911-9	Värderingsövningar i skolan	Svedbom Jörgen, Åberg Karin
951-97399-0-4	X•ON – HYVÄ.X RYHMÄ.X	Aalto Mikko
0-7872-0107-3	Youth Leadership In Action	Burrington Barbi m.fl.
91-89250-56-7	Zapp – att bestämma över sina känslor	Wahlberg Marie
91-89250-66-4	Zapp – det är jag som bestämmer	Wahlberg Marie
91-47-04827-1	Öppna för samtal – Arbetsmetoder i klassr.	Nemert Elisabet





Förlag	Utgivningsår	Ämne	Lämplig ålder
Allyn and Bacon	2000	Övningar/Lekar	Åk 12-
Ekelunds Förlag Ab	1996	Idéer/Teori	Åk 5-9
Simon & Schuster Custom Publ.	1998	Övningar/Lekar	Alla
Kendal/Hunt Publishing Company	1996	Övningar/Teori	Åk 5-9
Simon & Schuster Custom Publ.	1998	Övningar/Lekar	Åk 3-
Brain Books	1997	Idéer/Teori	Alla
Ekelunds Förlag Ab	1994	Värderingsövningar	Alla
LK-kirjat	2001	Teori	Åk 3-9
		Övningar/Teori	Åk 7-9
Utbildningsstyrelsen	2000	Övningar/Teori	Åk 1-9
Brain Books	1997	Teori	Alla
Förlagshuset Gothia	1999	Övningar/Teori	Åk 5-9
Educators for Social Responsibility	1997	Övningar/Teori	Åk 7-9
Kendal/Hunt Publishing Company	1989	Övningar/Lekar	Åk 7-12
Education Development Center Inc.	1996	Övningar	Åk 7-9
Söderströms (delupplaga)	2002	Värderingsövningar	Åk 8-12
	2000	Övningar	åk 5-åk 9
Söderströms (delupplaga)	2001	Värderingsövningar	Åk 8-12
Parker Publishing Company	1985	Lekar	Åk 6-
Brain Books	2000	Lekar	Åk 9-
Bokförlaget Kommunlitteratur	2001	Övningar/Teori	Åk 8-12
BJA-Asplund, Nyliden	2001	Teori	Alla
Sanopase Oy SaneBase Ltd.	2002	Övningar/Lekar	Åk 7-12
Ekelunds Förlag Ab	1993	Teori	Alla
Edita	2000	Övningar/Lekar	Åk 5-12
Brain Books	1994	Lekar	Åk 3-
Kendal/Hunt Publishing Company	1996	Övningar/Lekar	Åk 5-12
Project Adventure, Inc.	1989	Övningar/Lekar	Åk 7-12
Allyn and Bacon	1997	Teori/Övningar	Alla
Bonnier Utbildning	2002	Övningar/Teori	Åk 7-12
Bonnier Utbildning	1998	Övningar/Teori	Åk 8-12
Almqvist & Wiksell	1999	Övningar/Teori	Åk 1-9
A&W Liber	1992	Lekar	Åk 12-
Brain Books	2000	Lekar	Åk 9-
Brain Books	1994	Lekar	Åk 3-
Brain Books	2001	Övningar/Teori	Åk 6-9
Tammi	2002	Lösningssinriktad	Åk 1-6
Förlags Ab Björnen	1999	Övningar/Teori	Åk 5-9
Dialogia	2001	Idéer/Teori	Alla
Kendal/Hunt Publishing Company	1997	Teori	Alla
Kendal/Hunt Publishing Company	1995	Övningar/Lekar	Åk 5-12
My Generation Oy	2000	Övningar/Teori	Åk 5-12
Mannerheimin lastensuojeluliitto	1998	Övningar/Teori	Åk 3-6
Kendal/Hunt Publishing Company	1984	Övningar/Lekar	Åk 6-12
Runa Förlag	1995	Teori	Åk 6-
Söderströms (delupplaga)	2001	Övningar/Teori	Åk 3-
Natur och Kultur	2002	Övningar	Åk 6-9
Easyliving Oy	2001	Övningar/Lekar	Åk 7-12
Argument Förlag Ab	2000	Övningar/Lekar	Åk 3-9
Top Tie	2001	Övningar	Åk 3-6
Ekelunds Förlag Ab	1999	Övningar/Teori	Åk 1-9
Nuorisokasvatussäätiö	1998	Övningar/Lekar	Åk 7-12
Kendal/Hunt Publishing Company	1995	Övningar/Lekar	Åk 6-12
Brain Books	2002	Övningar/Teori	Åk 7-
Brain Books	2002	Övningar	Åk 7-
Almqvist & Wiksell	1997	Övningar/Teori	Åk 1-9









Här kan Du/Ni sätta in eget material om mobbning och om hur det kan förebyggas.

