

Helsingfors

# **Storbyn om att välja**

**handbok för ledaren**

# Storyn om att välja – handbok för ledaren

Storyn om att välja är en metod inom känslö-, trygghets- och rusmedelsfostran som är riktad till elever i klass 6. Tillsammans med videon utgör denna handbok innehållet för lektionen i Storyn om att välja. Vi önskar er givande diskussioner tillsammans med 6:e klassisterna!

## Förberedelser före klassens ankomst

- försäkra dig om klassens deltagande och att läraren har indelat eleverna i två eller tre grupper (gruppstorlek 7-10 elever)
- reservera två eller tre lugna rum med sittplatser och plats för att utföra funktionella övningar
- kontrollera att alla elever ser och hör videon som visas på Tv:n, bärbara datorn, videokanonen, surfplattan e.d.

## Minneslista för ledaren

- lektionen i Storyn om att välja tar 60 min per klass
- då klassen anländer skall alla ledarna vara på plats
- eleverna välkomnas och ledarna presenterar sig själva
- lektionens innehåll och -förlopp gås igenom kortfattat med eleverna
- eleverna påminns om att de skall reflektera/begrunda över frågorna tillsammans och att viktigaste inte är att man svarar rätt eller fel
- förflytta er gruppvis till de reserverade rummen
- den angivna tidsanvändningen per övning är riktgivande
- handboken innehåller textavsnitt med information och tips som stöd för ledaren
- frågorna mellan de vågformade linjerna behandlas ifall tiden räcker till

- kom ihåg att ledaren ska ha Storyns målsättningar i tankarna under hela lektionen

## Storyn om att välja – lektionens målsättningar är

### Del 1

- att bekanta sig med personerna i Storyn
- att värma upp inför diskussionen
- att skapa en trygg atmosfär

### Del 2

- att förstå betydelsen av rusmedelsrelaterade val och deras inverkan och följder
- att tänka på olika tillvägagångssätt och val i svåra situationer

### Del 3

- att öka sina trygghetskunskaper relaterad till de egna gränserna
- att öka förståelsen för känslor och sambandet mellan beteende, orsak och verkan
- att öva på att agera i olika situationer
- att väcka tankar om att välja och om hur valen inverkar på en själv och andra

**Helsingfors stad 2018**  
**Rusmedelsförbyggande arbete för unga,**  
**Klaari Helsingfors**

### Arbetsgrupp:

Mari Sirén, Klaari Helsingfors

Marinoora Alanne, Klaari Helsingfors

Denice Lönnroth, Helsingfors stads  
ungdomsservice

Anu Mäkinen, Esbo stads  
ungdomstjänster

Paula Mattila, Vanda stads  
rusmedelsförebyggande

Kirsi Porras, Befolkningsförbundet

Sari Hälinen, Befolkningsförbundet

Tuija Rinkinen, Befolkningsförbundet

### Manus och regi av videon:

Samuli Mäkisalo, Helsingfors stads  
ungdomsservice / Narrin näyttämö

### Filmning och editering av videon:

Kulturarenan Gloria

# Lektionen i Storyn om att välja

**Video: del 1**  
**Inledning (5 min)**

## Berättelsens personer:

Emil går i årskurs 8  
Arttu går i årskurs 8  
Jessica går i årskurs 8  
Emma går i årskurs 7

## **Övning:** **lär känna Storyns huvudpersoner**

Eleverna ställer sig i en cirkel. På bildskärmen visas berättelsens personer, som går igenom så att eleverna i tur och ordning nämner en sak de kommer ihåg om någon av personerna (t.ex. Jessica är kompiss med Emma). Man kan också använda en boll för att ge ordet till nästa talare.

Vad hände i berättelsen?

Varför ber Emma Jessica att följa med hem till Emil?

Kunde Jessica ha tackat nej? (Åsikt: tummen upp/ner)

Hur kunde man ha tackat nej?

Vad kunde ha följt av detta?

Varför kunde eller ville Emma inte berätta för sina föräldrar vart hon var på väg?

Varför skulle det vara bra att berätta?

Det är bra att föräldrarna vet var man befinner sig och med vem man är.  
Detta skapar förtroende och trygghet både för sig själv och dina föräldrar.

**Video: del 2**  
**Alkohol, snus och kompistryck (15 min)**

Vad hände i Storyn?

## **Övning:** **åsiktslinje / Emils påståenden**

Väneleven och ledaren leder övningen tillsammans. Väneleven kan också delta tillsammans med sjätteklassisterna på åsiktslinjen. Tänk på att det är viktigt att väneleven ger utrymme för sjätteklassisternas åsikter.

Åsiktslinjen används för att tillsammans begrunda vad Emil sade och påstod i berättelsen. I den ena ändan av linjen finns ja och i den andra ändan finns nej. I mitten finns alternativet neutral eller kan inte säga. Övningen går till så att ledaren framför påståenden som eleverna besvarar självständigt genom att ställa sig på den punkt av sträckan som motsvarar deras åsikt. Ledaren framför påståendena nr. 1-3 med motiveringar, samt alla delfrågor som finns där under. Påstående nr. 4 kan man behandla om tiden räcker till.

Emil påstår att han vet mycket.

Hade han rätt?

Fråga eleverna vad snus är innan du framför det första påståendet.

Snus är en rökfri nikotinprodukt som läggs under läppen. Snus finns antingen som portionspåse eller som lössnus.

1. Snus är hälsosammare än tobak.  
Ja – nej. Varför står du där du står?

- det är inte tillåtet att sälja snus i Finland
- över 18-åringar får hämta en begränsad mängd snus in i landet för sitt eget bruk
- snus innehåller hälsofarliga ämnen, bland annat cancerframkallande ämnen, tungmetaller samt skadedjurs- och växtgifter

- snus orsakar starkt nikotinberoende och innehåller cirka 20 gånger mer nikotin än tobak

### **Snus har både omedelbara och långvarigare effekter i kroppen**

- belastar hjärtat > höjer blodtrycket och pulsen tillfälligt
- skadligt för munnen > orsakar illaluktande andedräkt, färgning och slitage på tänderna, skadar slemhinnorna och vid långvarigare bruk även tandköttet samt ökar karies i tänderna
- påverkar muskler > nikotin minskar muskelkraften och -massan eftersom syretillförseln till musklerna minskar. (ASH Finland)

**Det är onödigt att jämföra rusmedel med varandra.**

**Alla rusmedel är skadliga.**

2. Det är roligare när alla dricker.

Ja – nej. Varför står du där du står?  
Hur påverkar alkohol ungdomar?  
Varför dricker man alkohol?



Varför bestämde sig Emil och Arttu för att dricka alkohol innan flickorna kom?



### **Alkohol påverkar olika människor på olika sätt.**

Ju yngre personen är, desto större risker medför bruket av alkohol.

- kön, vikt och ålder har betydelse för hur man påverkas av alkohol
- barns och ungas hjärna är känsligare för alkohol. Hjärnan fortsätter att

utvecklas till över 20 års ålder. Därför kan alkoholen till exempel rubba inläringen och minnet

- risken för olycksfall under alkoholpåverkan är större hos barn och unga
- personligheten kan påverkas av alkohol; en del blir pratsammare och andra aggressiva
- förbrukning av stora mängder alkohol förorsakar typiskt kraftiga humörsvingningar, sluddrigt tal, ragglande och oförmåga att bedöma följderna av sitt beteende

### **Varför dricker man alkohol.**

- hos vuxna kan bruk av alkohol i mindre mängder verka tillfälligt uppiggande och avslappnande
- ett rikligt alkoholbruk är skadligt även för vuxna. Alkohol kan orsaka beroende, till vilket det finns hjälp att få. (Nuortenlinkki.fi)

**Alkohol behövs inte för att göra roliga saker.**

3. Det är svårt för elever i högklasserna att skaffa sig alkohol.

Ja – nej. Varför står du där du står?

Varför får barn under 18 år enligt lagen inte använda alkohol?

I Finland skyddas barn och unga av en åldersgräns på 18 år. Lagen har stadgats eftersom alkohol har en mycket kraftigare och skadligare effekt på ungdomar, såsom tidigare konstaterades.

Enligt lagen får man varken bjuda eller köpa alkohol till under 18-åringar.

Att förmedla alkohol till minderåriga är en straffbar handling. En myndig kompis, förälder eller en okänd vuxen gör sig skyldig till ett brott om hen köper eller förmedlar alkohol till en minderårig. Handlingen bestraffas med böter.

Ifall den unga råkar ut för något allvarligt kan konsekvenserna för den som bjudit/köpt ut vara t.ex. böter eller förhör. Det är sannolikt att barnskyddet informeras om en minderårig blir fast för rusmedelsbruk.

**Om man är minderårig, varken får eller behöver man dricka alkohol. Inte ens som vuxen behöver man göra det.**

#### 4. Man måste prova på allt (inte bara alkohol).

Ja – nej. Varför står du där du står?

Det är bra att förhålla sig öppet till nya saker, eftersom onödiga fördomar kan hindra oss från att lära oss nya trevliga saker och färdigheter.

Det lönar sig att fundera på varför något är förbjudet. Det finns en orsak till förbuden. Man måste inte prova på allt.

Emil påstod att han vet vad flickor vill.

Hur kan man veta vad en annan människa vill?

Stämmer det som Emil påstår?

Varför sade sig Emil veta saker, fast han inte gjorde det?

Man betar sig på olika sätt i olika situationer. Människor är inte alltid så som de verkar vara eller det som de talar om. Till exempel kan Emil vara osäker och vill dölja det eller han vill vara mer populär.

Behöver Emil låtas vara någon som han inte är?

Vilka råd skulle du ge Emil så att han vågar vara sig själv?

Måste man låtsas att vara något annat än vad man är på högstadiet?

Väneleven har ordet (om det inte finns någon vänelev, kan ledaren ha ordet eller visa vänelevens videoklipp i slutet av lektionen)

- man får vara sig själv på högstadiet och behöver inte låtsas om något annat
- man behöver inte använda eller smaka på alkohol, tobak eller snus när man börjar i högstadiet
- man behöver inte imponera på andra genom att prova på sådant som känns obehagligt
- högstadiet kan också innebära ny möjlighet

I Storyn erbjöd Emil alkohol.

Hur kunde Arttu ha tackat nej till alkoholen som Emil bjöd på?

Hurdana val gjorde Emma och Jessica när det gällde alkohol?

Varför drack Emma även om hon har talat med Jessica om att de inte ska göra det?

Var det lätt för Jessica att tacka nej?

På vilka olika sätt kan man tacka nej till sådant som man inte vill göra?

Det finns olika sätt att tacka nej på och var och en gör det på sitt eget sätt, man kan t.ex. säga nej eller nej tack, jag vill inte. Man kan också gå bort utan att behöva komma med förklaringar. Hemkomsttider och överenskommelser med föräldrarna kan hjälpa vid sådana här situationer.

### Video: del 3

#### Känslor och trygghetskunskap med anknytning till känslor och personliga gränser (25 min)

Vad hände i Storyn?

Tycker ni att det finns en skillnad mellan förtjusning och förälskelse?

Vilket av orden vill ni använda nu?

Känslan av förtjusning/förälskelse kan vara stark och man kan inte alltid själv påverka vem man blir förtjust/kär i. Det kan också hända att man inte är förtjust/kär i någon och man behöver inte heller vara det. Förtjusning/förälskelse är något mycket personligt och ingen får bli retad för sina känslor. Det finns många olika känslor och man behöver inte vara rädd för dem även om man inte alltid kan kontrollera dem. Man kan dock påverka sina egna handlingar. Därför är det viktigt att man identifierar sina känslor.

Vem av personerna i berättelsen var förtjust/förälskad och i vem?

Vem kan man vara förtjust/förälskad i?

I berättelsen sägs det att Emma är förtjust/förälskad i Emil men det berättas inget om de andras förtjusningar/förälskelser. Gå igenom olika alternativ om vem som är förtjust eller förälskad i vem i Storyn. Arttu i Emil eller Emil i Arttu/Emma/Jessica. Kom ihåg att beakta likvärdighet.

Hur vet man att man är förtjust/förälskad?

Var kan en förtjusning/förälskelse kännas?

Berätta att känslan av att vara förtjust är individuell och att den kan kännas på olika sätt och på olika ställen hos olika människor.

Man behöver inte göra något eller berätta för någon att man är förtjust, man kan hålla saken för sig själv om man vill.

Hur skall man göra om man vill närma sig den som man är förtjust/förälskad i?  
Vad kan man göra om allt inte går som man tänkt och man känner sig besviken?

Frågan begrundas tyst för sig själv en stund, eleverna behöver inte svara på frågan inför gruppen. Besvikelsen kan kännas jättesvår, men i regel underlättar det om man kan tala med en kompis eller en vuxen. Man får inte såra andra fast man själv är besviken. Det kan hjälpa att lyssna på musik, röra på sig eller skriva dagbok.

Vad skall man göra om någon är förtjust i en men man känner inte själv på samma sätt? Hur undviker man att såra den andra?

Man får inte sprida rykten om någons förtjusning och ingen får bli retad för att vara förtjust. Vi skall alltid visa respekt för andras känslor, det är inte alltid lätt att säga att man är förtjust i någon.

Vad betyder det att man sällskapar eller är tillsammans med någon?  
Vad omfattar det?

Att vara tillsammans/sällskapa är alltid en överenskommelse mellan två personer. När man är tillsammans respekterar man varandra och båda är jämlika. Man kommer tillsammans överens om vad man vill att sällskapandet skall innebära. Man behöver aldrig göra något man inte är redo för och inte känns bra.

I videon lade Emil sin hand på Emmas lår och Emma föste bort den.  
Vad kunde Emma ha gjort, ifall hon inte hade velat att Emil fortsatte att röra vid henne?

Emma kunde t.ex. ha sagt "nej" och flyttat sig lite längre bort och ifall hon var nervös hade det varit viktigt att hon berättade om det för Emil. Då skulle Emil ha fått veta hur det kändes för Emma.

Signaler inifrån kroppen = såsom t.ex. förvirring, oro, ångest, rädsla eller obehag, kan kännas till exempel som muskelspänning eller att man vill lämna situationen. Om du får en sådan känsla skall du komma ihåg att du alltid kan ångra dig och dra dig undan.

Hur kunde Emil ha försäkrat sig om att det var ok för Emma att han rörde vid henne?

Genom att fråga och att vara uppmärksam på kroppsspråket.

## Övning: Stopp!

Med denna övning undersöker man fysiskt och parvis var de personliga gränser går.

Paret står mitt emot varandra på cirka två meters avstånd från varandra. Övningen görs i två omgångar.

1. Den ena eleven (A) står kvar på sin plats och låtsas att den andra eleven (B) är en främmande person. Elev B har som uppgift att närma sig elev A. A ska både säga och signalera "Stopp!" då B står för nära. Då ska B stanna där hen står. Sedan byter man roller.
2. Den ena eleven (A) står kvar på sin plats och låtsas den andra eleven (B) är en nära vän eller familjemedlem. Elev B har som uppgift att närma sig elev A. A ska både säga och signalera "Stopp!" då B står för nära. Då ska B stanna där hen står. Sedan byter man roller.
3. Gå igenom övningen tillsammans.

Vilka tankar väckte övningen?

Var och en har olika fysiska gränser, och det är ok. Gränserna beror också på hur bekant och trygg den andra personen är.

Hur kändes det när paret sade och signalerade "Stopp!"?

Hur kändes det att säga och signalera "Stopp!" till paret?

Vad tycker ni, är det lätt att säga till en annan om något inte känns bra? (tummen upp eller ner)

Respekt för de fysiska och psykiska gränserna är vars och ens mänskliga rättighet. Det är förbjudet att röra vid någon utan att fråga om lov och om du inte är helt säker på att det är okej för den andra att bli vidrörd!!

Jessica klatschade Arttu på rumpan i videon, varför?

Är det okej? (Tummen upp eller ner)

Hur kändes det för Arttu när Jessica klatschade honom?

Vilken är skillnaden mellan att mobbning och att skämt?

Om du märker att den andra tar illa vid sig av en vits eller handling som du bara gjorde på skoj, är det inte längre fråga om ett skämt utan då ska man lägga av och be om ursäkt.

## Trygghetskunskap på nätet

Fråga om klassen har talat om trygghet på nätet.

I berättelsen tar Jessica ett foto av Arttus rumpa och delar det i sociala medier.

Vad tycker ni om Jessicas beslut att dela fotot av Arttus rumpa i sociala medier?

Det är förbjudet att utan samtycke dela fotografier av andra personer i sociala medier, redan lagstiftningen begränsar användningen av foton.

- enligt strafflagen är det förbjudet att fotografera utan tillstånd i bostäder eller på privata gårdar och att sprida information som kränker privatlivet, såsom att dela fotografier.
- personuppgiftslagen förpliktar att fråga om tillstånd för publicering av ett foto om personen i fråga kan identifieras på fotot. Om du får ett foto av din kompis utan att veta vem som finns på fotot och du delar det, gör du dig skyldig till ett brott.



Hur kändes det för Arttu när Jessica delade fotot?

Varför blev Arttu arg när Jessica laddade upp fotot på Instagram?

Får man dela fotografier av andra i sociala medier utan deras samtycke?

Vad kunde Jessica ha gjort när hon märkte att Arttu blev ledsen av att hon delade fotot?

Går det att radera bilder från sociala medier?

Den som laddat upp fotografier i sociala medier kan radera dem om hen så vill. Observera dock att även andra användare kan dela fotot vidare, vilket kan det göra det svårt att helt ångra uppladdningen.

- På vissa webbplatser kan man fråga administrationen (= aktör/ personer som administrerar tjänsten) att radera fotot eller meddela dem till exempel om olämpligt material. Du kan även vända dig till internetpolisen för att få hjälp.



Varför bestämde sig Arttu för att leda sin kevarer?

Visste ni att man inte ens får leda en kevarer eller motorcykel då man är påverkad av rusmedel.

(Man kan köra ett kevarerkort då man är 16-år.)

Hurudana val gjorde ungdomarna i Storn?

Man gör val hela tiden. En del är lättare, en del svårare och en del gör man utan att ens märka det. I bland är valen bra, i bland sämre, men i regel klarar man sig även av om man gjort sämre val. Ta väl hand om din kompis!

Hurdan kväll hade Emma?

Hurudana kväll hade Jessica haft, om de andra inte skulle ha druckit?

För vem kan man berätta om man är orolig för sig själv eller en kompis?

Gå igenom exempel om vem som man kan tala med, t.ex. vänner, föräldrar, skolkuratorn, -psykologen eller -hälsovårdaren, ungdomsledaren, tränaren eller en annan tillförlitlig vuxen. Man behöver inte vara ensam, det lönar sig att fråga om råd.

Det lönar sig alltid att berätta till en förälder vart man är på väg och tillsammans med vem man är. På det sättet bevaras bådas förtroende. Det lönar sig att ringa till sina föräldrar, ifall något oroväckande händer.



Video: Sluttext

Visa slutvideon och läs högt meningarna på videon.

Vilka tankar väckte lektionen?

### Avslutning (5 min)

Vad tyckte ni om lektionen? (Tummen upp eller ner)

### Övning: Säkerhetsanvisningar

En del av er kanske redan känner till säkerhetsanvisningarna, men det lönar sig att upprepa dem ändå

Gå igenom säkerhetsanvisningarna tillsammans med eleverna genom att öva eller berätta dem för dem. Du kan också uppmana eleverna att öva hemma hur man beslutsamt säger nej.

#### 1. Säg NEJ

- Lär dig att säga NEJ hörbart och på ett bestämt och övertygande sätt.

#### 2. Lämna platsen eller webbplatsen

- Du får alltid lämna platsen utan att behöva säga ett ord.
- Du behöver inte fråga någon om lov för att lämna en misstänksam situation.

#### 3. Tala med en tillförlitlig vuxen

- Berätta om vad som hänt även om situationen redan är över.
- Vuxna kan ingripa i det som hänt och kan stödja barnet.

(Lajunen et al. 2005; Brusila et al. 2009.)

Ledarna berättar för läraren om något speciellt tema väckt mer diskussion än andra under lektionen. Berätta också om det var något som väckt oro hos ledaren.

