

JÄLKKI

Förebyggande av mobbning -lektionshelhet

Vägledning till diskussion med unga som stöd för
PowerPoint-presentation och video



Arbetsgrupp:

2022

Helsingfors stad, rusmedelsförebyggande för unga Klaari Helsingfors
Elisa Prepula, Eija Krogerus och Eeva Lauri

Harjulan Setlementti ry, Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku
Tina Holmberg-Kalenius och Nina Kaituri
Esbo cirkus- och teaterskola Esko
Terhi Perälä och Heidi Korhonen

Tack till eleverna inom grundläggande studier på
Esbo cirkus- och teaterskola Esko för idéer och tankar!



Jälki – förebyggande av mobbning -lektionshelhet

JÄLKI-helheten behandlar ungas mobbning av varandra samt förebyggande av mobbningen. Genom att verbalisera, ingripa och diskutera ämnet med unga, bygger vi upp ett ömsesidigt förtroende.

Den här vägledningen ger ytterligare stödverktyg till JÄLKI – förebyggande av mobbning -lektionshelheten. Utöver vägledningen används en video som visas för de unga samt en PowerPoint-presentation. Helheten kan användas såväl i skolor som inom fritidsaktiviteter. Målgruppen är 5.-9. -klassister. Lektionsmaterialet har producerats som ett samarbete mellan Helsingfors stads rusmedelsförebyggande för unga Klaari Helsingfors, Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku som administreras av Harjulan Setlementti ry samt Esbo cirkus- och teaterskola Esko. Helsingfors stads ungdomstjänsters Luuppi Media har ansvarat för inspelning och redigering av videon.

Mål

Målet är att uppmuntra unga till diskussion och att var och en av dem själv begrundar vad hen kunde göra för att hindra eller avbryta mobbning: hur bryta tystnadens kultur och modigt ingripa i mobbning?

Tidtabell

Jälki-videon ses tillsammans med de unga: cirka 15 minuter
Videons teman behandlas och diskuteras: minimum cirka 45 minuter,
ifall aktiverande övningar ingår: minimum cirka 90 minuter

Aktiverande övningar

De aktiverande övningarna kan användas som diskussionsstöd samt för att fördjupa. Alla aktiverande övningar är enkla och lätta att genomföra. Övningarna kan ändå orsaka spänning hos de unga som inte tidigare gjort sådana. Därför är det viktigt att ungdomarna känner sig trygga när de framför sina åsikter eller uppträder med hjälp av improvisation och fysiska uttryck. Huvudsaken är att ingen i gruppen hånar någon annans prestation. Det är värt att uppmuntra till övningarna, men ingen skall tvingas delta i dem. Det lönar sig att försöka uppträda – många unga kan bli inspirerade och komma djupare i tematiken.

Ifall de unga, trots försök, inte blir inspirerade av övningarna, kan man återgå till diskussionsnivån. Om mobbning förekommer i en grupp eller om situationen är inflammerad, rekommenderas att man håller sig till diskussioner. Eftersom tiden är begränsad, hinner läraren eller handledaren genomföra endast några övningar om videons teman.

Det lönar sig att använda:

- **Ja/nej -påståenden** kan användas under diskussionerna i alla grupper. För "ja" pekar tummen uppåt och för "nej" neråt. För "jag vet inte" hålls tummen vågrätt.
- **Par- och gruppdiskussioner** kan med fördel utnyttjas då man reflekterar tillsammans.

Helhetsstruktur: PowerPoint- presentation och video med tillhörande övningar

1. Videon (15 min.) ses tillsammans. <https://youtu.be/DHaSsR2j4L0>

2a) Kort gruppsnack (5–7 min.) där de unga kan delge tankar videon väckt. Be varje grupp berätta för de andra vad man bäst minns av videon och om något i situationerna var bekant eller gick att känna igen.

Alternativt

2b) Hur många stjärnor ger du videon? (5–7 min.) Fråga efter visningen hur många stjärnor de unga skulle ge videon. Antalet kan visas med fingrarna. Maximiantalet är fem. När stjärnorna är räknade, kan du be de unga motivera antalet de gav. Till slut kan du berätta vad medeltalet blev.

3. Starta PowerPoint-presentationen

Bild 1. Titelbild

Bild 2. Mobbning sätter spår

Bild 3. Gruppsyck och klickbildning

- Förklara vad en klick är (en grupp likasinnade som andra att svårt att komma in i)
 - Diskutera tillsammans: Vilka olika klickar kan det finnas och hur brukar sådana synas?
- Förklara vad gruppsyck är (en persons behov att agera på samma sätt som gruppen eller enligt dess förväntningar).
 - I vilka situationer förekommer gruppsyck?
 - Har de unga upplevt gruppsyck i någon situation?

Bild 4. Positivt eller negativt gruppsyck?

Bild 5. Olika roller i en grupp

- Förklara vad GOD interaktion innebär.
 - Hur fungerar en god interaktion och hur syns den?
- Du kan be de unga reflektera över frågorna som ställdes i bilden.



Tips!

Man kan även återkomma till frågorna senare. Du kan också göra reflekterandet till en hemuppgift.

Aktiverande övning (frivillig)

Att hamna utanför gruppen (5-10 min.)

- Bilda en stor ring i vars mitt var och en frivilligt kan gå under sin tur. Alla de andra vänder ryggen till den i mitten och undviker att svara på hans hälsningar eller frågor.
- Fråga: Hur kändes det att bli lämnad utanför? Vad skulle du önska?

Bild 6. Roller vid mobbning

- Vad kan det bero på att någon mobbar?
- Vad kan mobbarens assistent göra? (assistenten kan ljuga till mobbarens fördel till exempel i en utredningssituation)

Bild 7. Roller vid mobbning

- Samma person kan bli mobbad och mobba själv.
- Vilka tips eller råd kunde man ge den som står bredvid och ser på, så hen får mod att ingripa?

Aktiverande övning (frivillig)**En negativ och en positiv staty (10 min.)**

- Först bygger man en negativ staty, en "bild" av eleverna i någon av videons mobbningssituationer. Så börjar man omforma "bilden" genom att ändra på statybildarnas ansiktsuttryck och kroppsställningar tills mobbning inte sker.
- Huvudfrågan är: vad måste ändras i bilden så att situationen inte är mobbning (till exempel i kroppsställning, plats, uttryck eller gest)?

Bild 8. Tyst mobbning**Bild 9. Att utesluta ur gruppen**

- Förklara termen maktrelation (en har makt över en annan människa och får den att göra saker för en).
- Var det första gången den unga lämnades utan för den här gruppen? Varför uteslöts hen? Hur kan det påverka en ung att ständigt bli utesluten? (sämre självkänsla, känsla av värdelöshet, isolering).
- Vilka roller identifierade du i gruppen?
- I filmen och i bilderna sitter en av de unga för sig själv. Hör hen till gruppen? Vilken var hens roll?

Bild 10. Ord, emoji och gillningar kan sår**Aktiverande övning** (frivillig)**Vad borde ha hänt i situationen? (10 min.)**

- Välj en av videons tre mobbningssituationer.
- Skapa en liten scen (eller staty/"bild"): vad borde hända i situationen så det inte blir någon mobbning?

Bild 11. Att definiera och sätta en stämpel på andra**Bild 12. Vem kan ingripa i mobbning?**

- Vad hände i videon? Vilka olika roller kände du igen? (Mammans roll, lärarens roll, klasskamraternas roller).
- Hur var stämningen i klassen? Varför?
- Kunde någon ha ingripit i mobbningen? Vem?
- Vad kunde ha hänt om någon hade ändrat på sitt beteende eller handlat annorlunda? Vad hade slutresultatet då blivit?
- Hur kan man visa sitt stöd för den som mobbas? Hur kan man hjälpa den mobbade?
- Hur kan man ändra sig från att vara en som står vid sidan om eller godkänner i tysthet till att bli ett stöd för den mobbade?
- Är det svårt att försvara en annan? Varför kan det kännas svårt att försvara den mobbade?
- Vad kunde hjälpa en våga försvara den mobbade?

Aktiverande övning (frivillig)

Vad skulle jag tänka i de skrattande elevernas, lärarens eller mammans roll? (10 min.)

- Lektionens handledare frågar till exempel vad situationens mamma tänker för sig själv. (Handledaren lägger sin hand på axeln till den unga som har ordet så hen får säga högt den valda karaktärens tankar.)
- Man byter roller och handledaren frågar på nytt vad den valda karaktären tänker i situationen.
- Förändrades perspektivet? Blev det klart varför personerna betedde sig på vissa sätt?

Bild 13. Hur kan man hjälpa den mobbade?



Tips!

Du kan också ge rubrikens fråga till gruppen som något att självständigt skriva om eller tänka kring.

Bild 14. Hur ska man agera med mobbaren för att påverka situationen positivt?

Aktiverande övning (frivillig)

Skilda råd till mobbaren och till den mobbade (10 min.)

Suppliest: pieces of paper and pencils

- Tillbehör: papperslappar och pennor
- De unga skriver anonymt råd på olika färgs lappar, till exempel röda för mobbaren och blå för den mobbade.
 - Vilka råd skulle du ge till någon som blir mobbad eller har en vän som blir det?
 - Vad skulle du säga till mobbaren?
- Vad är det naturligaste sättet för dig att handla eller att ingripa i sådant som är fel?
- Handledaren läser några lappar högt. Diskussion.

Bild 15. Vilka spår sätter du?

Lektionens avslutning: Vad lärde vi oss av detta?

Alternativt

- Alla berättar vad de fick ut av den gemensamma lektionen kring temat.
- Alla beskriver lektionen med ett ord.
- Alla visar med tummen eller genom att göra ett mått med händerna hur intressant eller nödvändig lektionen var: Tyckte hen att ämnet var viktigt?
- Fick du nya tankar? Du kan be eleverna dela med sig av sina tankar.



Tips!

Du kan ge en skrivuppgift som hemläxa under rubriken "Vilka spår sätter jag?"

De ämnen som behandlas kan väcka många olika slags känslor och tankar hos de unga. Berätta för dem hur er verksamhets vuxna ingriper i mobbning och vilka saker som utreds i er gemenskap. Berätta också vem en ung skall vända sig till om hen märker mobbning, är orolig för en vän eller själv har upplevt mobbning. Efter att ämnet behandlats är det bra att följa upp hur Jälki-helheten påverkade gruppen och dynamiken mellan dess medlemmar.

Bild 13, källa: Delar 1-4 anpassade efter Tukioppilaan opas. MLL

**Vilka spår
sätter du?**

