



Vara vänner



Säsong 2

Lärrarhandledning

VARA VÄNNER – SÄSONG 2

Om programserien

Programserien *Vara vänner* består av sex korta berättelser om empati, kompisskap och mod. Avsnitten handlar om att våga säga vad man känner, hur det känns att hamna utanför och om att våga säga ifrån. I berättelserna möter vi både offer och förövare samt den som ”bara” ser på. Historierna ser ut att få ett olyckligt slut – men just när man tror att filmen är slut stannar allt upp. Nu får karaktärerna frågan om de kunde ha handlat annorlunda. De får chansen att ge berättelsen ett bättre slut. Sedan spolas filmen tillbaka och alla som är med får vara lite schystare och modigare. I klassen kan ni stoppa filmen vid det första, olyckliga slutet och diskutera alternativa slut. Fortsätt sedan att se filmen med ett bättre slut.

Syfte och mål med programserien

Vara vänner utgår från vänskap och vikten av att visa hänsyn och empati. Syftet med programserien är att skapa diskussion runt viktiga värdegrundsfrågor. Historierna i filmerna är skrivna så att de ska skapa tankar och frågor och få tittarna att själva vilja ändra i filmens manus. Varje avsnitt bygger på igenkänningsfaktorn så att eleverna kan sätta sig in i det som händer, både i förövarens och offrets roll. Målet är att avsnitten ska förebygga kränkningar genom diskussion om rätten att vara den man är och skyldigheten att respektera andra genom att vara ärlig och våga säga ifrån. Avsnitten vill också ge tittarna mod att stå upp för sig själva och andra, eller att gå till en vuxen och berätta när något känns fel.

Målgrupp

Programmen vänder sig till grundskolans årskurs F–3.

Kopplingar till läroplanen för förskolan och grundskolan (Lgr 11)

”Skolans mål är att varje elev:

kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstagande grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter, respekterar andra människors egenvärde, tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor, kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen”. (Lgr 11, Normer och värden)

Avsnittsförteckning

1. Nicole och Älsklingsapan
2. Ilona och Bästischatten
3. Andres och den nya killen
4. Noras nya skinnjacka
5. William och Youtubekanalerna
6. Alfred och Busklubben

Om lärarhandledningen

Lärarhandledningen innehåller två olika förslag att arbeta med programmen:

- ett material med avsnittspecifika uppgifter
- samt ett upplägg för en temadag med utgångspunkt i värdegrundsfrågor.

Båda uppläggen är kopplade till Lgr 11, normer och värden.

Hur vill du arbeta med materialet?

Arbeta med varje avsnitt vid separata tillfällen

Till varje avsnitt finns uppgifterna:

- **Att prata om** – som innehåller frågor kopplade till programmet. Dessa frågor fungerar fint i helgrupp.
- **Att göra** – som är en kreativ övning eller samarbetsövning för att bearbeta avsnittet på ett mer aktivt sätt. Dessa övningar fungerar i helgrupp eller mindre grupper.

Förbered: ritpapper, färger/pennor till avsnitt 1, och flaskfärg/fingerfärg till avsnitt 2.

Arbeta med varje avsnitt under en temadag

För en temadag kring värdegrundsarbete och trygghet finns i handledningen allmänna uppgifter som fungerar till alla avsnitt i serien.

- Värderingsövningar, diskussionsuppgifter och rollspel med fokus på värdegrundsarbete.

Förbered: tidningar för att göra collage, ritpapper och pennor/färger, mattor/lakan/filtar, rockringar eller liknande, stor bild att klippa ut ett pussel från.

Inför visning av programmen

Arbeta med förståelse innan ni tittar på avsnittet, till exempel genom att gå igenom centrala begrepp som används i programmet. Berätta också hur ni ska titta på avsnittet. Ska ni se hela avsnittet, stanna i mitten eller efter det olyckliga slutet för att prata om hur ni skulle vilja ha slutet?

Under visning av programmen

Pausa gärna programmet efter det olyckliga slutet. Diskutera alternativa lösningar som skulle få de olika personerna i avsnittet att må bättre. Se färdigt avsnittet.

Efter visning av programmen

Sammanfatta innehållet tillsammans med barnen/eleverna.

Prata om:

- vad som hände
- vad som var problemet i avsnittet
- hur de olika personerna hade del i problemet
- liknande händelser som ni upplevt eller sett på avstånd.

AVSNITT 1 – NICOLE OCH ÄLSKLINGSAPAN

Nicole är sur när hon går till skolan. Det är leksaksdagen idag, men det hade mamma glömt. Stella har med sig sin ”älsklingsapa” och tycker att Nicoles mamma var klantig som glömde bort leksaksdagen. Nicole blir tvärarg och slänger Stellas leksak i papperskorgen på toaletten. Sedan vågar hon inte erkänna att det är hon som lagt leksaken där.

Att prata om – arg och ledsen

Diskutera i grupper eller helklass.

- Varför gör man ibland dumma eller elaka saker när man är arg eller ledsen?
- Varför kan det vara svårt att berätta att man känner sig arg eller ledsen?
- Vem skulle du prata med om du kände dig som Nicole?

Att göra – känslor

Arbeta i helklass.

Teckningsövning som hjälper barnen att våga prata om sina känslor.

1. Börja med att prata om hur det känns när man är arg eller besviken. Vilka orsaker kan det finnas till att man känner så?
2. Låt barnen rita hur de ser ut när de är arga, eller illustrera hur det känns att vara arg.
3. Avsluta uppgiften med att prata om hur det kändes att rita ilskan.
4. Sätt upp teckningarna på väggen och gör en vernissage.
Nästa vecka kanske ni kan rita glädje och lycka?

AVSNITT 2 – ILONA OCH BÄSTISCHATTEN

Ilonas kompisar har skapat en bästischatt medan hon var sjuk, och när hon kommer tillbaka till skolan är det som om hon är osynlig. Ingen svarar på hennes inlägg i chatten, eller bjuder in henne till att vara med på rasten.

Att prata om – vara ensam

Diskutera i grupper eller helklass.

- Hur känns det i kroppen när man är ensam och utanför?
- Vad kan vi säga till Ilonas kompisar för att Ilona ska slippa känna sig utanför?
- Hur skulle du ha gjort om du kände som Ilona?

Att göra – fingerträd

Arbeta i helklass.

Teckningsuppgift som sätter fingret på att alla är unika och att ingen är osynlig.

1. Börja med att prata om fingeravtryck. Fråga eleverna om de vet att deras fingeravtryck är unika.
2. Rita upp ett träd med kala grenar.
3. Eleverna får doppa en fingertopp i finger- eller flaskfärg och sätta sitt fingeravtryck som ett löv på någon av trädets grenar.
4. Titta på det färdiga resultatet och prata om hur fint, och viktigt, det är att vi alla är unika.

AVSNITT 3 – ANDRES OCH DEN NYA KILLEN

Alfred och Andres är bästa vänner och gör allt tillsammans. En dag börjar Milton i deras klass, och läraren ber Alfred att visa Milton runt. Andres blir ensam kvar och känner sig utanför. Han ser hur Alfred och Milton leker och till slut går han fram och tar Miltons mössa och kastar iväg den.

Att prata om – leka tre

Diskutera i grupper eller helklass.

- Varför blir Andres arg på Milton, tänker du?
- Varför är det ofta svårt att leka tre?
- Hur skulle Andres kunna göra för att få vara med Alfred och Milton?

Att göra – björnungarna vaknar

Arbeta i helklass.

En lek som stärker samhörigheten, men som också visar att det kan vara jobbigt att bryta sig ur gruppen eller ta sig in i en grupp. Tänk därför på att det inte blir samma barn som får utropare hela tiden.

1. Dela in eleverna i grupper om tre.
2. Två av eleverna håller varandra i händerna, och den tredje eleven ”står i idet”, utrymmet mellan kompisarnas armar.
3. När utroparen ropar ”björningen har vaknat” ska eleverna som bildar iden lyfta armarna i luften så att de som stått i boet kan springa ut.
4. Alla björningar, inklusive utroparen, ska snabbt hitta ett nytt ide.
5. Så fort en björnung hittat ett nytt ide tar kompisarna ner armarna igen och stänger boet.
6. Den björnung som blir utan ide får vara ny utropare.
7. Avsluta uppgiften med att prata om hur det kändes att vara i de olika rollerna, och att det kan vara likadant i verkliga livet, både i skolan och utanför.

AVSNITT 4 – NORAS NYA SKINNJACKA

Nora har äntligen fått en ny skinnjacka, som hon har tjatat om i flera månader. Men när hon kommer till skolan, glad och nöjd, säger Nicole att det inte är inne med skinnjackor längre. Nora blir ledsen och besviken, kastar iväg jackan och springer därifrån.

Att prata om – jackan

- Hur tror ni Nora kände sig när hon gick till skolan?
- Hur tror ni Nora kände sig när hon kastade av sig jackan?
- Varför tror ni att Nicole sa att Noras jacka var ute?

Att göra – följa John

Arbeta i helklass.

En övning som visar hur lätt det kan vara att ta ledningen och styra en grupp – men som också lyfter hur lätt det är att följa efter.

1. Inled övningen med att prata om hur vi på olika sätt kan styra och påverka andra, både genom ord och handlingar.
2. Ställ eleverna på rad.
3. Förklara att du är ”John” och den som bestämmer vad som ska ske i klassrummet. Det du gör ska eleverna härma.
4. Börja med att gå långsamt genom rummet så att ni kommer igång. Sedan kan du välja vilka rörelser eller gester du vill, och låta gruppen följa efter.
5. Efter ett tag kan du låta någon av eleverna få vara John, sedan kan ledarskapet skifta från elev till elev.
6. Avsluta leken med att prata om hur gruppen följde ledaren, och att detta lätt kan hända även i verkliga livet. Den som har status i en grupp blir en ”John” som andra följer efter och härmar. Diskutera tillsammans hur man kan hjälpas åt för att inte hamna i en verklighetens ”följa John”, där några har makten och andra svansar efter.

AVSNITT 5 – WILLIAM OCH YOUTUBEKANALEN

William har en egen Youtubekanal och han har äntligen lagt upp sin första film. Han är både stolt och glad, men sedan visar det sig att några som inte använt sina riktiga namn har skrivit taskiga kommentarer till hans film. Vilka är det som har skrivit? Det är ju bara kompisarna i skolan som vet om att han har en Youtubekanal.

Att prata om – taskiga kommentarer

Diskutera i grupper eller helklass.

- Varför tror ni att Sara och Milton skrev taskiga kommentarer till Williams film?
- Varför är det ofta lättare att skriva elaka saker på nätet än att säga dem direkt till en person?
- Hur skulle du göra om någon skrev elaka saker om dig på nätet?

Att göra – viskleken

Arbeta i helklass.

En enkel lek som tydligt visar hur snabbt ett rykte sprids och förändras.

1. Sitt i en ring.
2. Börja med att prata om vad rykten är. Fundera tillsammans på varför rykten uppstår och hur det kommer sig att de sprids.
3. Du tänker ut en mening som du viskar till barnet som sitter närmast.
4. Viskandet fortsätter varvet runt.
5. Den sista eleven i ringen berättar högt vad som viskades till hen. Vad har hänt med meningen sedan du startade?
6. Prata om hur det kan bli så, och försök hitta exempel på hur detta sker i verkligheten.
7. Avsluta med att fundera över hur man ska göra när man hör något elakt, eller något som inte verkar sant.

AVSNITT 6 – ALFRED OCH BUSKLUBBEN

Alfred, Nora och Andres har en busklubb tillsammans, där det gäller att komma på roliga bus till varandra. Alfred hittar på ett bus som han tycker är roligt, men Nora blir bara arg. Som hämnd hittar hon på ett annat bus mot Alfred, som han blir ledsen över.

Att prata om – hämnd

Diskutera i grupper eller helklass.

- Vad betyder det att hämnas?
- Varför vill man hämnas?
- Hur kan man göra för att låta bli att hämnas, även om man vill hämnas?

Att göra – rollspel

Börja i helklass, arbeta sedan i mindre grupper.

Rollspel som hjälper eleverna att hitta strategier för hur de kan agera för att undvika ”hämndfällan”. Ta hjälp av några av exemplen nedan och fundera ut hur ni skulle kunna göra för att *inte* hämnas. Gör ett rollspel om någon av de olika situationerna:

- Din lillasyster har lånat din mobil utan att fråga. Hon tappade telefonen i golvet och nu har telefonen en stor spricka.
- Det är stökigt i grupprummet och du får skulden av fröken, men egentligen var det Daniella och José som stökade till och bråkade.
- Lisen berättar en pinsam historia om dig. Alla andra skrattar, men du skäms.

TEMADAG – VARA VÄNNER

Introduktion

Programserien lämpar sig väl för en temadag om vänskap och värdegrund. Titta på ett eller flera avsnitt och välj ut de övningar som passar just för din grupp. Börja gärna dagen med att understryka att man visar respekt och hänsyn mot varandra när alla får prata till punkt, blir lyssnade på och tagna på allvar. Det är en viktig förutsättning för att dagen ska fungera och bli givande.

Frågor att prata om:

- Hur gör man när man lyssnar på andra?
- Hur visar man respekt för någon?
- Varför är det viktigt att känna att man blir tagen på allvar?

Centrala begrepp

I samband med temadagen är det viktigt att lyfta centrala begrepp som är grundläggande för förståelsen av dagen.

Förslag på begrepp att diskutera, skriva upp på tavlan och kanske komplettera med bildstöd:

<i>värdegrund</i>	<i>respekt</i>
<i>hänsyn</i>	<i>ilska</i>
<i>empati</i>	<i>utanförskap</i>
<i>relationer</i>	<i>vänskap</i>

Värdegrunden

Enligt styrdokumentet ska skolan genom sitt demokratiska uppdrag främja ett skolklimat där alla barn och elever känner sig trygga och respekterade. Detta uppnås genom ett aktivt och systematiskt värdegrundsarbete som ska genomsyra undervisningen. (Lgr 11)

Diskutera:

- Varför finns det en värdegrund i läroplanen?
- Vad handlar värdegrund om, och vilken värdegrund finns i er skola?
- Vad innebär det att man har en värdegrund?
- Vad är viktigt för att alla ska trivas i skolan?
- Skriv några meningar om er skolas värdegrund (med inspiration från läroplanen).
- Måste det finnas regler för hur vi ska vara mot varandra? Finns det andra sätt att få alla att vara schysta kompisar?

Uppgifter

Jag duger – teckningsuppgift

En förutsättning för att vara en bra kompis är att tycka om och acceptera sig själv.

1. Börja med att låta eleverna rita av sin hand på ett A4.
2. Sedan skriver de in/illustrerar fem egenskaper eller saker som de gillar med sig själva, en i varje finger.
3. Eleverna färglägger handen.
4. Avsluta övningen med att sätta upp alla händer på väggen.
5. Låt varje elev berätta om en av sina egenskaper och berätta varför hen valde just det ordet.

En bra kompis – diskussionsuppgift

Vad är det som gör en person till en bra kompis?

1. Låt eleverna diskutera i mindre grupper för att komma fram till förslag på vad som är typiskt för en bra kompis.
2. Sammanfatta diskussionen i helgrupp genom att låta varje grupp lyfta något som de kommit fram till. Samla gärna gruppernas åsikter på tavlan.
3. Skapa en gemensam plansch som visar hur en bra kompis ska vara.

Ibland blir det fel – diskutera och visualisera

Avsnitten visar hur det kan bli fel ibland, fast man är bra kompisar. Varför blir det fel ibland?

Diskutera i mindre grupper.

- Varför blir man osams och varför kan man känna sig ledsen ibland?
- Vad är det som gör att den ena kanske blir arg, medan den andra blir ledsen?
- Hur kommer det sig att man ibland gör dumma saker mot sin kompis?
- Hur kan man säga förlåt, eller visa att man insett att man gjort fel?

Låt eleverna sammanfatta sina reflektioner genom att göra ett collage tillsammans, där de får använda bilder (egna eller utklippta) för att visa hur det kan kännas när det blir fel.

Avsluta uppgiften med att varje grupp får säga några ord om sitt collage.

Våga samsas – rörelseövning

För att vara bra kompisar måste vi våga lita på varandra, och ibland ha närkontakt.

1. Lägg ut ett antal rockringar eller andra markeringar på golvet.
2. Låt eleverna röra sig till musik i rummet.
3. När musiken tystnar ska eleverna ställa sig i någon av rockringarna.
4. För varje omgång tas en ring bort, så fler och fler måste få plats i varje ring.
5. Avsluta övningen med att prata om hur eleverna gjorde för att hjälpa varandra att få plats i ringarna.

Vi löser det tillsammans – rollspel

Med utgångspunkt i avsnitten får eleverna fundera över svåra kompissituationer och hur dessa kan lösas på ett bra sätt.

1. Dela in eleverna i mindre grupper.
2. Ge eleverna en kort berättelse, det kan räcka med några meningar som beskriver en konfliktfylld situation.
3. Låt varje grupp fundera över hur de kan lösa problemet genom rollspel.
4. Avsluta övningen med att alla grupper får spela upp sin lösning.

Förslag på situationer:

- Alva och Malte har börjat bygga en hel värld av lego när Sander kommer in. Alva och Malte låtsas inte se Sander för de är så inne i sin lek och vill inte bli störda.
- Liam och Dina bestämmer sig för att skoja med Arwin, och springer ifrån honom på vägen hem. När de stannar upp för att vänta in Arwin upptäcker de att han har stannat och sitter som en hösäck på trottoarkanten en bit bort.
- Iris försov sig i morse och är stressad när hon kommer till skolan eftersom hon tycker att det är pinsamt att komma för sent. När Iris bästis Lilly frågar vad hon gjort på morgonen fräser Iris åt Lilly att hon ska sköta sig själv.
- Joel har fått en kanin, och han lägger upp gulliga kaninbilder på gruppchatten. Miriam är avundsjuk på Joel. Hon skriver taskiga kommentarer till Joels bilder. Några av kompisarna törs inte säga emot Miriam utan håller med henne.
- Annie är ny i klassen och vet inte riktigt hur hon ska göra för att få kompisar. När de andra leker på gården vågar hon inte fråga om hon får vad med. Hon ställer sig i ett hörn och tittar på. Det händer varje rast.

Hjälp på traven – diskussionsuppgift

Det kan vara svårt att sätta ord på känslor, men det är viktigt att göra det ibland för att förstå varför man känner som man gör.

1. Ta avstamp ur något eller några av avsnitten som ni sett. Sammanfatta problemet som fanns i programmet.
2. Låt eleverna diskutera innehållet i mindre grupper med hjälp av ”börjor”, se förslag i blå rutan.
3. Avsluta uppgiften med att varje grupp får berätta om en ”börja” som de valt, och hur de förlängde den.

*Jag tror att hen gjorde så eftersom ...
Ibland kan det kännas jobbigt när ...
Hen kanske blev arg eller ledsen när ...
Jag tror att de skulle ha behövt ...
Ibland kan det vara bra med en vuxen som ..
Det som gjorde att de blev osams var nog ...
När man känner sig utanför kan det hända att ...
Om man är arg eller ledsen kanske man ...
Det bästa skulle vara om ...*

Flygande mattan – samarbetsövning

Övning som tränar samarbete mellan eleverna.

1. Arbeta i helgrupp eller dela gruppen i två.
2. Låt varje grupp ställa sig på en matta eller liknande.
3. Berätta att eleverna befinner sig på ett spännande äventyr. De flyger just nu på sin flygande matta, men märker att mattan börjar tappa fart. För att inte mattan ska krascha i djungeln behöver de snabbt vända på den – det är enda sättet att få upp farten på mattan igen.
4. De ska vända på matten utan att någon ramlar av mattan och faller ner i djungeln.
5. Avsluta övningen med att diskutera hur gruppen/grupperna gjorde för att vända på mattan utan att någon trillade av. Påminn om att samarbete underlättar mycket även i verkliga livet. Kan eleverna ge några sådana exempel?

Alla pusselbitar behövs – samarbetsövning

Övning som visar att alla delar är viktiga för helheten.

1. Börja med att prata om pussel. Vad är ett pussel och hur lägger man ett pussel? Rita/visa gärna upp en pusselbit eller två för att få fram att alla bitar är olika, men att de ändå passar ihop med varandra.
2. Låt eleverna komma fram till ett gemensamt motiv för pusslet, kopplat till temat.
3. Rita bilden tillsammans, eller välj ut en bild.
4. Förstora bilden och rita upp pusselbitar på baksidan av pappret. Klipp sedan ut pusselbitarna och dela ut en bit till varje elev.
5. Nu ska eleverna tillsammans lägga pusslet genom att titta både på motiv och form på de olika pusselbitarna.
6. Avsluta övningen med att ta bort en bit från pusslet och fundera över vad som händer med helheten. Kan det vara likadant när det saknas en elev i klassrummet?



Lärohandledning skapat av Mia Vestman och Anna Klockar

Upphovsrätten till innehållet i den här lärohandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Lärohandledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När lärohandledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iaktas. Det här betyder att du som lärare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av lärohandledningen och dela ut till elever, tillhandahålla den digitalt till eleverna i en elevportal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder lärohandledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om lärohandledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i lärohandledningen).