



HEJ!

Handbok för vänelever och tutorer



Innehåll

Vänelev och tutor.....	5
Vad gör en vänelev och tutor?	6
Vad ger uppdraget dig?	6
Ansvar och överenskommelser	7
Att hantera utmaningar	9
Utbildning.....	11
Ledarskap och kommunikation	12
Normer	14
Mobbning, kränkningar och ensamhet	15
Jämställdhet och jämlikhet	17
Sexuella trakasserier	18
Skolfred	19
Att leda lekar och övningar	20
Planering.....	22
Tips på övningar och lekar.....	26
Presentation och lära känna varandra-övningar	26
Gruppindelningsövningar	29
Samarbetsövningar	29

Hej!

Vad roligt att du vill vara vänelev eller tutor på din skola. Du har "kollegor" över hela Finland som, precis som du, vill göra något extra för sina skolkamrater. Visste du att vänelevsverksamheten har funnits i Finland sedan 1970-talet? Nu har du möjlighet att vara med och utveckla verksamheten, så att den bara blir bättre och bättre.

Lycka till!

Vänelev och tutor

Välkommen med i vänelevs- och tutorverksamheten – du har ett viktigt uppdrag! Som vänelev och tutor är du intresserad av andra i din omgivning, du bryr dig om hur andra har det, delar med dig av dina erfarenheter, är med och skapar en bra stämning i skolan och gör ditt bästa för att ingen lämnas utanför. Du hjälper nya elever att lära känna sina klasskamrater, skolan och skolmiljön.

Vänelevs- och tutorverksamhet är båda s.k. kamratstödjande verksamheter. Verksamheten går ut på att alla elever ska känna trygghet, gemenskap och delaktighet i sin skola. Syftet är att förebygga kränkningar, mobbning och utanförskap och att bidra till att göra skolan till en miljö där alla trivs och får vara sig själva. Den kamratstödjande verksamheten har visat sig ha positiva effekter på atmosfären i skolan.

Häftet du har i din hand riktar sig både till vänelever i årskurs 7–9 och till tutorer i gymnasier och yrkesläroanstalter. Det ska vara ett stöd för dig som vänelev eller tutor. Vi vill önska dig lycka till i ditt uppdrag. Tack för att du ställer upp!



Vad gör en vänelev och tutor?

- skapar trygghet
- hjälper de nya eleverna att bli bekanta med varandra och skolan
- är med och ordnar aktiviteter, introduktionsdagar och deltar i informationsmöten
- finns till hands ifall någon elev vill prata eller fråga om något
- fungerar som en länk mellan elever och vuxna i skolan
- förebygger mobbning, kränkningar och utanförskap
- ökar elevernas delaktighet i skolan

Att få vara med och skapa en gemenskap där eleverna känner sig delaktiga och trygga är ett meningsfullt uppdrag. Din uppgift är viktig och ju fler ni är som är jobbar för skolans trivsel, desto bättre möjligheter har ni att påverka alla elevers mående. För nya elever och studerande är det viktigt att det finns vänelever eller tutorer som tar emot och hjälper dem att lära känna skolan, de andra eleverna och skolpersonalen. Det är en stor omställning att börja i en ny skola med mycket ny information under de första dagarna. För den som är ny i skolan kan det vara svårt att förstå hur skolvardagen ser ut, var lektionerna hålls och hur man hittar rätt i skolbyggnaden. Som ny kan man ha hel del frågor om skolan och studierna. Ibland kan det vara lättare att fråga en vänelev eller tutor än att fråga någon i skolans personal.

Vad ger uppdraget dig?

- Du får ta ansvar för en viktig uppgift
- Du får möjlighet att påverka och vara delaktig
- Du får möjlighet att skapa en trivsammare skolmiljö
- Du får information om hur man förebygger mobbning
- Du lär dig hur man kan organisera och leda grupper
- Du kan få nya vänner
- Det kan öka din empatiförmåga
- Det kan öka din självkänedom

► **Tips: övningen Blicken**
Instruktioner finns på sidan 33.

Ansvar och överenskommelser

Du är en förebild för andra, men var tar ditt ansvar slut och var börjar de vuxnas?

Att stödja andra elever

Det kan hända att någon anförtror sig till dig och du känner att det är något som är lite för stort för dig att ta tag i eller bära ensam. Lyssna först på vad personen har att säga och berätta sedan att du gärna hjälper men inte vet hur. Du kan föreslå att personen ska gå och prata med lärare, kurator, hälsovårdare eller annan personal. Du kan också fråga personen om det är ok att du pratar med vänelevs- eller tutorhandledaren som kanske kan hjälpa till. Alternativt kan ni tillsammans gå och prata med någon i personalen, du kan följa med som stöd. Det viktiga är att du lyssnar och visar att du vill hjälpa, men samtidigt ska du minnas att du inte bär ansvaret ensam.

- Vilka personer eller verksamheter finns i er skola och på er ort för unga att vända sig till om man mår dåligt?

Att ordna och ta ansvar för evenemang

Då ni i vänelevs- eller tutorgruppen ordnar evenemang och program är det i huvudsak ni som ansvarar för planering och utförande av evenemanget – och för att städa undan efteråt. Också du bär ansvar för att evenemanget blir lyckat. Det kan vara en bra idé att redan innan evenemanget fördela uppgifterna. Du ska känna att du kan säga ifrån om din uppgift känns för utmanande eller om du känner att du får ett för stort eller för litet ansvar. Handledaren har också ett ansvar för evenemang och föreläsningar som ni ordnar. Hen stöder er och hjälper till med bland annat bokningar av lokaler och planering av tidtabeller.

Det är handledaren som i första hand informerar de andra i skolpersonalen om vad som är på agendan. Gruppen och handledaren går i genom programmet för evenemanget innan det utförs. Det är alltid ni tillsammans med handledaren som i sista hand bär ansvaret för er verksamhet. Därför kan också handledarna be er göra förändringar i planerad verksamhet om denna på något sätt inte följer skolans regler eller värdegrund.

Att påverka skolklimatet

Att vara vänelev eller tutor innebär att du har ett visst ansvar och en viss möjlighet att påverka såväl klimatet som verksamheten i din skola. När du tar emot de nya eleverna visar du genom ditt beteende hur du tycker att vi ska bemöta varandra. Du kan därmed vara med och påverka vilka beteenden och vilka tilltalssätt som godkänns i din skola. Du kan bidra till ett klimat där alla känner att de är välkomna och accepterade, vilket i sin tur kan stärka varje elevs självförtroende.

Vänelever och tutorer jobbar för ett positivt klimat för alla! Ett klimat där man ser, hör och tar varandra i beaktande skapar en trygg och positiv skolmiljö.

- Vänelever och tutorer jobbar för ett positivt klimat för alla! Ett klimat där man ser, hör och tar varandra i beaktande skapar en trygg och positiv skolmiljö.

Att vara en förebild

Som vänelev är du en förebild, speciellt för de nya sjuorna, och som tutor är du förebild för nya studerande. Som förebild är det viktigt att följa skolans ordningsregler och agera så att ingen lämnas utanför. Genom att förespråka att alla får vara olika och har rätt att känna att de är bra just som de är du en bra förebild.

Att vara dig själv

Även om du är en förebild och tar ansvar, ska du inte känna att du behöver vara perfekt. Det viktiga är att du är medveten om vad din roll som vänelev eller tutor innebär. Men du har också rätt att vara en elev, precis som alla andra i skolan, utan att tyngas av för mycket ansvar.

Att hantera utmaningar

Tungt men energigivande

Uppdraget är för det mesta positivt och ger dig energi, men det kan tidvis vara tungt och tidskrävande. Det tar tid att planera, förbereda och utföra de vänelevs- eller tutoruppdrag du har, men du ska också hinna med skolarbete och fritid.

Ha en plan B

Som vänelev eller tutor lär du dig att organisera evenemang. Ibland går det kanske inte som ni tänkt er. Då är det viktigt att det finns en reservplan och stöd av handledaren och de andra i gruppen.

Mobbning

I din kamratstödande roll förebygger du aktivt mobbning. Du ser och hör vad som sker i skolan, information som du ibland kan behöva föra vidare. Det är viktigt att du känner att du har ett nära samarbete med de andra i vänelevs- eller tutorgruppen och att du har stöd av handledaren och andra vuxna i skolan. Det är alltid de vuxna som har det slutliga ansvaret att ingripa då det gäller mobbning i skolan.

Ansvarsfördelning

Det är bra att redan under utbildningen prata om utmaningar och problem som kan uppstå, så att ni kan fundera på hur ni ska gå till väga om olika situationer uppstår. Det är viktigt att du vet vilket ansvarsområde som är ditt och vad som är handledarens eller någon annan vuxens ansvar. Du är aldrig ensam, utan alltid kan få hjälp om du upplever att du behöver det.

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is plain white.

Utbildning

Du har rätt att få utbildning inför och under ditt uppdrag, Folkhälsan rekommenderar att du får en utbildning som motsvarar cirka 16 lektioner. Utbildningen är en gemensam utbildning för hela vänelevs- eller tutorgruppen och kan se olika ut beroende på hur verksamheten ordnats i er skola.

Syftet med utbildningen är skapa en samhörighet i er grupp och att göra er medvetna om de resurser ni har. Ni får:

- lära er hur ni själva kan bidra till att skapa en god stämning i skolan
- kunskap om vad verksamheten innebär
- verktyg och färdigheter för uppdraget
- prova på lekar, övningar och diskussioner som hjälper er att samarbeta och uttrycka era egna åsikter
- lära er om ledarskap, roller, kommunikation, ansvar, utmaningar och mobbningsförebyggande arbete
- planera hur verksamheten för det kommande skolåret ska se ut

► Alla har resurser som kan komma till nytta.

■ Hur är man en bra vänelev/tutor? Vilka egenskaper eller färdigheter behövs?

.....

.....

.....

.....

Vi tillsammans

En bra början är att klargöra vad ert uppdrag är och vem som är med i gruppen. Uppdraget och förväntningarna, både de egna och de från skolans sida, ska vara tydliga för alla. Det är framför allt viktigt att ni inom gruppen trivs tillsammans – det underlättar både planering och samarbete.

► Tips: övningen Styrkeinventering
Instruktioner finns på sidan 34.



Ledarskap och kommunikation

Leda

I din roll som vänelev eller tutor kommer du kanske att ordna lekar och övningar, prata inför en grupp elever eller föräldrar, planera och genomföra evenemang på skolan eller göra andra uppgifter där du kommer att fungera som ledare. Att vara ledare innebär inte att man ska bestämma och ha makt, utan att man är den som leder gruppen i önskad riktning.

Kommunicera

Vi har många olika sätt att kommunicera med varandra. Verbal kommunikation är all slags muntligt informationsutbyte mellan människor, såsom prat, skrik, viskningar osv. Det finns också icke-verbal kommunikation, till exempel är gester, miner, kroppsspråk, ögonkontakt, hållning och i vissa fall även utseende. Den icke-verbala kommunikationen är mycket viktig och utgör en stor del av det du kommunicerar. Orden har begränsningar och räcker inte alltid till för att förklara något fullständigt – då kompletterar kroppsspråket.

Dubbla budskap

Då verbal och icke-verbal kommunikation står i konflikt kallas det för dubbla budskap. Tänk dig en situation där någon säger något elakt, samtidigt som personen ler ömt och kramar dig. Så kan ett dubbelt budskap se ut och ofta tolkar människor det icke-verbala budskapet som betydelsefullt.

Lyssna

Förmågan att lyssna är en viktig del av kommunikationen, att lyssna och att höra är inte samma sak. Då du lyssnar skapar du en växelverkan med den andra personen, genom ögonkontakt, miner och ljud som mmm, ajaa eller liknande.

Några saker att tänka på:

- håll ögonkontakt med den som talar
- avbryt inte
- ta inte över samtalet utan låt den andra tala färdigt
- visa intresse och uppmuntra den andra att fortsätta berätta

Träna

För att kunna känna sig hemma i ledarrollen, är det viktigt att man får träna på hur det känns att vara och kommunicera som en ledare. Under din vänelevs- eller tutorutbildning är det bra att träna på att leda övningar och lekar för de andra i gruppen, både sådana som du har haft tid att förbereda, men även aktiviteter som spontant dyker upp.

Förbereda sig

Det lönar sig att vara förberedd inför framträdanden. Planera vad du eller ni ska säga och om det behövs något material eller presentation. För att göra presentationen mer intressant, kan man aktivera publiken genom frågor eller någon övning.

Tips för presentationer, diskussioner och samtal:

- Presentera dig själv och vad du/ni ska berätta om
- Vänta tills det blir tyst och du har allas uppmärksamhet – det är du som har ordet och är ledare för gruppen
- Kom ihåg att andas normalt, en lugn andning gör det lättare att tala
- Fråga deltagarna med jämna mellanrum om det finns frågor
- Tänk på ditt kroppsspråk när du talar inför en grupp. Hur känns det mest bekvämt för dig? Ska du stå eller sitta? Ska du hålla i något eller ha tomma händer? Försök att ha ett avslappnat och öppet kroppsspråk – undvik att stå med armarna i kors.
- Ta alla i beaktande när du talar eller diskuterar med dem. Alla är värda uppmärksamhet, oavsett om man är blyg, tyst, högljudd, har få eller många vänner.
- Lyssna på alla
- Ge positiv feedback – uppmuntran mår vi alla bra av!

Du kan använda dig av tipsen ovan när du kommunicerar med andra och leder en grupp. Du kan också iaktta och inspireras av andras, till exempel lärares, sätt att prata inför folk. En bra ledare känner och respekterar sig själv och andra. Det är viktigt att alla får vara sig själva och bli bekräftade som den man är.

Normer

Normer handlar om föreställningar, idéer och oskrivna regler för hur vi förväntas bete oss, se ut eller kommunicera i ett visst sammanhang. En norm är per definition inte något bra eller dåligt. Det finns normer som uppmuntrar till att alla inkluderas och respekteras, men också normer som exkluderar vissa människor. Det handlar om vad vi uppfattar som normalt och onormalt. De som passar in i det som anses normalt, kan genom sin maktposition respektera eller ifrågasätta de andra, vilket kan leda till kränkningar, diskriminering eller mobbning.

Vad förväntas av mig?

När man avser de förväntningar som finns på flickor och kvinnor, respektive på pojkar och män, brukar man prata om könsnormer. Könsnormerna kan vara starka både i skolan och i samhället överlag. Normerna handlar om vilka beteenden, utseenden och intressen som vi förväntar oss av en person beroende på vilket kön hen uppfattas tillhöra. Majoriteten av oss lever inte upp till dessa normer och ideal. Trots det påverkas vi alla av förväntningarna.

Bryta normer

Normerna är oftast osynliga tills någon går emot dem. Genom att synliggöra och ifrågasätta normer kan man öppna för fler handlingsmöjligheter, förebygga diskriminering, mobbning och kränkningar och göra det lättare för alla att passa in.

- Tips: Youtube-klippet "Alt Det Vi deler" (TV 2 Danmark).
Se med engelsk text.

■ Diskussionsfrågor:

- Vilka föreställningar hade jag om skolan innan jag började?
- Vilka nedsättande ord och kommentarer har jag hört i skolan?
Säger de någonting om vad som anses normalt och inte?
- Vilka normer finns i vår skola?



Mobbning, kränkningar och ensamhet

Konflikt

Olika åsikter, bråk och konflikter är oundvikliga när många människor umgås. Konflikter behöver ändå inte innebära stora problem eller någonting negativt. De kan ibland bidra till utvecklingen av något positivt. Ibland är konflikterna medvetna, men ibland kan det handla om missförstånd eller att man har svårt att kommunicera. Vid en konflikt är de inblandade lika starka och ingen har makt över den andra. Retsamma skämt kan kännas roliga för alla inblandade, men de kan också leda till att någon känner sig sårad eller kränkt.

Mobbning

Mobbning kan definieras som ett aggressivt beteende med vilket man gör någon illa fysiskt eller psykiskt. Handlingarna är återkommande, avsiktliga och riktar sig mot en försvarslös. På nätet kan det vara svårare att veta när det är frågan om mobbning. En olämplig bild som publiceras en gång på nätet kan i värsta fall få stor spridning, vilket gör handlingen återkommande. Bråk eller fula kommentarer är inte nödvändigtvis mobbning, men räknas som kränkningar. Ett av skolans uppdrag är att förebygga och ingripa vid kränkningar och mobbning. I en mobbningssituation är det inte väneleven eller tutorn som ska reda ut vad som har hänt och vem som varit inblandad. Det är skolans personal som ska se till att ärendet behandlas och följs upp.

Vänelevs- och tutorverksamheten är en viktig del av skolans mobbningsförebyggande arbete. Det är viktigt att vi vet vad mobbning är och vad mobbningsförebyggande insatser innebär. I det mobbningsförebyggande arbetet är det bra att börja med att titta på vilka normer som finns på skolan. Exempel på mobb-

ningsförebyggande insatser är när vi tillsammans jobbar för att alla elever ska trivas i klassen och i skolan.

Ensamhet

Känslan av ensamhet är inget man väljer, och att känna sig ensam är både obehagligt och ångestfyllt. Social ensamhet handlar om att man är utanför i förhållande till gruppen, t.ex. jämnåriga, och känner sig avvisad av andra. Emotionell ensamhet betyder att man saknar en riktigt nära vän, vilket kan ge starka känslor av ångest och hopplöshet. Man kan alltså känna sig ensam fast man utåt sett verkar ha många kompisar. Samtidigt kan en annan person vara nöjd med bara några få vänner eller bekanta. En del söker sig till aktiviteter där man får vara ensam. Omgivningen kan tolka det som att personen inte vill vara med, men ingen vill vara ensam jämt. Alla tillfällen av kontakt med andra människor skyddar mot negativa konsekvenser av ensamhet. Alla vill bli sedda och respekterade, t.ex. att någon i skolan ler och säger hej, eller att klasskamraterna är positivt inställda till att göra grupp- eller pararbeten ihop.

- Känner du dig ensam ibland? Vad gör du då?
- Vad kan jag som vänelev eller tutor göra för någon som kanske känner sig ensam?
- Vad kan vi tillsammans göra för att minska ensamheten i vår skola?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jämställdhet och jämlikhet

Till det mobbningsförebyggande arbetet hör att jobba med jämställdhet och jämlikhet.

Jämställdhet

Jämställdhet handlar om att alla har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter oberoende av kön, könsidentitet eller könsuttryck. Könsidentitet är det kön du själv känner att du tillhör, utan att det är kopplat till hur din kropp ser ut. Könsuttryck är hur du visar din könsidentitet utåt, exempelvis genom kläder, smink, frisy, kroppsspråk, socialt beteende och röst. De personer som har en könsidentitet som inte motsvarar det biologiska könet hör till den grupp som är mest utsatt för kränkningar och trakasserier. Det visar på hur starka könsnormerna är och hur otrygg skolmiljön kan vara för de elever som avviker från dessa.

Jämlikhet

Jämlikhet betyder att man oavsett ålder, ursprung, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, politisk verksamhet, fackföreningsverksamhet, familjeförhållanden, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller någon annan personlig omständighet har samma värde, status och respekt som varje annan person. Ett tryggt klimat för alla förutsätter att vi ingriper i sådant beteende som kränker någon från ett jämställdhets- eller jämlikhetsperspektiv.

- När du läser om jämställdhet och jämlikhet, vad tänker du då?
- Hur kan man som vänelev och tutor bidra till att skolan blir en mer jämställd och jämlik plats?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier är väldigt vanliga – både pojkar och flickor utsätts – och det finns en okunskap om vad sexuella trakasserier är.

Sexuella trakasserier kan vara:

- antydande gester eller miner
- fräckt och snuskigt prat, öknamn, oanständiga vitsar
- kommentarer eller frågor om kroppen, kläder eller privatlivet
- synliggjort pornografiskt material, sexuellt färgade närmanden eller aktiviteter på sociala medier
- fysisk beröring, sexuellt färgade förslag eller krav
- sexuellt våld, till exempel våldtäkt eller försök till det

Sexuella trakasserier har drag av mobbning, men trakasserierna behöver inte vara illasinnade eller avsiktliga. Sexuella trakasserier kan också vara en enskild handling. Ofta består trakasserierna av mindre enskilda handlingar som är återkommande.

Trakasserierna kan bli ett ständigt närvarande vardagselement. Skällsord som anspelar på sex eller sexualitet är något som många unga utsätts för och kanske tror att det är något man måste stå ut med. I de allvarligaste fallen kan trakasserierna övergå till sexuellt våld eller brott.

Vuxnas ansvar

När det förekommer kränkningar och mobbning är det alltid skolpersonalen som har ansvar för att åtgärder sätts in. Skolan är skyldig att ingripa och ska ha en handlingsplan för hur man tar tag i saken.

■ Vilka typer av sexuella trakasserier har ni sett:

- i samhället
- på nätet
- i skolan?

Skolfred

Alla har rätt till en trygg studiemiljö

Rätten till en trygg studiemiljö definieras i skollagen. En trygg skola bygger på ett samarbete mellan elever, lärare, skolans övriga personal och föräldrar. I en skola där man har ett utbyte och aktiviteter tillsammans med andra elever eller studeranden, som inte tillhör den egna klassen, gruppen eller vänkretsen, är det lätt att känna sig som en del av skolgemenskapen.

Eleverna aktiva

Skolfreden utlyses i skolorna i början av varje läsår. Ett stort skolfredsevenemang löper som en stafettpinne från en ort till en annan. Freden utlyses för att påminna om att alla i skolan har rätt till en trygg och jämlik inlärningsmiljö. Idén med skolfredsprogrammet är att åstadkomma en skola som är trygg såväl psykiskt, fysiskt som socialt. Det centrala är att skoleleverna har en aktiv roll i processen. Målet är att främja samhörighetskänslan och en god atmosfär i skolan. Ingen ska bli mobbad eller lämnad ensam – varje elev ska varje dag känna sig accepterad och som en viktig del av skolan.

Din roll

Att förebygga mobbning kräver långsiktigt arbete. Meningen med skolfreden är att lyfta fram aktiviteter som under skolarbetet ökar välbefinnandet, trivseln och samarbetet i skolan. Här kan du som vänelev eller tutor ha en viktig roll. När du och de andra väneleverna eller tutorerna planerar aktiviteter kopplade till skolfreden – temadagar, evenemang, utfärder, morgonsamlingar och rastaktiviteter med mera. Syftet är att ni tar vara på det som görs i skolan som främjar gemenskap, trivsel och trygghet. Ni behöver inte hitta på nya saker eller sätt att arbeta. Det är ofta ni vänelever eller tutorer som läser upp skolfredsdeklarationen i de enskilda skolorna. Texten får gärna läsas på fler språk eftersom det kan finnas elever med olika språk och bakgrund.

■ Vilka språk talas i er skola?

.....

.....

.....

Mer information, tips och idéer får du på www.skolfreden.fi.

Att leda lekar och övningar

Lekar och övningar är användbara redskap när människor ska lära känna varandra. Därför är det många vänelevs- och tutorgrupper som ordnar just lekar för nya elever och studeranden vid höstterminsstarten, vilket brukar vara mycket uppskattat.

Lekar och övningar:

- Hjälper deltagarna att kommunicera med varandra och lära känna varandra
- Gör gruppen tryggare genom ökad samhörighet och gemenskap
- Motverkar klickbildningar
- Bidrar till en inspirerande och kreativ atmosfär
- Stärker självkänslan hos deltagarna
- Kan bidra till ökad tillit och acceptans

Planering, planering, planering

Då man ska leda och genomföra en övning lönar det sig att satsa på planeringen.

Inför övningen/leken:

- förbered dig väl
- klargör övningens mål för dig själv
- välj övningar utgående från gruppen
- välj övningar som inte kränker någon
- reservera tillräckligt med tid
- målet är inte att hinna med så många övningar som möjligt utan att använda dem på rätt sätt
- använd inte samma övning för ofta eller för länge

Före och under övningen/leken:

- förklara reglerna klart, tydligt och kort
- kontrollera att alla lyssnar och förstår
- inkludera alla i övningen
- dela upp gruppen i olika konstellationer
- om möjligt deltar ledarna dvs. väneleven, tutorn och läraren
- följ reglerna – bryt inte mot dem
- avsluta övningen när stämningen är som bäst
- betona rätten att få ”passa”, dvs. att avstå från en övning eller från att säga något när det är din tur i rundan

Eftersnack:

- bearbeta alltid övningen med diskussion
- ledaren leder diskussionen
- hela klassen ska involveras
- ingen ska känna sig utsatt
- rätt att stå över

- Tips: övningen Vika papper
Instruktioner finns under Vänskapslekar på <https://lekar.folkhalsan.fi>.
- Tips: övningen Det osynliga rutfältet
Instruktioner finns på sidan 31.

Anteckningar

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

Planering

Det är lätt att ha stora visioner och planer på vilken verksamhet man vill ha under året som vänelev eller tutor, men svårare att genomföra när läsåret med skolarbeten och hobbyer tar mycket tid. Därför behöver man lägga ner tid på planering.

Handledare planerar tillsammans med vänelever eller tutorer hur verksamheten ska se ut. Alla ska vara överens om innehållet och vem som gör vad.

Gemensamma mål och regler

Börja med att tillsammans med de övriga i din grupp göra upp en lista på vilka gemensamma mål och regler ni ska ha. Reglerna kan till exempel vara att alla ska känna att de vågar säga sin åsikt och att man försöker göra sitt bästa. Ni kan bygga upp verksamhetsåret och planera er verksamhet på olika sätt. Fundera först på vad ni vill uppnå med verksamheten och vad ni vill göra. Använd gärna Folkhälsans dialogduk för vänelever och tutorer när ni planerar verksamhetsåret. Den ger stöd i såväl planeringen som genomförandet av aktiviteter. Dialogduken kan beställas genom att kontakta någon av Folkhälsans sakkunniga inom mobbningsförebyggande arbete. Våra kontaktuppgifter finns på Folkhälsan hemsida www.folkhalsan.fi/skola.

DIALOGDUK

för vänelver och tutorer

Ett verktyg för att diskutera den kamrattstödande verksamheten i skolan

3. VÄNELVER- OCH TUTORERENSKÄMET

A tillika genomförelse tillämplig för de vänelver och kamrattstödande som inte har varit med i de tidigare åren. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

2. VÄNELVER, VÄNELVER OCH TUTORERENSKÄMET

Välkommen till vänelver och kamrattstödande. Detta är en viktig del av skolan och vi vill att du ska vara med och bidra till att det blir en bra och trygg miljö för alla. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

1. DIALOGEN

I skolan kommer det att finnas en dialogduk som du kan använda till att diskutera och förstå dig på de andra. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

Många av vänelver, tutorer, vänelver och kamrattstödande, skolpersonal som ansvarar för den kamrattstödande verksamheten, 3-4 personer/grupp.

Folkhälsan

4. HUR VILL VI BILAGA TALA

Detta är en viktig del av skolan och vi vill att du ska vara med och bidra till att det blir en bra och trygg miljö för alla. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

5. HUR KAN VI VERKSAMHET

Detta är en viktig del av skolan och vi vill att du ska vara med och bidra till att det blir en bra och trygg miljö för alla. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

FÖR TRYGGA RELATIONER I SKOLAN

Detta är en "dialogduk". Det är ett enkelt verktyg som ska hjälpa oss att förstå oss på de andra och hur vi kan utveckla verksamheten för att bli en bra och trygg miljö för alla. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

8. AVSLUTNING

REFLEKTION BORDET RUNT

Vi berättar för varandra hur vi tycker att arbetet och dialogduken fungerat. Vi gör några bra och kunde vi göra ännu bättre!

7. MÅSTA STEG - KONKRETA HANDLINGAR

Vi gör en lista över de saker som vi vill göra för att bli en bra och trygg miljö för alla. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

6. VÅRA SATSNINGAR

Om vi har ett mål som vi vill uppnå, så ska vi göra det. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

Om vi har ett mål som vi vill uppnå, så ska vi göra det. Detta kan göras på ett sätt som gör att de som varit med i tidigare åren kan hjälpa de som är nya till att förstå och förstå sig på de andra.

Årsklocka

Planera enligt en årsklocka för att verksamheten ska fördelas jämnt över hela skolarbetet. Ni kan exempelvis pricka in utfärder, temadagar, tillställningar och diskussioner. Många skolor ordnar också introduktionsdagar för de nya eleverna. Under de här dagarna har ni som vänelever och tutorer en viktig roll när eleverna lär känna varandra genom olika gruppaktiviteter. Inför varje evenemang lösnar det sig att göra upp en detaljplan som anger hur ansvaret är fördelat. Det är viktigt att uppmärksamma insatsen och det ni gjort som en avslutning på året.

Årsplanering:

Fundera på hurdan verksamhet ni vill ha och vilka mål ni vill nå. Gör sedan upp en årsplan på vad ni ska göra och när – gärna med en bred variation på evenemangen.

Förslag på verksamhet

Augusti:

- Vi tar emot de nya eleverna
- Vi ordnar introduktionsdagar
- Vi gör vår vänelevs-, eller tutorverksamhet synlig i skolan
- Vi är med och utlyser Skolfreden

September–december:

- Vi ordnar gemensamt program enligt vår verksamhetsplan
- Vi besöker klasserna
- Vi hittar på verksamhet i skolan som gör det lätt för nya och gamla elever att träffas och umgås

Januari–februari:

- Vi firar vändagen
- Vi ordnar gemensamma program

Mars–april:

- Vi besöker klasser för att värva nya vänelever/tutorer
- Vi deltar i utbildningen av de nya väneleverna/tutorerna

Maj:

- Vi träffar nästa läsårs nya elever
- Vi utvärderar verksamheten
- Vi firar avslutning och får intyg
- Verksamheten fungerar parallellt med både gamla och nya vänelever/tutorer



Att tänka på vid planering av aktivitet

- Vad sker, vem deltar och när?
- Vem gör vad (t.ex. evenemang, program, utfärder)? Kom ihåg att även räkna med förberedelse och efterarbete (t.ex. städning).
- När ska vi planera?
- Hur ser plan B ut?
- Hur utvärderar vi aktiviteten?

Checklista:

- ☐ Tid
- ☐ Plats
- ☐ Reservplats (t.ex. för uteaktivitet om vädret är dåligt)
- ☐ Beskrivning av aktivitet
- ☐ Vem ansvarar för vad innan, under och efter aktiviteten? Det kan handla om marknadsföring, materialanskaffning, emottagande av deltagare, vem som leder diskussioner/övningar, eller håller i trådarna för städningen.
- ☐ Vad gör ni om det inte går som planerat? T.ex. om någon är sjuk eller om en lek inte fungerar.
- ☐ Vad gör ni ifall det blir tid över?
- ☐ Hur gick genomförandet av aktiviteten?
- Psst... på www.folkhalsan.fi/skola kan du hitta tips och idéer som du kan ha nytta av i planeringen och i verksamheten.

[illegible]

Tips på övningar och lekar

Det finns många olika typer av lekar och övningar. Vi har plockat fram några förslag som är bra att använda både i er egen utbildning och med andra elever. Många fler övningar finns i lekdatabanken som du hittar på www.folkhalsan.fi/skola.

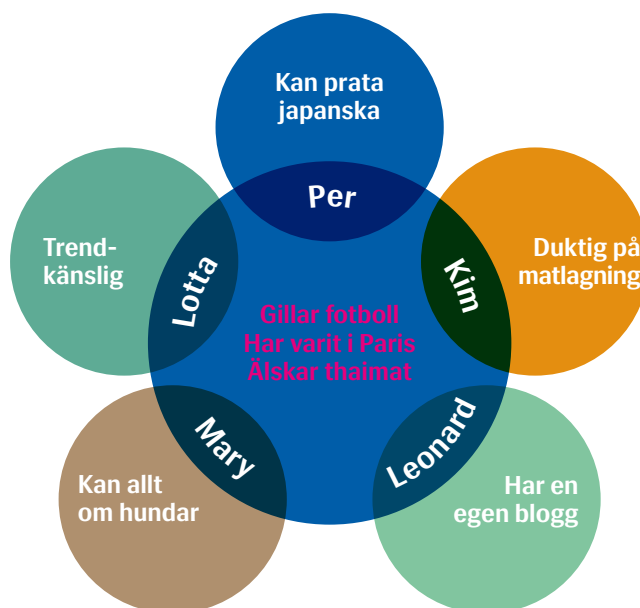
Presentation och lära känna varandra-övningar

■ Presentation och avslutning med bilder

Presentationsrunda eller inledning på en aktivitet kan man gärna göra med hjälp av kort/bilder. Var och en kan välja kort som berättar något om en själv – vilka förväntningar man har, hur morgonen gick eller vad man gjorde under veckoslutet – endast fantasin sätter gränser. Fördelen med att använda bilder är att vi låter andra sinnen arbeta. Vi associerar friare och svaren blir ärligare än om man bara upprepar vad någon annan i gruppen sagt. Det är en enkel övning som inte kräver mycket av deltagaren. När man använder kort är det viktigt att låta alla prata klart, lyssna på alla och inte ifrågasätta eller argumentera mot någon annans berättelse. Om också ledaren deltar, försvinner föreställningen om att hen står utanför och leder ofta till en öppen stämning. Ledaren kan med fördel inleda eller avsluta rundan. Avsluta gärna med bilder om ni använde dem vid inledningen. Det skapar en trygg ram för aktiviteten.

■ Gruppens blomma

När vi hittar gemensamma nämnare med andra människor har vi mycket lättare att relatera till varandra. I en stor grupp kan man behöva hjälp på traven med att hitta det gemensamma. Den här övningen lyfter fram både gemensamma saker och det unika som varje individ tillför gruppen. Bilda grupper om 3–8 personer. Grupperna får i uppdrag att hitta tre gemensamma nämnare och en unik sak med varje person i gruppen. Unik avser i det här sammanhanget något man är ensam om att bidra med och kunna i just den här gruppen. Varje grupp får ett stort pappersark/blädderblad och tjocka tuschpennor. Be dem att rita en ”blomma” av stora cirklar – se bilden på nästa sida – där de sedan skriver sina namn och saker de har gemensamt.



När alla grupper är klara samlar man ihop den stora gruppen igen, pappersar-ken sätts upp på väggen och en person från varje grupp redovisar vad man kom fram till. Ni har nu en vägg full av blommor och information om vad ni har ge-mensamt och vad ni kan bidra med, som ni kanske inte visste innan. Det gemen-samma förenar oss och det unika hos var och en av oss bidrar till gruppen och gör den bättre och starkare än den skulle varit om vi alla vore exakt likadana.

■ Mänskligt bingo (Kompisbingo)

Det här är en bra lära känna-aktivitet som passar mellanstora till större grupper. Med en bingobricka i handen kan det vara lättare att ta kontakt med andra och ställa frågor. Kopiera upp en spelbricka till alla deltagare. På den rutade brickan har man skrivit i olika saker som deltagarna kan tänkas ha gjort, tycker om eller beskriver dem – helt enkelt en massa olika påståenden. Exempel: tycker om glass, har varit i Paris, tycker om att bada, varit på Åland, haft tandställning, under trettio, talar spanska, bytt jobb förra året, är storasyster etc. (se exemplet nedan). Om man har möjlighet kan man i förväg ha inhämtat information från deltagarna och använda sig av den. Man kan passa på att ställa en fråga när man skickar ut inbjudan t.ex. *"Vi skulle behöva lite faktauppgifter om dig som person, som ska användas i en lära känna-övning. Har du någon hobby? Har du besökt något annorlunda resmål? Vunnit någon tävling? Språkkunskaper?"*

Genomförande:

Alla får mingla runt och fråga varandra om påståendena passar in på dem. För varje person som matchar ett påstående skriver man i den personens namn på brickan alternativt skriver personen själv sin signatur i rutan. Man får inte skriva upp samma person flera gånger. Den som först får alla rutor i en rad ifyllda skriker "BINGO" och vinner. Det brukar bli rörelse och skratt för att hinna först. När en person har fått bingo kan man fortsätta med ytterligare en rad och om man vill med hela brickan.

Jag har ett husdjur	Jag är en god lyssnare	Jag är intresserad av matlagning	Jag har haft en roll i en teaterföreställning	Jag är musikalisk
Namn:	Namn:	Namn:	Namn:	Namn:
Jag är morgonpigg	Mitt favoritämne är matematik	Jag tycker om att vara ensam ibland	Jag läser nyheter varje dag	Jag tycker inte om pizza
Namn:	Namn:	Namn:	Namn:	Namn:
Jag är envis	Jag tycker om att dansa	Jag har bott i ett annat land	Jag blir lätt upprörd	Jag är bra på att teckna
Namn:	Namn:	Namn:	Namn:	Namn:
Jag tycker om att resa	Jag är extrovert	Jag tycker om att motionera	Jag tycker om vinter	Jag är kreativ
Namn:	Namn:	Namn:	Namn:	Namn:
Jag tycker om opera	Jag skejtar	Jag är tekniskt kunnig	Jag är nyfiken	Jag tycker om att läsa
Namn:	Namn:	Namn:	Namn:	Namn:

Gruppindelningsövningar

■ Enligt färgskala

Be gruppen att ställa sig på linje enligt färgskala på kläderna. Låt gruppen själva komma fram till hur de ska stå, hjälp inte till för mycket. Gruppen får gärna göra detta under tystnad. När gruppen är klar, delar du in i så många grupper som behövs, endera genom att de räknar t.ex. till fyra (om det behövs fyra grupper) eller att du väljer dem som står bredvid varandra (fyra och fyra t.ex.).

■ Pussel av vykort

Ta så många vykort som antal grupper ni behöver. Vykorten får gärna vara likadana, så blir övningen lite svårare. Klipp varje vykort i lika många delar som antalet medlemmar i respektive grupp. Deltagarna drar en bit och ska sedan pussla ihop bitarna så att de får fullständiga pussel och på så sätt bildar en grupp.

■ Garntrådar

Den här övningen fungerar bäst i en grupp med jämnt antal deltagare där man vill dela in i par. Klipp snören (t.ex. garn) i olika längder, lika många snören som antal par. Samla ihop snörena, håll i dem på mitten och be deltagarna hitta en ände. När alla deltagare håller i en ände, så släpper ledaren sitt grepp om snörena och deltagarna ska se vem som håller i samma tråd. På så vis hittar man sitt par.

Samarbetsövningar

■ Bygga spagettitorn

Övningen görs i smågrupper om 5–7 personer Varje lag får: 20 spagettistrån (antalet poängteras inte), en meter målartejp, en meter snöre, ett stycke skumgodis samt en sax. Presentera övningen med att berätta att ni ska ha en tävling. Lagen har 14 minuter (eller kortare tid om man vill öka tidspressen) på sig och ett antal resurser till sitt förfogande. Ni ska bygga ett fristående torn som ska bli så högt som möjligt. Då det är färdigt ska det kunna bära tyngden av en skumgodis. Tornet får inte fästas i något, såsom golv eller tak, utan ska i princip gå att flytta på. Då 14 minuter har gått ges ett tecken och då ska alla släppa taget om tornet. Om tornet faller diskvalificeras gruppen.

Under övningen

Berätta när 7 minuter återstår och poängtera att de kan bli oroliga om de ännu inte åstadkommit något (skapar press). Räkna ner vid 4 minuter, 3 minuter, 2 minuter, 1 minut, 30 sekunder och räkna högt de tio sista sekunderna. Observera hur kommunikationen fungerar, ser man hinder eller möjligheter, hur ser rollerna ut, axlar någon ledarrollen, är någon skeptiker? Vilka normer skapas? Sneglar man på andra lag, jämför och tar lärdom?

Efter övningen

Fråga om någon tror att de har vunnit och mät tornen. Diskutera hur processen gick i de olika grupperna. Diskuterade man design och hur högt tornet skulle bli? Undersökte man deltagarnas tidigare erfarenheter? Diskuterades rollerna? Vad betydde ordet "tävling" för grupperna? Betyder det att man måste tävla mot varandra eller kunde de ha gjort det tillsammans, t.ex. med andra som gjort övningen som motståndare? Konstatera att det aldrig fanns regler om att uppgiften inte kunde göras tillsammans.

■ Legoskulptur

Kommunikation är inte alltid så lätt. För att illustrera det kan man göra en övning. Den här övningen påminner deltagarna om hur viktigt det är att vara tydlig i sin kommunikation och att fråga varandra om vad man egentligen menar. Du förbereder övningen genom att bygga en legoskulptur med cirka 20 bitar. Skapa sedan byggsatser med exakt likadan uppsättning bitar (en byggsats per lag). Använd gärna samma storlek på alla bitar, och lika många bitar per färg. Lagens uppgift är att bygga en identisk kopia av den skulptur du tillverkat. Bara en åt gången från varje lag får vara framme vid skulpturen. Den som varit framme vid skulpturen får inte bygga själv, utan måste ge laget en muntlig instruktion. Dela upp deltagarna i lag om tre till fem personer. Lagen ska sitta vid varsitt bord och ha någorlunda lika villkor för att springa fram till legomodellen. Ge dem varsin byggsats. Vem laget väljer att skicka fram är upp till dem själva. Antingen turas de om, eller så har de en och samma observatör. Huvudsaken är att de håller sig till reglerna:

1. Den som varit framme vid skulpturen får inte bygga.
2. Ingen dokumentation är tillåten – förbjudet att använda papper och penna, mobiltelefonkamera etc.

Vinnaren koras genom jämföra de olika skulpturerna med originalet.

Vinnare är det lag som byggt en identisk skulptur på kortast tid. Vinnaren koras genom att man, efter att alla byggt färdigt, jämför de olika skulpturerna med originalet.

Tips – följ gärna upp resultatet genom att identifiera framgångsfaktorer hos vinnarna. Hade de en strategi? Pratade de ihop sig först? Hur skapade de gemensamma begrepp (uppåt, neråt, framför, bakom, rader, ploppar etc)?

■ Det osynliga rutfältet

16	14	13	11
15	3	10	12
2	6	4	9
1	5	7	8

Förberedelse:

Använd målartejp och tejpa ett rutfält på 4 gånger 4 rutor på golvet. En person ska rymmas att stå i varje ruta. Om övningen görs utomhus kan man rita rutfältet i grus eller sand.

Instruktioner:

Be deltagarna att ställa sig på den ena sidan av rutfältet. De får veta att varje ruta symboliserar en siffra mellan 1 och 16. Ruta nr 1 finns bland de fyra rutorna närmast deltagarna och ruta nr 16 finns bland de fyra rutorna på raden längst bort. Gruppens uppgift är att hitta den rätta ordningsföljden genom att en deltagare i gången går in i rutfältet. Om deltagaren trampar på rätt ruta enligt sifferordningen får hen fortsätta, men trampar man fel får man stiga ut ur

rutfältet och nästa deltagare börjar från början.

Ledaren har tillgång till den rätta sifferordningen (se bilden ovan) och är den som meddelar då en deltagare trampar fel. I rutfältet får deltagaren röra sig en ruta i taget, endera framåt, bakåt, i sidled, diagonalt framåt eller diagonalt bakåt. När gruppen har klurat ut den rätta ordningsföljden ska alla gruppmedlemmar, en i taget, gå genom rutfältet.

Eftersnack:

- Hur gick övningen, hur kändes den?
- Hur fungerade gruppens samarbete? Kommunikationen?
- Hur känns det att stå vid sidan och hur känns det att vara den som är i rutfältet. Hur känns det att "trampa fel" så att gruppen får börja om.
- Orkade gruppen samarbeta ända till slutet, tills alla medlemmar var genom rutfältet?



■ Den magiska pinnen

Deltagarna står i två rader vända mot varandra. Armarna sträcks ut framför dem med båda händernas pekfinger utsträckta. (Överarmarna längs med kroppen, armbågen i 90 graders vinkel, underarmarna och pekfinger pekar rakt mot den som står mittemot.) Ledaren lägger pinnen över alla deltagares pekfinger så att den "vilar" på fingrarna. Allas pekfinger måste hela tiden röra i pinnen. Gruppens uppgift är att lägga pinnen på golvet tillsammans utan att ett enda finger förlorar kontakten med pinnen. Eftersom övningen vanligtvis inte lyckas första gången – pinnen kryper ofta allt högre upp eller så förlorar deltagarna kontakten med pinnen – måste metoden som gruppen använt sig av modereras.

Mål/ändamål:

Uppgiften låter enkel, men den är inte det. Deltagarna måste sänka pinnen samtidigt, annars förlorar någon kontakten med pinnen, som då välter den och faller ner. Medan gruppen utför övningen observerar ledaren processen och håller koll på vem som tar över kontrollen i gruppen, vem som organiserar situationen osv.

Frågor för den efterföljande diskussionen:

- Var det lätt eller svårt att lägga ner pinnen?
- Var låg svårigheten?
- Hur lyckades det till slut?
- Hur kommunicerade ni?
- Tog någon kommandot?

När gruppen har lyckats kan man höja svårighetsgraden genom att de bara får använda ett finger var, eller klara uppgiften på snabbare tid. Rekvisita: En lätt, ungefär två meter lång pinne, t.ex. plaströr, bambupinne eller tältbåge (en pinne per 6–8 personer, eller motsvarande fler pinnar för större grupper).

■ Blicken

Alla deltagare står eller sitter i en ring med ansiktet vänt inåt. När övningen börjar ska alla titta på personen till vänster om dem, alla kommer alltså att titta i nacken på den personen. När ledaren säger att övningen startar, ska alla börja vandra med blicken medsols, från person till person, lugnt och metodiskt. Snart kommer man att möta någons blick. Då ska de två vars blickar möts byta plats med varandra i ringen och därefter börja om på nytt med att se på den person som står eller sitter till vänster, och sedan börja vandra med blicken igen. Övningen ska ske under tystnad. Låt den pågå en stund, åtminstone så länge att

alla har fått byta plats. Som ledare kan du lägga märke till att personerna ler när deras blickar möts. Avbryt övningen medan energin ännu är hög.

Eftersnack

Fråga: Vad hände när ni mötte någons blick? Kanske svarar någon att man ler, men säg det själv i annat fall. Konstatera att ögonkontakt och ett leende kan betyda mycket för någon som är ny i skolan eller ensam.

■ **Styrkeinventering**

Den första delen av övningen är individuell. Ge alla deltagare tre lappar var, t.ex. post-it. De får börja med att fundera på tre styrkor de har. Det kan vara saker de är bra på eller positiva egenskaper. Uppmuntra deltagarna att skryta, men om de har svårt att komma på något kan man föreslå att de försöker komma ihåg något de fått komplimanger eller positiv feedback för. Man kan också fundera på en situation när man lyckats med något, som kanske var ganska svårt, och fundera på vilka egenskaper eller vilken kunskap som bidrog till det goda resultatet. När alla har skrivit tre styrkor, en per lapp, delas deltagarna in i grupper på ca 4–6 personer (se gruppindelningsövningar, s. 29).

Först får man berätta om sina styrkor för resten av gruppen. Nästa steg är att komma på en uppfinning, en affärsidé eller ett projekt där gruppens alla styrkor finns med. Man får fantisera fritt och idéerna behöver inte nödvändigtvis vara realistiska. Ge gruppen cirka 15 minuter för idékläckandet.

Därefter får varje grupp kort presentera sin idé för de andra grupperna. Kom ihåg att ge applåder för varje gruppprojekt.

Om ni gör denna övning i er vänelevs- eller tutorgrupp kan ni nu fortsätta med att gå tillbaka till era smågrupper, alternativt forma nya grupper. Nu får ni återigen utgå från era styrkor i gruppen och fundera kring:

- Hurudana aktiviteter ska vi som vänelever och tutorer göra där vi får använda våra styrkor?
- Planera en eller två aktiviteter där så många som möjligt av era styrkor, gärna alla, kommer till användning. Tänk att dessa aktiviteter ska vara genomförbara i skolan under ert vänelevs- eller tutorår.
- Diskutera alla förslag i den stora gruppen och försök tillsammans bestämma vilka ni vill genomföra.

[illegible]

[illegible]

Handbok för vänelever och tutorer

