

INTE OKEJ!

Om mod, empati och att säga ifrån



Lärarhandledning

De fyra kortfilmerna i serien - Inte okej! Om mod, empati och att säga ifrån

- här får vi möta mellanstadieelever i vardagliga situationer. Situationer där man inte varit en bra kompis utan istället valt att vara taskig, rent av elak eller bara kränkt varandra utan att tänka på det. I klassamtalen som är tänkta att följa efter filmerna så får eleverna hjälp att se på det som har hänt med andra ögon. De dramatiserade händelserna i kortfilmerna är framtagna av unga vuxna och bygger på samtal med elever. Reflektionen kring vilken roll man själv spelar med klasskamrater och nära vänner är viktig och nödvändig för utvecklingen till en schysst tonåring och vettig vuxen. Det är också viktigt att seriens målgrupp får reda på vad och hur man kan agera när någon drabbas av mobbning. I samband med att ni tittar på- **Inte okej! Om mod, empati och att säga ifrån!** är det bra om klassen får kunskap om hur den egna skolan arbetar när någon utsätts för diskriminering, mobbning eller trakasserier.

Att tänka på

I en mobbningssituation finns det vid sidan av **mobbaren och offret** alltid en rad andra personer vars beteende som det är minst lika viktigt att reflektera kring. Genom att bli medveten om det, kan vi lättare välja hur vi vill agera. **Medhjälparen** står nära mobbaren och deltar ofta lika aktivt i den faktiska situationen. Mobbaren är den som tar initiativ till mobbningen, men medhjälparen sluter snabbt upp. Utan sina medhjälpare står mobbaren väldigt ensam och det är därför en roll som är viktig att uppmärksamma.

Förstärkarens roll i mobbning innebär att de inte deltar direkt i handlingar mot offret, men de bidrar ändå till situationen genom att ge uppmuntrande kroppsspråk, skratta eller visa beundran för mobbaren.

Passiva åskådare - alla de som ser och hör, men som väljer att låtsas som om att de inte ser och hör. Här finns de som inte vill bli inblandade och kanske riskera att själva bli utsatta. De fungerar som publik och förstärker mobbningen genom sin närvaro.

Försvvararna ställer sig på offrets sida och visar sitt ställningstagande aktivt gentemot mobbaren. De här personerna väljer att agera; de gör det utifrån en tydlig övertygelse trots att risken finns att de själva blir indragna.

Så här kan du arbeta med filmerna:

Inte okej! Om mod, empati och att säga ifrån bygger på dramatiseringar som lämnar stort utrymme för igenkänning, att diskutera och bearbeta det som händer i filmerna. Var uppmärksam på gruppens reaktioner – särskilt vid pågående konflikter.

Använd gärna varierade reflektionsmetoder:

- Parsamtal
- Gruppdiskussioner
- Kortskrivning
- Rita eller måla
- Skriva brev eller fiktiva dagboksanteckningar
- Anonyma post-it-lappar

Enkla rollspel kan vara en bra metod om man har en klass som gillar att spela teater– koppla

gärna till frågor som "Om vi kunde spola tillbaka tiden..."

Om projektet

Kalix kommun prioriterar arbetet mot våld i nära relationer – i samband med En vecka fri från våld (vecka 47/2025) startade Kalix kommun ett projekt mot våld, i samverkan med Atilia Yoldas. Projektet drivs gemensamt av Kalix kommuns trygghets- och preventionssamordnare och gymnasieelever från samhällsprogrammet, media. Eleverna får utforma insatser som belyser machokultur och våld i unga relationer – en viktig satsning för att skapa medvetenhet och förändring bland så väl unga som vuxna. Projektet drivs i samarbete med Länsstyrelsen Norrbotten.

"Att öka kunskapen om och förebygga våld i nära relationer är en mycket prioriterad fråga. Som kändes viktig för oss i åk 3 på samhällsprogrammet, media att hjälpa till att driva. Detta valde vi att göra genom kortfilmer med olika exempel på situationer. Som vi tror enklare kan skapa igenkänning och engagemang hos eleverna där dem sedan kan diskutera och analysera dessa situationer i hopp om att iallafall någon tar med sig något i framtiden"

-Hilda, Ebba, Sofia och Alice, åk 3 samhällsprogrammet, media.

Styrdokumentet Lgr 22

2.1 Normer och värden

Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dem komma till uttryck i praktisk vardaglig handling i olika sammanhang.

Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,*
- respekterar andra människors egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet,*
- tar avstånd från att människor utsätts för våld, förtryck, diskriminering 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, och*
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.*

Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska § medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför dr den närmaste gruppen,

- i sin verksamhet bidra till att skolan präglas av jämställdhet och solidaritet mellan människor,*
- i sin verksamhet bidra till att eleverna interagerar med varandra oberoende av könstillhörighet,*
- aktivt motverka diskriminering och kränkande behandling av individer eller grupper,*
- visa respekt för den enskilda individen och i det vardagliga arbetet utgå från ett demokratiskt och normmedvetet förhållningssätt, och*
- i arbetet med normer och värden uppmärksamma både möjligheter och risker som en ökande digitalisering medför.*

Läraren ska

- klargöra och med eleverna diskutera det svenska samhällets värdegrund och dess konsekvenser för det personliga handlandet,*
- öppet redovisa och diskutera skiljaktiga värderingar, uppfattningar och problem,*
- synliggöra och med eleverna diskutera hur olika föreställningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter samt hur könsmönster kan begränsa egna livsval och livsvillkor,*
- planera och genomföra undervisningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könstillhörighet,*
- uppmärksamma och i samråd med övrig skolpersonal vidta nödvändiga åtgärder för att förebygga och motverka alla former av diskriminering och kränkande behandling, tillsammans med eleverna utveckla regler för arbetet och samvaron i den egna gruppen, och*
- samarbeta med hemmen i elevernas fostran och klargöra skolans normer och regler som en grund för arbetet och för samarbete*

Kortfilm 1: Mobbning

1 min 48 sek

Beskrivning av Innehåll

I denna kortfilm följer vi en ung flicka på mellanstadiet som blir utsatt för det vi kallar "Subtil mobbning". Det är mobbning som inte uppmärksammas lika mycket och händer rätt ofta hos unga personer. Det som är svårt med subtil mobbning är att det inte alltid märks och inte går att peka ut som mobbning, som det exempelvis visas i filmen när flickan hälsar på klasskamraterna utan att få svar samtidigt som de tydligt hört henne och kastar blickar på henne.

Syftet med kortfilmen är att väcka uppmärksamhet hos eleverna rörande en form av mobbning som ofta förbises i vardagen. Genom att det uppmärksammas kan eleverna själva fundera på hur de agerar mot sig själva och mot andra. Hur vill jag bli bemött och hur bör jag bemöta andra?



Diskussionsfrågor - "Mobbning"

1. Vad är mobbning? Vem utför mobbning?
2. Vad var det som hände som fick flickan känna sig ledsen? (kommentar om hår och utfrysning, låt eleverna komma fram till sina slutsatser)
3. Tycker du att det var snällt av klasskamraten att påpeka den andra flickans hår?
4. Hade hon kunnat göra det på ett annat sätt om tanken ändå var att "hjälpa"?

5. Hur skulle du känt om någon sa så till dig? ("oj, har du glömt att borsta håret hemma?")
6. När flickan hälsade till gruppen i kapprummet svarade dom inte, hur tror du att det fick henne att känna?
7. Hur vill du själv bli bemött? Svarar du alltid när någon säger hej till dig? Även till yngre eller äldre?
8. Har du sett att något liknande har hänt i din skola? Att någon utsatts för denna typ av mobbning?
9. Vad gjorde du då? Vad kan man göra om man ser det?
10. Hur kan vi vara snällare mot varandra i skolan?
11. Hur kan vi tillsammans skapa en mer inkluderande och vänlig skolmiljö? Hur kan vi göra för att alla ska känna sig accepterade och respekterade, oavsett hur de ser ut eller vilka de är?

Kortfilm 2: Utfrysning

1 min 10 sek

Beskrivning av Innehåll

Del 2 av kortfilmerna handlar om utfrysning. Filmen är centrerad kring tre pojkar där två av pojkarna tydligt stöter ut den tredje pojkens, Axel. En pojke håller för dörren för Axel och under gruppindelningen uttrycker sig båda pojkarna att de inte alls ha med Axel i gruppen.

Syftet med filmerna är att visa upp olika typer av våld. Mobbning kan se ut på så många olika sätt och det är inte alltid jättetydligt. I denna del, "utfrysning", visas en typ av mobbning. Hur grejer som kanske ofta anses som obetydliga kan få stor betydelse, t.ex hålla en dörr stängd för någon eller visa att någon är oönskad till ett grupparbete. Ett fåtal ord eller handlingar kan påverka mycket. Tanken är att filmen ska väcka tankar hos eleverna om hur man ska behandla klasskompisar och vänner.



Diskussionsfrågor - "Utfrysning"

1. Vad gjorde de två killarna fel? Varför var det fel?
2. Hade läraren kunnat säga eller göra något annorlunda?
3. Hur kan man inkludera någon som är utanför?
4. Hade någon från klassen kunnat göra något för att hjälpa?
5. Är det bara de två killarnas fel att Axel är utfrysad?

6. Om du hade sett det här hända, hur hade du reagerat då?

7. Räknas mobbning som våld?

Kortfilm 3: Sexuella Trakasserier

36 sekunder

Beskrivning av innehåll

En kortfilm där en hel klass befinner sig ute på rast och en tjej bestämmer sig för att gå och hämta en fotboll i bodan. När hon böjer sig ner för att plocka upp bollen känner hon ett slag på rumpan.

Syftet med kortfilmen är att man ska sätta sig in i hennes situation och hur hon påverkats av händelsen. Vad kände hon efteråt? Är detta något som påverkar henne för resten av hennes liv? Vad kan man som åskådare göra i detta läge?



Diskussionsfrågor - “Sexuella trakasserier”

1. Hur tror du att hon kände?
2. Varför sa ingen ifrån?
3. Vad kan man som åskådare göra i detta läge?
4. Hur tror du att händelsen påverkade henne efteråt?
5. Vad hade du gjort om du var i hennes situation?
6. Hade du vågat säga ifrån?

Kortfilm 4 - Utsatt på nätet

1 min 19 sek

Beskrivning av innehåll

Filmen handlar om att en tjej lägger till en kille på snap som hon vet absolut ingenting om. Men det är lite spännande. Till en början skriver de lite som vanligt, sedan vill killen ha en snap på hennes ansikte vilket ganska fort utvecklas till att han vill se mer och mer. Tjejen blir allt mer obekväm och tvekar men tycker trots allt om att hon får lite uppmärksamhet och tänker att det borde väl inte vara så farligt. När tjejen tillslut skickar en bild utan tröja hotar killen med att sprida bilden om han inte får se mer. Vilket skapar en otrolig ångest och rädsla hos tjejen. Vad ska hon göra nu?

Syftet med filmen är att visa på att man inte kan lita på okända på nätet. Oavsett om de uppger sig vara en viss person i en viss ålder så kan vi aldrig veta helt säkert och därför bör man vara otroligt försiktig och noga tänka igenom vad man skickar och ha i åtanke att allt du skickar på nätet har en risk att finnas kvar där länge och saker går att sprida otroligt fort.



Diskussionsfrågor- "Utsatt på nätet"

1. Hur tror du att tjejen kände sig när hon började prata med killen på Snapchat?
2. Varför tror du att tjejen valde att fortsätta prata med killen trots att han började bli obehaglig?

3. Hur tror du att tjejen kände sig när killen hotade med att sprida bilden? Vad skulle du göra om du var i hennes situation?
4. Vad tycker du om killens beteende i filmen? Varför är det fel att försöka få någon att skicka bilder som de inte vill?
5. Vad tycker du att tjejen borde ha gjort för att skydda sig själv och sina gränser från början?
6. Är alla personer på nätet de som de säger att de är? Vad kan man göra för att skydda sig själv på nätet?
7. Varför är det viktigt att tänka på vad man skickar till andra på nätet, även om man tror att man kan lita på personen?
8. Har du någon gång känt dig osäker eller obekväm på nätet? Vad gjorde du då?
9. Vad kan du göra om någon på nätet börjar bete sig på ett sätt som får dig att känna dig obekväm eller hotad?
10. Varför är det viktigt att prata med en vuxen om något obehagligt händer på nätet?
11. Vad tycker du att vuxna eller föräldrar kan göra för att hjälpa barn och unga att känna sig trygga på nätet?

Kortfilm - Polisen informerar

1 min 17 sek

Beskrivning av innehållet

Elin Sköld Sandberg från polisen pratar till tittaren om att man inte är ensam och att man bör söka hjälp om man är i behov av det. Hon hälsar även att man bör behandla varandra med respekt och vara snäll mot varandra. I slutet av filmen kommer det förslag på hemsidor och nummer man kan använda sig av för att söka hjälp.



Är du eller någon annan du känner utsatt för mobbning eller våld? Var inte rädd att be om hjälp eller prata med någon, det finns hjälp att få. Det finns även anonyma chattar om du vill prata med någon i stunden.

Här kan du söka stöd och få veta hur du ska göra:

Bris - telefonnummer 116 111

Polisen - 11414 om det är akut ring 112

Jourhavande Kompis - www.rkuf.se/fa-stod/jourhavande-kompis

Barnombudsmannen- www.barnombudsmannen.se

UNIZON - www.unizonjourer.se