

LÄRAR- HANDLEDNING

Boken om oro

av Reyhaneh Ahangaran & Annika Lundholm Moberg

En handledning av Reyhaneh Ahangaran
och Per Jonasson (grundskollärare)



B|WAHLSTRÖMS

Om boken och upphovspersonerna

Många föräldrar (och även skolpersonal) har efterfrågat en bok som beskriver hur man kan hjälpa ett oroligt barn. Språket, tonen och bilderna är anpassade så att barn kan läsa själva (från ungefär 7 år), men allra bäst blir det när barn och vuxen läser boken tillsammans. Den ger konkreta exempel på och råd om olika typer av oro (längre ner finns en lista över några av dem) och syftet är att visa att det inte är konstigt att känna oro och att man alltid ska berätta om sin oro för någon. Boken hjälper till att hitta knep och strategier tillsammans.

Som vanligt präglas Reyhaneh Ahangarans texter av lyhördhet, yrkeskunnande och värme, och de finurliga färgbilderna av Annika Lundholm Moberg gestaltar olika situationer och känslor med ömsint humor.

Reyhaneh Ahangaran är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Hon har arbetat som psykolog sedan 2009 och har erfarenhet från BUP, skola och medicinsk psykologi. Hon har även haft uppdrag för bland annat Rädda Barnen, UR och SVT.

Annika Lundholm Moberg är illustratör och formgivare som har illustrerat nästan 20 böcker, varav fem egna.

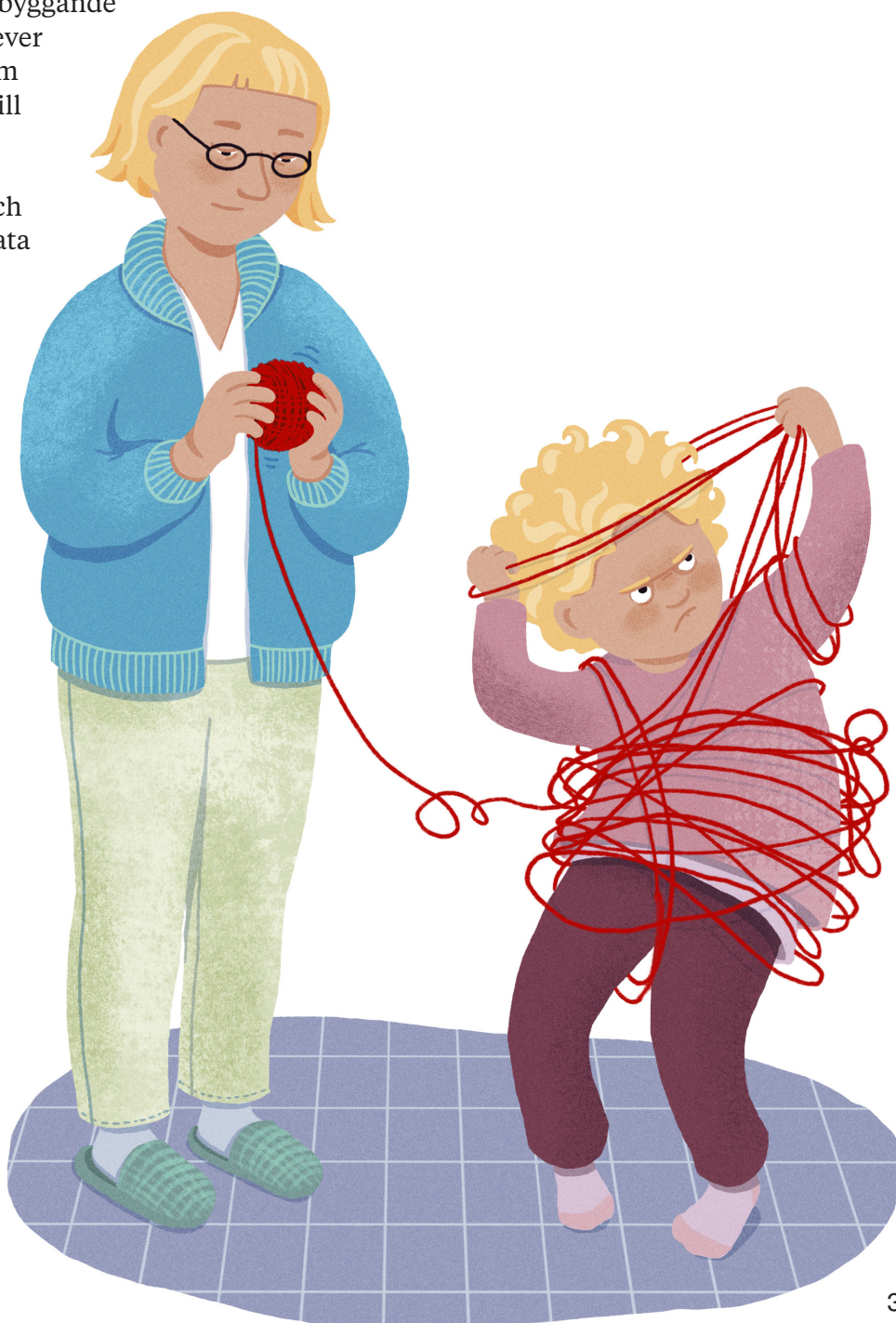


Inledning

Som lärare är du en viktig vuxen för många barn. Förutom att undervisa och förmedla kunskap är du också en trygg person som ger stöd och hjälp med både små och stora bekymmer. Ibland är du den första vuxna person som lyckas fånga upp att en elev behöver lite mer stöd och hjälp, kanske även från andra instanser i samhället.

Många elever upplever oro för olika saker. I skolan kan det både handla om en oro för saker kopplade till just skolan, men de kan också ha oro för annat som påverkar deras skolgång. Detta kan du hjälpa till med på olika sätt. Genom att arbeta med delar av *Boken om oro* i klassrummet kan du synliggöra att oro är något vanligt och att det finns många sätt att mildra och övervinna oro. Flera delar av boken kan användas i direkt förebyggande syfte för att hjälpa dina elever med de skolsituationer som ofta förknippas med oro, till exempel att prata inför klassen, att våga testa nya saker och oro inför prov och läxor. Genom att öppet prata om oroskänslor sänker du också tröskeln för elever att prata om den oro de känner, något som kan bli avgörande för en elev som mår dåligt och behöver hjälp.

Du som lärare ska inte ta på dig en terapeutisk roll gentemot dina elever, men genom att jobba med dessa frågor utifrån *Boken om oro* kan du vara länken till personer som kan hjälpa eleverna på andra sätt, till exempel skolkuratoren eller skolsköterskan.



Kopplingar till läroplanen

Följande är utdrag ur "Skolans värdegrund och uppdrag" och "Övergripande mål och riktlinjer".

"Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Utbildningen ska präglas av öppenhet och respekt för människors olikheter".

Det är viktigt att i skolan prata öppet och respektfullt om känslor av oro och rädsla. Det är bra att få förståelse för att vi alla är olika och att man kan reagera på olika sätt inför en och samma situation.

Exempel på kapitel att arbeta med: *Om oro.*

"Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska information, fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ."

Mycket av den oro som barn känner har sitt ursprung i eller förstärks av det enorma flöde av information som sköljer över dem. Därför är det viktigt att prata om källkritik och förståelse av nyhetshändelser.

Exempel på kapitel att arbeta med: *När man är orolig för att något hemskt ska hända.*

"Eleverna ska få kännedom om hur de kan få hjälp om de upplever otrygghet i eller utanför skolan. Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten."

Detta gäller både skolmiljön, hemmet och den digitala värld som många barn befinner sig i.

Exempel på kapitel att arbeta med: *När man är orolig för saker i skolan och När man är orolig för saker hemma.*

"Skolan ska ansvara för att varje elev [...] har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället."

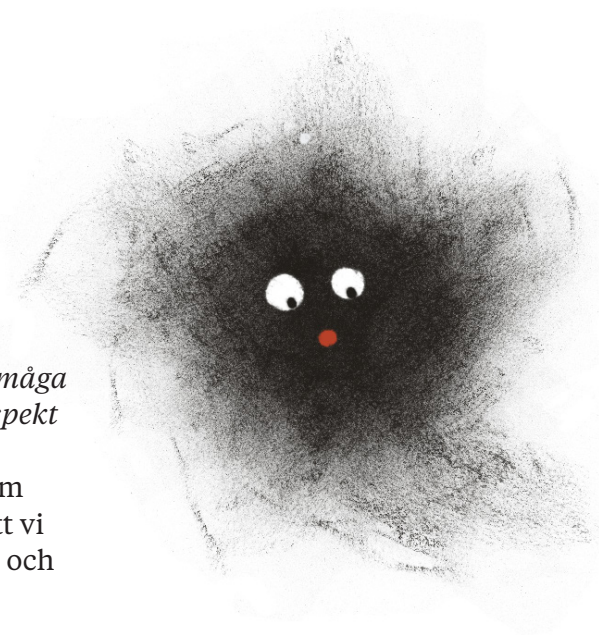
Det är framför allt bra att gå igenom bra vanor som barn själva har makten över. Vilka saker kan man göra för att påverka sitt eget mående? Vad ska vuxna hjälpa till med?

Exempel på kapitel att arbeta med: *Om känslor och Samlade tips om oro.*

"Alla som arbetar i skolan ska samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande."

Det finns många saker barn kan vara oroliga för i skolan. En god miljö och ett bra mående underlättar för inläring.

Exempel på kapitel att arbeta med: *När man är orolig för att göra fel, När man är orolig för nya saker, När man är orolig för lite allt möjligt och När man är orolig för saker i skolan.*



Lektionsförslag utifrån ämnen

Några exempel ur kursplaner årskurs 1–3 och 4–6.

Idrott och hälsa

”Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa.”

Prata om hur rörelse påverkar den psykiska hälsan, att fysiska avslappningsövningar ger psykisk avslappning och testa gärna olika övningar (se exempel på s. 25–26).

Kapitel: *Om känslor och Samlade tips om oro.*

NO

”Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.”

Prata om hur kropp och knopp hänger ihop gällande både oro men också med ett bra mående – vad är bra vanor, hur fungerar de fysiska reaktionerna, hur kommunicerar kropp och hjärna med varandra osv.

Kapitel: *Om känslor, Samlade tips om oro, andra valfria kapitel och ta upp delarna Tanke och Känsla.*

SO

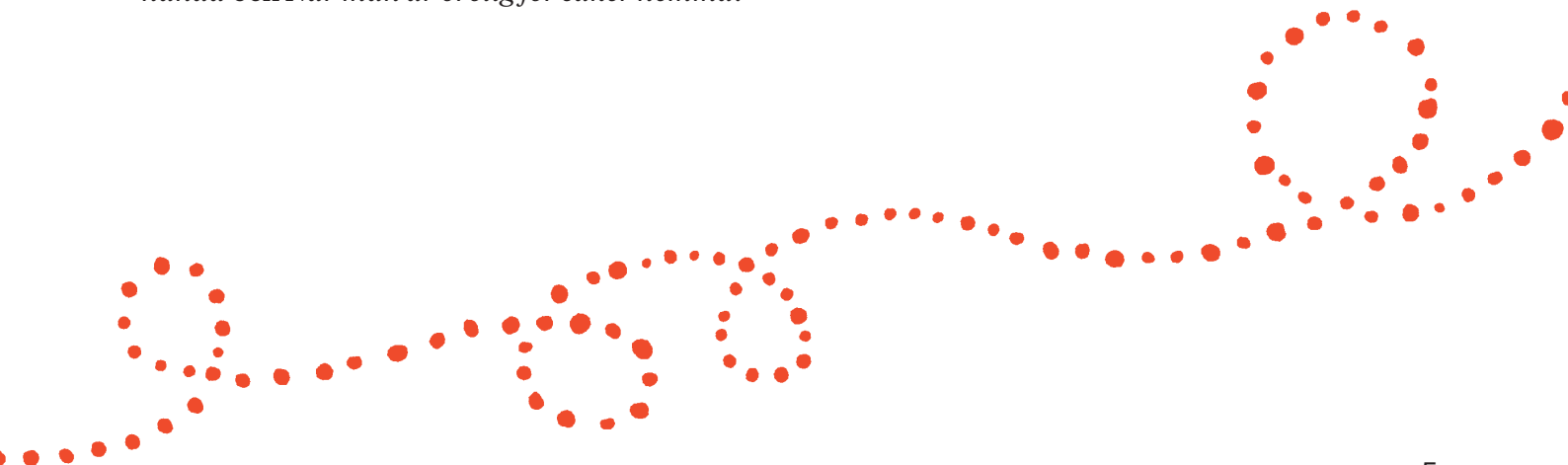
”Aktuella samhällsfrågor i olika medier.”

För åk 4–6: *”Sociala skyddsnät för barn i olika livssituationer, i skola och i samhället.”*

”Hur budskap, avsändare och syfte kan urskiljas och granskas med ett källkritiskt förhållningssätt i såväl digitala medier som i andra typer av källor som rör samhällsfrågor.”

Prata om nyheter och vad som händer med oss när vi läser om hemska saker, prata om källkritik och om olika instanser i samhället som kan ge hjälp om man behöver det.

Kapitel: *Om oro, När man är orolig för att något hemskt ska hända och När man är orolig för saker hemma.*



Svenska

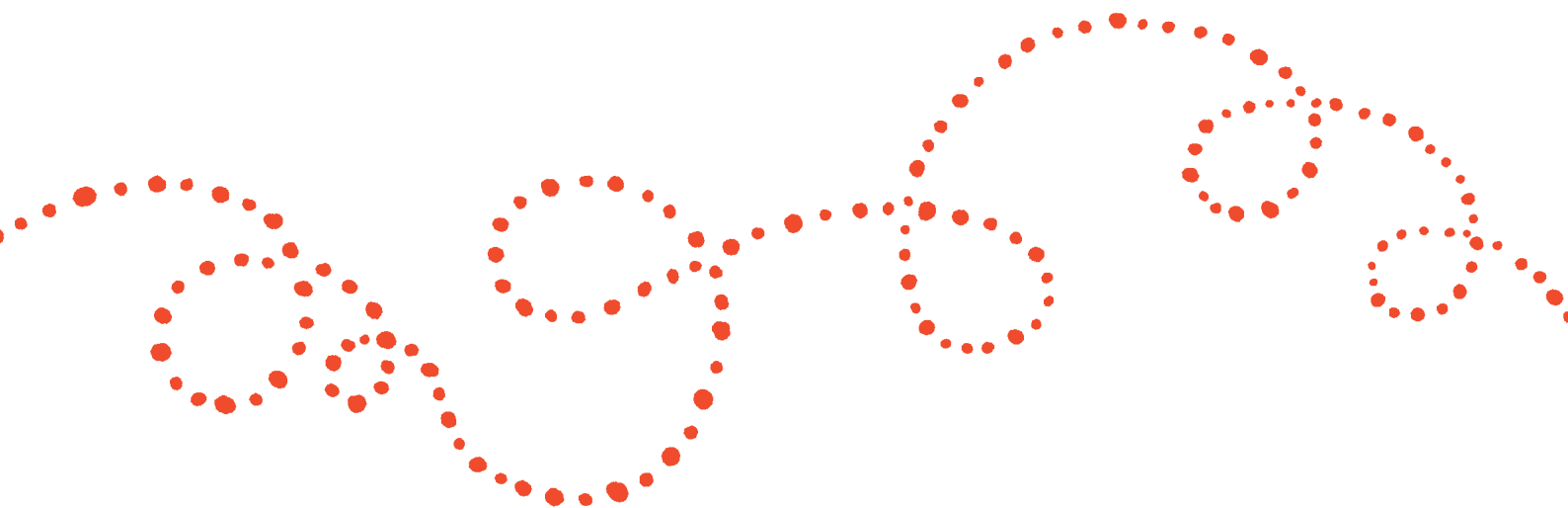
"I mötet med olika typer av texter [...] ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sitt språk, den egna identiteten och sin förståelse för omvärlden."

"Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer."

"Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter."

Läsa boken som exempel på en faktatext. Arbeta med olika typer av språkutvecklande uppgifter, flera exempel finns längre fram i denna handledning.

Kapitel: Samtliga.



Arbeta med boken i klassrummet

Ramar i klassrummet

För att arbetet med *Boken om oro* ska bli något som håller sig inom ramen för undervisning och era vanliga klassaktiviteter är det bra att sätta upp några förhållningsregler/ramar. Det blir en trygg inramning för eleverna och för dig.

- Ta upp med eleverna att de inte ska berätta sina största hemligheter för klassen. Det kan kännas jobbigt efteråt.
- Om man som elev börjar tänka på jobbiga saker som har hänt en ska man inte börja berätta det under lektionen. Vänta tills lektionen är slut och berätta istället det för dig som lärare (så kan du hjälpa eleven vidare om det behövs).
- Ta upp vilka andra personer eleverna kan prata med förutom med dig, till exempel föräldrar, skolkuratoren och skolsköterskan, tränare, en kompis förälder osv. Skriv upp alla förslag på tavlan! (Se också lista på s. 115).

Elevhälsoteamet

Mycket av det som behandlas i boken är aktuellt för enskilda elever, barn med stark oro finns i alla klassrum. Dock är det kanske inte alltid så lämpligt att adressera vissa specifika rädslor och oroskänslor på klassnivå. Dels för att det kan bli väldigt jobbigt för enskilda elever, dels för att det riskerar att uppfattas som utpekande. För att nå dessa elever är det troligen mer framkomligt att synliggöra vilka vuxna som har som uppgift att finnas till för den som känner oro och vars roll det är att hjälpa till att dämpa oroskänslor. Presentera därför elevhälsoteamet för dina elever. Det är viktigt att alla elever vet vem skolkuratoren och skolsköterskan är och att man kan vända sig dit för stöd. Det är också viktigt att det är tydligt för barnen att du som lärare kan förmedla kontakten till exempelvis kurator. Barnet ska inte ha ansvar för att behöva ta den första kontakten själv.



Förslag på uppgifter till några olika kapitel

Om känslor

Detta kapitel är en översikt om känslor generellt – vad känslor är, hur de funkar och vad vi mår bra av.

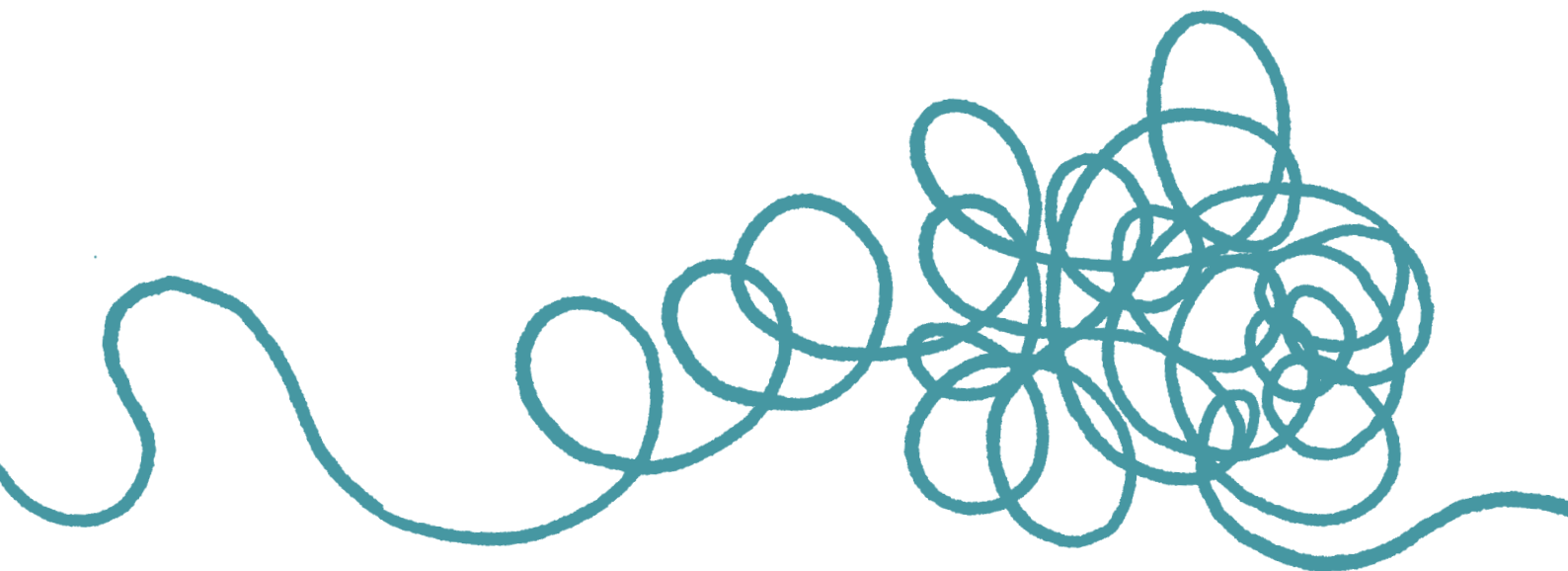
KOM PÅ KÄNSLO-ORD

Be eleverna komma på så många olika ord för känslor de kan och skriv upp dem på tavlan. Samtala om vad de olika orden betyder, beskriv med konkreta exempel. Är arg och ilsken precis samma sak? Glad och lycklig? Är alla överens, eller finns det olika uppfattningar i gruppen? Det är viktigt att få möjlighet att utveckla ett rikt "känslospråk" och att lära sig uppfatta nyansskillnaderna mellan ord med närliggande betydelse.

Spara listan på känslor-ord. Vid nästa tillfälle, gör en repetition av orden och be eleverna förklara några av orden. Styr det gärna så att fokus hamnar på de ord som varit nya eller svåra för eleverna.

ILLUSTRERA EN KÄNSLOVARELSE

Ge eleverna i uppdrag att rita/måla en känslovarelse som ska illustrera känslor-orden. Barnen kan välja själv, eller så "lottar" du som lärare ut orden till eleverna. Det är bara en fördel om flera elever får samma ord.



SKRIV EN BESKRIVANDE TEXT

Be sedan eleverna skriva en kort beskrivande text som presenterar den känslövarselse de ritat. Texten får gärna innehålla:

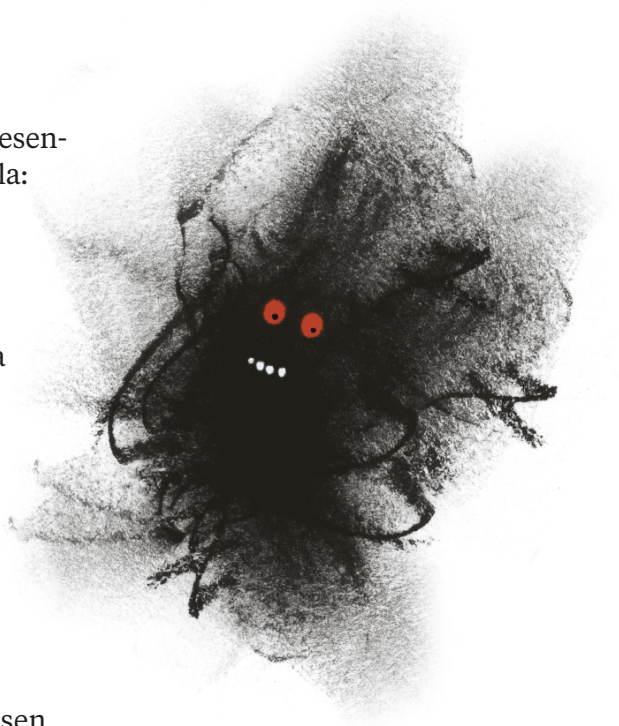
- Vid vilka tillfällen känslövarselsen dyker upp?
- Vad som gör att den växer sig starkare (vad den får sin "näring" från)?
- Vad den inte gillar (vad som motverkar den)?

Var noga med att göra klart för eleverna att de ska skriva med tanke på "känslövarselsens" perspektiv oavsett om det är en positiv eller negativ känsla.

Börja gärna med att ni tillsammans skriver en exempeltext som eleverna sedan kan ha som förlaga och inspiration till sin egen text. Med de yngsta eleverna kan man göra alla texterna gemensamt, till exempel en text om dagen under en vecka.

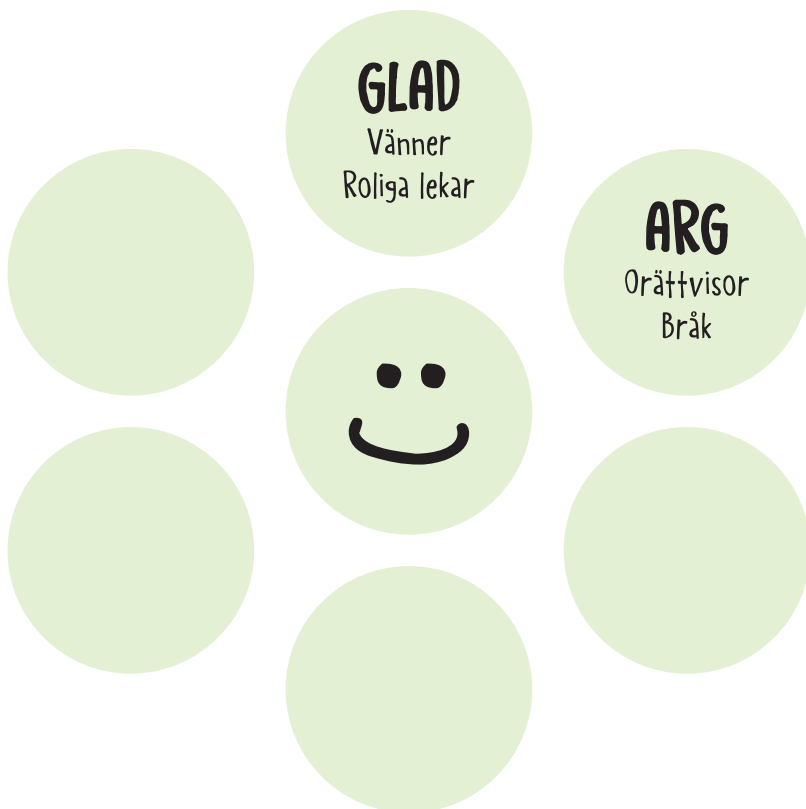
Exempel på hur en text kan se ut: Det här är känslövarselsen "Hemlängtan":

Hemlängtan kommer fram när jag är hos mina kusiner och ska sova över. När jag ska sova är det som att Hemlängtan växer sig större och starkare. Särskilt om jag börjar tänka på mamma och pappa. Men om jag får ringa och prata med dem en stund brukar Hemlängtan krympa lite. Jag tror att Hemlängtan tycker att min mjukiskanin är obehaglig. När jag har den med mig brukar Hemlängtan krympa och till sist kan jag somna. Hemlängtan är också rädd för mina kusiner, för när vi leker och har kul försvinner Hemlängtan helt.



ILLUSTRERA ETT KÄNSLOSJÄLVPORTRÄTT

Låt eleverna få göra ett känslosjälvporträtt. Eleverna får börja med att göra ett självporträtt, helst ganska litet på ett cirkelformat papper. Eleverna får sedan välja ett antal känslo-ord som de skriver på ett nytt cirkelformat papper (ett för varje ord). På varje sådan cirkel skriver man också några exempel på situationer eller händelser som orsakar och/eller förstärker den känslan. Montera cirklarna så att porträttet är i mitten och känslocirklarna sitter runt om som ett hjul.



SKRIV EN "MÅ BRA-LISTA"

Börja lektionen med att prata i helgrupp om vad som får oss att må bra. Samla gärna exempel på tavlan. Diskutera gärna vilka saker som är mer allmängiltiga (till exempel bra mat, sömn och rörelse) och vilka som är mer individuella. Därefter får eleverna skriva egna listor. Låt de få göra listorna fina, till exempel dekorera på olika sätt. När listorna är klara sätter ni upp dem på väggen i klassrummet, de som vill får presentera sina listor. Fundera gärna tillsammans över likheter och skillnader mellan listorna (självklart med en fin samtalston och respekt för varandras olikheter).

Ett alternativ är att ni skriver en gemensam "Vad får oss att må bra-lista" som ett komplement till (eller kanske rent av som ett alternativ till?) "klassens regler" som sitter i många klassrum.

Om oro

Detta kapitel är en introduktion till oro och berättar om dess funktion. Det går också igenom saker som när oro är något bra och när det är något dåligt.

DISKUTERA FÖR- OCH NACKDELAR

Avsnittet *Varför finns oro* på s. 15–16 lämpar sig mycket väl för samtal och diskussioner i såväl större som mindre grupper. Ett tydligt exempel på ”nyttan” med oro och andra känslor kan vara att berätta om att människan som art har levt nästan hela sin existens som ett djur bland andra djur, med alla faror det innebär. I en sådan miljö har det varit livsnödvändigt att snabbt kunna identifiera faror för att undvika dessa. På en savann med till exempel lejon är det rimligt att vara rädd för mörker, plötsliga rörelser, oväntade ljud etc. Alla dessa känslor finns kvar i oss som ett minne från den tiden. Dessa känslor gör ibland stor nytta och räddar oss fortfarande från faror. Diskutera gärna i vilka situationer det är bra att känna rädsla, oro, stress etc. Kan det till exempel vara bra att bli rädd för plötsliga rörelser och ljud när man rör sig i trafiken? Kan det vara bra att vara rädd för höjder? Främmande hundar? Ibland är det ”falskt alarm” och vi blir rädda eller oroliga helt i onödan. Låt eleverna diskutera för- och nackdelar med att ha ett brandlarm som ibland börjar tjuta fast det inte brinner eller ett brandlarm som aldrig tjuter om det inte brinner – men som också ibland missar en och annan eldsvåda (se s. 17).

DISKUTERA ORO SOM HINDRAR

En viktig del av samtalet är att diskutera i vilka situationer rädsla och oro faktiskt hindrar mer än de hjälper. Det kan vara bra att bli rädd för att bli instängd, men om det innebär att man inte vågar gå på toaletten i skolan får samma känsla en negativ konsekvens. Diskutera fler liknande exempel med klassen. Har eleverna några idéer på hur man kan lära sig att övervinna den oro som väcks av saker som inte är farliga på riktigt?



För äldre elever:

RANGORDNA KÄNSLOR

Dela in klassen i grupper med 3–4 elever. Ge varje grupp lappar med orden på s. 12 (oro, ångest, rädsla, nervositet, stress). Låt eleverna prata förutsättningslöst om dessa ord en kort stund. Eleverna kan också skriva upp egna ord på tomma lappar som de tycker hör ihop med dessa begrepp (till exempel chock, panik osv.)

- Gruppens första uppdrag är att försöka rangordna orden i en stigande skala från den känsla som är minst jobbig till den som känns allra värst.
- Andra uppdraget är att varje grupp enas om en beskrivning eller definition av vad de olika begreppen betyder och skriver ner denna definition.
- Tredje uppdraget är att hitta på och fritt beskriva en situation som väcker var och en av känslorna.
- Fjärde uppdraget är att gemensamt skriva ett par meningar om varje känsla. Meningarna ska vara formulerade så att de skulle kunna vara hämtade ur en skönlitterär text, exempel:
Stress: Hur kunde Anton vara så dum att han stannade kvar för att spela King med kompisarna efter skolan? Han hade ju lovat mamma att hämta lillebror senast kvart i fyra när förskolan stänger. Nu är klockan fem i fyra och det tar säkert tio minuter att komma till förskolan, även om man springer. Vad är ens det här "APT" som mamma skulle på?

Grupperna får sedan presentera för varandra. Se om alla har rangordnat känslorna på samma sätt? Är alla överens om förklaringar och definitioner?

BRA OCH DÅLIG ORO

Låt eleverna bilda mindre grupper. Be dem diskutera och skriva egna exempel på hur situationer och källor till oro kan vara både funktionella och hämmande enligt rutan på s. 16.

- Oro för ... är bra när den ...
- Oro för ... är en dålig sak när den ...



DISKUTERA UNDVIKANDE

Efter att ha läst kapitlet gemensamt eller enskilt kan eleverna i mindre grupper få diskutera och göra egna varianter på den illustration som finns på s. 18. De kan fritt välja bland situationer som kan väcka oro. Om det behövs för att komma igång – skriv upp några gemensamma förslag på tavlan.

Ofta handlar den här typen av situationer om där man antingen gör något eller låter bli på grund av oro. Allra bäst blir övningen om eleverna får testa båda (eller flera) tänkbara scenarier. Vad händer om jag vågar prova? Vad händer om jag undviker att prova?



SKRIV EN BESKRIVANDE TEXT

Låt eleverna skriva en text som handlar om en karaktär som känner stark oro inför något. Regeln är att man inte får skriva rakt ut att personen är rädd, orolig, etc. utan istället ska eleven gestalta oron genom att skriva vad personen säger, tänker och gör och på det sättet få läsaren att förstå hur karaktären känner sig.

För att ge eleverna lite starthjälp kan man ge dem en kort karaktärsbeskrivning och en situation att utgå ifrån, till exempel: *Ada har väldigt stark tandläkarskräck. Nu sitter hon i väntrummet och vet att det snart är hennes tur att gå in till tandläkaren. Hon är ganska säker på att hon har ett hål i en kindtand. Dessutom har hon inte hunnit borsta tänderna idag.*

Skriv en text som visar hur Ada känner sig inför besöket. Du får inte använda ordet oro, eller rädd eller liknande ord för att skriva rakt ut "Ada är rädd". Det blir inte så spännande. Visa istället hennes känslor genom att skriva vad hon tänker, gör och hur det känns i hennes kropp.

Samlade tips om oro

Detta kapitel samlar ihop många tips om hur man kan hantera oro, tips som övriga kapitel hänvisar till.

FORMULERA FÄRDIGA FRASER

Det är ofta till god hjälp för yngre elever att få tips på "färdiga fraser" som de kan använda i situationer som de tycker är krångliga och svåra. Här är ett exempel på en dramaövning där du som lärare presenterar olika scenarier med hjälp av till exempel gosedjur. Eleverna får sedan hjälpa till att formulera sätt som gosedjuren kan få hjälp av en vuxen.

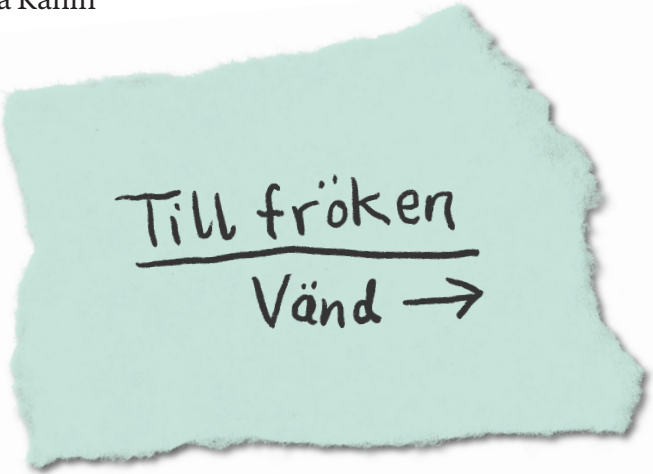
Exempel: Lilla kaninen här mår inte så bra. Han är ofta ensam på rasterna och är rädd att de andra kaninerna inte vill leka med honom. Han vill gärna berätta för fröken Kanin, men vet inte riktigt hur han ska säga. Kan ni hjälpa lilla Kanin att komma på hur han ska säga?

Vad tror ni att fröken Kanin svarar?

Vill man istället göra en skrivövning kan man be eleverna att hjälpa lilla Kanin att skriva en lapp till fröken. Gå igenom alla lappar i helklass så att eleverna får många olika exempel på hur man kan be om hjälp i en jobbig situation.

TRÄNA PÅ ATT ÖVERVINNA ORO

På s. 30 kan man läsa om att våga utmana sig, att exponera sig för saker. Efter ett inledande samtal om att träna sig på att övervinna oro inför specifika situationer kan man gemensamt gå igenom hur en träningsstege ser ut. Efter detta kan eleverna delas upp i mindre grupper och få hitta på egna förslag på träningsstegar utifrån olika hypotetiska rädslor. Det är bra att börja övningen med ett gemensamt samtal om "vanliga" rädslor och skriva upp förslag på tavlan (se träningsstegen på s. 71 för ett tydligt exempel). Ni kan gärna fokusera på saker som rör skolan, till exempel oro inför att räcka upp handen i klassen.



Till fröken
Vänd →

BESVARA OROSMONSTER

Läs om orosmonster på s. 34. Låt eleverna rita sina egna orosmonster. De får därefter göra lösa pratbubblor som de kan fästa på bilden med häftmassa. I pratbubblorna får eleverna skriva sådant som orosmonstret kan säga för att göra en orolig, osäker och rädd. Efter det får eleverna skriva ytterligare pratbubblor där de ger svar på tal, exempel:

Om du går på toan
utanför klassrummet
så kommer du att bli inlåst
och du får sitta kvar där
för alltid!

Det säger du bara för att
du själv är rädd! Om man drar
dörren hårt inåt så är det lätt att
öppna låset. Och jag kan be min
kompis Ellis att vakta utanför.
Då är jag inte rädd.

Detta går även att göra som en dramalek där eleverna kan få turas om att spela barn och orosmonster. Du som lärare kan också ta på dig rollen som orosmonster och säga "dumma" saker som eleverna tillsammans får besvara på bra sätt.

LEK DETEKTIVER

Gå igenom avsnittet om att *Leka detektiv* (inklusive tankefällor) på s. 36–39 gemensamt och diskutera det i helklass. Gör en gemensam lista på vanliga rädslor och situationer som kan ge upphov till oro. Eleverna får i par eller mindre grupper välja en rädsla och sedan hitta bevis och motbevis för att sedan formulera en slutsats, som på s. 37. De som vill kan sedan presentera för hela klassen. Kommer klasskompisarna på något att tillägga?



När man är orolig för att göra fel

Detta kapitel tar upp aspekter av att vara blyg och lite ängslig men också om man har svårare bekymmer som social fobi. Många elever kan troligen känna igen sig i kapitlets ämne i olika skolsituationer.

DISKUTERA "FELSVAR"

En av de viktigaste sakerna för en god arbetsmiljö i skolan är att det är tillåtet att prova och eventuellt misslyckas utan att någon skrattar eller på andra sätt får en att känna sig dum. Läs gärna kapitlet högt för klassen, och om någon sedan vill bjuda på en historia där de har gjort något knasigt eller fel (på ett roligt sätt) får de gärna dela med sig. Du som lärare kan sedan diskutera olika saker utifrån situationen. Är det vanligt att man kan känna sig dum efter en händelse och tänka väldigt mycket på det? Alla de som var med, vad tänker de om en? Minns de också händelsen eller kan det vara så att de har glömt den då det egentligen inte var en stor grej?

AVDRAMATISERA FELSVAR

Träningsstegen på s. 47–49 går att utveckla till en klassrumslek som avdramatiserar felsvar. Hitta på en frågesport med enkla frågor där eleverna ska svara med så knasiga svar som möjligt. Det kan vara bra att explicit tala om att den här leken är ett undantag – det är enda gången då det är okej att skratta när någon svarar fel!



När man är orolig för nya saker

Det här kapitlet passar bra att läsa högt. Diskutera gärna varför det lätt blir så att "tänk om"-tankar oftast är negativa och inte positiva.

SKRIV EN STEGVIS INSTRUKTION

Hitta på några scenarier där ett barn ska prova något för första gången och låt eleverna i par eller små grupper skriva en stegvis instruktion som gör det lättare för det fiktiva barnet att våga. Se exempel på s. 55 och s. 66.

SKRIV OCH ILLUSTRERA ER MODIGHET

Låt eleverna skriva eller berätta om en gång när de provade något för första gången och det gick bra. Låt gärna eleverna rita bilder till sina berättelser och sätt upp på väggen. Förslag på rubrik kan vara "När vi vågade!" – ett kul sätt att synliggöra det samlade modet hos hela klassen.



När man är orolig för att något hemskt ska hända

Detta är ett bra kapitel att låta klassen läsa och diskutera i anslutning till att ni har pratat om någon aktuell nyhets-händelse.

DISKUTERA MEDIAS VAL AV NYHETER

Prata om varför media oftare berättar om dåliga och hemska nyheter än om bra och mer "vardagliga" saker som händer. Leta upp några bra nyheter från sista året och prata om dem!

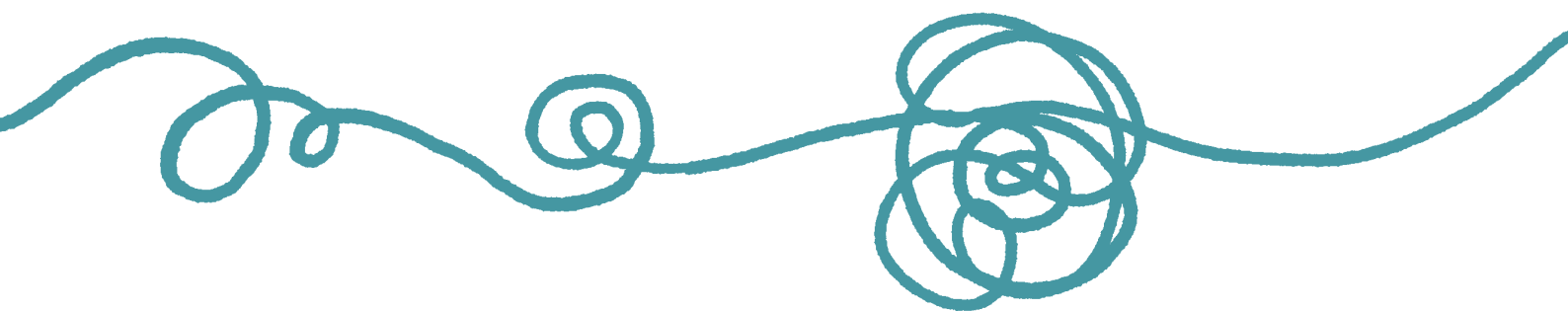
För äldre elever:

DISKUTERA NEGATIVA NYHETER

Prata med klassen om ovanstående fråga. Diskutera varför man ofta ser rubriker som: "Darret i dina ben kan vara tecken på en dold dödlig sjukdom" och väldigt sällan rubriker som: "Darret i dina ben är antagligen helt normalt och går över om du reser dig och går några steg."

SKRIVA NYA NYHETSRUBRIKER

Plocka ut ett antal artiklar om varierande händelser. Låt eleverna sitta i par eller små grupper och ge dem i uppdrag att hitta på nya rubriker till artiklarna. Till varje artikel ska gruppen hitta på fyra olika rubriker; en som är så saklig som möjligt, en som tydligt tar ställning för något i artikeln, en som är en tydlig click-bait (dvs. en rubrik som är något överdriven eller vilseledande för att locka till läsning) och slutligen en rubrik som tydligt förminskar det som står i artikeln.



När man är orolig för sådant som inte finns på riktigt

Elever får höra mycket om figurer och karaktärer som inte finns på riktigt. Ibland sprids det någon urban legend, ibland kommer historierna från en tv-serie eller bok.

SKRIV OCH ILLUSTRERA EN "LÖJLIG" SPÖKHISTORIA

Skriv en gemensam "löjlig" spökhistoria. Den får gärna börja läskigt men gör sedan det hotfulla löjligt och roligt på det sätt som beskrivs på s. 102. Humor hjälper mycket mot oro! Om man skriver ut berättelsen kan eleverna sedan enskilt få göra illustrationer till berättelsen. Sätt sedan upp text och bilder på väggen eller gör en bok av det.

För äldre elever:

SKRIV EN FARLIG HISTORIA SOM BLIR OFARLIG

Låt eleverna skriva en liknande berättelse som den ovan självständigt. Ge instruktionen att berättelsen ska börja lite läskigt och sedan sluta med att det farliga görs ofarligt på ett lite knasigt sätt.

Detta uppdrag kan också göras om till "Skriv en text som får barnen i F-klassen att sluta vara rädda för spöken", och låt dessa lite äldre elever läsa sina texter högt för elever i F-klassen.



När man är orolig för saker i skolan

Det här är ett område som ni redan jobbar med dagligen, med riktade insatser eller i det allmänna trygghetsarbetet.

DISKUTERA TRYGGHETEN PÅ SKOLAN MED ELEVERNA

Läs kapitlet högt för klassen. Använd det som ett underlag för samtal om trygghet på skolan. Prata gärna om skolan i allmänhet tillsammans med klassen, finns det till exempel saker som era elevrådsrepresentanter kan ta med sig till nästa elevråd? Om det pågår exempelvis en mobbningssituation i klassen kan det bli fel att låta barnen svara på frågan om de känner sig trygga i klassen, någon kan känna sig utpekad. Arbeta istället med det på de sedvanliga sätt som finns.

DISKUTERA TRYGGHETEN PÅ SKOLAN MED KOLLEGORNA

En uppgift för er vuxna på skolan: kan ni ägna ett arbetslagsmöte eller liknande till att prata om just elevernas trygghet på skolan? Tänk både i det stora perspektivet som mobbning, bemötande från er vuxna, möjlighet till stöd och hjälp, men också utifrån konkreta saker som toaletterna, hur situationen i omklädningsrummen är osv.



Arbeta vidare med känslor

För mer underlag till arbete med känslor och relationer, se Reyhaneh Ahangarans andra böcker utgivna på B. Wahlströms: *Kompisboken*, *Ska det kännas så här?*, *Känsloboken*, *Allt som händer inuti*. Det finns lärarhandledningar till alla på förlagets hemsida wahlstroms.se

