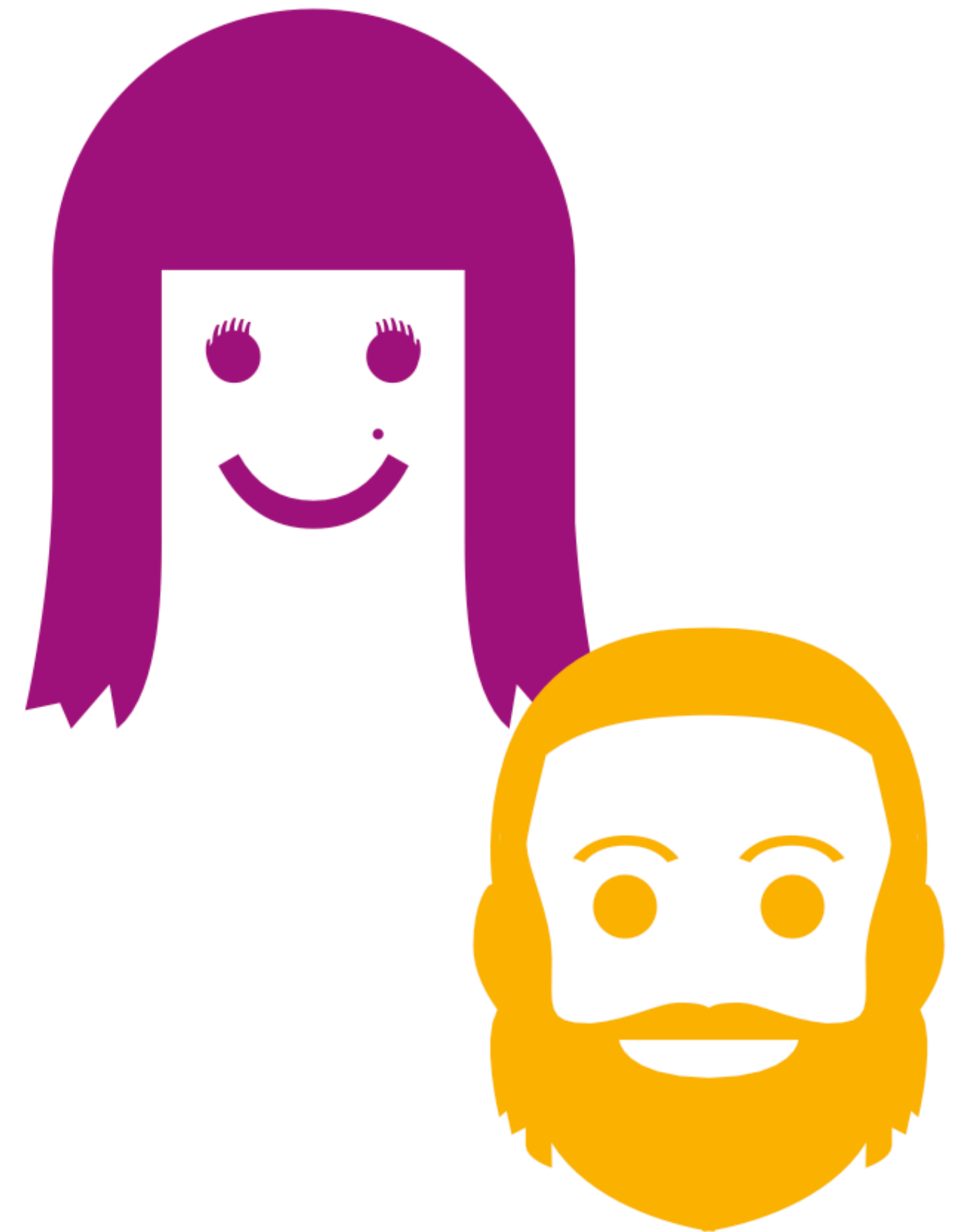




Värsta bästa livet

**Stärk barns rättigheter och motståndskraft
mot våld online genom utbildning**



Maria Dufva, kriminolog och författare

Magnus Loftsson, leg. psykolog och forskningsledare Friends

Barn & ungas samtid

Ny undersökning: Ökad oro bland föräldrar för mobbning, hot och våld i skolan

September 7

Anmälningar om hot och våld i skolan ökar kraftigt

15 OKTOBER 2024

PRESSMEDDELANDE

Anmälningar till Arbetsmiljöverket om hot och våld i skolan har ökat kraftigt de senaste åren. De flesta anmälningar gäller hot eller våld från elever riktade mot skolpersonal inom grundskolans ordinarie verksamhet.

Forskarnas hypotes: Tiktok en orsak till ökad mobbning hos mellanstadieflickor

UPPDATERAD 21 MAJ 2024 PUBLICERAD 21 MAJ 2024

Mobbning och trakasserier bland mellanstadiebarn har ökat under de senaste åren – framförallt riktat mot flickor. Enligt ny forskning från Högskolan i Gävle beror det på ökade klyftor mellan könen och barnens aktivitet på internet.

Socialtjänst

Förslag: Barn ska få övervakas med fotboja

Publicerad: 13 november 2024, 11:46



I videon svarar Socialstyrelsens utredare Peter Salmi på tre frågor om den ökade psykiska ohälsan hos barn. Foto: Pontus Lundahl/TT, pressbild Socialstyrelsen

Ny rapport från Socialstyrelsen: Ökad psykisk ohälsa hos barn

UPPDATERAD 7 JUNI 2024 PUBLICERAD 5 JUNI 2024

Bland unga vuxna minskar den psykiska ohälsan, visar en ny rapport från Socialstyrelsen. Men för barn i åldern 10–17 år syns däremot en ökning.

– Vi ser att många blir långvarigt sjuka, säger Peter Salmi utredare på Socialstyrelsen.

Rapporten visar att antalet nva fall av psykisk ohälsa bland unga vuxna minskade

MES1

1

2

3

KONT
VÄST



Omni

Toppnyheter

Senaste nytt



LÄGET I SVENSKA SKOLAN

Hälften av alla elever i årskurs nio utsatta för brott

Av Joseph Chaoouch Båth
Publicerad 24 oktober, 10:05

Uppemot hälften av svenska niondeklassare säger att de utsatts för stöld, misshandel, hot, rån eller sexualbrott under det senaste året. Bland de vanligaste brottsplatserna är skolan, visar Brås skolundersökning om brott.

Det är mer eller mindre samma nivå som sedan 2021, senaste gången undersökningen gjordes.

Nyheter
Stella, 22: Generation Z är tyngda av sorg

Mer än hälften av landets 20 största kommuner skär ned på personal i skola och förskola

Forskning & Framsteg

MEDICIN | SAMHÄLLE | MILJÖ | RYMD & FYSIK | AI | ARKEOLOGI | DEBATT | E-TIDNING

SAMHÄLLE & KULTUR

SKOLAN + FOLKHÄLSA + ARBETSMILJÖ

Mobbningen ökar när lärarna överbelastas

Fler mobbare och färre lärare som ingriper när mobbning sker – det blir konsekvenserna av lärarnas hektiska arbetsmiljö, enligt ny svensk forskning.

SVERIGE
De grova brotten minskar – rekryteringen av barn ökar

Uppdaterad 2024-11-28 Publicerad 2024-11-27

Hör SVT:s reporter Sofia Yohannes om fyra tonårspojkar som befunnit sig i gängkriget – och hur de hamnade där. Foto: SVT/ David Westling

Unga misstänkta för inblandning i mord ökar kraftigt

UPPDATERAD 18 DECEMBER 2023 PUBLICERAD 18 DECEMBER 2023

Antalet unga mellan 15 och 17 år som misstänks för inblandning i mord eller mordförsök har mer än fördubblats sedan 2020, visar Åklagarmyndighetens siffror. För flera av de misstänkta har det tidigt funnits signaler som väckt oro. Det visar SVT:s genomgång av några av årets uppmärksammade fall.

2020 var antalet 15-17-åringar som misstänktes för inblandning i mord eller mordförsök 127 stycken.



Om Värsta bästa livet

- Vänder sig direkt till barn mellan 9-12 år.
- Bygger på sammanställd evidens av WHO om hur mobbning och annat våld mot barn i digitala miljöer bäst kan förebyggas.
- Varje kapitel utgår från viktiga life-skills, en socio-emotionell förmåga som går att träna och stärka hos barn från tidig ålder.
- Innehåller 21 verkliga berättelser som är lätta att känna igen sig i och verktyg där barnen för omsätta bokens kunskap i praktiken.
- Medföljande lärarhandledning kopplar till LGR 22 och innehåller stöd och övningar.



"NI MÅSTE HINNA FÖRE"

BARN OCH UNGAS BERÄTTELSE
OM ATT VARA FRIHETSBERÖVAD

BARNOMBUDSMANNEN 2025

"JAG KUNDE INTE FÅ
STOPP PÅ DET SJÄLV
OCH DET FANNS
INGEN VUXEN SOM
KUNDE HJÄLPA MIG"

"VAD MER KRÄVS
FÖR ATT NI SKA
FÖRSTÅ ALLVARET"

FÖRSLAG

VÅLDSFÖREBYGGANDE INSATSER ÄR BROTTSFÖREBYGGANDE

De barn och unga som Barnombudsmannen har intervjuat har återkommande berört avsaknaden av adekvata insatser innan de drogs in i kriminalitet. Därför presenterar vi nedan ett antal förslag för att förebygga att barn och unga begår allvarliga brott. Flera av dessa förslag återfinns i den slutredovisning som Barnombudsmannen lämnade i mars 2025 av regeringsuppdraget om barn och ungas uppväxt- och levnadsförhållanden och risk för att involveras och utnyttjas i kriminalitet. Arbetet presenterades i rapporten *"Det har alltid funnits våld, alltså när det har funnits problem"*. I den rapporten finns ytterligare förslag som handlar om att förbättra samhällets stöd och skydd av våldsutsatta barn och unga.

- > **Upptäck barns utsatthet för våld tidigt**
Det behövs stärkta insatser för att tidigt upptäcka barns våldsutsatthet och sätta in stöd och skydd, genom till exempel obligatoriska hembesöksprogram via BVC, nationell screening av trauma och en sammanhållen strategi mot våld mot barn.
- > **Diskrepans mellan vad barn har rätt till och deras verklighet**
Regeringen bör ge Barnombudsmannen i

uppdrag att utreda diskrepansen mellan barns faktiska verklighet av att växa upp med våldsutsatthet och de skyddslagstiftningar som finns. Det är av särskild vikt att undersöka varför yrkesverksamma inom relevanta samhällsinstanser inte alltid agerar i enlighet med lagstiftning vilket resulterar i att barn inte får det skydd de har rätt till.

- > **Mobbning som begrepp bör skrivas in i skollagen**

För att förtydliga skolornas ansvar att arbeta förebyggande bör mobbning och våld mot barn inkluderas i skollagen, vilket bidrar till uppfyllelsen av artikel 19 i barnkonventionen. Det bör även tas fram en nationell plan mot mobbning.

- > **Motverka kriminalitet på Hem för vård och boende (HVB)**

Genom skärpt uppföljning från kommuner och ökad tillsyn från IVO, stärkt kompetenskrav för personal samt striktare kontroll av vem som tillåts bedriva HVB-verksamhet ska barn och unga garanteras en trygg och säker tillvaro. Samma ordning bör gälla vid placering av barn och unga i familjehem och SiS ungdomshem.

Varför Värsta Bästa Livet behövs

46%

**Utsatta för kränkning
eller mobbning**

33%

**Tecken på
psykisk ohälsa**

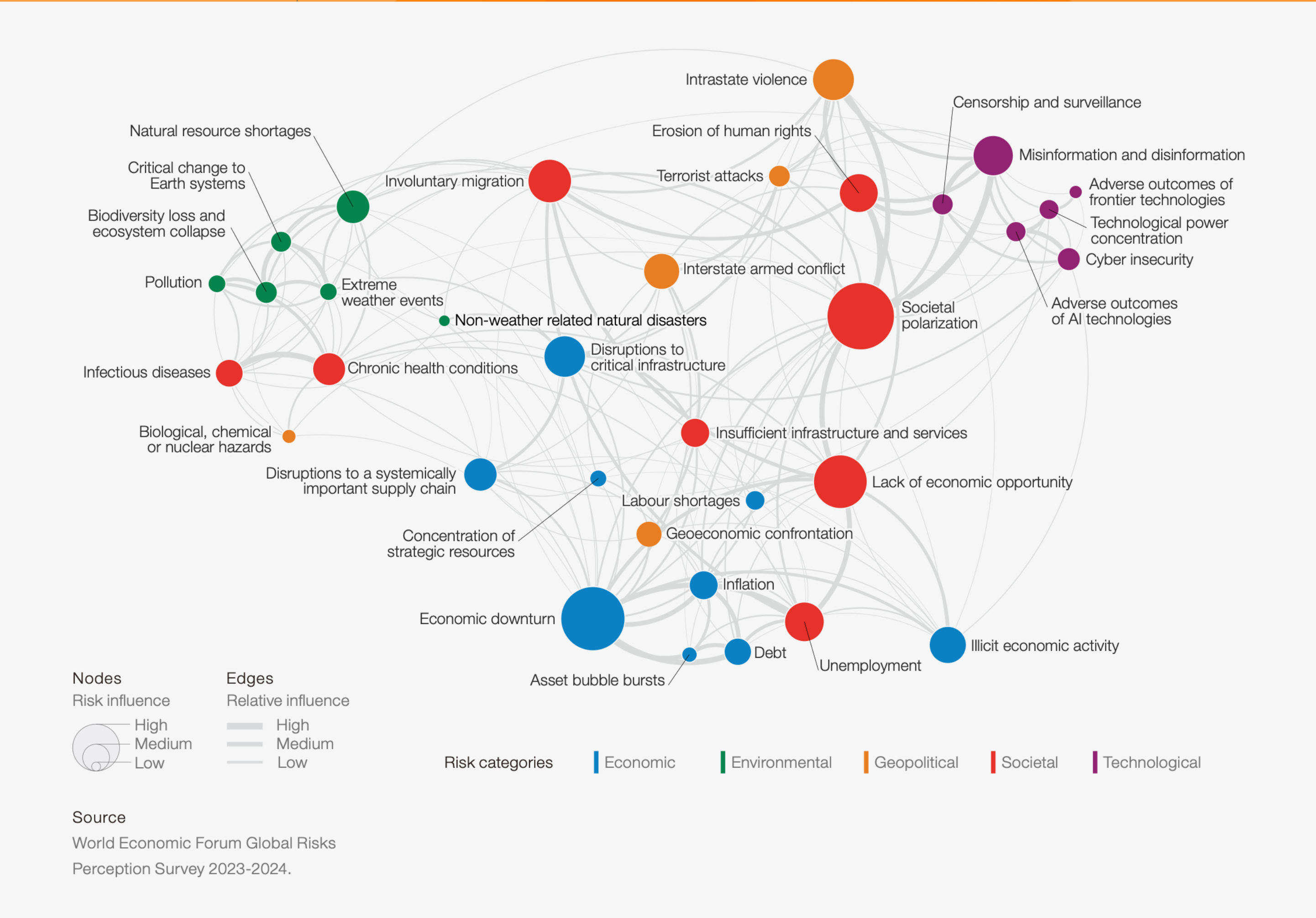
29%

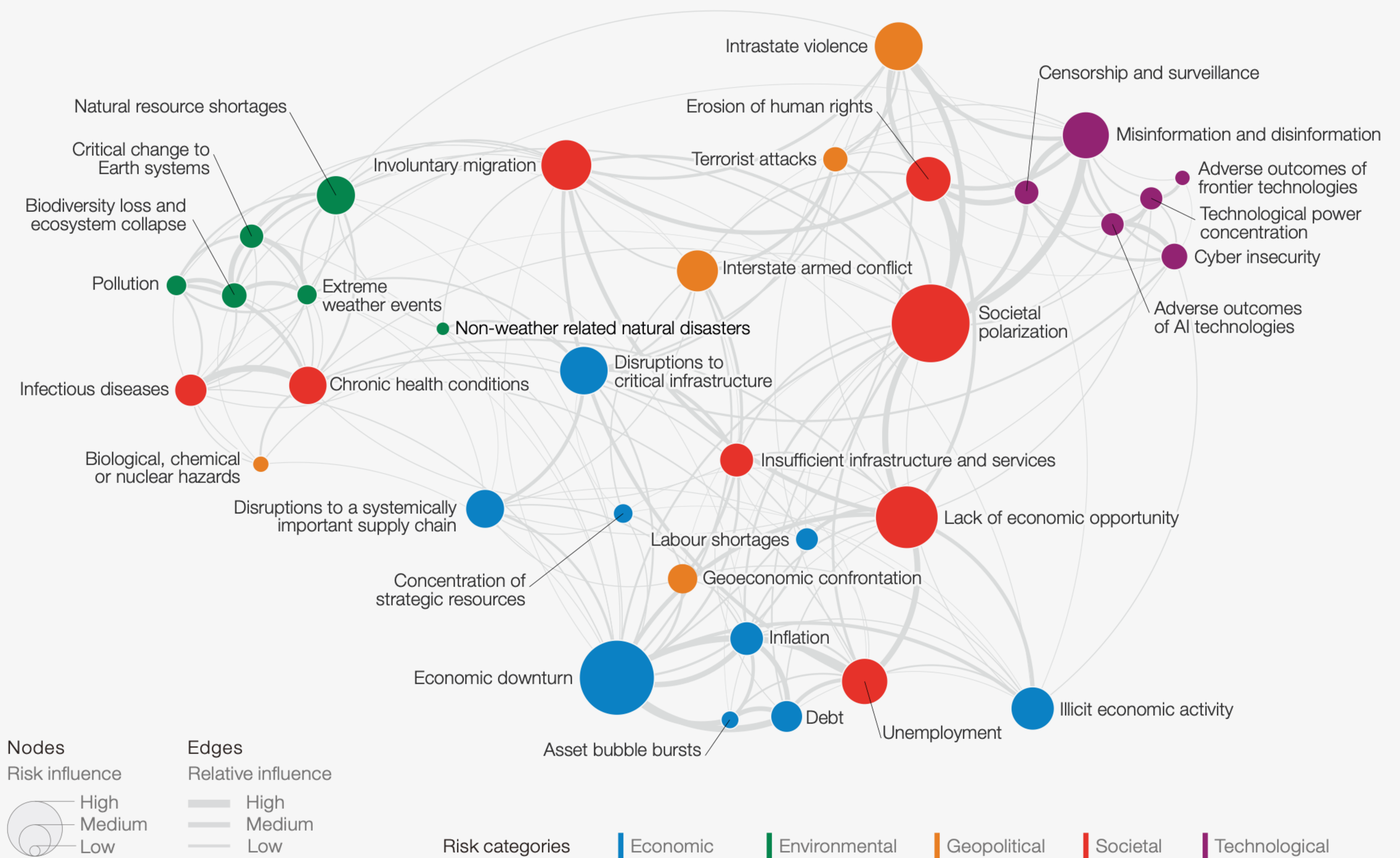
**Skolfrånvaro pga.
otrygg eller ensam**

”A perfect storm?”

Global Risks Report 2024

Global risks landscape: an interconnections map





The Best interest of the Child Child Protection:

**Hur kan vi stärka vår och
varje barns motståndskraft?**

Skill 1

**LÖSA
PROBLEM**



Skill 2

**BE OM
HJÄLP**



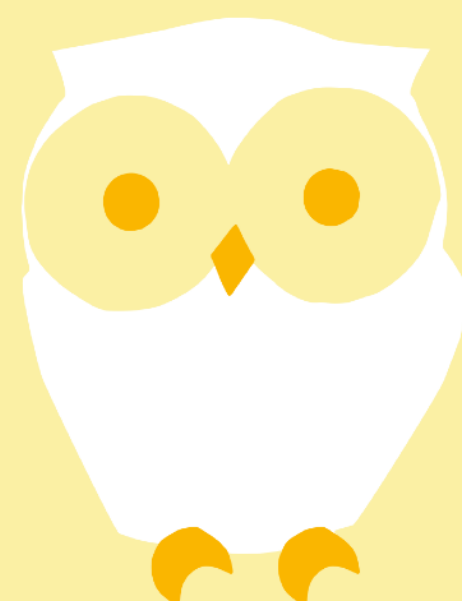
Skill 3

**FÅ KOLL PÅ
KÄNSLAN**



Skill 4

**FÖRSTÅ
ANDRA**



Skill 5

**STÅ UPP
FÖR DIG
SJÄLV**



VÄRSTA BÄSTA LIVET



Skill 6

**BLI BÄST
PÅ BRÅK**



Skill 7

**STÅ UPP
FÖR ANDRA**



**Sju life-skills som
kan förändra allt**



Skill 1

LÖSA PROBLEM

Förmågan att lösa problem är en av människans största styrkor. De som är duktiga på problemlösning hanterar sina problem som spännande utmaningar – typ som ett pussel. Tricket är att stanna upp, fundera över möjliga lösningar och sedan testa dem – som att prova olika pusselbitar för att se vilken som passar! Vissa problem är lättare att lösa än andra. Ett problem som känns stort kan egentligen ha många lösningar. Alla behöver öva för att bli bra på att lösa problem och genom att försöka lösa dina problem själv stärker du din tro på att du faktiskt kan klara saker. Det får dig att må bra!

Case

Min telefon styr mitt liv

Varje morgon när jag vaknar måste jag direkt kolla allt som hänt på sociala medier under natten. Ofta glömmar jag bort tiden så att jag blir superstressad. Egentligen vill jag hinna duscha, fixa håret och äta frukost. Men typ varje dag blir det inget av det för att jag fastnar i mobilen. När jag kommer hem från skolan brukar jag ta någon mellis och sen spelar jag. Varje dag försöker jag planera min tid så att jag ska hinna med läxorna, men sen glömmar jag ändå det. Så det blir mycket tjafs hemma för att jag inte gör det jag ska. Mina föräldrar säger att jag på riktigt FASTNAR i mina skärmar och min lärare blir arg när jag inte gjort läxan. Det känns som att alla blir irriterade på mig och som att jag är helt beroende av min telefon.

Case

VILKA LÖSNINGAR KAN DU KOMMA PÅ?

Lösningar	Fördelar +	Nackdelar -
a. Ta bort allt som plingar och vibrerar i telefonen.	Lugn och ro. Jag blir inte störd och avbruten hela tiden.	Jag kanske missar något viktigt.
b. Sluta samla dagar och poäng på spel och sociala medier.	Skönt att inte ha panik över att missa och förstöra streaks.	Tråkigt att vara den som är utan dagar.
c. Inte ha telefonen alls på morgonen.	Det kommer att bli lugnare. Jag kommer inte att bli stressad och sur. Alla blir gladare hemma.	Tänk om jag missar om en kompis hör av sig?
d. Helt ta bort appar och spel och annat jag använder.	Jag kommer att slippa fastna med telefonen och slippa se allt som dyker upp i flödet.	Jag missar allt och kan inte hålla koll på vad mina kompisar gör.
e. Be mina föräldrar att ta lite mer ansvar och hjälpa mig att sätta gränser, exempelvis genom att installera skärmtid.	Skönt att få hjälp med detta. Det blir lugnare så att jag hinner med annat, men jag får ändå notiser.	Panik om tiden är slut och jag är mitt i ett spel. Tänk om mina föräldrar begränsar för mycket?

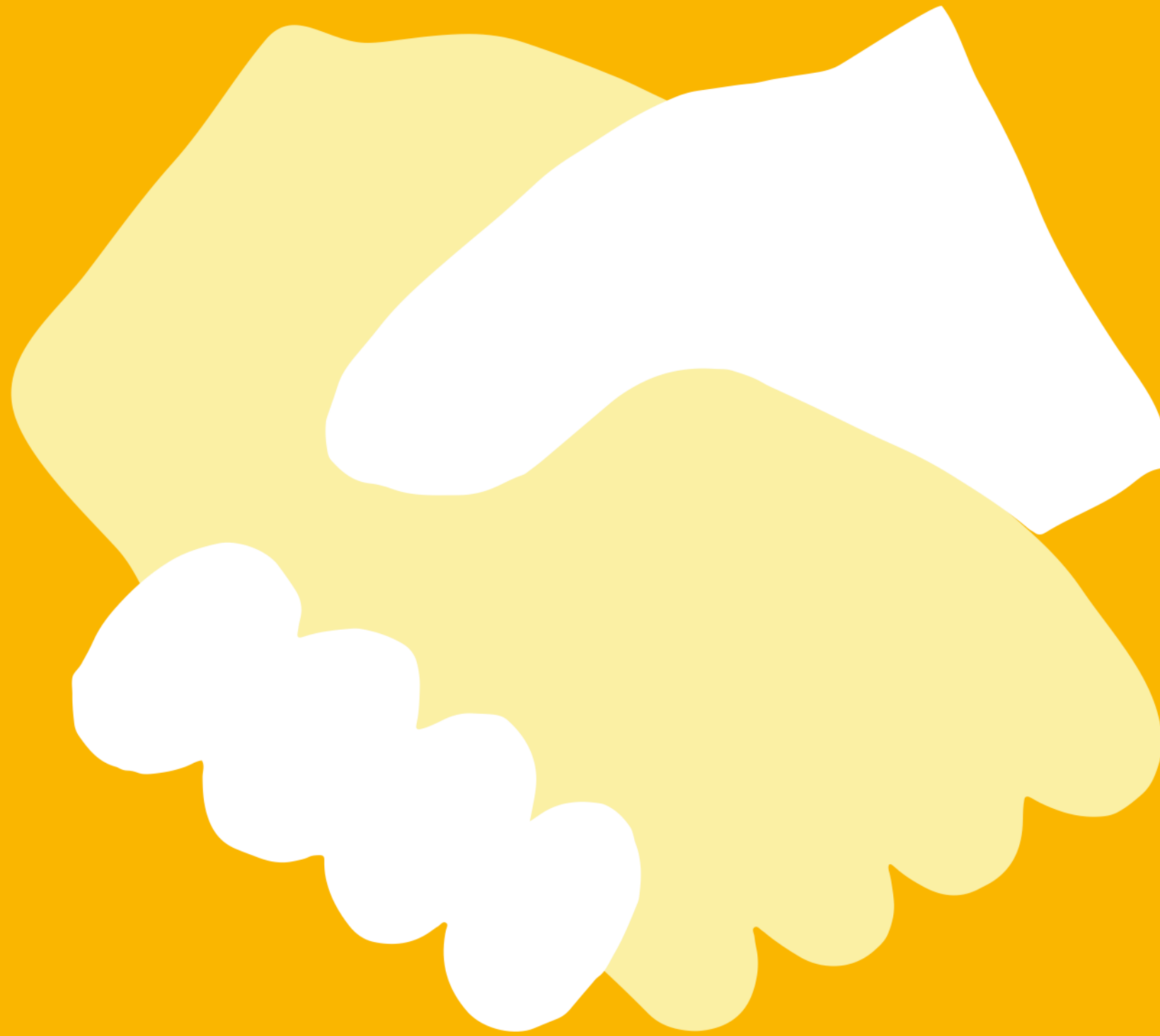
Verktygslåda

Djupa långsamma andetag

Starka känslor säger ofta åt kroppen att andas snabbt och ytligt. Det är för att vi behöver mer syre för att kunna försvara oss eller fly från det som startade de starka känslorna. Men det funkar också tvärtom: genom att andas lugnt berättar du för hjärnan att ”faran är över” och då minskar stressen, oron eller rädslan.

GÖR SÅ HÄR:

1. Andas in genom näsan som vanligt och ta sedan ett djupare andetag innan du andas ut, så att du fyller lungorna så mycket som möjligt (gör alltså en dubbel inandning).
2. Andas sedan ut väldigt långsamt genom munnen tills all luft är borta. Utandningen ska vara längre än inandningen.
3. Börja om igen: andas in, in igen och sedan ut. Om du vill kan du sätta en timer på 3–5 minuter så att du vet hur länge du håller på.



Skill 2

BE OM HJÄLP

Ibland kommer du att ställas inför problem som du inte kan lösa på egen hand. Att kunna be om hjälp när det behövs, och att fortsätta be om hjälp tills man fått den hjälp man behöver, är en livsviktig förmåga. Det finns ingen som alltid klarar allt själv. Det hjälper att berätta om sina problem för någon som man litar på. Inte bara för att den andra kanske ser lösningar som du inte ser, utan för att det får dig att känna dig mindre ensam. När man delar sina problem med andra känns problemen mindre omöjliga!

Case

Blir det värre om jag berättar?

Det är några elever i en annan klass som jagar mig på rasterna och försöker dra av mig mina kläder. Och de tar på mig, även på mina privata delar ... Jag vill inte berätta för mina föräldrar. Förra gången jag berättade om något som inte alls var lika jobbigt blev de helt galna och mejlade alla föräldrar i klassen, alla lärare, rektorn – de till och med polisanmälde. Det gjorde INTE situationen bättre för mig. Jag ville faktiskt bara berätta, men de lyssnade inte klart och överreagerade. Det som händer nu är egentligen mycket jobbigare, men jag är rädd att det blir ännu värre om jag berättar.

Tre delar

Är det här ett problem som du har svårt att lösa på egen hand?

Jag vet inte hur jag ska göra för att få dem att sluta.

Ett tag trodde jag att de skulle tröttna på att jaga mig, men det blir bara värre.

Och jag har testat att säga ifrån och jag har försökt att vara inne på rasterna, men lärarna säger att vi MÅSTE gå ut.

Jag behöver hjälp.

Vad hindrar dig från att be om hjälp?

Jag skäms så himla mycket och är rädd att mina föräldrar bara kommer att göra det värre om jag berättar.

Och ibland tänker jag att allt som hänt kanske är mitt eget fel. Det var ju så dom andra i klassen verkade tycka förra gången jag sa nåt.

Vem litar du på så mycket att du kan be om hjälp?

Jag litar på mina föräldrar, men tror inte att de kan hjälpa mig med detta. De kommer bli så oroliga att de blir superarga.

Min mentor är bra men jag är rädd att han inte ska tro på mig eftersom det blev så mycket tjafs förra gången.

Men det finns en kurator på skolan som brukar säga att vi kan komma till honom med allt vi behöver hjälp med. Han verkar åtminstone lugn och det känns mindre jobbigt att berätta för honom än för mina föräldrar.

Verktygslåda

- Viktiga vuxna
- Trygga listan
- När du har svårt att börja...

Ett tips är att börja med att skriva ner det du vill säga. Då kan du antingen skicka det till den du väljer att berätta för eller läsa upp det du skrivit. Här kommer några förslag på hur du kan uttrycka dig:

Jag behöver berätta en sak för er som är jobbig för mig och det känns enklare att skriva ner det.

Jag behöver er hjälp, jag har försökt att lösa det själv men det går inte.

Jag är rädd för vad ni ska tänka om mig och att ni ska tycka att jag är misslyckad, därför har jag inte berättat tidigare.

Jag är rädd för att ni inte ska lyssna och inte tro på mig. Jag är också rädd att det ska bli värre om jag berättar.

Jag känner mig dålig. Jag misstänker att det är mig det är fel på för jag har så många problem, men nu orkar jag inte längre. Jag behöver hjälp.

Jag är ensam i skolan och det har gått så långt att jag knappt orkar göra något och tvivlar på mig själv.

Jag vill berätta något för er som kan vara jobbigt att höra och ni kanske blir ledsna eller rädda, men jag behöver verkligen er hjälp.



Skil 3

FÅ KOLL PÅ KÄNSLAN

Känslor är som ett osynligt signalsystem som berättar för oss vad vi tycker – innan vi ens hunnit tänka det! Känslor tar sig ofta kroppsliga uttryck – när du blir ledsen kommer det kanske tårar, när du blir glad ler du och när du blir rädd slår hjärtat lite fortare. Känslor påverkar hur vi tänker och vad vi känner för att göra. Ibland kan känslor bli så starka att de gör det svårt att lösa problem och ta kloka beslut. Därför är det viktigt att kunna sätta ord på sina känslor. Det gör det lättare att hantera dem, men det hjälper dig också att dela känslorna med andra. Det är viktigt, för det är först när du berättar om jobbiga känslor som du kan få hjälp och stöd. Och när man delar jobbiga känslor med andra, brukar det kännas lite bättre!

Case

Jag orkar inte längre

När jag kom hem fick jag ett meddelande på mobilen där en av de som är värst skrev att hon inte är nöjd förrän jag är död. De kallar mig för "idiot", "adhd-barn" och "råtta". Jag har blivit knuffad, sparkad och slagen. Det tar aldrig slut! Jag kan inte ens äta längre, för jag har en klump i magen precis hela tiden. Och jag kan inte sova, för jag är rädd för vad som ska hända imorgon. Det känns som att jag ramlat ner i ett mörkt hål och jag orkar inte vara stark längre.

Vad var det som satte igång känslan?

Att jag fick meddelandet.

Vad kände du och hur stark var känslan?

Jätterädd
10

Skamsen
10

Ledsen
8

Uppgiven
10

Vad hände i kroppen?

Klump i magen.

Hjärtat slår jättefort.

Det bränner bakom ögonen.

Tung och trött i hela kroppen.

Ont i huvudet.

Vilka tankar fick du?

"De kommer aldrig att sluta."

"Jag orkar inte längre."

Vad kände du för att göra?

Lägga mig på golvet och inte stiga upp mer.

Försvinna.

Magnus förklarar



Vi kan inte kontrollera våra känslor, men vi kan bestämma vad vi väljer att göra.

I det första fallet är det inget som egentligen är farligt. Det är inte konstigt att bli nervös inför en presentation. Men rädslan hindrade personen från att vara med på lektionen. Lösningen blev därför att utmana rädslan och ändå göra presentationen.

I det sista fallet är det situationen som behöver förändras. Att bli mycket rädd är en helt naturlig reaktion på hot och våld. Här hjälpte rädslan! Lösningen blev att använda kraften från rädslan för att få slut på mobbningen. Situationen behövde förändras först innan de jobbiga känslorna kunde lugnas.

I alla fallen använder personerna knepet ”gör-tvärt-emot-känslan”. Det betyder att göra tvärtemot sina impulser, det som man först känner för att göra men som inte är till hjälp. Till exempel:

- Gör presentationen även om du vill fly.
- Stäng av sociala medier även om du vill kolla.
- Be om hjälp även om du bara vill ligga kvar på golvet.

Ett annat bra knep är att prata med dig själv på ett snällt sätt. För när du gör det blir känslorna mindre jobbiga. Det funkar ungefär som när någon annan tröstar dig. Genom att säga ”jag får känna så här”, ”det är inte konstigt att jag känner som jag gör”, eller ”jag har det jobbigt just nu och det är okej”, hjälper du dig själv och känslorna blir lugnare.

Verktygslåda

Känslokort – Vanliga känslor

Prova att använda känslokorten nästa gång du är osäker på vad du känner. Med dem får du hjälp att känna igen olika känslor och vilka kroppsliga uttryck de kan ta sig, så att du kan sätta ord på dina känslor!

LEDSEN 😞 *sorgsen, besviken, sårad, uppgiven, otrygg*

Tänkbara situationer: Du har förlorat något eller någon. Det är något som inte fungerar. Något du hoppades på blev inte av. Någon har gjort dig illa.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Mungiporna dras neråt.	”Det kommer alltid att vara så här.”	Gråta eller jämra sig.
Det bränner bakom ögonen.	”Det är ingen idé.”	Vända sig inåt.
Tung och trött i hela kroppen.	”Om det bara inte hade hänt.”	Göra så lite som möjligt.
		Dra sig undan.

ARG 😡 *ilska, upprörd, irriterad, sur, frustrerad, våldsam*

Tänkbara situationer: Någon har gått över din gräns, något behöver förändras, något är orättvist, någon har skadat dig.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Sammanpressade läppar.	”Jag har rätt.”	Slåss eller skrika.
Hjärtat slår hårt.	”Jag har blivit orättvist behandlad.”	Bli kylig eller isande tyst.
Spända käkar och muskler.	Dömande tankar om andra.	Försvara mig själv eller andra.

RÄDD 😨 *nervös, läskigt, panik, osäker, orolig, livrädd*

Tänkbara situationer: Du har upptäckt en fara. Något hotar att skada dig fysiskt eller psykiskt. Det finns ett hot mot något du tycker är viktigt.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Bultande hjärta.	”Hjälp!”	Fly, gömma mig.
Tryck för bröstet.	”Jag kan inte andas.”	Försvara mig själv eller andra.
Andnöd.	”Jag måste härifrån.”	Bli förstenad, inte kunna röra mig alls.
Illamående.	”Hur ska det här gå?!?”	

ÄCKLAD 🙄 *motvilja, ogillande, avsky, avsmak, förakt, hat*

Tänkbara situationer: Du har kommit nära något som är skadligt att röra eller äta, smittat eller giftigt, eller med någon som gjort något du tycker är fel eller dåligt.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Rynkad näsa.	”Det här är fel.”	Kräkas.
Illamående och kvaljningar.	”Det här är äckligt.”	Dra mig undan.
Rysningar.	Dömande tankar om andra eller mig själv.	Hålla avstånd. Gå till attack.

SKULD OCH SKAM 😓 *dålig, generad, pinsam, värdelös, utstött, fel, dum*

Tänkbara situationer: Du har kanske begått ett misstag, eller gjort något som du inte står för. Kanske tror du bara att andra tycker något dumt om dig för att du är rädd att bli utstött. Eller så har någon gjort något mot dig som fått dig att känna dig dålig.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Tittar ner i marken eller ser bort.	”Oj, det här blev helt fel.”	Skuld: Be om ursäkt eller säga förlåt. Reparera. Närma mig andra.
Undviker att titta på andra.	”Varför gjorde jag så?”	
Huden känns varm eller kinderna blir röda.	”Hoppas ingen märker det jag gjort.”	Skam: Dra mig undan, gömma mig, dölja, undvika kontakt.
Böjer mig ner eller hukar.	Dömande: ”Jag är fel, värdelös, misslyckad.”	Anpassa mig eller söka mig till nya platser.

GLAD 😊 *lycklig, förtjust, tillfreds, trygg*

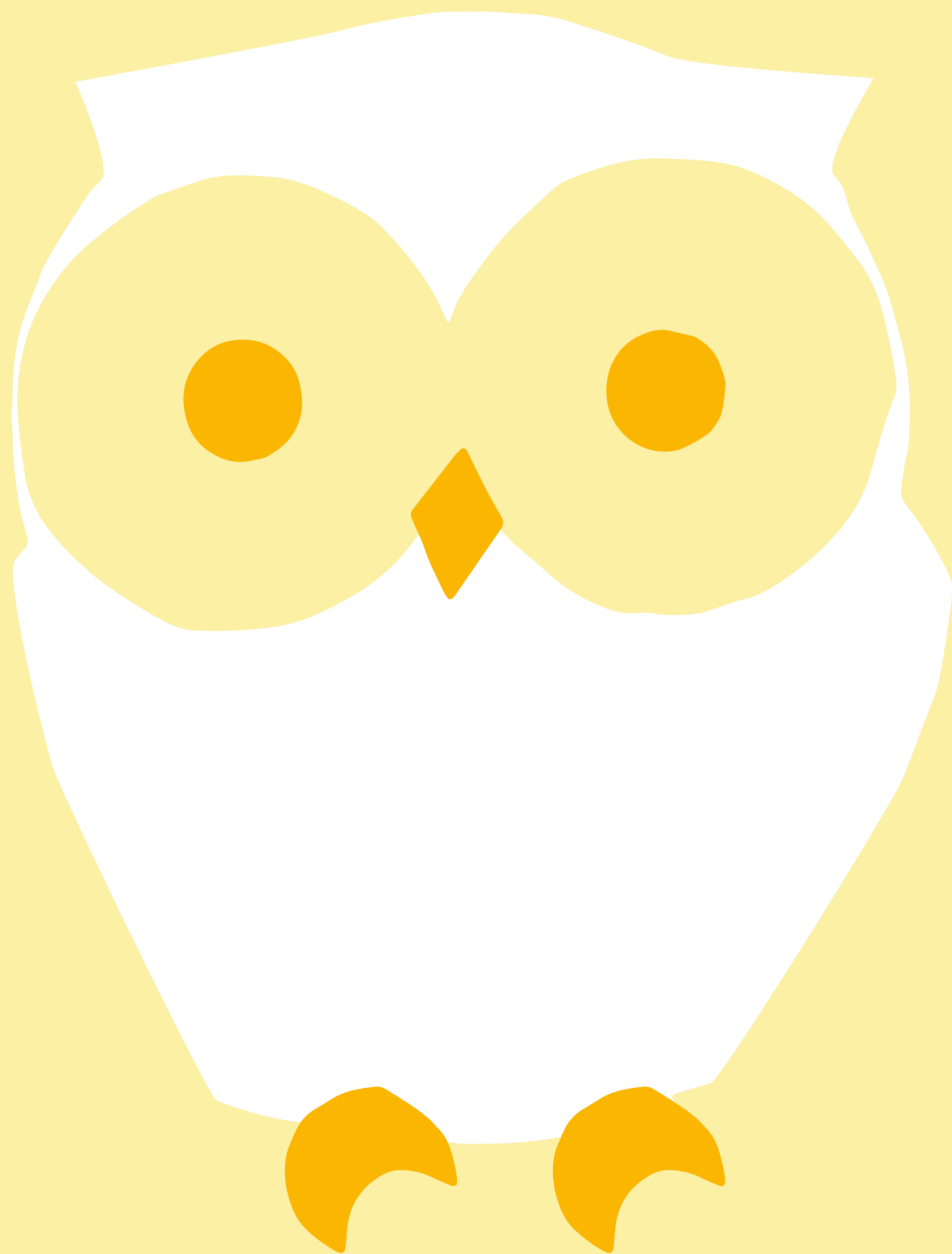
Tänkbara situationer: Du gör något du tycker om. Något är behagligt och du vill ha mer av det. Du är i en situation som du vill stanna kvar i eller söka upp igen.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Varm och full av energi.	”Härligt. Ljuvligt. Roligt. Vackert.”	Stanna kvar, fortsätta eller vilja ha mer.
Extra uppmärksam.	”Jag kommer att få det bra.”	Få nya vänner och erfarenheter.
Hjärtat slår långsamt.	Minnen av andra roliga tillfällen. Bra saker kommer att hända.	Lära mig mer och snabbare.
Lugn andning.		Vila och bli starkare.
Sänkta axlar.		

NYFIKEN 🤔 *intresserad, upptäcka, nyhet, spännande, förstå*

Tänkbara situationer: Något är nytt, oväntat och behöver utforskas närmare. Något är intressant och du vill lära dig mer. Något är viktigt och betydelsefullt för dig.

Kroppen: Vad händer i kroppen?	Tankar: Vilka tankar får jag?	Impulser: Vad känner jag spontant för att göra?
Vaken och koncentrerad.	”Vad är det här?”	Titta närmare.
Spänning och lätthet.	”Hur funkar det?”	Undersöka och utforska.
Behagligt och skönt.	”Vad kommer efter nästa krök, klipp, nyhet?”	Avbryta något jag håller på med för att göra något annat.



Skill 4

FÖRSTÅ ANDRA

När vi känner att andra förstår och bryr sig om oss mår vi bra. Och när vi bryr oss om andra och lyssnar på dem, mår de bra. Det är som en studs-boll: när du är uppmärksam på hur andra har det och visar att du bryr dig om dem, studsar det ofta tillbaka till dig! Ibland är det enkelt att se vad andra känner. Andra gånger kan det vara svårare att förstå hur andra mår och vilka känslor de har. De kanske inte visar vad de känner, känner annorlunda än vad du hade gjort i samma situation eller upplever någonting som är svårt för dig att förstå eller tänka dig in i.

Case

Konstigt att han är ensam

Vi har fått en ny kille i vår klass. Han verkar lite konstig för han står ofta bara och kollar på oss andra. Och så är han borta mycket från skolan, ibland flera dagar i veckan. Det är konstigt för jag tror inte han är sjuk varje gång han är borta, men lärarna säger inget. Jag har frågat några gånger om han vill vara med när vi spelar basket, men han bara skakar på huvudet.

Case

Fundera över vad du tänker om andra

Jag tänker dömande tankar om att det måste vara något fel på honom, eftersom han inte verkar vilja vara med när vi frågar.

Jag tänker dömande tankar som att han kanske inte gillar oss, eller att han har problem, eftersom han är borta så ofta.

Föreställ dig att rollerna är ombytta

Jag har aldrig bytt skola, men jag var jättenervös när jag började spela i ett nytt basketlag. Jag var orolig för att göra fel hela tiden och för att de andra skulle tycka att jag var kass.

Jag skulle kanske också dra mig undan och inte orka gå till skolan varje dag om jag bytte skola.

Jag kanske inte skulle våga vara med på rasterna, ens om någon frågade.

Var den viktiga vän du själv vill ha

Om jag bytte skola skulle jag vilja att mina nya klasskompisar fortsatte att fråga om jag ville vara med på rasten.

Kanske kan jag hitta på någon anledning att prata mer med honom, och visa att vi är schyssta?

Och om jag säger till min lärare innan kan jag föreslå att jag ska sitta bredvid honom i klassrummet nästa gång vi byter platser.

Defusion av dömande tankar

Magnus förklarar



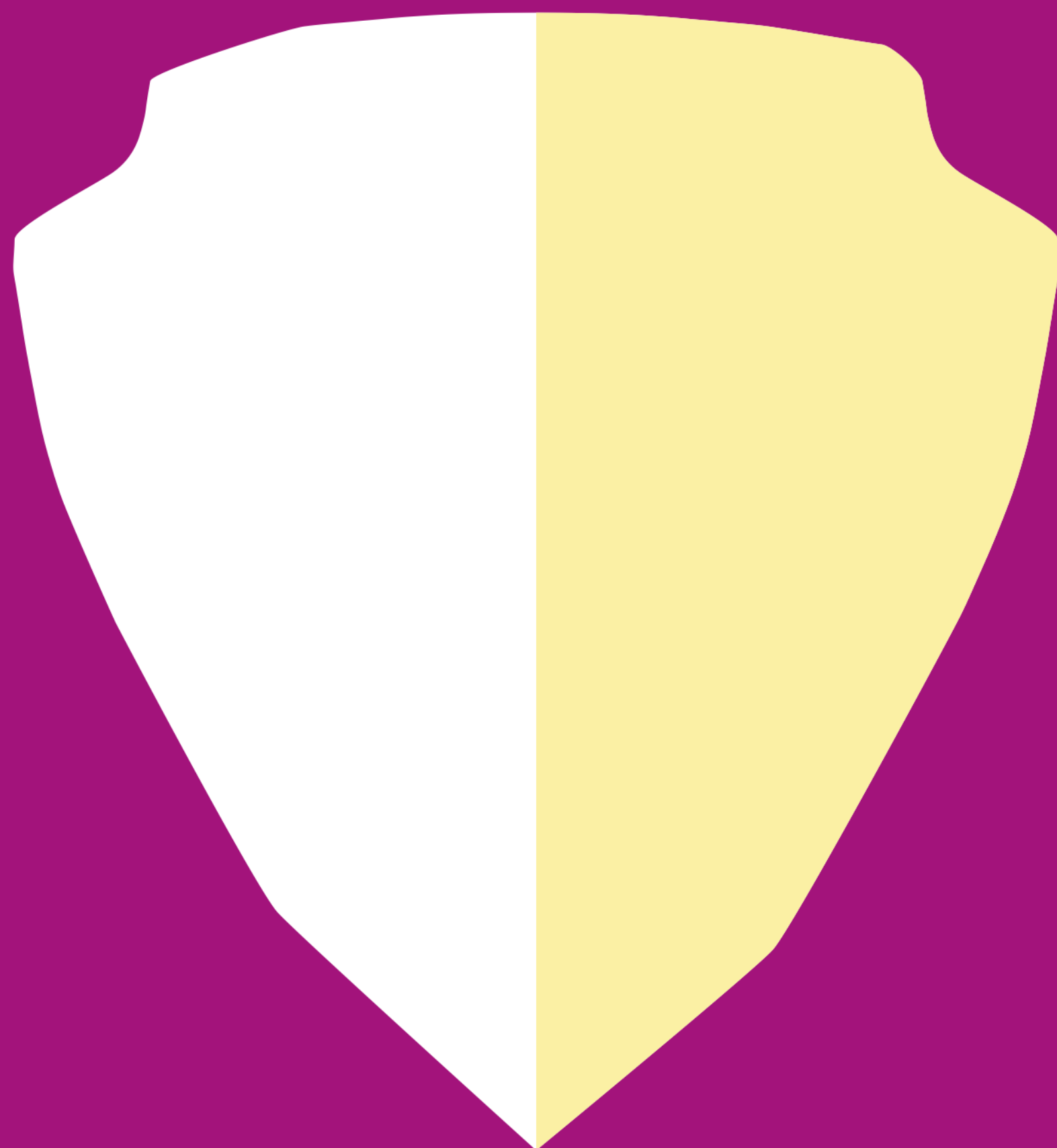
Vi tänker alla dömande tankar ibland. Både om andra och om oss själva. Ofta tänker vi de tankarna utan att ens vilja det. Men dömande tankar är inte farliga.

Tankar är som moln som kommer och går över himlen. När du tittar på himlen och ser ett moln, vet du att det snart passerar förbi. Molnet är inte himlen och på samma sätt är du inte dina tankar.

När du inte mår bra av dina tankar, eller om dina tankar får dig att tycka illa om andra utan att de egentligen gjort dig något, kan du istället välja att bara låta tankarna passera. Lite som en klok uggla som vet att molnen på himlen förr eller senare drar förbi.

Vi får alla dömande tankar om andra ibland utan att egentligen veta något om dem. Dömande tankar är som sagt helt ofarliga. Men dömande tankar kan uttryckas som hat mot andra. Det kan vara farligt. Dömande tankar kan också bli farliga om man väljer att behandla någon orättvist eller kränka någon på grund av hur de ser ut, vem de är eller var de kommer ifrån.

Det som faktiskt är viktigt är vad du GÖR mot andra. Försök därför att alltid behandla andra med respekt, oavsett vilka tankar du kan ha om dem. Det hjälper dig att skapa bra relationer till andra. Att förstå att det man gör mot andra ofta studsar tillbaka till en själv, det är verklig visdom: "Ho-hoo."



Skill 5

STÅ UPP FÖR DIG SJÄLV

Många tror att man är snäll när man gör som andra vill. Men det stämmer bara om det som andra vill att man ska göra också är det man själv vill! Att alltid rätta sig efter andra, alltid låta andra bestämma och att inte säga ifrån när andra gör något man tycker är fel eller orättvist är dåligt för en själv. Det är också dåligt för ens relationer. För när du vet vad du vill och står upp för dig själv, blir det lättare för andra att förstå dig. När du är tydlig med hur du vill ha det blir det lättare för andra att också säga vad de tycker är viktigt. En bra vän lyssnar inte bara på andra, utan också på sig själv!

Case

Populärast bestämmer verkar det som...

Vi har en klasschatt där vi påminner varandra om läxor eller om vi ska till simhallen till exempel. Den som spammar eller skriver något elakt om andra blir borttagen från gruppen, det är en av reglerna. Men det verkar som att klassens mest populära får göra nästan vad de vill. Det är som att det är de som bestämmer och sätter egna regler, även om de fattar att andra blir ledsna. Det retar jag mig på! Jag vet att det är andra som känner som jag, men ingen säger ifrån. Det är typ samma i skolan. Det är ingen som vågar säga ifrån till de som är populära. Men det känns som att jag inte lyssnar på mig själv och det jag står för om jag inte säger ifrån!

Tre delar

Lyssna på dig själv

Jag tycker att personer som tar sig rättigheter som andra inte får är själviska.

Jag blir jättearg när vissa får vara elaka mot mig och andra utan att bli tillsagda. Det är bara fel!

Jag måste säga något. Om jag inte säger något kommer jag att explodera!

Förbered dig

Jag snackade lite med min kompis och sen med min brorsa om hur jag skulle göra och vad jag skulle säga.

Min brorsa sa att det var superviktigt att jag sa ifrån och lika viktigt att jag håller mig lugn, för om jag blev arg skulle alla andra också bli det.

Min kompis tyckte att det var viktigt att inte peka ut någon, för då skulle det bara bli bråk – alla skulle välja sida och sen skulle alla bara tjafsa om vem som sagt vad. Och kanske är de som skriver taskigt inte ens medvetna om hur orättvisa de är.

Gör dig hörd

Jag skrev så här i chatten:

”Hej alla! Jag tycker ibland att det dyker upp elaka kommentarer här i chatten. Just nu verkar det som att ingen reagerar på det. Jag tycker att det blivit olika regler för olika personer. Är det schysst? Ska inte alla vara med på lika villkor? Är det inte superviktigt att säga ifrån om någon skriver något som någon annan kan bli ledsen av?”

Verktygslåda

- Testa dig själv: Var brukar du hamna?

Dörrmatta	Självsäker	Buffel
☐ Jag säger inte något.	☐ Jag pratar och lyssnar på andra.	☐ Jag pratar mest ner andra.
☐ Jag undviker helst konflikter och dålig stämning.	☐ Jag ser till att det blir rättvist för mig och andra.	☐ Jag ser bara till mitt eget bästa.
☐ Jag försöker att inte märkas, jag tystnar och går oftast undan.	☐ Jag uttrycker mig bestämt och säkert.	☐ Jag brusar upp, skriker argt eller sårar andra.
☐ Jag tycker inte att mina behov är så viktiga.	☐ Jag tycker att mina behov är lika viktiga som andras.	☐ Jag tycker att mina behov är viktigast.
☐ Jag gör som de andra vill och blir otydlig och ofta ensam.	☐ Jag försöker göra det som blir bäst för alla och är en pålitlig och bra vän.	☐ Jag försöker få andra att göra som jag vill och många är nog rädda för mig.
☐ Andra går över mina gränser, jag blir trampad på.	☐ Jag respekterar både mina egna och andras gränser.	☐ Jag bryr mig inte om eller märker inte ens andras gränser.



Skill 6

BLI BÄST PÅ BRÅK

Ibland vill och tycker vi olika och ibland krockar våra behov med andras. Då blir det bråk! Det tycker de flesta är jobbigt, men att bråka är en del av livet: alla hamnar då och då i konflikt. Det behöver inte vara dåligt att vara osams. Konflikter är en chans att lyssna på varandra, hantera svåra situationer, göra saker rättvisa och bli bättre vänner. Det låter konstigt men nyckeln till att bli bäst på bråk är samarbete – att få den du bråkar med att vilja hitta en lösning tillsammans med dig.

Case

Det gick för långt

Det finns en kille i sjuan som är helt dum i huvudet. Jag är INTE ensam om att tycka det. Han retas och är asjobbig. Alla elever på mellanstadiet är typ både rädda för honom och stör sig på honom. Idag, när jag gick nerför trappan från musiken, hörde jag en massa stök bakom oss. Det var han som kom springande och skrek till alla att flytta på sig: "Ur vägen era feta, fula kosor" skrek han. Jag vet inte vad som hände, men plötsligt fick jag bara nog. Precis när han passerade sträckte jag ut ett ben och fällde honom. Det såg ut som att han flög nerför trappan. Han landade på ansiktet och fick en tand utslagen, fläskläpp och en massa blåmärken i ansiktet.

Case

Sätt ord på vad du känner och behöver

Det var ju verkligen inte meningen att han skulle slå sig så!

Han är bara så störig jämt och jag ville att han skulle sluta.

Jag mår så fruktansvärt dåligt över att det gick så illa.

Jag skäms så och behöver hitta ett sätt att göra det ok.

Ta ansvar och var rättvis

Hur taskig och störig han än är förtjänade han inte att få en tand utslagen.

Och det hjälper ju inte att jag inte menade det, för det är ju mitt fel att han är helt blå i ansiktet.

Om jag säger förlåt för det jag gjort, kommer det att räcka?

Hitta lösningar

Det här kommer inte att gå över av sig själv, varken för honom eller mig.

Hur jobbigt det än är måste jag nog möta honom på något sätt.

Det behöver jag hjälp med, det klarar jag inte på egen hand.

STOP



När man bråkar kan man bli så arg och ledsen att man inte kan tänka eller prata längre. Det kan gå så långt att man känner för att slåss och göra någon annan eller sig själv illa.

I sådana situationer är det viktigt att kunna sätta stopp innan man gör något man inte kan ta tillbaka. STOP-metoden hjälper dig att trycka på pausknappen i sådana lägen. När du fylls av starka känslor, tänk: STOP!

S = STANNA UPP

Sluta med det du gör eller säger.

T = TA NÅGRA ANDETAG

Ta några djupa andetag för att lugna ner dig.

O = ORD PÅ KÄNSLOR

Sätt ord på vad du känner: Blev du arg, rädd, ledsen, skamsen? Var i kroppen känns det?

P = PLANERA

Planera vad du ska göra som 1) gör problemet mindre i stället för större, 2) inte skadar någon annan eller dig själv och 3) får andra och dig att känna sig okej.

Bråktips

Här är experternas bästa knep för att få bråk att sluta lyckligt:

- Berätta vad du känner så tydligt du kan. Förvänta dig inte att andra kan läsa dina tankar.
- Du kan aldrig veta vad någon annan tycker och tänker. Säg inte "Du är ...", "Du gjorde ...". Om du misstolkar den andra eller går till angrepp förvärrar du bara konflikten.
- Var sann och håll dig till fakta. Undvik att ljuga och överdriva, det kommer bara att få den du bråkar med att tycka att du är orättvis och bli argare.
- Avbryt inte. Lyssna till den andra och försök att hitta en lösning i det hen säger.
- Visa att du är beredd att kompromissa. Fråga vad du kan göra för att ni ska kunna lösa konflikten.
- Be om ursäkt när du vet att du har gjort fel, även om den andra också har gjort fel.
- Såra inte. Att ha olika viljor är naturligt. Det finns aldrig anledning att vara elak för det.



Skill 7

STÅ UPP FÖR ANDRA

Att stå upp mot orättvisor och skydda andra som blir illa behandlade är viktigt – inte bara för den som blir utsatt, utan också för dig själv. För om du inte gör något när du ser att någon blir taskigt behandlad, kan det få även dig att må dåligt. Och om ingen ingriper i sådana situationer får det andra att känna sig osäkra. När du står upp för någon som blir utfrysad eller mobbad skyddar du nämligen inte bara den personen från allvarlig skada. Du får också andra att känna sig trygga när de är med dig, så att fler vågar göra samma sak!

Case

Inte tryggt att äta i matsalen

Det är verkligen inte tryggt och lugnt att äta i vår skolmatsal. När jag kom dit idag och satte mig med mina kompisar för att äta så hörde jag hur några äldre killar vid bordet bredvid vårt gick på en annan kille och sa "Du bara äter och äter ditt fetto! Maten kommer inte att räcka till alla så som du håller på!". En annan i gänget höllde sitt glas med vatten över killens tallrik och sa "Det räcker för dig nu, du har ätit färdigt".

Tre delar

Kan du säga ifrån själv?

De där killarna är inga som vi yngre vågar säga till.

Och även om jag och mina kompisar hade vågat säga ifrån till dem skulle de inte lyssna på oss.

De hade kanske till och med gett sig på oss i stället.

Kan du vara ett stöd för den som blir utsatt?

Det gjorde ont att se killen som blev utsatt.

Han var alldeles röd i ansiktet, röd om öronen och tittade bara ner i tallriken.

När de äldre killarna hade gått gick jag fram till honom och sa: "Jag såg vad som hände förut och det är absolut inte okej."

Kan du hämta hjälp?

Min kompis och jag pratade med vår lärare om det som hänt. Hon skulle prata med killens mentor.

Vi berättade också vilka det var som utsatte honom.

Vi kom överens om att prata om hur det är i skolmat-salen under nästa lektion.

Magnus förklarar



Att säga ifrån när man ser någon bli mobbad eller utsatt för kränkningar är ett mycket effektivt sätt att få slut på mobbning.

Forskning visar att när någon säger ifrån så slutar mobbningen inom 10 sekunder i hälften av fallen. Ofta är det mer effektivt att du själv säger ifrån på ett bestämt sätt än att vuxna gör det.

Om det är svårt att säga ifrån kan man i stället stå upp för den som blir utsatt genom att trösta och visa att man själv inte är med på mobbningen. Många som blivit mobbade berättar senare att det värsta inte alltid var själva kränkningarna, utan att det fanns andra som bara stod och tittade på utan att säga ifrån.

Det man alltid kan göra är att hämta hjälp eller stötta den som vågar säga ifrån.

Ju fler som försvarar den som blir utsatt, desto lättare blir det att få stopp på mobbningen. Det är också bevisat att i skolklasser där många står upp för varandra är mobbning ovanligt, i klasser där nästan ingen står upp för varandra är mobbning vanligt.

Det är de vuxnas ansvar att skolan ska vara en säker plats som är fri från mobbning. Om de inte tar sitt ansvar, säg ifrån, klaga på dem eller be någon annan vuxen att göra det!

Glöm aldrig att du kan påverka! Bli den förändring du själv vill se!

Livet måste ha en mening

Viktor Frankl ”...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager”

Barn & unga tar fajten

I Bollebygds skolan har eleverna jobbat aktivt mot mobbning och rasism. Foto: Julia Collinius/SR Sjuhärads

Kämpar för lika värde

Villanskolans elever prisas för film om mobbning

5 december 2019 13:13

På Villanskolan i Ängelholm finns några av Sveriges bästa reklamelever. De gjorde en film om mobbning till Friends och vann tredje pris i en rikstäckande tävling.



Berättelse

"Vuxna måste börja ta ansvar och vara med i kampen mot mobbning"

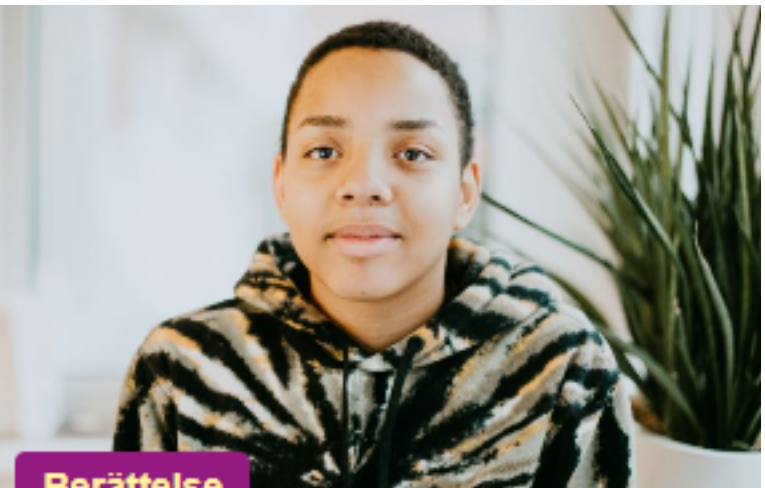
– Jag minns allt ni sa till mig och allt som ni utsatte mig för. Och jag

Svenska hjältar / Hip-hop

Bröderna vill stoppa mobbning med sin hiphop-låt

Insändare

Alla borde kämpa mot mobbning



Berättelse

"Vuxenvärlden måste kunna prata om strukturella problem"

– Jag kände att det inte fanns någon plats för min hudfärg i klassrummet.

Härnösands elever tränar på att säga ifrån mot mobbning i skolan: "Jobbigt när det är någon som är cool"

UPPDATERAD 3 SEPTEMBER 2024 PUBLICERAD 3 SEPTEMBER 2024

Kristianstad

Fjälkinge elever prisas för insatser mot mobbning

Jakob är inte ensam - fler föräldrar berättar

MÖRSIL (JT) När andra föräldrar har hört om Jakobs styrka att berätta om missförhållandena på Mörsil skola har även de hört av sig till Jämtlands Tidning för att berätta om deras erfarenhet. Gemensamt i allas berättelse är oviljan från skolans ledning att hjälpa de barn som inte mår bra.



De lär sig stå

upp mot mobbning



Ludvika

Novalie, 9 år, kämpar mot mobbning - säljer fler armband än hon hinner tillverka

Elever kämpar för att ha kvar skolans coach

I fyra år har han arbetat mot mobbning, skolk och stökighet på Vallonskolan. I höst försvinner hans tjänst och flera elever är oroliga för att problemen ska komma tillbaks.

The background is a solid light yellow color. There are five large, solid yellow circles of varying sizes scattered across the page. One large circle is in the top left, another large one is in the top right, a medium one is in the bottom left, and two large ones are in the bottom right.

HateLess

Tillsammans mot hat

Ett metodmaterial för förebyggande av
hatretorik i skolan

HateLess

Hur fungerar HateLess?

- Fem moduler med färdiga lektionsupplägg
- Enkelt att använda för lärare
- Beprövade metoder och bevisat effektivt
- Självständigt genomförande

Modul 1

Dagens lektion

Film: Yttrandefrihet

Vad har vi gjort idag?

Sammanfatta dagens lektion genom att fundera på 1-2 saker som vi har gjort eller som du har lärt dig på lektionen.

Idag har jag lärt mig...



<https://friends.se/anlita-oss/skola/hateless/>

Vill din skola vara med i ett forskningsprojekt för en friendligare värld? #defender

Projektet: Att försvara mobbade kamrater på olika sätt – en longitudinell studie om elevers försvararbeteenden som ett flerdimensionellt fenomen.

Vad innebär det?

- Deltagande i ett banbrytande forskningsprojekt finansierat av Vetenskapsrådet.
- 6000 elever i mellan- och högstadiet deltar – vi följer dem sex gånger under fyra år.
- Fokus på bystander-defender-beteenden – hur barn försvarar andra i mobbningssituationer.
- Din skola får stöd, verktyg och insikter direkt från Friends och Linköpings universitet!

Vad får ni?

- Forskningsbaserat stöd för att stärka elevernas förmåga att  STÅ UPP FÖR ANDRA 
- Möjlighet till besök där vi berättar om projektet för personal och elever.
- Ett nära samarbete med forskare och Friends.

Vill ni vara med?

Kontakta mig – jag kommer gärna till er skola!

Tillsammans skapar vi en friendligare värld

MER om Värsta Bästa Livet

Källförteckning

En fullständig förteckning över de böcker, rapporter, eller den forskning som ligger till grund för *Värsta bästa livet*, hittar du bakom den här QR-koden.



Lärarhandledning

Via denna QR-kod når du lärarhandledningen till Värsta bästa livet. Den är anpassad till Lgr22 och utformad som ett ytterligare arbetsmaterial för alla som arbetar med barn i åldern 9-12.




friends

Tack!

Magnus Loftsson

Leg. psykolog, forskningsledare Friends

Kontakta mig via magnus.loftsson@friends.se eller 070-2129966