

Vi på Friends tar e-mobbning på allvar. Vi får ofta mejl från både tjejer och killar som blivit utsatta. Friends vill förebygga e-mobbningen genom att utbilda skolpersonal, föräldrar och elever. Tillsammans kan vi göra något åt e-mobbningen.

Friends och Telia

Schysst på nätet

EN PEDAGOGISK HANDBOK OM E-MOBBNING

Schysst på nätet

EN PEDAGOGISK HANDBOK OM E-MOBBNING



© 2008 Friends
Författare **Carolina Engström, Marie Svanerudh**
Ansvarig utgivare **Magnus Jägerskog**
Form och illustration **Lobby Design, www.lobbydesign.se**
Tryck **Trydells**

Innehåll

- 4 Förord Friends och Telia
- 6 Vad är e-mobbning
- 10 Ordlista
- 11 Intervju Albin 13 år
- 12 Så jobbar polisen på nätet
- 15 Friends arbete med e-mobbning
- 16 Bra att tänka på
- 19 Associationsövning
- 20 Flugan
- 22 Enkätundersökning
- 24 Heta linjen
- 28 Fyra hörn
- 31 Forumspel
- 34 Vardagsscener
- 37 Årtalsspel
- 39 Tack till

Hej

Den här boken är skriven till er som jobbar med barn och unga inom skolan. Den är framtagen genom ett samarbete mellan Friends och Telia. Vår förhoppning med boken är att ge er inspiration att tillsammans med era elever prata om e-mobbning. Vi hoppas även boken kan underlätta för er att prata med eleverna om vad de själva gör på nätet.

Friends har arbetat med e-mobbningsfrågor sedan 2004, då vi uppmärksammade att mobbning även sker via nätet och mobiler. Efter samtal med både unga, föräldrar och skolpersonal insåg vi att e-mobbningen var ett växande problem. Många av de vuxna som vi kom i kontakt med, kände sig osäkra på vad deras elever och andra unga gjorde på nätet. Vad var e-mobbning? Hur såg den ut? Var det vanligt? Framför allt undrade många vad de själva kunde göra för att förebygga och förhindra e-mobbning. Ett stort problem för vuxna som är verksamma inom skolan är att e-mobbning ofta sker på elevernas fritid, dvs. efter att skolan har slutat för dagen, men samtidigt påverkar e-mobbningen utsatta elever i stort sett dygnet runt.

Många vuxna känner sig obekväma och okunniga när det gäller ungas vanor på nätet. Det ville vi på Friends göra något åt. Att nätet skulle vara en övergående trend inser nog de flesta av oss inte stämmer, det är snarare tvärtom; vi använder nätet mer och mer i vår

vardag. Det är en källa obegränsad med kunskap och information. Du kan hitta så gott som allt du söker på nätet. Men självklart; när en kommunikationskanal når ut till så många som nätet gör, dyker det också upp mindre bra saker. Som till exempel e-mobbning.

Andelen vuxna som hänger på nätet för att träffa vänner är mindre än andelen unga, vanligtvis använder vi nätet vid kortare besök t.ex. när vi betalar räkningar eller letar efter någon specifik information.

I den här boken hittar ni förslag på diskussioner och övningar som ni kan använda i er undervisning. Nätet är en social arena som vi måste räkna med i framtiden. Det är bra att skaffa kunskap om vad era elever gör på nätet för att inte klyftan mellan pedagoger och elever ska öka, när den faktiskt kan minska. För att kunna förebygga och stoppa e-mobbningen krävs kunskap om hur nätet och e-medier används av både yngre och äldre.

Lycka till i ert arbete!

Carolina Engström, Friends
Marie Svanerudh, Friends
Åsa Dahlgren-Sundquist, Telia

Vad är e-mobbning?

Med ny teknik följer mobbarna med hem...

Internet och mobilen är nya kommunikationsmedel och de blir vad vi gör dem till; de kan vara fantastiska källor till information, kunskap och vänner. Baksidan är e-mobbningen.

Fakta e-mobbning

E-mobbning är när en person kränker eller hotar någon annan via nätet eller mobilen. Det kan ske under en längre tid och vid upprepade tillfällen. Men det kan också vara en engångshändelse som får oanade konsekvenser och effekter. **Spridningseffekten** på nätet är en faktor många unga inte tänker på. Man skickar ett elakt sms, skriver något nedvärderande i någons gästbok, man lägger upp en rolig bild från en fest utan att riktigt analysera vilka följderna kan bli. Därför är det viktigt att du som lärare inte gör någon skillnad mellan en engångshändelse och upprepade kränkningar när du talar om e-mobbning.

Med sms, mms och mejl kan man e-mobba vem man vill, när man vill. Ofta tror den som e-mobbar att man kan vara anonym och hemlig som avsändare men det stämmer faktiskt inte. Allt som läggs ut på nätet kan spåras till den IP-adress som skickat informationen, bilden, texten. Det stämmer att det är svårt att helt stänga ute någon som e-mobbar men det finns olika filter som kan blocka en avsändare,

elaka ord och nakenbilder. Tyvärr hittar den som mobbar ofta nya vägar att hitta fram till den utsatta personen.

Bilder och personliga uppgifter på nätet

Bilder på nätet är en del av e-mobbningen. Det kan till exempel vara att någon tar bilder med sin mobilkamera och lägger ut dem på nätet utan att personen på bilden vet något eller har sagt att det är okey. Bilderna kan läggas ut i form av en kontaktannonser, med namn, adress, telefonnummer. Sprids en bild på nätet finns den där i all evighet; även om man lyckas ta bort den från ett ställe, finns risken att den redan kopierats till andra ställen. Man ska alltid vara försiktig med vilka uppgifter man lämnar på nätet, eftersom man kan bli utsatt för grova brott.

Mobbning på nätet

Ryktesspridning och förnedrande bilder kan lätt spridas via nätet och allvarliga hot kan skickas via både sms och mejl.

Polisens IT-rotel hävdar att **e-mobbningsbrott blir allt vanligare** men det kan vara svårt att bevisa, eftersom de flesta som råkar ut inte

anmäler det till polisen. Idag bedrivs ingen förutsättningslös spaning på nätet för att hitta den här typen av brott så det är viktigt att anmäla om man råkar ut för e-mobbning. Om folk inte anmäler, tillsätts inga resurser för att utreda datorrelaterade brott.

Att förebygga e-mobbning

Det är viktigt att se relationen mellan mobbning och kränkningar som sker i den riktiga världen och de som sker på nätet. E-mobbning är inte ett fenomen som enbart har med nätet att göra utan det är istället nätet som blivit en ny arena att kränka andra på. Övningarna i den här boken betonar att e-mobbning hänger ihop med hur man betar sig i skolan på skolgården i korridoren etc. Det är viktigt att låta klassen diskutera hur man kan vara en schysst kompis både på nätet och i verkligheten.

Ett förebyggande arbete mot e-mobbning hänger alltså ihop med övrigt anti-mobbningsarbete och är en självklar del av skolans likabehandlingsarbete. De övningar vi presenterar i den här handboken kan vara en del av det förebyggande arbetet mot e-mobbning. Här ligger fokus på värdegrund och attityder men det är också viktigt att du i din undervisning tar upp frågor som rör källkritik, säkerhet och integritet.

Om det ändå sker...

Ett förebyggande arbetet kan sällan förhindra att kränkningar aldrig förekommer. Därför är det viktigt att ha rutiner för hur man gör när ett fall av e-mobbning uppdagas. Dessa rutiner bör stå med i skolans likabehandlingsplan. Sprid information om e-mobbningsrutiner bland eleverna så att de vet vem de ska kontakta och hur de ska gå tillväga.

Friends och Telias

TIPS för att stoppa e-mobbning:

Ta en skärmdump! Skriv ut aktuell sida om du blir kränkt i ett discussionsforum (chattforum). Tryck på "print screen", spara och skriv ut. Det finns en tangent med förkortningen "prt sc".

Spara sms, mms eller mejl! Om du får ett kränkande meddelande är det viktigt att du sparar det för att ha som bevis senare.

Anmäl kränkande innehåll på sajter! Seriösa sajter har en funktion där man kan anmäla de som inte betar sig schysst. Om man inte anmäler är det omöjligt att stoppa de som mobbar och kränker.

Kontakta polisen! Att kränka och mobba någon på nätet är lika olagligt som att kränka och mobba någon på skolgården, gatan eller fritidsgården. Anmäl om du blivit utsatt.

KOPIERA GÄRNA DESSA TIPS TILL DINA ELEVER

Ordlista:

Adda – lägga till någon/något som vän/kontakt

Blocka – stoppa/stänga ute/blockera någon eller något (en person, ord och bild)

Blogg – förkortning av ordet webblogg som är en form av dagbok på nätet. Kan handla om vad som helst.

Chatta – att tala i realtid med någon på nätet via textmeddelanden (tex. via msn)

Nätet – samma sak som Internet

Sajt/Community – socialt nätverk eller mötesplats på nätet. Ofta finns tjänster som gästbok, blogg, intern e-post (mejl), bildgalleri, kompislistor

Googla – söka information på nätet med sökmotor till exempel Google

Grooming – att via nätet ta kontakt med minderåriga i sexuellt syfte

IRL – In Real Life det vill säga "i verkliga livet" istället för på nätet

Smileys – uttryckssymboler, även kallade "emoticons". Indikerar sinnesstämningar i sms, text- och e-postmeddelanden (mejl). :-) glad, :-(arg/ledsen, ;-) flirtig

Unga använder ofta förkortningar i sina chattar, till exempel:

ROTFLMAO – "rolling on the floor, laughing my ass off"

PLZ – "please"

ISF – istället för

BRB – Be Right Back; betyder jag återkommer

Sajter som ofta nämns:

MySpace – en sajt som innehåller mycket musik och artister, här kan man även lägga ut egna låtar

LunarStorm – Sveriges äldsta sajt, yngre medlemmar än på FaceBook

FaceBook – sajt där spridningen i ålder är bred

PlayAhead (kallas PA) – sajt där medlemmarna är yngre

MSN Messenger – ett chattprogram som ofta kallas MSN, kommunikationen sker i realtid via textmeddelanden, smileys, mikrofon och webb-kamera (webcam)

Albin 13 år

Hur mycket är du ute på nätet?

– Det blir nog någon timme om dagen... kanske mer. Jag är mest där för att kolla in film eller några schyssta videoklipp på YouTube, men annars är det mest msn som gäller för min del. Jag brukar chatta med mina kompisar där. Förut var jag en del på PA (PlayAhead) men nu är det bara en massa fjortisar som hänger där, så för min del känns det inte aktuellt längre. Många i skolan hänger på PA, Lunarstorm, MySpace och Facebook. Jag tycker MySpace är bäst av de här sajterna; där finns många bra band, mycket musik som jag gillar, filmer och videoklipp. Det är bra.

Har du många kompisar på nätet?

– Ja, ganska. De jag chattar med på msn ser jag ju som mina kompisar, även om vi inte har träffats IRL (In Real Life).

Har du några nätkompisar som du träffat på "riktigt"?

– Ja, fast då har vi haft kontakt ett längre tag på nätet. Jag tycker att man ska vara lite försiktig om man ska träffas IRL, man kan råka illa ut även om det inte är så vanligt som man kan tro om man läser kvällstidningarna. Det där att bli lurad av någon pedofil, jag tycker att man ganska snabbt märker om den man chattar med är mycket äldre än man själv. Vuxna är inte lika insatta i de förkortningar som alla i min ålder använder. Vuxna hänger liksom inte med lika bra när man chattar.

Vad tycker du om vuxnas kunskap om vad unga gör på nätet?

– Den är jättedålig! Ingen vuxen som jag känner brukar vara på nätet. Och jag tror att om fler vuxna var på en "ungdoms-sajt", skulle den sajten snabbt bli "ute" för oss. Vissa sajter har satsat mycket på säkerhetsfrågor och att deras medlemmar ska känna sig trygga när de är inne på sajten, vilket är bra, men risken att vi yngre känner oss övervakade när vi är där och då blir den sajten tråkig att vara på. Självt är jag mest på msn eller spelar något multiplayerspel, som till exempel WarCraft.

Har du några tankar om e-mobbning?

– Jag har själv inte råkat ut för något jobbigt på nätet men jag kan tänka mig att är man mobbad t.ex. i skolan, så blir man säkert e-mobbad också. Det måste vara jättejobbigt, och väldigt svårt komma undan. Det är ju svårt stänga ute alla sms, mms, mejl och msn...

Om du vet att någon blir utsatt, vad skulle du göra?

– Om det är en kompis som blir e-mobbad skulle jag prata med mina andra kompisar och så skulle vi kanske försöka ta reda på vilka som mobbar och prata med dem. Jag skulle nog också berätta det för någon vuxen, och ta reda på vad man kan göra för att sätta stopp för e-mobbningen.

Så jobbar polisen på nätet

Det finns mycket som är fantastiskt med nätet; det finns något för alla, alla kan vara med och alla kan hitta nya vänner. Men det finns också saker som är mindre bra. Många unga blir utsatta för mobbning, trakasserier, kränkningar och hot via både nätet och sina mobiler. Tonen blir ofta grövre och mer hotfull än i "vanliga" livet. Det är lättare att hota eller kränka någon när vi inte ser personen vi kränker i ögonen. På nätet behöver ingen som inte vill ge sig till känna; man kan vara helt anonym, eller till och med använda någon annans namn och identitet. Det kan vara svårt att skydda sig från kränkningar och hot på nätet och mobilen.

Poliskommissarie Manne Jönsson och hans kollegor på ungdomssektionen i Stockholm jobbar dagligen med ungdomar både på nätet och ute på stan. Deras uppdrag är ungdomar, och jobbar man med unga hamnar man på nätet, där de flesta unga möts idag. – Nätet i sig är ett fantastiskt forum som innehåller ofantligt mycket information. Det finns många olika sökfunktioner och mängder av sajter som är specialiserade inom ett visst ämne eller område. Hela Internet svämmar över av olika hjälpmedel som förenklar vår vardag, men det

förenklar även för personer med mindre ärliga avsikter. Vi spanar dygnet runt och ser allt från mindre brott till organiserad brottslighet och tung kriminell verksamhet, berättar Manne.

Mannes kollega Christer Gäfvert jobbar med spaning och är mycket ute och chattar med ungdomar på nätet. Han har många upparbetade kontakter och märker snabbt om något speciellt har hänt, eller är på gång. – Att möta unga på nätet är min vardag, men jag saknar vuxna där. Precis som vi saknar föräldrar ute på stan. Unga behöver se att vuxna bryr sig om, och de behöver vuxna förebilder. Unga är nyfikna och tycker det är roligt att chatta med vuxna på nätet. De ställer frågor om allt och är verkligen intresserade av att höra vad jag tycker om saker och ting. Ungdomar vill prata och diskutera sina åsikter med vuxna som lyssnar, och kanske förstår. Ungdomar lyssnar mer än man kanske tror och de funderar ofta över det man säger. Nästa gång man pratar kan det komma upp något de tänkt på sen förra gången. Jag tycker själv att man som vuxen har en skyldighet att var på nätet ibland, och jag tror också att det skulle minska brottsligheten där något.

Men är det verkligen många ungdomar som vill, och vågar, chatta med dig? Du är polis, det måste ju göra det lite svårare?

– För att kunna bedriva ett seriöst spaningsarbete på nätet har jag förstås fler identiteter än den som polis. Som polis är det omöjligt att komma i kontakt med vissa ungdomar som jag vet, eller misstänker håller på med något olagligt. Andra tar kontakt just för att de vet att jag är polis. Ofta har de allmänna frågor, men ibland behöver de hjälp med något. Jag märker att ungdomar många gånger tycker det är väldigt bra att vi poliser finns på nätet. Det är samma sak som att många känner sig trygga när de ser att vi finns ute på stan.

Hur skulle du beskriva att det är på nätet?

– Nätet speglar den vanliga världen, fortsätter Manne. Skillnaden är att på nätet blir allt mer lättillgängligt. Avstånden krymper, och du kan komma i kontakt med det mesta. Du hittar snabbt det du söker; med ett klick kommer informationen till din dator, oavsett var i världen den hämtas. Bra i många avseenden, men det påverkar och ökar också handeln med illegala varor. Det gäller speciellt handeln med droger. Det är det vanligaste brottet

på nätet, och tyvärr är det inte så lätt att komma åt som man kan tro. Det är ett stort problem, vi hittar mängder av webbsidor med olika syntetiska droger som ännu inte blivit klassade som narkotika. Det gör det lättare för säljaren att marknadsföra sina preparat.

Sedan finns problemet med sexsidor och andra sidor som används av pedofiler. Idag har många unga tjejer och killar webbkameror som de poserar framför, ofta tror de att det sitter en snygg kille eller tjej i deras egen ålder och tittar, men tyvärr är det inte sällan en äldre man som använder sig av en falsk identitet. Det är tyvärr vanligt. Men det ska också tilläggas att det inte är vem som helst som råkar illa ut. Ofta är det unga med låg självkänsla som söker uppmärksamhet och bekräftelse, men tyvärr kan det leda till situationer som de har svårt att ta sig ur. En del blir utsatta för utpressning; om de inte fortsätter posera och klä av sig kommer bilderna som redan finns att skickas till kompisar, kompisars kompisar, till skolan och till föräldrarna. Efter ett tag brukar den nya chattkompisen vilja att de ska träffas. Går det så långt att de träffas, blir de ofta bjudna på droger eller sprit, filmade i olika utmanande poser, inte sällan avklädda. I värsta fall kan de råka ut för

våldtäkt. Det är lättare att komma i kontakt med "fel" sällskap på nätet. Att unga tjejer och killar kan råka ut för situationer där de utnyttjas sexuellt är inget nytt, men via nätet och mobilen sprider det här sig utanför de "vanliga" riskgrupperna. Fler råkar illa ut, av nyfikenhet eller annat.

Ser ni ungdomsvåld och gatuvåld även på nätet?

– Ungdomsvåldet blir tydligare när man ser det på nätet. Olika ungdomsgäng lägger ut bilder från senaste fighten med syfte att hota eller imponera. Ofta kan vi spåra vilka personer och gäng det är som lagt ut bilderna, och ligger bakom till exempel en misshandel. De lägger själva ut bilder med syftet att visa hur farliga och coola de är. Man lämnar ofta efter sig sin signatur, sitt varumärke. På nätet har de flesta ett eget varumärke, ett skrivet tecken eller ett namn. Den här fåfängan hjälper oss väldigt mycket när vi ska identifiera en förövare. Det kan vara bankrånaren som lyckades med rånet, köper en bil i miljonklassen och åker omkring på stan och inte sällan ställer sig utanför "den" exklusiva nattklubben. Att imponera på andra verkar vara en stor del av nöjet.

Hur skyddar man sig på nätet?

– Att alltid tänka på vad för uppgifter man lägger ut om sig själv. ALLT man skriver och alla bilder man lägger ut kan andra lägga ut på platser som man kanske inte tänkt sig. Det är viktigt att alla vuxna, särskilt om man jobbar med barn och ungdomar, informerar om risk-

erna att lämna ut uppgifter om sig själv eller någon kompis. Alla uppgifter kan missbrukas av någon annan, någon man inte känner eller någon man kanske inte är vän till. Allt du lägger ut kan snabbt spridas över hela nätet.

Men är det kriminellt att sprida information om någon?

– Det kan det vara. Det beror på vad för slags information, texter eller bilder du sprider. Det finns ju ganska många fall där en fd partner har spridit nakenbilder som kanske kändes helt okey när han eller hon tog dem, men som sprids efter förhållandet har tagit slut. Som hämnd eller för att vara taskig.

Vilka är de vanligaste brotten?

– Det är narkotika och olika dopningspreparat. Det kommer hela tiden nya preparat som inte har klassats som narkotika. De kan ta upp till två år att få ett preparat narkotikaklassat vilket är ett stort problem, tycker vi inom polisen.

Fördelar för er att jobba med brott på nätet?

– Allt lämnar spår. När det gäller brottslighet och kriminalitet på nätet lämnar ett brott alltid spår från den som begått brottet. Det är lättare att spåra en förövare eller ett brott på nätet än ute i verkliga livet. Alla spår och avtryck som görs på nätet finns kvar där för alltid. Det underlättar vårt jobb när vi ska hitta och säkerställa bevis. Sedan kan det ta olika lång tid att hitta rätt person, men källan hittar vi alltid.

Så här arbetar Friends mot e-mobbning

Friends ordinarie utbildningsprogram för skolan riktar sig till elever i grundskolan och gymnasiet, all skolpersonal samt föräldrar. Vi arbetar i enlighet med den nya diskrimineringslagstiftningen och skolans demokratiska uppdrag. De vuxna på skolan har det yttersta ansvaret att förhindra mobbning men Friends ser även eleverna som en viktig resurs i det förebyggande arbetet mot mobbning. Eleverna vet hur stämningar och grupperingar ser ut i klassen och uppfattar sådant som vuxna ibland missar. Det gäller särskilt i e-mobbningsfrågor, eftersom vuxna sällan är på de sajter där e-mobbningen förekommer eller ser elevernas mobilkommunikation. Vi vill uppmuntra vuxna att ta till vara på elevernas kunskap och vilja att förändra till det bättre. Friends arbetar med utgångspunkten att elever och vuxna behöver arbeta tillsammans mot e-mobbningen.

När Friends inleder ett arbete på en skola vill vi att det är starten på en långvarig relation. Vi håller kontakten med skolan genom skolrådgivning, återträffar, fördjupningsutbildningar, nyhetsbrev, friends.se mm. Vi anordnar dessutom konferenser och nätverksträffar för skolpersonal och Friendsdagar där kompisstödjare från hela landet får möjlighet att träffas, inspireras och utbyta erfarenheter.

Läs mer om hur Friends arbetar på www.friends.se.

Tips till pedagoger

- ➔ Prata om att det är viktigt att inte låna ut sina personliga datorkonton eller personuppgifter till någon. Det gäller både dig som vuxen och dina elever.
- ➔ I din roll som pedagog och vuxen är det viktigt att du lyssnar på dina elever och låter eleverna berätta vad de tycker är okey och inte okey att göra på nätet. Det är också viktigt att dina elever vågar berätta för dig om de själva eller någon de känner blir utsatt för e-mobbning.
- ➔ Informera om hur viktigt det är att om någon blir utsatt ska alla hotfulla meddelanden sparas, oavsett om det är sms, mms eller mejl. Det underlättar för polisen när de granskar ärendet och anmälan. Helst ska allt skickas i elektronisk form till polisen för att allt enkelt ska kunna spåras.
- ➔ Prata med dina elever om riskerna med att lägga ut bilder och personuppgifter om sig själva och andra på nätet, eller riskerna att ensam träffa någon dom lärt känna på nätet. Om en elev stämt träff, är det viktigt att ha med sig en kompis, eller någon vuxen och att ses på en allmän plats med mycket folk.
- ➔ Det är lika olagligt att kränka någon på nätet som IRL. Man har ett lika stort ansvar där som här. Dessutom är man inte så anonym som man tror.
- ➔ Alla vuxna bör lära sig så mycket som möjligt om nätet. Det finns mängder med saker som är bra, och unga har ofta en stor kunskap om nätet och vad som finns där. Prata med dina elever och låt dom visa dig.



Övningar

Övningarna är tänkta att vara ett inspirerande stöd när du undervisar och håller i diskussioner om nätet och e-mobbning med dina elever. Ni kanske har en temadag eller ett projekt med fokus på e-mobbning, eller så tar du upp ämnet i ordinarie undervisning. Utgångspunkten i övningarna är att det är eleverna som har den mest uppdaterade kunskapen om vad som sker på nätet och hur e-mobbning både upplevs och utförs. Därför är det viktigt att du tar tillvara på elevernas enorma kunskap inom det här området när du arbetar med det. Inled gärna med att prata om deras kunskap och försprång, att det är de som är experterna och att ni tillsammans ska utforska området. Självklart är din egen kunskap och erfarenhet som pedagog minst lika viktig. Du bidrar med det kritiska perspektivet, de viktiga frågorna och kunskapen om orsak, verkan och handlingars konsekvens. Det är kombinationen av elevernas och din egen kunskap som gör övningarna framgångsrika.

Syftet med övningarna är att öppna upp för diskussioner där eleverna får möjlighet att problematisera, diskutera och ventilerat det som sker på nätet. Se övningarna som något du kan inspireras av. Förenkla och fördjupa diskussionerna beroende på din elevgrupps mognad, förkunskaper och intresse. Lycka till!

Associationsövning

Syfte Att genom bild och fri association börja fundera kring begrepp som internet, e-mobbning, vänskap mm. Övningen kan med fördel göras som startövning när ni börjar prata om e-mobbning i klassen.

Du **behöver** A3-papper, kritor eller färgpennor.

Gör så här

- 1 Skriv ett begrepp på tavlan (tex. Internet) Säg sedan: vad känner du när du hör ordet...?
- 2 Be eleverna associera fritt kring begreppet, låt dem fundera en stund på egen hand.
- 3 Be sedan eleverna att rita eller uttrycka det som de känner eller tänker på sitt papper.
- 4 Säg ännu ett ord efter några minuter. Det kan vara lagom med totalt fyra ord.
- 5 Låt eleverna sitta i grupper om två-tre och prata om sina bilder. Bilderna ska inte tolkas eller värderas utan vara ett underlag för att prata om e-mobbning.

Förslag på ord att associera kring

Internet, e-mobbning, Vänskap, Utanförskap, Datorer, Mobiltelefon, Bli ihop, Göra slut, Mobilkamera, Webbkamera, Chatt, Community

Flugan på nätet

Syfte Att kartlägga den sociala miljön på nätet bland ungdomar. Ett sätt att ta upp frågan om e-mobbning är att göra en gemensam brainstorm över vilka olika former av kränkningar som ni tror eller vet förekommer under en vanlig vecka på nätet. Det kan vara allt från elaka ord till hot om våld, elektroniska kränkningar via sms, mms eller mejl eller utfrysningar på sajter. Friends brukar kalla denna inventering för Flugan, eftersom man ska tänka sig att man är en fluga som flyger runt och ser allt som händer under en vecka. Övningen kan göras av både personal och elever, såväl gemensamt som separat. Den är ett sätt att gemensamt prata om vad som kan räknas som en kränkning, vilka kränkningar som upptäcks av personal eller elever, men sällan följs upp, och vad som anses oacceptabelt.

Du behöver Blädderblock och penna.

Gör så här

- 1 Be alla tänka på en helt vanlig vecka på nätet. Vilka olika kränkningar kan förekomma:
 - *via mobilen?*
 - *via skolans intranät?*
 - *på sajter?*
 - *via egna program?*
- 2 Skriv upp allt som kommer fram på en lista.
- 3 Ställ frågor kring det som kommer upp. T.ex. var händer det här? När händer det här? Etc. (spara listan för jämförelse vid nästa inventering).
- 4 Koppla gärna diskussionen till enkäten om Internetanvändning. Vad gör de vuxna på nätet och vad gör de unga på nätet? Med utgångspunkt i skolans olika listor kan ni sedan göra en gemensam definition av vad som uppfattas som kränkningar och hur elever, personal och ledning ska agera om någon utsätts.

Enkätundersökning

Vad gör du på nätet?

Syfte Att skapa ett underlag för diskussion om barn och vuxnas Internetvanor. Det här är en enkel enkät som genomförs först bland de vuxna på skolan och sedan bland eleverna. Resultatet ska visas upp både bland elever och vuxna och därefter kan en gemensam diskussion hållas om Internetanvändning.

Enkät

Tjej/Kvinna Kille/Man
Elev Personal
Annat År

Hur ofta använder du dig av Internet?

Flera gånger/ständigt varje dag
1 gång varje dag
Några gånger i veckan
1-3 gånger i månaden
Aldrig

Vad gör du på nätet (ange ett eller fler alternativ)

Spelar spel
Umgås med mina vänner på sajter
Chattar
Köper varor eller tjänster
Läser, skriver mejl
Letar information
Läser tidningar
Läser bloggar
Skriver bloggar
Betalar räkningar
Annat

Ange:
.....

Heta linjen

Syfte Att ge eleverna möjlighet att ta ställning i frågor som rör Internet-användning och e-mobbning, att diskutera sina åsikter med andra samt respektera olikåtanande i dessa frågor.

Att tänka på Värderingsövningar öppnar upp för diskussion och är ett gyllene tillfälle att låta eleverna bolla sina tankar med varandra kring ett givet ämne. Det är också mycket bra att elever som inte vill prata inför klassen ändå får möjlighet att träna sig i att ta ställning genom att ställa sig på en svarpunkt.

Men, värderingsövningar riskerar alltid att ge utrymme för kränkande kommentarer, rasistiska, homofoba och sexistiska uttalanden. Det behöver du som lärare vara vaksam på. Det är bra om du har förberett dig på hur du ska hantera sådana situationer. Det är inte ok att låta alla kommentarer passera, att låta en djupt kränkande åsikt accepteras i rummet som en åsikt bland andra.

Gör så här

- 1 Markera en linje på golvet, med numrerade papper 1–5 (använd gärna färgade och laminerade A4-papper).
- 2 Läs upp ett påstående.
- 3 Låt eleverna ta ställning genom att ställa sig på linjen. Håller man med ställer man sig på 5 och håller man inte alls med ställer man sig på 1. Däremellan kan man ställa sig på den grad som stämmer bäst med vad man anser om påståendet
- 4 Låt eleverna prata med varandra om varför de ställde sig just där.
- 5 Ta sedan upp till en gemensam diskussion där de som vill får motivera varför de ställt sig där de står. Det är frivilligt att motivera sitt svar!
- 6 Läs upp nästa påstående.

Variation Heta stolen

I heta stolen ges inte tillfälle att gradera sina åsikter utan det går bara svara ja eller nej. Istället är det reflektionen och diskussionen efter påståendena som kan nyansera ställningstagandena. Sitt på stolar i en ring och läs upp påståendena. Ni behöver en extra stol som är tom när ni sätter igång. Läs upp påståendet. Håller eleverna med reser de sig och byter plats. Håller de inte med sitter de kvar. Därefter ges tid för en kort reflektion och sedan går ni vidare till nästa påstående.

FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDA >

Påståenden

Uppvärmning

(använd enkla påståenden för att visa hur övningen går till)

Jag är ofta på nätet

Jag har en e-postadress

Jag har fått ett sms en gång

Fördjupning

Jag har kompisar på nätet som jag umgås med bara där

Jag tycker det är ok att lägga ut roliga bilder på mina kompisar på nätet

Jag tycker det är ok att lägga ut nakenbilder på mina kompisar på nätet

Jag tycker det är ok att lägga ut nakenbilder på personer som jag inte känner på nätet

Internet är det bästa som finns

Internet är det värsta som finns

Det är lättare att säga vad man tycker via sms/mejl jämfört med öga mot öga

Jag har sett e-mobbning någon gång (ex. i någons gästbok)

Jag har lätt att säga ifrån när jag ser någon vara taskig på nätet (sajter)

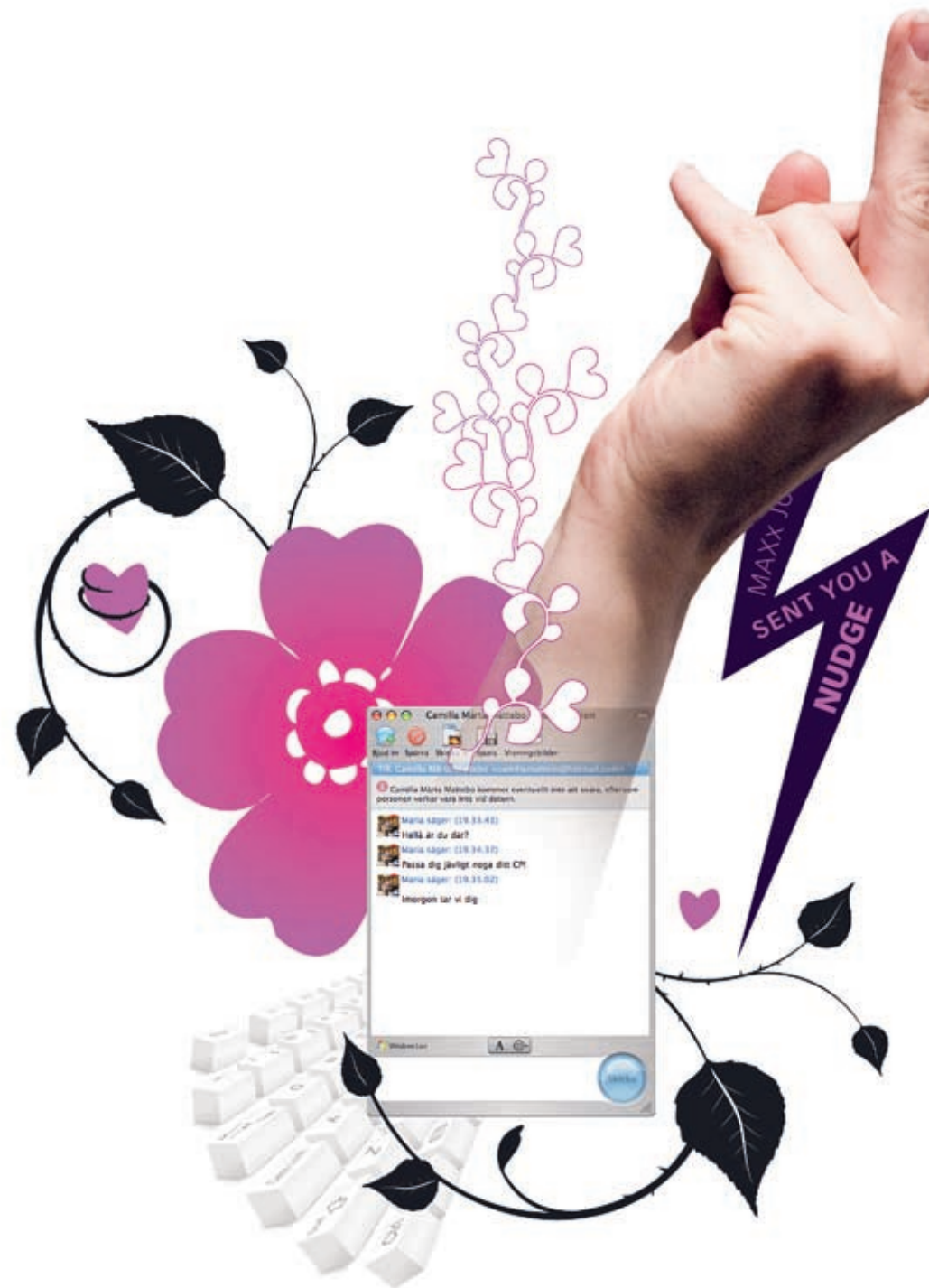
Det är svårt att se om någon skämtar eller inte i sms eller mejl

Lärare har dålig koll på vad vi elever gör på nätet

Föräldrar har dålig koll på vad vi unga gör på nätet

Om tio år kommer alla att umgås på nätet hela tiden

Om femtio år kommer skolan finnas på nätet



Fyra hörn-övning

Syfte Att stärka eleverna att ta ställning i svåra frågor. Eleverna övar sig även i att se olika möjligheter att hantera en svår situation samt att diskutera och ge uttryck för olika åsikter.

Att tänka på Uppmuntra eleverna att hitta på egna lösningar i det öppna hörnet. Betona att det är frivilligt att berätta hur man tänkte och varför man valt just detta hörn. Man får byta hörn under övningen om man ändrar sin åsikt. Låt eleverna tänka en liten stund innan de ska välja hörn.

1. Att bevittna e-mobbning

Det är fredag kväll. Du är inne på en sajt som alla på skolan brukar hänga på. Du och sju i klassen chattar med varandra om den nya läraren ni fått i veckan. Ni skämtar lite om dennes kläder och gör plus- och minuslistor, alltså vad som är bra och dåligt med den här läraren jämfört med den gamla. Det är skön, uppsluppen stämning. Plötsligt kommer Samir in på chatten. Du börjar fråga hur han mår osv. och vad han gör. Han svarar. Du märker att alla andra drar sig ur och slutar svara. Det blir lite pinsamt för du vet att det beror på att Samir kommit in. Han är inte så populär i klassen. Plötsligt kommer ett svar från Hanna: Samir har inte du gått och lagt dig som de andra bebisarna? Fler inlägg med skrattsymboler kommer från de andra. Erik skriver: Dra, fjant-Samir. Annars blockerar jag dig. Vi vill ha kul här...

Vad gör du?

- 1 Fortsätter chatta med Samir som om ingenting har hänt. Du vill visa att du inte är som de andra.
- 2 Loggar ut utan att skriva något mer.
- 3 Tar en skärmdump på konversationen för att kunna visa som bevis att Samir blir mobbad.
- 4 Eget förslag.

2. Hur är man schysst på nätet?

Det går en kille i din skola som är ett år äldre. Ni brukar aldrig prata

med varandra och hänger aldrig efter skolan. Men du har sett att han hänger på samma sajt som du. Han skickar en vänförfrågan till dig om du vill adda honom som vän. Egentligen har du ingen lust att göra det, ni känner inte varandra och du vill inte säga ja bara för att. Samtidigt känns det taskigt att inte adda honom.

Vad ska du göra?

- 1 Adda, vad spelar det för roll?
- 2 Adda inte. Det är olika regler på nätet än i riktiga världen.
- 3 Adda inte. Alla kan inte vara kompisar med alla.
- 4 Eget förslag.

3. Offline/online?

Johanna går i klass 7. I hennes klass går 18 elever och alla har msn. Dessutom har alla i klassen addat (lagt till) varandra och finns på varandras kontaktlistor utom just Johanna. Hon har vid flera tillfällen försökt lägga till klasskompisar till sin kontaktlista men utan att lyckas. Johanna har också börjat förstå att flera (kanske alla) i klassen aktivt blockerat henne så att hon inte ska kunna se när de är online.

Vad tycker du Johanna ska göra?

- 1 Prata med en förälder.
- 2 Prata med någon vuxen på skolan.
- 3 Strunta i att vara på nätet.
- 4 Eget förslag.

Fördjupa gärna diskussionen efter steg 2 och 3 med följande frågor:

Är detta en jämförbar situation med om alla i klassen alltid undvek att prata med Johanna i skolan?

Om inte, vad är det som skiljer situationerna åt?

Måste man vara vän med alla?

Hur mycket är det OK att välja vilka man umgås med?

4. Att bli utsatt – vad gör man?

Du är inne på en populär sajt där man betygsätter varandras utseende. Du ska kolla vem som ligger på bästa-listan och på sämsta-listan. Alla pratar om den här sajten på skolan just nu och det gäller att hänga med och se om man känner någon som ligger i topp. Plötsligt ser du att det ligger en bild på dig på sajten. Det är en bild när du står i bara badkläder och byter om på en strand. Du har inte lagt in den här bilden själv. Du inser att den enda som kan ha gjort detta är din före detta pojk- eller flickvän som var med dig på den här stranden.

Många i skolan har redan varit inne och tittat på sidan och gett dig varierande betyg. Vissa har skrivit taskiga kommentarer under bilden. Du får mer och mer panik.

Vad gör du?

- 1 Stänger av datorn och låtsas som att det regnar.
- 2 Tar en skärmdump och skriver ut för att ha som bevis när du anmäler din före detta pojk- eller flickvän.
- 3 Ger igen, tar en smygbild och sprider den på samma sajt.
- 4 Eget hörn.

5. Lösenordet

Du har lånat ut ditt lösenord till din kompis Sara för att hon ska söka fakta inför geografiprojektet. Hennes eget konto är spärrat av skolan för en grej hon gjorde i våras.

Efter lunchen kommer Fatima, en tjej i din klass, fram till dig ursinnig. Vad har du gjort, säger Fatima och knuffar till dig. Vaddå säger du, förvånad? Du har ju lagt ut en bild på mig som jag inte ville. Den där bilden var hemlig. – Hur kan du vara så taskig? Fatima stegar iväg. Du inser att det är Sara som gjort det för att driva lite med Fatima. Men det är du som står som avsändare. – Jag ska anmäla dig till polisen, bara så du vet, säger Fatima och går.

Vad ska du göra?

- 1 Prata med Fatima och berätta hur det är och hoppas att hon förlåter dig.
- 2 Berätta för dina föräldrar eller någon på skolan vad som hänt.
- 3 Lägga ut bilder på Sara som hon får skämmas för.
- 4 Öppet hörn för egna förslag.



Enkelt forumspel om e-mobbning

Syfte Att genom upplevelsebaserad övning komma till insikt om hur den utsattes position kan upplevas samt att låta eleverna hitta lösningar på hur man kan förändra en situation som denna.

Gör så här

- 1 Dela in klassen i grupper om ca 5–8 elever.
- 2 Värm upp gruppen med t.ex. Heta linjen eller Fyra hörn-övningen.
- 3 Ge varje grupp en händelse. Om du delar in klassen i fyra grupper ska hälften av grupperna arbeta med händelse 1 och hälften med händelse 2.
- 4 Låt grupperna skapa en kortare scen där händelsen utspelar sig.
- 5 Låt eleverna sedan spela upp för varandra, en grupp i taget.
- 6 Efter varje grupp ställer du följdfrågor som; Vem var det som blev förtryckt? Vem förtryckte? Kan det här hända i verkligheten? Här på vår skola? Vad ska man göra när sådant här händer? Etc.
- 7 Be nu en grupp med en annan händelse att spela upp sin scen. Ha efterföljande diskussion med de frågor som finns under punkt 6.
- 8 Låt den första gruppen spela få spela upp en gång till. Nu har publiken möjlighet att bryta när de upplever att någon blir förtryckt. Den som ropar stopp får då hoppa in och ta över den roll som den vill förändra.
- 9 Låt den andra gruppen få spela upp sin scen och låt publiken stoppa och hoppa in.

Tips! Du kan läsa mer om forumspel som metod i Friends metodmaterial Inspiration!

- 10 Prata sedan om vad som hände när inhopparna kom in i scenerna.
- 11 Jämför sedan de två händelserna med följande frågor: Fanns det några likheter/skillnader mellan händelserna? Upplevdes någon händelse som värre än den andra? Varför, varför inte? Var det lika enkelt att hoppa in och bryta de två händelserna? Om ja, varför? Om nej, varför inte? Är det något skillnad på det som händer på nätet och det som händer på skolgården? Hur tror klassen man kan stoppa e-mobbning?
- 12 Tacka skådespelarna med en applåd!

Händelse 1:

En flicka i år 6 går fram till några klasskompisar på skolgården. Hon frågar om någon vill spela fotboll med henne. Klasskompisarna vänder sig ifrån henne och säger över axeln: – Nej, vi har ingen lust. Jävla tönt, vi vill inte vara med dig, vi gillar inte dig.

Händelse 2:

En pojke i år 6 är på en populär ungdomssajt på nätet. Han skickar vänförfrågningar till alla i sin klass som han vet är på den här sajten. Han får inget svar på en lång stund. Sedan kommer ett sms i mobilen från ett nummer han inte känner igen: Jävla tönt, vi vill inte vara med dig, vi gillar inte dig.

Vardagsscener

Syfte: Den här övningen syftar till att låta eleverna diskutera dilemman som de kan komma i kontakt med på nätet.

Gör så här

Den här övningen kan du variera på en mängd olika sätt. Du kan låta eleverna sitta i smågrupper och diskutera scenerna. Du kan låta eleverna ge skriftliga svar i form av en argumenterande text. Du kan låta eleverna diskutera två och två eller i helklass. Bara din fantasi sätter stopp för hur dessa scener kan användas i din undervisning! Berätta gärna för eleverna att texterna är skrivna av ungdomar och att det är verkliga historier.

1. Jag la ut min finaste bild på nätet!

Jag brukar inte bli så fin på kort. Men efter en sommarsemester med familjen hade jag några bilder av mig själv som jag för en gångs skull var riktigt nöjd med. Jag la ut bilderna under min "profil" på nätet. Jag fick väldigt mycket positiva kommentarer från andra, speciellt från killar. De skrev att jag var jättefin, något ingen kille sagt förut. Jag blev glad och vågade lägga ut några bilder till, nu från badstranden. I bikini. Jag fick många kommentarer från killar som tyckte jag hade en fin kropp. Det kändes väldigt bra. Mina bilder blev ännu mer vågade. Nu kan jag inte sluta, för då får jag inte några kommentarer. Jag blir återigen samma tysta och osäkra tjej som jag var innan. Visst har jag också fått några äckliga kommentarer och då känt mig billig och slampig men det positiva, att någon ser mig, överväger. Ännu länge...

- 1 Vad tycker du att hon ska göra? Har du några råd att ge?
- 2 Vad skulle du göra om det var du?

2. Mina föräldrar vet.

Mamma är skitförbannad och pappa jättebesviken. Min mamma fick ett sms av någon som berättar att det finns utmanande bilder av mig på nätet. Jag har inte tänkt att bilderna skulle komma ut så här! Nu känns det inte alls lika roligt längre. Tänk om någon av mammas jobbkompisar har suttit och tittat på mig. Det känns lite äckligt, särskilt om hennes jobbkompis Mats har sett mig. Honom får jag krypningar av, han är så obehaglig. Och om mamma och pappa går in och tittar. Pinsamt! Nu ångrar jag mig jättemycket och har tagit bort alla bilder.

- 1 Vad tycker du att hon ska göra? Har du några råd att ge?
- 2 Vad skulle du göra om det var du?

3. Hur kunde hon göra så...

Min tjej gjorde slut med mig för ett tag sedan. Jag trodde vi älskade varandra och att det betyder att vi kan fortsätta som vänner, även om vi inte längre är tillsammans. Nu har jag blivit tvungen att tänka om. När jag kom till skolan förra veckan hade mina kompisar sett bilder på mig. Bilder som hon tagit när vi fortfarande var tillsammans. På några bilder är jag avklädd. Såna bilder som bara var för oss två. Som nu är allas. Det känns som jag är allas. För jävligt, rent ut sagt.

- 1 Vad tycker du att han/hon ska göra? Har du några råd att ge?
- 2 Vad skulle du göra om det var du?

4. Skolans omklädningsrum

Jag är ingen mobbare. Ändå så har jag gjort något elakt mot en av tjejerna i klassen. Jag tog en bild i smyg från tjejernas omklädningsrum. En av tjejerna håller på att klä om till gympan. Man ser hennes bröst. Det var inte menat så, det började faktiskt som ett oskyldigt skämt. Kanske inte så roligt för henne, det visste jag ju från början, men att det skulle gå så här illa kunde inte ens jag fatta. Hon kom inte till skolan på en hel vecka, och hon pratade inte heller med någon i klassen under hela den veckan. Jag visste ju att hon var ensam och lite utanför men inte att hon var så ensam.

Nu har jag i alla fall samlat mod till mig och försökt be om ursäkt. Jag sätter mig ofta bredvid henne i klassrummet och försöker prata lite på rasterna. Hon säger inte så mycket och det kommer säkert att ta ett tag innan hon vill prata med mig igen men jag tänker inte ge upp, jag vill att hon ska förstå att det inte var meningen att det skulle bli så här stort och att bilderna skulle spridas till så många... Jag vill inte längre må så här dåligt över det jag har gjort, jag hoppas att andra tänker lite längre och inte gör som jag gjorde.

- 1 Vad tycker du att han ska göra? Har du några råd att ge?
- 2 Vad skulle du göra om det var du?
- 3 Vad kan skolan göra för att förhindra att situationer som den här inträffar?

Årtalsspelet

Syfte Det här är ett spel som går ut på att presentera dator- och Internethistoria på ett lekfullt sätt. Dra upp en tidslinje på tavlan och markera årtionden från 1900 fram till i dag och sätt ut de årtal du har uppgifter om. Ta gärna in händelser som kan ge perspektiv på nätets historia och dra paralleller med den vanliga historien, t.ex. att månlandningen var 1969, alltså fyra år efter att det första sms:et hade skickats.

Du behöver Små (gärna laminerade) faktalappar utan årtal som går att fästa på tavlan med häftmassa eller magneter.

Gör så här

Fördela faktalapparna bland eleverna. Låt eleverna placera ut korten på de årtal de tror är rätt.

Avsluta övningen med att visa vilka årtal som är rätt, prata om de olika händelserna och diskutera hur det ser ut i dag.

Här är ett exempel på ett antal årtal:

Fakta till årtalspelet¹

| | |
|---|------|
| V. Bush såg framför sig hur en maskin kunde samla all vår kunskap. Han döpte den till The Memex | 1945 |
| JCR Licklider fick en vision om ett globalt nätverk | 1958 |
| Det första mejlet skickas | 1965 |
| Ray Tomlinson introducerade mejladressen som den ser ut idag (namn@friends.se) | 1972 |
| Drottning Elizabeth skickar det första kungliga mejlet | 1976 |
| Smileysymbolerna :) börjar användas | 1979 |
| Ordet internet etableras | 1982 |
| Den första communityn skapas på nätet, The Well | 1985 |
| Internetbanker, e-handel, webbradio startar | 1994 |
| Sökmotorerna Lycos och Yahoo startas | 1994 |
| Playahead grundas | 1998 |
| Telia introducerar adsl-uppkopplingen vilket gör nätet snabbare för många | 1999 |
| Lunarstorm grundas | 2000 |
| Facebook grundas | 2004 |

Denna modell går att vidareutveckla genom följdfrågor och val av olika historiska händelser och perspektiv som sätts i fokus.

¹Fakta till årtalspelet är hämtad från tidningen Fokus, www.fokus.se/2008/05/4/50-ar-med-internet/

Tack till

Krister Thun, Operativ chef Friends Skola

Carl-Fredrik Zetterman, föreläsare Friends

Albin Camnert, intervju och många kloka synpunkter

Manne Jönsson, Polismyndigheten i Stockholm län