



Millas INSPIRATIONSMATERIAL FÖR LÄRARE *Mirakel*

INNEHÅLL

SID 2: OM SJÄLVKÄNSLA – INSPIRATIONSMATERIAL INFÖR OCH EFTER TEATERBESÖKET

SID 6: HUR KÄNNER JAG INGEN EN MOBBAD ELEV?

SID 8: OM MOBBNING, MAKTSTRUKTURER OCH HJÄLTESAGAN

SID 11: UTVÄRDERING FÖR LÄRARE

SID 12: UTVÄRDERING FÖR ELEVER

Molière Ensemblen

www.moliereensemblen.com www.instagram.com/moliereensemblen www.facebook.com/moliereensemblen

Millas OM SJÄLVKÄNSLA Mirakel

INSPIRATIONSMATERIAL INFÖR OCH EFTER TEATERBESÖKET

Detta material är upplagt så att man först pratar om Milla i föreställningen då det är lättare att prata om någon annan än att prata om sig själv. Vill man kan man sedan fördjupa sig och göra reflektioner som handlar om eleverna själva. Vi har gett förslag på både frågor och svar men självklart finns utrymmer för lärarna själva att fritt tolka pjäsen och tillsammans med eleverna komma fram till andra svar och reflektioner.

ÖVNING 1

Syftet med denna övning är att genom att rita och reflektera kring figuren Milla så lär eleverna sig att formulera tankar kring sig själva, vilket vi arbetar vidare med i övning 2. Vi diskuterar även vad bristande självkänsla kännetecknas av och utgår i det samtalet ifrån Millas karaktär.

STEG 1: ELEVERNA RITAR KARAKTÄREN/ PERSONEN MILLA

Be eleverna beskriva vad de ser hos flickan på bilden som de precis ritat. Eleverna kan beskriva sina egna bilder och varandras i mindre grupper eller i par. En bildanalys börjar ofta med att man beskriver det enkla och uppenbara men ger man betraktandet lite tid kommer man ofta åt mer djupa analyser av figuren. Till exempel varför beskrivs hon så olika av olika elever, läser de in olika saker i figuren, varför skrattar hon på den bilden och varför är hon mörk under ögonen på den andra?

STEG 2: ELEVERNA SVARA PÅ FRÅGOR KRING MILLA OCH HENNES PERSON

Förslag på frågor:

- Hur tror ni Millas framtid kommer bli?
- Vad ska Milla göra om hon får dessa tankar igen, att hon inte duger, att hon inte vill leva? (Exempel på svar kan vara att vända sig till kuratorn, ringa självmordslinjen eller prata med en vuxen hon har förtroende för.)
- Finns något i Milla som eleverna känner igen sig i?
- Om du var Milla? — diskutera hur det skulle vara och hur det blev som det blev och hur det kan bli annorlunda. Kan det bli annorlunda?
- Vad gjorde Milla som gjorde att tillvaron blev bättre för henne?*

Saker som Milla gjorde i pjäsen och som hjälpte henne med sin självkänsla skulle kunna vara*:

- Hon vågade säga ifrån till mamman
- Hon vågade dansa inför publik
- Hon vågade anförtro sig och berätta om hur hon kände sig innerst inne för enhörningen
- Hon vågade säga ifrån till Peter att han skulle ta hand om sina egna problem istället för att

förstöra livet för henne

- Hon vågade knyta an till en annan person
- Hon vågade återvända till den vanliga världen istället för att kasta sig in i det svarta hålet
- Hon vågade med alla dessa erfarenheter i ryggsäcken söka till gymnasiet och ge sig själv en chans att nå sitt mål.

STEG 3 DISKUSSION: VAD KÄNNETECKNAR BRISTANDE SJÄLVKÄNSLA?

Peter får Milla att tro att det är sant att ingen vill ha henne. Mobbning är en väldigt vanlig orsak till att en person förlorar tron på att hon eller han duger som människa. I föreställningen har det gått så långt att Milla inte vill leva längre. Hur ser det ut i verkligheten? Kan mobbing leda till att någon väljer att avsluta sitt liv? Milla känner att hon inte duger och att hon inte är värdig att söka till den gymnasie-linjen som hon vill gå på. Hon tvivlar på sig själv, på vad hon kan och tycker att hon inte duger. Millas negativa tankar gör att hon mår dåligt. Hon är inte i kontakt med vad hon innerst inne vill och behöver. Hon upplever inte att hon lever ett meningsfullt liv. Allt detta kännetecknar en person som förlorat sin självkänsla.

* Vill du fördjupa dig i destruktiva maktspel och hur dessa påverkar ungas självkänsla i tex skolmiljö kan du läsa vår samarbetspartners Zelma Fors avhandling Bråka Bråka bättre. På vår hemsida finns även en pdf skriven av Zelma Fors med hennes tankar kring detta

ÖVNING 2

Här fortsätter vi att reflektera över självkänslans betydelse. I dessa övningar är fokus inte längre på Milla som figur utan på eleverna själva. Du som lärare kan be eleverna fundera kring sig själva och varandra.

STEG 1: DISKUSSION OM MAKT OCH MAKTLÖSHET

Låt eleverna i grupp eller i par fundera kring begreppet självkänsla och vad som skulle kunna påverka deras och andras självkänsla. Kan man stärka sin självkänsla genom att attackera andra? (Visst kan man det men är detta en hållbar metod och vilka konsekvenser får det för den attackerade.) I alla skolor förekommer maktspel och destruktiva maktspel. Låt eleverna fundera kring hur de uppkommer och om de negativa strukturerna kan brytas. Finns andra vägar att hantera ilska och självförakt än att trycka ner andra? Vad händer med en när man ingår i ett destruktivt maktspel.

STEG 2: HUR FÖRÄNDRA EN NEGATIV SJÄLVBILD?

Här är några förslag på frågor man kan ställa till sig själv. Man kan också jobba i mindre grupper eller i par och fråga varandra.

- Vem är jag? Försök att i ord beskriva dig själv.
- Hur ser jag på mig själv och mitt liv just nu?
- Vad vill jag? Formulera dina drömmar om framtiden och hur ditt drömliv skulle se ut i ord eller bild.

- Hur blev jag den jag är? (Hoppa över om du tycker denna fråga är för svår för dina elever)
- Vad längtar och drömmar jag om egentligen?
- Vad är det som skapar lycka och meningsfullhet i mitt liv?
- Hur ska jag göra för att lyssna på mig själv?
- Hur får jag en bättre balans i mitt liv?

ÖVNING 3

LEKAR OCH DRAMAÖVNINGAR:

JA!-LEKEN

Syftet med Ja!-leken är att bejaka varandra och sig själva, att inte censurerar sina egna eller andras förslag utan med liv och lust kastar sig in i det som föreslås!

Alla elever ställer sig upp på golvet. Ni kan gärna vara i ett lite större rum så gruppen får plats att röra sig fritt. Utan given turordning ropar eleverna ut frågor som Ska vi hoppa på ett ben? Alla svarar ett högt och gemensamt JAAAA!!! och gör genast den aktivitet som föreslagits.

Sen ropar en annan Ska vi springa baklänges? varpå alla svarar ljudligt JAAAA! och börjar springa baklänges. Och så vidare.

SKRIVÖVNING – TA KONTROLL ÖVER BERÄTTELSEN

I den här övningen vidareutvecklar eleverna berättelsen om Millas i Millas mirakel genom att använda

föreställningens karaktärer för att bygga vidare på historien, eller börja i andra änden: vad hände innan? Eleverna kan också välja en annan av pjäsens karaktärer och skriva vidare i jag-form under exempelvis någon av följande rubriker ”Så här tycker jag egentligen”, ”Så här var det när jag var liten” eller ”Om jag fick önska...”

LYSSNA TILL MUSIKEN

Lyssna till musiken och försök att minnas. Dansa till musiken och med hjälp av rörelser skildra känslöstämningar, skeenden och händelser. Låt kropparna berätta! Mima scener ur föreställningen, det vill säga, berätta utan ord. Försök att hitta rörelser som berättar skeenden. Låt eleverna arbeta i grupper och hitta på egna scener. Låt därefter grupperna tolka varandras mimade historier.

Lyssna på:

- Sigurd Ros ”Hoppilolla”
- David Guetta & Glowinthedark “Clap Your Hands”
- Swan Lake, Op 20, Act 1:9, Finale (Andante)
- Sean Tyas ”Lift” (Estigma Remix)

WORKSHOP – SKAPA DIN EGEN HJÄLTEBERÄTTELSE

MolièreEnsemblens workshop ”Skapa din egen hjälteberättelse” fungerar som ett komplement till föreställningen Millas mirakel. Här arbetar vi konkret med begreppet självkänsla. Eleven formulerar en hjälte – sig

själv – och visar på hur han eller hon genom att lyckas med att utföra ett hjältedåd, får fatt i sin egen inre hjälte och därmed sin självkänsla. Skolan kan få hjälp med att analysera dessa sagor och få syn på eventuella elever som genom sin saga signalerar att de far illa eller har destruktiva tankar av vår samarbetspartner psykolog Zelma Fors som efter önskamål kan närvara vid besöket på er skola.

TÄNK PÅ

Tänk på att det är bra att det finns elevhälsopersonal tillgänglig ifall föreställningen, workshopen eller detta inspirationsmaterial väcker frågor hos någon elev. I MolierèEnsemblens nätverk finns kompetens som kan stötta elevhälsopersonal. Hör av er till oss på producent@molierensemblen.com, så hjälper vi er.

Millas HUR KÄNNER JAG IGEN EN MOBBAD ELEV? *Mirakel*

BETEENDEFÖRÄNDRINGAR JÄMFÖRT MED TIDIGARE

Mobbningens följder och spår syns hos eleverna på många sätt. Många signaler som kan tyda på mobbning bortförklaras ofta med andra problem som hör till barn- och ungdomstiden. Om en familjemedlem insjuknar plötsligt, om föräldrarna skiljer sig, om det uppstår konflikter mellan syskon och föräldrar eller om det förekommer arbetslöshet i familjen kan det påverka hela familjens liv och ta sig i uttryck genom symptom hos barn och unga. De symptom som beskrivs nedan behöver alltså inte enbart bero på mobbning

Det väsentliga är ofta om det har skett en förändring i barnets beteende jämfört med tidigare. Om en elev som tidigare har tyckt bra om skolan t.ex. plötsligt blir ovillig och undviker att gå till skolan, är det skäl att reagera och följa med situationen och fundera över vad förändringen kan bero på. Att föra saken på tal är det klart rakaste och klaraste sättet. Man måste ändå komma ihåg att barnet eller den unga kanske inte är så villig att berätta om situationen, ens för sina föräldrar. Därför utgör ett respektfullt sätt att tala och att visa att man stöder barnet viktiga ramar för diskussionerna.

Några tecken som kan tyda på att mobbning förekommer:

OM ELEVEN TILL SKILLNAD FRÅN TIDIGARE

... är rädd för att gå till eller från skolan, eller plötsligt ändrar sin vanliga skolväg
... inte vill åka skolbuss eller annan ordnad skoltransport
... regelbundet ber om att få bli skjutsad med bil eller ledsagad av en vuxen
... överhuvudtaget är ovillig att gå till skolan, uteblir från skolan eller lektionerna utan en klar orsak
... klagar på att han eller hon är sjuk de morgnar då det är skoldag
... kommer hem från skolan med t.ex. trasiga kläder eller smutsig väska
... kommer hem och är hungrig (har inte vågat äta skolmat)
... förändras och blir tillbakadragen, tyst och ser ut att ha förlorat självförtroendet
... förändras och blir mera stressad och ångestfylld
... har förlorat aptiten och säger ofta att maten inte smakar
... gråter sig själv till sömns, har mardrömmar
... tappar bort sina saker (keps, mössa, böcker, häften, penal osv.)
... ber om att få eller stjäla pengar (för att ge åt mobbaren eller dennas medlöpare) eller upprepade gånger slarvar bort sin fick- eller veckopeng,
... får oförklarliga blåmärken, sår och skråmor
... blir tjurig, lättretlig och ”besvärlig”
... ofta är utan kompisar och inte heller längre tar

hem kompisar på besök

... vägrar berätta vad som oroar eller är fel, eller ofta ger icke-trovärdiga förklaringar till det ovanstående
Inga enskilda tecken berättar med säkerhet att barnet utsätts för mobbning.

Inga enskilda tecken berättar med säkerhet att barnet utsätts för mobbning. Varje lärare/ skolpersonal/ förälder känner sitt barn och hans eller hennes sätt att visa sitt illamående på. Det väsentliga är ofta om

det har skett en förändring i beteendet i förhållande till det tidigare, t.ex. om ett barn som tidigare tyckt om att gå i skolan plötsligt inte längre vill gå dit.

Om det inte går att hitta någon förklarlig orsak till förändringen, finns det orsak att diskutera både med barnet och med skolans personal huruvida det är möjligt att barnet utsätts för mobbning.

Handboken finns i sin helhet på: <http://www.kivakoulu.fi/handbok>

Millas OM MOBBNING, MAKSTRUKTURER OCH HJÄLTESAGAN Mirakel

Av Zelma Fors, psykolog och samarbetspartner

Att visa föreställningen Millas mirakel kan aktivera känslor, som finns närvarande vid kränkningar, i maktspelet och mobbningen i en skolklass, i en skolmiljö (Olweus 1986).

Mobbning har funnits, finns idag och kommer sannolikt att finnas framöver i sammanhang där människor möts. Det vi kan göra är att förbereda oss på att som vuxna både upptäcka, förstå och vägleda barn och ungdom samt andra vuxna till förändring.

På 40-talet gjorde Ingemar Bergman filmen *Hets* som visade hur lärare kränkte och mobbade elever. Detta ingick i den tidens skola för att styra, kontrollera och kanhända fostra elever. I kontrollerandet av elever ingick hot och förtäckt hot.

På 70-talet påbörjades forskning om mobbning i Sverige av Dan Olweus som tillfört kunskap om hur hela organisationer måste ändra värdegrund för att åtgärda mobbning. Han visade att åtgärder måste finnas både på organisation-, grupp- och individnivå. Därefter har forskningen om mobbning haft olika inriktningar och Skolverket har anordnat kompetensutbildningar till skolorna.

Sedan 2006 har vi en lag i Sverige, där ingen får kränkas eller diskrimineras i skolan. Skolan måste utreda och åtgärda kränkning och mobbning omedelbart. Idag räcker det med en enstaka kränkning av någons värde för att en anmälan kan göras till BEO, som utreder och via en domstolsförhandling kan begära skadestånd för den utsatte.

När kränkningar sker vid upprepade tillfällen används begreppet mobbning som både förutsätter en obalans i makt och att handlingarna är negativa och skadar den som blir utsatt.

Många klarar av att stå ut med en enskild kränkning och kan återbalansera sig själv. Mobbningen, som däremot handlar om upprepade övergrepp, ger allvarliga skador hos den som blir utsatt och tränar den som utför mobbningen att ta kontroll över andra (Fors 2011).

VAD BLIR EFFEKTEN AV MOBBNINGEN?

Både de som är utförare av de destruktiva maktrelationerna, mobbningen och de som blir utsatta får effekter i sin bild av sig själva.

De elever, som tillsammans med andra kan träna sig i att få kontroll över någon genom att använda sig av hot och förtäckt har tränat sig i destruktivt maktutförande kanske en hel skoltid, ger givetvis effekter i hur deras självbild utvecklas. De vet hur de via hot och förtäckt hot kan få andra till att bete sig på ett önskat sätt eller utföra handlingar samt att de därefter kan utnyttja dem för eget syfte och mål.

Eleverna som blir utsatta för mobbningen och de destruktiva maktspelet kommer att både bli traumatiserade och få förvärvade tillitsskador. Deras tillit till andra människor är allvarligt påverkad och kan yttra sig som psykosomatiska besvär, ångest, sociala

fobier, depression, självskadebeteenden självmordstankar och även självmord.

Vad kan man göra när man förstår att elever medverkar i maktspelet och mobbning?

Att man som vuxen kan finnas i elevgrupper utan att förstå att de förekommer mobbning är sannolikt en följd av att också eleverna vet att det inte är tillåtet. Detta medför att vuxna kan ha svårigheter att upptäcka mobbning. Ofta kan man i början ha en känsla av att något inte stämmer. Detta kan vara början till att tala med elever och andra vuxna. Eleverna har kännedom om mobbningen. För att vuxna ska få tillgång till detta som sker mellan eleverna är det viktigt att vuxna är tillitsfulla och visar i sitt beteende att de finns kvar, även om elever inte berättar. Om vuxna använder sig av hot finns risk att samarbetet med eleverna försvåras och maktspel aktiveras och övergreppen intensifieras.

LIKABEHANDLINGSSARBETET

Arbetet med «Likabehandlingsplanen» och hur den används på en enskild skola är sannolikt utformat på olika sätt på olika skolor. Detta kan/bör aktiveras i samband med att pjäsen *Millas mirakel* visas på skolan. Det kan redan finnas kännedom om mobbningen i de aktuella klasserna och då finns möjligheten till ytterligare information, dels hur man ska stödja eleverna till att upphöra med mobbningen, dels även öka sin kunskap om mobbningen.

Det mest troliga är att Likabehandlingsplanen

har en detaljerad plan för åtgärder vid kränkningar och mobbning samt det förebyggande arbetet. Det bör finnas möjligheter till att åtgärda mobbningen samt arbeta med det förebyggande arbetet även då *Millas mirakel* visas.

KÄNSLOR

I en mobbningsituation handlar det om starka känslor. Den som gestaltar maktspelet använder både omsorgen och föraktet för att locka in den som ska utsättas. Spelet handlar om att tidvis locka och förstärka relationen till den utsatte och kan hända få denne att tro att man vill väl för att i nästa stund göra övergreppet med förnedring i ord och handling. De som är iakttagare av dessa maktspel kan också fara illa av att inte gå in och skydda den utsatte eller stoppa mobbningen, utan man blir en tyst iakttagare, som av utförarna kan uppfattas att denne stödjer överfallen. De som är utsatta lever under en hot och förtäckt hot för de vet inte när övergreppet sker.

I dessa maktspel formuleras starka känslor av förakt, vrede, sorg och förtvivlan. Alla barn och ungdomar som finns i dessa sammanhang behöver känna in känslorna, förstå och hantera dem.

Det är viktigt att kunna identifiera och differentiera de känslor man har för att förstå vad de förmedlar. Åtgärderna handlar om att stoppa övergreppen och laga och läka de känslor som väckts.

När ett aktuellt mobbningsfall uppdagas uppstår många gånger ett krisläge hos skolpersonal, föräldrar och elever. Även skolans krisplan kan behöva aktiveras.

I vår tid med bland annat tillgång till nätet uttrycks hatet och föraktet utan att man tar ansvar för detta. hjältesagor som de också berättade. Syftet var att barn behöver tränas i att uttrycka känslor av olika valörer och att få erfarenhet av hur man kan uttrycka och kontrollera de destruktiva känslorna med hjälp av sina egna kärleksfulla och omsorgsfulla känslor (Fors 1993, 1995, 2007).

MILLAS MIRAKEL OCH HJÄLTESAGAN

Millas mirakel visar en flicka i högstadiet som mobbas på sin skola sedan lågstadiet. Hon känner desutom ingen tillhörighet hemma då hon uppfattar att hon är oönskad av båda sina föräldrar, som är skilda. I det inre dramat får hon tillgång till krafter där hon kan förgöra och få kontroll över den som gjort övergreppen. I Millas inre värld har hjälten aktiverats till att förvandla det destruktiva till det konstruktiva. Att förvandla den självdestruerande iden om att inte finnas till att återfå krafterna att leva och utföra kärleksfulla handlingar att hjälpa sig själv och andra (Fors 1993).

HJÄLTESAGAN – FÖRBYGGANDE ARBETE VID MOBBNING

- Hjältesagan kan användas som ett led i det förebyggande arbetet mot kränkningar och mobbning.
- Man kan aktivt arbeta med uttrycken av olika slags känslor.
- Barnen kan rita och berätta sina individuella hjältesagor.
- Hjältesagorna kan även arbetas fram i grupper

och dramatiseras.

- I detta arbete kan man som skolpersonal få tillgång elevernas olika kunskaper om gruppen och de enskilda individerna i en grupp.

Zelma Fors är Fil.dr. Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och specialist pedagogisk psykologi

KÄLLOR:

Fors, Zelma (1993) *Obalans i makt. Fallstudier av mobbning*. Psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet.

Fors, Zelma (1995) *Makt, maktlöshet, mobbning*. Liber utbildning.

Fors, Zelma (1995b) *Hjältesagan. En metod i projektet 'Bråka, bråka bättre' för att utforska barns inre kompetens med hjälp av hjältesagor*.

Fors, Zelma (2007). «Destruktiva maktrelationer» ur *Utstött: en bok om mobbning*, red. Christina Thors. Lärarförbundets förlag.

Fors, Zelma (2011) «Maktlekar och mobbning» ur *Angeläget om maktlekar: en antologi*, red. Sannie Wedberg. Alma Europa.

Olweus, Dan (1986) *Mobbning i skolan – Vad vi vet och vad vi kan göra*. Liber Utbildningsförlaget.

Millas UTVÄRDERING FÖR PERSONAL *Mirakel*

Datum för föreställningen: Namn på skola och klass:

Antal elever närvarande: Din titel:

Hur upplevde du föreställningen?

.....

.....

.....

Tror du att föreställningen ökat elevernas förståelse för begreppet självkänsla?

.....

.....

Har du använt dig av MolièreEnsemblens lärmaterial på hemsidan och i så fall hur?

.....

.....

.....

Om ni har funderingar över hur ni ska bemöta elever med denna eller liknande problematik, vet ni då vart ni ska vända er? (Länkar till olika verksamheter finns på vår hemsida. Dessa riktar sig både till vuxna och barn.)

.....

.....

.....

Tack för din medverkan!

Millas UTVÄRDERING FÖR ELEVER Mirakel

*Det betyder mycket för oss på MolièreEnsemblen att få veta hur du som elev upplevde
föreställningen Millas mirakel. Tack för din medverkan!*

Namn på skola och klass:

Visste du att ordet självkänsla betyder det som du tänker och känner om dig själv?

Har du egna reflektioner kring begreppet självkänsla?

.....
.....
.....

Vad skulle du säga är viktigt för att skapa en bra självkänsla?

.....
.....
.....

Om du efter att ha sett Millas mirakel skulle vilja prata med någon, vet du då vart du kan vända dig?

.....

Plats för övriga funderingar:

.....
.....
.....