

Inkludering

Den här veckan fokuserar vi på hur man kan vara en upstander när vi ser mobbningsbeteende, vilket kan innefatta att avsiktligt utesluta människor. Eleverna kommer att lära sig fyra specifika upstander-strategier och rollspela dem i den första helklasslektionen. Minilektionerna utvidgar uppståndarens beteende och erfarenhet, vilket ger eleverna en djupare möjlighet att undersöka hur man kan vara en uppstickare och mer inkluderande av andra.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter

START
HERE

Att bli en Upstander

I den här första lektionen lär sig eleverna fyra strategier för att vara en uppstickare när de märker att någon blir mobbad eller utestängd. Eleverna lär sig först strategierna och övar dem sedan genom rollspelssituationer. (Se *sidan 3* för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Burger King står upp mot mobbning – gör vi det?

Se videon skapad av Burger King för att visa hur människor reagerar (eller inte) reagerar på mobbning men ändå reagerar när deras måltid inte behandlas ordentligt:

https://mashable.com/2017/10/20/burger-king-bullying-ad/#BD_FZlgz8PqQ

Baserat på de fyra strategier som vi lärde oss om i den primära lektionen, vilka strategier använde uppståndarna? Hur visade uppståndarna delaktighet? Varför tror du att folk blev mer upprörda över den misshandlade hamburgaren än över mobbningen?

För partners
15 minuter



Åskådare vs. Åskådare

Diskutera med en partner vilket (att vara en åskådare kontra uppstående) som är lättare och varför? Har du någon gång haft en chans att vara en uppstickare men valde åskådare istället? Förklara (men använd inte de riktiga namnen på de inblandade).

För privatpersoner
15 minuter



Mitt Upstander-uppdrag

Journal om situationer du har upplevt (eller skulle kunna tänka dig att uppleva i skolan, hemma eller offentligt) där du kan stå upp för någon annan eller välja att inkludera dem. Från den här aktiviteten, skriv ett personligt uppdrag för dig själv om hur du kommer att välja att vara en upstander och välja att vara inkluderande framför att välja att vara en åskådare eller välja att utesluta. Du kan börja med, "Jag kommer att vara en upstander senast _____."

Teknikfokuserad
15 minuter



Uppståndare i media

Be eleverna dela med sig av musik, tv-program eller filmer som de har sett eller hört som främjar uppståndares beteende eller vänlighet. Ha en klassdiskussion om deras idéer.

Att bli en Upstander

I den här första lektionen lär sig eleverna fyra strategier för att vara en uppstickare när de märker att någon blir mobbad eller utestängd. Eleverna lär sig först strategierna och övar dem sedan genom rollspelssituationer.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Inget material krävs för denna lektion.

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Lär dig fyra strategier för att vara en upstander när de ser mobbningsbeteende.

Läraranslutning/Självvård

Att vara inkluderande kräver ofta åtgärder. Naturligtvis kanske vi tror att det helt enkelt innebär att bjuda in andra att gå med dig. Det kan dock innebära att du ser till att din klassrumsledning är rättvis för alla elever. Det innebär att man använder rättvisa undervisningsstrategier som ger alla en lika stor chans till framgång. Om vissa elever behandlas orättvist av klassrumsregler som är svåra för dem att följa eller om de inte kan hänga med i takten i läroplanen eller din undervisning, kanske du skapar en klassrumskultur som inte är så inkluderande som du tror. På vilka sätt kan ditt klassrum eller dina undervisningsmetoder vara mer inkluderande, rättvisa eller rättvisa?



Dela med sig

5-7 minuter

I den här enheten lär vi oss om att vara inkluderande och hur vi kan bygga en mer inkluderande skolmiljö. Ett sätt vi kan göra detta är genom att helt enkelt vara mer inkluderande av andra, genom ganska enkla saker som att bjuda in folk att sitta med dig om de sitter ensamma, utöka din vänskrets eller samarbeta med nya människor i klassen. Det behöver inte vara en stor gest; om du är snäll mot andra kommer du naturligtvis att vara inkluderande för dem.

Idag kommer vi dock att prata om ett specifikt sätt, som kan kännas som ett stort sätt, att vara mer inkluderande, och det är att vara en upstander när vi ser någon antingen bli mobbad eller avsiktligt utesluten eller retad på ett sätt som kan gå över gränsen till mobbning. Vi använder termen upstander och inte åskådare. Varför tror du att detta är? Bjud in elevernas svar; de har sannolikt hört båda dessa termer genom arbete som gjorts i någon kursplan mot mobbning som din skola använder.

Att vara en åskådare betyder att vi helt enkelt "står vid" medan något händer. Vi ser det men gör ingenting åt det. En upstander, å andra sidan, "står upp" för den person som blir mobbad, misshandlad eller utesluten. Detta är svårare än att bara vara en åskådare, men det gör en mycket större inverkan och är det rätta att göra under de flesta omständigheter.



Inspirera

3-5 minuter

Idag ska vi prata om hur man är en upstander. Till att börja med vill jag dock att ni alla kortfattat antecknar era svar på följande citat av Martin Luther King, Jr. Här är citatet: "I slutändan kommer vi inte att minnas våra fienders ord, utan våra vänners tystnad."

--Av 1-2 minuter att skriva ner vad du tror att detta betyder.

Ge eleverna tid att skriva (eller helt enkelt tänka) - och gör en tänk-par-delning med sin granne för att ge alla en chans att utbyta idéer. Be sedan om en eller två personer (eller par) att dela med sig av sina tankar.



Bemyndiga

15 minuter

Bra. Vad Dr. King, Jr., säger är att vi måste säga ifrån när vi ser orättvisor - speciellt om vi bevittnar orättvisa mot dem vi känner. Det är lätt att vara tyst, men det krävs mod att stå upp för människor. Idag kommer vi att diskutera fyra strategier vi kan använda för att vara en upstander.

Obs: Om eleverna har gått igenom antimobbningsprogram tidigare och har lärt sig om dessa strategier, kan du först be dem att identifiera uppstående strategier. Om de missar någon lista nedan kan du lägga till dem i deras lista och kunskapsmassa.

Strategi 1: Var närvarande - När du ser mobbning, visa mobbaren att deras mål har en vän. Var närvarande med offret – var en vän i det ögonblicket, även om du egentligen är mer som bekanta.

Strategi 2: Distrahera – När du ser mobbning, avbryt mobbningen genom att distrahera den personen. Ställ en fråga till mobbaren som inte är relaterad till situationen. Bjud in mobbaren att göra något annat med dig. Kort sagt, få den personens uppmärksamhet bort från sitt mål.

Strategi 3: Gå in – Den här kräver mer mod; här säger uppståndaren till mobbaren att sluta och att deras beteende inte är rätt. Säg det tillräckligt högt för att uppmärksamma situationen.

Strategi 4: Få hjälp - Berätta för en vuxen man litar på om situationen för att få lämplig hjälp för både mobbaren och den mobbade.

Vilken av dessa strategier tycker du är den enklaste? Bjud in elevernas svar; Låt dem förklara varför de tycker att strategin de valt är den enklaste.

Okej, vilket är svårast? Upprepa elevens svarsinteraktion.

Be sedan eleverna att rollspela strategierna en i taget. De kan använda vilken hypotetisk mobbningssituation som helst (eller upprepa samma situation) för varje strategi. Vissa situationer föreslås också nedan. Roter eleverna till varje situation så att olika elever modellerar olika strategier. Detta kan göras i små grupper eller som en stor grupp.

Mobbningssituation 1: Carmen är ny i skolan och måste ha hängslen på benen på grund av en ryggradssjukdom hon har. Barn retar henne regelbundet för hur hon går. Var en upstander för Carmen.

Mobbningssituation 2: Matt kämpar med att läsa och blir ofta retad av klasskamrater under tyst läsning i klassen eller före/efter engelska lektioner för att läsa läsböcker på lägre nivå. Var en upstander för Matt.

Mobbningssituation 3: Summer bor hos sina morföräldrar och de har inte mycket pengar eller ett jättestort hus, och hennes kamrater gör ovänliga kommentarer om hennes hem och morföräldrar varje dag när hon går av bussen. Var en upstander för sommaren.



Reflektera

5-7 minuter

Fråga eleverna efter rollspelen vilken strategi som var lättast/svårast att använda och varför. Se om deras svar överhuvudtaget förändrades. Om så är fallet, varför?

Fråga sedan eleverna vilken strategi de tycker är mest effektiv och varför.

Påminn dem om att alla lärare är villiga och kan hjälpa. Om de inte känner sig trygga med att stå emot en mobbare eller ingripa för någon, säg åt dem att få en vuxen att kliva in direkt.

Vi kommer att prata mer om att vara en upstander på minilektionerna den här veckan.