

Syfte	Denna lektion är en fortsättning på föregående lektioner och fördjupar samtalen och utmanar tankarna kring hur de kan hantera specifika retsamma kommentarer och trakasserier. Här har vissa specifika retningar illustrerats i dilemman.
Välkomna och regler	Ledarna hälsar alla välkomna till lektionen. Ledarna låter eleverna repetera reglerna. Reglerna hängs upp eller skrivs upp så att de är väl synliga för alla.
Lägesrunda	Börja med en inledningsrunda, se exempel sid XX.
Repetition	Föregående lektion repeteras, speciellt fokus läggs vid de olika sätten att hantera retningar som gicks igenom föregående lektion. Skriv dessa på tavlan, dvs använd humor, ignorera och gå därifrån, säg ifrån på ett bra sätt eller börja prata om någonting annat.
Förra veckans utmaning	Genomgång av föregående veckans utmaning hur de hanterade retningar under veckan. Lägg fokus på lösningen och hur de hanterade det och inte på hur de blev retade.
Förklara dagens tema	”Hur kan jag hantera retningar” Inled med en kort presentation om vad ni ska göra idag.
Dilemma diskussioner	Läs upp dilemman ”Gammal mobil”. Låt eleverna avgöra vad som är den bästa lösningen. Gör den antingen som stencil eller tillsammans i gruppen. Läs då upp ett förslag åt gången. Eleverna tar ställning genom att hålla tummen upp om det är ett bra förslag eller tummen ner om det är ett dåligt förslag. Majoritetsförslagen kan visas genom rollspel.  I övningen ”Kläder” får de vara med och hitta på svar själva. Utforma den som en tävling. Tävlingsmomenten gör att eleverna blir kreativa och verkligen försöker komma på så många lösningar som möjligt. Förslagen kan skrivas på tavlan och diskuteras. Majoritetsförslagen kan rollspelas.  I övningen ”Tänk dig att någon kallar dig för...” får eleverna fundera kring hur man ska välja att tolka och tänka när man blir utsatt för retningar. Tankar är avgörande för hur man reagerar. Prata gärna om tankarnas betydelse.  Och till sist får gruppen återigen, fast denna gång gemensamt lista de bästa förslagen på hur man ska bemöta någon som kallar en öknamn.
Knyt ihop lektionen	Sammanfatta lektionen och lista de bästa förslagen att hantera olika typer av retningar på. Eleverna får ta med dessa och använda om de kommer i liknande situationer.
Veckans utmaning	Eleverna får själva fylla i ”Veckans utmaning”

Avslutningsrunda

Ledarna ber eleverna att avsluta lektionen med vad som varit bra med lektionen och vad som kan bli bättre till nästa gång.

## Hur kan jag hantera retningar?

I vissa situationer är det bra att våga ta ett steg fram och titta den som retas strängt i ögonen. Fråga vad den menar när den håller på så. Det krävs ibland att man kan försvara sig själv med ord och kunna skydda sig. Berätta också för en vuxen så att det inte blir en mörk hemlighet.

## Gammal mobil

Tänk dig att någon som du inte vill ska tracka dig kommer fram och hånar din mobiltelefon eftersom den inte är den senaste modellen. Vilket av följande svar skulle du kunna säga?

- Använd humor tillbaka och håll med: "Ja, visst är den en tegelsten, nästan från Vikingatiden".
- Håll med och fråga vad den andra har för någon mobil och säg att du vill titta på den.
- Ignorera och gå iväg till en lektion.
- Ignorera och avled uppmärksamheten genom att prata med någon annan.
- Berätta att du hellre lägger pengarna på annat just nu t ex \_\_\_\_\_ .
- Om du är nöjd med den berätta varför (knapparna, bra bilder, bra sms-funktion osv). Men fråga samtidigt vad den andre har för någon mobil.
- Eget förslag \_\_\_\_\_
- Eget förslag \_\_\_\_\_

## Kläder

Om någon kommer fram och hånar dig för dina kläder, vad skulle du kunna svara? Kom på så många svar som möjligt. Jämför med dina kompisar sedan. Vem kom på flest svar?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Tänk dig att du blir kallad för något öknamn

Vilka av följande **tankar** skulle du kunna tänka för att bli mindre arg, ledsen eller rädd?

- Jag ska inte låta honom/henne förstöra min dag!
- Hon/han är säkert avundsjuk på något som jag har.
- Det är inte värt att lägga ner den energin på honom/henne.
- Han/hon är uttråkad och vill få igång mig, men det tänker jag inte tillåta!
- Så länge jag har kontrollen har jag makten.
- Du kan inte flippa nu, tänk på konsekvenserna.
- Så där håller han/hon på hela tiden, bry dig inte.
- Eget förslag \_\_\_\_\_

Vad kan du **göra eller säga** om någon kallar dig för något öknamn? Ta hjälp av gruppen genom att lista de bästa förslagen. Tänk på att förslagen inte bör leda till fler bråk.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Utmaningen!** Använd ovanstående lista om du behöver försvara dig eller hjälpa någon annan som blir kallad öknamn under veckan.