

## Manus lektion Varför börjar en del?



### Bild 1 – Varför börjar en del?

#### ***Och inte andra eller faktiskt inte de flesta...***

När man frågar någon som röker eller snusar om hur det kom sig att de började så är det några saker som är vanligt att man får som svar. "Det bara blev så, jag provade och sen blev det en vana, jag var fast", "jag var ung, testade, fattade inte utan trodde att jag skulle kunna sluta när jag ville. Men det var inte så", "det kändes som om alla rökte, även om det inte var så, men det blev så att jag också gjorde det".

Idag så ska vi titta lite extra på hur det kommer sig att en del börjar använda tobak. Vi kommer att göra en del övningar och jobba en del i par/smågrupper/helklass för att förstå mer och utbyta erfarenheter om detta med varandra

### Bild 2 – Övning Heta handen

**Instruktion till ledaren:** Eleverna sitter vid sina bänkar men gärna riktade mot dig. Vid ett påstående ska de elever som i) håller med räkna upp händerna, de som ii) inte håller med ska hålla ner armarna längs sidorna och de som iii) tvekar eller är osäkra ska lägga armarna i kors framför sig. Läs från påståendena nedan.

Inled gärna med några neutrala påståenden som:

- Det är bättre att se film på bio än hemma
- Det borde finna fler ämnen i skolan att välja mellan
- Den bästa årstiden är våren

Följ upp varje påstående genom att be ett par elever berätta hur de tänkte när de höll kvar händerna eller räckte upp dem. **OBS!** Man har rätt att säga "pass" om man inte vill berätta. Kan vara bra att som ledare först fråga någon som man tror kommer att berätta. Om de första eleverna säger pass kan man lätt hamna i ett mönster där elever tar den enkla vägen att säga "pass".

**Förslag på påståenden (om tema tobak):**

- Det är bra med rökförbud på restauranger och kaféer
- Den som håller tyst håller med
- Cigaretter borde inte få säljas
- Det är dumt att det är en åldersgräns för att köpa snus och cigaretter
- Idrottsledare borde alltid vara tobaksfria
- Den som säger nej till tobak har bra självförtroende
- Föräldrar är viktiga förebilder för barnen
- Rökare är populära personer
- Vuxna säger en sak, men gör en annan
- Småsyskon ser alltid upp till sina äldre syskon
- Det är vuxnas fel att en del ungdomar röker
- Passiv rökning är inte farligt
- Skolpersonal ska inte bry sig om vad eleverna gör på fritiden
- När man är 15 år kan man ta ansvar och bestämma själv
- Det är fejt att inte våga pröva att snusa
- Föräldrar ska förbjuda sina barn att snusa och röka
- En del röker för att de tror att det är tufft
- Det är rätt att berätta för föräldrar att deras barn röker
- Det är viktigt att arbeta med tobaksfrågor i skolan

***Till sist – instruera barnen att blunda och säg följande påståenden (som båda följs upp tillsammans efteråt):***

- Det är tufft att röka eller snusa
- Alla ni som tror att alla andra tycker att det är tufft att röka eller snusa räcker upp händerna.

***Kommentar till ledaren:*** Ett så kallat "majoritetsmissförstånd" om tobak är vanligt bland unga. Få tycker att det är tufft att använda tobak, men många tror att alla andra tycker att det är tufft.

Diskutera detta så kallade "majoritetsmissförstånd" utifrån hur barnen valde i din klass och vilken betydelse "majoritetsmissförståndet" kan ha. Kan det få en del ungdomar att känna att de borde pröva tobak? Det är vanligt att man under tidiga tonåren känner sig mer osäker på sig själv än vad man gör under andra delar av sitt liv. Är det då lättare att "trilla dit"? Om man klarar sig från att testa under de åren börjar nästan ingen senare.

**Bild 3 – Hur kommer det sig att en del börjar med tobak?**

Man blir inte rökare i ett tomrum, ett vakuum. Man blir det i ett sammanhang där tobaken finns. Fler börjar om det är vanligt och upplevs som tillåtet, t ex om 1) det är vanligt att tobak används under skoltid på skolan, om 2) vuxna/föräldrar/skolpersonal använder tobak och inte bryr sig om barnen gör det, 3) syskon använder tobak, 4) kamrater, pojk- och flickvän använder tobak och om v) man utsätts för värdeladdning av tobak – film, sociala media, dataspel mm.

För individen finns det flera förklaringar till att man testar/börjar eller inte alls. Några saker det kan handla om är t ex hur det ser ut runt om den unge, vilka attityder som finns, individuella egenskaper, hur man fungerar och mår i klassen, skillnader som handlar om hur riskbenägen man är ... och några kanske testar av nyfikenhet.

Färre börjar om föräldrar/vårdnadshavare inte tillåter det, om relationerna är bra, om man trivs på skolan och om skolmiljön är en stödjande tobaksfri miljö.

#### **Bild 4 – Övning Hitta ett svar**

**Instruktion till ledaren:** Alla elever behöver var sitt papper och en penna.

Börja med att prata om att det inte alltid är så lätt att säga nej till tobak om någon frågar om man vill testa/ha. Även om man är med i Tobaksfri duo och har bestämt sig för att inte börja, kan man hamna i en situation som känns knepig och som en inte hade förberett sig för, man kanske blir överrumplad. Därför är det bra att tänka till hur man verkligen vill ha det och förbereda argument för det.

**Steg 1:** Övningen görs först enskilt. **Alla skriver en kort berättelse** utifrån följande scenario: *Tänk ut en situation som du skulle kunna hamna i, där någon bjuder dig på snus, cigaretter eller kanske någon ny elektronisk rökprodukt. (Idag finns det en hel del som våra ungdomar kan utsättas för och lockas till att testa).*

*Beskriv kort situationen, platsen och vilka personer som kan finnas med osv. och hur någon bjuder på cigarett/snus/e-cigarett.*

**Steg 2:** Ledaren samlar in alla exempel och delar sedan ut dem slumpvis i klassen så att alla får en lapp med ett exempel.

**Nu ska var och en fundera på:**

- Vad skulle du kunna säga och hur skulle du kunna göra för att komma ur situationen på ett bra sätt?
- Följ upp genom att låta eleverna berätta för varandra två och två. Lyft sedan upp några exempel i helklass.

**Steg 3:** Avsluta med att alla får fundera över - skriva ner sitt/sina egna viktigaste argument för att inte börja snusa eller röka på ett papper.

#### **Bild 5 – Övning För eller emot att förbjuda tobak i samhället?**

Det är viktigt att hitta sina egna argument – och träna på att använda dem. Men det är minst lika viktigt att visa förståelse för och kunna lyssna till andras åsikter.

**Instruktion till ledaren:** Dela in klassen i två grupper. Ge grupperna 5 - 10 minuters förberedelse där alla hjälps åt att finna bra argument som skrivs ned. Den ena halvan förbereder argument för tobak, den andra mot tobak.

Förbered några intressanta diskussionsämnen. För eller emot att:

- förbjuda tobak i samhället
- tobaksindustrin låter barn arbeta i tobaksodling
- sluta tillverka alla former av tobak
- tobaksindustrin kan göra reklam på sociala media
- Lagstadga om totalförbud att köpa och bruka tobak för de som är födda efter 2000

Se separata instruktioner till passets övningar

**Debatt på tre olika sätt, välj det sätt du tror passar just din klass bäst:**

1. Låt en elev ur varje grupp mötas, alltså två och två som argumenterar med/mot varandra.
2. Ställ eleverna på led, mitt emot varandra. Ena ledet är för, det andra emot. Personerna mitt emot varandra debatterar en stund. Låt sedan ena ledet "flytta efter" så att eleverna får en ny "debattmotståndare".
3. Låt två elever per grupp från för- och emotgrupperna föra gruppernas talan. Övriga i klassen är lyssnande publik. Utse också en debattledare som håller i debatten och ser till att reglerna följs.

Var tydlig med att alla måste lyssna innan de svarar. Det handlar inte om att skrika högst, utan om att ha argument för sin åsikt och föra fram dem på ett övertygande sätt.

**Förslag till debattregler:**

- Bestäm tid för debatten (5–10 minuter)
- Alla talare får inleda med en 30-60 sekunders argument för sin ståndpunkt – en för och en emot
- De andra i gruppen får hjälpa sin debattör genom att skriva ned argument och frågor som en i gruppen ger till debattören som kan använda dessa.
- Låt publiken ställa frågor genom handuppräckning. Skriv upp namnen eftersom på tavlan – ge ordet och stryk efterhand då frågan ställts. Debattledaren ser till att listan följs.
- Avsluta med att övriga i klassen får möjlighet att utvärdera och kommentera frågeställningen och debatten.

Följ upp med frågor om hur det kändes att vara för eller emot, särskilt om man argumenterade för något som inte var ens egen uppfattning – och hur det fungerade att lyssna aktivt på varandras argument.

**Bild 6 – Slutsummering**

**Instruktion till ledaren:** Reflektera över olika saker som sagts om tobak under denna lektion. Till exempel om "majoritetsmissförståndet", om hur man kan hantera situationer där man bjuds på tobak och olika argument som kom fram i debatten.

**Upprepa elevernas bästa svar och argument för att säga nej till en snus, cigarett, e-cigarett eller annan tobaks/nikotinprodukt** – från tidigare övning. Kan kanske listas och sättas upp i klassrummet.

**Följ upp med följande frågeställningar – där eleverna får dela sina tankar...**

I vilka sammanhang ser man ofta att tobak exponeras?

- Finns det vissa ställen/platser man ser tobaksprodukter exponeras?
- Är det vissa personer man kopplar ihop med tobak?

**Avsluta med att be eleverna fundera på det viktigaste de tar med sig från lektionen.**