



Lektion inför Valborg eller andra storhelger där alkohol kan förekomma

Lektionslängd, cirka 45-60 min

Börja med att berätta att ni endast pratar om alkohol ur ett generellt perspektiv. Eleverna ska utgå från sig själva. Det vill säga, deras svar ska baseras på hur de uppfattar att andra tänker och agerar kring alkohol. På så sätt öppnas utrymme för fler svar och friare resonemang.

Lektionsstart med några snabba frågor (5 min)

Eleverna svarar genom att ge tummen upp om de håller med.

Tummen ner om de inte håller med samt tummen åt sidan om de är osäkra. Påminn om att de svarar utifrån det generella perspektivet, inte sitt eget.

- 1 - Det är lätt att säga nej till alkohol
- 2 - Valborg är lika med alkohol
- 3 - Ibland måste man dricka för att passa in
- 4 - Riktiga vänner respekterar ett nej

Ställ 1-2 följdfrågor direkt:

“Varför tror ni att det är så?”

“Kan det vara olika i olika situationer?”



Jobba med case (30 min)

Börja med att läsa upp caset som finns i elevmaterialet för eleverna. Dela därefter in eleverna i fem grupper. Tilldela varje grupp en uppgift med tillhörande frågor att diskutera. När grupperna har samtalat klart får eleverna redovisa vad de har kommit fram till i helklass.

Avslutning: reflektion i helklass (5-10 min)

Tror ni att något liknande skulle kunna hända i verkligheten?

Varför/varför inte?

Vad tar ni själva med er från diskussionen?



Prata om Alkohol webbsida



PRATA OM ALKOHOL !

Valborg med Alex

Alex går i årskurs 9 och har aldrig druckit alkohol tidigare. På Valborg ska han träffa några kompisar i en park där det brukar vara mycket folk. Alex vet att flera i kompisgänget planerar att dricka. Innan de går dit säger Alex till sig själv att han bara ska testa att dricka lite, mest för att veta hur det är.

När de kommer fram har några i gruppen redan börjat dricka. En kompis räcker Alex en burk och säger: Kom igen, det är Valborg!

Alex tvekar först men tar emot. Det känns lite nervöst, men också spännande. Efter ett tag får Alex en ny burk i handen, ingen hör att han försöker tacka nej. Det var inte så här Alex hade tänkt sig kvällen.

Efter en stund börjar Alex känna sig yr och får svårare att hänga med i vad som händer. Några i gruppen vill gå vidare till en fest längre bort. Alex följer med trots att han egentligen inte känner sig helt okej.

På vägen snubblar Alex. Han slår upp ett sår i pannan som blöder lite och han tappar sin mobil. Ingen verkar bry sig om vad som hänt med Alex. När de kommer fram till festen känner Alex sig illamående och går in i badrummet. Han kräks både i och utanför, toalettstolen. Några skrattar lite när han kommer ut från toaletten och säger att Alex är "för full". Ingen verkar bry sig om att han inte alls mår bra, inte ens hans kompis Liam. Liam är upptagen med att prata med Alva i parallellklassen. Alex känner sig ensam och han mår dåligt. Han vet inte vad han ska göra, han vill bara hem och sova.

Frågor till Alex case

Uppgift 1: Förstå situationen

- Vad var det som gjorde att Alex tog den första ölen?
- När i berättelsen började situationen förändras till något negativt?
- Vilka risker uppstod under kvällen?

Uppgift 3: Vad kunde gjorts annorlunda?

- Vad hade Alex kunnat göra innan de gick dit?
- Vad hade Alex kunnat göra i stunden när det började gå för långt?
- Vad hade kompisarna kunnat göra annorlunda

Uppgift 5: Strategier framåt

- Hur kan man undvika att hamna i en liknande situation?
- Vad kan man säga eller göra för att hålla sina egna gränser?
- Hur kan man planera i förväg inför t.ex. Valborg?

Uppgift 2: Val och påverkan

- Vilka val gjorde Alex själv?
- Hur påverkades Alex av kompisarna?
- Var det gruppträck? Hur märktes det i så fall?

Uppgift 4: Kompisrollen

- Vad är en bra kompis i en sådan här situation?
- Vad borde någon i gruppen ha gjort när Alex började må dåligt?
- Hur kan man hjälpa någon utan att det känns "jobbigt" eller pinsamt?

