



Medfinansierat av Europeiska unionens  
fond för ett sammanlänkat Europa

# Krig och nyhetsflöde - lektionsmodell

Material för årskurserna 4 - 9



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

BARNEN FÖRST

**Stora händelser, till exempel krig,  
får mycket plats i rubrikerna och  
fyller de sociala medierna**



# Kom ihåg

1. **Diskutera med andra.** Det är bra att berätta om sina tankar och känslor. Du är inte ensam.
2. Nyheter från krigsområden är skrämmande och kan stanna kvar i sinnet. **Ta en paus** i att se på nyheter och sociala medier om du känner dig orolig, sover dåligt eller har svårt att tänka på annat.
3. **Kom ihåg** att granska fakta. Tro inte på allt som finns i sociala medier.
4. Andas. **Kom ihåg att du är i säkerhet.**
5. **Hjälp dig själv att orka.** Det är ok att fortsätta med vardagen. Dagliga rutiner ger styrka.
6. Kriget är inte vanliga ryssars fel. **Var snäll och vänlig mot kompisar som talar ryska**
7. **Det finns alltid hopp!** Fokusera på det goda.

**I sociala medier sprids känslofyllt och till och med rått innehåll. Tänk efter innan du delar och fundera om det ens lönar sig att titta. Det är helt ok att ta en paus med att använda sociala medier.**

# Identifiera fakta i nyheter och sociala medier

1. Fakta eller åsikt?
2. Var källan pålitlig?
3. Lär dig känna igen värdeladdad nyhetsförmedling
4. Identifiera hatretorik och diskriminering.
5. Dela inte rykten eller osäker information.
6. Begränsa vid behov den tid du spenderar i sociala medier.



Kriget i Ukraina väcker  
många känslor. Men det  
berättigar inte till  
mobbing eller  
diskriminering!

Var vänlig mot alla  
människor – också på  
nätet.



# Nätmobbingens särdrag

- Kommunikationen kan vara ansiktslös och anonym och parterna kanske inte känner varandra
- Oberoende av tid och plats
- Fysisk storlek, styrka eller ålder påverkar inte mobbarens eller den mobbades ställning
- Meddelanden och annat innehåll kan få stor spridning
- Meddelanden och annat innehåll kan vara svåra att ta bort
- Brist på övervakning

Mobbning är aldrig ok. Berätta för en vuxen om du ser mobbning. Försvara och visa medkänsla med den mobbade. Säg åt mobbaren att det hen gör inte är ok.

**Då sociala medier  
och nyheter fylls  
med krig är det  
förståeligt om  
man blir orolig,  
ångestfylld, rädd  
och fundersam.**





# En daglig rytme hjälper när man är rädd

- Var **utomhus** tillräckligt mycket och kom ihåg att röra på dig
- **Tala** med kompisar och dina föräldrar
- Ha någon trevlig **hobby**
- **Sov** tillräckligt
- **Gör sådant du blir** på gott humör av, som att spela spel, baka, pyssla och vara tillsammans med familj och vänner.

Vad lugnar dig, får dig att må bra och hjälper dig orka?

**Berätta dina tips.**

MLL:s Barn och ungdomstelefon  
och nätbrevstjänst: gratis och anonymt  
tel. 0800 96 116  
Skriv.mll.fi



Tack!



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

BARNEN FÖRST