

FROSSERI- kamrater, kollegor och kursare

Här är några tips och idéer om hur du och dina kamrater, kollegor eller kursare kan arbeta med och runt frosseriboken.

Några frågor att ställa innan, under och efter läsning av *Absolut njut eller Fett rätt*.

Innan du läser

- 1 Hur tycker du man kan se frosseri i ett kompisgäng, bland kursare eller på en arbetsplats? Hur kan man se motsatsen till frosseri?
- 2 Vad tror du det är som gör att vissa frossar i t.ex. prylar, mat, sex eller upplevelser? Varför är andra personer mer extremt avhållsamma? Hur blir vi som vi blir? Går det att ändra på? Hur tänker du?
- 3 Vad tycker du att människor idag frossar mest i? Var frossas det? Varför tror du att det är så?
- 4 Vad frossar du i? I vilka sammanhang? Varför tror du att det är så?

Under tiden du läser

- 1 Vilka svårigheter och dilemman tycker du att personerna i boken stöter på? Vilka spontana lösningar kan du se? Hitta exempel.
- 2 Hur tycker du att frosseri yttrar sig i boken? Hitta exempel på hur huvudkaraktärerna agerar och reagerar. Fundera på vad de gör, tänker och säger. Varför tror du att det blir som det blir?
- 3 Vad reagerar du på när du läser boken? Markera situationer eller händelser du fastnar för när du läser. Fundera på varför du reagerar över dem?
- 4 Hur yttrar sig motsatsen till frosseri i boken? Hitta några exempel. Är det bara positivt att vara motsatsen till frossare? Varför? Varför inte?
- 5 Vilken eller vilka karaktärer i boken är lite som du? Vilka är din raka motsats? Fundera!

När du har läst

- 1 Diskutera vad du har reagerat på under tiden du läste. Berätta vad du har fastnat för och varför.
- 2 Hur skulle du beskriva karaktärerna i boken? Vilka är huvudfigurerna? Vad tycker du om dem? Hur hade det varit att arbeta med dem eller träffa dem dagligen? Varför? Har du mött liknande personer i ditt liv? Ändrar du ditt förhållningssätt till personer beroende på hur de beter sig? Hur då? Berätta!
- 3 Hur verkar det vara att arbeta på Högländaskolan? Skulle det här kunna utspela sig på vilken arbetsplats som helst eller är det typiska skolsituationer som beskrivs? Vad tycker du? Varför?
- 4 Hur verkar eleverna ha det på Högländaskolan? Skulle det här kunna vara vilken skola som helst eller skiljer den sig från de skolor du har erfarenhet från? Hur då i så fall? Berätta!
- 5 Välj en situation i boken där du tyckte att de inblandade reagerade helt eller delvis fel. Berätta hur man skulle kunna tänka och göra annorlunda i samma situation. Hur skulle du ha gjort?
- 6 Har något av det som händer i boken någonsin hänt dig? På vilket sätt var din upplevelse liknande?



Fundera vidare

- 1 Hur är den 'perfekta' chefen eller rektorn? Bör en chef/rektor reagera på ätstörningar, överdriven träning eller självskadebeteenden bland sin personal? Varför? Varför inte? Hur bör hen i så fall agera?
- 2 Hur är den 'perfekta' kollegan eller kursaren? Bör en lärare, kollega eller kursare reagera på ätstörningar, överdriven träning eller självskadebeteenden? Varför? Varför inte? Hur bör man i så fall agera?
- 3 Hur är den 'perfekta' kompisen? Bör en vän reagera och agera när det gäller ätstörningar, överdriven träning eller självskadebeteende? Vad tycker du? Vad kan man i så fall säga och göra?
- 4 Var i vårt samhälle finns mest frosseri, tycker du? Var finns det inte? I vilken utsträckning tror du att reklam och media påverkar vårt frossande? När är det ok att frossa? När är det inte ok? Varför? Varför inte?
- 5 Hur mycket får man (och hur mycket ska man) lägga sig i en medmänniskas, kollegas, kursares, elevs eller kompis liv? Vad finns det för hjälp att få när det gäller frosseri, ätstörningar, överdriven träning eller självskadebeteenden? Vart kan man vända sig?
- 6 Ser frosseri, ätstörningar, överdriven träning och självskadebeteende olika ut bland barn, ungdomar och vuxna? Hur upptäcker man det i tid? Vad har du för tankar kring det?
- 7 Vad tar du med dig efter att ha läst boken och diskuterat med kompisar, kollegor eller kursare?

