GE BARN SUPERKRAFTER MED

SUPERKLASSEN

Lärarhand-ledningen är fram-tagen i samarbete med psykologer, lärare och utbildnings-ansvariga på skolor runt om i Sverige.

Läs mer om Superklassen

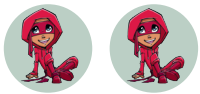
Superklassen är en lärarhandledning som vänder sig till alla pedagoger som arbetar med elever på låg- och mellanstadiet – lärare, fritidspedagoger, rastvärdar – ja, alla som vill ge sina elever superkrafter genom att stärka deras självkänsla, empati och samarbetsförmåga. Målet med materialet är att skapa en gemensam värdegrund, att låta alla elever utvecklas i en trygg skolmiljö utan mobbning och att ingjuta en känsla av att vi är starka tillsammans.

Superklassen innehåller 25 övningar för att utveckla elevernas icke-kognitiva förmågor. Övningarna är uppdelade i fyra nivåer och enkla att följa. Genom övningarna får eleverna bland annat:

- Självförtroende att våga drömma och stå upp för sig själva.
- Empati och förståelse för sina klasskamrater.
- Motivation och kreativitet som spränger gränser.

rabén&sjögren

HUR NÄRA FÅR JAG KOMMA?

NIVÅ: 

TIDSÅTGÅNG: 30–40 minuter

SUPERKRAFT: Empati, nyfikenhet och mod

MÅL: Bygga tillit och våga lita på varandra

VAR: Inomhus eller utomhus (tydligt med koner utomhus)

TILL LÄRAREN

I den här övningen är det viktigt att fundera kring hur du kan dela in eleverna i par. Gör gärna övningen flera gånger och variera mellan att eleverna får prova att närma sig klasskamrater de känner väl och klasskamrater de känner mindre.

VARFÖR GÖR VI DEN HÄR ÖVNINGEN?

Jo, för att det stärker eleverna i att bli medvetna om sin egen personliga sfär.

TILL ELEVERNA

Vi alla har ett eget personligt utrymme. Vissa av oss älskar att stå nära, kramas och hålla handen medan vissa av oss gärna håller avstånd. Det finns inget som är rätt eller fel och det är viktigt att vi får träna oss i att alla känner olika. Nu ska ni få träna på att känna av var gränsen går för ert personliga utrymme.

OBS! VIKTIGT!

Ni utgår från er känsla av ert personliga utrymme. Lycka till!

FÖRBEREDELSE

Frigör yta eller gör övningen utomhus. Dela in eleverna i par och låt dem ställa sig mitt emot varandra med ca fyra meters avstånd. Den ena personen ska stå still och den andra ska röra sig sakta mot sin klasskamrat.

GENOMFÖRANDE

STEG 1 Den elev som står stilla får när som helst säga ”stopp” till klasskompisen som kommer gående mot hen. Alltså är det eleven som står stilla som bestämmer hur nära kompisen får komma. Men den eleven som går kanske inte heller vill gå närmare, då får den eleven stanna när den tycker det känns bra. Byt sedan så den som står stilla får gå mot sin kompis.

STEG 2 För de elever som känner sig lite extra modiga finns ett steg två. I den här varianten blundar eleven som rör på sig. Med ögonen stängda ska hen sedan röra sig mot den seende och stillastående personen. Det är den seende elevens ansvar att säga stopp om den ”blinda” eleven går helt fel.

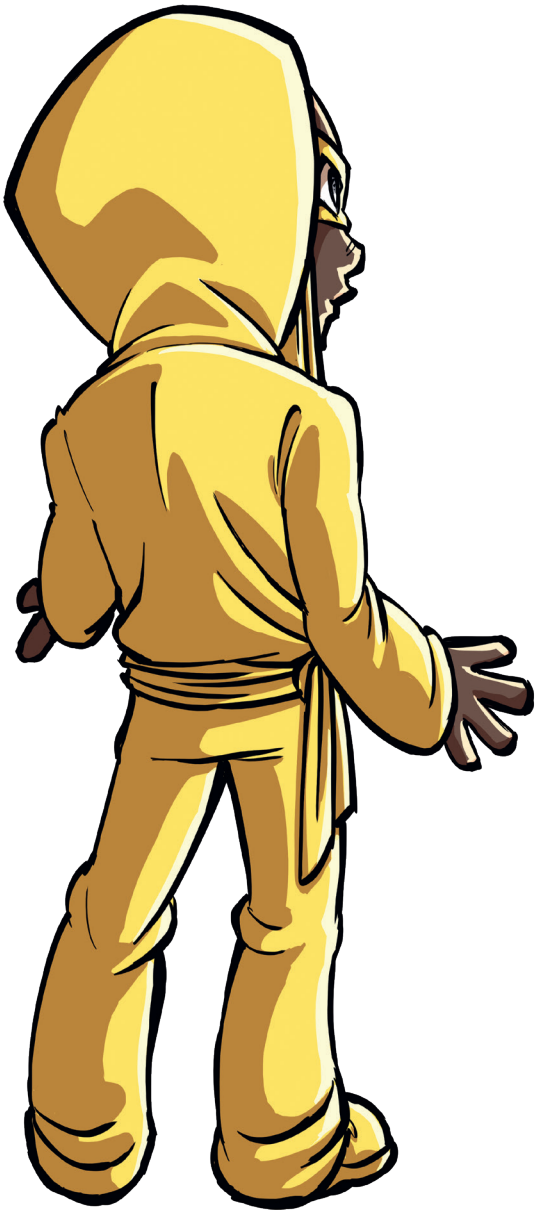
STEG 3 Om steg två fungerar bra finns även ett tredje steg där eleven med stängda ögon småspringer för att sedan stanna så nära hen vågar. I det här tredje steget står samtliga övriga elever på andra sidan för att inte eleven med stängda ögon ska springa in i något och skada sig. Det är då hela gruppen som tillsammans ansvarar för att ingen gör sig illa.

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR FÖR STEG 1

* Hur känns det när en kompis kommer närmare och närmare?
* Vad var det som avgjorde att ni sa stopp när ni gjorde det?
* Finns det någon gång i ert liv som ni har upplevt att någon har kommit ”för nära”? Berätta gärna.
* Upplever ni att ni vågade utmana er själva i den här övningen?

SPECIFIKA REFLEKTION FÖR STEG 2 OCH 3

* Hur kändes det att göra övningen med stängda ögon?
* Hur kändes det när ni öppnade ögonen och såg hur nära ni kommit klasskamraten?



SUPERLYSSNAREN

NIVÅ:

TIDSÅTGÅNG: 30 minuter

SUPERKRAFT: Utvecklar det aktiva lyssnandet och stärker empatin

MATERIAL: Ingenting

VAR: Klassrummet eller valfri plats

TILL LÄRAREN

Vi har alla olika förutsättningar för att göra vår röst hörd. En del av oss älskar att ta plats och kan prata oavbrutet i princip hur länge som helst. Andra är mer introverta och undviker helst att prata även när de blir tillfrågade.

Vi tjänar alla på att ge utrymme till dem som vanligtvis inte tar för sig. Det är inte nödvändigtvis den mest högljudda personen som är den smartaste.

VARFÖR GÖR VI DEN HÄR ÖVNINGEN?

Jo, för att det stärker eleverna i att vara goda lyssnare. En person som kan lyssna är en fin vän.

TILL ELEVERNA

Både superhjältar och vanliga människor behöver utveckla sitt lyssnande och talande. När krissituationer uppstår och ni måste ta viktiga beslut, gäller det att ni både kan lyssna och tala för er sak. I varje grupp finns det någon som har lättare för att prata och någon som tycker att det är jobbigare. Det är helt naturligt. Felet många av oss gör är dock att vi ofta lyssnar mer på den som pratar högst och mest. Problemet med det är att vi kanske missar viktiga och smarta tankar från någon annan. Därför ska vi nu träna på aktivt lyssnande.

OBS! VIKTIGT!

Om du lyssnar på vad andra säger, kommer du också att förstå vad de behöver. Lycka till!

FÖRBEREDELSE

Samtala om hur viktigt det är att lyssna på när någon pratar. Anteckna på tavlan hur eleverna kan vara goda lyssnare (som också kallas för en aktiva lyssnare):

* Tänk på att titta på din klasskamrat som pratar.
* Du kan nicka igenkännande.
* Du kan komma med frågor utan att avbryta oartigt.
* Försök att koncentrera dig på din klasskamrat som pratar.
* Försök att förstå hur din klasskamrat känner när hen pratar.

> Most people do not listen with the intent to understand; they listen with the intent to reply.
>
> **STEPHEN COVEY**

GENOMFÖRANDE

STEG 1: Dela in eleverna parvis. En av dem kommer under två minuter att berätta om något hen varit med om. Det kan vara något hen ätit, en film hen sett eller något kul hen varit med om. Den andra eleven ska spela ointresserad och oengagerad av det som kompisen berättar.

Efter två minuter byter eleverna roller. Den som har spelat ointresserad får nu välja ett ämne att prata om i två minuter. Den som först pratade får nu spela oengagerad lyssnare.

När båda har lyssnat och pratat funderar de på sina upplevelser.

* Hur kändes det att prata när den andra inte lyssnade?
* Hur kändes det att ignorera den som pratade?
* Kommer du som var ointresserad ihåg vad den som pratade sa?

* **STEG 2**: Gör nu om övningen, men när den ena pratar lyssnar den andra aktivt och intresserat. Det är viktigt att den som lyssnar verkligen tar det på allvar. Att den lyssnar på riktigt. Tiden är densamma som tidigare. Eleverna har två minuter var att berätta något kul de varit med om.

När eleverna gjort båda stegen skriver de ner sina upplevelser genom att svara på frågorna:

* Hur kändes det att prata nu när den andra verkligen lyssnade?
* Hur kändes det att lyssna på den som pratade?
* Kommer du som lyssnade ihåg vad den som pratade sa?

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR TILL FÖRSTA DELEN AV ÖVNINGEN

* Jämför hur det var att berätta något för en som inte var intresserad och en som lyssnade aktivt – hur skilde det sig åt?
* Hur gjorde du för att klara av att fortsätta att prata?
* Vad var svårt i ditt samtal? Blev du frustrerad någon gång?
* Hur var det att inte lyssna aktivt?
* Fanns det något som var lätt eller svårt i övningen?

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR TILL ANDRA DELEN AV ÖVNINGEN

* Vad är skillnaden mellan en aktiv lyssnare och en lyssnare som inte lyssnar?
* Vad tar du med er efter den här övningen?
* Hur tänker du kring att visa dem som pratar respekt?

SUPERHÄLSNINGEN

NIVÅ:

TIDSÅTGÅNG: 40 minuter

SUPERKRAFT: Empati

MATERIAL: Ingenting

VAR: Inomhus eller utomhus

TILL LÄRAREN

Ett tryggt klassrum skapar arbetsro. Hur vi talar med varandra och är mot varandra påverkar klassrumsmiljön. Ett trevligt och inbjudande språk skapar en trygghet hos eleverna. Skolan är en plats för alla, en plats för gemenskap, sammanhållning och vi-känsla.

I den här övningen ska eleverna fokusera på ordet ”hej”. Ett väldigt enkelt men enormt viktigt ord, som kan vara avgörande för många elevers mående.

VARFÖR GÖR VI DET HÄR?

Jo, för att skapa en trevlig start på morgonen och trevlig atmosfär under hela dagen, genom att belysa att ordet ”hej” är viktigt och betyder mycket.

TILL ELEVERNA

En av superhjältars styrkor är hur de kommunicerar. Det kan ibland vara med rösten, verbalt, och ibland med kroppen, kroppsspråket. Oavsett hur ni som superhjältar kommunicerar behöver ni alltid göra det med ett engagemang för den som lyssnar. Ett ”hej” kan betyda mycket för en kompis. En vänlig hälsning på morgonen kan vända en dålig morgon till en bra dag.

OBS! VIKTIGT!

Det kan vara du som är den viktiga personen som säger ”hej” till en klasskamrat som verkligen behöver det. Lycka till!

FÖRBEREDELSE

Skriv ”hej” mitt på tavlan. Låt sedan eleverna fundera på vilka olika sätt de kan säga ”hej”. Både med synonymer, andra språk och även med kroppen (t. ex. tjena, bonjour och en handvinkning).

> Jag tror att vi alla har empati. Men vi kanske inte har tillräckligt med mod att visa det.
>
> **MAYA ANGELOU**

GENOMFÖRANDE

Skriv ner elevernas förslag på tavlan runt ordet ”hej”. Gå noga igenom vad var och en av eleverna har sagt och visat med kroppen.

Hjälps åt att ta bort alla bord och stolar och placera dem vid väggarna, så att ni får en fri yta på golvet. Nu ska eleverna mingla runt i klassrummet på olika sätt. Låt varje moment ta ca 30 sekunder. Berätta för eleverna att ingen får nonchalera någon annan i övningarna.

Be eleverna att mingla runt:

* Med huvudet hängandes.
* Med huvudet som vanligt och blicken framåt.
* Med att nicka lite smått mot varandra.
* Med att mima ”hej” till de som de möter utan ögonkontakt.
* Med ett snabbt ”hej” utan ögonkontakt.
* Med en kort paus för att säga ”hej” med en snabb ögonkontakt.
* Med ett stopp och ett ”hej” med ögonkontakt.

Efter övningarna parar du ihop eleverna två och två. Eleverna får prata om hur de vill ha ett ”hej”. Sedan lyfter ni det i helklass och diskuterar hur ett ”hej” ska vara.

REFLEKTIONSFRÅGOR

* På vilket sätt tränade ni empati i den här övningen?
* Hur kan den här övningen bidra till ett bättre klassrumsklimat i er klass?
* Hur skulle ni kunna utveckla den här övningen?
* Vad tar ni med er i livet från den här övningen?

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR TILL JUST DEN HÄR ÖVNINGEN

* Vilken av övningarna upplevde ni som trevligast? Varför provade vi olika hälsningar tror ni?
* Hur känns det när någon säger hej till dig?
* Varför är det viktigt att säga hej?
* Finns det fler ord som är viktiga att säga till varandra?
* Hur vill ni ha det på morgnarna i er klass framöver? (Sätt som mål att alla ska arbeta för att hälsa på alla varje morgon.)