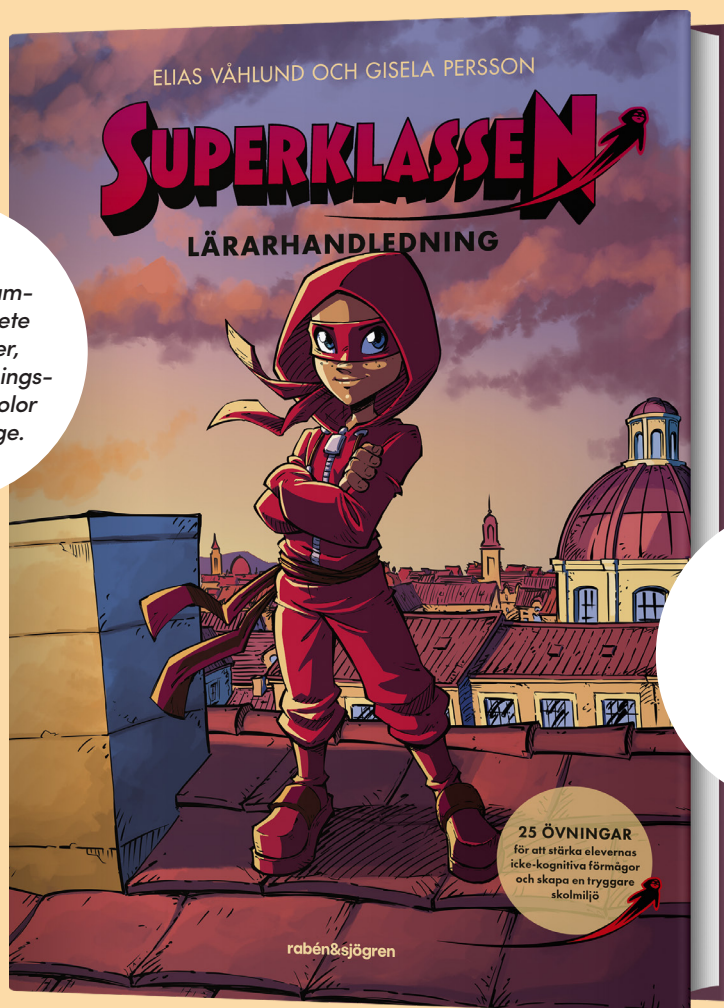


GE BARN SUPERKRAFTER MED **SUPERKLASSEN**

Lärarhandledningen är framtagen i samarbete med psykologer, lärare och utbildningsansvariga 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.

SUPERSNABB ELLER SUPERSTARK?

NIVÅ:



TIDSÅTGÅNG: 45 minuter

SUPERKRAFT: Samarbete med inriktning på att lyssna och kompromissa

MATERIAL: Påstående nedan

VAR: Inomhus (gärna större sal, t. ex. idrottshall) eller utomhus

TILL LÄRAREN

Den här övningen är en kul introduktion till samarbete och fungerar för alla åldrar. På s. 20–22 hittar du förslag på frågor, men självklart kan du hitta på egna. Övningen fungerar bäst på en lite större yta. En gymnastiksal är idealisk, men utomhus fungerar lika bra.

VARFÖR GÖR VI DEN HÄR ÖVNINGEN?

Jo, för att det stärker elevernas samarbetsförmåga då de både tränar på att lyssna, framföra sin egen åsikt och att lära sig kompromissa.

TILL ELEVERNA

Som superhjältar är det viktigt att kunna samarbeta under tidspress. Att ni tillsammans kan ta snabba beslut. Därför ska ni nu få träna på tre saker som utvecklar superkraften

Samarbete. I den här övningen kommer ni att behöva lyssna på varandra. Samtidigt måste ni också tänka på vad ni själva vill. Till sist behöver ni kunna förklara för de andra varför ni vill att gruppen ska göra på ett visst sätt.

OBS! VIKTIGT!

Lyssna på alla i gruppen. Alla har något viktigt att säga. Tillsammans är vi starka! Lycka till!

FÖRBEREDELSE

Skapa en fri yta där alla får plats. Se även till att ha två olika punkter dit eleverna kan gå. Exempelvis två väggar eller två olika linjer på var sida. Du kan även sätta upp två färgade A4-ark som markerar två olika punkter.

GENOMFÖRANDE

Alla elever börjar i mitten av "rummet".

STEG 1: I första steget får eleverna bestämma själva hur de vill göra. Ställ en fråga. Exempelvis: Superstark eller Supersnabb? Samtidigt som du säger Superstark pekar du mot ena väggen. Och när du säger Supersnabb pekar du mot andra väggen. Eleverna får nu välja till vilken vägg de vill gå beroende på vilken superkraft de föredrar. Eventuellt kan du fråga eleverna varför de föredrog det ena svaret framför det andra.

STEG 2: När eleverna har fått värma upp med några frågor i steg 1, delar du in dem i par. Nu måste de enas om vilken superkraft de gillar. Ge dem gärna lite utrymme för diskussion. Men låt det inte ta allt för lång tid, fem till tio sekunder räcker gott för att de ska bestämma sig.

STEG 3: Nu får eleverna gå ihop fyra och fyra. Om paren redan jobbade bra ihop i förra steget kan de gå ihop med ett annat par och på så sätt bli fyra. Annars sätter du bara ihop dem i helt nya grupper om fyra i varje.

OBS! Gruppen får inte dela på sig när du säger de olika förslagen. De måste bestämma gemensamt. Ge dem tio till tjugio sekunder om du känner att du behöver sätta en tidsgräns.

SUPERKRAFTER TILL STEG 1

- * Superstark eller supersnabb?
- * Flyga eller kunna bli osynlig?
- * Gå genom väggar eller ha röntgensyn?
- * Fånga skurkar på dagen eller på natten?
- * Klona sig själv eller klona andra?
- * Hoppa superhøgt eller superlångt?
- * Stå på händer superlänge eller nicka en boll superlänge?
- * Klättra uppför ett berg eller dyka från en hög klippa?
- * Balansera høgt uppe i luften på en lina eller paddla nerför ett høgt vattenfall?

SUPERKRAFTER TILL STEG 2

- * Supersmart eller kunna läsa andras tankar?
- * Resa fram och tillbaka i tiden eller stoppa tiden helt?
- * Animaliska eller kunna alla människospråk i hela världen?
- * Skjuta blixtar med händerna eller spruta eld som en drake?
- * Kunna bli superstor eller superliten?
- * Teleportera sig eller kunna sväva i luften?
- * Superhörsel eller supersyn?
- * Superklättrare i träd eller superklättrare på hustak?
- * Hålla andan superlänge eller simma supersnabbt?
- * Förvandla sig till en apa eller förvandla sig till en delfin?

SUPERKRAFTER TILL STEG 3

- * Superkram eller superspark?
- * Skjuta is med händerna eller skjuta laser med ögonen?
- * Hoppa fallskärm eller dyka länge under vatten?
- * Tämja en boaorm eller en krokodil?
- * Stoppa skenande tåg eller kunna surfa barfota på lava?
- * Kontrollerna väder eller kontrollera en människa?
- * Duktig på att hitta skatter eller klura ut alla gåtor i hela världen?
- * Snickra ett hus på fem sekunder eller snickra en båt på fem sekunder?
- * Läsa supersnabbt eller skriva supersnabbt?
- * Få växter och träd att växa supersnabbt eller få djur att fördubblas?

REFLEKTIONSFRÅGOR

- * Hur fungerade samarbetet i grupperna?
Ge gärna exempel.
- * Vad är viktigt att tänka på för att lyckas i en sådan här övning?
- * Var något jobbigt eller frustrerande?
Hur hanterades det?
- * Stötte ni på några svårigheter? Vad lärde ni av det och tar med till nästa övning?
- * Vad lärde ni er om er själva och om alla andra i klassen?

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR TILL JUST DEN HÄR ÖVNINGEN

- * Var det någon i gruppen som tog mer plats än andra och blev ledare?
- * Var det lättast att bestämma själv, parvis eller ihop med flera klasskamrater?
- * Hur kändes det? Vad gjorde ni då?
- * Kommer ni att reagera och agera på samma sätt om ni hamnar i samma situation en annan gång?
- * Vilka roller tog ni i den här övningen (ledare, följare)?



SUPERPASSARNA

NIVÅ:



TIDSÅTGÅNG: 30 minuter

SUPERKRAFT: Samarbete med fokus på motivation, koncentration och tillit

MATERIAL: En-tre mjuka större bollar (det kan även fungera med tennisbollar för äldre elever).

Ni kan också använda olika typer av andra bollar (små, stora, ovala etc.)

VAR: Inomhus eller utomhus

TILL LÄRAREN

En del av samarbetsförmågan handlar om att kunna kommunicera med varandra, inte bara med rösten utan även med ögonen och kroppsspråket. Det här är en tyst lek som främjar kommunikation och samarbete och ger alla en chans att känna sig sedda och viktiga. Påpeka att det är viktigt med snälla kompis-pass och att varje elev är en lika viktig del i övningen.

VARFÖR GÖR VI DEN HÄR ÖVNINGEN?

Jo, för att stärka eleverna i samarbete, koncentration och fokus.

TILL ELEVERNA

Som superhjältar behöver ni kunna ha många bollar i luften samtidigt. I den här övningen ska ni tillsammans skapa ett mönster med en eller flera bollar. Ni behöver koncentrera er på både

bollen/bollarna och på varandra. Ni måste också komma ihåg vem som skickade bollen och vem som sedan fick den. Om ni är riktigt koncentrerade kan ni prova med fler bollar samtidigt. Ni gemensamt att skapa ett mönster med hur ni passar bollen/bollarna.

OBS! VIKTIGT!

Ha ögonkontakt med den ni kastar till och gör snälla kast. Lycka till!

FÖRBEREDELSE

Dela in eleverna i grupper om fem till sex personer. Vill ni utmana och göra större grupper går det bra. Testa gärna övningen i halvklass först. Önskar ni sedan genomföra övningen med hela klassen fungerar det också fint. Tänk då på att det kan ta längre tid.

GENOMFÖRANDE

STEG 1: Gruppen står i en cirkel med händerna framför kroppen. En elev börjar med att kasta bollen till en kompis i cirkeln som i sin tur passar bollen till en annan elev. När en elev fått en passning tar hen ner händerna för att visa det.

Eleverna kastar bollen mellan varandra och väljer på så vis tillsammans ett visst bollmönster. Målet är att varje elev ska få bollen en gång. Det gäller att komma ihåg vem man kastat bollen till. När bollen kommer tillbaka till den första eleven som satte igång spelet, börjar eleverna om igen och kastar bollen i samma mönster.

STEG 2: Om ni vill kan ni försöka hålla flera bollar i gång samtidigt. Lägg in en till boll efter en stund. Hur många bollar klarar gruppen av att hålla i gång samtidigt?

STEG 3: Om du upplever att klassen är mogen för det, kan man ha en tävling mellan grupperna för att avgöra hur många gånger de kan skicka bollen till alla i cirkeln utan att tappa den. Det lag som skickar bollen flest gånger vinner. Prova också att lägga in fler bollar i tävlingen. Viktigt vid alla tävlingsmoment är att du känner av klassen och de olika lagen först. Hur känns grupperna? Är de någorlunda lika snabba? Är det någon grupp där samarbetet inte fungerar lika bra?

Prata med eleverna om vikten av att stötta varandra hela tiden, även om det är jobbigt och frustrerande. De kommer inte att bli bättre om de är irriterade på varandra. Och om någon är stressad, försök att komma på ett sätt att stötta den personen. Kanske kan du som lärare delta i den gruppen? Du kan också prova att stoppa övningen i just den gruppen och berätta syftet med övningen och att det är viktigt att alla känner sig delaktiga.



REFLEKTIONSFRÅGOR

- ★ Hur fungerade samarbetet i grupperna?
Ge gärna exempel.
- ★ Vad är viktigt att tänka på för att lyckas i en sådan här övning?
- ★ Var något jobbigt eller frustrerande? Hur hanterades det?
- ★ Stötte ni på några svårigheter? Vad lärde ni av det och tar med till nästa övning?
- ★ Vad lärde ni er om er själva och om alla andra i klassen?

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR FÖR JUST DEN HÄR ÖVNINGEN

- ★ Om ni tävlade, var det skillnad i gruppen när ni först ”bara bollade ett mönster” mot när det blev tävling? Berätta! Om det blev en skillnad, varför skedde den skillnaden tror ni?
- ★ Ur samarbetssynpunkt, vad fungerade bäst i grupperna, utan tävling eller med tävling?
- ★ Hur reagerade du när någon tappade bollen? Om du blev arg eller skrattade – hur tror du klasskamraten som tappade bollen kände sig? Tror du att den som tappade bollen skärpte sig när du blev arg eller skrattade?
- ★ Hur skulle du känna om någon skrattade eller blev arg på dig för att du tappade bollen?
- ★ Hur kan du tänka nästa gång?

SUPERRÄNNAN

NIVÅ:



TIDSÅTGÅNG: 30 minuter

SUPERKRAFT: Samarbete och grit

MATERIAL: Ett A4-ark till varje elev samt en eller flera pingisboll/pingisbollar eller flörtkula/flörtkolor

VAR: Inomhus och utomhus

TILL LÄRAREN

Den här övningen ställer samarbetet på sin spets. Här kan du som pedagog utmana din klass, utifrån den nivå som den befinner sig på. Du kan välja att göra övningen ganska säker, men du kan också låta eleverna utmanas.

VARFÖR GÖR VI DEN HÄR ÖVNINGEN?

Jo, för att stärka eleverna i ett samarbete där kommunikation är enormt viktigt.

TILL ELEVERNA

Ni som superhjältar blir starkare tillsammans med andra superhjältar. Det gäller även för er i klassen så klart. Med hjälp av ett gott samarbete och uppåtpuffar, kommer ni att få träna er i att skapa en lång vänskapsränna. En stark superränna som ni tillsammans kämpar för. Alla kommer att behövas och här gäller det att

vara ödmjuk om någon råkar missa när bollen kommer. Att misslyckas är en del av varje individs utveckling, så det är bara att börja om på nytt och kämpa och peppa tillsammans.

OBS! VIKTIGT!

Din uppåtpuff kan vara guld värd i ett svårt läge. Ge aldrig upp. Lycka till!



FÖRBEREDELSE

Dela ut ett A4-ark till varje elev. Be eleverna vika pappret på längden två gånger, så att pappret bildar en ränna. Placera sedan eleverna ståendes i en cirkel med lite mellanrum.

GENOMFÖRANDE

Eleverna håller upp sina rännen så att de kommer alldeles intill varandra och bildar en lång ränna. Du bestämmer var pingisbollen/flirtkulan ska börja rulla. Nu gäller det för eleverna att låta pingisbollen rulla i rännan utan att trilla ner på marken. Bestäm innan vad som händer om bollen faller ner på marken. Börjar eleverna om från början igen eller från där bollen åkte av?

Om du vill utmana kan du låta eleverna ta sig en längre sträcka med hjälp av rännen. Låt eleverna ta sig från kortsidan till kortsidan i klassrummet. Ta sig genom korridoren till en viss plats, osv. Känn hur klassen samarbetar och utmana eleverna med roliga utmaningar. Finns det en trappa i skolan eller utomhus? Prova! Kanske kommer eleverna på egna svåra sträckor som de vill ta sig an. Låt eleverna vara med och komma på idéer. Det här är en kul övning att återkomma till då och då för att höja nivån under läsåret.

Prova också att lägga in fler pingisbollar/flörtkulor om du ser att det fungerar.



REFLEKTIONSFRÅGOR

- ★ Hur fungerade samarbetet i grupperna?
Ge gärna exempel.
- ★ Vad är viktigt att tänka på för att lyckas i en sådan här övning?
- ★ Var något jobbigt eller frustrerande? Hur hanterades det?
- ★ Stötte ni på några svårigheter? Vad lärde ni av det och tar med till nästa övning?
- ★ Vad lärde ni er om er själva och om alla andra i klassen?
- ★

SPECIFIKA REFLEKTIONSFRÅGOR TILL JUST DEN HÄR ÖVNINGEN

- ★ Vilket var mest utmanande, om ni provade olika varianter?
- ★ Vad hade ni för taktik?
- ★ Finns det någon annan plats som ni är sugna på att prova superrännan på? Var?
- ★ Upplever ni att superrännan kan bidra till ett bättre samarbete generellt i klassen?
Om inte, varför? Om ja, hur då?