

# OMSKAPARNA

- ett kreativt skolprojekt  
för en hållbar värld

ÖVNINGSBIBLIOTEK

# Innehåll

VÄLKOMMEN IN	3
ENERGIÖVNINGAR	4
GRUPPKÄNSLA OCH SAMARBETE	6
VÄRDERINGSÖVNINGAR	9
ÖVNINGAR FÖR IN- OCH UTCHECKNING	11
GEMENSAMMA ÖVERENSKOMMELSER I RUMMET	15
NAMNLEKAR	16
LUGN, STILLHET OCH AVSPÄNNING	19
FÅNGA UPP ELEVERNAS TANKAR FRÅN LÄRARLEKTIONERNA	20

**Text & pedagogisk utformning:** Andréa Arlid  
**Grafisk form & illustrationer:** Erika Granstrand  
**Projektledare:** Elin Sandström  
**Pedagog:** Hillevi Persson

Omskaparna är ett treårigt metodutvecklingsprojekt som skapar förutsättningar för elever i åk 4-6 att utforska hållbarhet och omställning genom kreativt skapande tillsammans med sina lärare och professionella kulturaktörer.

Projektet drivs av Sveriges Konsumenter och finansieras av Allmänna Arvsfonden mellan 2018 och 2021.

# Välkommen in!

---

Det här är en sammanställning av övningar som är fria att låna, byta, sprida och utveckla! Gå in i Övningsbiblioteket om du behöver påfyllning av övningar som till exempel kan stärka energi, samarbete, gruppkänsla, samskapande, avslappning och ett kreativt klimat. Olika övningar passar olika typer av grupper. Välj det som kan passa för din grupp.

# Energiövningar

Dessa övningar kan användas för att höja energin i rummet genom att komma igång med kroppen och släppa loss tillsammans i gruppen.

## ETT, TVÅ, TRE, FYRA, FEM, SEX, SJU, ÅTTA!



### SYFTE

Komma igång med kroppen och rösten i rummet, få upp gemensam energi och kontakt.

### INSTRUKTIONER

Stå i en ring. Ledaren instruerar: ”Nu ska vi värma upp kropp och röst. Vi kommer räkna från åtta ner till ett.”

Ledaren visar rörelser till räknandet: med knuten hand, låt armen röra sig uppifrån och ner som om du drar i ett handtag som hänger ner från taket. Upprepa rörelsen åtta gånger. Byt till andra armen. Stampa med ena foten åtta gånger, samma sak med andra foten. Ta i ordentligt och räkna med hög röst.

När ni gjort en omgång med åttor, gör samma rörelser igen men räkna nu till sju istället. Sen sex, fem, fyra, tre, två, ett. Det är roligt att göra snabbare och snabbare ju färre antal det blir på varje kroppsdel.

### UTVECKLING

Byt ut rörelsen till skakningar till exempel.

## BANANAS OF THE WORLD!



### SYFTE

Skapa gemensam energi och fokus, skapa skratt och avslappning genom att vara lite töntiga tillsammans.

### INSTRUKTIONER

Stå i en ring. Ledaren instruerar: ”När jag säger så här: Bananas of the world! Då svarar ni genom att slå ihop era armar med handflatorna mot varandra över huvudet och säger: ”Unite!”

Prova detta. Stå kvar i positionen med armarna. Ledaren leder sen fler rörelser och rytmiska ord som gruppen följer efter. Leken ska få vara tramsig och lättsam!

#### • Peel bananas, peel peel bananas!

Här ”skalär” ni er själva som en banan genom att fälla ner armarna från läget över huvudet till att de hänger utmed kroppen. Upprepa frenetiskt medan ni repeterar orden några gånger.

#### • Chop bananas, chop chop bananas!

Här ”hackar” ni banan genom att hacka med ena handen mot den andra armen. Byt så den andra armen också får hackas.

#### • Squeeze bananas, squeeze squeeze bananas!

Här mosar ni bananer under ena foten. Byt till den andra foten också.

- **Shake bananas, shake shake bananas!**

Här skakar ni överkroppen.

- **Twist bananas, twist twist bananas!**

Här twistar ni med höften.

- **Go bananas, go go bananas!!**

Här skakar ni och hoppar med hela kroppen.

- **Bye bananas, bye bye bananas...**

Här vinkar ni med ena handen medan ni ser till att backa lite grann ut till ringen igen.

Ledaren avslutar: **"Bananas of the world!"**

Gruppen svarar **"Unite!"** och upprepar posen med armarna över huvudet igen. Klart!

## STEN, SAX, PÅSE-RACE!



ca 10 min

### SYFTE

Bygga upp ett gemensamt fokus och energi, skapa lekfullhet och kontakt.

### INSTRUKTIONER

Ledaren instruerar hur man gör leken "Sten, sax, påse":

**Sten** = en knuten näve

**Sax** = pek- och långfinger i ett V-tecken som en sax

**Påse** = en öppen handflata

Två personer tävlar mot varandra genom att knyta varsin hand och tre gånger "slå" med handen uppåt och nedåt medan de säger: "sten, sax, påse!". Därefter visar båda två samtidigt ett av de tre tecknen med sin hand. Stenen vinner över saxen (en sax kan inte klippa i en sten), saxen vinner över påsen (en påse blir sönder-

klippt av en sax), påsen vinner över stenen (påsen kan lägga stenen i sig).

Gör nu ett rekordsnabbt sten, sax, påse-race två och två i rummet, men med twisten att den som vinner i varje duell får hoppa ur leken och istället heja och ljudligt fira den som förlorat. "Förloraren" går vidare och möter någon annan som förlorat sin duell och utmanar varandra på en ny duell. Vinnarna hejar ljudligt och högt på de som förlorat. Detta upprepas tills att det bara är två personer kvar i leken. Den som förlorar denna duell kan firas genom att hissas av hela gruppen eller liknande och leken är slut!

## MAAA-ZOUNGA!



ca 2 min

### SYFTE

En snabbövning för att få upp gemensam energi!

### INSTRUKTIONER

Alla står i en ring. Ledaren instruerar: "Nu ska vi göra det här ljudet tillsammans: "Maaaaa" (gör ljudet med djup och stark röst, håll armarna som om du håller i något tungt stort objekt i händerna). "Jag börjar och skickar vidare ljudet genom att titta på nästa person som snabbt kommer med i ljudet, då är vi två som gör ljudet. Den skickar i sin tur snabbt vidare ljudet till nästa person, och den till nästa och nästa och nästa tills alla i hela ringen gör ljudet. Då andas vi in samtidigt och avslutar genom att tillsammans ropa "zounga!!" medan vi stampar i golvet med en fot. Klart!

Övningen kan också vara en avslutningsövning för att avrunda ett pass.

# Gruppkänsla och samarbete

Dessa övningar är tänkta att stärka gruppkänslan och samarbetet i din grupp.

OBS! Övningarna passar inte alla grupper. I en alltför otrugg grupp kan de i värsta fall resultera i fysiska eller verbala kränkningar. Känn efter vad du tror din grupp klarar av och utmana lagom mycket.

## VÄNDA MATTA

 ca 10-15 min

### SYFTE

Att få mötas genom kroppsspråk och sina sinnen. Träna på icke-verbalt samarbete.

### MATERIAL

Ett antal större mattor.

### INSTRUKTIONER

Låt eleverna i mindre grupper ställa sig på stora mattor. Ca fem elever per matta. Ledaren instruerar: ”Nu är det er uppgift att vända på mattan er grupp står på, utan att någon hamnar med sina fötter på golvet under tiden och utan att prata med varandra.” Uppmana dom att ta sin tid, det är inte bråttom. Reflektera efteråt hur det gick och varför.

### UTVECKLING

Prova att göra övningen med stängda ögon?

## SNABBSTATYER

 ca 5-10 min

### SYFTE

Att få mötas genom kroppsspråk och icke-verbalt samarbete.

### INSTRUKTIONER

Gör plats för en tom golvyta i klassrummet. Dela in eleverna i mindre grupper, gå laget runt och låt varje elev säga 1, 2, 3, 4 osv (beroende på hur många grupper du vill ha). Be alla 1:or ställa sig i ett hörn av rummet, alla 2:or i ett annat osv. Berätta för dom att de ska få göra snabbstatyer, att det är en gruppstaty, en stillbild av olika ord som du kommer ge dom. De ska alltså med sina kroppar tolka ordet du ger dom. De kommer ha 10 sekunder på sig.

Ropa ut ett ord högt (t.ex. en frukt, ett föremål eller en känsla) och börja direkt räkna ner från 10 till 0. Då brukar grupperna oftast sätta igång av sig själva av tidspressen. När du sagt ”0!” ber du alla stå blixstill medan du kikar på de olika statyerna. Inga rätt eller fel, du kan istället uppmärksamma att alla har löst uppgiften men på olika sätt. Kasta ut ett nytt ord och räkna ner från 10 igen! Börja med enkla ord och gör det svårare och svårare.

## SHARE THE LOVE!



 ca 15 min

### SYFTE

Stärka gruppkänslan och omsorgen om varandra.

### MATERIAL

Papperslappar till varje person, pennor, ett stort tyg, tavla eller liknande.

### INSTRUKTIONER

Skicka runt lappar med orden ”Jag gillar att du är...” och skriv någon fin egenskap om din granne som sen får öppna lappen och läsa. Var noga med att se till att alla har någon att skriva om och någon att få en lapp ifrån. Etablera en tavla eller ett stort papper eller liknande i rummet där ni kan samla och sätta upp lapparna.

## ATT SÄNDA EN TANKE

 15 min

### SYFTE

Att ge plats för lite avspänning och vila. Att stärka gruppkänslan och fokuset på det positiva hos varje elev i klassen.


### INSTRUKTIONER

Be alla ta en stund för sig själva, liggandes med huvud och armar över sin bänk. Be dem att bara lyssna och vila en stund så här, alla tänker för sig själva och ingen behöver säga något under tiden. Tala om att det kommer ta ca 5-10 min. Guida och prata lugnt och be alla att tänka på en person i taget i klassen, utan att låta eller prata.

Säg t.ex. ”Nu vill jag att vi alla tänker en stund på ”XX” och allt som är bra med ”XX”. Låt det bli en liten paus för alla att tänka på personen

”XX”. Gå sen vidare med nästa person på samma sätt, tills du nämnt alla i klassen. Var noga med att du har koll på hur alla namn uttalas. Kanske kan du även nämna de elever som just idag inte är i skolan. Tala därefter om att du kommer räkna från 1-10 och att de långsamt kan sträcka på ryggen och sätta sig upp igen medan du räknar. När du säger ”10” ska alla sitta upp som vanligt igen. Om det känns tryggt: öppna för spontana kommentarer om övningen?

## FÖRHOPNINGAR OCH ORO

 15-20 min

### SYFTE

Att synliggöra tankar, känslor och behov samt skapa gemenskap i gruppen. När vi delar med oss av både våra förhoppningar och vår oro kan vi spegla oss i varandra, se att mina behov och rädslor ofta delas av andra i gruppen. Detta är också ett sätt att som ledare få koll på gruppens behov inför processen.

### MATERIAL

Post-it-lappar i två färger, pennor, whiteboard/väggtafva att fästa lapparna på

### INSTRUKTIONER

Ge alla två post-it-lappar var. Olika färger. Bestäm vilken färg som är vilken kategori. På den ena lappen får eleverna skriva ner vad de hoppas ska hända, vad känns roligt/pirrigt, vad de önskar att de ska få göra osv. På den andra lappen får de skriva ner vad är de osäkra kring? Vad känns kanske läskigt? De ska inte skriva namn på lapparna. Det är anonymt.

Samla sen in allas lappar och fäst upp de på tavlan på väggen. Fäst upp dem efter färgerna så att alla förväntningar sitter på en sida av tavlan och alla farhågor på den andra. Titta sedan efter likheter, klustra och sätt liknande formuleringar i smågrupper samtidigt som du resonerar med

eleverna om att vi ofta är rädda för ungefär samma saker och längtar efter ungefär samma saker. Detta kan också göras som en avslutningsövning, där de kan skriva ner vilka förväntningar och farhågor som ev uppfylldes och inte under projektet eller passet.

### **ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP**

Berätta från början att allt de skriver kommer vara anonymt. Lapparna kommer samlas in av dig och sedan läsas upp för klassen. När alla skrivit på sina lappar, samla in dem i en burk eller liknande och kolla på lapparna och dra en i taget och läs upp vad det står. Be ev klassläraren att skriva ner meningarna på tavlan i klassrummet och resonera om de olika förväntningarna och farhågorna.

### **UTVECKLING**

Temat i denna övning kan även vara temat i övningen Snabbporträtt. Då väljer alla ut ett porträtt som är ens förväntan och ett som är ens farhåga och berättar kort för varandra om sina val av bilder och vad den symboliserar för dem. Övningen kan också användas för att få syn på förhoppningar/oro för läget i världen om man vill utforska det.




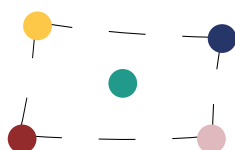
# Värderingsövningar

Övergripande syfte för alla värderingsövningar är att låta eleverna fysiskt i rummet få ta ställning till något, kanske deras tankar efter lektionerna med läraren eller som en utvärdering av ert Omskaparprojekt. Det handlar alltså om att få utforska sina egna värderingar kring en viss fråga. Att svara med kroppen kan vara skönt för den som inte är så bekväm med att uttrycka sig verbalt.

OBS! Som ledare håller du dig neutral och ställer nyfikna och utvecklande frågor utifrån elevernas ställningstaganden. Tvinga ingen att prata, men uppmuntra gärna tysta elever att komma till tals. Eleverna får inte kommentera varandras ställningstaganden. Det är okej för eleverna att byta position i rummet om de ändrar åsikt efter att ha hört andras tankar.

## 4 HÖRN

 10-30 min



### INSTRUKTIONER


Gör en tom golvyta i lokalen. Ställ en fråga till gruppen, t.ex. "Vilka kan skapa kreativt?" Etablera sen olika svarsalternativ i olika hörn av rummet utifrån frågan som du vill utforska med eleverna. Be eleverna ställa sig i det hörn av rummet som bäst passar in med hur de känner i frågan. Låt en plats i mitten av rummet vara ett neutralt hörn. Be dom därefter reflektera med de som står i närheten om varför de ställde sig just där. Ledaren kan intervjua någon ur varje svarsgrupp också. Var noga med att inte döma eller värdera elevernas svar. Var nyfiken och ställ utforskande följdfrågor.

### ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP

Låt eleverna sitta kvar på sina vanliga platser i klassrummet eller sitta på stolar i en ring. Skriv

upp frågan på tavlan i klassrummet och de olika svarsalternativen på fyra hörn av tavlan, med en siffra vid varje alternativ. Låt alla sen visa upp sina svar genom att med fingrarna visa siffran på sitt svar. Fånga upp några olika röster från de olika svarsalternativen i rummet. Håll en tydlig struktur för vem som pratar.

## SKALAN

 10-30 min

### INSTRUKTIONER

Etablera ett tänkt streck (eller dra ett streck med en krita eller lägg ut ett rep) på golvet i rummet. Tala om att detta är en skala där ena ändan är t.ex. "håller med" och den andra ändan är motsatsen, i det här fallet "håller inte alls med". Ställ påståenden som kan besvaras i en glidande skala. Eleverna får placera sig längs linjen utifrån vilken grad de håller med om ledarens påståenden. Precis som i 4 Hörn-öv-

ningen ställer du som ledare nyfikna följdfrågor men behåller dig neutral till var eleverna väljer att ställa sig på skalan.

### **ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP**

Låt eleverna sitta kvar på sina vanliga platser i klassrummet. Rita upp en skallinje på tavlan i klassrummet, siffrorna 1-10. Skriv också upp vad de olika ändarna på skalan står för ("håller med" och "håller inte med" t.ex.). Låt alla sen samtidigt visa upp sina svar genom att med fingrarna visa siffran på sitt svar. Fånga ev upp några olika röster från de olika svarsalternativen i rummet. Håll en tydlig struktur för vem som pratar. Eventuellt kan de få prata kort med sin bänkgranne om varför de svarat som de gjort. Var noga med att det är frivilligt att säga något.

## **ALLA SOM...**



10-30 min

### **MATERIAL**

Stolar till alla som deltar plus en extra stol.

### **INSTRUKTIONER**

Sitt på stolarna i en ring. Då det finns en stol mer än det finns deltagare i övningen går det alltid att byta plats till en annan stol i ringen. Ledaren läser upp olika påståenden som alla börjar med orden "Alla som...". Den/de som känner att det stämmer reser sig och byter plats i ringen. Den som inte känner igen sig eller inte vill svara sitter kvar. Ställ nyfikna följdfrågor där eleverna kan få utveckla sina resonemang om varför de valt att byta plats eller sitta kvar.

### **ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP**


Låt eleverna sitta i en ring på stolar, alla har varsin stol. Läs upp olika "Alla som-påståenden" och låt eleverna göra olika tecken som svar istället för att byta plats, t.ex. handen på huvudet för "ja", armarna i kors för "nej" och händerna på låren för "vet inte". Låt alla sen visa upp sina svar med hjälp av tecknen. Fånga upp några olika röster från de olika svarsalternativen i rummet. Håll en tydlig struktur för vem som pratar. Om övningen fungerar bra kan du gå vidare med reglerna om att byta plats när en håller med.

# Övningar för in- och utcheckning

Syfte för alla övningarna i det här avsnittet är att hitta ett bra sätt att starta eller avsluta ett pass samt att fånga upp elevernas egna upplevelser av det ni gör tillsammans. Ett tips är att sitta (på stolar) eller stå i en cirkel. I cirkeln ser alla varandra och kan känna sig som en del av hela gruppen. För en otryggare grupp kan det dock vara bättre att göra övningen sittandes på sina platser i bänkarna.

## CLAP IN, CLAP OUT!



 2-3 min

### INSTRUKTIONER

Stå i ring. Be alla göra en kraftig klapp med handflatorna på siffran tre. Testa så det funkar. Alla får sen fundera tyst på sitt svar på en in- eller utcheckningsfråga som du ställer, t.ex. "Så här var min morgon" eller "Hur var det idag?", gärna med ett enda ord. På ledarens tecken får sen alla ropa ut sitt ord högt, samtidigt som man slår ihop händerna i den gemensamma klappen.

## LJUDRÖRELSE

 5-10 min beroende på gruppstorlek

### INSTRUKTIONER

Stå i ring. Alla får fundera över en in- eller utcheckningsfråga, t.ex. "Så här var min morgon", "Så här kändes det idag". Ledaren visar sen hur man med en rörelse och ett ljud kan gestalta sitt svar, t.ex. hur morgonen var. Visa med händer, armar, huvud och gör illustrerande ljud

till. När ledaren visat sin morgon skickar den vidare till nästa person som visar sin morgon genom rörelse och ljud. Gå laget runt. Det ska gå ganska fort, bra att inte tänka efter så mycket! Det behöver inte vara "begripligt", bara den som visar vet vad den menar.

## RUNDA MED ETT FÖREMÅL

 10-20 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att alla blir hörda och sedda i början eller slutet av en skapande träff. Att ha ett fysiskt föremål i handen gör också att man lättare vet vem i ringen som har ordet och det kan vara lite tryggt att få hålla i något samtidigt som man pratar inför sin klass.

### MATERIAL

Ett föremål som lätt kan hållas i handen och skickas runt mellan eleverna.

### INSTRUKTIONER

Sitt i en ring. Ledaren skickar runt ett föremål, det kan vara vad som helst i rummet, och berättar att ni ska göra en runda. En runda innebär


att en i taget, den som håller i föremålet, får prata medan alla andra tittar och lyssnar på den som pratar. Därefter skickas föremålet vidare till nästa person osv. Bjud in eleverna att säga något kort om hur de upplevt passet, eller vad de minns från förra gången, vad de hoppas på idag osv.

Tänk på: I en stor grupp kan det vara en utmaning för gruppen att lyssna uppmärksamt på varandra. Är ni flera kulturaktörer kan ni med fördel därför dela in klassen i två grupper som formerar varsin ring i klassrummet med en ledare per grupp.

### UTVECKLING

Be eleverna gå runt i rummet och hitta ett eget objekt som de tycker om. Låt sen en i taget berätta om sitt objekt och hur det kan symbolisera deras känsla för dagens pass.

## AVSTAMP

 2-3 min

### SYFTE

Att ge en tydlig avslutning på en träff och ringa in vad gruppen bär med sig.

### INSTRUKTIONER

Sitt i en ring. Ledaren ber om några ledord från gruppen om hur dagens pass har känts. Kom fram till ett huvudord som ni kan komma överens om (alternativt baka ihop ett par ord till ett långt ord typ: ”kul-och-roligt-konstigt”). Se till att alla i gruppen vet ordet. Ställ er i en ring, som ett fotbollslag, och lyft ena foten. Räkna till tre och ropa tillsammans ordet högt medan ni stampar ner foten i golvet.

## VÄLJ ETT KÄNSLO-OBJEKT

 20-30 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

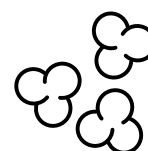
Att alla blir hörda och sedda i början eller slutet av en skapande träff. Att ha en bild eller ett objekt att referera till när man beskriver en känsla man har kan vara lättare än att bara tala fritt.

### MATERIAL

Ett antal objekt (exempelvis bilder, djur, växter, föremål), minst lika många som antal elever i gruppen, gärna det dubbla antalet så det finns mycket att välja på.

### INSTRUKTIONER

Förbered genom att i förväg lägga upp objekten på ett bord eller på golvet. Berätta sen att varje elev ska få välja ett objekt som kan symbolisera deras känsla efter dagens träff. Ge gruppen en stund att gå runt och titta på objekten och välja ett till sig själv. Den som tar ett objekt först får det objektet. Sätt er sen i en ring och gå en runda där var och en får säga något kort om vad de valt och varför.



## POPCORN

 10-30 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att ge plats för spontana tankar i helgrupp, t.ex. om hur en träff funkat, vad som var roligast osv. Att som ledare få en snabb överblick av gruppens upplevelse av något.

### INSTRUKTIONER

Sitt i en ring. Berätta att ni ska göra en popcornrunda, att det är en runda som inte går i en förutbestämd ordning utan där den som vill säga något ”poppar” det den vill säga när den känner sig redo. Har man inget att säga behöver

man inte säga något. Bra att tänka på är att den som talar först ofta blir den som sätter ”mallen” för hur även de andra kommer uttrycka sig. Är gruppen väldigt stor kan en runda ta lite längre tid vilket också kan vara bra att ha med i beräkningen. Ett tips är att i så fall be eleverna att t.ex. bara säga ett ord eller något kort.

## SAMSKAPANDE UTCHECKNING

 20-30 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att fånga upp elevernas tankar efter en skapande träff genom kreativt skapande.

### MATERIAL

Ett stort pappersark (gärna i någon fin färg) små papperslappar i olika form och storlek i kontrasterande färger mot bakgrunden (gärna i någon fin ask eller burk), pennor i olika färger och tjocklekar. Ett limstift.

### INSTRUKTIONER

Sitt i en ring runt ett stort pappersark. Berätta att ni ska göra en utcheckningsrunda och samtidigt skapa ett gemensamt konstverk. Gör gärna en kort avspänningsövning som intro till övningen, om du känner dig bekväm med det. Låt var och en sedan lyssna inåt efter ett ord, en fråga, ett ögonblicksminne, en bild från dagens arbetspass som går att skriva ner med några få ord på en papperslapp. Gå runt med asken och låt eleverna välja varsin färgad papperslapp att skriva ner sina ord på. Ge detta lite tid, ca 2-5 min. Berätta sen att en i taget ska få gå fram till det stora arket i mitten av ringen och säga sina ord högt och därefter placera sin lapp någonstans på det stora arket. Låt därefter nästa elev ta till orda och lägga ner sin lapp, men på något sätt i anslutning till lappen som redan ligger på arket. Så småningom växer ett poetiskt konstverk fram av elevernas tankar. När övningen

och träffen är slut kan ledaren limma fast alla lapparna.

### UTVECKLING

Återkom till den här övningen efter varje träff och se hur konstverket utvecklas längs vägen. Ledaren kan i slutet läsa upp allt, som en lång dikt. Detta blir som en sammanfattning av hela skapandeprocessen.

## CHECK IN – CHECK UT!

 15-20 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att låta alla bli hörda och sedda i början och slutet av en skapande träff. Att låta eleverna fysiskt få ta plats i rummet och att skapa lite fysisk kontakt i gruppen. Använd gärna övningen både i början och i slutet av en träff.


### INSTRUKTIONER

**A)** I början av en träff: Be eleverna stå i en gles ring. Berätta ”Nu ska en i taget få säga ”jag checkar in och känner mig.../hoppas på...” eller något annat tema för dagen. När personen sagt sitt ”inchecks-ord” (t.ex. ”Jag checkar in och känner mig trött”) tar den ett litet steg inåt i ringen. Därefter tar någon annan ordet och checkar in sig på samma sätt och tar ett steg in i ringen. Fortsätt tills alla checkat in och står tätt tillsammans. Ledaren kan avsluta.

**B)** I slutet av en träff: Stå i en ring. Tätt ihop. Instruera: ”Nu ska en i taget få ”checka ut” genom att säga ”jag checkar ut idag och känner mig.../gillade...” eller något annat tema. När personen checkat ut tar den ett litet steg utåt i ringen, så den blir glesare och glesare ju fler som checkar ut. En i taget följer efter. Ledaren avslutar.

# TACKSAMHET



 20-30 min

## SYFTE

Att skapa fokus på inre resurser och uppmärksamma det som är bra i livet.

## INSTRUKTIONER

Sitt i en ring. Låt alla ta några djupa andetag och blunda. Berätta att de har en kropp som de har för att kunna uppleva livet. De har ett hjärta som slår och lungor som andas åt dom hela tiden, utan att de behöver göra något. Be dom att ställa sig frågan ”Vad vill jag tacka för i mitt liv just idag?” Det kan vara något jättelitet, eventuellt ett exempel, typ ”för att jag orkade ta mig till skolan i morse”. Gå sen en runda och låt alla säga något om sin tacksamhet. Inget tvång att dela med sig.


## ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP

Låt eleverna sitta på sin plats i sin bänk. Låt de bara ha sitt svar för sig själva. Eller låt dem skriva ner det på varsin lapp som du kan samla in i en låda och sen dra några svarexempel som du läser upp.

# Gemensamma överenskommelser i rummet

## TYSTA HANDEN



 10-15 min

### SYFTE

Att skapa en bra kommunikation i rummet. En gemensam överenskommelse om hur vi interagerar med varandra kan skapa tydlighet och trygghet i rummet.

### INSTRUKTIONER

Ta reda på: Har eleverna redan någon ”regel” som de är vana vid vad gäller att skapa fokus och lyssnande i rummet? Be dom i så fall att visa dig hur detta går till. Använd denna regel om den verkar passa eleverna och dig. Föreslå annars att ni kan använda ”Tysta handen”. Visa att när du ska ge nya instruktioner räcker du upp handen i luften, eller lägger den på huvudet eller något annat handtecken ni kommer överens om, varpå alla andra som ser handen gör likadant och tystnar, tills alla i rummet sett tecknet och tystnar.

## TEMPERATUR-CHECK

 5 min

### SYFTE

Att kunna ge och få snabb feedback elever och ledare emellan. Att få en snabb känsla för hur gruppen har det när t.ex. energin verkat sina eller när de verkar oroliga och rastlösa.

### INSTRUKTIONER

Tala om i förväg att du ibland kanske kommer göra temperaturcheck med eleverna. Och vad det innebär, så de är införstådda med detta inför att ni börjar jobba. Gör upp om vilka tecken eleverna kan använda för att svara på en temperaturcheck. Det kan till exempel vara tummen upp=bra, plan hand=ok, tummen ner=dåligt. Ni hittar de tecken som funkar för er.

När du känner ett behov av en temperaturcheck bryter du av det ni är uppe i genom att säga: ”Nu gör vi en temperaturcheck!” Och så ställer du en fråga som går att svara på med de tecken ni kommit överens om. Därefter kan du fatta ett beslut om hur ni ska gå vidare. T.ex. om det är läge för en energizer, en rast eller en avspänningsövning eller något annat.

# Namnlekar

Det kan verka svårt att lära sig alla namnen i en klass. Men det går! Det ger en tydlig signal till eleverna att du bryr dig om mötet med dem om du gör det. Det bygger förtroende och en relation mellan er. Det är också lättare att tilltala eleverna under dina träffar om du kan deras namn.

Hett tips! Be om en lista över alla namn i förväg från klassläraren. Är det några namn du är osäker på hur de uttalas så be gärna läraren att skriva hur namnet uttalas. På det sättet är du lite förberedd inför mötet med eleverna. Namnlekar gör det lite enklare att koppla ihop rätt namn med rätt ansikte.

## JAG KOM HIT PÅ...

 5-10 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att på ett lekfullt sätt låta eleverna berätta om sitt namn. Låta alla bli hörda och sedda. Brukar bli fniss och skratt. Släpper på spänningar.

### INSTRUKTIONER

Sitt i en ring. Gå laget runt genom att säga ”Jag heter (namnet) och jag kom hit på en ”xxx”, (något som börjar på den första bokstaven i namnet). T.ex. ”Jag heter Amanda och jag kom hit på en ananas”. Alla upprepar genom att säga ”Hej Amanda Ananas!”. Börja med dig själv. Uppmuntra till att inte tänka ut ett ord i förväg utan ta första bästa ord som kommer när det är ens tur.

### UTVECKLING

Utmana gärna dig själv genom att be om att få upprepa alla namnen i ringen själv i slutet. Be om hjälp om du inte kommer ihåg alla.

## HEJ XX!

 5-10 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att låta både kroppen och rösten ta plats i rummet. Öva på fokus. En rörelse till namnet kan göra det lättare att koppla ihop rätt namn med rätt person.

### INSTRUKTIONER

Gör en tom golvyta i klassrummet. Stå i en ring. Gå laget runt. Alla får säga ”Hej!” och sen sitt namn samtidigt som de gör en rörelse till namnet. Övriga i ringen upprepar genom att säga ”Hej xx!” och upprepar rörelsen samtidigt.

### UTVECKLING

När alla har gjort en runda, prova att göra en runda till när ni upprepar ”hej!” och rörelserna. Gå till slut en runda där ni endast upprepar rörelserna, dvs utan tal, så att det blir som en koreografi.



## NAMN- OCH PRONOMEN -RUNDA

 5-10 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att låta alla blir hörda och sedda kring hur de vill bli benämnda vad gäller namn och könsidentitet.

### INSTRUKTIONER

En pronomen-runda är att be en i taget presentera sitt namn och vilket pronomen de vill bli kallade för (han, hon, hen, den osv). Gör detta om du tror att eleverna är tillräckligt trygga med varandra för att uttrycka detta inför varandra. Försök annars bara att tilltala eleverna med deras namn snarare än den könsidentitet du gissar att de har, för att undvika felköning av eleverna. Alternativt tala om att du kommer göra ditt bästa för att komma ihåg hur eleverna vill bli kallade, men att det kan bli fel ibland, du kanske säger fel namn eller "han" istället för "hen" t.ex. Men att du ska göra ditt bästa för att säga rätt. Och att det går jättebra att säga till hur de vill bli tilltalade om du gör fel.

## BOLLAR I LUFTEN

 10-15 min beroende på gruppstorlek

### SYFTE

Att öva på samarbete, fokus och minne medan vi lära oss namnen på varandra.

### MATERIAL

Ett antal små mjuka bollar eller andra mjuka föremål som kan kastas.

### INSTRUKTIONER

Gör en tom golvyta i klassrummet. Stå i en ring. Ledaren instruerar: "Vi kommer att kasta den här bollen till alla i ringen. Det går att kasta


tvärs över ringen. När man får bollen säger man sitt namn och kastar sen vidare till en annan person. Lägg märke till vem du får bollen av och vem du kastar till." När alla har fått hålla i bollen och kasta, be om att få tillbaka bollen.

"Nu ska vi göra det igen, i samma ordning som blev nu. Vi ser om vi kan komma ihåg vem vi kastade till förut och vad den personen heter. Säg nu namnet på personen du kastar till." Gör en ny runda med bollen utifrån detta. Träna tills alla vet vem den ska kasta till.

### UTVECKLING

Lägg till en ny boll som kastas in strax efter den första. Nu har gruppen två bollar att hålla reda på. Prova med en till boll. Klarar gruppen utmaningen? Reflektera efteråt kring samarbetet som krävdes. Vad gjorde att det funkade/inte funkade?

## SNABBPORTRÄTT

 20-30 min



### SYFTE

Att låta eleverna mötas med varandra på ett prestigelöst och icke-prestationsorienterat sätt. Var och en hörs och blir sedd vilket är viktigt för att skapa ett jämlikt klimat i rummet.

### MATERIAL

3-4 st A4-papper per person, varsin mörk tuschpenna, ev hårda underlag att rita mot.

### INSTRUKTIONER

Gör plats för en tom golvyta i klassrummet. Tala om att de ska få göra snabbporträtt av varandra. Det går till så att de ställer sig två och två mitt emot varandra och ritar av varandra. Regeln är att du inte får titta på pappret eller lyfta pennan när du ritar. Det ska gå ganska fort, kanske 30 sek per porträtt! När de är klara lämnar de över porträttet till den de ritat av och får tillbaka ett porträtt av sig själva. Be dem se-

dan byta till en annan person i rummet och rita av den på samma sätt. Fortsätt tills de har ritat av tre eller fyra personer och har lika många porträtt på sig själv. Det går inte att göra ”fel” i övningen vilket är en skön känsla för många. Därefter samlas ni i en ring.

Ledaren instruerar: ”Nu får alla välja ut två av sina porträtt, ett du tycker ser ut som när du är glad och ett när du är trött på allt. Presentera dig själv med namn och berätta något om varför du valde just de bilderna.”

Gå laget runt och låt alla säga något, håll det ganska kort. Ofta uppstår skratt och fniss vilket är bra och får gruppen att slappna av.

### **UTVECKLING**

Porträtten kan återanvändas vid annat tillfälle. T.ex. kan man välja ut ett porträtt som symboliserar ens hopp eller oro för världen, för skolan, för framtiden osv. Det går att vidareutveckla bilderna med ord, färger, göra ljudillustrationer till dem osv. Lek och utforska utifrån dina egna idéer och impulser.

### **ALTERNATIV FÖR EN OTRYGGARE GRUPP**

Låt eleverna sitta mittemot sin bänkgranne och låt dem måla av varandra i tre omgångar så de får tre olika porträtt av sig själva. Gör annars precis som ovan, ingen får titta på pappret eller lyfta pennan när de ritar. Skriv namn på den du målat av och byt bilder med varandra.

Låt de sedan välja ut två bilder som ovan. Antingen får de berätta för sin bänkgranne eller inför halvklass eller helklass.

# Lugn, stillhet och avspänning

## LANDA I KROPPEN

 2-3 min

### SYFTE

Att hitta ett inre lugn och få slappna av i kroppen, smälta intryck.


### MATERIAL

Stolar eller mattor på golvet.

### INSTRUKTIONER

Låt eleverna sitta på sin stol eller ligga på en matta på golvet. Låt de välja om de vill blunda eller bara titta ner i golvet eller upp i taket. Instruera lugnt och långsamt och ge förslag på olika fokus i kroppen. På andningen, magen, benen, huvudet, armar, händer osv. De kan också få fokusera på ljud nära och långt borta, på dofter och synintryck osv. Låt de därefter komma tillbaka till "här och nu" i klassrummet och öppna ögonen.

## LANDA I RUMMET

 10-15 min

### SYFTE

Att öppna upp sinnen och hitta ett inre lugn.

### INSTRUKTIONER

Gör en tom golvyta i klassrummet. Be eleverna sprida ut sig i rummet. Instruera eleverna att röra sig mellan olika platser under stillhet och tystnad samtidigt som de är uppmärksamma med sinna sinnen - titta, lyssna med alla sin-

nen. Var och en har sin egen "resa" i rummet, dvs ingen interaktion med varandra. Öva först bara på att stanna upp, ta ut en riktning i rummet och sen gå till den platsen. Berätta: "När du kommit till en ny plats, känn efter hur det känns i din kropp, se dig runt, vad finns där? Koppla på din nyfikenhet och utforska som om du aldrig tidigare sett det du ser. Stanna kvar en liten stund på platsen innan du tar ut en ny riktning i rummet och byter plats. Utforska den nya platsen." Reflektera efteråt hur det kändes? Vad var spännande? Vad upptäckte vi?

## SPÄNN OCH SLAPPNA AV 1-10

 10 min

### SYFTE

Att hitta avspänning i anspända kroppar, öka kroppsmedvetenheten och få slappna av.

### MATERIAL

Mattor eller liknande att ligga på.

### INSTRUKTIONER

Be eleverna att lägga sig på golvet. De ska nu spänna och sen slappna av i en kroppsdel i taget utifrån dina instruktioner: "spänn låren och slappna av, spänn magen och slappna av, armar osv." Gå igenom hela kroppen på samma sätt. Tala sen om att de nu sakta ska få ställa sig upp medan du räknar till 10. "När jag räknat till 5 kommer ni att vara halvvägs uppe till stående. När jag räknat till 10 kommer ni att stå upp." Uppgången får ske långsamt och medvetet. Eleverna får gärna blunda medan de rör sig uppåt. Öppna sen ögonen och avsluta övningen.

# Fånga upp elevernas tankar från lärarlektionerna

## MANIFESTÖVNINGEN

Jobba vidare utifrån elevernas manifest från lektionen Om Påverkan i lärarhandledningen om de har fått göra den övningen med sin lärare. Kanske kan du väva in orden i ert skapande på något sätt? Göra en talkör, ett broderi, en bild, en dans utifrån orden, beroende på din konstform.

Om eleverna inte gjort manifestet kan du göra den övningen med dem. Se instruktionerna till denna i lärarhandledningen i lektionen Om Påverkan.

*" Vi drömmer om fred på jorden, rena hav och en skola för alla.*

*Problemet är att alla inte har lika rättigheter, djur dör och ingen läser böcker.*

*Vi vill att alla får ett hem med en toalett och att vi har miljövänliga transporter.*

*Vi kräver ekologiska grönsaker, smart teknik och fri sjukvård.*

*Framtiden är full av frisk luft, en fungerande skog och mat till alla."*



# FÖLJ OMSKAPARNA!

[www.omskaparna.se](http://www.omskaparna.se)

[www.omskaparbloggen.se](http://www.omskaparbloggen.se)

[facebook.se/omskaparna](https://facebook.se/omskaparna)

Omskaparna drivs av Sveriges Konsumenter som är en oberoende ideell organisation som arbetar för ökad konsumentmakt. Vi verkar för alla konsumenters självklara rätt till skydd, inflytande och möjlighet att göra medvetna och hållbara val. Organisationen arbetar brett med konsumentfrågor, men lägger också särskilt fokus vid frågor som rör livsmedel, banktjänster, tillgänglighet, integritet på nätet och hållbar konsumtion. Bakom vår organisation står 20 medlemsorganisationer.

Vi driver frågor både nationellt, inom EU och globalt och är medlem i den europeiska konsumentorganisationen BEUC, i Consumers International och i organisationen ANEC, konsumentrösten i standardisering.

Vi ger ut den oberoende och reklamfria tidningen Råd & Rön och driver på uppdrag av kommuner rådgivande konsumentvägledning.

**S** SVERIGES  
KONSUMENTER

Postadress: Box 38001, 100 64 Stockholm

Besöksadress: Hornsgatan 172

Telefon 08-674 43 00

[info@sverigeskonsumenter.se](mailto:info@sverigeskonsumenter.se)

[www.sverigeskonsumenter.se](http://www.sverigeskonsumenter.se)