

FÖRSKOLEKLASS

Modul 1

Värderingar och målbilder

INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET med lärarhandledningens upplägg

MODUL 1: Värderingar och målbilder

Period: September till höstlovet

Förmåga 1: Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

1. Presentation av mig
2. Min bästa egenskap
3. Känslor-charader
4. Min inställning

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

5. Detta ser jag

INTRODUKTION TILL MOTIVATIONSLYFTET

Vad är Motivationslyftet?

Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge skolor en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Det utgår från den svenska läroplanen, Lgr 22 kapitel 1 och 2, samt Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

Genom arbetet med Motivationslyftet får alla elever i grundskolan, utifrån sina förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att eleverna ska kunna prestera, men också för att de ska må bra – nu och i framtiden. Eleverna får stärka sitt självledarskap och förstå andra i sin omgivning, för att de tillsammans ska kunna arbeta för ett hållbart samhälle.

Fokus i materialet för lågstadiet ligger i första hand på att skapa en trygg grupp och trygga individer, samt att stärka elevernas självbild – en positiv självbild med både stark självkänsla och gott självförtroende. Eleverna får även möjlighet att träna visualisering och uppmuntras till ett kreativt tänkande.



Årshjul

Uppstartsövningar: Augusti

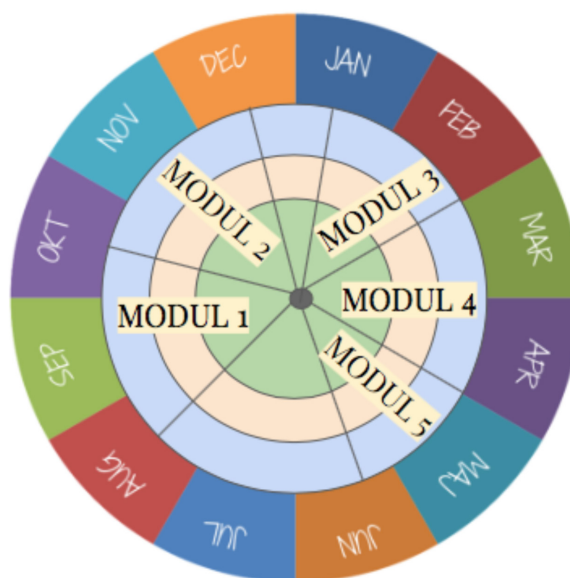
Modul 1: September–höstlov

Modul 2: Höstlov–jullo

Modul 3: Januari–sportlov

Modul 4: Sportlov–påsklov

Modul 5: Påsklov–sommarlov



Lärrarhandledningens upplägg

Lärrarhandledningen är uppdelad i olika årskurser. Programmet för varje årskurs består av fem arbetsmoduler där varje modul tränar olika mentala **förmågor**. Tydliga övningar för varje förmåga förklaras med ett konkret **syfte** och **genomförande** samt **kommentarer** hur övningarna kan varieras och integreras i olika ämnen eller i fritidshemmet.

Kom ihåg att den största effekten uppnås när eleverna både får kunskapen under en avsatt återkommande träningstid varje vecka och när övningarna repeteras, samt integreras i ämnesundervisningen.

- Med **förmågor** ovan menas de personliga färdigheter och kompetenser som eleverna får träna genom Motivationslyftets utbildningsprogram, samma förmågor som beskrivs i skolans styrdokument.
- I **syftet** beskrivs målsättningen med övningen och vilken förmåga eleverna får träna, samt varför den är viktigt.
- I **genomförandet** beskrivs övningens upplägg. Ibland är genomförandet kopplat till ett skolämne och i andra fall är det mer generellt användbart. Det är vid den avsatta träningstiden varje vecka (exempelvis mentorstid) där förmågan förklaras och tränas för att sedan fördjupas och befästs genom repetition på övriga lektioner.
- I **kommentaren** finns förslag på ytterligare sätt att fördjupa arbetet med förmågorna genom variationer av övningarna eller genom att koppla dem till ämnesundervisningen. Genom denna ämnesförstärkning får eleverna en bättre förståelse för värdet av självledarskapsträning i skolarbetet och på fritiden. De kan då tydligare se vinningen i att stärka dessa förmågor, vilket ökar deras motivation. Ämnesförstärkningen syftar även till att ge eleverna en fördjupad förståelse för ämneskunskaperna och stärka deras lärande.
- Alla **faktarutor** är riktade till dig som pedagog, men budskapet ska komma eleverna till del. Detta kan ske genom att du som pedagog läser upp valda delar av texten, återberättar den eller knyter kunskapen till syftet i de olika övningarna ni genomför i klassen.
- **Instruktionerna** i lärrarhandledningen är riktade till dig som pedagog, med undantag för vissa frågor och tabeller som är riktade direkt till eleven. De frågor som är riktade direkt till eleverna kan du som pedagog antingen ställa högt i klassrummet, kopiera upp till eleverna eller projicera på tavlan.
- Sist i lärrarhandledningen finns ett **självvärderingsdokument** som används efter varje modul, samt bildstöd med **verktygen** som används i olika årskurser och i inspirationskorten som går att beställa i webbshopen.

Intranät

- Varje skola har en egen inloggning till Motivationslyftets intranät.
- På intranätet finns det ytterligare pedagogiskt material kring studietips, minskat stillasittande och mycket annat, både i skrift och kortare filmer.
- Lärrarhandledning finns att ladda ner modul för modul på intranätet.
- Via intranätet nås webbshopen där hela lärrarhandledningen i fysisk bokform, affischer och spel kan beställas.

Förmåga 1:

Att bli medveten om sina värderingar och sitt mindset/sin inställning

Inledning

Redan tidigt i livet börjar barn skapa grundvärderingar som tillit, respekt, förtroende, samt uppfattningar om sig själva och andra. Att bli medveten om sina inställningar redan under lågstadiet ökar grundtryggheten samt förmågan till anpassning och hantering av motgångar. I denna modul skapas förståelsen för hur våra värderingar påverkar majoriteten av våra beslut och hur man kan påverka sina inställningar.

Fantasi och kreativ problemlösning bygger på förmågan att kunna visualisera och skapa inre bilder. Mindre lästid i kombination med andra faktorer har lett till att många barn idag har svårt att skapa inre fantasibilder och behöver därför träna mer på detta. I denna modul utvecklas förståelsen för varför vår hjärna behöver konkreta målbilder och hur man kan träna sin visualiseringsförmåga som grund för kreativ problemlösning.

Värderingar och inställningar underlättar våra prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga

Din personlighet, dina värderingar och din mentala inställning börjar utvecklas redan under barndomen och fortsätter sedan att formas hela livet. Majoriteten av våra reaktioner sker automatiskt utifrån våra värderingar som skapats av tidigare erfarenheter. Tack vare hjärnans förmåga att snabbt kunna värdera en situation utifrån gamla erfarenheter eller inlärd attityder, så klarar vi av att hantera alla beslut som vi ställs inför varje dag. Det är alltså dina sparade slutsatser och gamla minnen som styr majoriteten av dina dagliga val. Därför är det viktigt att du är medveten om vilka värderingar du har skapat och att du uppdaterar dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar med nya tankesätt är inte lätt och kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. Till exempel, om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det uthållighet och vilja att ersätta detta tankesätt med en ny värdering: "Jag är den viktigaste personen i mitt liv. Jag vill må bra för att kunna vara en bra och kärleksfull medmänniska." Ibland behöver vi fundera kring vilka värderande tankar, inställningar eller attityder som kan begränsa oss. Till exempel, "Det går inte." eller "Vad ska de andra tycka om jag gör det här?" och reflektera kring hur vi istället vill tänka och värdera en situation eller person för att skapa nya möjligheter. Att ha ett dynamiskt mindset.

Hur skapar hjärnan värderingar och mindset?

Haloefekten är när vi undermedvetet återskapar våra känslomässiga intryck från en tidigare, liknande situation. Denna funktion gör att hjärnan kan fatta snabba beslut, vilket är bra, men det innebär även risken att vi reagerar automatiskt utan att vi är medvetna om att vi fattat ett beslut. Till exempel, en person som du tycker är attraktiv tillskriver du även andra positiva egenskaper, som att den är sympatisk eller kunnig. På samma sätt kan vi vara avvaktande till en person som vi tycker liknar en annan person som vi träffat tidigare och som vi inte gillade.

Denna funktion hos hjärnan gör som sagt att vi klarar av att processa allt vi behöver behandla under en dag. Men du kan också aktivt använda dig av hjärnans sätt att tänka i kedjor. Till exempel, om inledningen på en lektion väcker elevernas nyfikenhet så lockas eleverna till att tänka mer positivt även om resten av lektionen. På samma sätt kan du tänka på att bygga upp en positiv förväntan inför nästa lektion när du avslutar lektionen. Du kan även låta eleverna berätta för varandra om något positivt, något de är glada eller tacksamma över, som en inledning på veckan eller dagen för att skapa en positiv kedjereaktion. Ett annat tips är att lägga det svåraste i mitten av ett prov eller en lektion och de lättare uppgifterna i början och i slutet. Då ökar chanserna att eleverna får en positiv känsla av sin förmåga att klara av innehållet, både i början och slutet av provet eller lektionen.

1. Övning: Presentation av mig



Syfte:

Självreflektion, det vill säga förmågan att se sig själv utifrån, är en grundförutsättning för inre trygghet, vilket i sin tur är en viktig förutsättning för lärande. Genom denna övning blir eleverna mer medvetna om sin egen självbild och de får också utveckla sin fantasiförmåga genom visualisering.

Genomförande:

1. Börja med att du tar med dig en sak hemifrån som representerar dig på något sätt, något du är bra på eller något som du gillar. Beskriv varför du har med dig den sak som du har valt och vilken känsla den ger dig.

Till exempel:

- En virkning som gör dig lugn och avkopplad.
- Ett par trumpinnar eftersom du älskar att spela trummor. Du blir glad och får energi av att spela.
- En Tintin-figur för att du läste Tintin-album som barn och figuren påminner dig om den känsla av både trygghet och spänning som du kände då.

Detta är en förberedelse inför att eleverna senare ska göra samma sak. Genom att eleverna får prata om något som är viktigt för dem stärks deras självbild. Övningen leder dessutom till att relationerna i gruppen stärks i och med att eleverna visar nya sidor av sig själva, och de lär känna varandra bättre, vilket ökar tryggheten i gruppen.

2. Eleverna får ta med en sak som de tycker representerar dem själva. En sak (eller bild av den) som representerar ett intresse eller något som de gillar. Det kan vara en aktivitet (en puck om de gillar ishockey) eller en bild på ett djur eller ett gosedjur. Eleverna ska berätta om sin sak, varför de valt den och vilken känsla de har kopplat till den.

3. För att stärka effekten ytterligare, sammanfatta genom att berätta för eleverna vad de har fått träna på genom denna övning. Se syfte.

Kommentar:

Att få välja en bild eller ett föremål gör det ofta enklare för eleverna att komma på saker som de kan berätta om, utifrån ett minne de får, en association de gör eller känslan som de får av en bild.

2. Övning: Min bästa egenskap



Syfte:

Ett gott självförtroende, det vill säga den positiva tron på den egna förmågan att kunna ta sig an en uppgift, är en viktig förutsättning för att lyckas i skolan och i livet. En stark självkänsla däremot är inte kopplad till prestationer utan handlar om att vara nöjd och tillfreds med våra personliga egenskaper, för att vi ska kunna ta oss genom livets utmaningar. Vi behöver båda delar – ett gott självförtroende och en god självkänsla. Det positiva är att båda kan tränas och stärkas.

I denna övning står självkänslan i fokus och eleverna ska fundera över sina personliga styrkor för att kunna bygga en positiv och balanserad självbild. Samtidigt får de träna sig på att fokusera, att lyssna och att berätta om sig själva.



Inledning:

I denna övning får eleverna fundera på sina styrkor, de positiva egenskaper som beskriver dem som person.

Som start får eleverna tänka kring vilka egenskaper en viss sagofigur har. På bilden under syftet finns förslag på olika sagofigurer. På översta raden finns karaktärer från Alice i Underlandet, på andra raden från Trollkarlen från OZ och Lilla sjöjungfrun, och på tredje raden från Djungelboken och Peter Pan. Du kan även välja en bok ni läser just nu eller ett tema ni arbetar med, till exempel Astrid Lindgren. Exempelvis kan du läsa (eller titta på ett filmklipp) ur en Bamsetidning där Bamses egenskaper som modig, stark, nyfiken och hjälpsam blir tydliga.

Genomförande:

1. Visa en bild på de viktigaste rollfigurerna i den berättelse du har valt så att alla elever har en förståelse för de olika karaktärerna. Bilderna hjälper eleverna att komma ihåg de olika rollfigurerna när du läser berättelsen för dem.
2. Läs ett stycke ur sagan där olika egenskaper framgår tydligt.
3. Presentera sex egenskaper och låt eleverna bestämma vilken egenskap som framgår tydligast hos de olika karaktärerna i sagan. Be eleverna att ge exempel på i vilka situationer figuren visar just denna förmåga. Förslag på egenskaper finns på nästa sida.
4. Be eleverna att reflektera kring hur de själva är. De får välja vilken av de sex egenskaperna som de tycker att de känner igen sig mest i. De får även komma på en annan egenskap som de tycker beskriver dem själva på ett bra sätt.
5. Eleverna får göra en egen namnskylt där de skriver sitt namn och ritat något som symboliserar den positiva egenskap som bäst beskriver dem. Till exempel ett hjärta för att vara omtänksam och snäll eller en kikare för att vara nyfiken.

Kommentar:

Genom denna övning får eleverna möjlighet att känna hur det är att lyssna på andra, samt hur det känns att bli lyssnad till. Hjälp eleverna att uppmärksamma att det kan vara både intressant och upplyftande att få lyssna på andra och själv bli lyssnad till.

Återkoppla till namnskyltarna en bit in i terminen. Eleverna får fundera kring de bilder som de ritat i början av terminen. Vilka fler egenskaper har de tränat på och utvecklat under terminen som skulle kunna läggas till? På detta sätt blir det tydligare för eleverna att ingenting är statiskt utan att de hela tiden utvecklas och får nya styrkor genom träning på olika sätt.

Ansvarsfull	Envis	Lugn	Omtänksam	Glad
Ambitiös	Försiktig	Modig	Uthållig	Trygg
Skojig	Lyssnande	Noggrann	Otålig	Nyfiken
Tyst	Eftertänksam	Ordningsam	Busig	Nöjd
Energisk	Påhittig	Arbetsam	Snäll	Optimistisk
Social	Hjälpsam	Fantasifull	Kritisk	Aktiv
Fokuserad	Rättvis	Ärlig	Blyg	Lekfull
Pratsam	Samarbetsvillig	Positiv	Långsam	Bestämd
Flitig	Kreativ	Artig	Självständig	Empatisk

3. Övning: Känsl-charader

**Syfte:**

Övningen hjälper eleverna att förstå värdet av alla känslor och stärker deras trygghet i att kunna uttrycka olika känslor. Att kunna prata om, och kunna visa olika känslor, underlättar samspelet med andra. I övningen får eleverna dessutom träna på att vara modiga genom att stå framför en grupp tillsammans med andra och gestalta olika känslor.

Genomförande:

1. Inled genom att ställa frågor om känslor. Eleverna ska inte diskutera frågorna. Syftet med uppgiften är att väcka elevernas tankar kring känslor. Hur skulle livet vara utan känslor? Vilken funktion har rädsla och varför är den känslan viktig för oss? Hur skulle livet vara om vi inte kunde bli arga? Hur skulle det vara att alltid vara glad? Förklara betydelsen av att vi behöver kunna känna och uttrycka många olika sorters känslor för att må bra. Berätta om övningen som innebär att eleverna gruppvis kommer att få ge uttryck för olika känslor som resten av klassen kommer att få gissa på.

2. Ta med en grupp om fyra elever till ett angränsande rum. Eleverna väljer en eller flera känslor som de vill visa för resten av klassen. Be eleverna att visa känslan med hela kroppen, utan att prata. Exempelvis hur det känns och ser ut när de är glada eller hur de ser ut när de är trötta. För att utmana klassen i att observera olika känslor kan den lilla gruppen få visa två känslor samtidigt, två av dem visar "glad" och två av dem visar "trött".

I denna övning kan du använda Inspirationskortet som finns att beställa på Motivationslyftets intranät. Där finns olika känslkort som du kan välja mellan. Du kan även använda följande tecknade figurer nedan som visar olika känslor.

3. Ta med eleverna tillbaka till klassrummet där du nu berättar för klassen att den lilla gruppen ska visa två olika känslor och att de ska gissa vilka känslor de tror att det är.

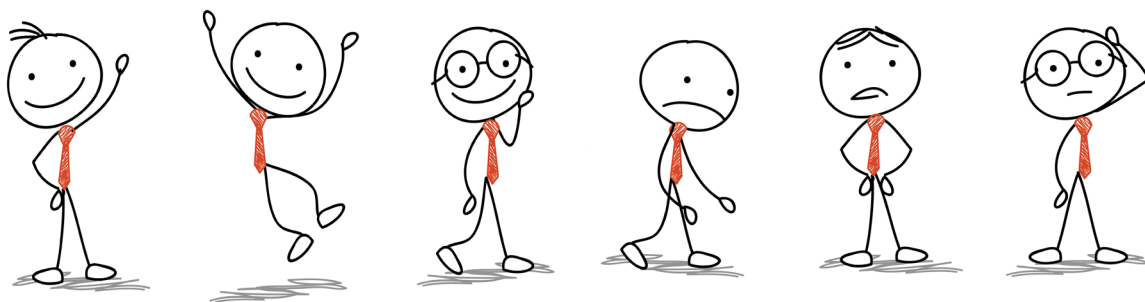
4. Gör samma sak med en ny grupp elever som får visa andra känslor.

5. Avsluta med att samtala om att vi alla upplever och visar känslor på olika sätt. Det är bra att träna på att uttrycka sina känslor, kunna sätta ord på dem och förstå att de kan visas på olika sätt, både för vårt eget mående och för att fungera bra ihop som grupp på lektioner och på raster.

Kommentar:

Denna övning kan göras i olika versioner vid olika lektioner som ett återkommande moment. Använd Inspirationskortet med känslor och lägg in en brain break där två elever får dra ett kort med en känsla som de visar för klassen. Övriga elever står upp när de gissar vilken känsla klasskamraterna gestaltar. Eleverna kan också få beskriva känslan genom att rita med olika färger och former, eller rita emojis som visar olika känslor och byta med kompisen som får gissa känslan.

Ett annat träningsmoment är att hitta olika synonymer för känslor för att lättare kunna kommunicera sina upplevelser med andra.



Statiskt eller dynamiskt mindset?

Mindset betyder förhållningssätt eller inställning, det vill säga hur vi tänker om en viss sak, om oss själva, någon annan person eller en situation. Våra inställningar och förhållningssätt formar oss och påverkar våra val, vårt mående, våra handlingar och vår förmåga att prestera. Idag skiljer man på två olika mindset:

Statiskt mindset

Statiskt mindset kännetecknas av en syn på att talang och intelligens är något man föds med och som inte går att förändra. Detta förhållningssätt leder till att människor som vill verka smarta ofta undviker utmaningar, då risken för att misslyckas kan skada deras självbild. De ser också ofta ansträngning som meningslöst och vågar sällan pröva något nytt. När de möter hinder eller motgångar så går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignorerar de den. De har svårt att glädjas åt andras framgångar, utan känner sig istället ofta hotade. Ett statiskt mindset bygger förväntningar för framtiden som oftast grundar sig på tidigare erfarenheter. Man utgår ifrån att ett liknande utgångsläge alltid leder till samma resultat.

Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens och resultat är något som utvecklas genom hårt arbete och nya kunskaper. Detta mindset leder till en önskan att lära sig mer. Därför gillar personer med ett dynamiskt mindset ofta utmaningar och ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och tar till sig av den kritik de får. Andras framgång ses som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når ofta en högre prestation eftersom de ser lärandet som livslångt.

4. Övning: Min inställning



Syfte:

I denna övning kopplas elevernas inställning (mindset) till olika situationer. Eleverna får möjlighet att undersöka och utforska sina egna värderingar, sin inställning och att medvetet kunna ändra sin inställning – att ha ett dynamiskt mindset. Eleverna får dessutom träna på att uttrycka sig inför andra, att lyssna och att respektera varandra.

Inledning:

För att ge eleverna en förståelse för mindset kan du ta med dig olika glasögonbågar som du visar för eleverna. Du beskriver sedan en situation i ditt liv, till exempel att du ska träna senare samma dag. Du sätter på dig det första paret glasögon som står för ett positivt entusiastiskt mindset. Med dessa glasögon ser du träningen som en härlig möjlighet att röra på dig och rensa huvudet, eller chansen att träffa kompisar som du tränar tillsammans med. Sedan byter du till ett annat par glasögon som har ett annat mindset och då ser du till exempel: "Åh, nu måste jag dessutom träna. Jag har ingen lust och jag vill inte ha ett måste till." Genom att du byter glasögon samtidigt som du byter mindset så förstår eleverna att mindset handlar om att vi kan se på samma situation på olika sätt och att vi kan välja hur vi vill se på en situation. En strategi för att kunna byta mindset kan vara att man tänker på det som att man byter glasögon.

Genomförande:

Övningen kan användas i början av en lektion eller som en introduktion till ett nytt arbetsområde.

Vår inställning till ett ämne eller arbetsområde påverkar hur vi upplever lektionen, vilket i sin tur påverkar hur mycket vi lär oss.

1. Läs upp ett påstående för eleverna och låt eleverna parvis komma fram till hur de vill avsluta meningen. Om de har svårt att komma på ett avslut, ge förslag på ett eller flera alternativ: Svårt/lätt, roligt/tråkigt eller jobbigt/avkopplande. Sammanfatta i helklass där några elever eller varje par får berätta hur de tänkte.

- Att lära mig nya saker är ...
- Att bygga med Lego är ...
- Att bråka är ...
- Att vänta på min tur är...
- Att vara ensam är...
- Att göra fel är...

2. Berätta för eleverna hur olika sätt att tänka påverkar vårt sätt att utvecklas och att lära oss nya saker.

- Om man tänker så här på första påståendet: "Att lära mig nya saker är jobbigt. När jag inte kan något, så försöker jag inte ens, det är ingen idé." Med den inställningen ger man sig själv inte chansen att prova och lära sig något nytt.
- Om man istället tänker: "Att lära mig nya saker är jobbigt, men även om jag inte kan det ännu så ska jag försöka och så får jag se hur det går". Genom att lägga till ordet ännu så öppnar vi upp för att det kanske blir annorlunda i framtiden och detta sätt att tänka gör stor skillnad för hur vi kan lära oss och utvecklas.

Välj ut ett påstående (av ovanstående eller något annat) som du läser högt igen utan att avsluta meningen. Ge sedan eleverna i uppdrag att parvis berätta för varandra hur de ska avsluta meningen så att den hjälper dem att ta sig an utmaningen. Gör på samma sätt med flera påståenden.

3. Återkoppla gemensamt vad eleverna pratat om. Diskutera tillsammans hur man kan tänka för att kunna ändra sin inställning när det behövs.

- Om man inte gillar skolmaten idag, hur kan man tänka för att ändå få i sig tillräckligt med mat?
- Om man tycker att det är jobbigt att förlora i en lek under rasten, hur kan man tänka för att inte bli arg när någon annan vinner?
- Hur kan vi uppmuntra varandra att försöka?

Kommentar:

När man pratar om dynamiskt mindset kan man använda "inte ännu". Det betyder att när vi misslyckas, så beror det på att vi inte kan – ännu. Vi måste kämpa lite till. En härlig tanke som vi behöver uppmuntra eleverna att tänka oftare. Vad är det du behöver träna mer på eftersom att du inte är där du vill vara – ännu?

En stor del av pedagogens arbete handlar om att ge återkoppling. För att göra det effektivt finns några grundregler som främjar ett dynamiskt mindset hos eleverna:

- Tänk på att du som pedagog ger eleverna feedback på deras ansträngning och inte bara på deras resultat. "Bra fokus idag!" eller "Bra att du frågar när du inte förstår."
- Om något behöver kritiserats eller ändras till det bättre så använd dig av "feed forward-metoden": "Nästa gång vill jag att du tänker på att..."

Förmåga 2: Att välja sina målbilder

Visualisera – Målbilder

För att nå det vi drömmer om behöver vi konkreta och tydliga målbilder. Hjärnan behöver skapa inre bilder av det vi vill ska hända i framtiden. Vi kan jämföra det med hur en snickare arbetar. För att en snickare ska kunna bygga ett hus behövs tydliga ritningar. Ju tydligare ritningen är, desto bättre kommer bygget att gå. På samma sätt fungerar tydliga målbilder som en ritning för hjärnan. De stärker vår inre motivation att kämpa för att uppnå det vi vill. Målbilder hjälper oss också att få en belöning (i form av må bra-hormoner som till exempel dopamin) när vi är på väg att nå vårt mål.

För att kunna ha långsiktiga drömmar som drivkraft senare i livet behövs tidig visualiseringsträning. Att fråga barn hur de önskar att en teckning ska se ut när den är klar eller att beskriva något de ser fram emot är en viktig hjärnträning.

Syftet med detta avsnitt är att träna barnens naturliga förmåga till fantasi och att skapa inre bilder, som är en grundförutsättning för motivation och problemlösning.

5. Övning: Detta ser jag

**Syfte:**

Eleverna får träna sin förmåga att skapa inre bilder (visualisering) och att använda sin fantasi.

Genomförande:

Du som pedagog väljer en bok som du läser högt för klassen. Eleverna har varsin ritbok och färgpennor.

1. Berätta för eleverna att de kommer att få olika instruktioner om vad de ska rita i sin ritbok utifrån det som händer i boken. Läs ett stycke ur boken, stanna upp och ge en instruktion. Det kan exempelvis vara:

Hur tror du huset ser ut som det berättas om i boken?

Välj en av karaktärerna i boken och rita hur du tror att den ser ut.

Pojken var ledsen, hur skulle du rita den känslan utifrån hur du själv upplever den?

Läs vidare och ge därefter en ny instruktion.

2. Eleverna berättar om, och beskriver sina bilder för varandra i grupper om två.

3. Sammanfatta i helklass vad du har hört hos eleverna och vad de har tränat på. Låt de elever som vill berätta om en av sina bilder för klassen.

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika ämnen och för att träna elevernas fantasi och visualiseringsförmåga. Övningen tränar också elevernas förmåga att känna empati, att sätta sig in i att olika personer kan uppleva samma situation på olika sätt.