

Starten av ett nytt läsår

Introduktion till pedagogen

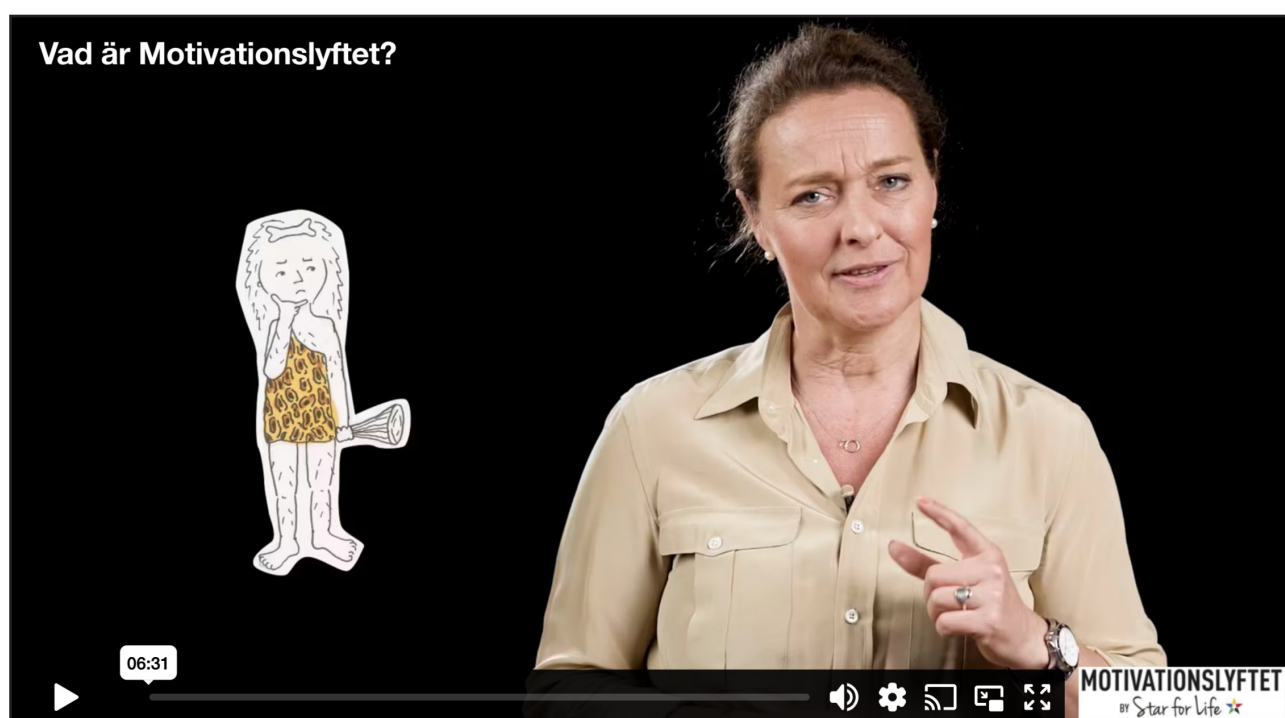
Läsårsstarten är en viktig tid för att skapa ett gott gruppklimat och psykologisk trygghet. I detta avsnitt finns övningar som syftar till att få eleverna att känna sig välkomna och trygga med varandra. Genom att jobba ihop gruppen, och genom att eleverna får komma fram till gemensamma spelregler och förhållningssätt, skapas förutsättningar för psykologisk trygghet, studiero och lärande.

“We are not a team because we work together. We are a team because we respect, trust and care for each other.”
Benjamin Franklin, amerikansk vetenskapsman, filosof och politiker

Introduktion till Motivationslyftet

På intranätet och via länk nedan finns en introduktionsfilm som kan visas för både elever och vårdnadshavare för att introducera arbetet med Motivationslyftet.

<https://vimeo.com/595763031>



Inför arbetet med Motivationslyftets övningar kan det vara bra att inledningsvis sätta upp några förhållningsregler för att tydliggöra vad som förväntas av eleverna under arbetet. Den bästa effekten av detta arbete nås genom att idéerna kommer från eleverna själva och på så sätt förankras i gruppen. Ni kan exempelvis utgå från följande två frågor:

Vad behöver du för att känna dig trygg och bekväm med att dela tankar, erfarenheter och åsikter i klassen?

Vad kan du själv bidra med för att göra så att dina klasskamrater känner sig trygga i arbetet?

Här kommer förslag på några förhållningsregler som kan lyftas som exempel:

- Vi lyssnar med respekt utan att avbryta, kommentera eller kritisera.
- Det vi tycker och säger gäller enbart just nu och kan ändras.
- I övningarna finns alltid möjligheten att säga "pass" för den som vill avstå.

Uppstartsövningar

Nedan följer förslag på övningar som kan användas varje år under höstterminens första veckor. Välj de övningar som passar gruppen bäst, samt anpassa dem efter elevernas behov.

Tillsammans skapar vi trygghet i klassen

Övning: Viktigt för gruppen

Syfte:

I denna övning får eleverna en medvetenhet om vad som är viktigt för dem. Övningen tränar eleverna att ta ställning, samt att motivera och förklara sina val. Det är betydelsefullt för eleverna att upptäcka att de har gemensamma åsikter och behov, men att de också tänker olika ibland. Därför behöver de ta ett gemensamt ansvar för att alla ska trivas och må bra i klassen.

Genomförande:

1. Titta på tabellen (efter punkt fem) och välj ut några påståenden som du tycker passar elevgruppen. Här kan du som pedagog välja andra påståenden som på något sätt knyter an till det eleverna har som fokusområde eller arbetar med just nu. Det kan också handla om sådant som du anser att eleverna behöver reflektera över för att gruppen ska bli tryggare.
2. Låt eleverna titta på de påståenden som de ska arbeta med och gå gärna igenom dem tillsammans så att alla har en gemensam förståelse av innebörden.
3. Alternativ 1: GEMENSAMT ARBETE: Dela in klassen i mindre grupper, förslagsvis tre elever per grupp. Ge varje grupp tre papper med tre olika färger.
Alternativ 2: ENSKILD REFLEKTION: Låt eleverna arbeta enskilt och ge varje elev tre papper, med tre olika färger:

	Betyder "Mycket viktigt"
	Betyder "Viktigt"
	Betyder "Inte viktigt"
4. Ge eleverna påståendena på små lappar (ett påstående per lapp). Se exempel i tabellen efter punkt 5.
5. Eleverna placerar påståendena vid rätt färg, beroende på vad de tillsammans eller själva kommer fram till: Är detta "Mycket viktigt", "Viktigt" eller "Inte viktigt" för oss?

Att alla får vara med.	Att ha studiero i klassrummet.	Att alla är vänner.	Att ha tyst när vi jobbar.
Att allting är rättvist.	Att alla känner sig trygga.	Att alla tar ansvar.	Att alla talar sanning.
Att det är ordning i klassrummet.	Att alla är artiga mot varandra.	Att alla är hjälpsamma.	Att alla blir respekterade för den de är.
Att alla är snälla mot varandra.	Att ge positiva kommentarer.		

Avslutning:

6. Gå igenom påståendena tillsammans och låt grupperna få dela med sig av något från sina diskussioner eller enskilda reflektioner. Hjälp eleverna gärna att konkretisera varje påstående genom att beskriva en faktisk situation. Vad betyder detta påstående i praktiken? Detta kan sedan användas som grund för att arbeta fram "Klassens spel- och trivselregler".

Tips! Denna övning kan även användas i sammanhang där eleverna ska arbeta i nya gruppkonstellationer, i grupparbeten eller andra projekt.

Övning: Klassens spel- och trivselregler

Syfte:

Syftet med denna övning är att skapa en trygg arbetsmiljö där alla kan trivas och må bra.

Introduktion till pedagogen:

Genom tydliga trivselregler skapas trygghet att våga prova nya vägar, att be om hjälp och att ta plats. Att sätta upp förhållningsregler i klassen i början på läsåret är lika viktigt som att ha regler vid till exempel en fotbollsmatch. Utmaningen är att sedan leva efter reglerna – att låta dem bli något som verkligen blir ett stöd för gruppen under läsåret.

Viktigt är också att diskutera vad som händer om man bryter mot reglerna. Låt eleverna själva tycka och tänka här. Låt det även bli en vana att lyfta och revidera dessa spelregler vid varje klassråd.

Hur ni tar fram de gemensamma reglerna väljer ni själva. En väg kan vara att börja med att låta eleverna skriva förslag utifrån självreflektion. Ni kan använda er av något digitalt verktyg där eleverna får skicka sina förslag öppet eller anonymt. Man kan efteråt också låta eleverna göra en inramad tavla med sina regler för att synliggöra att detta är något som är viktigt för oss.

Nedan kommer ett förslag på tillvägagångssätt.

Genomförande:

1. INTRODUKTION: Väck intresset hos eleverna genom att fråga dem: Hur många av er spelar fotboll? Vad skulle hända om man under en fotbollsmatch tar bort alla regler? Hur skulle det bli?

Ha en diskussion där vikten av trivselregler i klassrummet blir tydligt genom jämförelsen med hur det skulle vara att spela fotboll, tennis eller andra sporter utan regler.

2. DISKUSSION:

- Vad är egentligen en regel?
- Varför har vi regler?
- När behövs regler?
- Kan vi ha för många regler? För få?
- Finns det regler i samhället som inte är nedskrivna, men som alla ändå känner till – så kallade oskrivna regler?
- Vilka regler behöver vi här inne i klassrummet?

3. ENSKILT ARBETE: Eleverna funderar enskilt på vad de behöver för att trivas och kunna arbeta bra i klassrummet. De skriver ner tre saker som de tycker är viktiga och som de själva behöver, och en sak som de tror att deras klasskompisar behöver för att trivas och få arbetsro.

4. Samla in elevernas önskemål och tankar.

5. GEMENSAMT ARBETE: Sammanställ och sammanfatta alla förslag till fem till åtta gemensamma spelregler. Det är viktigt att använda elevernas språk för att skapa en starkare identitet med reglerna.

6. Diskutera tillsammans vilka konsekvenser som gäller om reglerna inte följs.

Avslutning:

7. Berätta för eleverna: Vad vi tycker eller tänker kring regler beror på vilka värderingar och erfarenheter vi har med oss. Vi behöver komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, i form av spelregler (trivselregler), som betyder samma sak för oss i klassen och som vi följer för att vi alla ska trivas och få en bra arbetsmiljö. Vi kommer att fylla på, och uppdatera våra förhållningssätt/klassens spelregler under terminens gång.

Att lära känna varandra skapar trygghet och engagemang

Övning: Tror jag mig veta om dig

Syfte:

Den här övningen är till för att eleverna ska lära känna varandra bättre, vilket skapar trygghet i gruppen och därmed goda förutsättningar för lärande och samarbete. Den kan också fungera som en bra start för samtal om förutfattade meningar och fördomar.

Introduktion till pedagogen:

Tips! Om ni har arbetat med spelregler innan så kan denna övning inledas med påminnelsen om gruppens överenskommelser, så att alla känner sig trygga i att gissningarna i denna övning görs utan värderingar och ambitioner att såra varandra. Om eleverna inte är tillräckligt trygga att göra detta med varandra kan man istället stanna vid del 1 där eleverna får gissa om dig som pedagog. Eleverna får då lära känna dig bättre, och träna på att våga tycka och tänka inför gruppen.

Genomförande:

1. Eleverna får exempelvis gissa din favoritmat, vilka länder du skulle vilja besöka, vad du drömmer om och vilken musik du gillar att lyssna på.
 2. Dela in eleverna i par och ge dem lappar med följande påståenden. (Se elevblad: "Tror jag mig veta om dig")
 - Vad du helst gör på fritiden.
 - Din favoritmat.
 - Ett yrke som du skulle vilja prova.
 - Vad du drömmer om.
 - Vad du helst lyssnar på för musik.
 - Vart du helst skulle vilja resa.
 - Vad du ville bli när du var barn.
 3. Eleverna skriver ner vad de tror om varandra. Uppmana eleverna att gå på intuition. Därefter läser de upp för varandra vad de har skrivit och de får då reda på vad som stämmer eller inte.
 4. När eleverna är klara sätter sig två grupper tillsammans, det vill säga fyra och fyra, och presenterar de rätta svaren för varandra. Varje elev presenterar sin klasskamrat som ingick i den första delen av övningen för de andra, men nu med korrekt information.
- Avslutning:**
5. Låt varje grupp sammanfatta presentationerna i helgrupp med fokus på det som eleverna har gemensamt gällande yrken, musikstilar och så vidare.
 6. DISKUSSION: Vad grundade ni era svar på när ni gissade om varandra? Vi människor har en tendens att snabbt bilda oss uppfattningar för att förstå vår omgivning. Detta gör att vi antar saker om varandra som ibland stämmer, men ofta också är fel. Vad kan vi göra för att undvika felaktiga antaganden och förutfattade meningar?

Övning: Intervjua varandra eller skriv om dig själv

Syfte:

Eleverna får träna sig i att ställa nyfikna frågor, antingen till sig själva eller varandra. Nyfikenhet är en viktig förutsättning i allt lärande, och i denna övning får eleverna utforska varandras styrkor och värderingar utifrån olika frågor.

Genomförande:

1. Alternativ 1: Dela in eleverna i par. Uppgiften är att vara journalist och intervjua den andre med syftet att upptäcka "Något du inte visste om X." Det kan vara dolda talanger eller att lära känna den andre personens värderingar genom kreativa frågeställningar.
2. Dela ut påståendena (se efter punkt fyra) som journalisten kan ha som stöd, tips eller följa i sin helhet vid intervjun.
3. Läs igenom frågorna tillsammans, så att alla förstår innebörden av dem. Kanske vill eleverna fylla på med ytterligare någon fråga?
4. Eleverna intervjuar varandra. Som journalist är det viktigt att lyssna och vara intresserad av att få reda på svaren. När båda har intervjuat varandra väljer de var sin fråga som de sedan får berätta om för klassen. OBS! Påminn om regeln att det är okej att säga "pass" på en fråga om man inte vill svara på den.

Intervjufrågor

- Om du fick resa vart som helst, vart skulle du åka då?
- Om du kunde arbeta med vad som helst, vad skulle det vara?
- Vad är det bästa sättet att spendera 5 000 kronor?
- Vad är det roligaste du vet?
- Vilken är din främsta styrka?
- Om du kunde lära dig vad som helst, vad skulle det vara?
- Hur är en bra kompis?
- Hur skulle 20 miljoner kronor förändra ditt liv?
- Vad gör du när du mår riktigt bra?
- Om du vore Sveriges statsminister, vad skulle du förändra först?

5. Alternativ 2: Denna övning kan också göras enskilt, om det passar dina elever bättre. Då besvarar eleverna frågorna enskilt och skriver en text om sig själva.

Avslutning:

Alternativ 1: Sammanfatta och uppmärksamma alla genom att be varje elev välja ut en sak som de berättar om för klassen.

Alternativ 2: Samla in elevernas texter om sig själva och skriv gärna en motsvarande text om dig själv som eleverna får läsa.

Övning: Bokstavskort

Syfte:

Övningen syftar till att på ett lekfullt sätt hjälpa eleverna att både lära sig namnen på sina klasskamrater, men också få veta lite mer om varandra. Eleverna får också röra på sig och hamna bredvid olika klasskamrater under övningen, vilket ökar öppenheten och inkluderingen av alla.

Genomförande:

1. Lägg ut lappar med en bokstav på varje lapp, samtliga i alfabetet, utspridda på golvet i klassrummet.
2. Ställ olika frågor och uppmana eleverna att ställa sig vid rätt bokstav beroende på deras svar. Om eleverna ännu inte känner varandra, börja med att ställa frågan: "Vad heter du?". Eleverna får sedan ställa sig på den bokstav som namnet börjar på. Nu är det möjligt att ställa följdfrågor om det passar i gruppen. Eleverna kan då berätta sitt svar till den kamrat som står närmast bredvid eller högt för hela gruppen. Följdfrågorna kan även ställas av olika elever till gruppen. Exempelvis: Vet du vad ditt namn betyder, vad i så fall? (Här kan du som pedagog ha tagit reda på betydelsen av elevernas namn innan och berätta om de själva inte vet.) Heter någon mer i din familj eller släkt samma samma som du? Vem?

Förslag på fler frågor som kan ställas:

Vad heter den ort som du först bodde i?

Följdfrågor:

- Bor du fortfarande kvar?
- Hur ser/såg det ut där?
- Om du bor någon annanstans idag, vad är skillnaden mellan denna plats och platsen där du bor idag?

Vilket är ditt största intresse?

Följdfrågor:

- Varför tycker du detta är roligt?
- Hur länge har du varit intresserad av detta?
- Kan du berätta lite mer om ditt intresse?

Fler frågor:

- Vilken är din favoritmat?
- Vilket land skulle du vilja besöka?

Avslutning:

3. Samla gruppen och lyft något av det som framkommit under diskussionerna. Om eleverna är nya för varandra kan det vara bra att repetera namnen.

Övning: Två sanningar och en lögn

Syfte:

Denna övning syftar till att eleverna får lära känna varandra ännu bättre för att stärka tryggheten i gruppen. Den uppmuntrar också eleverna till att tänka kreativt och förhoppningsvis kommer de även att ha roligt tillsammans.

Genomförande:

1. Börja med att du själv berättar två sanningar och en lögn om dig själv. Låt sedan eleverna gissa vad som är sant och vad som inte stämmer.
2. Låt eleverna enskilt komma på och skriva ner två sanningar och en lögn om sig själva. Känner de varandra sedan innan krävs det lite svårare saker att gissa på.
3. Nu får eleverna sitta eller stå parvis och berätta för varandra, respektive gissa.
4. Be eleverna att byta plats så att de får en ny kamrat, och genomför uppgiften igen. (Eleverna säger samma som innan eller väljer nya saker att säga.)

Låt eleverna fortsätta så länge engagemanget finns för fler möten.

Avslutning:

5. Låt eleverna frivilligt få berätta vad som sagts under övningen och om det var något särskilt roligt som framkom. Upprepa syftet.

Öka din samarbetsförmåga och lär dig att tänka kreativt

Övning: Summa 66

Syfte:

Denna övning passar att göra utomhus eller i en större sal. Den syftar till att uppmuntra eleverna till effektivt samarbete. Själva tävlingsmomentet i övningen brukar också engagera eleverna.

Genomförande:

1. Lägg ut eller tejpa upp i rummet, lappar som är numrerade med talen ett till sextiosex. Ett tal per lapp med talen synligt.
2. Dela in klassen i grupper om cirka fyra personer i varje grupp. Varje grupp bestämmer ett lagnamn som de kan ropa för att tillkalla varandra om de är utspridda under själva övningen.
3. Dela ut en tärning till varje lag. Uppgiften går ut på att de slår tärningen, letar upp rätt lapp/tal i rummet och samlar laget där. När samtliga i laget har samlats vid rätt tal, slår de tärningen igen och adderar det som tärningen visar med det tal de står på. Då blir summan ett nytt tal som man letar upp i rummet. Laget samlas vid det nya talet och sedan fortgår arbetet tills de nått summan sextiosex (minst). Första laget till sextiosex vinner.

Avslutning:

4. Det vinnande laget kan få ett pris eller en pokal som kan vandra runt om ni önskar genomföra tävlingen igen. Berätta om syftet med övningen.

Övning: En sak ska bort!

Syfte:

Övningen syftar till att få eleverna att våga prata med varandra, tänka kreativt, samarbeta och argumentera. Syftet är också att få eleverna att förstå att det kan finnas många svar som är rätt. Detta är en rolig igångsättare och kan integreras i undervisningen på många sätt.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra personer.
2. Du visar fyra saker/siffror/objekt/ord samtidigt (fysiska saker som du har tagit med dig, eller har bilder på) och låter eleverna avgöra vilka tre saker som hör ihop och vilken sak som därmed ska bort. Om det behövs kan eleverna få tänka enskilt en stund först, innan de samtalar i de mindre grupperna. De ska i varje grupp komma fram till en gemensam sak och motivering.
3. Låt varje lag få berätta om vilken sak de väljer bort och varför. Här kan det finnas många rätta svar.
4. Gör om övningen med fyra nya saker.

Avslutning:

5. Förklara vilka förmågor eleverna har fått träna på och varför det är viktigt att kunna tänka kreativt, kunna samarbeta och argumentera – men också att förstå att det kan finnas många korrekta svar på en och samma fråga.

Tydliga målsättningar hjälper dig att ta nästa steg

Övning: Skriv ett brev till dig själv

Syfte:

I denna övning får eleverna fundera enskilt på vad de har för mål och drömmar. Genom att väcka dessa tankar till liv skapas bättre förutsättningar för att lägga upp en klok plan på kort och/eller lång sikt – att prioritera rätt och ta medvetna beslut. Det ger också en möjlighet att knyta ihop året genom att skapa ett underlag för att blicka tillbaka på året som har gått.

Genomförande:

1. INTRODUKTION: Starta lektionen med att skriva "Ett mål utan plan är bara en dröm" på tavlan.

DISKUSSION: Vad betyder detta?

Berätta för eleverna: Vi kan ha mål för en lektion, en dag, en vecka, ett år eller tio år. Oavsett hur långt fram vi tänker kan vi genom att tänka framåt och fundera på vad vi vill och önskar sedan planera för att nå dit. Då blir det lättare att ta medvetna och smarta beslut som gör att vi kommer närmare våra mål.

2. SKRIVUPPGIFT: Eleverna skriver ett brev till sig själva som de kommer att få läsa igen i slutet av läsåret. Berätta att de inte behöver visa sina brev för någon annan och att du kommer att samla in breven efter lektionen och ha dem inlåsta hela året. Detta är alltså ingen skrivuppgift som kommer att bedömas, utan brevet är endast för dem själva och syftet är att börja fundera på personliga mål, för att också kunna planera för att nå dem.

Förslag på stödfrågor vid behov, välj ut de som du tror passar dina elever. Om eleverna behöver mycket stöd i själva skrivandet kan du dela ut en brevmall med inledningar på meningar där eleverna istället skriver klart meningarna (Till exempel "Detta år vill jag lära mig att..." eller "Jag mår bra när jag får...").

- Vad drömmer du om? Det kan exempelvis handla om att resa någonstans, relationer, saker du vill ha, framtida jobb och aktiviteter. Försök att komma på minst tre saker.
- Var ser du dig själv om tio år? Hur ska du ta dig dit? (Till exempel jobb, familj, boende...)
- Vad önskar du lära dig detta läsår?
- Hur önskar du att detta läsår ska bli för att det ska bli så bra som möjligt?
- Vad gör dig glad? Vad kan du göra för att oftare känna så?
- Vad får dig att må bra? Vad kan du göra för att nå dit oftare?
- Vad tycker du är enkelt att göra? Vad tycker du är svårt att göra? Varför?
- Vilka egenskaper hos dig själv vill du utveckla detta år?
- Har du någon förebild? Om ja – vem är det och vad beundrar du hos denna person?
- Vad behöver du för att trivas i skolan och i din klass?
- Vad kan du göra för att dina klasskamrater ska trivas?
- Skriv en bucket list med fem saker du vill hinna göra innan du fyller 30 år.
- Ge dig själv tre tips för att detta läsår ska bli bra.

3. Dela ut kuvert som eleverna lägger sina brev i. De skriver sitt namn på och försluter kuverten innan du samlar in dem.

Avslutning:

4. Återkoppla till det inledande citatet: Eleverna har nu börjat fundera på sina mål för att kunna starta med att planera för att nå dem. Detta år blir ett viktigt steg i rätt riktning. Påminn dem om att de kommer att få läsa sina brev igen innan sommaren.

5. Vid läsårets slut: Låt eleverna få läsa sina brev igen och reflektera över året som gått. Kanske vill de svara på sitt eget brev och berätta hur året faktiskt blev och vad som är kvar att drömma om.

TIPS! Skriv ett brev till dig själv också. Det är fint att läsa i slutet på läsåret och du kan även använda det som exempel och uppstart tillsammans med nästa års elever.

Tror jag mig veta om dig

Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.	Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.
Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.	Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.
Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.	Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.
Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.	Tror jag mig veta om dig • Vad du helst gör på fritiden. • Din favoritmat. • Ett yrke som du skulle vilja prova. • Vad du drömmer om. • Vad du helst lyssnar på för musik. • Vart du helst skulle vilja resa. • Vad du ville bli när du var barn.