

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR LÅGSTADIET

LÄRARHANDLEDNING



MOTIVATIONS
LYFTET
BY Star for Life 

Uppstartsövningar

Inledningen på ett nytt läsår är en viktig tid för att skapa ett gott gruppklimat präglat av respekt, gemensamma värderingar, trivselregler och trygghet att våga ta plats inför varandra. Övningarna nedan används varje år under höstterminens första veckor.

Syfte:

Varje läsår börjar med övningar för att få eleverna att känna sig trygga och välkomna, och för att de ska lära känna varandra. Arbetet med detta avsnitt syftar till att jobba ihop gruppen och att eleverna får komma fram till gemensamma spelregler och förhållningssätt för att känna sig trygga och få studiero.

Trygghet är en av de viktigaste förutsättningarna för lärande. Övningarna stärker elevernas medvetenhet om sina värderingar och vad som är viktigt för dem, för att sedan lättare kunna göra egna val och ta beslut. Dessutom får eleverna på olika sätt träna på hur man respektfullt lyssnar på och pratar med varandra och hur det påverkar arbetsmiljön och trivseln i skolan.

Det är viktigt att tydliggöra och stämma av följande kommunikationsregler:

- Vi lyssnar med respekt utan att avbryta eller kritisera.
- Det vi tycker och säger gäller enbart just nu och kan ändras.
- I övningarna har eleverna alltid rätt att säga "pass" om de vill avstå.

Övningar:

1. Viktigt för gruppen
2. Viktigt för mig
3. Är det sant, snällt, nödvändigt?

"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

1. Övning: Viktigt för gruppen

Syfte:

Att trivas, må bra och bidra till en bra lärmiljö är viktigt för att stärka elevernas självkänsla och självförtroende. I denna övning får eleverna en medvetenhet om vad som är viktigt för dem som grupp i skolan. Övningen tränar dem att ta ställning, att motivera och våga uttrycka vad som är viktigt för dem. Det är betydelsefullt att eleverna får se att de kan ha en annan åsikt än en kompis har och att kunna stå för det. Övningen ska skapa aha-upplevelser som till exempel: "Jaha, man kan tolka det så, tänkte du så." Det fördjupar elevernas begreppsförståelse för att man kan tänka annorlunda och att det är ok.

Genomförande:

Här kan du som pedagog välja påståenden som på något sätt knyter an till fokusområden eller teman som eleverna arbetar med just nu. Det kan också handla om sådant som du anser att eleverna behöver reflektera över för att gruppen ska bli tryggare och starkare.

1. Gå igenom de påståenden du valt (se förslag i tabellen nedan) så att alla har en gemensam värdering av deras innebörd. Det finns tomma rutor som ni själva kan fylla i.
2. Dela in klassen i mindre grupper där eleverna får arbeta med vad som är viktigt för klassen utifrån de påståenden du valt. Alla grupper får två papper – ett grönt och ett rött.
Grön färg betyder "Viktigt".
Röd färg betyder "Inte viktigt".
3. Du läser upp ett påstående som eleverna sedan pratar om tillsammans och bestämmer om de tycker det är viktigt/ inte viktigt för gruppen. Här kan det behövas stöd i att konkretisera påståenden och koppla dem till olika vardagssituationer, som till exempel en lek på rasten.
4. Varje grupp får sedan rätta upp det papper, rött eller grönt som de kommit överens om. Här kan du ge grupperna utrymme att kort berätta varför de valde en viss färg.
5. När ni gått igenom de påståenden du valt får grupperna välja ett av dem som de tycker är viktigt och berätta om det för klassen.
6. Som avslutning sammanställer du elevernas förslag med gemensamma punkter som de flesta elever tycker är viktiga och som blir "Viktigt för vår klass". Sätt gärna upp dessa punkter i klassrummet och uppdatera och fyll på under läsåret.

Kommentar:

För att få rörelse i övningen kan du sätta upp papper med de olika färgerna i klassrummet som eleverna får gå till när du läser upp ett påstående.

Viktigt för gruppen – förskoleklass och årskurs 1

Att alla får vara med.	Att det är lugnt i klassrummet.	Att vi lyssnar på varandra.	Att vi städar efter oss.
Att vi hjälper varandra.	Att alla känner sig trygga.		

Viktigt för gruppen – årskurs 2

Att vi har ordning i klassrummet.	Att vi har ett trevligt språk mot varandra.	Att vi följer gemensamma regler.	Att vi tar ansvar för att göra vårt bästa i skolan.
Att vi hjälper varandra.	Att alla får vara med i lekar och spel.		

Viktigt för gruppen – årskurs 3

Att vi respekterar allas olikheter, och att alla blir respekterade för den de är.	Att vi låter alla vara med i aktiviteter.	Att vi använder en god ton och har ett trevligt språk mot varandra.	Att vi tar ansvar för att göra vårt bästa i skolan.
Att vi tar eget ansvar för att det blir en bra studiero.	Att alla vågar säga vad de tycker.	Att alla är hjälpsamma.	Att det är ordning i klassrummet.
Att alla är snälla mot varandra.	Att alla känner sig trygga.		

2. Övning: Viktigt för mig

Syfte:

Den här övningen bygger vidare på övningen "Viktigt för gruppen". Att trivas, må bra och bidra till en bra lärmiljö är viktigt för att stärka elevernas självkänsla och självförtroende. I denna övning får eleverna en medvetenhet om vad som är viktigt för dem personligen. Övningen tränar dem att ta ställning, att motivera och våga uttrycka vad som är viktigt för dem.

Genomförande:

1. Som gemensam start kan du börja med några enkla påståenden. Be eleverna att ställa sig upp och sträcka upp händerna om de säger JA eller hålla händerna i kors över bröstet om de säger NEJ. Fyll på med påståenden som passar din grupp.

Exempel på påståenden:

- Jag tycker om glass.
- Mitt favoritämne är matte.
- Jag tycker om att vinna.

2. Gå igenom de ord och begrepp som du har valt kring vad som är "Viktigt för mig" (se förslag på nästa sida) så att alla har en gemensam förståelse för dem. Samtala om att det här handlar om vad de själva tycker är viktigt. Vi tycker olika och därför kan man inte svara rätt eller fel. Till exempel: Vad är rättvist – att alla får lika mycket fika eller att den som är hungrigast får lite mer? Det finns två olika förslag nedan, ett med bara ord och ett med ord + ett sätt att förklara ordet. Du väljer vilket du vill använda.

3. Eleverna får två färgade papper var (grönt och rött) och en penna. Pennan använder de för att visa sitt val, viktigt eller inte viktigt. Eleverna jobbar enskilt.

4. Du läser upp orden och eleverna får flytta pennan till det färgade pappret som de anser passar in på dem själva. När du läser upp ett ord, vänta en stund, så att de hinner tänka innan de svarar. Här kan du stanna upp och fråga om någon vill berätta hur de tänkte när de kom fram till sitt svar.

För elever i årskurs 2-3 kan du dela ut ett antal ord till varje elev som de får lägga på sina färgade papper.

Grönt papper betyder "Viktigt för mig".

Rött papper betyder "Inte viktigt för mig".

5. När du läst upp de ord du valt får eleverna två och två berätta för en klasskompis om ett ord som de tycker är viktigt. Uppmuntra eleverna att förklara varför de valt som de har gjort och om det var något val som var extra lätt eller svårt. Ingen kommenterar andra elevers val.

Kommentar:

Denna typ av övning kan användas i olika teman och arbetsområden, till exempel demokrati, genus eller jämställdhet. Det är betydelsefullt att eleverna får se att de kan ha en annan åsikt än vad kompisen har och kunna stå för det. Åsikten kan även användas som diskussionsunderlag vid föräldramöten.

Viktigt för mig

RÄTTVISA Att alla får lika mycket/ det de behöver.	ORDNING Att ha alla mina saker på rätt plats.	SJÄLVKÄNSLA Att tycka om mig själv som den jag är.	ANSVAR Att stå för det jag säger och gör.
SAMARBETE Att jag kan jobba med olika människor.	PLANERA Att jag vet vad jag ska göra.	VÄNSKAP Att vara en snäll vän.	UTHÅLLIGHET Att jag orkar med mina skoluppgifter.
HJÄLPSAMHET Att vara omtänksam, visa hänsyn och ställa upp för andra.	KREATIVITET Att våga prova olika arbetssätt och lösningar.	TILLIT Att tro på mig själv och att jag kan saker.	ARTIGHET Att jag använder ett trevligt språk.
KUNSKAP Att jag vill lära mig nya saker.	GLÄDJE Att kunna leka och ha roligt.		

RÄTTVISA	ORDNING	SJÄLVKÄNSLA	ANSVAR
SAMARBETE	PLANERA	VÄNSKAP	UTHÅLLIGHET
HJÄLPSAMHET	KREATIVITET	TILLIT	ARTIGHET
KUNSKAP	GLÄDJE		

3. Övning: Är det sant, snällt, nödvändigt?

Syfte:

Eleverna får träna sitt ansvarstagande i kommunikationen med andra människor. Frågorna påminner eleverna om att reflektera innan de säger något om någon annan. Att tänka på dessa frågor är lika viktigt både i skolan, på fritiden och när vi skriver om varandra i sociala medier. Det handlar om respekt mot andra och mot oss själva.

Genomförande:

1. På Motivationslyftets intranätet finns en affisch som heter: "Är det sant, snällt, nödvändigt?"

Skriv ut den och sätt upp den i klassrummet. (Finns även på följande sida.)

2. Vad menas med dessa frågor, vilket är budskapet?

Berätta för eleverna: För att vi alla ska trivas och kunna arbeta bra i skolan är det viktigt att tänka på hur vi kommunicerar med varandra.

Frågor:

- Är det sant?
- Är det snällt?
- Är det nödvändigt/måste jag säga detta?

Ett tips till eleverna är att de ställer dessa tre frågor till sig själva innan de säger något eller kommenterar en annan människa.

3. Eleverna får som uppgift att tänka på dessa meningar under veckan som kommer.

- Varför är det viktigt att vi tänker på detta när vi talar med och om varandra?
- Vilken av frågorna är lättast/svårast att använda?

4. Övningen ska också förbereda eleverna för sitt agerande och ansvarstagande på sociala medier senare. Diskutera med årskurs 3 om skillnaden mellan att säga eller skriva en åsikt.

Är det till exempel lättare att kritisera någon genom att skriva? I så fall varför?

Kommentar:

Denna övning kan användas i olika skolsituationer där det uppstår konflikt. Att ständigt påminnas om: Är det sant? Är det snällt? Är det nödvändigt att säga detta?

Planschen kan med fördel sättas upp i skolans gemensamma utrymmen, till exempel i trapphus, i matsalen eller liknande.

Är det sant?
Är det snällt?
Är det nödvändigt?



MOTIVATIONSLYFTET
BY Star for Life 🌟