

OBS! jag har lånat grundidén till dessa övningar från flera ställen och sedan anpassat så att man kan använda dem på högstadieelever.

Värderingsövning - Var går gränsen?

Detta är en övning i att ta ställning och fundera över var den egna personliga gränsen går.

Alla deltagare står på en linje/gräns med näsan mot dig.

Du läser upp ett antal påståenden som eleverna ska ta ställning till.

Om man håller med tar man ett steg fram. Om man inte håller med tar man ett steg bak. Eleverna får bara titta på dig fram till dess att de tagit ställning.

VIKTIGT! När alla tagit ställning diskuterar ni hur man kunde gjort istället.

Exempel på påståenden:

- Du ska på tjejkväll/killkväll. Alla tjejer/killar i klassen är bjudna utom en. Han/hon är lite mesig och klär sig annorlunda men hör er prata om festen och frågar vem som ska dit. Jag berättar vem som ska dit. d.v.s. alla utom hon/han.
- Du sitter i klassrummet. Ni har muntligt förhör på engelska. En kille som inte brukar våga svara räcker upp och får frågan, men svarar helt fel. Alla andra skrattar så det gör jag också, man vill ju inte vara annorlunda.
- En kille i klassen har samma kläder flera dagar i rad och luktar ofta svett.

Alla (inkl. du) pratar med varandra om hur illa killen luktar och visar tydligt att man inte vill stå eller sitta nära honom.
- Du är ute och går med en kompis, plötsligt tar kompisens upp en cigarett och börjar röka. Jag väljer att inte säga något fast jag tycker det är äckligt och otroligt dumt. Det är kompisens ensak om han/hon vill röka.
- En klasskompis har fyllt år och fått en ny tröja i present. Tröjan ser varken modern eller snygg ut men kompisens är glad och frågar vad du tycker. Väljer du att vara ärlig och tala om att det inte var en särskilt snygg tröja?
- En tjej i din klass är väldigt poppis, både bland killar och tjejer. Du har flera gånger tänkt att det hade varit toppen om du fick hänga med henne. Idag frågar hon om ni kan gå och fika efter skolan. Du har redan bestämt med någon annan men tänker att den andra kompisens finns ju alltid kvar, så du går gärna och fikar med klassens populäraste tjej.

Värderingsövning -Ditt val!

Den här övningen kan kännas märklig eftersom det inte finns några bra svarsalternativ. Det är det som är meningen. Det ska kännas lite i magen att vara tvungen att ta ett dåligt beslut. Du märker snabbt vem som protesterar högljutt, tvekar och vem som utan några problem snabbt väljer ett av alternativen.

Du står mitt i rummet och läser upp påståenden. Det finns två svarsalternativ. Övningen påminner om fyrahörn men man använder bara två hörn i taget.

Alternera mellan hörnen på kortsidorna vid varje fråga.

Eleverna måste ställa sig i ett av hörnen.

VIKTIGT! Efter övningen talar ni om hur bra det är i verkligheten att eleverna faktiskt har en fri vilja att göra bra val.

Vad är värst?

1. Att säga elaka saker direkt till någon **eller** bakom ryggen så att personen får veta det i alla fall?
2. Att dricka alkohol **eller** röka hasch?
3. Att ljuga **eller** undanhålla sanningen genom att inte säga något?
4. Att mobba någon psykiskt (genom ord) **eller** fysiskt (att slå etc)?
5. Att svara emot en vuxen i skolan **eller** en vuxen där hemma?
6. Att tala illa om någons utseende **eller** förmågor?
7. Att ignorera en klasskompis **eller** säga elaka saker till klasskompisen.
8. Att stjäla något **eller** förstöra något som tillhör någon annan?

Samarbetsövning -Roterande problemlösning

Metoden innebär att eleverna delas upp i mindre grupper på max sex personer som roterar från bord till bord, och från tema till tema. Varje bord har ett i förväg bestämt tema. På bordet finns ett stort papper där deltagarna kan skriva ner sina idéer. Det de tidigare grupperna noterat blir en inspiration för kommande grupper att bygga vidare sin idéutveckling från. På en given signal från läraren roterar eleverna till ett nytt bord. Lagom tid vid varje bord: 5 till 15 minuter.

När alla grupper suttit vid varje bord har ni en gemensam genomgång och varje grupp läser upp de lösningar som finns vid det bord de sitter vid.

Genom den här metoden skapas resultat som blir relevanta för eleverna och de ökar möjligheten till att de fortsätter vara engagerade i frågan.

Metoden överraskar ofta positivt. Man upplever att man är aktiv medbyggare av sina egna möjligheter snarare än att bara konsument av färdiga lösningar som skapats av andra. Man får vara med och forma något som har en positiv betydelse i sitt eget och i andras liv.

Till denna övning är det bra om Du funderar ut relevanta och verkliga problem/situationer för din klass. Här nedan är ändå några **exempel**:

- Hur kan Jag som en omtänksam kompis agera om jag vet att någon röker hasch?
- Hur bör/kan Jag agera om någon blir mobbad?
- Jag ser att någon är utanför för att han/hon ofta har smutsiga kläder. Vad kan Jag göra?
- En elev i klassen verkar vara helt ointresserad av skolan. Stör gärna på lektionerna när vi har genomgångar etc. Vad kan Jag göra?
- En elev i klassen hackar alltid på andra, om utseende och mycket annat. Det verkar som att denna elev egentligen har mycket dåligt självförtroende. Vad kan Jag göra?
- En elev på skolan saboterar ofta t.ex. klottrar på toaletter, drar upp blommor ut krukor och mycket annat. Vad kan Jag göra?

Samarbetsövning -Flytta stolar

Eleverna får under tystnad varsin lapp med ett uppdrag kring att flytta stolar. Lapparna ger olika instruktioner. Uppgiften går att lösa så att alla har slutfört sitt uppdrag, men det skapas ofta kaos när de olika grupperna krigar med varandra om stolarna.

1. Be eleverna ställa upp sig på ett led utanför rummet och vara helt tysta. Berätta att de nu ska få vars ett uppdrag som de ska lösa utan att tala med varandra. Säg att de ska vänta tills de får startsignal.

2. Ge varje elev en lapp när hon/han går in i rummet. När eleven har läst instruktionen ta tillbaka lappen/ha en korg där de ska slänga lappen. Man kan gärna dela ut exempelvis 10 lappar med ett uppdrag, 8 med ett annat uppdrag, 4 med ett tredje osv. för att på så vis skapa en tydlig majoritets/minoritetsituation.

Följande lappar finns:

Ställ alla stolarna vid väggen

Ställ alla stolar upp och ner

Ställ alla stolar i en cirkel

Bär ut alla stolar ur rummet

Lapparna måste anpassas så att de passar för rummets förutsättningar. Uppgiften måste gå att lösa för alla. **(Ovanstående uppdrag löser man förstås genom att man bär ut alla stolar, ställer dem upp och ner i en cirkel vid väggen!)**

3. När alla elever har kommit in i rummet, ge startsignal.

4. Eleverna kommer nu att försöka lösa sin uppgift, bråka om stolarna och ha olika taktiker för att kommunicera kring sina uppdrag. Var noga med att ha full koll på att de inte får prata med varandra, rita eller något liknande.

5. **Låt dem lösa uppdraget eller bryt när energin börjar gå ner.** Be dem ställa/sätta sig i en cirkel på golvet.

6. Frågor: Vad var det som hände? Vissa kommer ha förstått att de fått olika uppdrag, andra inte. Skriv upp följande frågor på tavlan. Prata i storgrupp eller dela upp i grupper.

Hur reagerade jag på situationen?

Hur kommunicerade jag med de andra?

Hur upplevde jag när jag märkte att någon motarbetade mig?

Vad kände jag när jag träffade någon som hade samma uppdrag som jag?

Om de inte löste uppdraget: Var det möjligt att lösa uppdraget så att alla var nöjda? Varför inte? Vad skulle ha behövts för att ni skulle kunna ha löst uppdraget?

Om de löste uppdraget: Hur kom ni på lösningen? Hur lyckades ni få varandra att förstå?

Samarbetsövning -Gemenskap

När vi hittar gemensamma nämnare med andra människor har vi mycket lättare att relatera till varandra. I en stor grupp kan man behöva hjälp på traven med att hitta det gemensamma. Den här övningen lyfter fram både gemensamma saker och det unika som varje individ tillför gruppen.

Bilda grupper om 4-6 elever. Varje grupp får i uppdrag att hitta tre gemensamma nämnare, samt en unik sak med varje person i gruppen. Hittar gruppen fler gemensamma nämnare lägger de självklart till dessa.

Unik i det här sammanhanget är något man är ensam om att kunna, och bidra med, i just den här gruppen. Varje grupp får ett stort pappersark och t.ex. tuschpennor. Be dem att rita en ”blomma” av stora cirklar – se bilden – som de sedan skriver in sina namn i samt de saker de har gemensamt.

När alla grupper är klara samlar man ihop den stora gruppen igen, blädderbladen sätts upp på väggen och en person från varje grupp redovisar vad man kom fram till. Ni har nu en vägg full av blommor och information om vad ni har gemensamt och vad ni kan bidra med – som ni kanske inte visste innan. **Det gemensamma förenar oss och det unika hos var och en av oss bidrar till gruppen och gör den bättre och starkare än den skulle varit om vi alla vore exakt likadana.**

Behöver eleverna lite hjälp kan du skriva upp ex. på frågor de kan ställa till varandra i gruppen: Favoritämnen? Intressen? Gillar du att resa? Vilka länder har du varit i? Favoritmat? Hur ser din familj ut? Vad är du bra på? Hur skulle någon beskriva dig? Favoritfärg? Har du någon idol/förebild?

Övningen kan med fördel upprepas vid ett senare tillfälle och då med nya gruppkonstellationer.

Så här kan en färdig "blomma" se ut:

