



Övning i klassen: Öka vänskap och empati

Vill du skapa diskussion i klassen om värdet av vänskap och få eleverna att berömma varandras kompisförmågor? Här kommer tre övningar som stärker elevernas vänskapsband och motverkar känslan av ensamhet.

Övningarna fungerar med barn i alla åldrar – oberoende om du är lärare i hög- eller lågklasserna. Ta del av vår lektionsplanering som stärker vänskapsbanden och ökar empatin i klassen!

1. Presentation

Berätta för eleverna vad ni kommer att göra under lektionen. Använd gärna bilder som stöd eller skriv upp lektionsstrukturen på tavlan.

2. Påståendeövning i vänskap (Du hittar övningen i Vi i klassen - handboken på sidan 51):

I den här övningen får eleverna ta ställning till olika påståenden. Genom att stiga upp bredvid sin plats visar eleven att hen håller med och genom att sitta kvar visar hen att hen inte håller med. Poängtera gärna att det inte finns rätt eller fel svar på påståenden och att vi kan tycka olika. Påståendena får gärna leda till diskussion i klassen.

Håller du med eller håller du inte med?

- Alla behöver ha vänner.
- Det är viktigt att vara en bra vän.
- Man behöver inte vara vän med alla på klassen.
- Det är bättre att ha dåliga vänner än att vara utan vänner.
- Det är viktigt att man har samma intressen som sina vänner.
- Man kan vara med andra också fast man har en bästa vän.
- Jag blir ledsen då vänner bryter överenskommelser.
- Det är lätt att säga nej om man inte vill göra något som ens vän föreslår.
- Ett bra sätt att få nya vänner är att fråga om man får vara med i en aktivitet.
- Det hör till att man bråkar ibland om man är bra vänner.

3. Garnnystan (Du hittar övningen i Vi i klassen - handboken på sidan 57):

Eleverna sitter i en ring. Ledaren har ett garnnystan och räcker över garnnystanet till den elev som får börja övningen. Eleven får berätta varför hen är en bra vän och samtidigt snurra garnet ett varv runt sitt finger. Därefter kastar hen nystanet till en klasskamrat som sitter på andra sidan ringen. Den eleven säger varför hen är en bra vän, snurrar garnet ett varv runt sitt finger och kastar nystanet vidare.



När alla elever har tagit emot nystanet och sagt varför hen är en bra vän har det bildats ett "spindelnät" i mitten av ringen. Elevernas uppgift är nu att reda ut spindelnätet genom att kasta nystanet till den person som hen fick garnnystanet av och säga varför hen tycker att klasskompisen är en bra vän.

4. Känslopantomim (Du hittar övningen i Vi i klassen - handboken på sidan 36):

De elever som vill får parvis komma upp och visa en känsla och en aktivitet med sina kroppar utan att tala. Din uppgift är att antingen viska känslan och aktiviteten till eleven eller skriva ner dem på ett papper och visa lappen åt eleven. Eleverna i klassen ska gissa vilken känsla och aktivitet som eleven visar.

Övningen får gärna leda till diskussion: Hur känns en känsla i kroppen? Går det att se på någon hur hen känner?

Poängtera gärna att känslor inte alltid syns utåt och att ingen kan läsa tankar, därför kan det vara bra att berätta hur man känner för andra så att de kan hjälpa en att må bättre.

Lista med exempel med känslor och aktiviteter:

- Glad Hoppas hoppas
- Arg Sopar golvet
- Ledsen Plockar svamp
- Rädd Borstar tänderna
- Förvånad Målar en tavla
- Nedstämd Tvättar håret
- Stolt Lackar naglarna
- Nyfiken Cyklar
- Skamfull Spelar fotboll
- Äcklad Tittar på TV
- Förväntansfull Fiskar
- Missnöjd Går ut med hunden
- Avundsjuk Lyssnar på musik
- Rasande Åker skidor

5. Utvärdering: Tummen upp eller ner

Avsluta lektionen genom att be eleverna visa tummen upp eller tummen ner, beroende på hur de tycker att lektionen varit. Det är ett snabbt och enkelt sätt att både få en tydlig avslutning samt att eleverna får en möjlighet att uttrycka sin åsikt.