

Övningar för studenter:

Följande övningar kan göras i liten eller stor grupp. Har man en liten grupp kan man dela in dem i grupper om 4- 5 och låta dem göra övningarna. Har man en stor grupp kan man använda sig av Think Pair Share, dvs studenterna tänker själva först, sedan delar de med någon(här får läraren styra upp så att de delar med olika t.ex. den som sitter bredvid, framför, bakom osv). Sedan delar man med sig i stora gruppen om man vill. Uppmaningen skall vara att man bara behöver dela två blad men någon annan. Om man inte vill så har man rätt att säga "pass", jag står över. Det är en fördel om läraren delar ett blad med eleverna. Här är det viktigt att tänka på att vara personlig men inte privat.

Fyrklöver: Läraren ritar en fyrklöver på tavlan eller på sin dator och fyller bladen med olika saker tex. En viktig person i mitt liv, detta vill jag uppnå med mina studier, en bok jag tycker om, en serie jag har följt, saker jag tycker om i min familj, något som gör mig glad, något som gör mig uppåt, en vän som betytt mycket för mig, en viktig värdering jag har, något jag är stolt över, en stark känsla jag har haft under den senaste veckan, något som hänt under den senaste veckan som har lyft mig och något som sänkt mig(obs! här måste läraren säga att det kan handla om alldagliga saker som t.ex. väder, min favoritmusik, något som någon i min familje tycker om hos mig. Läraren kan lägga till saker som hen vill men komma ihåg att idén är att lära känna varandra, inte blotta sig. Fyrklöver kan man använda fler ggr och den går att göra på 10 min men kan också ta 30 min. Studenterna kan själva komma med förslag om vad man vill ha med på en fyrklöver.

En variation är **handen**, där man låter studenterna rita av sin hand och på varje finger skriva t.ex. något man tycker om att göra, saker man tycker om hos sig själv, saker man uppskattar i sin familj, viktiga egenskaper hos en vän. Läraren kan lägga till egna saker.

Grunden: Läraren pratar om att grund är viktig att stå på för att klara av olika saker, vad är viktiga pusselbitar i din grund? Ge gärna ett eget exempel som trygghet, frihet, att finnas i ett sammanhang, delade värderingar osv. Låt sedan studenterna fundera på fem pusselbitar i sin grund och antingen TPS i stor grupp eller dela i mindre grupper om 4-5 och sedan kan de som vill dela med sig i den större gruppen.

Känna efter: Läraren förbereder en lista som studenterna tänker kring och sedan antingen TPS eller dela i grupper om 4.5

Förslag på lista:

Jag längtar efter....

Ingen kan tro att jag.....

Jag har ett behov av....

För en medmänniska är det viktigt att.....

För föräldrar är det viktigt att....

Jag skulle vilja klara.....

Jag undra om....

Jag tycker bäst om när det är....

För en mindre grupp: 4 hörn, hitta någon som..., ? min tidslinje, lika olika

En 4 hörn övning går ut på att man har t.ex. en fråga som *vad är viktigt hos en vän?* Sedan ger man förslag på 3 hörn: att den är lojal, att den har humor, att den går att prata med allt om samt ett öppet hörn. Först får studenterna tänka vilket hörn som passar dem och sedan vid en signal gå till det hörn som de tycker passar bäst. Det öppna hörnet är till för något som inte finns nämnt. När studenterna gått till ett hörn så får de först prata tillsammans om varför de valt just detta hörn därefter intervjuar läraren några från varje grupp om varför de står där de står. Sedan uppmanas studenterna att byta hörn om de vill efter att de har hört hur andra tänkt. Saker man kan ha i 4 hörn: *det viktigaste med studier är:* att få jobb, att utvecklas, att göra som ens föräldrar vill, öppet hörn.

Det viktigaste i en relation är: trohet, humor, ärlighet, öppet hörn.

Det viktigaste i en grupp är: samarbetsförmåga, ödmjukhet, anpassningsförmåga, öppet hörn.

Hitta någon som: Läraren förbereder en lista med saker som studenterna ska fråga varandra om och helst hitta minst en under varje rubrik. Exempel: Hitta någon som: är ensam barn, har fler än två syskon, har ett husdjur, har barn, tycker om katter, tränar ofta, är rädd för hundar, gillar ormar, som tycker om att dansa, "bingewatchar" serier, är slarvig, är noggrann, är sambo. Lägg gärna till andra saker eller låt studenterna komma med förslag. Var dock noga med att man inte behöver lämna ut sig, utan det handlar om att lära känna varandra. Låt de som vill dela med sig i stora gruppen.

Min tidslinje:

Läraren ritar en linje eller förbereder en på sin dator där viktiga händelser i hans liv har skrivit in. Dessa kan vara både negativa och positiva men de ska ha haft en inverkan på personen liv, t.ex. att få ett syskon, att flytta hemifrån, att skaffa sig en utbildning, en skilsmässa, ett dödsfall, min första kärlek osv. Studenterna ska fundera på högst 5 saker de vill ha med på sin tidslinje. Dela i grupper om 4-5

och låt sedan de som vill berätta i stora gruppen, denna övning kan också göras i stor grupp och då TPS.

Lika/olika.

Låt studenterna sitta i grupper om 5 och prata om vad de tycker lika om och också vad de tycker olika om. De skall helst hitta 5 saker där de tycker lika och lika många de tycker olika om. Låt dem sedan dela med sig i den större gruppen.

Att tänka på för läraren då man vill skapa en relation med studenterna:

- Din egen attityd är viktig, du måste själv vara nyfiken på studenterna och också våga dela med dig.
- Var rollmodell och dela med dig av vad du själv tycker men var noga med att inte bli för privat.
- Var noga med att bemöda dig om att lyssna aktivt på studenterna, och ställ gärna frågor för att visa ditt intresse.
- Om du kan, försök att lära dig studenternas namn så att du kan tilltala dem med det. En bra övning för att lära sig namn är att man sitter i ring och låter förs en student säga sitt namn och sedan säger den nästa studenten den förres namn och sedan sitt eget. Till sist har man sagt alla namn, om någon inte kommer ihåg så får alla andra gärna hjälpa till. En annan är att man säger sitt namn och något man är bra på (samma förfarande som i den förra övningen).
- Se till att alla kommer till tals och att ingen får ta för mycket tid, var noga med att göra detta på ett respektfullt sätt.
- Då du har en mindre grupp försök att ge varje student en positiv och personlig kommentar.