

Sammanställning av en pilotstudie om introduktion av SEE Learning bland elever (5-12 år) i svenska grundskolor

Åsa Schumann, doktor i religionspsykologi och legitimerad lärare, har sammanställt Arvsfondsprojektet "Mindfulness, etik och medkänsla för förebyggande av stress och psykisk ohälsa i svenska skolor". Stödmottagare Yeshin Norbu.

Inledning

Som utomstående har jag haft förmånen att sammanställa omfattande dokumentationer och reflektioner från undervisning i SEE Learning vid grundskolor i Sverige under perioden 2022-2023. Min uppgift har varit att sammanfatta dokumenteringen och reflektionerna från ansvariga lärare och handledare vid de skolor som ingår i projektet. Dessutom har vederbörande i samråd med handledare valt ut de bilder, citat och kortare intervjusamtal med elever som finns representerade i rapporten. Bilderna, citaten och intervjuerna dokumenterades i samband med lektioner av lärare och handledare.

Inledningsvis i rapporten ges en sammanfattning av de teorier och den metod som ligger till grund för SEE Learning. Sammanfattningen bygger på framställningen i skriften ”SEE Learning Handbok. Socialt, emotionellt & etiskt lärande. Utbildning av hjärta och sinne, Emory University, 2019”. Efter detta sker en presentation av dokumentering och reflektion från undervisningen utifrån respektive kapitel (1-3). Avslutningsvis sker en kort summering av handledarnas huvudsakliga revidering av materialet.

Stockholm 2023-09-03
Åsa Schumann
Dr. Religionspsykologi
Leg. lärare

Innehåll

Teoretiskt ramverk	3
Den pedagogiska metoden	6

Kapitel 1: Skapa ett medkännande klassrum

Elevernas respons på materialet	10
Lärarens arbete med materialet	24
Lärarnas sammanfattning av kapitel 1	31
Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar	32

Kapitel 2: Bygga resiliens

Elevernas respons på materialet	34
Lärarnas arbete med materialet	59
Lärarnas sammanfattning av kapitel 2	69
Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar	70

Kapitel 3: Stärka vår uppmärksamhet och självmedvetenhet

Elevernas respons på materialet	71
Lärarnas arbete med materialet	100
Lärarnas sammanfattning av kapitel 3	106
Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar	108
Förenkling av metoden	109

Detta är en förenklad version av sammanställningen. I den fullständiga sammanställningen ingår även intervjuer och filmer med eleverna. Om du önskar tillgång till den sammanställningen, kontakta oss på: hej@medkanslaiskolan.se

Teoretiskt ramverk

Nedan presenteras en sammanfattning av de teorier som ligger till grund för organisationen SEE Learnings pedagogiska modell i enlighet med SEE Learning Handbok. Socialt, emotionellt & etiskt lärande. Utbildning av hjärta och sinne, Emory University (2019).

SEE Learning presenteras av organisationen som ett tvärkulturellt och tvärvetenskapligt samarbete mellan Emory University och Dalai Lama. Samarbetet har pågått i mer än tjugo år. Följande citat lyfter fram grundläggande tankegångar inom SEE Learning (Förord av Dalai Lama, 2019):

”Alla religioner förespråkar medkänsla, men för att involvera hela mänskligheten behöver vi ett etiskt synsätt med universell dragningskraft: en sekulär etik som vårdar grundläggande mänskliga värden såsom empati, tolerans, förlåtelse och kärlek. Ny forskning har visat att sådana värden kan utvecklas genom lärande och övning baserat på sunt förnuft, erfarenhet och vetenskapliga rön. De kan integreras i hjärta och sinne, inte genom tillämpning av regler utan genom frivillig tillämpning av förnuft och analys”.

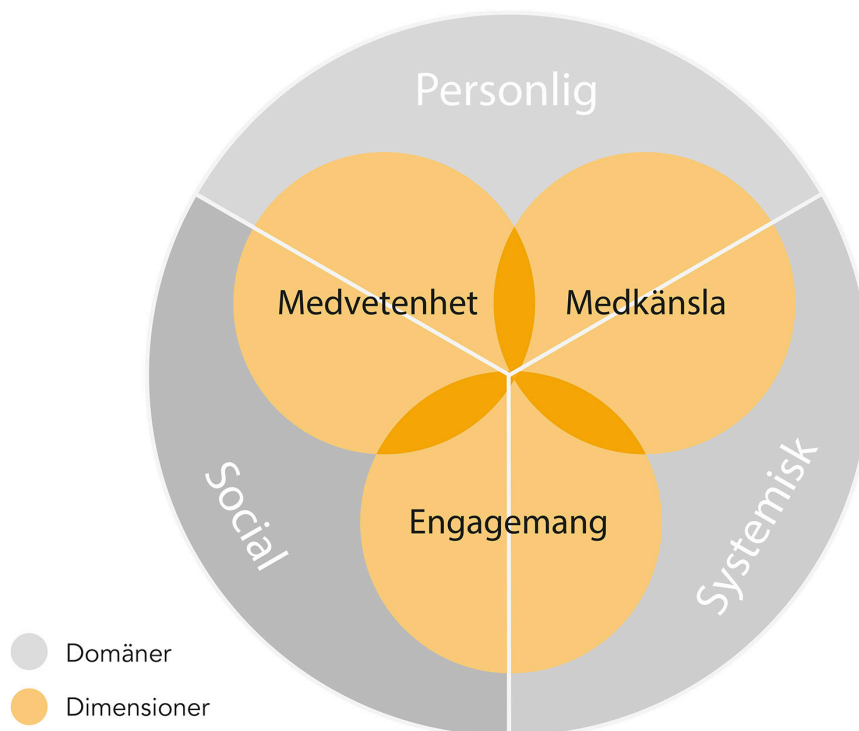
Programmet som är av universell karaktär och fritt från religion uppges främja socialt, emotionellt och etiskt lärande. Metoden är anpassad till samtliga stadier i skolan men också inom högre utbildning och fortbildning. Syftet med programmet är att främja en djupare inre emotionell och etisk förståelse bland deltagarna som leder till ett högre välbefinnande hos individen och i förlängning i det omgivande samhället.

Betoningen av vetenskap är tydlig i programmet som bygger på forskning inom psykologi, utbildningsvetenskap och neurovetenskap. Genom att hänvisa till James Heckmans resonemang lyfter SEE Learning fram emotionell medvetenhet och intelligens som centrala egenskaper men också sociala färdigheter och samarbetsförmåga för mänsklighetens lycka. Betydelsen av kognitiva färdigheter för framgångar i livet tonas därmed ned. Programmet ger specifik vägledning i hur en form av sekulär etik kan inlemmas i skolan men är tillräckligt öppen för att kunna anpassas utifrån olika kulturella sammanhang.

Grunderna inom SEE Learning är inspirerade av David Golemans och Peter Senges syn på utbildning inom SEL ”Socialt och Emotionellt Lärande”. De för SEE Learning mer specifika komponenterna är betoningen av uppmärksamhetsförmågan. Även etikens centrala ställning lyfts fram samt vikten av att utforska emotioner, självreglering och reflekterande övningar som ger individen redskap att hantera vardagsrelaterad stress.

Tre domäner och tre dimensioner

Grundläggande för den kunskap och kompetens som utgör målen för utveckling är tre dimensioner: medkänsla, engagemang och medvetenhet. Dessa tre dimensioner betonas inom tre domäner: den personliga, den sociala och den systemiska (Se figuren nedan).

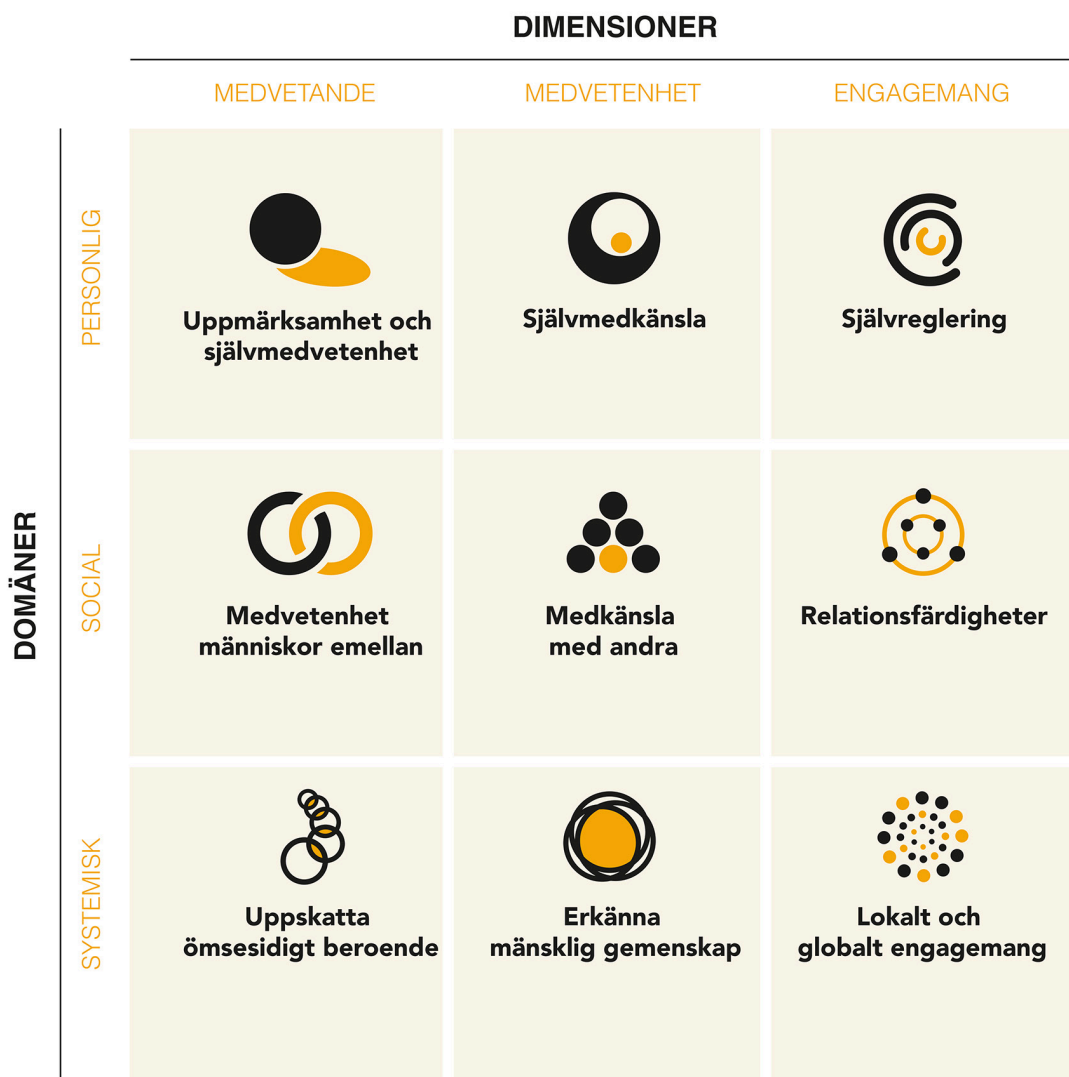


Medkänslan utgör den viktigaste dimensionen och bygger på att utveckla empati mot sig själv, mot andra och mot mänskligheten i stort genom vänlighet och omsorg om både lycka och lidande. När tankarna transcenderar det egna jaget så anses individen förmögen att förstå mänsklighetens gemensamma behov. Genom att utveckla medvetenhet och engagemang så kan individen omsätta medkänslan i praktiken. ”Modig medkänsla”, som bygger på inre styrka skiljs från en medkänsla som förankras i individens svagheter och rädslor. Thupten Jinpas definition av medkänsla som ”en känsla om omsorg som uppstår när vi konfronteras med en annan persons lidande och vill se det lidandet lindras” är central. Hänsynens betydelse relateras till kultur- och moralpsykologi genom Richard Shweder och Walter Sinnott-Armstrong men också Martin Bubers relationistiska filosofi och filosofen Emmanuel Levinas. Det önskade resultatet av programmet på längre sikt är att bidra till individens och samhällets möjlighet att blomstra genom en större medkänsla hela dagen inom skolans verksamhet. Enligt SEE Learning spelar medkänsla och vänlighet i lärandemiljö en viktig roll för den fysiska hälsan såväl som för inlärningsresultat.

Den personliga domänen innebär en omsorg om jaget. Målsättningen är att utveckla individens förmåga att identifiera, förstå och navigera egna emotioner och behov. Inom den sociala domänen utökas fokus till omgivningen. Genom reflektioner och medvetna övningar sker en utveckling av den prosociala förmågan. Målsättningen inom den systemiska domänen är att uppnå en bredare medvetenhet om värderingar samt färdigheter som behövs för att leva som ansvarsfulla medborgare i en komplex och global värld. För att förstå problem undersöks här dess orsaker i sitt sammanhang, inte som ett isolerat fenomen.

Domänernas och dimensionernas nio komponenter

Figuren nedan visar de centrala egenskaper som individen önskas utveckla genom att förbättra inre- yttre och globalt fokus.



Den pedagogiska metoden

Nedan presenteras en sammanfattning av metoden som ligger till grund för organisationen SEE Learnings pedagogiska modell i enlighet med SEE Learning Handbok. Socialt, emotionellt & etiskt lärande. Utbildning av hjärta och sinne, Emory University (2019)

Syftet med pedagogiken är att eleverna ska uppnå en fördjupad förståelse av grundläggande kompetenser för att sedan utveckla en successiv förbättring av de olika förmågorna under utbildningens gång. Genom ”mottagen kunskap” förvärvar eleverna specifika förmågor som möjliggör att de olika kompetenserna sedan används. I nästa steg är målsättningen att eleverna når insikt om den nya kunskapens fördelar genom personliga erfarenheter, en så kallad ”avgörande insikt”. Slutligen syftar metoden till att kunskapen internaliseras och därmed används spontant av individen, och kunskapen blir ”förkroppsligad”. Inom varje komponent strävar läraren efter att hjälpa eleverna att bli bekanta med materialet och fördjupa förståelsen inom ovanstående tre steg.

På den första nivån lyssnar eleverna till information från läraren för att sedan diskutera och utforska. På den andra nivån uppmuntras eleverna att tänka kritiskt utifrån olika perspektiv så att de kan nå en personlig insikt, en ”aha-upplevelse” vilket slutligen leder till den tredje förkroppsligande nivå, där kunskapen har blivit transformerande och används spontant. Lärarens roll är att handleda eleverna till denna kunskap.

Till hjälp för eleverna att inhämta och förkroppsliga kompetensen lyfter SEE Learning fram fyra ”kunskapstrådar”. Ett kritiskt tänkande möjliggör att kompetensen relateras till individens tidigare erfarenheter vilket ger en fördjupad och nyanserad förståelse. Kritiskt tänkande utvecklar ”epistemisk ödmjukhet”, det vill säga en form av acceptans för att vi kan ha fel och att åsikter utvecklas över tid. Den andra tråden innebär att genom reflekterande inslag såsom övningar om kroppsliga förnimmelser hjälpa eleverna att fokusera på den inre upplevelsen vilket möjliggör en internalisering av färdigheterna. Detta kan bestå av övningar som att uppmärksamma andning, tankar och känslors flyktighet samt hur det påverkar kroppen och sinnet. Men också övningar i analys och kritiskt tänkande. Den tredje kunskapstråden relaterar kompetensen till vetenskapliga rön om ett etiskt växande genom utveckling av emotioner inom ämnen såsom biologi, psykologi och neurovetenskap. Slutligen utgör ett aktivt och engagerat lärande en viktig fjärde tråd för en internalisering av de centrala komponenterna. Grundläggande är att öka samhällsengagemanget genom gemensamt ekologiskt lärande i form av olika kreativa uttryckssätt.

Den övergripande målsättningen med modellen är att utveckla elevernas medvetenhet om ömsesidigt beroende men också om egna och andras tankar och känslor. Ytterligare ett centralt utvecklingsområde är en god ”emotionell hygien” vilket innebär en medkänsla som bygger på egen omsorg och empati. Slutligen är målet att förbättra förmågan till självreglering och engagemang som är välgörande för individen själv, det omgivande samhället och globalt.

Metoder för att utforska den personliga, sociala och systemiska domänen

En fördjupad förståelse av grundläggande kompetenser inom programmet sker utifrån tre områden eller så kallade domäner vilka utgör den personliga- de sociala- samt den systemiska domänen.

Inom den personliga domänen syftar programmet till att utveckla elevernas förmåga att ”känna in” emotioner eller att ”grunda sig” genom ett ökat medvetande om kroppen och förnimmelser av stress samt välbefinnande. Här sker en koppling till Elaine Miller-Karas teori om trauma och begreppet ”välbefinnande-zonen” som nås i större utsträckning när elevernas medvetenhet om kroppsliga förnimmelser och nervsystemet ökar. Även Paul Ekmans pedagogiska hjälpmedel till emotionell förståelse ”Atlas of Emotions” utgör en inspirationskälla.

Genom att utforska och att lära sig använda inre och yttre resurser skapar eleverna en balans i kroppen som leder till en upplevelse av ökad trygghet. Ytterligare en viktig komponent inom den personliga domänen utgör självmedkänsla och att kunna begripa hur känslor uppstår samt att utveckla en självacceptans som minskar själv fördömandet. Begreppets innebörd och egenskapens funktioner är hämtat från Thupten Jinpas syn på självmedkänsla som ligger långt ifrån självömkan utan beskrivs mer som en förhöjd självacceptans som skapar en realistisk förståelse av den egna situationen. Genom ett ökat engagemang i det egna känslolivet utvecklas den inre styrkan, den ödmjukhet och det mod som hjälper eleverna till mer realistiska förväntningar på sig själva. Detta i sin tur leder till förmågan att upptäcka ett egenvärde, oberoende av prestationer vilket är viktigt för utvecklingen av resiliens. Genom att utveckla en djupare emotionell medvetenhet och verktyg för att självreglera kroppen, nervsystemet och den kognitiva uppmärksamheten kan eleverna förhindra att destruktiva emotionerna tar över. Kognitiv kontroll och impuls kontroll är väsentliga egenskaper för förmågan att navigera i emotionerna och att minska stressen. Detta resonemang förankras i bland annat Jon Kabat-Zinns teori om ”mindfulness och stressreducering” samt Herbert Bensons ”avslappnings respons” och dess effekter på kroppen.

Målsättningen med att utforska den sociala domänen av programmet är att bli medveten om hur vi kan tillämpa kunskaperna om den egna personens emotioner för att förstå andra. De tre dimensionerna som ligger till grund för utforskandet är medvetenhet människor emellan, medkänsla med andra och relationsfärdighet. En medvetenhet mellan människor innebär en insikt om hur andra bidrar till det egna välbefinnandet. Genom att bli uppmärksam på vår inneboende sociala natur och hur andra spelar roll i det egna livet samt i den verklighet vi delar så utvecklas denna medvetenhet. Att uppnå lycka och att undvika svårigheter lyfts fram som ett exempel på gemensamma mål som mänskligheten delar. Ytterligare ett område som fokuseras är mångfald och att lära sig uppskatta olikheter samt att se hur de berikar vårt liv tillsammans (s. 50). Att se och kunna identifiera andras känslor utvecklar i enlighet med programmet ”den kognitiva empatin”. Genom att utveckla egenskapen att känna igen oss själva i andra förbättras ”den affektiva empatin”.

Medkänsla definieras som att "förstå hur andra människor upplever och mår". Att utveckla den egna "relationsfärdigheten" innebär att bli bättre på de praktiska färdigheter som är nödvändiga för konstruktiva kommunikationer och interaktioner med andra. De områden som utforskas och utvecklas är att förstå känslor och emotioner, att uppskatta och utveckla vänlighet och medkänsla samt att uppskatta och utveckla "etiska tendenser". Att förstå orsakerna till emotioner är viktigt för att undvika ett fördömande av andra. Begreppet medkänsla relateras här till en önskan att minska andras lidande. Medkänslans biologiska ursprung lyfts fram och kopplas till primatologen Frans de Waals forskning bland däggdjur och fågelarter som visar på vikten av omsorg för överlevnad. Men också till Kiley Hamlin's utvecklingspsykologiska forskning bland barn som speglar hur barn under två års ålder blir tillfredsställda av egna generösa förhållningssätt. Syftet är att stärka elevernas anlag för medkänsla genom goda erfarenheter av vänlighet som i sin tur leder till att eleverna i större utsträckning uppskatta att bli bemötta med vänlighet. Genom överenskommelser i klassen kan eleverna konkret inse effekterna av hur vänlighet bidrar till ett personligt välbefinnande men också ett välmående i gruppen (s. 54). De etiska tendenserna innebär ett fokus på inre egenskaper i stället för materiella och att uppskatta hur andra människor berikar våra liv genom att handla men också genom att avstå från destruktiva handlingar som orsakar skada eller smärta (s. 55). Med stöd i Frans de Waals och Paul Blooms forskning lyfts vikten av att utveckla empatin bortom "ingruppen" och därmed medkänslan för människor som är främmande för oss (s. 56). Etiska tendenser omfattar även förmågan hos eleverna att bli medveten om egna fördomar, att skilja handling från person samt att genom perspektivtagande kunna förstå andra människors livssituation.

"Relationsfärdighet" innebär att genom aktiva övningar förkroppsliga de färdigheter som underlättar att på ett konstruktivt sätt relatera till andra. Centrala utvecklingsområden är att lyssna empatiskt, kompetent kommunikation, hjälpa andra och transformera konflikter. Elever kan enligt programmet tillägna sig beteenden grundade i empati, medkänsla och förståelse som trots goda avsikter orsakar svårigheter och motverkar det egentliga syftet. En god social kompetens eller en förmåga att upprätthålla positiva relationer samt att kunna kommunicera med både lärare och elever på ett kompetent sätt utgör en viktig förutsättning för inläring och god psykisk hälsa. Självreglering och empati tillsammans med sociala färdigheter utgör nycklarna till att lyckas i livet. Genom stöd och olika tekniker såsom undervisning och diskussioner eller rollspel och övningar förbättras den sociala kompetensen (s. 58). Den "stärkande kommunikationen" innebär att eleven lär sig att tala med respekt och tydlighet utifrån egna värderingar. Att debattera utifrån olika ståndpunkter utgör ytterligare ett verktyg som utvecklar den "epistemiska ödmjukheten" samt elevernas relationsfärdighet. Non-Violent Communication (NVC) lyfts fram som ett lämpligt tillvägagångssätt för eleverna att uttrycka sig ärligt och att lösa konflikter konstruktivt: lyssnande-ett empatiskt förhållningssätt-urskilja avsikter hos den andre-erkänner mänsklig gemenskap och ömsesidigt beroende är hörnstenar inom denna metod. Med "transformerade konflikter" avses en betoning på konfliktlösning såsom ett led i att förbättra det egna och andras välbefinnande.

Den systemiska domänen utvecklas genom att eleverna med medvetenhet och uppskattning kan se på individer och världen såsom interaktiva, dynamiska enheter i ett större sammanhang där människor är ömsesidigt beroende av varandra i större komplexa helheter. Målet är att denna insikt genererar ett kritiskt tänkande som leder till ett ökat lokalt och globalt engagemang i att finna lösningar och positiva förändringar på samhällsproblem.

”Systemtänk” innebär att se på fenomen såsom interaktiva, dynamiska enheter i ett sammanhang och som ömsesidigt beroende delar av större komplexa helheter. Systemets komponenter uppges i samspel med varandra att utvecklas till någonting mer än summan av dess delar. Den systemiska domänen utvecklas genom en ökad förståelse av individers ömsesidiga beroende, hur vår värld hänger ihop, är länkade till varandra samt att lära sig uppskatta detta. Genom Anthony Giddens teori över en intensifiering av globala relationer och hur händelser länkas samman och formas av varandra förtydligas vikten av att uppmärksamma detta i modern tid. Insikten om mänsklighetens ömsesidiga beroende leder till ett erkännande av mänsklig gemenskap och jämlikhet. Grundläggande förhållningssätt som människor delar med varandra såsom att undvika lidande och att uppleva lycka lyfts fram. Detta förstärks i David Golman beskrivning om att världen expanderar när vi lägger mer fokus på andra än oss själva, därmed ökar upplevelsen av samhörighet.

Den sista komponenten inom den systemiska domänen utgör ett ökat lokalt och globalt engagemang genom att utforska den egna potentialen att kunna åstadkomma positiva förändringar i världen men också att engagera sig i lokala och globala lösningar. I SEE Learning materialet synliggörs detta i slutet av samtliga kapitel där olika kunskaper och färdigheter som utvecklats utforskas ytterligare genom att bindas samman. När eleverna förstår att mindre handlingar inverkar på större system ökar upplevelsen av handlingskontroll och känslan av att kunna förändra. Här utgör egenskapen att tänka kritiskt, en viktig komponent. Genom att studera dynamiken i större eller mindre grupper kan eleverna se samband mellan olika faktorer inom system.

Kapitel 1: Skapa ett medkännande klassrum

Först sker en presentation av elevernas respons på lektionsmaterialet. Sedan följer en beskrivning av materialet med fokus på lärarnas arbete. Avslutningsvis ges en bild av hur lärarna upplevde materialet efter genomförd undervisning samt hur handledarna lyfte fram kritiska delar i materialet i det första kapitlet.

Elevernas respons på materialet

I lärandeupplevelse 1 "Utforska vänlighet" samtalas om begreppet vänlighet och dess betydelse. Sambandet mellan vänlighet och lycka undersöks utifrån två aktiviteter: "kliv in, kliv ut" och genom att eleverna ritar ett vänligt ögonblick.

Det förelåg inga svårigheter för eleverna i FK att förstå instruktionerna till övningen "kliv in och kliv ut". När de skulle tänka på ett snällt tillfälle var det en meditativ stämning i rummet och många ville dela med sig av sina upplevelser och kunde känna igen sig i klasskamraters upplevelser.

I åk 1 varierade däremot responsen bland eleverna. Materialet som helhet upplevdes svårt att greppa i någon klass. I en annan grupp visade däremot eleverna omedelbart intresse genom att ställa frågor och vid övningen "Kliv in, kliv ut" så visade eleverna engagemang. Eleverna stannade upp och tittade sig omkring, lyssnade på varandra och väntade in varandra utan att kommentera. Vid frågan om de hellre vill vara glada än ledsna räckte alla utom en elev upp handen. Eleven sa: "Men ibland måste man faktiskt få vara ledsen".

I åk 2 så lade sig många ner framåt lutade på mattan när de skulle fundera på ett vänligt tillfälle. Detta hade eleverna erfarenhet från i samband med tidigare mindfulness lektioner med syfte att fokusera ljud. Ett par elever hade först svårt att komma igång att rita. Läraren gick runt och gav förslag på exempelvis olika årstid, tillfällen såsom vardag, fest, skola, hemma, hos släkt och vänner, olika person som föräldrar, syskon, vänner, släktingar och djur. En elev i åk 2 uttryckte: "Man blir glad i hjärtat när någon är snäll mot en".

I åk 4 var det också skillnader i exempelvis vilken utsträckning eleverna gjorde individuella val i stället för att låta sig styras av klasskamraterna. Ett par elever från de två klasserna angav till skillnad från de övriga eleverna att de mådde bättre om någon var elak mot dem än om de blev bemött med vänlighet. I ytterligare en klass så påverkades eleverna av varandra och gav därför samma svar på påståendena.

Vid bilduppgiften om att rita en teckning om vänlighet så behövde läraren i FK förtydliga uppgiften för ett barn och sedan hjälpte läraren eleverna genom att gå runt i klassrummet.

I åk 1 gick eleverna omgående in i sig själva och tänkte. Alla elever blundade och funderade på ett tillfälle och delade sedan med sig till varandra. Läraren tog ett eget exempel på när någon varit snäll mot henne vilket tydliggjorde. Sedan var eleverna i full gång med att måla sina teckningar och delade gärna med sig till handledaren som deltog digitalt.

I åk 3 och åk 4 förstod eleverna uppgifterna och följde med i arbetet och det fanns inga oklarheter vad gäller övningarna. De började omgående att rita och skriva. I vissa klasser nekade eleverna att delge sina bilder till kamraterna. De var vänliga och lyssnade på varandra men hade svårigheter med att dela med sig.

Vid den avslutande övningen om att reflektera över vänlighet så blev det inte många reflektioner förutom några kortare svar såsom ”bra” eller ”dåligt”. I åk 1 blev tiden knapp, eleverna hann inte färdigt med sina teckningar och det blev ingen tid för de avslutande reflektions frågorna. Här kunde gärna läraren avsluta med frågorna även om eleverna inte var färdiga. Den inkluderande dynamiken i åk 1 ansågs som hög av handledare, nio på den tiogradiga skalan. Värt att notera var att i en av klasserna i åk 4 så höll handledaren i den första lektionen digitalt. Trots detta var eleverna engagerade och följde instruktionerna väl.

Här följer ett citat och en vänlighet teckning från en elev i FK: “Min kompis frågade om vi skulle spela fotboll, då blev jag glad och det kändes bra”



Elever i åk 1 uttryckte snälla handlingar på följande sätt:

”Jag tyckte att det va så snällt när jag fick ett nintendo av jultomten i år, det gjorde mig glad för jag hade önskat mig en sån”

”Jag tänker på när min kompis lånade ut sin dinosaurie till mig. Det va snällt av honom”

”Det var snällt när min pappa kramade mig när jag var ledsen. Vi var hemma i lägenheten. Det kändes bra i kroppen”.

“ När folk är snälla mot mig blir jag varm i bröstet och så känns det bra. Det känns som en sten i magen om någon är elak och jag blir ledsen“

“När nån är snäll mot mig vill jag vara snäll tillbaka. Jag blir ledsen och säger till en fröken när någon inte är snäll”.

Eleven uttryckte: "En gång när jag var ledsen så kom min katt och lade sig bredvid mig och tröstade mig. Då blev jag glad igen. Man blir glad i hjärtat när någon är snäll mot en".

Nedan följer några elevcitat från åk 3:

"Jag och kompis skulle göra en sak vid halloween. Då blev jag glad när min kompis sa att jag såg ut som en prinsessa. Då kände jag mig som en prinsessa".

"Efter en fotbollsmatch tappade jag och min kompis bort våra föräldrar. När vi fick hjälp kändes det väldigt bra".

I de avslutande reflektionerna efter lektionstillfället uttrycker eleverna följande:

"Vi känner oss lyckliga och litar mer på personen om den är snäll".

"Om någon är elak tappar man förtroende för den personen".

Elevcitat från åk 4 om vänliga handlingar:

"När jag är hos min gammelfarmor får jag pengar och det är snällt. Hon kommer inte alltid ihåg mig men när hon gör det känns det extra snällt."

"Jag tyckte att det var snällt av min pappa och mamma att ge mig en dator i julklapp för jag hade verkligen önskat mig en sån"

"Jag lärde mig att de flesta i klassen vill att andra ska va snälla mot dem. Vi vill alla att andra ska va snälla mot oss"

Några elevcitat om reflektioner kring vänlighet:

"När någon är snäll mot en vill man också vara snäll tillbaka",

"Man känner sig glad när någon är snäll"

"Det var snällt när min kompis hämtade min väska. Det va schysst tycker jag"

I lärandeupplevelse 2 "Klassöverenskommelser" ges eleverna möjlighet att skapa en lista över klassöverenskommelser med syfte att skapa ett tryggt och vänligt klassrum.

Handledaren som ansvarade för incheckningen i FK upplevde att eleverna till en början uppvisade svårighet att sätta ord på något som relaterade till vänlighet och lycka. Barnen i FK såväl som i åk 2 hade vissa problem med att uttrycka känslor och det var inte många i FK som ville dela med sig i helklass vid incheckningen. Samtliga barn instämde dock i att de blev glada när någon var snäll mot dem.

I åk 1 förstod eleverna däremot materialet och instruktionerna om klassöverenskommelserna utan problem. I flera årskurser arbetade eleverna först parvis med att komma på överenskommelser vilket handledarna upplevde positivt då alla elever kunde komma till tals och barnen fick möjligheter att hjälpa varandra. Läraren och handledaren kunde också stötta dem och alla fick tid att reflektera. Det var ett bra engagemang bland barnen och många elever räckte upp handen för att berätta. Eleverna lyssnade väldigt fint på varandra och kom snabbt med förslag på överenskommelser.

I FK gick läraren runt och hjälpte till genom att ställa frågor. Sedan fick alla par berätta och läraren skrev upp överenskommelserna på tavlan. Läraren ställde också frågor till förslagen. Några elever uttryckte exempelvis: "Man ska fråga om någon vill vara med". Då frågade läraren: "Har du frågat om någon vill vara med någon gång? Hur kändes det? Har någon frågat dig detta och hur kändes det för dig?" Barnen svarade gärna bara "Bra" eller "Jag blev glad" och hade svårt att utveckla själva känslan. Gemensamt kom eleverna fram till många bra förslag på hur de ville att stämningen skulle vara i klassen.

Eleverna i åk 3 delade gärna med sig av sina tankar till varandra om till exempel hur det kändes i kroppen när någon var snäll. De lyssnade också på varandra samt utvecklade varandras förslag på överenskommelser. Eftersom eleverna i denna årskurs tidigare hade arbetat med trivselregler så var arbetssättet bekant och det förelåg inga problem att ge förslag även om de var lite ovant att konkretisera förslagen.

I FK men också i åk 2 behövdes mer tid till dessa övningar så lektionen delades upp.

Klasserna i åk 4 jobbade väldigt olika med klassöverenskommelsen vilket berodde på elevernas tidigare erfarenheter av liknande övningar vilket väckte olika tankar hos eleverna. Lärarna guidade också klasserna på olika sätt. I en av grupperna fick läraren förklara uppgiften om överenskommelsen ett flertal gånger innan eleverna förstod. Några konkreta exempel av läraren kanske kunde hjälpa eleverna att förstå. I ena klassen diskuterades respekt mot andra och i andra klasser vikten av att uppföra sig med vänlighet och omtanke. När sedan eleverna kom med förslag från de olika grupperna så mynnade det ut i många fina diskussioner. Tavlan fylldes snabbt med goda idéer. I en av klasserna hade eleverna arbetat med klassöverenskommelser tidigare vilket hjälpte dem att förstå innebörden av uppgiften.

Eleverna var engagerade från början av lektionen och delade gärna med sig av sina tankar till varandra. De följde instruktionerna, funderade först på överenskommelser själva och skrev sedan ner förslag på mini-whiteboards. Sedan pratade de med sina bordsgrannar och slutligen delade de med sig i helklass.

På frågan om hur eleverna i FK kunde beskriva hur känslan ändrade sig när de tänkte på teckningen uttryckte några:

"Jag blev glad, det kändes i magen."

"Det kändes bra."

"Det kändes varmt i hela kroppen"

I åk 2 förklarade eleverna den förändrade känslan så här:

“Jag blev generad. Det kändes varmt i mina fingrar när jag tänkte på det”

“Jag blev varm i hela kroppen”

“Jag blev kall efteråt när jag inte tänkte på den längre”

“Jag blev varm i hjärtat”

Eleverna i åk 3 gav några förslag på att vara snäll mot varandra:

“Varför startar vi bråk om vi vill ha vänlighet? Om vi vill att andra ska vara snälla behöver vi tänka efter själva först också”

“Om någon är arg på mig behöver jag inte vara arg tillbaka. Jag kan försöka få den andra att må bättre istället”

Ett citat från olika förslag i helklass i åk 4:

“Att tänka på tonfallet, **hur** man säger något, är också viktigt. Man kan säga något så att det låter som ett hån eller så kan man säga på ett snällt sätt så att den andra personen inte tar illa upp och blir ledsen.”

Läraren i åk 2 frågade sedan vad som skulle hända om man gjorde tvärtom mot vad som stod på tavlan. Eleverna svarade då:

“Det hade varit otrevligt och inte kul att vara här”.

“Ingen hade haft någon att vara med”.

“Jag hade haft en klump i magen”.

“Det hade blivit brottningsmatch”.

Läraren undrade också vad som kunde hända om alla alltid följde det som stod på tavlan:

“Det skulle vara jättetrevligt i klassen”.

“Alla skulle alltid ha någon att vara med”.

I lärandeupplevelse 3 ”Utforska vänlighet” deltar eleverna i en insiktsaktivitet där de omvandlar klassöverenskommelserna till praktiska exempel som de sedan spelar upp för varandra och reflekterar över. Syftet med lektionen är att eleverna ska uppnå en förkroppsligad förståelse av vänlighet.

Handledaren eller läraren höll i incheckningen som bestod i att eleverna skulle försätta sig i ett meditativt tillstånd.

I FK såväl som åk 1 satte sig eleverna snabbt i olika meditationsställningar. De valde att göra på olika sätt; en del lade sig ner och blundade, medan andra satt upprätt och höll händerna för ögonen eller tittade ner i golvet. Några satt i meditationsställning med korslagda ben.

I åk 3 och åk 4 var det problematiskt för eleverna att komma ihåg vänliga handlingar och i åk 3 så gav läraren konkreta exempel. I någon klass i åk 4 så var det i enlighet med handledaren svårare att öppna upp sig för varandra i helklass. När de arbetade i mindre grupper blev de mer engagerade i arbetet. De var blyga med att dela med sig men efter en stund började ett fåtal elever räcka upp handen.

Många i FK ville dock delge sina tankar och refererade till gårdagen då det var ”Alla hjärtans dag” då många fick godis eller någon annan present. En del berättade också om att någon person hade gjort något snällt mot dem. Några kommentarer från eleverna i FK:

“Jag fick varm o’boy i morse. Då blev jag glad. Det var gott”

“Igår fick jag en mattek bok av mamma. Då blev jag glad”

“ I eftermiddag kommer min morfar och hämtar mig. Då ska vi gå till badhuset och bada. Det ska bli roligt och det känns pirrigt i kroppen”

“Igår fick jag en hjärtformad kaka och en chokladblomma. Det kändes omtänksamt”

Elever i åk 2 uttryckte följande:

“Igår fick min familj en Alla hjärtans dags teckning av min storebror. Då blev vi glada och det kändes bra”.

“På rasten lekte jag med min kompis Anna. Det var roligt och jag var glad”

“Igår köpte jag och min pappa godis till vår familj. De blev överraskade och det kändes roligt och bra”.

“Igår fick jag en teckning av Tilde. Då blev jag jag glad”

Senare under lektionen märktes det dock att eleverna även i åk 3 tagit till sig uppgiften och delgav intressanta exempel på vänlighet. Ett citat:

“Jag tänker på rasten nu och då ramlade jag i snön. Då kom min kompis och frågade hur det gick och hjälpte mig upp. Jag tyckte att det var väldigt vänligt.”

Vid aktivitet 1 gick lärarna i flera klasser igenom de olika klassöverenskommelserna och visade dem på storbild.

I FK frågade läraren om eleverna kunde ge några exempel på hur man kan trösta någon eller hjälpa någon. Eleverna var engagerade och gav många bra svar. Läraren ställde även följdfrågor om hur det kunde se ut när man tröstar någon och hur det kunde kännas att bli tröstad och att trösta osv.

Eleverna i de olika åk tyckte om att planera och att dramatisera överenskommelserna i mindre grupper även om de upplevde att det var lite nervöst.

I FK spelade läraren och handledaren inledningsvis upp en scen om vänlighet och frågade eleverna hur de kunde se att det var vänlighet som gestaltades. Sedan delade läraren in eleverna i grupper och de fick en överenskommelse var att repetera och gestalta. De vuxna gick runt och hjälpte till och de flesta grupper kom ganska enkelt på hur de kunde konkretisera överenskommelsen. Sedan fick en del grupper stöttning i hur de kunde fördela rollerna, andra skötte detta på egen hand. Det blev lite fnissigt när det spelades upp men med tanke på att eleverna var endast 6 år gamla så gick det mycket bra. Sedan fördes en diskussion om hur det kändes att dramatisera, att det kändes pirrigt men att det var helt naturligt.

I åk 1 pratade eleverna inledningsvis två och två om överenskommelserna; hur de kunde se ut och hur de skulle kunna visa dessa. I början var det svårt för eleverna att ge exempel men efter hjälp från läraren gav eleverna några förslag. Nedan följer några kommentarer från elever om hur klassen kunde leva enligt överenskommelsen om att ”ha roligt tillsammans”:

“Man bjuder in till leken.”

“Man kan försöka få kompiserna att skratta.”

“För att kunna ha roligt tillsammans behöver man bestämma reglerna i leken tillsammans.”

I åk 1 fanns det svårigheter med att komma på en vänlig handling som skett under dagen. Det märktes att det var svårt att förstå att snälla handlingar inte behövde vara så stora men eleverna kunde dela med sig av vänliga ögonblick vilket visade att de började koppla lycka och glädje med vänlighet på ett lite djupare plan.

Ett exempel på elevcitat om dramatiseringen från åk 3:

“Det var både pinsamt och roligt att spela upp. Jag är rädd för teater så det var lite jobbigt men jag är stolt över att jag vågade”

Att gissa klassrumsöverenskommelser som spelades upp var lite svårare för eleverna i åk 3 eftersom ett flertal överenskommelser tangerade varandra. En fördel var därför att samtliga överenskommelser fanns tydligt uppsatta i klassrummet.

I åk 4 så förstod däremot eleverna med lätthet lektionens uppgifter och tyckte att det mesta kändes roligt. I uppgiften om att dramatisera blev eleverna uppdelade i mindre grupper där de planerade för ett rollspel om klassens överenskommelser. Eleverna tyckte att uppgiften var viktig, var lyhörda för varandra, väldigt engagerade och dramatiserade sedan rollspelet inför hela den övriga klassen. De andra grupperna gissade engagerat vilken överenskommelse som spelades upp och det var ett inkluderande klimat i klasserna. Någon lärare upplevde att eleverna tyckte att det var svårt att planera ett rollspel på så kort tid som fem minuter men att de gjorde ett bra jobb under den korta tiden.

Citat om vänliga handlingar från elever i åk 4:

“Mamma påminde mig om att ta hem mitt svärd som jag gjorde på träslöjden igår. Det känns bra att bli påmind och jag tycker att det var snällt av henne för jag hade blivit ledsen om jag hade glömt svärdet”

“Först frös jag men blev sedan varm” - reflektion från en flicka efter att ha berättat om hur det känns inombords efter en vänlig handling under morgonen.

Elevgrupperna var aktiva under samtliga moment av lektionen men i FK så orkade eleverna inte hålla fokus i slutet under reflektionerna. De satt dock tysta en stund och tog in vad de varit med om och hur det hade känts.

I lärandeupplevelse 4 “Vänlighet som en inre egenskap” är målsättningen att fördjupa elevernas förståelse av vänlighet genom sagor som berättas och diskuteras. Att vänlighet inte bara avser yttre handlingar utan även ett tillstånd i sinne och hjärta. En avsikt att ge hjälp och lycka till en annan person lyfts fram.

I FK uppvisade eleverna lite svårigheter att koppla till den förra lektionen, kanske för att sportlovet orsakade ett längre uppehåll mellan lektionerna. När handledaren nämnde klassöverenskommelserna så kom de dock ihåg flera av punkterna. Läraren berättade att det ibland hände att hon ropade ”nej” med en ganska arg röst om barnen hemma ville cykla i väg på en stor gata. Sedan frågade läraren om eleverna tyckte att det var fel av henne. De allra flesta eleverna förstod att det egentligen var en snäll handling för att skydda barnen från fara. Eleverna fick sedan tänka själva en stund om vad vänlighet och snällhet var, sedan delgav de kompisen bredvid sig. De flesta nämnde saker som angetts vid klassöverenskommelserna.

I åk 1 så inledde klassen lektionen genom att tillsammans prata om överenskommelserna och hur de kunde praktisera dessa.

Eleverna i åk 4 var mycket engagerade i ”Vänlighet som en inre egenskap” och i enlighet med handledarnas reflektioner så ökade elevernas engagemang alltmer även om vissa elever visade svårigheter med att fokusera på övningarna. I en annan klass satt däremot samtliga elever helt tysta under 30 sekunder och funderade på vad vänlighet innebar för dem.

Eleverna delades sedan in i grupper där de gav förslag på ord och meningar som förklarade begreppet vänlighet. Det blev slutligen en reflektion om uppriktig vänlighet kontra falsk vänlighet och eleverna diskuterade tillsammans hur detta kunde se ut. En av handledarna reflekterade om att eleverna i en klass gav tydliga exempel på att det förstod att vänlighet kunde komma inifrån. Eleverna i denna klass fick dock ingen tid till egen reflektion kring sagan, vilket utgjorde en viktig del i uppgiften. Läraren gick för snabbt fram och glömde bort att ställa följdfrågor.

I FK berättade sedan läraren att de skulle läsa en saga och att de skulle lyssna noga och tänka på vad som hände i berättelsen. Läraren frågade inledningsvis om eleverna kände till ord i sagan såsom “bröder” och “svan”.

När läraren i åk 1 läste sagan fick eleverna välja om de ville lägga sig ner och blunda eller sitta upp. Många av barnen lade sig ner och det var alldeles tyst i rummet när läraren läste. När sagan var slut fick eleverna prata lite med varandra om handlingen vilket utmynnade i en fin diskussion. Eleverna i åk 1 uppvisade inga svårigheter med att förstå det nya materialet och diskuterade gärna sagan om svanungen som läraren läst upp. De kunde med lätthet sätta sig in i karaktärernas perspektiv om hur de kände sig och det blev en bra reflektion kring detta. De var överens om att den äldre brodern bara ljög när han försökte vara snäll mot svanen och att han inte var snäll på riktigt eftersom han först försökte jaga svanen. Eleverna hade dock svårt att förstå någon fråga såsom hur vänlighet relaterades till att hjälpa. Det var också svårt för eleverna att förstå att vänlighet kunde vara en inre egenskap, kanske på grund av hur frågan var konstruerad. I princip alla elever räckte sedan upp handen och ville delge ord som de kopplade till vänlighet. Läraren skrev upp orden som en mind-map på tavlan och eleverna var väldigt fokuserade. Tillsammans skapade de också en mening om vänlighet. Eleverna kunde återge sagans handling tydligt och många berättar att svanungen ville vara hos den yngre brodern på grund av att han beskyddade den.

För eleverna i åk 4 så var berättelsen om svanungen och bröderna generellt lätt att förstå. Handledaren poängterade dock att med visuellt stöd kunde budskapet förtydligas ytterligare och samtliga elever kunde då delta mer aktivt. Grupperna i åk 4 visade vissa svårigheter med att komma i gång och behövde stöttning från läraren. I någon klass så hade eleverna svårigheter med att ta in materialet och att svara på frågorna till sagan, speciellt under den första halvan av lektionen. Det var ett fåtal elever som räckte upp handen för att dela med sig av sina reflektioner. Handledaren reflekterade om att det kanske berodde på att rektorn deltog under lektionen. I andra grupper i åk 4 så förstod eleverna uppgifterna med lätthet. I en av klasserna visade läraren bilder på den äldre brodern, den yngre brodern och svanungen innan sagan lästes upp för eleverna. Eleverna fick sedan fundera på vem i sagan som var snäll på riktigt och det blev många fina reflektioner om vad de olika karaktärerna upplevde och hur de kände sig. De lyssnade koncentrerat på varandra och det var många som gärna ville dela med sig av sina tankar. I någon av klasserna skrev sedan läraren upp alla förklaringar på tavlan. Efteråt reflekterade eleverna i FK om sagan:

“Storebrodern var inte snäll. Han var arg och försökte ta svanen”. Sedan låtsades han vara snäll men svanen lyssnade inte på honom”.

“Den lille brodern var snäll och skyddade den men den store ville kasta pinnar på den och ha den själv”

”Om svanungen kunde prata tror jag att den skulle säga: ”Den stora var inte bra, den kastade pinnar. Jag vill vara med den lilla.””

“Svanen lyssnade inte när den store sade snälla saker för han förstod att han låtsades.”

Klassens mening om vänlighet blev till slut: “Vänlighet betyder att vara snäll, hjälpsam och omtänksam”

Nedan följer några citat från hur eleverna i åk 1 upplevde att karaktärerna i sagan kände sig:

Den yngre brodern var:

“Orolig över svanen för att den verkade rädd.”

“Modig för han ville skydda svanen.”

Äldre brodern:

“Han kände sig arg för att han inte fick svanen”

“Äldre brodern kände sig besviken”

Svanen:

“Hon kände sig ledsen för att äldre brodern gjorde illa henne.”

“Svanen kände sig glad för den fick välja vilken den ville vara med i slutet.”

“Svanen kände sig glad för att den yngre brodern ville skydda den. Den äldre brodern försökte bara lura svanen att vara med honom. Han var inte snäll på riktigt.”

I åk 2 kom eleverna överens om denna mening: “Vänlighet är när vi bryr oss om varandra och är snälla mot varandra”

Elevecitat i åk 4 om vänlighet:

“Om du står i kassakön och märker att den bakom dig har färre varor kan man låta den personen gå före. Det är ju att visa vänlighet.”

“Man skall vara snäll mot allt levande.”

“Man skall vara snäll mot växter också.”

I lärandeupplevelse 5 “Känna igen vänlighet och utforska ömsesidigt beroende” uppmuntras eleverna att delge tillfällen av vänlighet som de observerat eller deltagit i under dagen.

Vid incheckningen återkopplade lärarna i de olika klasserna till begreppet vänlighet och dess definitioner som klasserna utvecklade vid förra lektionen.

I åk 1 gjorde klassen en ny definition av vänlighet då den tidigare förklaringen försvunnit. Sedan delade eleverna någon vänlighet de upplevt samma dag eller dagen innan. De började med att sitta i stillhet och fundera enskilt. Läraren i FK upplevde att eleverna utvecklat förmågan att se små vänligheter i vardagen. Två exempel på detta från eleverna:

“När jag satt och ritade innan så kom en kompis fram till mig och sade att hon tyckte att jag ritade fint. Då blev jag glad.”

“Idag fick jag en extra go kram av min mamma. Det kändes skönt.”

Aktivitet 1 när eleverna skulle uppskatta antal vänligheter de varit med om kändes svårt i flera klasser.

Eftersom eleverna i FK hade svårt att komma igång med att ge exempel så fick läraren hjälpa dem väldigt mycket med att förklara. De delades in i par och då blev det lättare att förstå. De uppskattade allt från 100 till 500 vänligheter men valde slutligen 12 handlingar. Denna del av övningen tog 30 minuter i FK, betydligt längre tid än de fem minuter som angavs i handledningen.

Eleverna i åk 1 räckte däremot genast upp händerna för att gissa hur många vänligheter som kunde räknas under dagen. Sedan pratade de två och två om hur rimliga förslagen var vilket bidrog till kritiskt tänkande och reflektion. Några par fick dela med sig vilket tal som de trodde var mest rimligt. Nedan finns några exempelcitrat på vänliga handlingar som nämndes i åk 1:

“Min pappa skjutsade mig till skolan.”

“Du hjälpte mig att trösta min kompis.”

“Jag hämtade vatten till min mormor.”

“Jag kramade pappa.”

“Pappa lärde mig sova själv igår.”

“Mamma gjorde frukost till mig.”

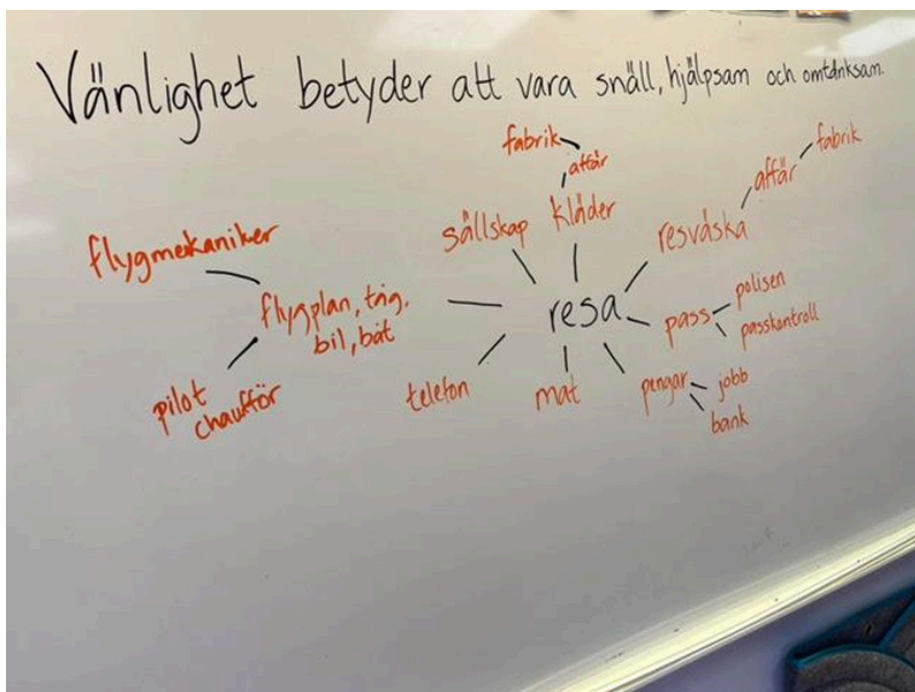
“Man kan bli glad bara för att någon tittar på en och säger hej”

I åk 2 gissade eleverna allt från 10 till 400 vänliga handlingar men kom sedan fram till att det var cirka 10. Eleverna tyckte att det var ganska svårt att exemplifiera vänlighet och fick hjälp från läraren och handledaren. Läraren frågade: “Kan det finnas vänliga handlingar som vi inte har märkt tror ni”? En elev svarade: “Man märker det inte riktigt på det sättet”. Läraren frågade sedan hur det kändes att vara omgiven av vänliga handlingar”? Några elever svarade: “Det känns jättebra”, “Det känns skönt att man vågar göra snälla saker”, “Det känns bra att ingen skrattar när man gör fel”.

Aktivitet 2 gick lättare i FK. Läraren bestämde i förhand en aktivitet “Att resa” som de utgick ifrån. Läraren valde i samråd med handledaren att göra denna övning gemensamt i helklass och skrev det eleverna sade på tavlan. Eleverna kom ganska snart på olika saker och personer man kunde behöva som bildade ett nät (se bilden nedan). När övningen var färdig så tittade läraren på tavlan och sade:

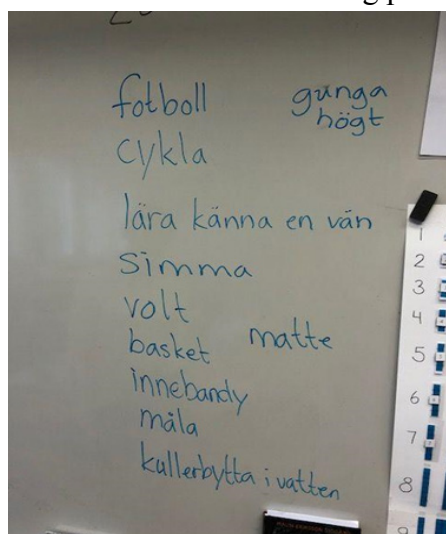
”Oj vad många personer och saker som är inblandade för att jag ska kunna resa. Detta kallas ömsesidigt beroende. ”Vi är alla beroende av saker och varandra i världen.”

Eleverna hade svårt att ta in detta men tyckte att det var en rolig aktivitet.



I åk 2 så funderade eleverna över något de hade lärt sig riktigt bra och det framkom många förslag (Se bilden nedan). Läraren plockade ut "Simma" som den aktivitet de skulle titta närmare på. Det var stimmigt i klassen så läraren gick raskt över till att fråga vad man behövde för att kunna simma. Eleverna kom på många saker. Lektionen fick sedan brytas för lunch och arbetet fortsatte vid nästa lektion. Läraren och handledaren bestämde att dela eleverna i grupper inför reflektion om någon av de sakerna som eleverna föreslagit för att sedan bygga ett nät kring dessa.

Bilden nedan visar de förslag på handlingar som gavs av eleverna i åk 2.



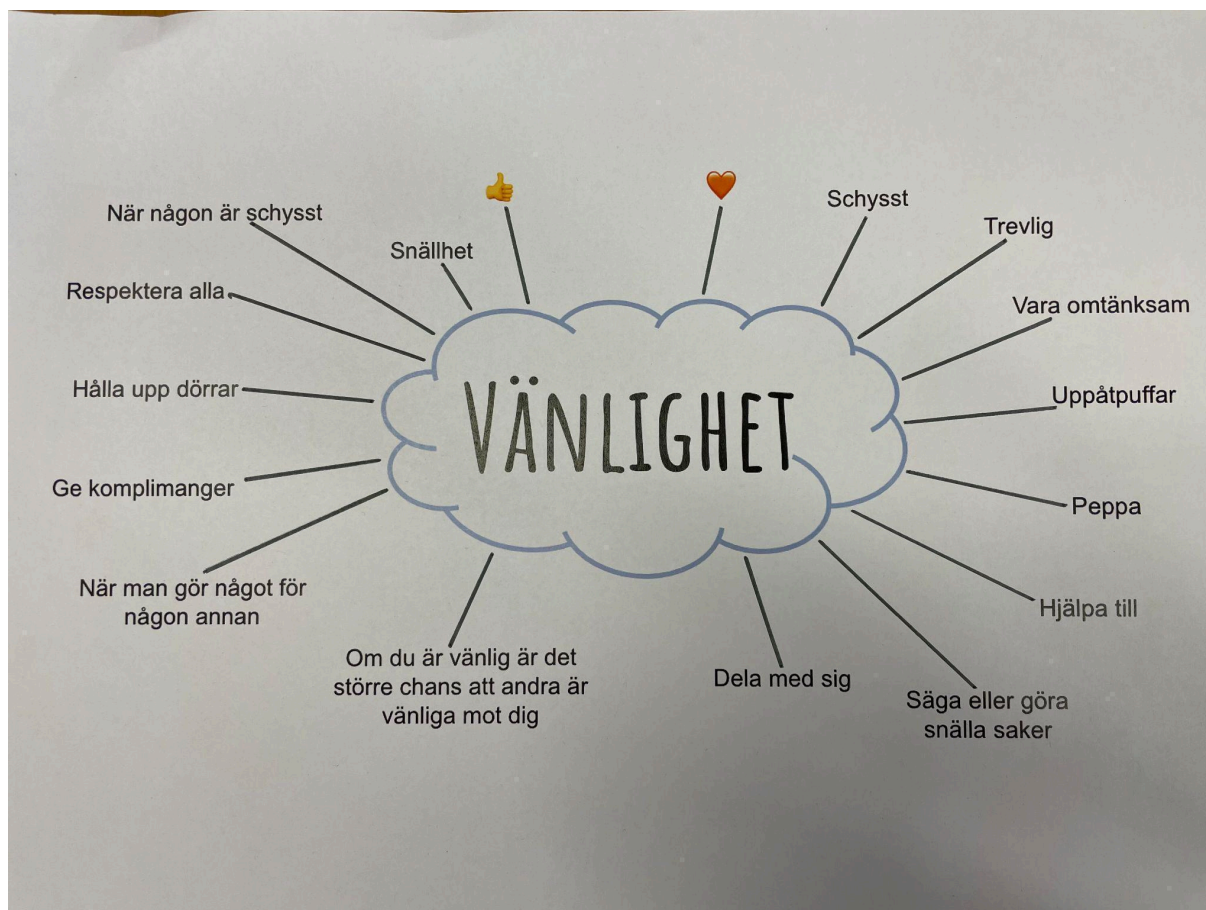
Eleverna i åk 1 och åk 3 förstod instruktionerna och materialet generellt trots en del svåra ord som exempelvis ”ömsesidigt beroende”. Däremot så upplevde eleverna i åk 3 problem med att enas om ett föremål eller en händelse som speglade detta beroende. Efter en hel del stöttning från läraren så valde samtliga grupper ett föremål som symboliserade begreppet. Eleverna förstod vad ömsesidigt beroende innebar och att alla människor var sammankopplade genom livet.

Begreppet ”nätet” var svårare för eleverna i åk 1 att förstå. De gav med stort engagemang flera förslag på prestationer som varit avgörande för dem, såsom när de lärde sig att rita, dyka, cykla. De gav också många förslag på föremål, material och personer som behövdes för att de skulle kunna lära sig dessa aktiviteter. I uppgiften om det ömsesidiga beroendet valde åk 1 att ”åka skidor”. Eleverna fann många fysiska attiraljer som behövs i samband med skidåkning såsom pjäxor, skidor, hjälm. Enligt handledaren så märktes det också att eleverna började förstå att vänliga handlingar inte alltid behövde vara stora händelser. Eleverna var fokuserade på lektionen och delade med sig av många snälla handlingar. Det var dock lite svårare för eleverna att förklara hur de vänliga handlingarna kändes.

Till en början var det problematiskt för eleverna i åk 4 att förstå instruktionerna om att ”Känna igen vänlighet och utforska ömsesidigt beroende”. Påståendet upplevdes som abstrakt och i ett par klasser så saknades det riktiga engagemanget när eleverna skulle dela med sig av vänliga handlingar som de upplevt eller genomfört under dagen. Endast ett fåtal elever deltog aktivt men så småningom började de fundera. De kunde utan problem gissa och dela med sig om detta. En handledare noterade att det bland eleverna i en klass var märkbart att det började växa fram en vana i att dela med sig av egna tankar. Det blev en fokuserad diskussion där eleverna blev delaktiga i varandras erfarenheter.

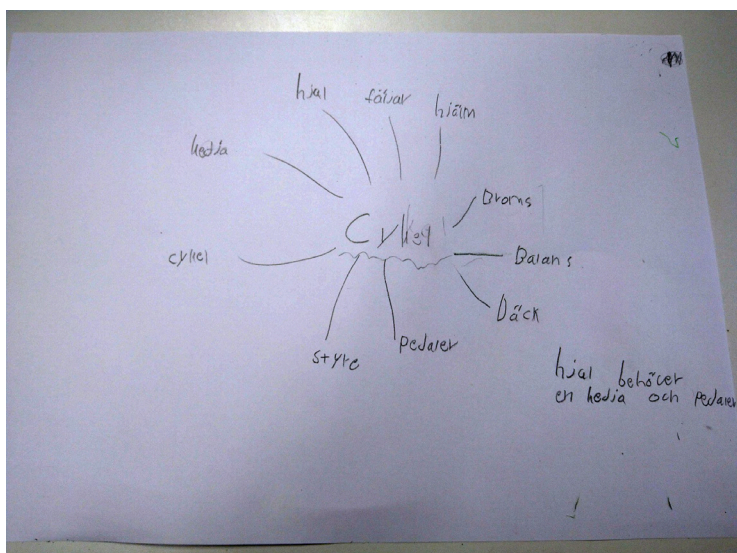
Eleverna skrev sedan handlingarna på en mini-whiteboard (se ett exempel nedan). Liksom i åk 3 så var det svårt för eleverna att komma på en viktig prestation eller händelse som de alla hade gemensamt men när de väl fick stöd så kom de igång med uppgiften med stort engagemang och tyckte att det var intressant. Med lite extra stöd och flera olika exempel så förstod eleverna materialet och kunde genomföra uppgifterna. Efter ett tag började eleverna att ivrigt prata ihop sig i sina grupper. De arbetade i grupperna med att bilda ett nät av ömsesidigt beroende kopplat till den gemensamma prestationen eller händelsen som de valt.

Utmaningen under lektionen var att få hela klassen uppmärksam men också för eleverna att exemplifiera vänliga handlingar. En av handledarna reflekterar om att eleverna nu mot slutet av kapitlet mer och mer började förstå hur man kunde visa vänligheter och att det inkluderar både små och stora saker men också relatera till inre egenskaper. Eleverna förstod även syftet med övningarna.



Elever i åk 6 var delaktiga från start och reflekterade rikt om orden vänlighet och medkänsla. Eleverna fick fundera i några sekunder om de upplevt medkänsla under dagen samt hur det kändes. Flera elever delade med sig av sina tankar. Det gavs mycket tid till diskussion om vad vänlighet och ärlig medkänsla var. Vid första aktiviteten tänkte eleverna på hur många vänligheter som de upplevt under dagen. Många delade med sig även om mindre händelser såsom "någon sa hej till mig", "hen log mot mig och det kändes bra". De förstod hur vänlighet och medkänsla kunde se ut. Ett citat från en elev om vänlighet: "Vänlighet kan vara allt från att säga hej, ge kram och titta den andra personen i ögonen".

När läraren skulle förklara begreppet ömsesidigt beroende så angavs först ett exempel på tavlan. Elever gav sedan förslag om ömsesidighet när man skulle lära sig köra bil. Eleverna blev sedan indelade i grupper för att komma överens om en händelse eller ett föremål som de hade gemensamt och tio saker som de var beroende av. Eleverna förstod syftet med uppgiften på en gång. Eleverna valde sedan en komponent och vad som behövdes som kunde kopplas till just denna komponent i ett nätverk (se ett exempel på bilden nedan). Handledaren reflekterade om att eleverna i åk 6 var på en annan nivå i sitt resonering och reflekterande än de lägre klasserna. De blev ett annat djup i diskussionerna vilket bidrog till ett stort engagemang hos eleverna.



Lärarens arbete med materialet

I lärandeupplevelse 1 "Utforska vänlighet" samtalas om begreppet vänlighet och dess betydelse. Sambandet mellan vänlighet och lycka undersöks utifrån två aktiviteter: "kliv in, kliv ut" och genom att eleverna ritar ett vänligt ögonblick.

Handledaren i samtliga årskurser upplevde att materialet till lärandeupplevelse 1 var lättförståeligt med bra förslag och exempel på hur svar kunde formuleras även om textmassan var omfattande. Lärarens respons till materialet rankades som högt (nio på den tiogradiga skalan i FK samt åtta på den tiogradiga skalan i åk 1, 2 och åk 4).

Lektionen fungerade bra pedagogiskt och många elever ville dela med sig både av tillfällen då någon gjort något snällt mot dem och teckningarna om vänlighet. I åk 3 gavs också eleverna tillfällen till reflektioner om centrala begrepp såsom "vänlighet" och "lycka" vilket gav en känsla av samhörighet och att begreppen hängde ihop. Läraren och handledaren i FK uppmärksammade när en elev berättade om ett snällt tillfälle då det syntes tydligt att eleven blev glad genom att tänka på händelsen. Det förtydligades också att teckningarna skulle användas vid senare tillfällen för att kunna känna de glada känslorna.

Denna lärare hade också gjort ett bildstöd med två bra förslag som skulle symbolisera SEE Learning. En av lärarna i åk 4 hade även skapat väldigt fina tryckta instruktionsbilder och en extra övning som kan användas när materialet till SEE- Learning ska utvecklas ytterligare. Tiden upplevdes dock som knapp i åk 1 och åk 4 och det behövdes mer tid för att återkoppla och att kunna knyta ihop lektionen ordentligt. I åk 4 tog det lite tid att komma igång med övning 2 och den övergripande tiden för båda övningarna i kapitel 1 behövdes utökas. En utmaning under lektionen i åk 1 var att utveckla elevernas tankar om snällhet till någonting annat än materiella gåvor.

Ytterligare ett problem var enligt handledaren i åk 1 att hantera elever som valde att stå utanför ringen även när det kunde uppfattas som självklart att alla utifrån frågeställningen skulle välja att gå in i ringen. Handledaren reflekterade också om barnens teckningar som mer skildrade materiella ting än själva upplevelsen och situationen när någon varit snäll mot dem. Vid en av skolorna genomförde handledaren den första lektionen i åk 4 digitalt. Frånvaron av fysisk närhet kunde enligt handledaren utgöra en bidragande orsak till att en av klassernas reflektioner blev kortare och tog mindre tid av lektionen. Att genomföra lektion digitalt utgjorde en utmaning men gick över förväntan. Läraren var också delaktig under lektionen vilket underlättade.

Citat från elever i åk 1:

”Jag tyckte min kanin var snäll när den ville komma och gosa”

”Jag är en ganska bra konstnär men just nu kommer jag inte på någonting”

I åk 2 deltog skolsköterskan och var mycket positiv. Sköterskan betonade att detta verkligen var “Livskunskap”.

I lärandeupplevelse 2 “Klassöverenskommelser” ges eleverna möjlighet att skapa en lista över klassöverenskommelser med syfte att skapa ett tryggt och vänligt klassrum.

Lärarnas respons till materialet var enligt handledarna generellt hög (från sju på den tiogradiga skalan till nio på den tiogradiga skalan). En av lärarna i åk 4 upplevdes särskilt bekväm med materialet och väl förberedd vilket synliggjordes då läraren inte behövde läsa innantill i manus för att komma ihåg lektionens kärnpunkter och dess syfte.

Vid varje förslag från eleverna reflekterade även läraren tillsammans med klassen om vad ett vänligt klassrum innebar, hur man kunde visa detta i praktiken osv. vilket fördjupade elevernas förståelse och reflektioner. Läraren kopplade också vänlighet till ett team och refererade till lagtröjor som klassen tidigare ritat samt poängterade att de kunde se olika ut men att vi alla vill vara med i samma team och vara vänliga mot varandra. I en av klasserna i åk 4 fanns det vissa svårigheter med att bredda tankegångarna vilket kunde bero på att läraren behövde mer tid själv för att utveckla tankar kring ämnet medkänsla/självmedkänsla och att ta in materialet.

En annan lärare ställde kompletterande frågor kring förslagen för att fördjupa elevernas tankar och reflektioner. Enligt handledare från samtliga årskurser så behövde lektionen delas upp för att eleverna i åldersgrupperna skulle orka. Lektionen om klassöverenskommelser varade i 50 minuter vilket upplevdes för långt då ett flertal elever i åk 3 fick svårt med koncentrationen. I åk 4 delade också en av lärarna in lektionen i två delar och planerade att genomföra den andra delen under nästkommande lektionstillfälle. Lärare poängterade att det var viktigt att avsätta mer tid för övningen om överenskommelserna och att behandla överenskommelserna som ett levande, föränderligt dokument. Somliga lärare poängterade att delar av materialet och instruktionerna var lite förvirrande och inte så lätta att följa.

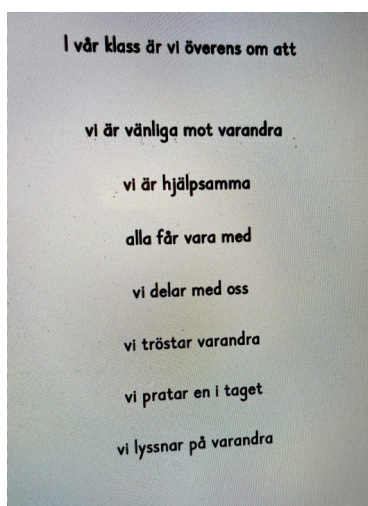
Språket behövde också förenklas framför allt i incheckning och vid reflektionen enligt handledaren i FK. Eleverna hade problem med att dela sina tankar om känslor vilket de behöver träna mer för att utveckla. Läraren i FK delade in eleverna i par vilket förenklade och hjälpte dem i samtalen om de olika påståendena. Även i åk 4 delades eleverna in i mindre grupper som sedan redovisade sina förslag i helklass. Att dela in i mindre grupper var en god idé enligt handledarna då diskussionerna blev mer livfulla i ett mindre sammanhang. En lärare i åk 4 lät eleverna tänka själva någon minut och sedan prata och dela med sig till de elever som satt vid samma bord och tillhörde samma grupp. Det var en bra idé att lägga upp arbetet på detta sätt i början för att skapa diskussion och engagemang hos de flesta av eleverna. I åk 3 placerade däremot läraren eleverna i cirkel så att alla kunde se varandra vilket skapade en positiv vi-känsla. Eleverna tyckte mycket om att utföra uppgifterna tillsammans.

I övrigt så upplevde lärarna i åk 2 och åk 3 materialet som lättbegripligt. Dessa lärare hävdade att eleverna redan visade tecken på att undervisningen inverkade på deras beteenden mot varandra. Läraren i åk 2 berättade också att hon vid flera tillfällen hänvisade till överenskommelserna i konfliktsituationer eller när det behövdes arbetsro.

I åk 3 betonade läraren att eleverna redan under lektion två uppförde sig vänligare mot varandra och var mer medvetna om sina egna handlingar men också klasskamraternas. En utmaning för en av lärarna i åk 1 utgjorde att komprimera elevernas tankar till ett enda ord om att skapa ett tryggt och vänligt klassrum.

I en annan klass i åk 1 poängterade handledaren att läraren knöt ihop lektionsinnehållet med den föregående lektionen på ett fint sätt, vilket skapade engagemang i elevgruppen. Läraren bad eleverna att tänka tillbaka på sin teckning och fundera på om något förändras inom dem. Några elever uttryckte följande: "Jag blev ganska glad", "Jag blev oändligt glad", "Det kändes skönt i kroppen". Läraren förmedlade innehållet på ett varmt och inkluderande sätt. Det var ett tryggt klimat i klassen. Läraren reflekterade över att denna typ av arbete var något som de gjort i klassen tidigare i samband med att de utformat trivselregler.

Eleverna i FK enades om några överenskommelser och tryckte sina tumavtryck för att konkretisera (se bilderna nedan).



I lärandeupplevelse 3 "Utforska vänlighet" deltar eleverna i en insiktsaktivitet där de omvandlar klassöverenskommelserna till praktiska exempel som de sedan spelar upp för varandra och reflekterar över. Syftet med lektionen är att eleverna ska uppnå en förkroppsligad förståelse av vänlighet.

Lärarens respons till materialet bedömdes som hög av handledarna i FK, åk 1 samt åk 2 (åtta respektive nio på den tiogradiga skalan). I FK upplevde handledaren att läraren var mycket klar och tydlig i instruktionerna och i sina följdfrågor till eleverna om överenskommelserna. Lärarna följde manus även i åk 4 under hela lektionen (någon handledare uppskattade 6 av 10 på skalan, i en annan klass uppgav handledaren 8 av 10 på skalan). Vid incheckningen använde läraren i åk 1 lugn musik för att eleverna skulle varva ner, vilket eleverna var vana vid. Läraren använder sig också av finger- och tårörelser samt av djupandning.

Handledaren och läraren hjälptes åt i FK under lektionen och handledaren poängterade att tiden var tillräcklig för samtliga moment men att lektionen gärna kunde delas upp i två för den aktuella åldersgruppen. Läraren i åk 1 gick igenom varje överenskommelse med eleverna och ritade upp hur de olika överenskommelserna kunde se ut i praktiken. Eleverna fick prata i par om de olika överenskommelserna för att sedan berätta inför hela klassen. Tiden var lite kort även i denna årskurs och i den sista övningen hann klassen endast visa upp två olika överenskommelser.

Läraren gick lite fort fram vid instruktionerna av uppgiften när klassöverenskommelserna skulle konkretiseras, eleverna fick därmed svårt att förstå vad de skulle göra. Mycket tid av lektionen gick till att prata om hur de olika klassöverenskommelserna kunde se ut och hur de kunde visas genom handling men eleverna behövde detta för att få en mer fördjupad förståelse av uppgiften.

I sin helhet så var materialet lättbegripligt för eleverna i årskurs 1 men själva reflektionsdelen om hur det kändes i kroppen var svår för läraren som inte visste hur frågorna skulle formuleras för att engagera eleverna. Detta gällde även någon lärare i åk 4 som upplevde att reflektionsfrågorna saknade koppling till det övriga arbetet. Läraren i åk 1 tyckte att bilder över hur man visade vänliga handlingarna förtydligade och konkretiserade för eleverna. Vid rollspelen använde sedan eleverna lärarens ritning som inspiration.

Handledaren i åk 1 reflekterade över att lektionen var lite svår för eleverna att ta till sig och att de var ovana att tänka på små men vänliga handlingar under dagen och hur överenskommelserna kunde se ut i praktiken. Läraren planerade att fortsätta med rollspelen senare i veckan. I åk 4 påpekade någon lärare att eleverna tyckte att uppgifterna var roliga och efterfrågade flera liknande uppgifter. Vid arbetet med överenskommelserna delade lärarna i åk 4 in eleverna i mindre grupper vilket var en god idé eftersom det ökade elevernas engagemang. Någon lärare var ovan vid rollspel i klassrummet men menade att övningen var ett bra sätt att gå igenom överenskommelserna på. En av lärarna framförde följande:

“Det bästa med SEE Learning är att en av mina elever, som inte mår jättebra, verkligen upplevs uppskatta dessa lektioner, hen är jättebra på att komma med bra idéer och kommer med fina tankar, plus blir liksom gladare.”

Läraren kopplade också tydligt till syftet med varför de arbetade med överenskommelserna: "Vi vill alla må bra", vilket skapade ett sammanhang för eleverna. Någon lärare i åk 4 valde att relatera vänlighet till konkreta exempel på vänliga handlingar som kunde ha inträffat tidigare under morgonen. Denna lärare frågade också kontinuerligt eleverna hur det kändes i kroppen. Detta gav eleverna möjlighet att reflektera och att känna in och uppmärksamma sina kroppar. Det blev slutligen en öppen och givande reflektionsdel där många elever delade med sig av sina tankar om klassens överenskommelser som delgetts i samband med dramatiseringarna vilket speglade att eleverna förstod materialet väl och tog det till sig.

I lärandeupplevelse 4 "Vänlighet som en inre egenskap" är målsättningen att fördjupa elevernas förståelse av vänlighet genom sagor som berättas och diskuteras. Att vänlighet inte bara avser yttre handlingar utan även ett tillstånd i sinne och hjärta. En avsikt att ge hjälp och lycka till en annan person lyfts fram.

Lärarens respons till materialet var hög i FK (sju på den tiogradiga skalan). I åk 4 så arbetade lärarna också mycket bra med materialet, disponerade tiden väl och följde med lätthet manualen (8 av 10 på skalan).

Manuset följdes enligt handledaren i FK men lektionen anpassades till åldersgruppen och delades upp enligt följande: Först incheckning och sagan, sedan lek och sist vänlighetsmeningen.

Läraren gav förslag på hur meningen kunde formuleras utifrån elevernas muntliga uttryckssätt. Eftersom eleverna precis påbörjat inläringen om vad en mening innehöll så kunde de inte på egen hand bilda meningar. Materialet var lättförståeligt enligt handledaren men textmassan lite för omfattande. Handledaren önskade att instruktionerna tydligare skildes åt från själva utförandet av lektionen och kanske med två olika färger. Formuleringarna i sagan behövdes också ändras lite inför lektionen för att passa åldersgruppen.

I åk 1 blev eleverna trötta i slutet av lektionen som pågick 60 minuter även om klassen bröt av med en rörelsepaus. I enlighet med en av handledarna i åk 1 så hoppade läraren i en klass i manus om vänlighet som en inre egenskap men lektionen gick trots detta att följa. En elev som i vanliga fall inte pratade särskilt mycket uttryckte sig med tydlighet om sagan vilket läraren upplevde som väldigt positivt. I en annan klass så ritade läraren upp de olika personerna i sagan och frågade eleverna hur de trodde att de olika karaktärerna kände sig. Enligt handledaren underlättade det visuella stödet för eleverna att komma ihåg karaktärerna.

Frågan om vänlighet var en yttre handling eller också en inre egenskap var svår för eleverna att omfatta och en fritidspedagog försökte hjälpa läraren att förklara. Materialet och berättelsen upplevdes även här som lätt att förstå, däremot så tyckte läraren att frågorna och begreppen om sagan var svåra. Begreppet "yttre handlingar" och "inre egenskaper" var exempelvis problematiskt för eleverna att begripa. Eleverna var också lite röriga och hade problem med att sitta stilla under lektionen. En tydlig svårighet för eleverna var att förstå hur vänlighet kunde komma inifrån personen och inte bara bestå av en handling. Här behövde både läraren och fritidspedagogen förklara lite extra.

Även om lärarna i åk 4 enligt handledarna följde manus till lektionen utan problem så kunde visuella hjälpmedel som komplement underlätta ytterligare till hjälp för lärarna att förklara uppgifterna. En av lärarna försökte att följa manualen och gjorde dess innehåll till sitt eget genom konkreta exempel om hur man kan vara vänlig mot andra. Läraren var dock inte helt förberedd och därför var det svårt att engagera eleverna. Den andra halvan av lektionen blev betydligt bättre och eleverna hade fullt fokus.

Eftersom det tog tid att engagera eleverna i början så hann läraren inte med samtliga uppgifter under den tilltänkta lektionen, eleverna fick definiera meningen om vänlighet efter rasten. En av lärarna i åk 4 relaterar dagens lektion till vad de gjorde vid den förra SEE Learning lektionen vilket fängade elevernas intresse. Denna lärare återkopplar även sagan till den första lektionen då alla i klassen uttryckte att de kände sig bättre till mods om någon var snäll mot dem än när någon var elak. Läraren förtydligade vidare att vänlighet kan vara en inre egenskap och att man kan vara snäll på riktigt men också på låtsas. Gruppen var helt tyst, lyssnade och de tog in det som läraren sade. Läraren ställde dock endast ett par frågor om sagans handling och tycktes glömma bort de kompletterande frågorna. En utmaning i flera av klasserna i åk 4 var att fånga samtliga elevers intresse genom hela lektionen. Även om eleverna hade lättare att hålla fokus vid grupparbetena och hjälpte varandra genom att visa ”vänliga handlingar” så blev det i någon klass rörigt efter ett tag och en del elever börjar prata om annat än de aktuella uppgifterna.

I lärandeupplevelse 5 “Känna igen vänlighet och utforska ömsesidigt beroende” uppmuntras eleverna att delge tillfällen av vänlighet som de observerat eller deltagit i under dagen.

FK- lärarens respons till materialet bedömdes något lägre än vid de tidigare lektioner, vilket gällde även läraren i åk 2 (sex på den tiogradiga skalan). I åk 1 bedömdes responsen såsom fem på den tiogradiga skalan. I åk 4 följde lärarna enligt handledarna instruktionerna i manus bra (en handledare markerade 9 av 10 på skalan, en annan 6 av 10 på skalan.)

En lärare i åk 4 frågade i början av lektionen hur vänlighet kunde kännas i kroppen vilket fick eleverna att börja tänka på detta och att relatera till den egna kroppen. Läraren beskrev också hur man kunde spela upp den egna filmen i huvudet; vad som hade hänt från det man vaknade och därmed uppmärksamma vänliga handlingar som inträffat. Läraren gav även ett eget exempel på vänlighet, beskrev den egna känslan om händelsen och blev därmed en levande förebild för eleverna. Ännu en lärare återkopplade jättestarkt till klassens överenskommelser och till klassen resonemang om vänlighet i början och då och då under lektionen vilket skapade ett tydligt sammanhang.

Lektionen upplevdes som mastig i ett flertal årskurser och det krävdes en hel del anpassning till elevernas ålder i språk, tidsåtgång och guidning av lärandeupplevelserna för att eleverna skulle förstå och orka fokusera. Det blev en väldigt stökig lektion i åk 2 som annars brukar vara lugn. Det var svårt för eleverna att fokusera. Det blev för mycket för dem att först genomföra en lektion och sedan denna lektion, därför kortade läraren ned lektionen. Lektionen låg dessutom innan lunch vilket inte var optimalt. Ju längre lektionen gick desto stömmigare blev det. Läraren valde att göra “nätet” i helklass i stället för i grupp såsom det var tänkt. Läraren tänkte sedan om och beslutade att genomföra resten av lektionen i grupper.

I åk 3 upplevde läraren att materialet var övertydligt och för omfångsrikt vilket gjorde det lätt att tappa bort sig i instruktionerna och svårare att följa manus. Genom egna exempel så gjorde läraren materialet till sitt eget vilket också ökade elevernas engagemang.

Men tiden var ett problem i flera av årskurserna. Det behövdes två lektioner för att hinna med samtliga övningar.

Begreppet "ömsesidigt beroende" var svårt för eleverna i FK, i åk 3 men även i åk 4 att ta in. Läraren i FK efterfrågade tydligare instruktioner av lärandeupplevelse 2 med nätet av ömsesidigt beroende, kanske också en bild på hur ett nät kan se ut. Läraren poängterade att om ett liknande upplägg skulle användas framöver så måste genomförandet tänkas igenom. Ett bra exempel från en av grupperna i åk 4 om ömsesidigt beroende var Google och allt som behövdes för att sökmotorn skulle fungera såsom interaktiv skärm med butikspersonal, internet, servrar, programmerare, datorer.

En lärare i åk 4 betonade att materialet hade en väldigt bra kärna. Handledaren beskrev också en framväxande process hos eleverna och läraren i en klass att förstå centrala begrepp såsom exempelvis vänlighet. Tillsammans pratade de mycket om vänlighet vilket utvecklade en gemenskap i klassen. Det märktes att det fortfarande var ovant för eleverna att reflektera över vänliga handlingar men de började få en ökad förståelse vilket syntes i reflektionerna.

Läraren i åk 1 upptäckte också att det var skillnad i färg på prickarna eller punkterna i instruktionerna och förstod inte dess syfte. I åk 1 tappade läraren bort klassens mening (som definierade vänlighet). De fick därmed börja lektionen med att definiera om meningen vilket inte gjorde så mycket då det blev en extra repetition av vad vänlighet var. Läraren hade ett väldigt fint och öppet engagemang och eleverna var fokuserade och glädjen i klassrummet påverkade inläringen positivt. Läraren lade tid på att prata om vänliga handlingar med klassen och lät eleverna styra fram processen vilket gynnade en känsla av gemenskap.

Enligt handledaren i åk 6 var läraren tydlig i sina förklaringar av uppgifterna och lyssnade lyhört på elevernas respons under lektionen. Läraren följde manus men använde egna ord för att det skulle bli tydligt och konkret för eleverna. En elev uttalade sig mer än den andra och ville gärna vrida på saker vilket utgjorde en utmaning för läraren. Vid något tillfälle så blev det smårörligt i klassrummet och några elever tappade fokus. Handledaren upplevde att materialet var lätt att förstå och angav sex på den tiogradiga skalan om hur läraren följde manus. Eleverna var väldigt engagerade och diskuterade innehållet på en helt annan nivå än de yngre grupperna enligt handledaren. Inkluderingsnivån i klassen uppskattades till åtta på den tiogradiga skalan.

Lärarnas sammanfattning av kapitel 1

Intresset för projektet från övriga personal vid de olika skolorna varierade. I FK genomförde handledaren ett möte med elevhälsoteamet och skolpsykologen för att delge mer information. Vid en av skolorna deltog skolsköterskan vid lektionerna i åk 2. Även i åk 3 och i åk 4 syntes ett visst engagemang från övrig personal vid skolorna. Vid en skola deltog kuratorn vid samtliga lektionstillfällen. Rektorn vid en av skolorna deltog vid ett lektionstillfälle och planerade för ytterligare deltagande.

Handledare genomförde intervjuer med elever och frågade om hur de upplevde kapitlet, vad de tyckte om de olika lärandeupplevelserna och vad de upplevde att de lärt sig av projektet så långt.



Det mest givande och det som fungerade bäst i klasserna i enlighet med lärarna i åk 1 utgjorde de konkreta övningarna så som grupparbeten och vänlighetsteckningar. När eleverna arbetade praktiskt så märktes det att de tog in kunskapen bättre vilket poängterades även av läraren i åk 6. Eleverna i åk 6 arbetade bättre i mindre grupper än vid individuella uppgifter.

Lärarna föreslog att alla instruktionerna i manualen skulle flyttas till en sida och själva manuset på en separat sida för att göra det mer lättöverskådligt.

En utmaning i åk 1 utgjorde också vissa begrepp som var problematiska att förklara. Lärare i flera årskurser önskade mer exempel i manus/instruktionerna vilket kunde underlätta och berika. Enligt lärarna i åk 3 och åk 4 fungerade materialet bra men vissa moment behövde mer tid och förklaringar, speciellt arbetet med klassöverenskommelserna.

Lärarna påpekade också att det skulle underlätta om det fanns tillgång till visuella hjälpmedel i form av bilder som korrelerade till berättelserna men också till annat material.

I åk 3 betonade lärarna att arbetet fungerade som allra bäst när eleverna placerades i ring och kunde se varandra, vilket eleverna också uppskattade mycket, liksom gemensamma övningar.

Ett problem för lärarna i flera årskurser var mängden text i manuset vilket i vissa situationer orsakade att lärarna tappade bort sig. Materialet upplevdes som övertydligt av någon med många upprepningar vilket förvirrade. Påpekades gjordes också att det kändes ovant att inte ”äga” materialet själv och att det var viktigt att lära sig egna strategier. En lärare i åk 1 föreslog en kortare text som beskrev lektionsupplägg och de olika övningarna, sedan en separat fördjupning med exempelmanus, syfte och reflektion. En kortare och förenklad manual vore bra för övriga intresserade vid skolan enligt läraren.

Eleverna i åk 4 tog till sig de konkreta uppgifterna bäst när de samarbetade eller gjorde en uppgift som exempelvis teckningar. Uppgiften om när eleverna skulle komma på små pjäser om klassöverenskommelserna var den övning som fungerade allra bäst i en av klasserna.

Dynamiken i en klass i åk 4 uppskattades som mycket god (9 av 10 på skalan). Till en början bedömdes gruppmiljön i några klasser i åk 3 och åk 4 som ”mycket stimmig” (av en handledare som 4 av 10 på skalan) vilket inverkade på inkluderingsnivån i klasserna: från fem till åtta på den tiograddiga skalan för klassrumsdynamiken.

Läraren i åk 6 poängterade att det var positivt att SEE Learning uppgifterna inte ingick i bedömningen av elevernas kunskapsnivå inom något ämne då eleverna var vana vid att alla uppgifter utgjorde bedömningsunderlag, vilket gav dem ett nödvändigt andrum.

Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar

Enligt handledarna så upplevde många elever att lektion 1 var roligast; att rita vänlighetsteckningar och övningen ”kliv in, kliv ut”. I samtal bekräftades att många tyckte om de konkreta övningarna och de lektioner där eleverna var aktiva och arbetade i grupper. Ett flertal elever uttryckte svårigheter med att lyssna inåt och känna efter hur vänlighet kändes men också hur vänlighet kunde märkas.

Handledarna vid de olika skolorna noterade också att klasserna varierade i sammansättning vilket innebar en spridning i kunskapsnivå och mottaglighet bland eleverna i en och samma klass. Delaktigheten under lektionerna varierar mellan eleverna. Eleverna i åk 1 visade en omedelbarhet i sitt deltagande och var på en gång mottagliga för materialet även när det gällde de lite svårare begreppen så som exempelvis ”ömsesidigt beroende”. I FK samt i åk 2 upplevde en del lärare att språket i materialet behövde förenklas för åldersgrupperna.

Handledarna poängterade också att lärarna till en början följde exempelmanuset ganska strikt. Allt eftersom gjorde de materialet till sitt eget, utan att förlora lektionens kärna. De önskade fler färdiga exempel i manuset för att kunna förklara på olika sätt och ge inspiration. Samtliga lärare uttrycker dessutom att det var för mycket text i manuset vilket orsakade förvirring och att man lätt tappade bort sig i texten.

Materialets karaktär förändrades under kapitlet vilket innebar att vissa lektioner var enklare för lärarna att ta till sig och andra lektioner tog mer kraft att sätta sig in i för att förstå. En utmaning var att många lärare inte ägde kunskapen om materialet själva.

De lektioner som var mest utmanande var omfångsrika textmässigt med svårgripbara begrepp. Samtidigt som instruktionerna och manus varvades i texten.

Det märktes att eleverna var ovana med att uppmärksamma vänliga handlingar. SEE Learning introducerade eleverna och enligt handledarna lärde sig eleverna att bättre lägga märke till vänliga handlingar under arbetets gång. Under kapitlets gång börjar eleverna generellt att ta till sig materialet mer. Lärarna uttrycker också att de tycker att SEE Learning var aktuellt att arbeta med även om många av eleverna inte var vana vid att exempelvis känna in och vara uppmärksam på vänlighet.

Kapitel 2: Bygga resiliens

I kapitel 2 utforskas kroppens och nervsystemets viktiga roll för upplevelsen av lycka och välbefinnande. Syftet med kapitlet är att lära eleverna olika metoder för att reglera nervsystemet och på så vis förstärka resiliens (motståndskraften) mot stress och motgångar. Eleverna utvecklar därmed en bättre förmåga att förnimma kroppen och dess signaler (detta kallas att "känna in"). Dessutom lär eleverna enkla strategier för att lugna kroppen vid oro.

Elevernas respons på materialet

I lärandeupplevelse 1 "Utforska förnimmelser" ger eleverna förslag på olika förnimmelser och får hjälp med att bygga upp ett ordförråd med vilket de kan beskriva upplevelserna. Eleverna lär sig också "Hjälp nu!- strategier" som går ut på att känna av saker i rummet. Dessa strategier utgör verktyg som hjälper eleverna att återgå till ett reglerat kroppstillstånd om de exempelvis upplever oro.

I FK upplevde handledaren lektionen som extra utmanande och ansvarade därför själv för undervisningen. Lektionen i klasserna startade med incheckning samt en fråga om huruvida någon elev varit med om vänliga handlingar under dagen eller gårdagen. Somliga elever i FK blundade under reflektionen. Några elever i FK uttryckte sig sedan så här: "En kompis kom och frågade om jag ville vara med och leka", "Min syster hjälpte mig att göra tofsar i håret på morgonen". "Jag frågade om min kompis ville vara med mig och gunga för han hade ingen att vara med". Citaten ovan kopplades sedan till klassöverenskommelserna om att "Hjälpa varandra" och att "Låta alla vara med".

I åk 2 lade sig de flesta på mattan som bollar eller stenar med händerna för ögonen. Ett flertal delade med sig av att de hade bjudit in andra i leken eller att andra hade bjudit in dem, vilket lyftes fram som vänliga handlingar.

Här följer ett citat som speglar hur en elev i åk 3 upplevde vänlighet: "Om man är vänlig mot någon annan så kan det smitta över på någon annan som i sin tur blir vänlig mot någon annan".

I åk 1 lyfte eleverna fram många händelser där de upplevt att någon varit snäll mot dem men också mindre handlingar som de själva hade gjort mot andra. Handledaren noterade att eleverna började bli mer medvetna och mer förmögna att med olika ord beskriva vad vänlighet innebar. Många elever delade också med sig om hur de använt eller upplevt att kamrater använde klassöverenskommelserna. Många uttryckte att: "Jag har sagt förlåt" och "att ha roligt tillsammans". På frågan om vad som händer om vi fortsätter att vara snälla med varandra svarade en elev: "Det kanske sprider sig till andra så fler blir snälla".

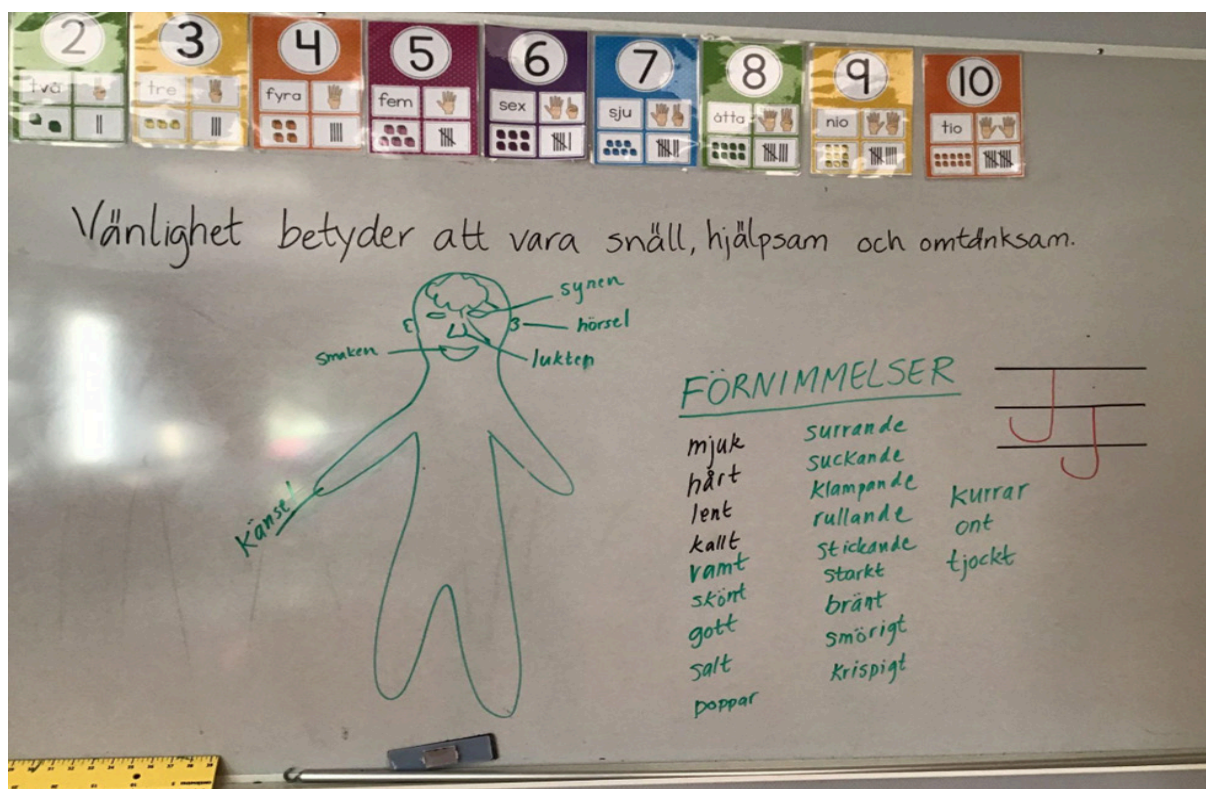
Det fanns också elever i åk 4 som inledningsvis gärna ville berätta om vänligheter som de upplevt tidigare under dagen såsom: "Jag fick en kram", "Pappa gjorde äggröra till mig imorse", "Jag hjälpte min kompis med ett mattetal", "Mamma hjälpte mig med torrschampo och det brukar hon inte göra, det kändes snällt av henne", "Jag gjorde kaffe till pappa", "Klassöverenskommelserna får mig att hjälpa till mer hemma".

Klasserna i åk 4 funderade sedan om de hade gjort eller sett någon som utövat överenskommelserna som klassen utformat. Eftersom frågeställningen var svår för eleverna så ställde läraren i en av klasserna frågan: Vad händer om vi följer överenskommelser? "Det blir en jättebra klass" svarade en elev. I en annan klass gav läraren ett exempel på vad hen upplevt i klassen; att eleverna tog väl hand om en ny elev.

Vid aktiviteten om "Vad är förnimmelser?" ritade FK konturerna av en kropp på tavlan (se bilden nedan) och eleverna hjälptes åt att komma ihåg de fem sinnena. Handledaren förklarade att kroppen kunde prata med oss genom de olika sinnena och frågade om de visste hur det gick till. Några svarade: "Genom att vi tänker hela tiden", "Genom hjärnan". Handledaren berättade sedan att det vi upplever med våra sinnen kallas för förnimmelser och eleverna försökte tillsammans med handledaren att känna några yttre förnimmelser: på mattan, golvet och håret. Eleverna fick uttrycka hur det kändes och handledaren skrev upp förnimmelserna på tavlan. Eleverna testade också att vara alldeles tysta och lyssna och sedan dela sina upplevda förnimmelser.

Handledaren nämnde olika lukter och hur man kunde förnimma dem men också att man kunde känna förnimmelser inne i kroppen och hur det kunde kännas som hunger, trötthet, sorg och glädje. Eleverna nämnde också många egna förnimmelser som de ville dela med sig av. Klassen tog sedan en lekpaus och vid fruktstunden pratade gruppen om hur frukten smakade och fyllde på listan med förnimmelser. Eftersom handledaren anpassade materialet till elevernas ålder så upplevde handledaren att de förstod materialet bra.

Bilden nedan visar när handledaren i FK förklarade begreppet förnimmelse.



Nivån på elevernas förståelse varierade men i elevernas sätt att uttrycka sig märktes det att de inte riktigt förstod vad sinnen innebar, de uttryckte exempelvis: mjukt och ögon, i stället för känsel och syn. Att beskriva hur något kändes och var det kändes utgjorde ett problem vilket speglade elevernas språkliga utveckling men också nivån på den kognitiva utvecklingen. Lektionen behövde således anpassas så att innehållet mötte barnens utvecklingsnivå.

Vid aktiviteten om förnimmelseord blundade eleverna i åk 1 och lyssnade efter olika ljud. De delgav varandra vilka ljud de kunde förnimma men också hur de upplevde andra sinnen såsom lukt, smak och känsel. Genom att lägga handen på hjärtat och andas lugnt sökte de tyst och koncentrerat efter sina upplevelser. En elev uttryckte: "Jag kände mitt hjärta och det dunkade mjukt. Det kändes varmt". Nästa aktivitet om att lista ord som kunde kopplas till förnimmelse var svårare men trots det uppvisade eleverna engagemang i övningen.

I åk 2 visade handledaren bilden på det sympatiska och parasympatiska nervsystemet och berättade att människan pendlar mellan dem. Handledaren beskrev fördelarna med det sympatiska nervsystemet när vi blir utsatta för fara men att vi tyvärr även hamnar där när vi är oroliga och stressade. Handledaren förklarade att vi kan lära oss att skifta till det parasympatiska systemet i stället genom att lyssna till vår kropp. Det gör vi genom våra sinnen och något som heter förnimmelser. Sedan gick handledaren igenom sinnen och eleverna fick känna på yttre förnimmelser som på mattan och golvet och skrev upp alla ord om förnimmelser. Klassen skrev sedan ner förnimmelserna relaterade till ljud. Eleverna fick berätta hur det kändes när de var hungriga, glada osv.

Eleverna i åk 4 testade att känna hur de kunde förnimma smak och lukt samt dela med sig av upplevelserna. Sedan fick de sitta tysta några sekunder och lyssna efter ljud. Det var först svårt för en elev men blev sedan lättare och många delgav sina upplevelser såsom: "Jag kände stickningar i näsan". I en av klasserna i åk 4 tog sedan eleverna upp sina whiteboardtavlor. Uppgiften var att med ord och med hjälp av sina sinnen beskriva skolbänken. Läraren angav exempel såsom skrovlig, slät, hård och kall.

Eleverna pratade fokuserat med sina bordskamrater och antecknade förnimmelseorden som de sedan delgav den övriga klassen. De gjorde samma övning genom att beröra sina kläder. Listan av förnimmelseord växte. Det blev också en bra reflektion om vad begreppen emotion och förnimmelse innebar. Eleverna beskrev sedan känslan inuti kroppen vilket var lite svårare för eleverna att greppa även då läraren gav exempel från manus. De var däremot lättare att säga var i kroppen något kunde kännas.

Läraren gav exempel på när läraren tog körkortet och den känsla som infann sig: glädje och förnimmelsen av att det bubblade i bröstet. I någon klass i åk 4 reflekterade sedan eleverna fint omkring nervsystemet och dess roll i människans mående. Eleverna satt tysta med en hand på hjärta och en hand på magen, de delade också med sig om hur det kändes: "Jag kände magen kurra" och "Jag kunde höra mitt hjärta slå". Eleverna förstod också begreppet förnimmelse, som en känsla utanför kroppen. I helklass så jobbade eleverna bra och var duktiga på att hitta på ord som beskrev hur något kändes fysiskt. De beskrev en sak i taget och hur föremål kändes såsom kläder och bänkarna. Förnimmelser inuti kroppen var dock svårare att komma fram till, det vill säga hur det kändes fysiskt.

Här följer två citat om hur eleverna uttryckte känslor: "Det känns pirrigt i min kropp när jag är glad", "Jag tycker att det känns bubbligt i magen när jag är nervös", "Jag känner mig tung i armarna när jag är trött", "Om jag är väldigt glad känner jag att det ska pirra i min mage och mina ben".

Handledaren i FK ansvarade även för aktiviteten om "Hjälp nu strategier" och började med att leda en kort check in. Handledaren konkretiserade vänlighet genom att ta ett exempel ur barnens vardag och lyfte fram en händelse då två elever gjorde plats för handledaren i ringen. Handledaren beskrev den värme i bröstet och glädjen som uppstod. Barnen delade med sig av egna exempel på vänlighet; om hur en pappa hade lyssnat och delat päron i stället för äpple och att det kändes bra. En pojke berättade att han fick hjälp av sin mamma att dra ut en tand och var glad över det. Handlingarna relaterades sedan till klassöverenskommelserna om att hjälpa varandra, att lyssna på varandra och att låta alla vara med. Men också till förnimmelser och våra sinnen som gruppen jobbade med förra gången. Sedan testade barnen olika stationer för att med sina sinnen känna efter utifrån uttrycken: behagliga, obehagliga och neutrala. Handledaren visade tummen upp (behagligt), åt sidan (neutralt) och tummen ner (obehagligt) för att förtydliga detta.

Läraren delade sedan klassen i två grupper med totalt nio stationer. Handledaren och läraren beskrev stationerna, alla testade tillsammans och eleverna fick visa med tummen eller muntligt kommentera sina upplevelser. Vid fruktstunden reflekterades om hur man upplevde saker på olika sätt och att alla skulle känna efter för att hitta sin eller sina favoriter. Eleverna uppmuntrades också att prova strategierna på skolan och hemma när de kände behov av en lugn stund.

Vid aktiviteten om "Hjälp nu- strategier" började eleverna i åk 1 med att lyssna in tre saker i och utanför klassrummet. Eleverna visade ett stort intresse och de lyssnade koncentrerat. En elev kommenterade följande: "Det kändes konstigt att jag kunde höra saker utanför rummet. Något jag inte la märke till i början". Vid reflektionerna i slutet av lektionen började eleverna att prata med varandra om vad de lärt sig om förnimmelse och att det kunde kännas behagligt, obehagligt och neutralt. Två elever uttryckte sig så här: "Jag har lärt mig att förnimmelse är något man kan känna med kroppen.", "Jag har lärt mig att det kan kännas obehagligt i kroppen".

I åk 3 hade klassen sedan tidigare erfarenhet av nervsystemet i samband med en NO-lektion och därför blev genomgången en repetition där eleverna förklarade vad nervsystemet bestod av. Den första aktiviteten bestod av att eleverna lade en hand på det egna låret för att uppleva känslorna obehagligt, behagligt eller neutralt. De delade också med sig till varandra. Två av eleverna uttryckte sig så här: "Jag tycker att det kändes behagligt för det kändes varmt i min kropp", "Det kändes kallt". Det var en neutral känsla". I nästa steg fick de sedan lägga sin hand på någon annans ben och förklara hur det kändes. Två exempel på uttryck: "Jag tycker att det kändes neutralt", "Det kändes kallt och obehagligt". De provade sedan ett par Hjälp nu- strategier och delade med sig i helklass av vad de upplevde. När eleverna sedan skulle lyssna efter ljud i klassrummet så var alla knäpptysta och koncentrerade. Sammantaget så upplevde handledaren att eleverna var duktiga på att dela med sig av sina känslor och upplevelsen av vänliga ögonblick samt att reflektera över vilka strategier som de själva använde sig av.

Detta visar att eleverna tog till sig materialet bra. En elev uttryckte följande: "Ibland om jag har en dålig dag kan jag tänka på saker som jag tycker är roliga att göra. Då mår jag bättre.

När det i slutet av lektionen gavs möjlighet att reflektera över vad de hade lärt sig om förnimmelser så räckte endast ett fåtal elever upp handen vilket kan bero på en osäkerhet om vad en förnimmelse var. En elev räcker upp handen och förklarar följande: "De är en fysisk känsla som man kan känna i kroppen och den kan kännas behaglig, obehaglig eller neutral".

Den andra delen av lektionsplaneringen om "Hjälp nu- strategier" genomfördes i åk 4 vid nästkommande lektionstillfälle. Läraren i en klass började lektionen med en repetition av nervsystemet, våra sinnen och förnimmelseord. Syftet med denna del av lektionen var att utforska sinnena genom att besöka olika stationer. Lärarna i de olika klasserna färdigställde stationer i klassrummet eller i korridoren som eleverna kunde besöka. I någon klass var miljön stimmig vid de olika stationerna och eleverna hade svårt att fokusera vilket föranledde någon handledare att ifrågasätta metoden. En annan lärare organiserade stationerna så att eleverna fick sitta kvar på sina platser. Detta gav utrymme för elever att ägna sig åt andra aktiviteter och det blev svårt för eleverna att förstå hur de skulle ta till sig materialet. En handledare föreslog att någon del av övningen skulle genomföras i helklass för att sedan övergå till stationer med bilder. I ytterligare en klass introducerade läraren uppgiften genom att förklara att de skulle testa olika aktiviteter och undersöka vad som hände med kroppen i samband med övningarna. Klassen började med att sitta tyst och notera vilka ljud de kunde höra i klassrummet och sedan utanför klassrummet. Alla elever var fokuserade och räckte upp handen när de hörde något. Några elever uttryckte sig så här: "Jag hörde klockan ticka", "Jag kunde höra motorvägen, fast bara lite" och "Jag hörde mitt hjärta". Eleverna instruerades sedan att titta efter röda saker i klassrummet. Engagemanget var stort och många räckte upp händerna för att delade med sig. Att sedan reflektera om hur det kändes när de gjorde uppgiften var lite svårare. När eleverna sedan började testa stationerna så var de ivriga och tog uppgiften på stort allvar.

Eleverna i FK responderade bra på materialet men lektionen upplevdes som lite onödigt lång. När lektionen delades i två så blev det enklare för eleverna att förstå men att känna efter i kroppen var fortfarande abstrakt för barnen. Att gradera känslan gick däremot lättare.

Handledaren i åk 1 upplevde att eleverna förstod de fem sinnen men nervsystemet var svårbegripligt för eleverna vid den första genomgången. Dessutom var det problem för eleverna att finna många förnimmelseord då ordförrådet var bristfälligt. Det var också lite svårt för eleverna att behålla koncentrationen när de lyssnade efter ljud men i övrigt så upplevde handledaren att materialet var lätt att ta till sig.

Handledaren i en klass i åk 4 noterade också att ordet "förnimmelser" var svårt. Liknande erfarenhet förekom i en annan grupp där handledaren upplevde att det var problematiskt för eleverna att komma ihåg vad förnimmelser var och dess innebörd. Handledaren påpekade att det behövdes mer förklaringar till begreppet i materialet som lärarna kan använda sig av. Eleverna i åk 4 tog i övrigt till sig materialet väl vilket syntes genom att de var fokuserade på de uppgifter och aktiviteter som genomfördes. Engagemanget i klasserna varierade dock.

I någon klass så var eleverna en aning oengagerade i början men när de började samtala om mer konkreta upplevelser såsom förnimmelser som kunde kännas utanpå blev de mer fokuserade. En del handledare upplevde att engagemanget i gruppen var högt men att eleverna var lite osäkra i början och att de hade svårt att uttrycka sig. Det var också svårt för eleverna att förstå skillnaden mellan sinnen och förnimmelser. Tiden blev alldeles för kort i någon klass och eftersom hälften av lektionsplaneringen föll bort så var det svårt för eleverna att till fullo förstå samtliga övningar.

Bilderna nedan är från FK: till vänster, nr 9 ”Pressa långsamt dina händer mot en vägg eller dörr” Vad lägger du märke till i kroppen? Till höger, nr 5 ”Rör vid en möbel eller yta”, lägg märke till dess temperatur och struktur. Vad lägger du märke till i kroppen?



Handledaren lade märke till två flickor i FK som gärna räckte upp handen i halvklass och delgav många fina reflektioner.

Nedan följer några kommentarer från handledaren och citat från elever från stationerna i FK:

Nr 1: ”Dricka vatten”, Några citat från elevernas kommentarer: ”Kändes toppen”, ”Kändes kallt i munnen”, ”Gott att dricka vatten”, ”Svårt att dricka långsamt”.

Nr 2: Stationen att leta färger var uppskattad enligt handledaren. Uppgiften var också tydlig och bra.

Nr 3: ”Vad fångar din nyfikenhet” var lite svår för denna ålder. En del elever lade märke till stora föremål och andra märkte mindre föremål.

Nr 4: ”Räkna baklänges”. Citat från elever: ”Skön känsla när man räknade” ”Man blev lugn av att räkna” Även läraren upplevde övningen som användbar.

Nr 5: "Pressa eller gnugga händerna". Många elever kunde sätta ord på hur det kändes: varmt, skönt, sticker i händerna, strävt, kladdigt.

Nr 6: "Lyssna till ljud". Även denna station var omtyckt då ett flertal elever blev lugna av den.

Nr 7: "Gå runt i rummet". Att röra sig var uppskattat av många som uttryckte: "Skönt att röra sig" och "Man blev lugn"

I lärandeupplevelse 2 "Använda resurser" blir eleverna medvetandegjorda om personliga resurs utifrån de vänlighetsteckningar som skapades i kapitel 1. Syftet är att uppnå ökat välbefinnande i kroppen och att lära sig slappna av. Personliga resurser är inre, yttre eller påhittade saker som framkallar förnimmelser av ökat välbefinnande och underlättar att bevara lugn i kroppen.

Handledaren i FK liksom lärarna i åk 1, åk 2 och åk 3 började lektionen med att leda en kort check-in om "Hjälp nu- strategierna" från förra lektionen. Eleverna i åk 1 berättade om de olika strategierna mycket engagerat. Sedan fortsatte klasserna med att koncentrerat testa några av "Hjälp nu- strategierna" som att lyssna på ljud och känna på insidan hur det kändes utifrån begreppen "behagligt, obehagligt eller neutralt". Några kommentarer från eleverna i FK: "Det kändes lugnt och behagligt i hela kroppen och bra i magen", "Det kändes varmt och kittligt-behagligt". En elev i åk 3 uttrycker: "Jag kände mig avslappnad i benen".

Sedan provades en strategi i FK med syfte att undersöka vad som fångade elevernas uppmärksamhet i rummet och hur det kändes. Flera elever uttryckte att det kändes behagligt och bra men kunde inte känslomässigt uppleva förnimmelserna i kroppen. En pojke lade sin uppmärksamhet på ett sår på sin hand. Då berättade handledaren att det går att skifta uppmärksamheten till något mer behagligt om det känns bättre. En annan pojke sade: "Det kändes i lungorna att man andades".

I åk 2 koncentrerade sig eleverna på vad som fångade uppmärksamheten och om förnimmelsen eller upplevelsen kunde skifta fokus. Några spontana kommentarer från eleverna i åk 2:

"Klockan i klassrummet fångade min uppmärksamhet. Jag såg att det snart är mat och upptäckte att jag kände mig hungrig. Jag kände likadant hela tiden. "Det var neutralt."

"Jag tittade på planschen med den röda pandan på. Då tänkte jag på när vi såg en film hemma om sådana tillsammans med min familj och det var så mysigt. "Det kändes behagligt."

"Jag tittade på Pelles mage och såg hur han andades". Jag följde andetagerna och det kändes lugnt och behagligt."

"Jag tittade på boken om schack." " Det kändes behagligt för jag tycker om att spela schack."

En elev tittade på planschen med pandan och började tänka på att isbjörnar är utrotningshotade och fick då en obehaglig känsla. Då pratade vi om att man kan skifta uppmärksamhet och titta på något annat som man får en mer behaglig känsla av.

I några klasser i åk 4 repeterades inledningsvis ”Hjälp nu- strategier” som eleverna tidigare arbetat fram. I en klass var eleverna fokuserade från början då de ombads att lyssna på tre ljud som sedan växte till antal. I någon klass gjorde några elever ljud med flit så de fick börja om med övningen. Eleverna berättade sedan att det var många ljud som de inte uppfattade vid det första tillfället men som uppenbarade sig nu i ett senare skede. I en klass var det till en början svårt för eleverna att komma ihåg vad de hade gjort vid den förra lektionen men efter att läraren repeterat så kom de ihåg. De pratade om ”Hjälp nu- strategierna” och gjorde ett par av dessa igen. De hade också lite svårt att gå ner i varv men efter ett par sekunder så blev det fokus. Här följer några beskrivningar om hur eleverna i åk 4 upplevde ”behagligt och obehagligt”:

"När jag tittar på växterna i klassrummet får jag ett lugn i kroppen. " Behagligt."

"Jag känner en liten smärta i foten när jag tittar runt i rummet men det är en behaglig känsla ändå."

"Det känns behagligt när solen lyser på mitt ansikte när jag till exempel sitter i skidliften."

"Om jag går och lägger mig fast jag är pigg så kan det kännas obehagligt."

Därefter hämtade eleverna "Vänlighetsteckningarna" och satte sig två och två. Handledaren i FK berättade att de skulle delge kompisen sin teckning och sedan lägga handen eller fingret på någon utvald del för att testa om det kändes på något annat sätt och sedan beskriva känslan för kompisen. Eleverna delade sedan sina upplevelser i helklass och alla visade med tummarna upp att de fick behagliga upplevelser av teckningen. Några kommentarer:

"Jag pekade på paketet, det kändes bra", "Jag gillar Kalles teckning (som föreställde när hans familj var på Mc Donalds) för jag tycker om att äta Mc Donalds."

"Jag gillade Joels teckning för den föreställde en julgran". Det kändes behagligt och jag blev glad"

"Jag gillade Max teckning för den föreställde TV spel som jag gillar att spela". Det var roligt och det kändes behagligt."

Under fruktstunden reflekterade eleverna i FK om att det benämndes som "en resurs" när man använder teckningen för att framkalla en behaglig känsla så att man blir lugn och mår bättre. Handledaren frågade när barnen tänkte använda sig av detta och en flicka svarade: "När man är spänd, irriterad, ledsen, arg eller stressad".

Klassen pratade om vad som kunde vara en resurs; en sak, plats, aktivitet, minnen eller något i fantasi som gav en behaglig känsla i kroppen. Handledaren och läraren berättade också om vad de använde som resurs för att uppleva lugn. En av pojkarna undrade: "Fick ni inte lära er det i skolan?"

Vid aktiviteten om att "Använda Vänlighetsteckning som en personlig resurs" började eleverna i åk 1 med att tittade på sina Vänlighetsteckningar, beröra delar av teckningarna som gav en känsla av välbehag och visa upp dem för sina kamrater.

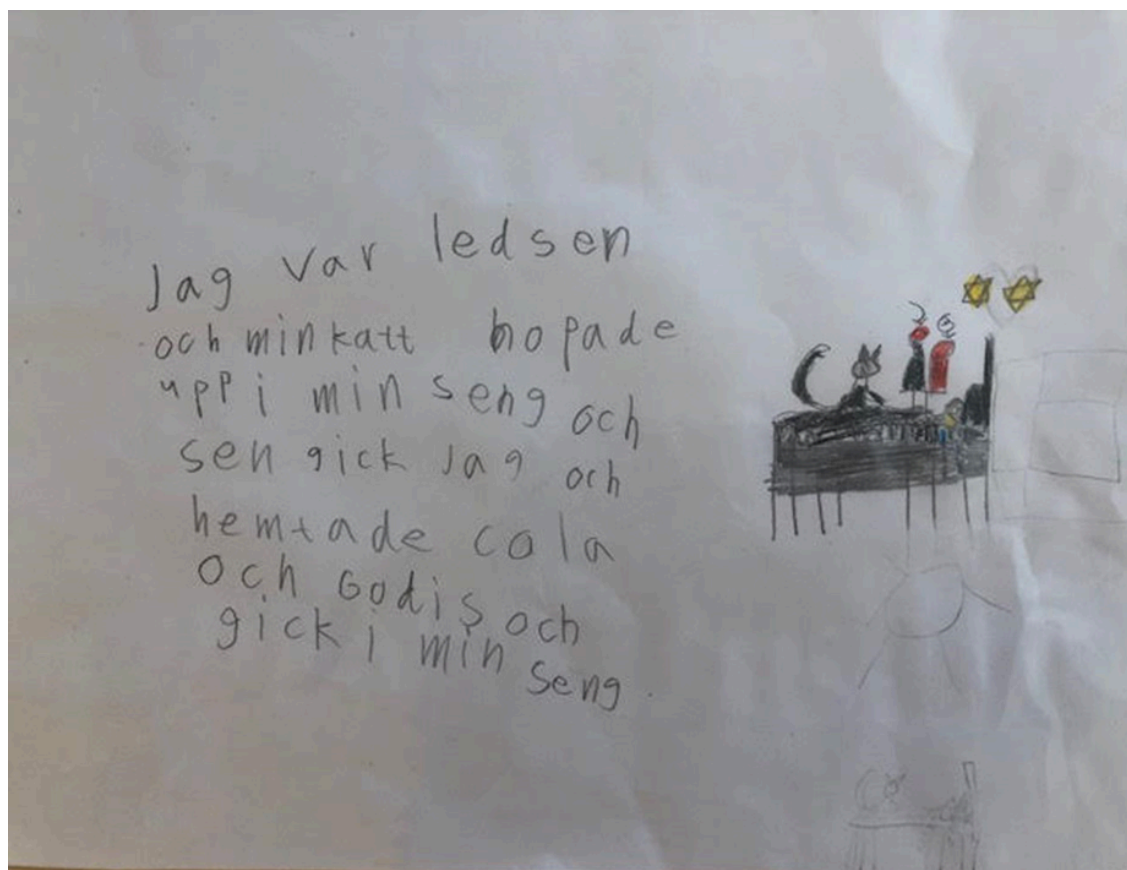
De pratade också om förnimmelser och hur de kändes utifrån orden obehagligt, behagligt eller neutralt. Läraren frågade: "Kan du berätta om när något kan kännas behagligt eller obehagligt för dig?" Några eleverna svarade: "När jag tittar på alla färger i rummet känns det behagligt för mig", "När det är sommar och sol känns det obehagligt för jag svettas då". Läraren undrade hur det kändes när eleverna tittar på sin teckning? Någon elev svarade: "Det känns obehagligt för det känns som att jag inte ritade teckningen bra". Här hjälpte läraren på ett fint sätt eleven att upptäcka det som var bra med teckningen. Ytterligare två elever i åk 1 beskrev följande: "Det känns behagligt för att jag tycker om den här teckningen. Jag ritade när jag fick min hamster" "Jag kände mig behaglig då jag ritade när jag fick vara med på ett kalas".

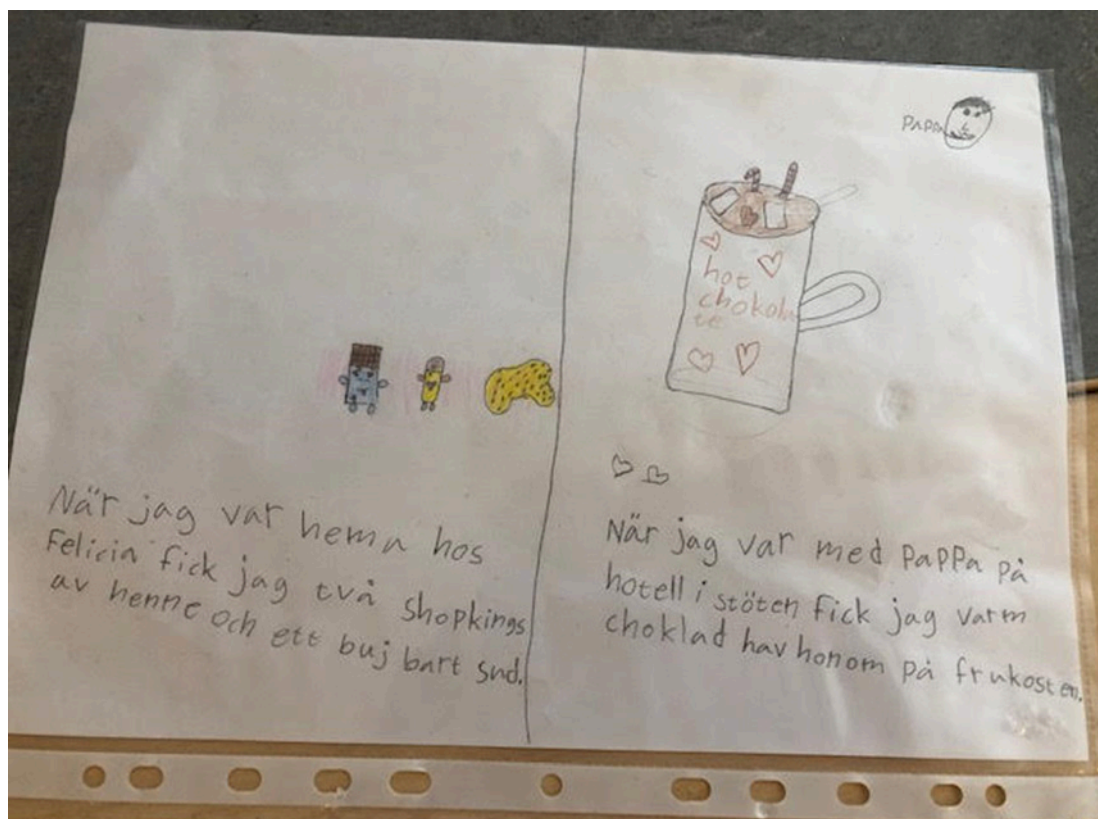
Eleverna satt sedan tysta och reflekterade om vilka förnimmelser de kände i kroppen när de tänkte på sin teckning. En elev uttryckte följande: "Jag känner mig varm och glad i hela kroppen". De fick också dela med sig av andra vänliga ögonblick vilket var lättare för somliga elever. Många elever delade med sig av vad de lärt sig under dagens lektion: "Man kan tänka att man gör någonting fast man inte gör det i verkligheten", "Jag har lärt mig att komma på nya saker i kroppen".

I åk 2 reflekterade eleverna över begreppen "obehagligt" och "behagligt" och när dessa upplevelser uppstod. När de pratade om att kallt kunde vara både behagligt och obehagligt så svarade två elever: "Jag tycker att det är behagligt när mina lakan i sängen är kalla", "Jag tycker att det är obehagligt när man badar i en sjö med kallt vatten". Eleverna fick sedan sätta sig på sina platser och fick titta på sina Vänlighetsteckningar. De provade att känna in hur det kändes att titta på dem och vad de fick för förnimmelser i kroppen. De fick välja att känna på något i bilden och se vad som hände. En elev klappade sin katt på bilden, en annan höll en särskild del av teckningen mot kinden och en tredje med handen på en del av bilden. Alla tre upplevde att känslan blev ännu mer behaglig och starkare.

Läraren avslutade med att reflektera om när man kan använda en personlig resurs på det här sättet. Exempelvis ett djur, en person, en plats, ett minne en aktivitet eller något man fantiserar om. Eleverna kommenterade att det kunde vara bra om man är ledsen, arg, saknar någon, är sjuk eller har ont.

Nedan följer tre "Vänlighetsteckningar" från elever i åk 2.





Även i åk 3 plockade eleverna fram SEE Learning- böckerna i den första aktiviteten för att titta på vänlighetsteckningarna. De fick studera den egna teckningen och tänkte tillbaka på tillfället när de skapade den och hur det kändes i kroppen. Läraren i åk 3 förklarar begreppet "personlig resurs" och kopplade detta till teckningarna. Eleverna delade också med sig av upplevelsen:

"Det kändes behagligt när jag tänker tillbaka på tillfället". "Jag kände glädje i kroppen."

"Det kändes behagligt men också lite sorgligt då jag saknar min mormor som är på min teckning."

"Jag pekade på mitt leende och jag tycker att det kändes behagligt."

"Det kändes obehagligt för jag hade ritat när jag hade gjort illa mig och blivit hjälpt av min pappa." " Jag mindes nu smärtan som jag hade i mitt ben."

I nästa övning tränade de sig i en "hjälp nu- strategi" genom att under tystnad gå runt i rummet och lägga märke till vad de upplevde. Två elever uttryckte sig så här: "Jag fick en obehaglig känsla då jag har ont i en av fötterna", "Jag känner att jag är trött för att jag suttit ner länge. Det kändes neutralt att få ställa mig upp". I slutet reflekterade klassen över de personliga resurserna och delade med sig om exempelvis att spela hockey, vänner och Vänlighetsteckningen.

Eleverna i åk 4 använde också Vänlighetsteckningarna för att relatera dessa till sin personliga resurs. De fick titta på teckningen och känna hur det kändes och dela med sig i helklass vilket upplevdes som lite svårt, särskilt att koppla känslorna till begreppet ”förnimmelse”. De tänkte sedan på något annat såsom exempelvis en person, händelse eller plats som fick dem att må bra och försöka att känna efter hur det kändes i kroppen. De delade med sig av sina personliga resurser och hur de kunde kännas i kroppen. Även hur personliga resurser kunde användas.

Här är ett exempel: "Om man ska sova och börjar tänka på något obehagligt och läskigt kan man tänka på något som känns bra istället". I någon klass delade de också med sig om hur det kändes när de tänkte tillbaka på den händelse som teckningen gestaltade: "Det blir varmt i hela min kropp när jag tänker tillbaka på det jag ritade" och "När jag åkte skidor en gång så tappade vi bort våra kompisar och det kändes obehagligt och jag fick ont i magen. Sedan fick vi hjälp att hitta dem och då kändes min kropp lugn igen, det kändes behagligt".

Eleverna i en klass pratade först engagerat med bordskamraten och uttryckte när de kände behagliga respektive obehagliga förnimmelser. Några exempel på hur eleverna uttryckte sig följer här: "När jag spelar pingis får jag en behaglig känsla", "När jag är med kompisar". Exempel på obehag beskrevs på följande sätt: "När jag bråkar med någon. Det känns inte bra", "När man gör illa sig."

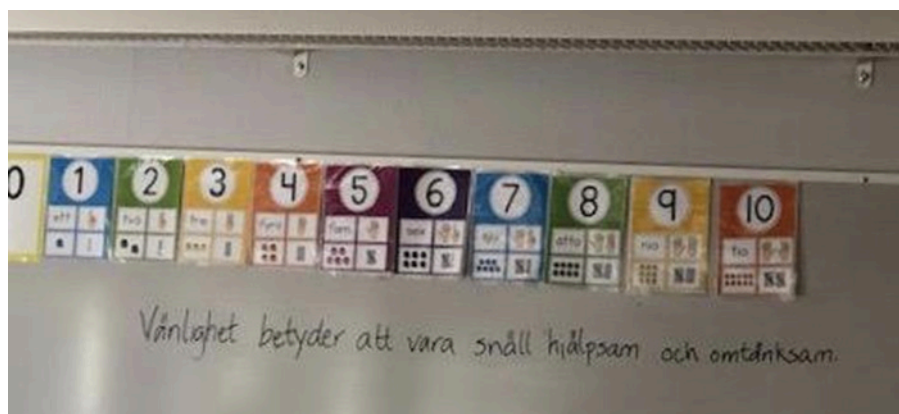
I en klass i åk 4 poängterade handledaren att eleverna mer spontant började prata med varandra om vad som kändes behagligt och obehagligt även då läraren inte frågade vilket speglade nyfikenhet från eleverna och att de sakta tog till sig övningarna. Endast ett fåtal elever i denna klass ville dock dela med sig hur det kändes att titta på teckningen vilket enligt handledaren kunde bero på en viss otrygghet i gruppen. Några lärare poängterade att eleverna började förstå och uttrycka egna känslor och att detta kunde kopplas till en kroppslig känsla eller upplevelse. Eleverna uttryckte sig exempelvis så här: "Rysningar i ryggen" och "Det kändes tomt i kroppen".

I en av klasserna i åk 4 men även i åk 2 poängterade handledaren att ordet ”förnimmelse” fortfarande utgjorde ett svårbegripligt begrepp för eleverna. Sammantaget så var många elever i klasserna aktiva och delade med sig av reflektioner och tankar. Eleverna började också sätta ord på om det kändes behagligt, obehagligt eller neutralt men hade fortfarande svårigheter med att koppla känslorna till begreppet ”förnimmelse”. Under den avslutande reflektionen så var eleverna i några klasser ganska trötta och okoncentrerade. I en klass i åk 4 frågade handledaren en elev vad hen tyckte om SEE Learning och fick en stor suck tillbaka.

I åk 1 lyfte handledaren fram att eleverna var öppna och med lätthet kunde ta till sig materialet och denna typ av uppgift. Eleverna kom ihåg vad förnimmelser var och någon elev noterade att vi har nerver i kroppen som hjälper oss att känna. Men det var fortfarande lite svårt för eleverna att nämna förnimmelser, i stället använde de ord som ”glad”, ”varm” eller ”bra”.

Handledaren i FK intervjuade två flickor efter lektionens slut. De hade mycket tänkvärt och insiktsfullt att säga.

På bilden nedan presenteras den mening som FK utformade om vänlighet.



I lärandeupplevelse 3 skapar eleverna en "skattkista" med de personliga resurserna.

I FK startade lektionen med tre djupa andetag. Därefter blundade eleverna eller tittade ner och lyssnade till ljud. De flesta elever var fokuserade och försatte sig snabbt i ett meditativt tillstånd. Även en elev som brukade ha problem med att sitta stilla hittade koncentrationen. Efteråt berättade eleverna om de upplevde någon förnimmelse inne i kroppen. De flesta tyckte att upplevelsen var behaglig och det var många tummar upp. Eleverna provade sedan en "Hjälp nu-strategi"; att trycka eller gnugga händerna mot varandra. Elevernas kommentarer speglade hur olika de upplevde strategin: "Vibrerar", "varmt", "trögt", "kurr i magen" och "ont".

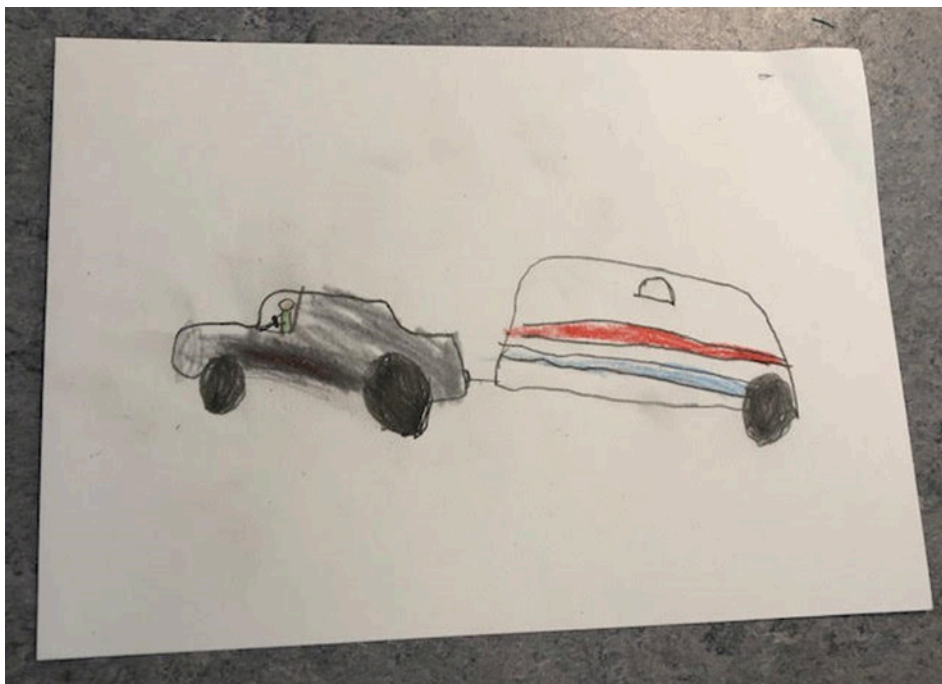
Handledaren i åk 3 upplevde att det fortfarande var svårt för eleverna att förstå förnimmelseorden samtidigt som de sakta började nyansera sina uttryckssätt att beskriva förnimmelser i kroppen. Läraren fick hjälpa eleverna genom att fråga vilka förnimmelser de kunde uppmärksamma och om det kändes obehagligt, behagligt eller neutralt.

Innan eleverna i åk 4 började att skapa en egen skattkista läste de upp sina berättelser och reflekterade över om upplevelsen de beskrev var behaglig, obehaglig eller neutral samt registrerade var i kroppen upplevelsen kändes. Handledaren noterade att reflektionerna blev successivt bättre, eleverna började förstå och tydligare uttrycka var i kroppen de kände. Reflektionerna såväl som elevernas engagemang och verbala uttryckssätt blev mer och mer nyanserade vilket speglade en positiv utveckling.

Eleverna i FK ritade sedan ett flertal resurser såsom: någon plats, en person eller ett djur, ett intresse, något de kände sig stolta över eller något från fantasin som gav lugn och en känsla av välmående. De fick sitta och blunda eller titta ner och tänka på sin resurs och sedan gick de till sina platser för att rita. Eleverna var väldigt engagerade i uppgiften och presenterade fantastiska resurser.



”Jag tycker om när vi är iväg med husvagnen”



Några reflektioner från eleverna under fruktstunden:

“Jag ritade en fantasitavla om när jag målar en tavla med mina vänner. Jag blir varm i kroppen när jag tittar på den.”

“Jag ritade om när jag är hemma hos en kompis och leker”. Eleven visade två tummar i luften på svaret hur det känns att titta på bilden, sedan sade han: “Om jag hade haft fyra armar så skulle alla de tummarna vara uppåt, så bra kändes det.”

“Min tavla är både fantasi och verklighet. Det är min katt som är på en strand och leker med en docka. Den får nio tummar upp! Jag får en jätteskön känsla av den!”

När incheckningen av lektionen skulle påbörjas utbrast en elev spontant: “Jaaaa ska vi ha SEE Learning det är så roligt”. Eleverna började att med hjälp av en “andningsboll” ta tre djupa andetag. Sedan tittade de ner eller blundade och lyssnade till ljud och försökte känna hur det kändes inne i kroppen. Det var lugnt i klassen. Handledaren frågade sedan hur eleverna upplevde incheckningen. En majoritet uttryckte att det kändes neutralt och en elev att det var jobbigt att fokusera. Ingen kunde känna någon förnimmelse i kroppen. Handledaren berättade då om resurser och gav exempel på vad det kunde utgöra. Alla elever satt sedan tysta och blundade eller tittade ner och tänkte på en resurs och på vad de skulle rita. De satte sig på sina platser och alla var väldigt fokuserade och ritade till lugn musik. Tiden blev dock lite knapp i åk 2 och eleverna fick färdigställa kuverten till skattkistorna vid nästa lektion.

Nedan syns en Vänlighetsteckning från en elev i åk 2



I åk 3 så var det i enlighet med handledaren lättare för eleverna att uttrycka de egna personliga resurserna än att relatera känslor till förnimmelseorden. Stundvis så blev det lite rörigt i klassrummet när eleverna höll i sina egna böcker och några störde genom att göra olika ljud. När de sedan ritade så var det nästan helt tyst i klassrummet och fullt fokus på uppgiften. En del eleverna ritade flera olika resurser och delade sedan med sig av sina exempel. Intresset var stort bland klasskamraterna. Här följer några kommentarer från eleverna:

“En av mina resurser är att ligga i soffan och kolla på tv med täcket från sängen. Då känns det mjukt i hela kroppen.”

“Min häst är min resurs. Den får mig att må bra.”

“Jag har ritat min storebror. Han hjälper mig med saker och lär mig nya saker. Det får mig att må bra när jag vet att jag har honom.”

“Ishockey. När jag är ledsen så brukar jag tänka mig in att jag står på ishockeyplanen. Då känns det liksom lättare i kroppen.”

“När jag lyssnar på musik så blir jag lugn. Om det inte är hårdrock såklart. Så musik är en av mina personliga resurser.”

I slutet av lektionen reflekterar eleverna i åk 3 om nyttan av resurserna: “När jag mår dåligt kan jag använda mig av min skattkista och titta på mina resurser”, “Om det har hänt något på rasten och man blir ledsen så kanske man kan titta på sina teckningar när man kommer in. Då kanske man mår bättre igen”.

I lärandeupplevelse 4 utgör syftet att utforska förmågan att grunda sig som ett sätt att stanna i eller att återgå till den så kallade resiliens-zonen, eller OK-zonen. Att grunda sig innebär att uppmärksamma kroppens fysiska kontakt med ett föremål.

Läraren i FK började lektionen med att eleverna fick tänka på en inre resurs. De flesta elever sjönk snabbt in i ett meditativt tillstånd. Läraren bad sedan eleverna att visa med tummarna om upplevelsen var behaglig, neutral eller obehaglig. Många visade tummen upp, dvs. behagligt och åt sidan, dvs. neutralt. Genom att sitta och stå på ett sätt som kändes behagligt så testade eleverna sedan att ”grunda sig”. Sedan pressade eleverna händerna mot golvet, händerna samt ryggen mot en vägg och reflekterade om förnimmelserna: “Kallt, skönt, glidigt, hårt, kändes i underarmen, mjukt, gillade det, bra”, “Jag har lärt mig mycket om kroppen”, “Det är ungefär som en spindel kan känna på grodan vilken sort det är”. Eleverna ”grundade sig” sedan med hjälp av olika föremål som låg på mattan. Alla valde varsitt föremål och kände in förnimmelserna. Övningen gjordes två gånger och vid det andra tillfället fick eleverna välja ett nytt föremål för att känna skillnaden. Några reflektioner från eleverna var följande: ”Hårt, mjukt, skönt, behagligt, hård, fluffig, jättebra”. Läraren poängterar sedan att alla tycker olika och att det kan vara hårt eller mjukt och bra och skönt på olika sätt och bad sedan eleverna att utveckla sina upplevelser.

I åk 1 började eleverna lektionen med att hämta sina skattkistor där de valde en av sina personliga resurser att känna på vilket gav ett lugn i klassrummet. De delade också med sig av hur det kändes: “Jag kände mig trygg och jag kände att jag ville att det på bilden skulle hända igen”, “Jag blev varm i kroppen och när jag tänkte på min teckning så kände jag mig glad”.

Bilden nedan visar några exempel på föremål som användes i FK när eleverna tränade på att ”grunda sig”.



Vid aktiviteten ”Att grunda sig” började åk 1 med att repeterade nervsystemets roll och en elev svarade enligt följande: ”Den skickar signaler till hjärnan ifall den känner något och tvärtom”. Eleverna fick sedan sätta sig i en bekväm sittställning, de reflekterade över hur det kändes i kroppen för att sedan göra samma övning men ståendes. Klassen var fokuserad och en elev uttryckte sig såhär: ”Det kändes som att jag stod på ett ställe som jag hade önskat att stå på hela tiden. Det kändes väldigt varmt och skönt”.

De provade sedan att pressa händer mot ett bord, mot en vägg och slutligen en egen vald placering. De reflekterar tillsammans hur det kändes och om det var behagligt, obehagligt eller neutralt. En elev som pressade händerna mot en vägg uttryckte: "Det blev varmt i huvudet men kallt i händerna". Några andra elever sa: "Jag tycker att det kändes bäst att ha ryggen mot väggen för att jag blev väldigt varm i kroppen och det kändes som en kram", "För mig var det bäst att stå med ryggen mot väggen. Jag blev varm i benen och de kändes tunga fast på ett behagligt sätt".

Eleverna fick också träna på att grunda sig med hjälp av föremål som de valde själv. De fick sedan beskriva förnimmelser i kroppen som de upplevde. Eleverna fick behålla föremålet i sin skattkista. Eleverna valde sedan olika kroppsställningar som de tyckte kändes bra vilket visade att eleverna försökte lyssna in självständigt om vad de upplevde som behagligt. Eleverna insåg därmed att man kan tycka om olika saker och behöver olika saker för att må bra.

Enligt handledaren i åk 1 så var eleverna koncentrerade och tog till sig innehåll i lektionen på ett bra sätt. Lektionen kortades ner av läraren och handledaren i FK men tog trots det en timme. Eleverna i FK tog till sig materialet bra men hade svårt att beskriva och känna förnimmelser. Eleverna upplevde att det var lättare att känna in föremålen än kroppsställningarna.

I åk 2 valde samtliga elever ett föremål som de kände in med händerna och vilka förnimmelser de fick av föremålet inuti kroppen. De fick prova två gånger med olika föremål och om de upplevde någon skillnad.

Eleverna i åk 4 uppvisade problem med att förstå begreppet ”grunda sig” och vad övningen kunde tillföra. Eleverna i en klass fick reflektera utifrån hur läraren ”grundade sig” när läraren prövade olika liggställningar på kvällarna men eleverna uppvisade trots exemplet problem att begripa innebörden och syftet med begreppet. Eleverna behövde mer tid för att förstå. Handledarna upplevde att övningen var svår och att eleverna saknade engagemang.

I lärandeupplevelse 5 ”Nelson och resiliens-zonen” bekantar sig eleverna med begreppet ”resiliens-zon” (”OK-zonen” eller ”välbefinnande zonen”) med hjälp av en handdocka och en ritning. Resiliens-zonen är det begrepp som används när sinnet och kroppen befinner sig i ett tillstånd av välbefinnande.

Klasserna började med en reflektion om förra veckans lektion och därefter fick alla grunda sig sittande. En elev i åk 1 beskrev känslan i kroppen så här: "Jag känner mig glad. "Det är som olika färger i kroppen".

Denna gång höll läraren i FK för första gången lektionen ensam eftersom handledaren var bortrest. Det blev en positiv och lugn stund vilket också någon av barnen uttryckte.

I aktiviteterna om ”Sagan och zonerna” fick eleverna i åk 1 börja med att hälsa på det gosedjur som läraren presenterade och som skulle ”delta” under aktiviteten. Klassen fick ge förslag på namn och lottade sedan fram ett vinnande förslag. De lyssnade sedan till sagan, levde sig in i händelserna och var aktiva genom att föreslå vilken zon som gosedjuret Boris hamnade i under sagans gång. Eleverna fick sedan förklara zonerna och kännetecknen på den höga zonen: Några elever uttryckte sig så här:

"Man ser att den har blivit arg, både på kroppsspråket och kanske vad den säger."

"Man låter inte som vanligt, då låter man spänd."

"Då ser personen ihopkrupen ut och hänger med kroppen."

Resiliens- zonen var svårare för eleverna i åk 1 att förstå och för läraren att förklara. När läraren sedan gick igenom de tre zonerna blev allt lite tydligare. Sagan och dess karaktärer hjälpte dock eleverna att förstå begreppen. Lektionens aktivitet var tydlig, konkret och tilltalade barnen i olika åldrar, även de yngsta i FK. Den låga zonen var däremot lite svår för eleverna i FK att förstå. När läraren gick igenom de olika zonerna räckte ett barn upp handen och berättade om en egen känslomässig erfarenhet när han tappat bort sina föräldrar och hamnat i den höga zonen. När eleven berättade om det som hänt kom också känslorna tillbaka.

Barnen uppskattade sagan om Nelson och reflekterade om i vilken zon Nelson hamnade under olika delar av sagan. På eget initiativ reflekterade de också om var i ok-zonen som han kunde befinna sig: ”I mitten av okej-zonen måste vara allra bäst!”, uttryckte något barn spontant.

Vid utcheckningen var dock energin i gruppen slut därför gav avslutningen inte så mycket utdelning denna gång.

I åk 3 samverkade läraren och handledare under denna lektion. Läraren gjorde incheckningen som bestod av att eleverna fick grunda sig och sedan tog handledaren över uppgiften "Sagan om Nelson". Många eleverna var aktiva även i denna årskurs och gav exempel på känslor och förnimmelser som kunde upplevas i de olika zonerna såsom: förvånad, uttråkad, kärleksfull, chockad, irriterad, sur, ilsken, glad, pirrig och utesluten. Eleverna ritade två parallella linjer som representerade ok- zonen.

Läraren läste sedan sagan och stoppade vid olika situationer då eleverna ombads att förklara hur de trodde att Nelson kände sig och i vilken zon han befann sig just då. Sedan ritade alla tillsammans en linje som skulle visa hur Nelson nervsystemet pendlade. Eleverna var mycket fokuserade och gav olika förslag. Handledaren upplevde att de flesta eleverna förstod de olika zonerna men också att det var individuellt vilka känslor som olika situationer ger.

Bilden nedan visar de olika zonerna som läraren ritade på tavlan i åk 3.



Bilden nedan visar ett exempel på en skattkista med personliga resurser i åk 3.



I åk 4 så visade somliga elever inledningsvis svårigheter att förstå de olika zonerna. Andra elever var aktiva och började omgående att relatera till egna erfarenheter. Men efter det att läraren hade läst berättelsen om Nelson och exemplifierat så förstod de zonernas innebörd. Med tavlan som stöd och olika begrepp till hjälp för att förklara och ge exempel så var materialet sammantaget lätt för eleverna att förstå.

I några klasser ansvarade handledarna för lektionen och lärarna stöttade. En lärare reflekterade över att flera elever började ta till sig övningarna, även de elever som vanligtvis inte brukade prata så mycket öppnade upp allt mer. Eleverna berättade också självmant att de hade använt sig av "Hjälp nu- strategierna" eller påmint varandra om detta. Elever hittade också allt fler personliga resurser som de beskrev för sin lärare. De tipsade också varandra om resurser. En lärare lade märke till att en elev i åk 4 som tidigare uttryckt att övningarna var tråkiga (för att de var svåra) deltog på ett helt annat sätt under denna lektion och med större fokus. Eleverna började generellt kunna sätta flera ord på förnimmelser och lättare beskriva var i kroppen de kändes men också att skilja emotioner från förnimmelser.

I lärandeupplevelse 6 bygger klasserna vidare på kunskaperna om resiliens-zonen från lärandeupplevelse 5. Detta sker genom att eleverna förflyttar sig på en golvkarta som föreställer de tre zonerna utifrån hur de tror att karaktärerna i scenarierna känner sig.

Vid incheckningen av lektionen blundade eleverna i FK liksom i åk 4 och kände in vilka förnimmelser som fanns i kroppen (se bilden nedan). Flera elever i FK delgav att de kände sig varma och avslappnade. Det var en lugn och meditativ stämning i rummet. I åk 2 behövde eleverna komma ner lite i varv då de precis hade haft en lektion och denna lektion låg just innan lunch. Klassen började med att blunda eller titta ned, lyssna till en meditationsklocka och titta upp igen när ljudet tystnade. Därefter fick de åter blunda eller titta ner och uppmärksamma vilka förnimmelser de kände i sin kropp. Alla elever deltog och hittade en bekväm meditativ position.

FK repeterade sedan hur det kändes att vara i de olika zonerna. En elev svarade: "När jag är i den höga zonen är jag superstressad och arg och kan inte sitta still." "Jag vill röra mig hela tiden". De pratades om vad man kunde göra om man hamnade i den låga eller höga zonen och önskade tillbaka till ok- zonen och eleverna kom med olika förslag:

"Man kan tänka på något roligt."

"När jag bråkar med min bror och hamnar i den höga zonen brukar jag gå och ta det lugnt en stund på mitt rum."

"Man kan använda ett gosedjur och hålla i."

"Man kan ta hjälp av en fröken."

"Mamma eller pappa kan hjälpa mig."

Eleverna i åk 4 delade också med sig om förnimmelserna i kroppen:

“Det känns varmt i armarna.”

“För mig känns det som myror i benen, lite stickigt”

“Jag känner mig varm i mina ben för att jag har sprungit runt och spelat fotboll under rasten.”

Eleverna gav också förslag på vad de kunde känna i de olika zonerna:

“I den höga zonen kan man känna sig exempelvis arg, rädd, väldigt stressad.”

“Jag kommer ihåg att man kan känna sig stressad och hamna i låga zonen, inte bara i den höga zonen”. Att man blir helt slapp liksom. Sen kan man känna sig väldigt ledsen och nere.”

“I OK-zonen mår man bra och kan känna sig stabil och det vill man.”

Även eleverna i åk 3 repeterade de tre zonerna och läraren frågade om det gick att vara på olika nivåer inom sin OK-zon? Endast ett fåtal elever räckte upp handen men här följer svaret från en elev: “Om man är lite irriterad kan man fortfarande vara i sin OK-zon men kanske vara mer åt den höga zonen. Man är irriterad men kan behärska sig själv”. Eleverna valde sedan något ur sin skattkista för att använda som personlig resurs. De flesta valde en pärla eller en sten.

Lärarna i FK tejpade upp två linjer på golvet och ställde sig på olika platser för att visa zonerna och att man kunde befinna sig långt upp eller långt ned även i ok- zonen. Läraren läste upp de olika situationerna och eleverna reflekterade aktivt om var på zonkartan de tyckte att personen befann sig.

När läraren i åk 3 läste upp ett scenario där en pojke skulle uppträda inför hela skolan förklarade en elev: “Han befinner sig nog i höga zonen för han skulle vara rädd för att göra något fel”.

Några elever i åk 4 ville också dela med sig av hur de själva pendlade mellan zonerna under dagen. En elev visade med handen hur nervsystemet pendlade i ok-zonen och i slutet av dagen åkte ner mer mot den låga zonen på grund av trötthet. Läraren bemötte elevernas berättelser med värme och öppenhet. De lyssnar sedan på olika scenarier i sagan som läraren läste och placerade gestalterna i zonerna på datorn utifrån var de uppskattades befinna sig. De delade också med sig av sina funderingar: “Jag satte personen i OK-zonen men lite högre upp för jag tror att hen blir irriterad men fortfarande har kontrollen” och “Jag tror att personen blir riktigt arg, upp i höga zonen”.

I en klass i åk 4 delades eleverna in i par där de fick som uppgift att lyssna på lärarens saga. Eleverna skulle sedan fundera ut var i de tre zonerna som de trodde att personerna i berättelsen befann sig. Några elever fick sedan stå vid tavlan och berätta hur de tänkte utifrån de olika scenarierna: "Jag tror att han blev stressad och hamnade i den höga zonen". De diskuterade sedan i klassen om vad personen skulle kunna göra för att hamna i ok-zonen igen:

"Han skulle kunna använda en "Hjälp nu- strategi" för att komma ner i varv. " Räkna ner från 10 till exempel."

"När jag har varit väldigt nervös har jag till exempel gått ut och tagit lite luft och tänkt på något annat. "Så blir man lite lugnare igen."

"Ta ett djupt andetag, tänka på något som man gillar". Använda en resurs helt enkelt."

"Välj en "Hjälp- nu strategi", till exempel dricka ett glas med vatten. Man kan känna hur det känns i halsen när man dricker och försöka slappna av. Då kan man hoppas på att man kanske känner sig lite bättre,"

"Om man blir väldigt arg kan man göra något som gör en glad." " Till exempel äta en glass, för det tycker jag om."

En elev gav ett exempel utifrån en egen erfarenhet:

"En gång när jag var på ett köpcentrum var det väldigt mycket folk. Jag blev så stressad för jag hittade inte mina föräldrar. Det kändes väldigt pirrigt i min mage. Då gick jag till vår bil och väntade där. "Jag blev lugnare då."

Någon enstaka elev i åk 2 kom förslaget att de kunde ta tre djupa andetag eller använda någon av de mindfulnessövningar som de arbetade med förra året: "hissen" och "fingerandning". Eleven visade sedan hur dessa gick till.

I en av klasserna i åk 4 gick eleverna parvis fram till tavlan. Med en post-it-lapp markerade de i vilken zon som de trodde att den första personen i scenariot befann sig. Sedan förklarar de varför de tänkte som de gjorde. En av eleverna satte sin lapp i Ok-zonen och uttryckte: "Jag tror att han kan vara rädd men fortfarande vara kvar i sin OK-zon. Han kanske inte har blivit så rädd att han tappat kontrollen".Handledaren reflekterade att eleven utifrån sitt sätt att uttrycka sig förstod att man kan känna rädsla och fortfarande befinna sig i sin ok-zon, det vill säga fortfarande hantera känslan. Eleverna i en klass hade däremot svårt att begripa hur en person mitt i alla känslorna kunde vara kvar i ok-zonen. Eleverna föreslog antingen den höga eller låga zonen när personen i scenariot visade känslor såsom att vara ledsen, arg eller upprörd.

Eleverna i åk 3 avslutade lektionen med att tänka på en personlig resurs och förnimma hur det kändes. Några elever valde att "grunda sig". Eleverna i åk 3 reflekterade slutligen om lektionen: "Jag har lärt mig hur jag kan hjälpa andra i hur de kan komma tillbaka till sin Ok-zon" och "Jag har lärt mig i att sätta mig in i andras situationer och ha respekt för det".

Aktiviteten fungerade bra och de flesta eleverna förstod de olika zonerna. I FK och i åk 3 hade eleverna svårigheter att förstå hur strategierna, grundningen och personliga resurser kunde vara till hjälp. De var mer intresserade av att hitta praktiska lösningar på problemen som att ta hjälp av en vuxen, gå till mamma, att säga nej och att inte tänka på vad andra tycker. Eleverna i åk 4 arbetade bättre och bättre med övningarna om att "Utforska resiliens-zonen genom scenarier" och tog till sig material allt bättre vilket enligt handledaren märktes på den ökade arbetsron och engagemanget i klassen. Eleverna i åk 2 tyckte att lektionen var rolig eftersom de fick vara lite aktiva. Eleverna funderade och alla accepterade att man kunde tänka olika kring hur barnen kände sig i situationerna.

I lärandeupplevelse 7 är syftet att återgå till begreppen vänlighet, lycka och trygghet som låg till grund för kapitel 1 och att förena dessa begrepp med lärdomar från kapitel 2. Eleverna har nu en större förståelse av resiliens-zonen, av sina kroppar och kan koppla detta till vad de har lärt sig om lycka, vänlighet och värdet av sina klassöverenskommelser.

Klasserna började dagen med att repetera begreppet förnimmelser och de tre zonerna. Läraren i FK var sjuk därför ansvarade handledaren för lektionen och började med att göra en kort incheckning där eleverna först intog en avslappnad position samtidigt som de försökte tänka på någon resurs. Eleverna satte sig spontant i olika sittställningar och handledaren uppmuntrade dem att känna in förnimmelser i kroppen. Några elever delade med sig om hur de upplevde övningen: "Det kändes varmt", "Det kändes skönt", "Det var skönt i fötterna" och "Det var skönt i kroppen".

Vid lektionsstart i åk 2 fokuserade eleverna på meditationsklockans ljud tre gånger och hur det kändes i kroppen. Eftersom det var musiklektion i klassrummet bredvid och det var väldigt lyhört blev det en extra utmaning för eleverna men de klarade det väldigt bra.

Efter repetitionen ritade handledaren i FK upp konturerna av en kropp på tavlan och berättade att nervsystemet gör det möjligt för oss att känna in olika förnimmelser både i och utanför kroppen. Handledarna eller lärarna i de olika klasserna visade sedan bilder av de tre zonerna på tavlan och förklarade; att i OK- zonen fungerar kroppen och nervsystemet allra bäst. Handledaren förklarade också vad som hände i den höga och låga zonen och använde den egna kroppen för att konkretisera. Sedan delades eleverna in i grupper om tre och de fick varsin klassöverenskommelse att dramatisera. De flesta valde att gestalta en händelse som visade en motsats till överenskommelsen för att det kändes mer spännande. Några behövde stöttning i grupperna men nästan alla ville spela upp sina sketcher även om en av eleverna uttryckte oro över att någon skulle skratta. Handledaren påminde om överenskommelser som lyfte fram vikten av att uppföra sig vänligt och stöttande.

Lektionen avslutades med att klassen återgick till zonerna och en betoning på att de personligen genom sitt uppförande kunde påverka vilken av zonerna som kamraterna hamnade i.

Engagemanget i åk 1 var stort, många ville förklara zonerna:

"I höga zonen kan man känna sig arg och stressad."

"Man kan känna sig varm och spänd i kroppen då."

"Så som att det kokar i kroppen."

När läraren frågade vad hur man kan komma tillbaka till ok- zonen svarade några elever:

"Räkna till 10."

"Man kan sjunga ut det."

"Krama ett gosedjur."

"Gå ut på en promenad för att få frisk luft."

"Titta runt omkring sig och nämna 6 färger."

"Pressa händer mot en vägg."

"I låga zonen kan man känna sig ledsen."

"Man känner sig tung eller varm."

"Man kan också känna sig kall."

Läraren frågade också vad man kan göra för att komma ur den låga zonen? Några elever svarade:

"Kan gråta ut det."

"Be om en kram."

"Prata med en kompis."

"I ok- zonen kan man känna sig glad, trygg men också trött och rädd."

Här följer några elevcitater från åk 4: "Man vill vara i mittenzonen för där uppe så kan man känna sig arg och där nere ledsen".

Eleverna gav också olika förslag på hur de kunde komma ner i sin OK- zon: "Jag brukar gå in på mitt rum när jag är arg" och "Jag kan räkna till 10".

Sedan pratade åk 1 om nervsystemet och läraren visade en 3D- bild av nervsystemet. Det var ett stort fokus och en god koncentration i elevgruppen. Sedan gick läraren igenom överenskommelserna som eleverna gjorde i kapitel 1. Efter detta genomförde eleverna små pjäser av överenskommelser. Men först stod de i en ring och gjorde en lek som hette "kom", en form av koncentrationsövning där eleverna tittade varandra i ögonen. De tyckte om att dramatisera utifrån överenskommelserna och alla grupper var intresserade av att visa upp både när överenskommelserna följdes och när de inte följdes. En elev reflekterade: "Jag har lärt mig hur man kan använda sina ord och hur det kan kännas när någon gör eller inte gör det". Det var fortfarande lite svårt för eleverna att förstå vad förnimmelser var. Men eleverna kunde förklara hur man förnimmer de olika zonerna samt vad man kan göra för att komma tillbaka till ok- zonen vilket är ett tecken på att de började förstå.

I åk 3 började eleverna lektionen med att grunda sig eller att använda en personlig resurs. Eleverna var fokuserade och lugna och några plockade fram sina skattkistor. En elev grundade sig i stället genom en kroppsställning och en stressboll. Här följer två citat om elevernas upplevelser av de personliga resurserna: "Jag blir glad av att se min kompis, jag fick en stressboll av henne", "Det känns glatt och varmt i hela kroppen". Efter detta samtalade klassen om hur nervsystemet fungerar. Eleverna jublade sedan över att de skulle spela upp en pjäs igen. De planerade pjäserna och spelade sedan upp inför klassen, lite fnissigt men med stor glädje. Vid den efterföljande reflektionen var klassen överens om vikten av överenskommelserna.

Eleverna i åk 4 fick som uppgift att i grupper dramatisera när överenskommelserna bröts och inte följdes. De flesta eleverna tyckte att uppgiften var rolig och samarbetade väldigt bra. Varje grupp fick 10 minuter för att förbereda sig. En majoritet av grupperna ville sedan visa sin pjäs för den övriga klassen. Sedan ombads eleverna berätta i vilken zon de trodde att gestalterna i pjäserna befann sig samt hur de kunde komma tillbaka till ok-zonen. I vissa grupper hade eleverna dock svårt att hitta på en pjäs och en elev uttryckte att lektionen var tråkig.

I en annan klass så uppförde sig några elever störande genom att göra ljud. Läraren organiserade om lektionen och lät två elever komma fram i klassrummet för att spela upp en pjäs på en överenskommelse under tiden som läraren läste ett manus utifrån överenskommelsen. Eleverna ville gärna delta i detta och hjälpa varandra. Efter pjäserna berömde eleverna spontant varandra. Många elever börjar eftersom att inse hur det går att känna alla känslor och trots det befinna sig i ok-zonen: "Man kan va arg och ledsen men fortfarande va i ok zonen". I några klasser ombads eleverna att skriva ett manus två och två om "Så här påverkas kroppen av vänlighet och trygghet". Uppgiften visade sig vara lite svår i början men genom en noggrann genomgång av läraren och stöttning i grupperna så gick det lättare och eleverna tyckte om uppgiften.

Enligt en handledare i åk 4 så var det svårt att bedöma hur eleverna tog till sig materialet eftersom de låg på väldigt olika nivåer. Generellt så upplevde handledaren i åk 4 att en majoritet av eleverna tyckte att materialet var svårt. I åk 3 uppvisade eleverna fortfarande lite svårigheter med att omfatta begreppet "förnimmelser". Däremot så var de väldigt duktiga på att sätta sig in i sagans karaktärer och hur de kunde känna sig i de olika situationerna och i vilken zon de befann sig.

Handledaren i FK noterade att materialet i sin ursprungliga version var för omfattande och svår för åldersgruppen men också för läraren att ta till sig. Handledarens förenklade version fungerade bättre i denna åldersgrupp. Läraren i åk 2 betonade att lektionen var omfattande och det kändes verkligen bra att handledaren förtydligade och kortat ner den. Läraren kortade ner lektionen ytterligare med tanke på elevernas energinivå.

Lärarnas arbete med materialet

I lärandeupplevelse 1 "Utforska förnimmelser" ger eleverna förslag på olika förnimmelser och får hjälp med att bygga upp ett ordförråd med vilket de kan beskriva upplevelserna. Eleverna lär sig också "Hjälp nu!- strategier" som går ut på att känna av saker i rummet. Dessa strategier utgör verktyg som hjälper eleverna att återgå till ett reglerat kroppstillstånd om de exempelvis upplever oro.

Under denna lektion kunde det tilltänkta manuset inte följas i alla grupper på grund av bland annat tidsmässiga aspekter. Manualen upplevdes allt för omfattande och i FK kortade handledaren ner samt konkretiserade uppgifterna. I somliga klasser fördelades övningarna på två lektionstillfällen. Handledaren i FK planerade att repetera centrala begrepp vid inledningen av nästkommande lektion såsom obehagligt, behagligt, neutralt och förnimmelse. Övningen med stationerna förflyttades till nästa lektion. Materialet till lektionen var mycket svårt att förstå för eleverna i FK men även i åk 2 och innehöll för många delar. Det var en omfattande text att läsa in och svårt för läraren att förstå hur övningarna skulle genomföras. Lektionen kändes rörig och oklar. Det var utmanande för läraren att förenkla och att försöka lägga sig på rätt nivå för eleverna så att de förstod och kunde fokusera på uppgifterna. Trots detta kunde eleverna i flera årskurser (även FK) återge många synonymer till begreppet förnimmelser och ville gärna dela med sig.

Lektionen behöver omstruktureras så att upplägget lämpar sig bättre för den aktuella åldersgruppen med mindre teori och mer praktiska upplevelseövningar. Översättningen var också bitvis lite otydlig. Eftersom manualen inte var anpassad till FK så bröt handledaren ner uppgifterna till två lektionstillfällen. "Hjälp nu- strategierna" var bättre anpassade till åldersgruppen och bildstödet fungerade bra. Begreppet "fornimmelser" tog dock en hel del tid för eleverna att förstå vilket även gällde eleverna i de högre årskurserna.

De praktiska övningarna fungerade bra i FK; att utforska, att röra på sig fysiskt och att leka. Några elever kom lätt in i ett meditativt tillstånd när de exempelvis lyssnade till ljud och de uttryckte också att det kändes skönt. Handledaren uppmuntrade läraren att låta bilderna med strategier ligga framme synligt så att eleverna kunde testa tillsammans vid samling och under veckan. Det var också bra att dela klassen i två grupper men tyvärr så blev det för många stationer och några fick svårt med koncentrationen.

I åk 2 var det olika hur eleverna upplevde de olika övningarna vilket är positivt då inget är rätt eller fel. Läraren uppmanade eleverna att testa övningarna hemma och på skolan för att hitta den övning som de tyckte mest om. Sedan enades klassen om att göra övningen "Kliv in kliv ur" från kapitel 1.

Handledaren och läraren läste upp påståenden om allt från mat de gillade till snälla handlingar. Läraren föreslog att klassen kunde göra denna lek på lektionerna i engelska och lite då och då för att checka av stämningen i gruppen.

I åk 1 så uppgav handledaren att det gick bra för läraren att följa manus till lektionen och eleverna var mycket delaktiga. Läraren illustrerade de fem sinnena på tavlan för att tydliggöra. Sedan förklarade läraren nervsystemet på ett enkelt sätt och gick igenom ordet förnimmelse. Läraren kopplade genomgående till elevernas kommentarer men också till var i kroppen förnimmelserna kunde kännas. En utmaning under lektionen var däremot några svåra ord såsom "förnimmelse" och "nervsystemet". Det var svårt för läraren att förmedla orden så att eleverna förstod dess innebörd. Detta framgick vid den avslutande reflektionsdelen då det var svårt för eleverna att uttrycka flera olika ord för förnimmelse. Eleverna beskrev emotioner i stället för något som de kunde känna fysiskt. Fler exempel på förnimmelseord som stöd till läraren vore önskvärt. Materialet var lätt att förstå men enligt handledaren så var textmassan i manualen för omfattningsrikt. Handledaren upplevde också att lektionen var rörigare än vanligt, kanske på grund av en del ord som var svåra för eleverna att förstå.

I åk 3 underlättades genomgången av att läraren under en tidigare NO- lektion hade haft en genomgång av nervsystemet. Materialet upplevdes av handledaren som lättbegripligt och de flesta eleverna behöll fokus. Däremot så blev delar av lektionen lite förvirrande då läraren nämnde ordet förnimmelser utan att förklara begreppet mer ingående. Läraren hoppade en del i manuset men eleverna förstod trots detta och fick en insikt om att vi kan känna både på utsidan och insidan av kroppen. Läraren beskrev hur förnimmelser kunde kännas behagliga, obehagliga och neutrala. Men när läraren sedan uttryckte att förnimmelser var en fysisk upplevelse utanpå kroppen och att känslor var något som kändes inuti kroppen blev det problem för eleverna att förstå. Eleverna testade praktiskt att känna på en yta samt lyssna på ljud inne i och utanför klassrummet.

Även i åk 4 fördelade någon lärare lektionen på två tillfällen för att kunna gå djupare in på begreppet förnimmelse vid nästa lektionstillfälle. Eftersom lärarna inte hade någon tidigare erfarenhet av övningarna behövdes mycket stöd från handledarna. I någon av klasserna upplevde handledarna trots det att lärarna följde manus på ett väldigt naturligt sätt. Lärarnas respons till materialet skattades av handledare mellan fyra och sex på den tiogradiga skalan. I en av klasserna så blev det stimmig då de aktuella övningarna var utspridda över ett större geografiskt område och eleverna fick problem med att jobba med uppgifterna seriöst och koncentrerat.

Materialet upplevdes i åk 4 som lätt att förstå men tillvägagångssättet behövde anpassas. Varje elevgrupp kunde förslagsvis följas av en vuxen eller någon lämplig elev. När klassen sedan samlades efter stationerna så var engagemanget mycket högre och det syntes att eleverna hade utforskat och förstod en del vid stationerna.

Lärarna i åk 4 förklarade nervsystemet med egna ord, skrev också upp ordet förnimmelse och förklarade ett annat ord för "att känna" och "att mörka" något. Det gick också bra att försöka handleda eleverna i hur en känsla kan förnimmas i kroppen. I en klass så relaterade läraren förnimmelseord till om det kändes behagligt, obehagligt eller neutralt vilket gav ett sammanhang i övningarna.

Läraren relaterade också till i vilken kroppsdel det kunde kännas, detta för att skapa medvetenhet hos eleverna. En lärare förklarade begreppet förnimmelse och relaterade ordet till nervsystemet och att nervsystemet hjälper oss att känna saker inuti och utanpå kroppen. Läraren tog ett elevexempel om hur det kändes i kroppen när eleven var trött: pirrigt, tungt och guidade eleverna i hur och var det kändes vid trötthet. Denna lärare förklarade också med tydlighet vad förnimmelser inuti kroppen innebar. Det blev en fin diskussion kring nervsystemet, kroppen och vad en känsla och en förnimmelse innebar.

I en klass i åk 4 störde en elev genom ovidkommande kommentarer. Någon annan elev befann sig längst bak i klassrummet och dansade och rörde sig men var delaktig i lektionen. Handledaren i en klass noterade att det blev lite svårare att förklara de nya begreppen så att eleverna förstod skillnaden mellan känsla och förnimmelse. Enligt handledaren så märktes det på eleverna och pedagogerna att det fanns svårigheter med att känna inuti kroppen. I flera klasser upplevde handledarna att det var svårt för eleverna att förstå vad en förnimmelse var och materialet upplevdes som energikrävande. Det behövs fler exempel på vad en förnimmelse är i materialet eftersom det var svårt för både lärare och elever att ta till sig detta. Flera av lärarna hade svårigheter med att förklara lektionens innehåll. Någon handledare kom överens med lärare om att handledaren skulle hålla i nästa lektion. Några elever tappade också fokus i slutet av lektionen vilket kunde bero på att de suttit ner en längre tid. Det var endast en liten grupp elever som räckte upp handen under lektionen. Lektionen upplevdes sammanfattningsvis som utmanande men givande. Enligt en handledare så gjorde läraren ett fantastiskt jobb och vägledde eleverna genom materialet. Eleverna var också delaktiga och det var tydligt att de lärde sig tillsammans med varandra. Läraren vågade kasta sig ut i det okända och gick igenom processen tillsammans med eleverna.

En kommentar från en elev i åk 4 i slutet av lektionstillfället: "Man känner sig olika under övningarna (behagligt, obehagligt eller neutralt) beroende hur man också känner sig för dagen".

I lärandeupplevelse 2 "Använda resurser" blir eleverna medvetandegjorda om personliga resurser utifrån de Vänlighetsteckningar som skapades i kapitel 1. Syftet är att eleverna uppnår ett ökat välbefinnande i kroppen och lär sig att slappna av. Personliga resurser är inre, yttre eller påhittade saker som framkallar förnimmelser av ökat välbefinnande och underlättar att bevara lugn i kroppen.

För att vidmakthålla elevernas uppmärksamhet så behövde läraren i FK dela upp lektionen och utesluta delar av manuskriptet vilket fick till följd att eleverna missuppfattade uppgiften lite. Materialet var lite för avancerat för åldersgruppen men trots det kunde eleverna relatera till varandras teckningar på ett vänligt sätt. Men att samtala om förnimmelser var däremot abstrakt för vissa elever.

Lärarna i åk 1 och i åk 3 följde manus till lektionen och gjorde bra incheckningar genom att repetera den förra lektionen men också genom att läraren gav eleverna möjlighet att sitta tyst och andas en stund för sig själv i början av passet. Lärarna stöttade också eleverna fint i "Hjälp nu- strategierna" och med att känna in hur och var de kändes.

Vid insiktsaktiviteten gick lärarna på nytt igenom vad en förnimmelse var samt vad obehaglig, behaglig och neutral betydde.

Läraren i åk 2 upplevde att ordet ”förnimmelse” fortfarande var svårt för eleverna. Materialet var lätt att förstå men begreppet personlig resurs var också lite knepigt även om lärarna förklarade på ett bra sätt och använde ordet senare under lektionen för att befästa. Det var en mycket fin lektion där eleverna hade fokus och var delaktiga och visade förståelse för de olika begreppen och kunde känna in övningarna.

Läraren i åk 3 angav själv 6 på den tiogradiga skalan om hur hen upplevde att manus kunde följas.

Läraren i åk 3 betonade att eleverna började ta till sig begreppen även om det fanns vissa svårigheter med förmedlingen. Eleverna var också ivriga med att dela med sig av sina tankar till den övriga klassen. Eleverna började sakta ta in och sätta ord på fysiska känslor inom sig.

Även i åk 4 gjorde lärarna ett bra jobb med manus och följde manualen bra (handledarnas bedömningar låg på 6 av 10 och 7 av 10 på skalan). Lärarna hann också med lektionen utan att behöva stressa.

En av lärarna använde en egen akvariefilm och musik vid repetitionsmomenten om ljudförnimmelser vilket berikade. Materialet var lätt att följa och lärarna gjorde SEE Learning till sitt utan att avvika. En av lärarna uttryckte dock följande:

”Jag tyckte lite som vanligt att det var en svår lektion. Det är därför jag håller mig till manus så mycket jag kan. Jag har mina egna strategier och kan tycka att det är svårt att ”lära ut” (utforska) andra, det blir lite långt ifrån mig själv men jag försöker!”

En lärare i åk 4 gav en fin förklaring av begreppet ”personliga resurser” genom att relatera ordet till ett annat skolämne vilket hjälpte eleverna att förstå begreppet. Läraren berättade också att förnimmelser kunde kännas olika för olika personer. Att värme kunde kännas behagligt för någon men obehagligt för en annan. I en av klasserna påpekade handledaren att en del elever hade stört lektionen med olika ljud, då fick läraren påminna om klassöverenskommelserna men trots detta så var det stundvis stökigt i klassen. En handledare poängterade att lektionsmaterialet var lätt att förstå och till stor del baserades på att eleverna själva skulle reflektera och dela med sig i helklass. För att kunna genomföra detta behövde eleverna först stöd från varandra, att bolla sina tankar innan de kunde dela med sig. Detta skapade ett ökat engagemang i gruppen och en säkerhet när eleverna gavs möjlighet att lära av varandra. Handledaren uppmärksammade att eleverna började känna in bättre och bli medvetna om vilka strategier som var behagliga för dem och även vilka strategier som inte fungerade. Eleverna började också att bli mer verbala.

Handledarna i åk 4 tipsade om att inte använda material såsom dagböcker om inte samtliga elever påbörjat sitt skrivande. Detta gällde även Vänlighetsteckningarna som vissa elever inte hade gjort. Både kurator och vicerektor deltog i något klassrum och var väldigt nöjda med vad de fick se, speciellt att eleverna var så uttrycksfulla.

Citat från elever i åk 4 om att hitta behaglighet och lämna obehag:

“När mamma och pappa bråkade så fann jag en vän att prata med, vilket fick mig att känna mig lugn, trygg och säker.”

“Mamma glömde lägga ner frukt i skolväskan och vänner delade med sig och jag blev glad och tacksam.”

I lärandeupplevelse 3 skapar eleverna en “skattkista” med de personliga resurserna. åk 2 ska in härifrån!

Lektion tre som varade drygt en timme fungerade bra i samtliga klasser. Läraren i FK behövde dock förkorta och anpassa lektionen så att eleverna gavs tillräckligt med tid för att slutföra sina teckningar. Lärarna följde manus bra (8 på den tiogradiga skalan i åk 3 och i åk 4). Materialet upplevdes som lättbegripligt men allt för omfattande för FK. Läraren i åk 3 gjorde manus till sitt eget, lyssnade till eleverna och kopplade ihop aktiviteterna med förnimmelser, hur det kändes i kroppen och att alla vill må bra. Läraren hade strukit text i materialet som hon kände var överflödigt vilket hjälpte läraren att hitta rätt i materialet under lektionen.

Dessutom uttryckte läraren att det var positivt att fler elever börjar öppna upp sig och var delaktiga, elever som i vanliga fall var ganska blyga och inte brukade ta så mycket plats. När de pratade om Vänlighetsteckningen öppnade en elev upp sig om att det kändes sorgligt att titta på teckningen. Hela klassen lyssnade och sedan blev det en naturlig reflektion om ledsenhet. De pratade om att det var okej att få känna sorg och att alla känslor var lika viktiga. Lektionstiden var för knapp för uppgiften om att konstruera en skattkista och för reflektioner, därför fortsatte eleverna i åk 4 med uppgiften vid nästkommande lektionstillfälle. Vid en av skolorna så samverkade lärarna som undervisade i åk 4 genom att utbyta erfarenheter av lektionerna vilket utvecklade lärarnas idéer och speglade lärarnas höga ambitionsnivå med projektet.

Vid en skola där handledaren inte deltog och reflekterade om lektionen så sammanfattade läraren på följande sätt:

“Jag tyckte lite som vanligt att det var en svår lektion. Det är därför jag håller mig till manus så mycket jag kan. Jag har mina egna strategier och kan tycka att det är svårt att "lära ut" (utforska) andra, det blir lite långt ifrån mig själv men jag försöker! En elev sa en rätt bra sak till mig under lektionen "Du verkar så lugn" och det var ju lite yey, då lyckas jag lite med det, fake it til' you make it. ;) Jag vet att vissa elever tycker att dessa lektioner är jobbiga och därför också lite "tråkiga", de kan inte riktigt förstå och relatera till sig själva och det blir ett långt pass att bara sitta still och lyssna rätt mycket vilket är svårt för vissa. Jag tycker ändå att de gör det så bra de kan och några elever är alltid väldigt aktiva :).”

Ännu en lärare reflekterade om att eleverna var bra på att ange resurser men behövde mera tid för att förstå innebörden av hur en personlig resurs kunde användas.

I lärandeupplevelse 4 utgör syftet att utforska förmågan att grunda sig som ett sätt att stanna i eller att återgå till den så kallade resiliens-zonen, eller OK-zonen. Att grunda sig innebär att uppmärksamma kroppens fysiska kontakt med ett föremål.

Även lektion fyra fungerade enligt lärarna i de olika årskurserna mycket bra. Det gick bra att följa manuset och lektionsupplägget var lätt att förstå. Handedarnas bedömning av lärarna i åk 4 låg mellan 7 och 9 på den tiogradiga skalan. Framför allt övningen om grundning med föremålen fängade elevernas intressen i FK. Läraren upplevde lektionen som väldigt rolig och givande. Den var konkret för eleverna och det var lätt för dem att ta till sig hur det kunde inge lugn att klappa eller gosa med något.

Läraren i åk 1 kopplade också bra till ordet ”förnimmelse” och eleverna reflekterade om hur de kunde sätta ord på hur det faktiskt kändes i kroppen. Eleverna började också att sakta använda flera ord för förnimmelser. Handedaren upplevde inte några svårigheter med upplägget förutom att det fortfarande var problematiskt för eleverna att skilja på känsla och förnimmelse. Eleverna fokuserade och var mer aktiva under denna lektion. De lyssnade på varandra, delade med sig och väntade in varandras svar.

En lärare i åk 4 relaterade uppgifterna till egna erfarenheter men det var enligt handledaren oklart i vilken utsträckning som eleverna förstod lärarens paralleller. Eleverna hade också svårt att förstå syftet med att ”grunda sig” och dess relation till välmående utifrån lärarens förklaring. Materialet var generellt lätt att ta sig igenom för lärarna men desto svårare för eleverna att landa i övningen. Det var också problem med att bedöma i vilken utsträckning eleverna tog in materialet på den korta tiden. En utmaning var när eleverna skulle skriva i sina böcker eftersom inte samtliga elever deltog.

Eleverna i en av klasserna i åk 4 hade fått en liten läxa över helgen: att tänka ut antingen en kroppsställning eller ett föremål att ta med som personlig resurs till lektionen. Kroppsställningen hann klassen med att testa och läraren planerade att eleverna skulle rita dessa och lägga i skattkistan tillsammans med föremålen som eleverna personligen hade valt ut. Trots hemläxan angav läraren att tiden blev för knapp. I någon klass i åk 4 tvingades läraren att frånga manus. En lärare reflekterar följande om lektionen:

“Idag gick det lite så där. Tror att det också hängde ihop med att jag var trött och hade svårt att hitta fokus. Men även eleverna var ganska trötta och lite negativa, vilket jag inte riktigt kunde ta. Vi gjorde cirka halva uppgiften innan jag bröt och avslutade. Kommer göra nästa del imorgon och kanske ”grunda oss” lite då och då för att befästa detta.”

I lärandeupplevelse 5 ”Nelson och resiliens-zonen” bekantar sig eleverna med begreppet ”resiliens-zon” (”OK-zonen” eller ”välbefinnande zonen”) med hjälp av en handdocka och en ritning. Resiliens-zonen är det begrepp som används när sinnet och kroppen befinner sig i ett tillstånd av välbefinnande.

Läraren i åk 1 startade lektionen med att rita upp och förklara de olika zonerna på tavlan.. Vid den första aktiviteten använde läraren sedan ett gosedjur för att förklara övningen för eleverna. Vissa delar av lektionen uteslöt läraren på grund av tidsbrist. Begreppet resiliens-zonen eller ok- zonen var svårt att förklara så att eleverna förstod begreppen. Många elever i åk 1 hade svårt att ta till sig lektionen och skruvade på sig och gjorde ljud vilket störde gruppen. Teoridelen tog för mycket tid i anspråk och behövde kortas ned till förmån för flera praktiska inslag. Sagan var också lite svår då den inte var anpassad till den kultur som många barn var vana vid. Exempelvis att borsta tänder innan maten och rostad potatis till frukost vilket gjorde att barnen tappade fokus på sagans budskap. Handledaren bedömde också lärarnas respons till materialet såsom något lägre (fem på den tiogradiga skalan). Läraren upplevde dock att eleverna till sist förstod innebörden av de tre zonerna.

I åk 3 hävdade handledaren som ansvarade för lektionen att manus följdes men justerades så att även eleverna fick rita upp Nelsons dag i sina böcker. Detta ökade aktiviteten i klassen på ett positivt sätt. Dessutom skrev handledaren om sagan lite så att den blev mer elevnära. Handledaren upplevde en hög aktivitetsnivå bland eleverna och många räckte upp händerna för att berätta om olika känslor såsom sårad, besviken, förvånad, utesluten, pirrigt, glad, förvåntansfull, irriterad, chockad osv. De kunde också med stöd av kompletterande frågor från handledaren svara på vilka förnimmelser de trodde Nelson kände. Det var däremot svårt med förnimmelser och eleverna beskrev oftast känslor i stället.

I åk 4 betonade en av lärarna att manual, manus och tid var rimlig för lektionsupplägget. Manuset var också tydligt men vissa delar var överflödiga enligt läraren. Läraren förstod materialet och syftet med lärandeupplevelsen men förenklade vissa delar för att anpassa till gruppen. Vissa delar upplevdes av eleverna som abstrakta och krävde förtydligande av läraren. Eleverna i denna klass uttryckte en viss förvirring över begreppet ”resiliens- zon” och undrade varför man inte kunde använda benämningarna hög zon, låg zon och ok-zon.

Ett flertal lärare i åk 4 tyckte om materialet och övningarna och ville lägga mer tid och resurser på lektionen. Någon uttryckte följande:

"Nu förstår jag att övningarna inte behöver ta så lång tid. Man kan ju faktiskt bara fråga hur de känner i sin kropp utan att behöva få svar från eleverna varje gång (detta efter min incheckning idag då eleverna fick förnimma i sin kropp och dela med sig om de ville.)"

Lärarna kom fram till att dessa incheckningar kan göras lite då och då även när det inte är SEE Learning.

I lärandeupplevelse 6 bygger klasserna vidare på kunskaperna om resiliens-zonen från lärandeupplevelse 5. Detta sker genom att eleverna förflyttar sig på en "golvkarta" som föreställer de tre zonerna utifrån hur de tror att karaktärerna i scenarierna känner sig.

Handledaren i FK förenklade manuset till denna lektion vilket gjorde upplägget lätt att följa för läraren. Läraren i åk 3 följde manus relativt väl (8 av 10 på skalan) men anpassade innehållet till elevgruppen och fick trots det med kärnan i budskapet. Handledaren hade utifrån önskemål från läraren omarbetat materialet genom att separera instruktioner och manus, vilket underlättade för läraren.

Handledaren i åk 3 reflekterar om hur en elev vid ett tillfälle gav ett eget exempel på en skilsmässa utifrån egna känslor och upplevelser. Här gjorde läraren ett bra jobb att med värme bemöta eleven och sedan fokusera på karaktären i sagan. Exemplet visar hur lätt det är att samtalen kan halka in på elevernas egna upplevelser och väcka känslor.

En lärarresurs i klassrummet berättade att eleverna börjat implementera de tre zonerna under rasterna och använde begreppen i samband med att någon kompis blev ledsen eller arg.

I åk 2 var eleverna lite uppskruvade, trötta och hungriga men de flesta hängde ändå med även om det var lite rörigt och pratigt. De praktiska övningarna om att förkroppsliga förståelsen uppskattades i åk 2 då materialet blev konkret. Men att eleverna med hjälp av SEE Learning-övningarna kunde lugna ner sig hade inte landat i klassen.

Någon av lärarna i åk 4 började lektionen med att visa bilder på nervsystemet och på de tre zonerna. Denna lärare var lite stressad och följde inte manus helt vid incheckning vilket inverkade på eleverna som också gick upp i varv. Till exempel när en lärare delade ut papper till eleverna (som de skulle använda under aktiviteten) så blev det väldigt rörigt. I denna klass arbetade eleverna i par med uppgiften kring att utforska resiliens-zonen med hjälp av scenarier. Först fick eleverna tänka själva och sedan reflekterade de tillsammans med en kompis vilket gjorde eleverna mer aktiva.

Lärarna i åk 4 följde manus bra och någon lät eleverna börja lektionen med att känna inåt och uppmärksamma förnimmelser i kroppen. De sammanfattade sedan genom att återge den förra lektionen med grundning och de tre zonerna och lät eleverna utforska de olika zonerna. En handledare poängterade att en lärare i åk 4 förarbetade lektionen med stor noggrannhet. Läraren gjorde om övningarna så att eleverna fick utforska och diskutera i par vilket fungerade mycket bra. Läraren hade också tryckt ut bilden på zonerna där eleverna markerade olika tankar som uppstod då läraren läste upp berättelserna. Läraren ändrade namnen i berättelserna så att de bättre skulle passa in i klassens kulturella sammanhang. Exempel på nya namn var Ahmed, Filip och Sandra. Det förelåg inga svårigheter under lektionen och läraren följde manus perfekt (10 av 10) men läraren uttryckte ändå att tiden inte räckte till. Handledaren noterade också att facilitatorerna behöver hitta bättre vägar att kommunicera resilienszonen till lärarna så att lärarna förstår bättre.

I en klass repeterade läraren ”hjälp nu- strategierna” vid incheckningen och relaterade dessa till den förra lektionen. Vid aktiviteten med resiliens-zonen och de olika scenarierna delade sedan läraren in eleverna i par där de arbetade tillsammans. Även i denna klass resulterade detta i att eleverna blev mer aktiva under lektionen och de olika kunskaperna syntes tydligare. En handledare upplevde att eleverna hade lätt för att ta till sig de tre zonerna, framför allt den höga och låga zonen. De kunde också ge exempel på hur det kändes i dessa zoner.

Eleverna var fokuserade och visade en förståelse för att man kunde känna olika känslor och ändå vara kvar i sin resiliens-zon. De visade även kunskap om vad man skulle kunna göra för övningar för att komma tillbaka till sin OK-zon ifall man hade fastnat i den höga eller låga zonen. De gav egna förslag och det märks att ett flertal elever började ta till sig strategierna och sätta ord på dem.

Bilden nedan visar SEE Learning resurskuvert, resursbok och resurs i form av gosdjur i åk 4.



I lärandeupplevelse 7 är syftet att återgå till begreppen vänlighet, lycka och trygghet som låg till grund för kapitel 1 och att förena dessa begrepp med lärdomar från kapitel 2. Eleverna har nu en större förståelse av resiliens-zonen, av sina kroppar och kan koppla detta till vad de har lärt sig om lycka, vänlighet och värdet av sina klassöverenskommelser.

Läraren i FK kunde inte följa manus till lektion sju (en tvåa på den tiogradiga skalan) men eleverna tyckte mycket om uppgiften att dramatisera en överenskommelse och var förvåningsfulla. Däremot så var det problematiskt för eleverna att känna in förnimmelser. Det var också svårt för dem att använda främmande namn under dramatiseringen. Eftersom i princip alla elever ville spela upp sin pjäs så blev lektionen lite flamsig och lite för lång. Lektionens budskap var begripligt men bör delas upp och anpassas för att bli mer tillgänglig för elever och lärare. Eleverna kunde gärna först spela upp ”fel” uppförande och sedan ett scenario när de följde överenskommelserna för att sedan diskutera olika förnimmelser i olika situationerna. I enlighet med läraren så tillägnade sig eleverna en god kunskap och förståelse om de olika zonerna med hjälp av bilderna över zonerna som läraren delade ut i A5- format.

Läraren i åk 1 kunde däremot följa manuset och var tydlig i sina förklaringar till elevgruppen (sju på den tiogradiga skalan). Nervsystemet var svårare för eleverna att ta till sig trots att handledaren förenklat manus vilket läraren uppskattade. Lektionen var enligt läraren givande med mycket koncentration och engagemang från eleverna. Eleverna gav förslag från tidigare lektioner såsom att grunda sig och ”Hjälp nu- strategier” till hjälp när humöret sviktade vilket visade att de tagit till sig innehållet. Klassen var mycket inkluderande, de lyssnade och hjälpte varandra under lektionen.

Även i åk 3 kunde läraren följa manus lugnt och tydligt (7 av 10 på skalan) och eleverna var aktiva i sammanfattningen av nervsystemet. Läraren bjöd sedan in eleverna till aktiviteterna men blev lite irriterad när eleverna spexade och skojade i pjäserna.

Läraren försökte att hjälpa eleverna att fokusera genom att lyfta fram de olika karaktärernas perspektiv och koppla till överenskommelserna och det blev så småningom ett bra samtal. Som avslutning på kapitel 2 fikade klassen och nedan följer några citat om elevernas upplevelser av SEE Learning:

"Jätteroligt!! Allt har varit kul men framförallt att spela upp pjäser."

"Jag har tyckt att har varit väldigt roligt att ha See Learning. Jag tyckte bäst om när vi skulle gå in i en cirkel om vi tyckte om vänlighet osv."

"Alla aktiviteter har varit bra!"

Även eleverna i åk 2 uppskattade sketcherna. Fokus låg mycket på spänning när de skulle spela upp pjäsen för varandra. Att direkt efter sketchen stanna upp och känna in förnimmelser fungerade inte. Handedaren fick i stället efter lektionens slut uppmärksamma eleverna på bilden med zonerna och att man genom sitt sätt att vara påverkad andra och var de hamnar i zonerna. Eleverna använde sina egna namn när de spelade upp då handledaren missade att ge informationen att de skulle använda andra namn. Många ville spela upp motsatsen till klassöverenskommelserna men det fanns inte tid att stanna upp direkt efter varje sketch som meningen var och känna in förnimmelser.

Lärarna i åk 4 arbetade bra med materialet men det varierade i hur handledarna upplevde att lärarna följde manus (från 4 av 10 till 8 av 10 på skalan). Någon av handledarna upplevde att lektionens instruktioner var svåra för läraren. Flera av handledarna ansåg att lektionstiden var knapp och lärarna fick dela in lärandeupplevelsen i två delar. Samtliga elever hann inte heller spela upp sina pjäser. Materialet var till en början svårt för eleverna att förstå men det klarnade allt eftersom. En handledare poängterar att manus behövde förenklas och lärandeupplevelserna delas upp i de klasser där SEE Learning-materialet är nytt för eleverna.

I en klass i åk 4 så genomförde inte läraren momentet med att sakta ner pjäsen eftersom det blev för svårt för elevgruppen. Eleverna fick i stället berätta hur och var man kunde befinna sig i zonerna. I en annan klass så fick två elever komma fram och spela upp en pjäs om en överenskommelse under tiden som läraren läste ett påhittat manus med utgångspunkt i överenskommelsen. Detta gjorde eleverna väldigt fokuserade och nyfikna. Eleverna spelade upp pjäsen på ett mycket fint sätt och reflekterade med varandra om de olika zonerna vars innebörd ett flertal elever begrep. Materialet bidrog också till att lärare och elever hade ett gemensamt språk att utgå från i klassrummet.

En av handledarna i åk 4 efterfrågade ett exempelmanus eftersom lektionen upplevdes som svår. Dramatiseringen kändes också avancerad för eleverna i åk 4 och behövde reduceras, särskilt momentet att stanna och sakta in i själva pjäsen. Det positiva var att eleverna började lära sig nya begrepp och ett gemensamt språk samt en gemensam värdegrund. Eleverna kunde relatera till begreppen och de tre zonerna när det blev rörigt i klassrummet. Flera handledare reflekterar också om att tiden för uppgifterna till denna lektion var för kort och bör förlängas.

Handledaren och läraren i åk 2 reflekterade om att det krävdes alldeles för mycket tid till inläsning och anpassning för läraren. Handledaren förklarade att de pågår en revidering där materialet förkortas och tydliggörs. Tempot ska också dras ner. Läraren upplevde även dagens lektion som svår även om hon hade läst in sig på den kortare versionen.

Lärarnas sammanfattning av kapitel 2

I åk 1 var skattkistorna särskilt uppskattade. Eleverna använde dessa och stoppade i fler föremål. De frågade ibland om de fick ta en sak därifrån. Även ”Hjälp nu- strategierna” har de tagit till sig bra. Utmaning var enligt lärarna allt för långa instruktioner och problem med att förklara övningar och begrepp som de själv inte greppat helt. Det var också problematiskt att hinna läsa in sig på materialet vilket kändes stressigt. Lärarna upplevde en utmaning i att lära ut något som de inte hade kontroll över själv.

Inför hösten så önskade lärarna mer konkreta övningar till lektionerna och enklare förklaringar till materialet. Dessutom efterfrågade lärarna ännu en workshop där kommande kapitel diskuterades. Men även att titta över lektionstiden så att annan personal vid skolan kunde delta om så önskades.

I åk 4 betonade lärarna att eleverna började ta till sig materialet mer och att de lärt sig fler strategier för att reglera sitt nervsystem. Även lärarna själva upplevde att de utvecklade flera användbara redskap vilket kändes värdefullt. Klasserna utvecklade också ett gemensamt språk exempelvis ”ok-zonen” tog eleverna till sig väldigt snabbt. Lärarna uppgav att materialet i sig var väldigt bra för att använda i sociala sammanhang och för att lära sig tänka ur andras perspektiv.

Ytterligare en utmaning utgjorde många svåra begrepp, särskilt ordet ”förnimmelser”. En del av den kunskap som skulle förmedlas var abstrakt och lärarna upplevde att de inte ”ägde” materialet vid lektionstillfället. Det var exempelvis problematiskt att förstå skillnaden mellan förnimmelse och emotioner.

Lärarna önskade korta filmer om till exempel nervsystemet som beskrev innehållet i genomgångarna. Detta skulle bidra med variation och omväxling för eleverna. Dessutom önskade lärarna en tydligare progression i handböckerna så att de kunde användas från åk 4-6. Innehållet i dagens handböcker är i princip detsamma.

Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar

Handledarna upplevde att det var väldigt olika hur eleverna tog till sig materialet och många elever och lärare tyckte att detta kapitel var svårare än det första. Detta märktes genom att elever uttryckte att SEE Learning var tråkigt. Fler elever var trots detta väldigt engagerade och mer fokuserade under lektionstid än under kapitel 1.

Det förekom också ett flertal ord som var svåra, framför allt begreppet ”förnimmelser”. Eleverna och lärarna relaterade lätt till helt andra känslor och fick repetera förnimmelser vid ett flertal tillfällen. I slutet av kapitlet märktes dock att eleverna ökade sitt fokus och ordförråd. Det visade en tilltagande förståelse för vad förnimmelser var. I kapitlet gavs eleverna möjligheter att göra fler (och nya) övningar vid incheckningen, tex förnimma i kroppen, lyssna på ljud i rummet och att grunda sig. Övningarna fungerade bättre och bättre ju längre in i kapitlet de kom. Några lärarna uttryckte att somliga elever började använda sig av en personlig resurs när de kände sig nere och att de hjälpte varandra att använda en ”Hjälpu -strategi” för att komma ner i varv.

Lärarna följde i de flesta fall manuset väl (7 av 10 på skalan) men anpassade också övningarna utifrån sin elevgrupp och årskurs. Det var olika hur lärarna i de olika klasserna tog sig an materialet. En del var lite mer stressade över att materialet var nytt. Andra lärare var lite lugnare över situationen. Några lärare missade lätt den avslutande reflektionsdelen av lektionerna.

Lärarna upplever att många lektioner var för teoretiska. De önskade fler praktiska övningar där eleverna inte bara lyssnade passivt. Eleverna tyckte mycket om de övningar där de var mer aktiva. Lektionerna tog även längre tid än vad som angavs i materialet.

Uppgifterna i kapitel 2 ökade en nivå i svårighetsgrad och det blev nya begrepp för eleverna att lära sig såsom förnimmelser, personlig resurs, grunda sig, resiliens. Fortfarande var det mycket text i manuset som till viss del behövde revideras och anpassas efter det kulturella sammanhanget. Eleverna började däremot att ta till sig materialet bättre. Lärarna märkte att det utvecklades ett gemensamt språk i klasserna. Eleverna hänvisade till de olika strategierna samt resiliens- zonen om det uppstod konflikter eller blev rörigt i klassrummet. Kapitlet ökade i svårighetsgrad men skolkuratoren vid en av skolorna berättade att elever som gick till henne uttryckte att SEE Learning hjälpte dem att må bättre.

Kapitel 3: Stärka vår uppmärksamhet och självmedvetenhet

Likt tidigare kapitel sker först en presentation av elevernas respons på lektionsmaterialet. Sedan följer en beskrivning av materialet med fokus på lärarnas arbete. Avslutningsvis ges en bild av hur lärarna upplevde materialet efter genomförd undervisning samt vilka kritiska delar handledarna upplevde i materialet.

Elevernas respons på materialet

I lärandeupplevelse 1, "Utforska sinnet", genomför eleverna en aktivitet som heter "Sinnesburken". I SEE Learning omfattar "sinnet": tankar, emotioner, attityder, minnen, känslor och så vidare. Syftet med upplevelsen är att eleverna ska utveckla en "karta över sinnet", med andra ord en förståelse av mentala processer som emotioner. De ska kunna förstå vad det innebär att vara uppmärksam på sinnet och utveckla uppmärksamhet som en färdighet, i synnerhet för att få större insikt i mentala processer.

I åk 1 började lektionen med incheckning där hjärnan beskrevs med hjälp av en andningsboll; att hjärnan behöver pauser ibland för att fungera så bra som möjligt och orka med skoldagen. Eleverna andades i takt med bollen och kände hur sinnet stabiliserade sig.

Bilderna visar instruktioner i åk 1:



Därefter diskuterades de olika zonerna och eleverna fick berätta vad de kom ihåg: i vilken zon som hjärnan fungerade som bäst och var man kunde tänka de klaraste tankarna och lösa problemen bäst, koncentrera sig bäst osv. Sedan samlades alla i en ring och läraren läste sagan om Desmond. Eleverna deltog och reflekterade om vad som skulle läggas i burken, allteftersom Desmond upplevde olika känslor. Klassen reflekterade om att det kunde upplevas olika för olika människor och att man inte kunde uttala sig om hur det kändes för någon annan. Till slut skakade läraren burken och eleverna fick uppleva hur det kändes att titta på när innehållet stillade sig. Några kommentarer från elever:

“Det lugnar ner sig i kroppen och känns behagligt”.

“Det kändes lugnt och skönt i kroppen”.

“Det kändes jättebra, det var fint att titta på den”.

“Jag kände mig snurrig och lugn”.

Nedan bilder från åk 1



Även i åk 3 och i åk 5 började lektionen med samtal om hjärnans funktioner och behov av att träna hjärnan genom att stanna upp och att tänka på bestämda saker. Känslan i höga och låga zonen diskuterades också och här följer några reflektioner från eleverna i åk 3:

“När man är i den höga zonen så tänker man inte efter innan man gör något”.

“När man är i den låga zonen så är det svårt att koncentrera sig för man är för trött och tänker på jobbiga saker.” “Då är man i sin egen lilla värld och sen vet man inte vad de har pratat om i klassen”.

“När man är i den höga zonen kan man tänka på något roligt så att man kommer tillbaka till ok zonen”.

En elev i åk 5 beskrev följande: "Man vill helst vara i sin ok zon för där kan man hantera de känslor som dyker upp. Där kan hjärnan fatta bättre beslut".

I en av klasserna i åk 2 började eleverna lektionen med att tänka på en resurs. En del elever blundade. Efter en stund la sig ett par elever ner på golvet och det blev lite trångt men de behöll trots detta fokus. När läraren frågade vad eleverna lade märke till under incheckningen svarade några:

"Jag blev glad".

"Det kändes "mellan" i kroppen".

"En skön känsla".

"Jag kände mig varm och lugn".

Efter detta repeterades zonerna från kap 2. Eleverna berättade om de olika zonerna och gav många förslag på hur man kunde känna sig. Eleverna var duktiga på att sätta ord på olika känslor och förnimmelser i kroppen. De pratade vidare om sinnet och läraren förklarade. De pratade om tankar, känslor och minnen som kunde finnas i sinnet och eleverna gav förslag.

Sedan satte sig alla i en ring (se bilden nedan). Eleverna var mycket intresserade av övningen och delaktiga när läraren hällde i olika föremål i en burk som skulle symbolisera neutrala, behagliga och obehagliga tankar och känslor under en dag. Läraren läste en saga och stoppade berättelsen på valda ställen för att hålla i föremålen: sand som symbol för det neutrala, glitter som symbol för det behagliga och sten som symbol för det obehagliga. En elev utbrast "Det ser ut som en vacker sjö". Läraren skakade sedan burken och eleverna fick till uppgift att fokusera och hålla uppmärksamhet på burken tills innehållet lugnat sig. Många var uppmärksamma, framför allt i början. Efteråt frågade läraren eleverna hur de kände i sina kroppar under övningen:

"Jag kände mig äcklad för vattnet såg smutsigt ut".

"Det kändes behagligt".

"Det var rätt skönt".

I slutet av lektionen frågade en elev spontant: "Kan vi spara burken tills när man kanske är arg och behöver lugna sig?"

Även i åk 3 satte sig eleverna i ring under denna övning. Efter "Sagan om Desmond" frågade läraren hur det kändes och några elever svarade följande:

"Jag blev lugn".

"Jag blev trött".

"Det såg fint ut".

"Det såg ut som ett hav som rörde sig och vågor".

"Det var snurrigt som en tornado först när allt åkte runt".

"Jag fick en bra känsla kroppen".

Bilden visar en fin sinnesburk:



Läraren frågade sedan om de hade några tips på hur man kunde hålla kvar fokus och eleverna svarade:

“Jag fantiserade om ett sjörövarskepp”.

“Jag fokuserade på den gula brickan som burken stod på”.

“Jag låg ner och stödde hakan i mina händer, då kom jag närmare burken”.

I åk 5 var eleverna engagerade när läraren läste upp berättelsen som var kopplad till ”Sinnesburken” och när olika material hölls ner som symboler för upplevelser som var neutrala, obehagliga och behagliga relaterade eleverna till berättelsens karaktärer. Eleverna gav förslag på hur personen i sagan kände sig och vilket material som kunde kopplas till detta. Det blev givande diskussioner där eleverna ibland hade olika åsikter. Några elevsvar:

"Först kände sig Therese (karaktären i berättelsen) arg men eftersom hon hejdade sig och inte sa något elakt så tror jag att hon var kvar i sin ok-zon".

"Hon kände sig neutral när hon vaknade".

"Men sen kände hon sig ju också behaglig för hon gillade regnet som droppade utanför".

"I mitten kände hon sig arg på olika saker. Då var det obehagligt och hon kanske kom upp i sin höga zon".

"På slutet kändes det antingen behagligt eller neutralt då hon blev lättad över att ha hunnit färdigt med läxan".

Övningen avslutade med en reflektion om hur det kändes under tiden som uppmärksamheten låg på burken och hur innehållet stillades men också om eleverna hade någon strategi för att behålla uppmärksamheten. Några kommentarer från eleverna i åk 5:

"Jag blev trött".

"Det var skönt och jag blev lugnare".

"För mig var det en neutral upplevelse".

"Det kändes lugnt och skönt. Det var skönt att klassen var så tyst också. Jag tror att det var rekord på hur tysta vi var så länge".

"Jag tittade på glittret. Det hjälpte mig att hålla uppmärksamheten".

"För mig kändes det lite obehagligt för jag blev lite snurrig av glittret." Vad gjorde du för att hitta en mer behaglig eller neutral känsla? "Jag höll på med den här" (visar upp en stressboll). Ja, då grundade du dig".

"Jag kände mig mer och mer avslappnad".

"Det var en skön och behaglig känsla".

Angående materialet så var det först svårt för eleverna i någon klass att förstå vad sinnet var och de blandade ihop begreppet med de fem sinnena: hörsel, smak, lukt, syn och känsel. Men sinnesburken som övning var uppskattad i flera av klasserna vilket märktes genom elevernas engagemang. Efter övningen med sinnesburken så tappade många fokus och det var svårt att fokusera på burken för att stabilisera. Problem med att fokusera uppgavs från ytterligare någon grupp i åk 2. Men i en annan klass arbetade eleverna mycket bra och lyssnade koncentrerat på läraren. De genomförde övningarna med bravur. Det satt också "tyst" och koncentrerat under flera olika tillfällen av lektionen. I denna grupp var det inte heller några problem för eleverna att förstå materialet.

I åk 1 användes ett förenklat lektionsmaterial redan i början av lektionen vilket var mycket bra. Men trots detta förenklades lektionen ytterligare och innehållet reducerades på grund av barnens låga ålder och på grund av tidsbrist. Eleverna hade haft en annan lektion precis innan och tog en rörelsepaus innan lektionen, vilket kortade ner lektionen till en dryg halvtimme.

Eleverna i åk 1 responderade bra på materialet och var mycket intresserade av både bollen och sagan med sinnesburken. De kom ihåg mycket om zonerna och hade intressanta idéer om hur hjärnan inte fungerade så bra i höga och låga zonen eftersom den var lite "grumlig" och att det då blev svårt att utveckla bra tankar. Det var många som räckte upp händerna och ville svara på lärarens frågor och många visade ett stort engagemang och intresse. En del kunde även uttrycka hur det kändes i kroppen.

Även i åk 3 användes ett förenklat material och hjärnan berördes i stället för sinnet eftersom sinnet var mycket svårt att förklara för denna åldersgrupp. Det märktes också att eleverna snabbt kom in i ett tillstånd av stillhet när de blev guidade genom grundningen. De kom även ihåg mycket av det klassen arbetat med tidigare.

I åk 5 började eleverna ta till sig begreppen och känslorna behagligt, neutralt och obehagligt. De började också använda orden spontant. I en av klasserna upplevde handledaren att eleverna hade problem med att förstå begreppet "sinnet". Eleverna i åk 5 uppvisade vissa svårigheter med att behålla uppmärksamheten i den sista övningen och problem med att fokusera.

I lärandeupplevelse 2, "Utforska uppmärksamhet" undersöker eleverna vad begreppet uppmärksamhet innebär. Genom att lära sig att vara uppmärksam på själva uppmärksamheten upptäcker eleverna att de kan träna upp och stärka denna förmåga.

I åk 1 började eleverna lektionen med att andas med andningsbollen. Sedan satte de sig i en ring och fick titta på när sinnesburken stabiliserade sig. Därefter genomfördes en kort genomgång av uppmärksamhet och läraren poängterade att man kunde träna hjärnan och sinnet så att uppmärksamhet blir bättre. Läraren släckte ner och bad eleverna titta på en del av en orm som de hade målat tillsammans. I mörkret såg man inte färgerna eller om det fanns någon text. Sedan riktades en ficklampa mot ormen och då kunde eleverna se alla färger och texten. Läraren förklarade att samma fenomen inträffade med uppmärksamheten när man riktar den mot något specifikt. Läraren ritade en cirkel på tavlan och bad eleverna att fokusera bara på cirkeln en stund och sedan började hon hoppa runt och vifta med armarna intill cirkeln.

Sedan fick eleverna berätta när de upplevde att det var enklast att fokusera. Den längsta tiden ägnades åt den sista aktiviteten som var "Jag märker, jag undrar" där eleverna i tur och ordning höll i en stor snäcka i vackra färger (se bilden nedan). På första varvet i ringen fick de sedan med ord uttrycka vad de märkte och på det andra varvet vad de undrade. Stunden avslutades med en kort sammanfattning och reflektion. Några elever uttryckte följande:

"Jag märker att den är hård".

"Jag märker att den luktar gott".

"Jag märker att den ser ut som en snäcka".

"Jag märker att den är "regnbågig" typ och att den glänser".

"Jag undrar var du har köpt den".

"Jag undrar om den har funnits i vattnet".

"Jag undrar om en krabba har levt i den".

Bilden visar hur två elever i åk 1 håller i snäckorna.



I en av klasserna i åk 2 började läraren med en incheckning där sinnesburken som de skapade vid förra lektionen var central. Läraren skakade burken och eleverna uppmärksammade när innehållet i burken stillade sig. Eleverna fick berätta om burken och sinnet och många av eleverna kom ihåg från förra lektionen: "Sinnet är som vår hjärna". När innehållet i burken stillade sig uttryckte några elever följande:

"Jag kände att det var bra och jag kände mig glad".

"Det kändes lite konstigt för mig."

"Det kändes vackert."

Klassen diskuterade även uppmärksamhet och vad det var och hur man kan visa detta. Elever uttryckte:

"Att vi lyssnar".

"Vi ska titta på den som pratar".

"Man kan vara tyst".

"Man kan också vara stilla".

På frågan "Vad händer i kroppen när man är uppmärksam?" svarade en elev: "När man har allt fokus på sig kan man känna sig stolt." Läraren frågade vidare "När är ni uppmärksamma?" Några elever svarade:

"När du läser sagan om Narnia".

"När jag kollar på film".

"När fröken berättar vad vi ska göra".

"Vara uppmärksam på kompisar när de pratar".

Sedan pratade klassen om varför det var bra att träna sina uppmärksamhetsmuskler och fortsatte sedan med insiktsövningen "uppmärksamhet med en ficklampa".

Läraren riktade ficklampan mot olika föremål och eleverna berättade vad läraren riktade lampan mot. Efteråt pratade de om vad ficklampan kan hjälpa oss med. Läraren ritade sedan en cirkel på tavlan och bad eleverna att fokusera uppmärksamheten på cirkeln. Läraren gjorde samtidigt ljud och hoppade omkring. Eleverna skrattade och fick problem med att fokusera på cirkeln. Övningen åtföljdes av en diskussion kring varför det var svårt att hålla uppmärksamheten på cirkeln och några elever uttryckte: "Du distraherade oss", "Det är bra att kunna vara uppmärksam för annars kanske vi inte vet vad man ska göra"

Sedan gjorde klassen övningen "jag märker, jag undrar". Eleverna satt i en cirkel och beskrev ett föremål som läraren visade. Föremålet skickades runt i cirkeln och eleverna försökte beskriva föremålet på olika sätt. Nedan följer några beskrivningar:

"Jag märker att den är ganska len".

"Jag märker att den inte luktar gott".

"Jag märker att det är som en hand".

Efter den första rundan funderade eleverna ytterligare om föremålet:

"Jag undrar om den går att ta sönder".

"Jag undrar om den kan ge mig en "high five".

"Jag undrar vad man använder den till."

"Jag undrar om den kan flyga".

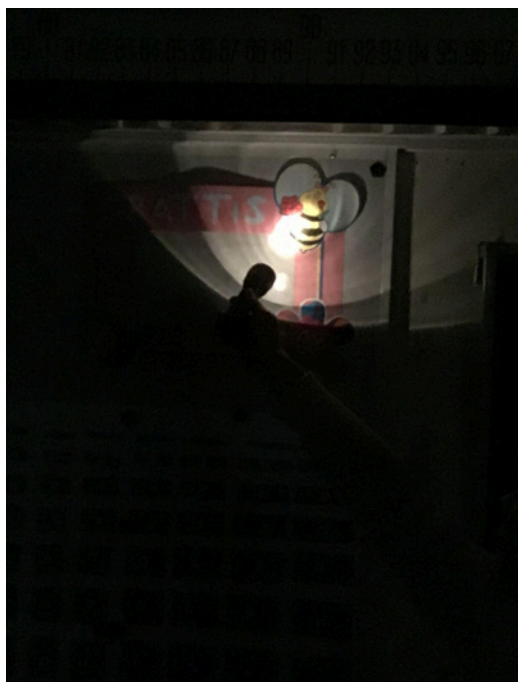
Efter övningen fick eleverna sedan berätta vad de trodde att det var för föremål och lektionen avslutades med en reflektion om vad de lärt sig om uppmärksamhet. Några elever i åk 2 sa: "Jag har lärt mig om hur man kan göra för att bli uppmärksam.", "Att man kan sätta sig på en plats där man inte blir frestad att prata med kompiserna bredvid".

Det fanns en viss spridning i hur lektionen fungerade i de olika klasserna i åk 2. I en klass uppvisade eleverna svårigheter med att förstå vissa begrepp såsom uppmärksamhet, varsamhet, medvetenhet. Det blev därmed svårt att behålla fokus. I en annan klass kunde eleverna med lätthet och med full koncentration delta under samtliga övningar. Någon lärare uppvisade problem med att tydligt instruera klassen, vilket skapade oro och koncentrationssvårigheter bland eleverna.

Även i åk 3 startades lektionen med att eleverna andades med andningsbollen och med en kort kroppsscanning. Sedan började läraren berätta om uppmärksamhet och gjorde eleverna medvetna om att de var uppmärksamma på olika delar av kroppen. Hon släckte ner och eleverna fick sedan välja fritt ett ställe på tavlan att fokusera. Läraren frågade några elever vad de såg och om de kändes lätt eller svårt och belyste sedan fenomenet med en ficklampa (se bilden nedan). Eleverna berättade hur de upplevde skillnaden.

Även läraren i åk 3 ritade cirkeln på tavlan och hoppade sedan runt och viftade med armarna bredvid tavlan samtidigt som eleverna försökte att fokusera. Eleverna i åk 3 tyckte att de kunde behålla uppmärksamheten på cirkeln bra men att det var lättare innan läraren började med rörelserna. Sedan samlades klassen på mattan i en ring och eleverna stabiliserade sina sinnen med hjälp av sinnesburken. Efter det genomfördes leken "Jag märker jag undrar" med avslutande reflektion.

Bilden visar när läraren i åk 3 belyste olika fenomen på tavlan.



Den andra aktiviteten som innebar att eleverna skulle berätta om vad de upptäckte och undrade utifrån ett specifikt föremål som läraren i åk 5 tagit med sig var väldigt uppskattad.

Eleverna satt i ring och i tur och ordning beskrev de sina upptäckter. Många perspektiv lyftes fram och eleverna gjorde sitt bästa för att inte säga exakt samma som kompisen bredvid. Det blev en bra och nyanserad reflektion om att man kan se så mycket mer av ett föremål bara man lägger uppmärksamheten på det. När alla uttryckt vad de lagt märke till fick de berätta om en sak som de undrade över med föremålet vilket var lite svårare och då upprepade de gärna det klasskamraterna redan uttryckt. Nedan följer några kommentarer från cirkeln i åk 5 när eleverna berättade om vad de upptäckte:

“Jag märker att den är hård”.

“Jag märker att den känns lite sträv”.

“Jag märker att den är blå”.

“Jag märker att den är hård och len”.

“Jag märker att den ser annorlunda ut i olika vinklar”.

Sedan skickades föremålet runt i cirkeln ännu ett varv till och denna gång skulle eleverna säga en sak som de undrade med föremålet:

“Jag undrar vem som har gjort den”.

“Jag undrar vad den är gjord av”.

“Jag undrar vilket material den är gjord av”.

“Jag undrar om den går att böja”.

“Jag undrar var du har köpt den”.

Eleverna i åk 5 hade lätt att följa med i övningen och att uttrycka sina upplevelser av föremålet. I en klass önskade eleverna att genomföra övningen ännu en gång vilket genererade ytterligare upptäckter.

Angående materialets svårighetsgrad så upplevdes övningen med ficklampan lite svårare att förstå i en klass i åk 2 och eleverna tappade lätt fokus. Övningen “jag märker, jag undrar” tog eleverna i åk 2 däremot till sig bra och de kunde uttrycka sig på många olika sätt. De blev lite fnissigt och då hjälpte läraren dem att fokusera på uppgiften. Det var dock svårare för eleverna att formulera frågor om föremålet. Som vanligt var det även svårt med reflektionsfrågorna på slutet då eleverna var trötta och mindre fokuserade.

I åk 1 noterade läraren att sinnesburken var alldeles genomskinlig i början men när burken skakades så förblev vattnet alldeles grumligt av sanden trots att vattnet hade stillat sig vilket utgjorde ett problem med tydligheten i övningen. Övningen med ficklampan gick däremot bra och fångade elevernas uppmärksamhet. Eleverna hade svårt att förstå övningen med cirkeln och när läraren hoppade runt och störde sågs det som ett skojigt inslag.

Det som fungerade bäst i åk 1 var övningen “Jag märker, jag undrar”. Samtliga elever var mycket intresserade och tränade sig på att fokusera på endast snäckan. Nästan alla ville dela med sig och kompisarna i ringen var noga med att lyssna på den som talade. Efteråt poängterades att de tränat uppmärksamhetsmuskeln för att den skulle bli starkare. En elev i åk 1 med problem att kontrollera impulser störde en del i början och fick sedan lämna rummet med en pedagog.

I åk 3 var eleverna mycket engagerade från första stund: De landade med hjälp av andningsbollen och sedan tyckte de att det var spännande med ficklampan. Flera ville dela sina tankar när läraren frågade utforskande frågor. Sinnesburken var dock inte så tydlig och eleverna hade inte så många tankar kring förnimmelser i kroppen. Övningen “Jag märker jag undrar” fungerade fint och eleverna ville gärna dela med sig av sina tankar.

I åk 5 följde eleverna instruktionerna utan problem och de uppskattade instruktionerna i kombination med de praktiska inslagen.

I lärandeupplevelserna 3 och 4, “Utveckla uppmärksamhet i aktiviteter, del 1 och del 2”, utforskar eleverna olika saker som vi kan vara uppmärksamma på, däribland handlingar, men också varför vi behöver utveckla vår uppmärksamhet. Detta hjälper oss att genom våra tankar, emotioner och beteenden hejda emotionella impulser.

I åk 1 började eleverna lärandeupplevelse 3 med att checka in och tala om uppmärksamhet; om de hade varit uppmärksamma på något nyligen. Många ville dela med sig:

“När jag spelar TV spel är jag uppmärksam”.

“När jag och mamma samtalar”.

“När jag sitter vid matbordet hemma och i skolan försöker jag vara uppmärksam och lyssna på vad de andra säger”.

“När jag hjälper mamma att städa”.

På frågan ”När kan det vara svårt att vara uppmärksam?” svarade några elever:

“I matsalen har jag svårt att koncentrera mig på maten när det är många som pratar”

“Förra gången när Therese hoppade runt framme vid tavlan när vi skulle vara uppmärksamma på cirkeln hon hade ritat”.

Sedan andades eleverna med andningsbollen och genomförde en kort kroppsskanning då eleverna uppmärksammade olika kroppsdelar.

Läraren i åk 1 pratade kort om uppmärksamhet. Vad kan vi vara uppmärksamma på i det yttre och i det inre? Att synen och hörseln lätt kan styra vår uppmärksamhet konstaterades. När läraren frågade om vad man kan vara uppmärksam på i sitt inre svarade eleverna: “Om jag har ont i huvudet kan det ta min uppmärksamhet”, “Om hjärtat dunkar kan jag känna det”.

Sedan gjorde klassen övningen “Vattenmuggen” två gånger. Första gången var det svårt för många av eleverna att vara uppmärksamma men de var trots det varsamma med muggen. Därför fylldes muggen med ännu lite mer vatten och då blev det lättare för eleverna att uttrycka hur det kändes i kroppen och uppmärksamheten ökade. Ibland stoppade läraren och bad eleverna berätta hur det kändes när de exempelvis väntade på muggen eller höll i den. Några elever uttryckte:

“Pirrigt”.

“Känns inget särskilt”.

“Jag blev törstig”.

“Luktar lite”.

“Kittlade i händerna när jag tog den, det var kallt”.

I åk 2 börjades lektionen med att eleverna berättade om när de senast var uppmärksamma och många elever ville dela med sig:

“När vi skulle lägga uppmärksamheten på cirkeln som du ritade på tavlan och då när du hoppade omkring för att störa oss”.

“Jag var uppmärksam när jag skaffade ett nytt pass och skrev mitt namn. Jag var uppmärksam på när jag skrev namnet”.

“När jag spelade Nintendo så gick min bror fram och tillbaka framför skärmen. Då var det svårt att hålla uppmärksamheten”.

“När man är uppmärksam på att lära sig så lär man sig mer”.

I en annan grupp i åk 3 började lektionen med andningsbollen och kroppsscanning som kopplades till tidigare lektioner om uppmärksamhet och övningen med ficklampan. På frågan om de använt uppmärksamheten under veckan så svarade några elever:

“När jag spelade fotboll”.

“När jag spelade handboll”.

“När jag lekte dunkgömme”.

”När jag klättrade”.

Sedan gjorde ett flertal lärare en mindmap kring ordet uppmärksamhet och pratade om yttre och inre uppmärksamhet. Att vi använder våra sinnen och känner andningen, trötthet och hjärtslag. Klasserna pratade om att man kunde vara uppmärksam på sina tankar. Det blev en diskussion om varför det var viktigt med uppmärksamhet exempelvis för att undvika skador.

Eleverna delade med sig av sina tankar. De pratade om vad vi kan lägga uppmärksamhet på och vad vi använder när vi uppmärksammar just detta: “Vi använder våra ögon”, “Vi använder också våra öron”. Och vad vi kan lägga uppmärksamheten på inom oss:

“Vi kan vara uppmärksamma på våra känslor”.

“Våra tankar”.

Eleverna i någon klass i åk 2 fortsatte sedan att prata i mindre grupper om varför det var viktigt att träna sin uppmärksamhet:

“När man bär något tungt måste man vara uppmärksam så att man inte tappar det man bär på”.

“Om man inte är uppmärksam så missar man kanske viktig information”.

“Om man inte är uppmärksam när man kör bil så kan man köra av vägen”.

Nedan följer några reflektioner från eleverna i åk 5 om uppmärksamhet:

"Att man ska vara beredd på saker som kan hända".

Vilka yttre saker kan vi vara uppmärksamma på?

"Ljud runt omkring".

"Vi använder öron för att uppmärksamma ljud runt omkring".

Vilka inre saker kan vi vara uppmärksamma på?

"Känslor".

"Förnimmelser".

"Vi kan använda hjärnan och kroppen för att uppmärksamma saker inom oss".

Även i dessa grupper genomfördes den uppskattade övningen "Skicka muggen" för att träna på uppmärksamhet. De ställde sig i en cirkel och fick till uppgift att skicka en liten mugg med vatten runt i cirkeln till varandra (se bilden nedan). Den andra omgången var muggen fylld nästan upp till kanten med vatten. Eleverna var lite nervösa innan övningen men tyckte att det var roligt samtidigt som det var svårt för en del elever att behålla uppmärksamheten. De reflekterade tillsammans efter övningen. Några reflektioner från elever i åk 2 och åk 3:

"Det var svårt att vara försiktig".

"Övningen gjorde mig törstig".

"Det var roligt!".

"Innan vi skulle skicka runt var jag kall och lite pirrig".

"När jag tog i muggen kändes den kall och plastig".

"Det var pirrigt när man väntade men när man hade skickat den vidare var det mindre pirrigt".

Några kommentarer från eleverna i åk 5 om muggövningen:

"Det kändes behagligt".

"Jag kände mig nervös för att spilla vattnet".

"Det kändes mest pirrigt i kroppen innan jag fick muggen".

Eleverna i åk 5 var fokuserade när läraren sakta fyllde muggen med vatten: "Jag blev spänd på vad som skulle hända när du hällde i vattnet", "Jag kände mig uppmärksam på det du gjorde"

Under övningen fortsatte eleverna att vara uppmärksamma och använde sig av varsamhet för att inte spilla vatten. Ibland blev det lite fnissigt. Efteråt reflekterade eleverna om hur övningen kändes: "Jag kände mig väldigt fokuserad", "Jag blev distraherad av att någon rörde sig" Hur kunde ni öva på mindfulness under övningen? "När jag tittade på vattnet i muggen".

Den sista övningen var "spegling" där eleverna fick till uppgift att spegla varandras rörelser. Läraren visade först övningen tillsammans med en elev som sedan speglade lärarens rörelse. Klassen var uppmärksam och fokuserade och det var knäpptyst i rummet. Sedan gjorde eleverna övningen i par. Nedan följer några kommentarer från elever i åk 2 och åk 5:

"Kroppen blev alldeles mjuk av övningen".

"Det kändes lite pinsamt".

"Jag började fokusera mer på den andres rörelse".

"Det kändes som en riktig spegel".

"Jag tycker att det kändes som att man fick kontakt".

Även vid lärandeupplevelse 3 var elevernas reaktioner på materialet olika mellan klasserna, särskilt i åk 2. I en klass i åk 2 fungerade samtliga övningar mycket bra. Språket och tillvägagångssättet började också bli normaliserat hos eleverna genom repetitioner av övningarna. I denna grupp använde läraren ett vanligt glas som fylldes med vatten som skickades runt vilket blev en extra utmaning. Här följer två kommentar från elever utifrån frågan: What does our attention help us to do? "So you know how to do things", "It helps us understand".

I åk 5 gjordes en incheckning genom att prata om uppmärksamhet och en elev delade med sig: "Man kan behöva hålla uppmärksamheten när någon pratar med en annars missar man vad personen säger". Sedan grundade sig eleverna och tänkte på en personlig resurs. Eleverna kom genast in i övningen, kunde hålla fokus och började förstå att lektionerna alltid börjar med någon typ av incheckning. En elev berättade: "Jag uppmärksammade klockan som tickade. Det var avslappnande".

Eleverna i åk 5 diskuterade sedan parvis vad som menades med att vara uppmärksam, vad uppmärksamheten kunde riktas mot och vilka hjälpmedel som finns för att bevara uppmärksamhet. Diskussionerna redovisades och blev en gemensam tankekarta. Några kommentarer från eleverna om när uppmärksamhet kan infinna sig: "När man kör bil", "När man ska lära sig nya saker".

Diskussionen om inre och yttre uppmärksamhet var lite svår för eleverna i åk 1, kanske för abstrakt. Övningen med vattenmuggen fungerade bra men någon fick problem med att behålla fokus. Det märktes att lektionen låg innan lunch och att många var hungriga och trötta. En del visade med kroppsspråket att de var pirrigt när de stod i ringen men endast några kunde uttrycka sina känslor med ord.

Många elever i åk 2 och åk 3 visade däremot att de kom ihåg vad uppmärksamhet handlade om. Men även om de gav många förslag om hur vi kan vara uppmärksamma så blev det svårt att behålla uppmärksamheten en längre stund och en del elever skruvade på sig efter en stund.

Det märktes att det var svårt för eleverna att ge förslag på vad vi kunde använda för att uppmärksamma saker inom oss. Eleverna behövde träna mer på att koppla ihop förnimmelser och uppmärksamhet.

Vid övningen "skicka muggen" var det problem för somliga elever i åk 2 att med koncentration uppmärksamma muggen när den skickades runt. Det blev en del fniss och skratt men barnen tyckte om övningen och gjorde sitt bästa.

Övningen "spegling" var enkel för eleverna att förstå och de uppmärksammade snabbt att det var en övning för att träna uppmärksamheten. En del elever tog det långsamt och noggrant och andra elever gjorde snabbare rörelser. Här fick läraren påminna om att göra långsamma rörelser så att det blev lättare att följa kamratens rörelser.

I åk 5 uppmärksammade handledaren att det var lättare för eleverna att genomföra övningen i att grunda sig. Det var ett bra fokus och många delade med sig i en givande diskussion om uppmärksamhet genom ett positivt engagemang och intressanta förslag som lyftes fram vilket visade på en viss förståelse av begreppet. Det var däremot svårare för elevgruppen att utveckla inre egenskaper att vara uppmärksam på. Även i åk 5 märktes det att koncentrationen försämrades under lektionen och att det blev svårt att fokusera under samtliga övningar.

Vid lärandeupplevelse 4 började eleverna i åk 1 lektionen med att grunda sig och sedan gjorde de "lyssnande genom Mindfulness" i tre steg. Eleverna lyssnade till ljud utanför rummet, inne i rummet och inom sig själva. Många ville gärna dela med sig av vad de hörde inom sig själva som andetag och hjärtslag. De pratade om uppmärksamhet och de delade med sig av vad de uppmärksammat under dagen. Några elever i åk 1 beskrev följande:

"Jag var uppmärksam på idrotten innan".

"Jag var uppmärksam på när fröken pratade".

"Jag var uppmärksam på uppgiften med klockan".

I åk 3 startades lektionen med andningsbollen och eleverna delade med sig om erfarenheter av uppmärksamhet. Några elever berättade:

"Jag var uppmärksam på fotbollen".

"När man leker Pricken på gården så behöver man vara uppmärksam på bollen".

"Jag var uppmärksam på lektionen".

Lärarna presenterade sedan gnistan och skogsbranden och eleverna fick frågan om känslor kunde vara som gnistor som blir till skogsbränder inom dem om inte känslorna hejdas. Några elever i åk 1 svarade:

"Först kanske jag blir lite ledsen för något. Sedan tänker jag mer och mer på det och då blir jag jätteledsen till slut", "Min lillebror retar mig ibland och sedan om han bara fortsätter så blir jag argare och argare".

Läraren frågade vad eleverna kunde göra för att släcka den inre gnistan innan det blev till en stor skogsbrand och några elever svarade:

“Man kan tänka på något roligt”.

“Jag brukar tänka på min farmor och farfar”.

“Jag brukar tänka på min familj.

I en klass i åk 2 uttryckte läraren att metaforen med skogsbranden behövde förklaras lite extra för att eleverna skulle förstå kopplingen mellan branden och egna känslor. Men i övrigt så hängde eleverna med bra. Här följer några kommentar från elever om frågan ”What is good about catching, a spark?”:

“Catching the spark allows us to stay in the okay zone”.

“So we don’t make mistakes”:

“Because it could spread and affect other people”.

Eleverna i åk 2 visade för övrigt engagemang genom att berätta mycket om russinen som de åt med medvetenhet. Vissa elever uppvisade svårighet med att vänta och ville gärna äta russinet på en gång. Det blev ett bra tillfälle att öva sig i medvetenhet och uppmärksamhet.

I åk 5 började lektionen med incheckning om medvetet lyssnande där eleverna fick lyssna på ljud utanför rummet, inne i rummet och till sist ljud inom sig själv. Många elever blundade och en del lutade sina huvuden mot bänken. Några elever delade med sig: "Jag hörde mina hjärtslag", "Jag kunde höra mina egna tankar".

Sedan diskuterade eleverna om uppmärksamhet: vad det var, när det kunde vara bra att vara uppmärksam och om de varit uppmärksamma under dagen eller tidigare vid olika tillfällen. Några elever kom ihåg ficklampan och en av eleverna uttryckte: "Uppmärksamhet är som ficklampan man riktar på något. Det vi lägger uppmärksamheten på kommer vi också se mer detaljerat." Eleverna fick även berätta vad de gjorde förra veckan. Sedan visades en bild på en gnista och en skogsbrand och eleverna berättade vad bilden föreställde och om det var lättare att släcka en gnista än en skogsbrand.

Några kommentarer från eleverna i åk 5:

"Det är precis som när man blir arg och om man fortsätter att bli mer och mer arg så blir det till slut som en skogsbrand".

"När man känner att man börjar bli arg så kan man grunda sig eller gå ifrån situationen en stund så att man lugnar sig lite".

"Det är lättare att hejda känslan i början innan den har blivit större".

Detta kopplades sedan till känslor och hur vi kan hjälpa oss själva att hejda en gnista (känsla) innan den blir så stor som en skogsbrand och det blir svårare att fatta ”hjälpsamma beslut” och sinnet blir grumligt. Detta relaterades också till uppmärksamhet och medvetenhet.

Sedan lästes ett scenario som handlade om känslor och eleverna fick i par prata och reflektera över några frågor om scenariot. Många pratade om hur man kunde hjälpa sig själv om man hamnade i en skogsbrand (tex sin höga eller låga zon) och de gav tips:

"Om man börjar känna sig arg så kan man gå ifrån ett tag för att lugna sig".

" När jag blev irriterad på mina småsyskon så valde jag att gå upp till mitt rum i stället för att bli arg".

" En gång när jag var hemma hos en kompis så blev hon arg över en sak. Hon började slå på sin garderob med ett skohorn. Då sa jag till henne att ta tre andetag och det gjorde hon. Sen kände hon sig bättre igen".

Eleverna var fokuserade och delaktiga under lektionen som avslutades med att tänka på en personlig resurs och notera hur detta kändes.

Denna lektion upplevdes som ganska enkel och rolig för eleverna i de olika årskurserna att förstå och att koppla till känslor. Många ville dela sina upplevelser av check-in och medvetet lyssnande.

I någon klass visade läraren bilden med zonerna och repeterade den med eleverna och samtalade kring var flickan i scenariot befann sig på kartan, i vilken zon och vad hon kunde göra för att komma tillbaka till ok zonen.

Eleverna i åk 5 var delaktiga och de kunde utveckla reflektionerna om uppmärksamhet och zonerna mer än tidigare. De uttryckte sig beskrivande och kopplade ihop diskussionerna under lektionen till tidigare arbeten. Men för vissa elever i åk 5 var lektionen svår.

De visste inte hur de skulle förhålla sig och var ovana att prata om känslor men de försökte att uttrycka sig så gott de kunde.

I lärandeupplevelse 5, "Utveckla uppmärksamhet på ett objekt", får eleverna testa att fokusera sin uppmärksamhet på ett enda objekt, såsom andningen, och behålla uppmärksamheten på objektet över tid i syfte att förstärka uppmärksamhetsmuskeln.

I åk 1 inledde klassen med att prata om uppmärksamhet och att man kan träna uppmärksamhet som en muskel och därmed bli mer uppmärksam. Eleverna fick sedan prova på "fokuserad medvetenhet på andningen" och blev guidade genom en kort andningsövning. Det fick som uppdrag att plocka tillbaka uppmärksamheten på andningen när de märkte att de började tänka på annat. Efteråt reflekterade de över sin upplevelse:

"Jag kände andningen i näsan och hur luften gick in och ut. Jag kunde koncentrera mig bra och tänkte inte så mycket på annat".

"Jag märkte att jag fick många tankar och då tog jag tillbaka fokus till andningen igen".

"Jag hade en tanke som satt fast och jag kunde inte släppa den".

"Jag fick många tankar och det blev tillbaka-ut- tillbaka-ut liksom".

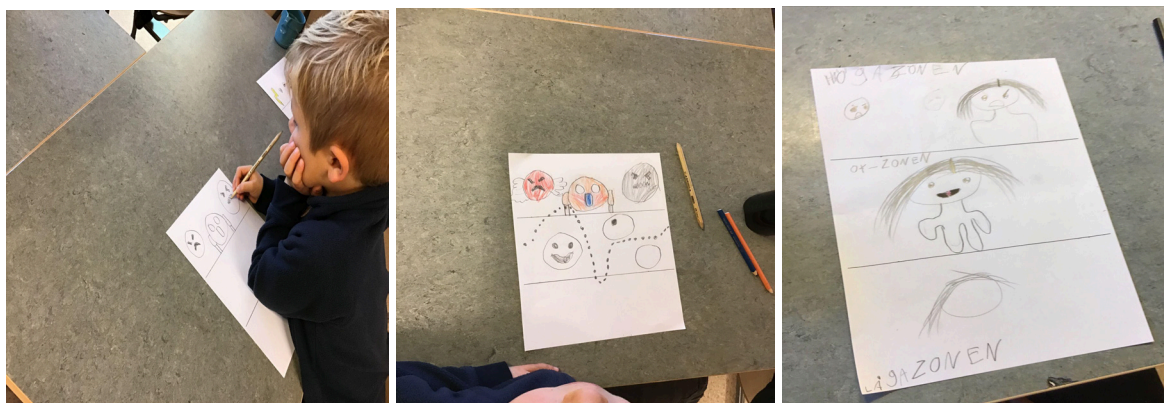
Flera elever tyckte att det var svårt och att de misslyckades men läraren var noga med att poängtera att det ena eller andra inte var bra eller dåligt, rätt eller fel och att de i stället skulle uppmärksamma hur det kändes. Att plocka tillbaka tankarna utgjorde själva övningen.

Därefter tog eleverna del av bilden på de tre zonerna och vad som var utmärkande för de olika zonerna. Eleverna reflekterade om hur de kände sig när de befann sig i de olika zonerna. Sedan ritade de hur de upplevde känslorna i de olika zonerna. De kunde rita sig själva, olika färger som symboler eller exempelvis ett djur och hur djuret kände sig.

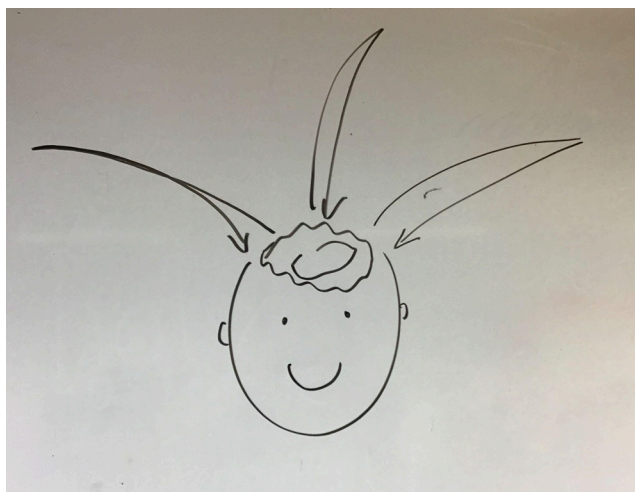
Bilden nedan visar undervisning om ok-zonen i åk 1:



De tre bilderna nedan visar elever i åk 1 som ritar känslor i de olika zonerna:



Bilden nedan visar tankar och hur vi kan plocka tillbaka uppmärksamheten, från åk 1:



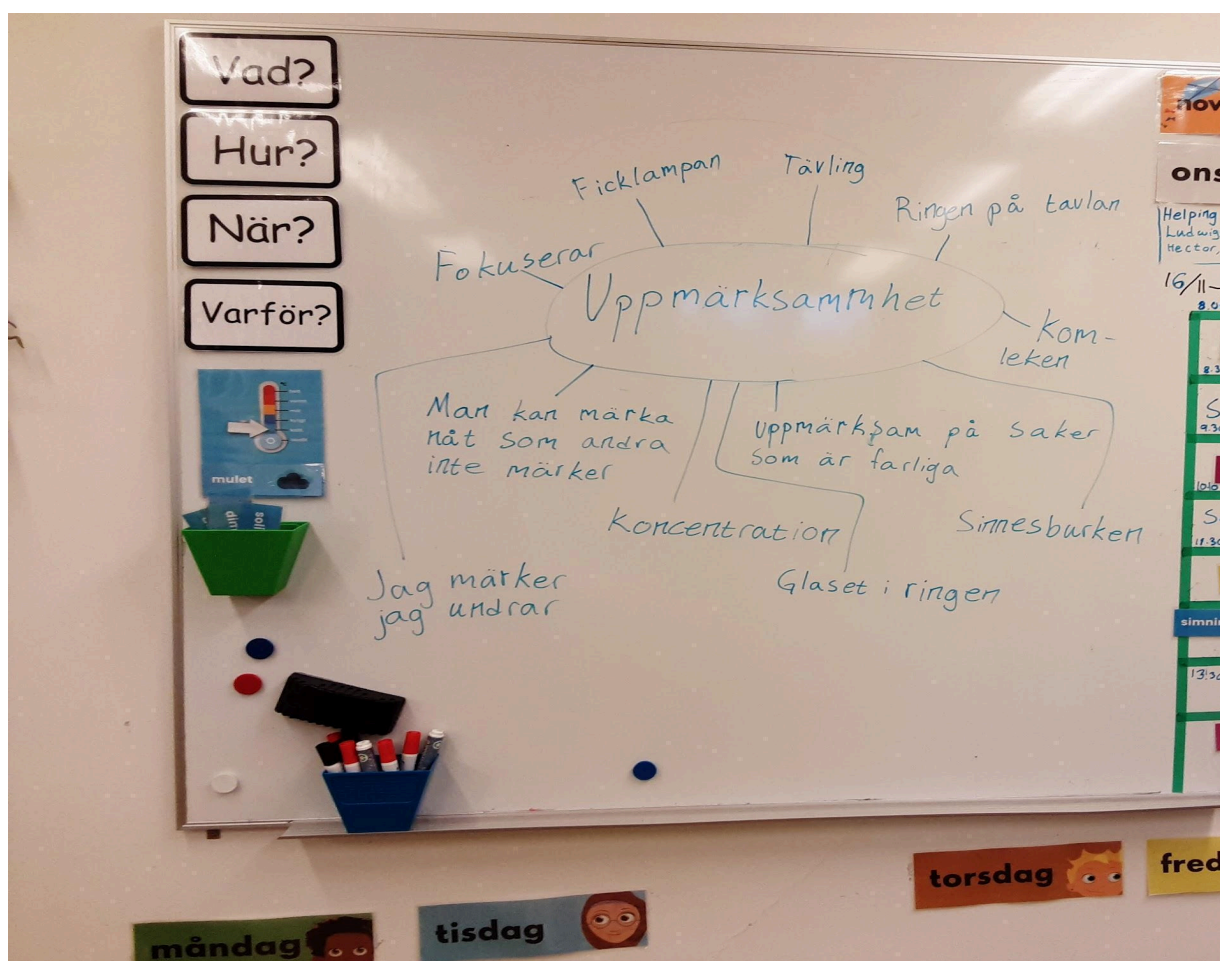
Nedan visar när en elev i åk 1 lägger teckningen om de olika zonerna i skattkistan.



I åk 1 genomfördes även en extralektion för att befästa träningen i uppmärksamhet och för att rita färdigt teckningarna från den tidigare lektionen. Extralektionen startade med att fokusera medvetenhet på andningen under en kort stund och eleverna uppmanades att notera när de tappade uppmärksamheten. Träningen blev då att försöka plocka tillbaka uppmärksamheten till andningen igen. Därefter genomfördes övningen "Medvetet ätande med ett russin". Eleverna försökte att hålla uppmärksamheten på ett sinne i taget och utforska russinet. Till sist fick eleverna färdigställa teckningarna av zonerna från förra gången.

I åk 2 började eleverna med att grunda sig och att tänka på en personlig resurs. Vissa elever blundade och en del fortsatte att äta sin frukt från rasten. Eleverna i en av klasserna i åk 2 var till en början lite distraherade under lektionen eftersom de var fokuserade på barnboksveckan som också pågick.

Efter incheckningen pratade eleverna i par om uppmärksamhet: Vad uppmärksamhet var men också om tillfällen när de hade varit/inte hade varit uppmärksamma. Här följer några citat från elever i åk 2: "När jag är uppmärksam på dig så tittar jag på dig", "Jag försökte vara uppmärksam när vi gjorde övningen med vattenglasat förut." Sedan lyftes olika förslag i helklass och läraren skrev upp förslagen på tavlan (se bilden nedan).



Efter detta ritade klassen en "Uppmärksamhetsteckning". Eleverna fick som uppgift att rita ett tillfälle då de varit uppmärksamma eller någon övning när de tränat uppmärksamhet.

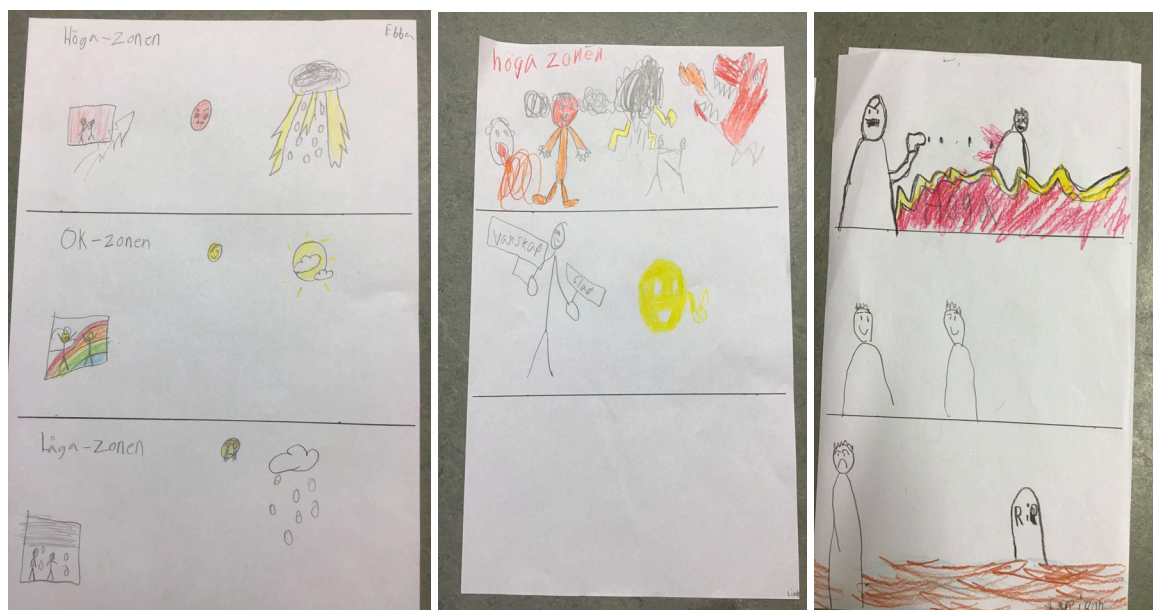
Bilden visar elever i åk 2 som ritat om uppmärksamhet.



I åk 3 delade eleverna först erfarenheter om gnistor och skogsbränder. De samtalade om i vilken mån de kunde stoppa gnistorna (känslorna) eller om de blivit till skogsbränder. En del ville dela med sig av ilska och berörde även sorg och saknad. Behovet av att dela med sig av olika tankar var stort. Fler och fler räckte upp handen och de kunde känna igen sig i varandras upplevelser av djur eller anhöriga som gått bort. Även en elev som inte varit delaktig visade sin sårbarhet och delade med sig av sina tankar av sorg och saknad och problem med att lämna tankarna.

Klassen pratade om att det var viktigt att få vara ledsen men att det ibland kan behöva metoder till hjälp att lugna sig. Därefter provade klassen att vara uppmärksam på andningen. Att tankarna kommer och att genom medvetenhet så kan vi plocka tillbaka uppmärksamheten till andningen igen. Några få elever tyckte att det var svårt och problematiskt med att fokusera. Ungefär hälften tyckte att det fungerade bra och andra hälften att det gick "så där". Vi pratade om att det krävdes övning! Därefter repeterades zonerna och klassen pratade om vilken zon de kunde vara mest uppmärksamma i och de ritade hur de eller ett djur eller en figur kände sig i de olika zonerna. De flesta hann inte med att rita teckningen färdig under den aktuella lektionen.

Nedan tre bilder av ok-zonen och uppmärksamheten inom de olika zonerna (åk 3).



Även i åk 3 genomfördes en extra lektion för att befästa träningen i uppmärksamhet och för att rita färdigt teckningarna från förra lektionen. Klassen började med fokuserad medvetenhet på andningen under en kort stund. Eleverna uppmanades att uppmärksamma andningen och även notera när de tappade uppmärksamheten.

Därefter gjorde eleverna övningen "Medvetet ätande med ett russin". Eleverna försökte att bevara uppmärksamheten på ett sinne i taget genom att utforska russinet. Slutligen färdigställde eleverna teckningarna av zonerna från förra lektionen (se nedan).

De två bilderna visar teckningar om ok-zonen från elever i åk 3 under extra lektionen.



Eleverna i åk 5 startade lektionen med att prata om uppmärksamhet och vad de jobbat med tidigare. Nedan följer några reflektioner:

"Vi tittade och luktade på ett kex".

"Vi gjorde övningen med vattenglasat där vi skulle vara varsamhet".

"Sinnesburken har vi också gjort. Vi stoppade ner föremål som skulle symbolisera hur vi känner i huvudet".

"Vi gjorde övningen med en ficklampa. Man skulle liksom rikta uppmärksamheten på det ficklampan lyste på".

"Vi åt ett russin och skulle lägga märke till hur det smakade, luktade, kändes. Man skulle verkligen tänka på och vara fokuserad på russinet".

"Det är svårt att hålla fokus på något i skolan om någon annan stör och gör ljud under tiden".

"Vi gjorde övningen där vi fick äta ett kex och lägga uppmärksamheten på hur det luktade, kändes, såg ut och smakade."

De pratade också om gnistan och skogsbranden och eleverna visade förståelse för att det kunde finnas behov av att hejda vissa känslor. Eleverna fick sedan grunda sig och tänka på en personlig resurs:

"Jag tänkte på min häst och då kände jag mig glad. Det kändes pirrigt".

"Jag kände mig glad och varm. Det hjälpte att tänka på en resurs för jag kände mig ledsen efter rasten och nu känner jag mig gladare".

"Om man fokuserar på något är det lättare att tänka bort det som är runt omkring".

"Gnistan är när jag börjar känna något typ arg eller ledsen och den Gnistan kan bli en skogsbrand om jag inte är uppmärksam".

I en klass i åk 5 grundade sig eleverna med ett valfritt föremål. Eleverna fick välja ett föremål, blunda och fokusera på föremålet. Eleverna var väldigt delaktiga och satt tysta under en längre stund. Läraren gjorde sedan en snabb övning i klassen där eleverna fick gå runt fritt i rummet, till en kompis, och fråga vad kompisens lärt sig om uppmärksamhet samt berätta om egna lärdomar. Här följer några kommentarer:

"Jag använder ofta de olika strategierna hemma för de hjälper mig när jag blir arg".

"Jag känner att jag har lättare att fokusera nu".

"Jag har lärt mig att det är lättare att hålla fokus om den personen jag pratar med har ögonkontakt med mig".

"För mig är det lättare att vara uppmärksam på sånt jag gillar än det jag tycker är tråkigt".

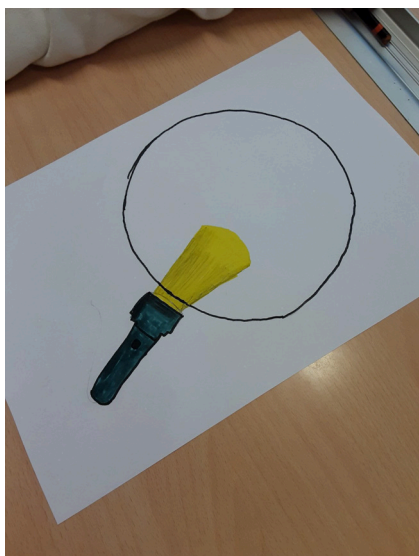
Eleverna repeterade de olika zonerna (höga, ok, låga) och sedan ritade de en bild när de eller någon annan befann sig i respektive zon. De ritade en bild per zon och många elever jobbade flitigt. I en klass i åk 5 ställde läraren en fråga under tiden eleverna ritade som eleverna fick reflektera över. Frågan lød: På vilket sätt kan man koppla det som du har ritat till uppmärksamhet? Frågan var svår för eleverna men här följer en elevreflektion: "Vi har med oss ficklampan varje sekund av våra liv. Alltså, vi väljer att använda vår uppmärksamhet och har alltid möjlighet att göra det". Läraren uttryckte: Har vi tränat vår uppmärksamhet så lyser ficklampan starkt. Har vi lägre uppmärksamhet så lyser ficklampan lite mindre".

I slutet av lektionen fick de elever som önskade i en av klasserna visa sina bilder för resten av gruppen. Läraren avrundade och samlade in alla teckningar. Läraren kopplade också vissa teckningar till uppmärksamhet och i vilken zon som det var lättast att hålla kvar uppmärksamheten.

I en klass i åk 5 fick eleverna i uppgift att rita varsin teckning om just uppmärksamhet: vad de lärt sig, någon av övningarna som de provat på, hur det kunde se ut vid uppmärksamhet osv. Eleverna började genast att rita (se bilderna nedan). Alla hann inte rita färdigt och de blev lovade att fortsätta arbetet vid nästa lektion. Några elever ritade övningar som de arbetat med under kapitel 3: medvetet ätande (Marieexen) samt "ficklampan" som belyste hur uppmärksamheten hjälper oss att se mer detaljerat. En elev ritade en kortlek eftersom kortspel kräver uppmärksamhet och fokus.

Nedan syns tre teckningar om uppmärksamhet i åk 5:

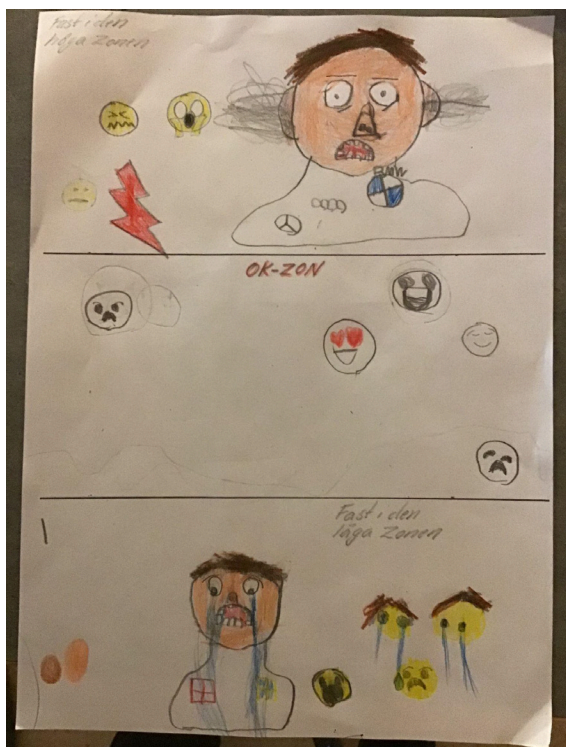
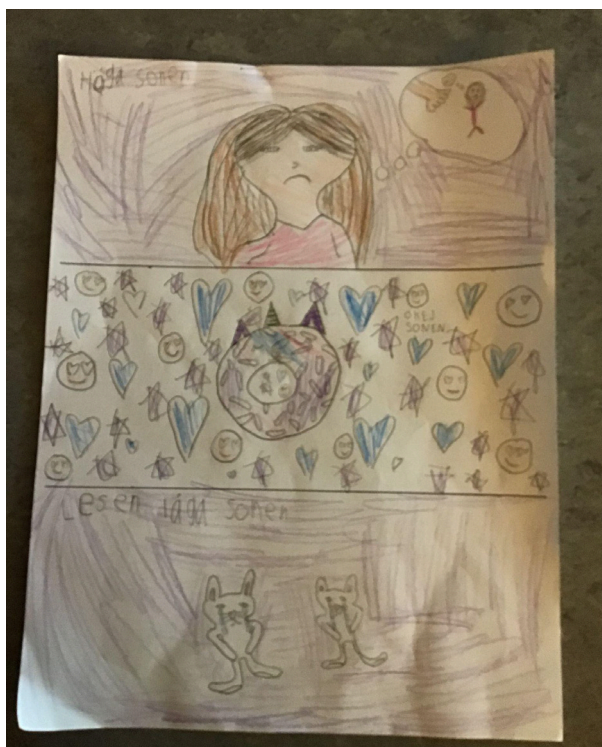




I åk 1 förenklades lektionen och strukturerades för att passa åldersgruppen. Det nya upplägget fungerade bra. För att befästa kunskapen var det positivt med ritmomenten och med praktiska inslag. Vid extralektionen visade de flesta eleverna en öppenhet och villighet att prova på övningarna men också att dela sina tankar. Det var blandade reflektioner efter andningsövningen. För några elever var det lättare att fokusera och plocka tillbaka tankarna. Det fanns behov av att repetera andningsövningen under korta stunder.

Russinövningen var uppskattad av de flesta men en elev lämnade tillbaka sitt russin till läraren eftersom hen kände ett stort motstånd mot övningen. Eleven uppmuntrades att utforska övningen lite grann utan att äta av russinet men förblev relativt låst under lektionen. En elev med uttalade uppmärksamhetsproblem var däremot delaktig under hela lektionen och fick hjälpa läraren att andas med andningsbollen i början av lektionen vilket var uppskattat.

Här visas tre teckningar från extralektionen i åk 1.



Eleverna i en klass i åk 2 var lite stressade och ett par elever pratade med varandra i stället för att lyssna på läraren när de samtalade om uppmärksamhet. Barnboksveckan i skolan bidrog till att eleverna blev mer okoncentrerade. Men eleverna kunde med lätthet föreslå hur de skulle träna uppmärksamhet och vad detta innebar. De var engagerade och ritade många olika teckningar. I en annan klass i åk 2 uppvisade eleverna svårigheter med att förstå metaforerna i övningarna. De hann inte heller färdigställa teckningarna under den första lektionen.

I åk 3 anpassades momenten till åldersgruppen, materialet i sin ursprungliga form ansågs alltför omfattande. Under en extra lektion i åk 3 fungerade övningarna mycket bra. När det var tid för dagens första lektion var eleverna pigga och villiga att testa de olika övningarna. De var också noggranna med att färdigställa sina teckningar. Ett flertal elever upplevde att de kunde fokusera utan att tänka så mycket på annat. Några uppvisade problem med att komma till ro, andra elever kunde plocka tillbaka tankarna till andningen när ovidkommande tankar dök upp.

Läraren poängterade att eleverna skulle försöka att uppleva, inte prestera, vilket var mycket ovant för dem. De provade i en minut vilket var tillräckligt. Läraren upplevde att eleverna förstod att man kunde träna uppmärksamhetsmuskeln genom övningar. Russinövningen tyckte eleverna var spännande men de var ovana att använda ett sinne i taget. Flera delade med sig av hur russinet luktade, smakade, kändes, såg ut och hördes. Läraren försökte att uppmuntra eleverna att våga och att ge sig hän. En elev tyckte inte alls om russin och behövde därför inte smaka men deltog vid resterande moment. Några kommentarer från elevgruppen:

“Jag tycker att det lutar lakrits”.

“Det luktar kaffe”.

“Det smakar sött”.

“Det låter knastrigt när jag biter på det”.

“Det ser buckligt ut”.

Eleverna i åk 5 uttryckte att det var svårt att förstå hur man kunde träna uppmärksamhet men det märktes att eleverna förstod zonerna och hur de olika zonerna kunde upplevas känslomässigt. Eleverna började också förstå vad förnimmelser var och hur de kunde kännas, det märktes vid incheckningen i en av klasserna då eleverna med ord beskrev förnimmelser på ett mer detaljerat sätt. En del elever ritade, gjorde annat under tiden som läraren pratade och det märktes att de hade svårighet med att sitta still en längre tid och att behålla uppmärksamheten.

Det upplevdes också som lite svårt för eleverna i åk 5 att minnas varför de gjort vissa övningar men med stöd från läraren så gick det bättre. Gnistan och skogsbranden var svår att förstå och att koppla till känslor. Ett flertal elever i åk 5 lärde sig mer om uppmärksamhet vilket visade sig när de gick runt och berättade om ämnet för sina klasskamrater.

I lärandeupplevelse 6, "Självmedvetenhet", fortsätter eleverna att utforska sambandet mellan utveckling av uppmärksamhet och en ökning av självmedvetenhet. I denna lärandeupplevelse utforskar eleverna hur de kan använda sin uppmärksamhet för att iaktta själva sinnet.

I åk 2 var det bra fokus och eleverna reflekterade om vad de lärt sig under återkopplingen. Eleverna tog verkligen in övningarna med att lyssna på tankar. Elevernas språk förbättrades också eftersom.

En klass i åk 5 började lektionen med att eleverna satte sig på golvet, en lämplig position då eleverna skulle genomföra övningen "medveten gång". Läraren guidade sedan incheckningen och eleverna fick välja mellan att sitta och ligga ner. Eleverna intog snabbt en position som de tyckte var behaglig eller neutral. Flera passade på att lägga sig ner. Eleverna fick till uppgift att fokusera på andningen lite extra under incheckningen: var de kände andningen som tydligast. Eleverna var tysta och koncentrerade, en del blundade, andra tittade och någon rörde på sig lite smått. Det var en fin koncentration och lugn i klassen men efter några minuter blev det svårare för en del att förbli tysta och de började göra små ljud.

Efter incheckningen pratade klassen om var eleverna kunde märka sin andning. Nedan presenteras några kommentarer från elever i åk 5:

"Jag kände min andning mest i lungorna. Det kändes som vanligt alltså neutralt".

"Det kändes i halsen".

"För mig var det mest i näsan".

"Jag kunde känna när luften gick in i min kropp".

Nästa övning var "medveten gång". Eleverna ställde sig i en ring med lite mellanrum mellan varandra. De gick sedan runt i ringen med uppmärksamhet på hur det kändes i kroppen. Syftet var att uppmärksamma den egna gången. Det var en utmaning för eleverna att behålla koncentrationen och vissa pratade och gjorde andra rörelser. Efteråt samtalade eleverna om vilka förnimmelser som de kände under övningen, två elever uttryckte sig så här: "Mina fötter formade sig efter golvet när jag gick. Det kändes behagligt men också rätt neutralt", "De kändes först neutralt men efter en stund slog jag i tån vilket var obehagligt." Några elever upplevde att övningen att gå runt i rummet och uppmärksamma gång var märklig. Läraren förklarade att övningen var till för att träna uppmärksamhetsmuskeln på vardagliga ting som kanske inte alltid upplevs som intressanta.

Sista övningen var "spegling" där eleverna i par fick spegla varandras rörelser. Efter instruktioner från läraren genomförde eleverna övningen och det märktes att de uppskattade den. Två kommentarer: "Det kändes behagligt att göra den här övningen och jag tyckte att det var kul!", "Det var jättekul för att vi gjorde en väldigt långsam dans".

Eleverna i några klasser i åk 5 var trötta under lektionen och läraren lade märke till att många befann sig i den låga zonen. I en klass pratade eleverna inledningsvis om varför det var bra att öva uppmärksamhet och att tillägna sig kunskap om känslor. Sedan fick eleverna grunda sig under lärarens guidning. Eleverna försökte att hålla uppmärksamheten på en personlig resurs. Sedan fick eleverna följa sina egna andetag, behålla uppmärksamheten och prova på medveten andning. Det blev inte så bra respons och en del elever uppvisade problem med koncentrationen.

Efter detta genomfördes övningen “medveten gång” där eleverna gick runt i en cirkel i rummet och försökte uppmärksamma den egna gången men också fokusera på den elev som gick framför dem i cirkeln. Uppgiften var att genom hela övningen hålla samma avstånd till klasskamraten som gick framför. Det var tyst under övningen men stundtals svårt för eleverna att fokusera på övningen och många tittade på kamraterna i stället. I övrigt gick lektionen bra och eleverna uppskattade mest övningen “spegling” som de genomfört vid ett tidigare tillfälle.

I en klass avslutades lektionen med en övning där eleverna följde varandras rörelse i cirkel. En elev började med att göra en rörelse och eleven bredvid utförde samma rörelse. Detta skulle gå i snabb takt och syftet var att oavbrutet behålla uppmärksamheten. Eleverna själv önskade att genomföra denna övning och handledaren upplevde att det fungerade bra även om den inte tillhörde lektionsplaneringen.

I åk 2 upplevdes materialet som lätt att förstå och att följa. När eleverna grundade sig i början av lektionen var de tysta och koncentrerade sig i över fem minuter. Ganska fantastiskt. Metaforen om himlen var lättare för eleverna att ta till sig och de förstod att det som syns på himlen alltid förändras. Här följer några kommentarer från elever:

“Många känslor vaknar till liv på insidan”.

“Vi tänker alltid – som oändligheten”.

“Himlen förändras alltid, våra känslor också”.

“Tankar förändras”.

“Det var svårt för mig att fokusera på en tanke, eftersom jag har mycket fantasi”.

“Sinnet varnar mig om jag dagdrömmer”.

Eleverna i en klass i åk 5 tog till sig incheckningen väl och deltog lugnt vid grundningsövningen med andningen. De delade villigt med sig av sina reflektioner om hur det kändes i kroppen. Övningen medveten gång var något svår för eleverna i en klass i åk 5. Några elever tappade uppmärksamheten på sin gång, de pratade eller genomförde andra rörelser. Det märktes dock att eleverna kunde behålla koncentrationen lite längre än vid de första lektionstillfällena då läraren vid incheckningen kunde ägna en något längre stund till grundningsövningen. De allra flesta elever i klassen satt tysta och fokuserade under övningen en lång stund. Flera elever uttryckte också att det var svårt att enbart fokusera på andningen. Många elever uppmärksammade dock den egna gången och kunde följa kamraten som gick framför i övningen “medveten gång”.

Lärarnas arbete med materialet

I lärandeupplevelse 1, "Utforska sinnet", genomför eleverna en aktivitet som heter "Sinnesburken". I SEE Learning omfattar "sinnet" tankar, emotioner, attityder, minnen, känslor och så vidare. Syftet med upplevelsen är att eleverna ska utveckla en "karta över sinnet", med andra ord en förståelse av mentala processer som emotioner. Dels ska de förstå vad det innebär att vara uppmärksam på sinnet och utveckla uppmärksamhet som en färdighet, i synnerhet för att få större insikt i mentala processer.

I stort sett följde läraren i åk 2 manus. En klass repeterade zonerna och läraren tog då exempel som var elevnära och som underlättade för eleverna att berätta om zonerna. Läraren kopplade också tydligt till vilka känslor som kunde förnimmas i kroppen. När klassen pratade om sinnet ritade läraren upp hjärnan med tankar och känslor. Eleverna gav sedan förslag på olika tankar och känslor vilket utgjorde ett bra sätt att koppla till materialet. Vid den reflekterande övningen berättade läraren om uppmärksamhet på ett bra sätt och relaterade även detta till övningen.

Läraren i en klass i åk 2 missade att berätta om sinnesburken därför blev övningen lite otydlig. Handledaren poängterade att det var viktigt med tydlighet om att hjärnan kunde bli grumlig under stress och att det då blir svårt att fatta hjälpsamma beslut. Men också vikten av att kunna stabilisera sinnet med uppmärksamhet för att lättare fatta beslut, känna lugn och välmående. Ordet "sinnet" var svårt för eleverna att förstå. Kanske för att läraren missade att koppla övningarna till ett grumligt och stabilt sinne.

Lärarnas respons på materialet skattades mellan 4 och 10 på den tiogradiga skalan i de olika klasserna och årskurserna. Men materialet bestod fortfarande av mycket text vilket gjorde att lärarna lätt tappade bort sig under lektionen. Lektionen upplevdes som komplex och i några klasser i åk 2, åk 3 såväl som i åk 5 förenklades materialet vilket fungerade bra. En lärare i åk 2 hoppade också över vissa delar av texten men trots detta så utvecklades barnens kunskaper inom området. Någon lärare i åk 2 upplevde däremot materialet som mycket tydligt.

I flera klasser i åk 1 såväl som i åk 5 noterades att diskussionen om "sinnet" var problematiskt då eleverna tidigare pratat om de fem sinnena och gärna förväxlade begreppen. Sagan och övningen med burken var däremot konkreta och fungerade bra i åk 1 men språket behövdes anpassas till åldersgruppen. Kopplingen till och samtalet om zonerna gav också mycket. Eleverna förstod att när de befann sig i den höga eller låga zonen så var det svårare att tänka klart och ta bra beslut, koncentrera sig, vara snäll mot andra osv. De förstod också att om de kom tillbaka till ok- zonen så kunde hjärnan fungera bättre.

Övriga reflektioner från undervisningen i åk 2 var ett positivt och tillåtande klimat i klassen. Dock saknades två elever som behövde prioritera läsning framöver SEE Learning.

Ett par lärare i åk 2 uppgav att det varit stressiga veckor, utan möjlighet att läsa in materialet till lektionen i den utsträckning som de önskade. En av lärarna upplevdes därför som stressad innan lektionen. Lektionen blev trots detta lugn och läraren gav ett lugnt intryck. Denna lektion behöver dock anpassas lite mer och kopplingen mellan grumligt sinne och stabilitet i sinnet och dess relation till hur en person mår behöver förtydligas.

Även i åk 3 och åk 5 upplevde lärarna att begreppet "sinne" var svårt för eleverna, därför användes begreppet "hjärnan" i stället.

Övningen med sinnesburken upplevdes som konkret och bra liksom zonerna som var tydliga att relatera till. Någon lärare i åk 3 efterfrågade ljudspår med guidade övningar som kunde användas och plockas fram vid ytterligare tillfällen under veckan. I åk 5 lades andningsbollen till inledningsvis under lektionen för att eleverna skulle varva ned. Eleverna gillade bollen och ville gärna veta var den var inköpt. De kunde också koppla ihop bollen med andningen och att kroppen behövde slappna av.

I lärandeupplevelse 2, "Utforska uppmärksamhet" undersöker eleverna vad begreppet uppmärksamhet innebär. Genom att lära sig att vara uppmärksam på själva uppmärksamheten upptäcker eleverna att de kan träna upp och stärka denna förmåga.

I åk 1 upplevdes materialet alldeles för omfattande; för många övningar och för mycket text. Det var problematiskt för eleverna att uttrycka hur det kändes i kroppen och de olika förmåmelsena.

Den förenklad version av lektionen fungerade bra då dess ursprungliga form var alltför komplex. Detta uppskattades även bland de äldre eleverna i åk 5. Handledaren och läraren i åk 1 tog beslut innan lektionen om vilka delar som främst skulle fokuseras eftersom lektionstiden var kort, cirka 35 min. För en lärare som inte har bakgrundskunskaper om övningarna kan det vara svårt att prioritera under lektionen som är lång i dess ursprungliga form. Övningen "Jag märker jag undrar" gav eleverna i åk 1 nya insikter och fängslade dem allra mest.

Eleverna i åk 1 tyckte mycket om övningen med snäckan och just det materialet lämpade sig bra för övningen. Som vanligt uppskattades konkreta och praktiska övningar!

I en klass i åk 2 blev tiden knapp. Men eleverna tyckte om övningarna och älskade glitterburken som de benämnde Dennis och önskade att läraren skulle berätta mer. I en annan klass i åk 2 fungerade upplägget perfekt även om eleverna blev lite trötta mot slutet. Flera lärare nämnde att elevgrupperna blev trötta mot slutet av lektionspasset. Ytterligare en lärare i åk 2 upplevde problem med instruktionerna och strukturen på lektionen vilket försvårade för eleverna att förstå och genomföra övningarna.

Nedan följer kommentar från elever i åk 2 om nya kunskaper från dagens lektion:

"I learned that focus is like your family. You can listen and focus and those two things are like your uncle and your brother, it's like a family".

"What happens when we pay attention"?

"Nerves send message to the to brain so you can ask question and get answers". " Our bodies feel calm when we pay attention and focus".

I åk 5 följde lärarna det förtydligade och förenklade materialet utan problem. Lärarna följde manus men anpassade upplägget efter elevgrupperna och genomförde samtidigt lektionen på ett personligt sätt. Engagemanget från eleverna var högt och det märktes att de uppskattade övningar där de var mer aktiva.

I åk 3 upplevde läraren problem med sinnesburken som var grumlig även när vattnet stillat sig vilket orsakade problem med att relatera övningen till förnimmelser och skillnaden mellan oroligt och lugnt sinne.

Lärarnas respons till materialet inom de olika årskurserna skattades från två till tio på den tiogradiga skalan.

I lärandeupplevelserna 3 och 4, "Utveckla uppmärksamhet i aktiviteter, del 1 och del 2", får eleverna utforska olika saker som vi kan vara uppmärksamma på, däribland handlingar, men också varför vi behöver utveckla vår uppmärksamhet. Detta hjälper oss att genom våra tankar, emotioner och beteenden hejda emotionella impulser.

I en av klasserna i åk 2 följde läraren manus till lärandeupplevelse 3 men glömde dock att prata om mindfulness vid övningen "skicka muggen" dvs. förtydliga begreppen varsamhet och medvetenhet som utgör centrala inslag i lektionen. Läraren repeterade vid ett flertal tillfällen vad uppmärksamhet var vilket fördjupade elevernas reflektioner och insikter kring begreppet. I andra klasser i åk 2 upplevde handledaren att läraren följde manus mycket bra och att eleverna tyckte att övningarna var roliga och lätta att förstå. En lärare använde en Gong för att starta klassen vilket fungerade bra. Eleverna i denna grupp använde centrala begrepp på ett tydligt sätt vilket var mycket positivt. Två kommentarer från elever om vad de lärt sig under lektionen utifrån frågan "När bör vi använda vår uppmärksamhet?": "När vi läser inför ett prov", "När vi deltar vid dansklasser".

Även i åk 3 behövde läraren korta ner lektionsmanus på grund av tidsbrist. En del av eleverna orkade inte upprätthålla fokus under hela lektionen vilket utgjorde en utmaning för läraren. Detta gällde även åk 1 där lektionsmaterialet komprimerades och anpassades. Samtalen om uppmärksamhet upplevdes som ganska svårt. Sagan om Ben hoppade läraren över och fokuserade på övningen med vattenmuggen för att konkretisera upplevelsen av varsamhet, mindfulness och uppmärksamhet.

I åk 5 följdes manus genom hela lektionen. Vid incheckningen berättade lärarna varför de skulle checka in, dvs för att förbereda kroppen inför dagens lektion. I en klass började eleverna med att grundade sig och läraren påminde eleverna om att de under tiden även skulle försöka vara uppmärksamma vilket hjälpte eleverna att komma in i rätt stämning.

Flera lärare kopplade sedan till begrepp såsom varsamhet, medvetenhet, förnimmelser och uppmärksamhet under lektionen, vid övningar såsom "skicka muggen". Det var svårare för eleverna att koppla uppmärksamhet på känslor inom oss men läraren kunde förklara på ett tydligt sätt så att de förstod. Det blev en bra lektion med många reflektioner från eleverna om uppmärksamhet.

Läraren lade också mycket tid till diskussioner vilket gjorde att eleverna vid de konkreta övningarna var lite trötta. Eleverna i åk 5 gillade de aktiva övningarna och var delaktiga. Dock varierade engagemanget mellan de olika klasserna i åk 5 inte minst vid samtal om begreppet uppmärksamhet. En handledare föreslog att lektionen skulle starta med de upplevelsebaserade övningarna följt av diskussioner om begreppet uppmärksamhet.

Lärarnas respons till materialet till lärandeupplevelse 3 skattades från tre till tio på den tiogradiga skalan.

I lärandeupplevelse 4 var lektionen i åk 1 omarbetad och förkortad och nya scenarier formulerades som passade åldersgruppen bättre. Läraren följde manuset i den nya versionen och projicerade bilderna på storbild vilket var bra. Men lektionen var kort, ca 35-40 min och det blev svårt att hinna med allt, därför behövdes förberedelser och anpassningar. Dessutom låg lektionen just innan lunch så eleverna var både hungriga och trötta.

Lärarnas respons till materialet till lärandeupplevelse 4 skattades från tre till tio på den tiogradiga skalan.

I åk 3 betonade läraren att lektionen utifrån den förenklade versionen var lätt att följa och förstå, vilket även en lärare i åk 2 uttryckte. Däremot så blev det mycket stillasittande vilket inte var positivt för elevernas uppmärksamhet. Läraren efterfrågade mer praktiska övningar. Läraren berättar att de hade "ringsamtal" om relationer i klassen förra veckan och att eleverna var duktiga på att prata om känslor. Eleverna kunde även lätt varva ned och grunda sig. Läraren upplevde behov av att repetera övningar från kapitel 2 för att befästa zonerna och hjälp nu- strategier och efterfrågade enkla ljudspår till lektionerna.

Nedan visas bild från lektionen i åk 3:



En lärare i åk 2 uttryckte att materialet var rörigt och mycket omfattande med många olika små övningar som exempelvis medvetet ätande, medvetet lyssnade och medveten gång. Dessutom påpekade läraren att det förekom en del förberedelser som inte framkom tydligt vid en första genomläsning av materialet som att man behövde kex, russin osv. Läraren hade hellre velat fokusera på en övning i taget och stannat kvar i den under hela lektionen.

I åk 5 följde läraren manus men ändrade lite. Läraren kompletterade med en övning om medveten andning i början och avslutade med att tänka på en personlig resurs. Dessutom delades lektionen upp för att underlätta. Lektionen var perfekt tidsmässigt och det blev lagom lång tid till övning och diskussion om gnistan och skogsbranden vilket var bra! Eftersom lektionen förenklades så var det mycket lättare att följa med och förstå innehållet. Eleverna var också fokuserade och uppmärksamma men somliga elever tyckte att det var svårare att uttrycka sig.

En lärare i åk 5 uttryckte att det var en lite klurig lektion; att hjälpa eleverna att förstå grunden till varför vi pratade om gnistan och skogsbranden. Eleverna tog dock till sig budskapet bra och det märktes att de arbetat med zonerna och strategier tidigare. Det var fullt fokus från eleverna, inte minst på kexen.

I lärandeupplevelse 5, "Utveckla uppmärksamhet på ett objekt", testade eleverna att fokusera sin uppmärksamhet på ett enda objekt, såsom andningen, och behålla uppmärksamheten på det objektet över tid i syfte att bygga upp uppmärksamhetsmuskeln.

I åk 1 följdes inte manus och lektionen var omgjord. Läraren pratade fritt kring zonerna som klassen jobbat med tidigare. Det var svårt för eleverna att se andningsövningen som en upplevelse i stället för att prestera. Lärandeupplevelsen i sin ursprungliga form var för abstrakt för eleverna och för lång. Bilden med hundvalpen var mycket svår att förstå och rörde till det för eleverna i stället för att hjälpa dem förstå. Bilden med elefanten passade inte heller för svenska förhållanden. Läraren valde i stället att prata om hjärnan och om uppmärksamhet och använda tavlan som hjälpmedel för att förklara. Eleverna hann inte rita färdigt, de slutförde uppgiften under nästkommande lektion. Lärarens respons till materialet skattades som två på den tiogradiga skalan. Praktiska övningar passade mycket bra för denna åldersgrupp. Eleverna orkade inte med för mycket teori och fokusövningarna behövde ligga först på lektionen.

Materialet ansågs lätt att följa i en av klasserna i åk 2, lärarens respons skattades till mellan sju och tio på den tiogradiga skalan. Förenklingen och anpassningen av materialet uppskattades på grund av dess tydlighet. Men läraren fick säga till eleverna för att det var lite mer rörigt än vanligt, kanske på grund av barnboksveckan som innebar att de invanda rutinerna bröts. Det blev en bra lektion och eleverna kunde uppge många exempel på att träna uppmärksamhet. I vissa klasser i åk 2 så upplevdes metaforen om hundvalpen och ägaren svår att begripa. Men övningen var bra och eleverna producerade själva en lista på saker som de tränade för att stärka medvetenhet.

I åk 3 upplevdes metaforerna med bilderna som svåra att förstå och även att förklara. Lektionen var för omfattande och läraren valde ut vissa delar vilket var både tidskrävande och svårt. Lärarens respons till materialet skattades som två på den tiogradiga skalan. Läraren upplevde lektionen som rolig. Eleverna behövde ganska mycket tid för att rita och att känna in övningen och det var flera som inte ville avsluta när lektionstiden var slut.

I åk 3 ledde handledaren en extra lektion. De praktiska upplevelseövningarna passade eleverna mycket bra! Dessutom lades uppmärksamhetsövningarna i början av lektionen vilket gav bra resultat. Handledaren poängterade också att en elev med uttalade svårigheter med uppmärksamheten var delaktig under hela lektionen och ritade teckningen väldigt utförligt.

I åk 5 skattades lärarnas respons till materialet som sju eller åtta på den tiogradiga skalan. I och med den förenklade lektionen så var det mycket lättare att följa med och förstå innehållet. Handledaren observerade att gymmapåsar från projektet hängde på olika ställen i klassrummet vilket var kul att se. Det var rätt låg energi i klassen i början av lektionen och flera elever gjorde annat. En elev tyckte att lektionen var svår och tråkig. Men klassen producerade många fina bilder som visade de olika zonerna.

Lärarna arbetade lugnt och metodiskt och kopplade i en av grupperna till förnimmelser under incheckning. Lärarna förklarade och repeterade på ett tydligt sätt vad uppmärksamhet var. Under denna lektion blev det mycket stillasittande vilket märktes på eleverna som tappade uppmärksamheten då och då. En lärare i åk 5 önskade fler valmöjligheter i form av film och klipp för att fördjupa kunskaperna men också som omväxling för eleverna och för att öka intresset.

Många elever i åk 5 kom ihåg vad de gjort under kapitlet och det märktes att de praktiska övningarna gynnade inläringen. Eleverna tyckte om de praktiska övningarna och kopplade ihop dessa till varsamhet, medvetenhet och uppmärksamhet. En handledare poängterade att läraren visade prov på kunskap om ämnet och ett stort engagemang. Läraren tog tid att förklara lektionens olika moment och blev därmed en god förebild för eleverna.

Ett flertal lärare uppskattade de konkreta övningarna: zonerna, gnistan och branden som man kan återkomma till för att befästa kunskaperna då eleverna blev trötta på att sitta still och lyssna. Lärare efterfrågar också fler filmer i materialet. Materialet krävde vissa förkunskaper av läraren som behövde utbildning och tid att fördjupa sig i materialet och för att sätta sig in i de olika begreppen.

Någon lärare lade in en extra övning där eleverna fick röra på sig samtidigt som de fick dela med sig om vad de lärt sig om uppmärksamhet. Att rita teckningar utgjorde en bra övning som aktiverade eleverna.

Under lektionen berättade en elev i åk 5 att hon fick hjälp av övningarna om att grunda sig och att tänka på en personlig resurs. Hon gillade övningarna och kände att de verkligen hjälpt hennes mående. Tidigare hade eleven problem med jobbiga tankar och då brukade hon använda sig av grundning eller någon personlig resurs vilket hjälpte. Hjälpu-strategierna använde eleven dagligen vilket var väldigt fint att höra!

Nedan visas en bild som alltid sitter uppe i klassrummet i åk 5 för att påminna eleverna om vad de arbetat med: de olika zonerna (från kap 2) samt gnistan och skogsbranden (metafor för känslor och impulser) samt uppmärksamhet/fokus.



I lärandeupplevelse 6, "Självmedvetenhet", fortsätter eleverna att utforska sambandet mellan utveckling av uppmärksamhet och en ökning av självmedvetenhet. I denna lärandeupplevelse utforskar eleverna hur de kan använda sin uppmärksamhet för att iaktta själva sinnet.

Lärarna i åk 5 följde manus men övningen "medveten gång" var svår, särskilt i en av klasserna. Dessutom låg lektionen i en klass som första inslaget på måndagen. Läraren märkte att eleverna var väldigt trötta och sega. Eleverna uppskattade däremot övningen "spegling" och klassen hade genomfört övningen vid fler tillfällen tidigare. Lärarnas respons till materialet i åk 5 skattades mellan sex och åtta på den tiogradiga skalan. Lärarnas respons till materialet i åk 2 skattades som åtta till tio på den tiogradiga skalan.

I en annan klass i åk 5 följde läraren det förenklade manuset som handledarna utvecklat. Läraren förklarade incheckningen på ett tydligt sätt och uppmanade eleverna att fokusera lite extra på andning utan att för den delen ändra andetagerna på något sätt. Läraren tog också egna exempel på vad läraren själv kunde göra för att bli lugn i kroppen vid stress: att fokusera på andningen. I och med ett personligt exempel så blev läraren en god förebild för klassen. Läraren berättade att hen brukade tänka på lungorna som expanderade och sedan minskade i omfång. Detta relaterades även till sinnesburken för att stilla kroppen och sinnet. Läraren berättade fångslande och eleverna lyssnade noga.

Det märktes också att eleverna i åk 5 inte var vana att lägga uppmärksamhet på andningen eller gången och eleverna upplevde att det var lite svårare.

Handledarna valde att förenkla lektionen i några av klasserna vilket innebar att eleverna genomförde medveten gång som enligt det ursprungliga materialet låg under en tidigare lektion. Handledarna ansåg att eleverna behövde befästa sina kunskaper om mindfulness och uppmärksamhet på tydligare saker innan de tränade på att hålla uppmärksamheten på tankarna (som i originalversionen utgör lektion 6 i kapitel 3).

Lärarnas sammanfattning av kapitel 3

Läraren i åk 1 upplevde att gnistan och skogsbranden fungerade bra och eleverna kunde relatera till metaforen om känslor inom dem som kunde växa och bli större. Sinnesburken och berättelsen om Nelson var också uppskattade inslag och det blev bra efterföljande diskussioner. Konkreta övningar och berättelser som de fick reflektera om var bra. Det var också mycket bra att repetera från föregående kapitel i slutet av terminen.

Terminen var intensiv och någon lärare poängterade att hen inte hunnit med att repetera så mycket under terminens gång. I en klass så kom det en ny elev och därför var det mycket bra med repetition som gav en ökad förståelse för materialet. Eleverna tog dock till sig och utvecklade en god förståelse för zonerna och vid konfliktsituationer kopplades det konkret till de olika zonerna. Eleverna uttryckte också att de i vissa situationer tog tre djupa andetag för att reglera sig själv om något jobbigt hände under rasten. Eleverna använde även klassöverenskommelserna och knöt an till dem i konfliktsituationer.

Grundstrukturen i materialet var bra enligt läraren i åk 1 men lektionerna var för omfattande och tog för mycket tid att sätta sig in i. Stöd från handledare uppskattades och arbetet med att dela upp och omforma vissa lektioner samt konkretisera.

För denna åldersgrupp behövdes mer konkreta övningar och berättelser, inte bli för mycket teori i början av lektionen, då orkade eleverna inte fokusera vidare.

Manus var bra men ibland upplevde lärarna att de var väldigt styrda och det var också lätt att tappa bort sig när det var för mycket text. En del elever som hade svårt med uppmärksamheten tyckte att stillhets- och fokusövningarna var utmanande.

Läraren i åk 3 upplevde att sinnesburken var omtyckt. Eleverna ville dela sina tankar och det blev bra diskussioner som klassen kunde ta med sig till andra tillfällen och relatera till.

Eleverna tyckte också mycket om "speglingsövningen" som var en bra samarbetsövning och den gjordes flera gånger. Eleverna koncentrerade sig allt effektivare och fann lugnet efter hand.

Rent allmänt tog de till sig zonerna mycket bra som också användes i olika sammanhang exempelvis när eleverna behövde förstå hur en kompis reagerade. SEE Learning bidrog till att skapa en förståelse för olikheter och hur eleverna reagerade i olika situationer som förhoppningsvis blir ett lärande för framtiden. Att jobba med empati och med klassen som ett VI var också fint enligt lärare. Ett önskemål var att kunna avsätta en liten stund varje dag till övningarna i stället för att arbeta med materialet en gång i veckan. Det var också fint när eleverna ritade resursbilderna och skrev en text till dessa. Det märktes att eleverna kunde uttrycka sina tankar och känslor på ett bra sätt och det var bra att kunna väva in färdigheter i svenska i övningarna.

Lektionerna upplevdes dock för långa med för mycket text och det var lätt att det blev otydligt. Läraren och handledaren behövde bolla med varandra och handledaren kortade ner och anpassade lektionerna. Lärare önskade ett mer lättillgängligt material.

Reflektionsfrågorna kunde ibland upplevas som svåra och det var inte alltid så många elever som yttrade sig. Det var svårt för dem att uttrycka hur det kändes i kroppen. Det behövdes mycket repetition för exempelvis hjälp nu- strategierna och därför var det bra att gå tillbaka och repetera i slutet av terminen.

En lärare i åk 5 upplevde att lektionen med "scenarier" var lite svår att förstå: om eleverna skulle spela upp scenen som stod på lappen eller situationen när man var varsam. Eleverna spelade upp det som stod på lappen och det fungerade ganska bra även om vissa exempel kändes märkliga för eleverna som önskade lite mer händelser. Läraren reflekterade också om att det vore bättre att dela in grupperna efter det antal som behövdes för att spela upp scenarierna i stället för att dela upp dem tre och tre och några blev inaktiva i vissa grupper. Eleverna kunde inte heller ta egna initiativ att skapa förändringar i händelserna så att alla fick en roll och blev delaktiga.

Vidare beskrev en lärare lektionen med "mindful eating" som mycket lyckad och majoriteten av eleverna var engagerade och dela med sig rikligt redan innan de fick frågor från läraren. Att koppla ihop detta med uppmärksamhet var också mycket lyckat och alla elever var superfokuserade på sina kex. Läraren upplevde att lektionerna när eleverna aktiverades var mest uppskattade.

Vi gjorde intervjuer med eleverna i åk 1 om hur de upplevde kapitel 3 och repetitioner av kapitel 2 utifrån frågorna:

Vad var mest roligt och intressant i kapitlet?

Vad var svårt eller jobbigt i kapitlet?

Vad har ni lärt er om uppmärksamhet och hur kan man träna upp den?

När kan det vara bra att kunna använda sin uppmärksamhet?

Nedan följer en sammanfattning av utvärdering med elever i åk 3:

Det som eleverna tyckte var mest intressant och roligt i kapitlet var när de fick använda föremålen på mattan som resurser och gosedjur. Det var roligt att få välja och många gillade den aktivitet. Dessutom tyckte eleverna om övningen med vattenmuggen och en elev uttryckte att ”man måste koncentrera sig så man inte spiller ut. Det var läskigt.” Stationerna var ytterligare ett populärt inslag liksom när de berättade om en gnista som blev till en skogsbrand.

Det svåra i kapitlet utgjorde enligt eleverna att inte skratta när kompisarna var nära men också att ”komma på”. Några elever uttryckte att det blev fult när de målade. En utmaning utgjorde också att fokusera på cirkeln på tavlan när läraren gjorde konstiga saker.

På frågan om vad de lärt sig om uppmärksamhet så svarade eleverna: ”uppmärksamhet är att kolla på en sak men också när man är lugn”, ”Uppmärksamhet krävs när man ska följa någon annans rörelser så får man tänka på vad man själv gör och inte tänka på de andra.” De relaterade också uppmärksamhet till det som blev belyst med ficklampan och att man tittar på just det som är upplyst. Eleverna associerade också uppmärksamhet till att det blev svårt när någon annan pratade och att samtidigt behålla uppmärksamheten.

Enligt eleverna så var det bra med uppmärksamhet; det behövdes när man blev vuxen för att kunna lugna ner sig men också för att klara prov bättre. De nämnde att det var viktigt att behålla lugnet och lyssna på fröken när hon pratade. Man lärde sig även att vara uppmärksam på rätt saker.

Handledarnas reflektioner om kapitlets kritiska delar

Eleverna i de olika klasserna var i stort sett delaktiga och tyckte att många av de praktiska övningarna och aktiviteterna var bra. Det märktes att eleverna önskade flera övningar av denna sort då de annars upplevde att det blev mycket prat och stillasittande.

Det förekom begrepp såsom mindfulness, varsamhet och uppmärksamhet som var nya för eleverna. Under kapitlets gång tog eleverna till sig förmågan att uppmärksamma och reflektera över varför förmågan var viktig vilket skapade en viss förståelse för att man kan träna uppmärksamhetsmuskeln vilket även gynnar inläringen.

De olika aktiviteterna som ”ficklampan”, ”sinnesburken”, jag märker, jag undrar” var väldigt uppskattade av eleverna och det märktes i deras engagemang.

Lärarna följde manus men gjorde det samtidigt till sitt eget vilket var bra då de anpassade materialet till den egna elevgruppen. De flesta lärare upplevde att lektionen om "gnistan och skogsbranden" var lite svår. Lärarnas respons till materialet skattades till åtta på den tiogradiga skalan.

Eftersom handledarna förenklade och förtydligade lektionerna så blev det lättare för lärarna att följa instruktionerna. Arbetet med att förenkla var uppskattat. Handledarna förtydligade vad lärarna skulle fokusera mer på, de anpassade sagor och scenarier för att passa den svenska skolan och gav tips på aktiviteter att komplettera med.

Det vore också bra enligt handledarna om vissa delar i materialet bytte plats så att de gemensamma diskussionerna kring tex uppmärksamhet hamnade efter en övning. På så sätt kunde det bli ännu tydligare för eleverna vad uppmärksamhet är och hur den kan tränas eftersom de har egna erfarenheter. Dock är materialet konstruerat i en ordning som går från mottagen kunskap till förkroppsligad kunskap vilket gör att lektionerna är upplagda på ett visst sätt.

Förenkling av metoden

Under tiden som vi arbetade med materialet märkte vi att vi behövde anpassa och förenkla på olika sätt både för lärare och elever. En del lärandeupplevelser var för omfattande och hade många teoretiska inslag vilket gjorde att eleverna inte orkade hålla fokus. Lärarna uttryckte också att det tog för mycket tid att förbereda lektionerna eftersom de hade begränsad planeringstid. Både lärare och elever efterfrågade fler praktiska övningar. Utifrån det vi själva hade sett och den feedback som vi fått så började vi förenkla och förkorta materialet.

Vi har löpande gått igenom varje kapitel, delat upp lärandeupplevelser som varit för långa och lagt till fler praktiska övningar som komplement. Vi har också tagit bort en del text från lektionsupplägget och istället haft mer information i kapitelpresentationerna för att underlätta för lärarna att ta till sig materialet. Lärarna uttryckte att de förenklade lektionerna var lättare att ta till sig. De krävdes inte lika mycket förberedelser som innan. Eleverna uppskattade de praktiska inslagen och kunde då lättare ta till sig kunskapsinnehållet.

Under arbetet har vi även haft en dialog med Emory University eftersom flera länder har haft liknande erfarenheter i implementeringen.