Hjältemattan

Eleverna får berätta för de andra om när de varit en hjälte, det vill säga när de har gjort eller sagt något positivt. Tillsammans med eleverna upptäcker ni vad alla kan göra för att skapa en bra stämning. Ni förstärker elevernas goda handlingar och låter dem öva på att prata om sig själva i positiva ordalag.

30 min Åk F-3

Instruktioner

Syfte

- Träna på att prata om sig själva på ett positivt sätt.
- Träna på vad de kan göra för att skapa en god stämning.

Material och förberedelser

Gör i ordning en matta, antingen urklippt av ett tyg, eller en riktig matta.

Gör så här

1. Samla eleverna i en ring på golvet. Lägg mattan på golvet och berätta att det är en ”magisk hjältematta”. Prata om vad en hjälte är och gör. Försök att lyfta fram saker som alla kan göra i vardagen, som att vara en bra kompis, hjälpa andra, säga förlåt, trösta någon, säga hej eller fråga om någon vill vara med. Berätta att på hjältemattan får de stå och berätta om någon gång då de varit en hjälte, det vill säga då de gjort eller sagt något positivt.
2. Börja gärna med att någon vuxen ställer sig på mattan och berättar. Till exempel kan den vuxna berätta om en gång när den hjälpt en kollega, bett om ursäkt för något den gjort, gett någon en komplimang eller liknande. Förklara att alla som står på mattan och berättar får en applåd av de andra. (Finns det elever som upplever det jobbigt med ljud kan ni göra en tyst applåd utan att händerna nuddar varandra.)
3. Låt sedan de elever som vill komma fram en i taget, stå på mattan och berätta om när de varit hjältar. Kom ihåg applåderna, och ge gärna positiv respons till varje elev som berättar.
4. När alla som vill har berättat kan ni avsluta med att prata om att alla är hjältar någon gång, även om alla inte velat berätta. Poängtera att alla behöver öva och träna på att vara en hjälte mot andra.

Tips!

En variant är att låta eleverna berätta om situationer där någon annan varit hjälte. Ha gärna kvar mattan i klassrummet och använd den då och då för att lyfta fram alla elever och deras positiva handlingar. Om eleverna är blyga är det bättre att göra övningen i mindre grupper än helkass.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.