



# Verktygslåda

Transformativ utbildning  
i klimatresiliens för barn och unga



## Att undervisa för klimatresiliens

### – en verktygslåda



CLARITY

### Transformativ utbildning i klimatresiliens för barn och unga: Från klimatångest till resiliens, kreativitet och återskapande

#### Författare:

Laureline Simon, Nicole Diamantas, Gwendoline Ducros, Charlotte Karlsson, Bernadett Kiss, Marte Maurabakken, Marilyn Melhmann, Signe Strøm Flugsrud, Carmelo Zamora Parrado, och Christine Wamsler.

#### Tack till:

Vi vill varmt tacka alla lärare och utbildare för deras inspel och bidrag till CLARITYs verktygslåda. Deras återkoppling integrerades i samskapandeprocesserna och har varit med och format den verktygslåda som presenteras i denna bok.

Särskilt tack till:

Sierra DeLew, Justyna Doherty, Carolin Grzenia, Kateryna Kolosiuk, Emelie Jonsson, Enikő Johnston-Szűcs, Gareth Manning, Viktoriia Ostrovska, Maria del Palacio, Valentina Pescetti, Merete Svindland och Olena Zarichna.

Vi vill också rikta ett varmt tack till alla experter som generöst delade med sig av sina insikter och sin återkoppling under arbetet med att utveckla denna verktygslåda, Leslie Davenport, Frida Hylander, Jo McAndrews, Panu Pihkala, och Maria Vamvalis.

#### Referens:

Simon, L., Diamantas, N., Ducros, G., Karlsson, C., Kiss, B., Maurabakken, M., Mehlmann, M., Strøm Flugsrud, S., Zamora Parrado, C., & Wamsler, C. (2026). *Toolbox: Learning for Transformative Climate Resilience*. CLARITY – Transformative Climate Resilience Education for Children and Youth: From Climate Anxiety to Resilience, Creativity and Regeneration. Lund University, Sweden. ISBN 978-91-8104-593-2. Tillgängligt här: <https://transforming-climate.education/>

Grafisk design: Nordicworking och Climate Creativity

Framsida designad av Colleta Kihumba (One Resilient Earth)

[www.transforming-climate.education](http://www.transforming-climate.education)

[contact@transforming-climate.education](mailto:contact@transforming-climate.education)

All resources labelled as such by the Clarity Consortium are licensed under following Creative Commons License:  
CC BY-SA 4.0

*Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.*



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**

# Innehållsföreteckning

<b>Introduktion till verktygslådan.....</b>	<b>1</b>
<b>Kompetensområde 1 – Att möta och ta hand om klimatkänslor och trauma.....</b>	<b>5</b>
<b>Verktyg 1.1 Främja en traumainformerad lärmiljö.....</b>	<b>6</b>
Aktivitet 1.1.1 Skapa en kultur av trygghet och omsorg.....	7
Aktivitet 1.1.2 Snabba regleringstekniker för lärare.....	16
Aktivitet 1.1.3 Stödjande respons i känsliga situationer.....	19
<b>Verktyg 1.2 Skapa utrymme för klimatkänslor – klimatkänslokoll.....</b>	<b>24</b>
Aktivitet 1.2.1 Klimatkänsllohjulet.....	25
Aktivitet 1.2.2 Klimatkänslokoll.....	30
Aktivitet 1.2.3 Klimatkänslsymboler.....	35
Aktivitet 1.2.4 Klimatkänslor gestaltade med kroppen.....	40
<b>Verktyg 1.3 Rörelse för att minska klimatångest.....</b>	<b>45</b>
Aktivitet 1.3.1 Andning.....	46
Aktivitet 1.3.2 Lugnande kroppsövelser.....	50
Aktivitet 1.3.3 Kontemplativa praktiker.....	54
<b>Verktyg 1.4 Ge plats för klimatkänslor.....</b>	<b>61</b>
Aktivitet 1.4.1 Klimatcirkel och klimatkaféer.....	62
Aktivitet 1.4.2 Skapande vägar för klimatkänslor.....	67
Aktivitet 1.4.3 Sorgearbete och sorgpraktiker.....	71
<b>Kompetensområde 2.....</b>	<b>75</b>
<b>Verktyg 2.1 Dagbok för välbefinnande.....</b>	<b>76</b>
Aktivitet 2.1.1 Dagbok om hur du mår.....	77
Aktivitet 2.1.2 Dagbok om tacksamhet.....	82
<b>Verktyg 2.2 Delade berättelser – gemensam historia.....</b>	<b>86</b>
Aktivitet 2.2.1 Berättelser om naturen – då och nu.....	87
Aktivitet 2.2.2 Din berättelse om klimat och natur.....	91
<b>Verktyg 2.3 Samhörighet med djur.....</b>	<b>97</b>
Aktivitet 2.3.1 Observera och forska om djur.....	98
Aktivitet 2.3.2 Röra och känna sig som ett djur.....	104
Aktivitet 2.3.3 Gå och kommunicera med djur.....	109

<b>Verktyg 2.4 Ge naturen tid.....</b>	<b>115</b>
Aktivitet 2.4.1 Långsam vandring i naturen.....	116
Aktivitet 2.4.2 Sitt-och-titt-plats i naturen.....	119
Aktivitet 2.4.3 Äventyr i naturen.....	123
Aktivitet 2.4.4 Flyga drake.....	127
<b>Kompetensområde 3 – Arbeta med värderingar som stödjer mer-än-mänskligt liv... 133</b>	
<b>Verktyg 3.1 En del av naturen.....</b>	<b>134</b>
Aktivitet 3.1.1 Högsta rådet för alla varelser.....	135
Aktivitet 3.1.2 Ge växter och svampar en röst.....	139
<b>Verktyg 3.2 Lära av och med urfolk.....</b>	<b>143</b>
Aktivitet 3.2.1 Lyssna till urfolks berättelser.....	144
Aktivitet 3.2.2 Delta i samtal med en person från ett urfolk.....	150
Aktivitet 3.2.3 Lära genom konst eller kulturarv.....	156
Aktivitet 3.2.4 Lyssna till platsen: Utforska dina egna rötter.....	162
<b>Verktyg 3.3 Lyssna.....</b>	<b>169</b>
Aktivitet 3.3.1 Aktivt lyssnande.....	170
Aktivitet 3.3.2 Djuplyssning med andra.....	176
Aktivitet 3.3.3 Djuplyssning till sig själv.....	181
<b>Verktyg 3.4 Utforska isberget.....</b>	<b>187</b>
Aktivitet 3.4.1 Isbergsmodellen.....	188
<b>Verktyg 3.5 Hitta din drivkraft.....</b>	<b>193</b>
Aktivitet 3.5.1 Vardagshjälte – använd din unika styrka.....	194
Aktivitet 3.5.2 Utforska dina värderingar.. ..	199
Aktivitet 3.5.3 Hitta din ikigai.....	202
<b>Kompetensområde 4 – Klimatresilienta och regenerativa framtider.....</b>	<b>206</b>
<b>Verktyg 4.1 Utforska framtider genomkonst.....</b>	<b>207</b>
Aktivitet 4.1.1 Solarpunk – utforska konst.....	208
Aktivitet 4.1.2 Ett fotografi från framtiden.....	214
Aktivitet 4.1.3 Utforska parallella världar.....	217
<b>Verktyg 4.2 Utveckla framtidslitteracitet.....</b>	<b>221</b>
Aktivitet 4.2.1 Föreställ dig den vackraste framtiden.....	222
Aktivitet 4.2.2 Futures Literacy Labs (FLL).....	226
<b>Verktyg 4.3 Utforska det oväntade – framtidsvisioner.....</b>	<b>234</b>
Aktivitet 4.3.1 Framtidsspel.....	235
Aktivitet 4.3.2 Improviserat berättande.....	240

<b>Verktyg 4.4 Designa för resiliens och återskapande.....</b>	<b>246</b>
Aktivitet 4.4.1 Undersöka projekt som bidrar till resiliens och återskapande.....	247
Aktivitet 4.4.2 Att skriva ett manifest eller en handbok.....	252
<b>Kompetensområde 5 – Agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration.....</b>	<b>257</b>
<b>Verktyg 5.1 Återskapa jordar.....</b>	<b>258</b>
Aktivitet 5.1.1 Starta en skolkompost.....	259
Aktivitet 5.1.2 Skapa och underhålla en permakulturträdgård.....	263
<b>Verktyg 5.2 Lokala initiativ för klimatresiliens.....</b>	<b>267</b>
Aktivitet 5.2.1 Utforska och stöd ekosystem.....	268
Aktivitet 5.2.2 Lokala kartor.....	274
Aktivitet 5.2.3 Stödja lokala åtgärder för klimatresiliens.....	280
<b>Verktyg 5.3 Främja solidaritet och återskapande.....</b>	<b>285</b>
Aktivitet 5.3.1 Skapa ett generationsöverskridande plagg.....	286
Aktivitet 5.3.2 Skapa lärandeutbyten mellan skolor.....	291
<b>Verktyg 5.4 Bygga engagemang genom konst och dialog.....</b>	<b>297</b>
Aktivitet 5.4.1 Konst av skräp.....	298
Aktivitet 5.4.2 Engagera sig i icke-våldsam kommunikation.....	302
Aktivitet 5.4.3 Kommunicera med empati.....	308
Aktivitet 5.4.4 Dilemmaspelet.....	315

# Introduktion till verktygslådan

Klimatutbildning för barn och unga riskerar att missa målet. Elever möter ofta diagram över stigande CO<sub>2</sub>-halter och berättelser om förlust och förstörelse långt innan de har hunnit utveckla förmågan att reglera sina känslor eller föreställa sig en återskapande framtid. Detta leder ofta till ökande klimatångest och känslor av hjälplöshet, inte till förmåga att agera.

CLARITY-projektet – *Transformativ utbildning i klimatesiliens för barn och unga: Från klimatångest till resiliens, kreativitet och återskapande* – skapades för att stödja lärare och lyfter fram känslomässigt välbefinnande, fantasi och kollektiv handlingskraft i centrum för lärandet kring klimatfrågan.

Verktygslådan i CLARITY är det praktiska svaret på att få till en mer transformativ klimatutbildning. Den bygger på CLARITYs kompetensramverk för transformativ klimatesiliensutbildning och erbjuder färdiga aktiviteter som väver samman psykologi, konst och naturvetenskap. Syftet är att hjälpa pedagoger att utveckla både känslomässig resiliens och transformativa kunskaper och färdigheter hos sina elever.

Varje verktyg och aktivitetskort är ett frö: en kompakt, anpassningsbar idé redo att gro i olika miljöer – skolor, fritidsgårdar, universitet, uteverksamheter eller efter-skolan-verksamheter. Pedagoger bjuds in att plantera, vårda och korspollinera dessa frön, och forma dem utifrån sina egna lokala sammanhang.

## Varför använda den här verktygslådan?

- **Som klimatkompass** – hjälper dig hålla undervisningen, oavsett ämne (naturvetenskap, språk, konst eller utomhuspedagogik), riktad mot fyra tydliga mål: samhörighet, kreativitet, resiliens och återskapande (regeneration).
- **Huvud-hjärta-händer** – den förenar ekologisk kunskap, kreativt uttryck och känslomässiga färdigheter så att tankar, känslor och handlingar stärker varandra.
- **Trauma-informerad och regenerativ** (bygger grunder för återskapande) – stödjer elever i att hantera klimatkänslor och trauma, samtidigt som de bygger resiliens och ett regenerativt tänkande med hjälp av gemensamt agerande.

- **Redo för dina behov** – verktygslådan innehåller en stor variation gällande aktiviteterna, från en tidsomfattning på 10-minuter till längre projekt. Vissa kräver ingen förberedelse alls, andra kräver mer förarbete och erbjuder bakgrundsmaterial för fördjupning.

## Hur använda verktygslådan – att bygga kompetens över tid

Den här verktygslådan är skapad för att stödja **en utbildning inom transformativ klimatresiliens** – men det handlar inte om att bara “beta av” aktiviteter. För att verkligen utveckla kompetenser som empati, systemtänkande eller känsloreglering behöver vi gå på djupet.

### En aktivitet ≠ en kompetens

Enskilda aktiviteter är utmärkta som startpunkter. En tacksamhetsdagbok kan bygga självmedvetenhet. Ett framtidsspel kan väcka fantasin. Men sådana engångsögonblick bygger inte kompetens i sig. Förmågor – som att kunna samarbeta, förstå och vårda ekosystem eller reglera klimatkänslor – växer genom upprepade, sammansatta erfarenheter över tid.

### Kompetens växer över tid och genom flera verktyg

Ingen kompetens byggs klart genom en aktivitet vid ett enstaka tillfälle. **De utvecklas tvärs över aktiviteter, verktyg och reflektioner** – ibland under veckor, månader eller år. Tänk på varje aktivitet som en byggsten.

Vissa verktyg kan (och bör!) användas återkommande. Till exempel *Dagbok för välbefinnande* i verktyg 2.1 eller aktiviteten *Sitt- och tittplats i naturen* (2.4.2.) kan upprepas varje vecka eller säsong. Genom att återvända ger du eleverna möjlighet att se förändringar, fördjupa sin reflektion och följa sin egen utveckling. Varje gång bygger de nya insikter. Nyckeln är att återkomma till kärnpraktiker, bygga vidare på dem och koppla dem till elevernas egna liv, värderingar och känslor.

### Skapa sekvenser av verktygen

Verktygslådan fungerar bäst när aktiviteterna kopplas ihop i sekvenser. Till exempel kan du börja med *Ge naturen tid* (verktyg 2.4), gå vidare till *Hitta din drivkraft* (3.5), *Utforska framtider genom konst* (4.1) och sedan arbeta med *Lokala initiativ för klimatresiliens* (5.2). Under hela resan återkommer du regelbundet till emotionell litteracitet och reglering (verktyg 1.2 och 1.3). Struktur skapar sammanhang och fördjupar lärandet.

## Exempel på sekvenser – läranderesor – genom CLARITYs verktygslåda:

### Exempel A

Steg 1 – *Klimatkänslokoll* (1.1.1) lyfter fram känslor innan start.

Steg 2 – *Långsam vandring i naturen* (2.4.1) väcker sinnliga upplevelser.

Steg 3 – *Dagbok om tacksamhet* (2.1.2) ger fokus och uppmärksamhet till något som upplevdes.

Steg 4 – *Ge växter och svampar en röst* (3.1.2) fördjupar empati genom att personifiera lokal flora.

Steg 5 – *Konst av skräp* (5.4.1) omvandlar plockat skräp till ett kollektivt konstverk.

### Exempel B

Steg 1 – *Klimatcirklar och Klimatcaféer* (1.4.1) bygger tillit och avlastar oro.

Steg 2 – *Aktivt lyssnande* (3.3.1) tränar respektfull dialog.

Steg 3 – *Föreställ dig den vackraste framtiden* (4.2.1) öppnar för gemensam fantasi.

Steg 4 – *Lokala kartor* (5.2.2) kartlägger tillgångar och risker i samhället.

Steg 5 – *Stödja lokala åtgärder för klimatresiliens* (5.2.3) ger utrymme för design och genomförande av en liten intervention.

Steg 6 – *Reflektionscirkel med Dagbok om hur du mår* (2.1.1) knyter ihop känslor och resultat.

### Exempel C

Steg 1 – *Aktivt lyssnande* (3.3.1) introducerar lyssnarpraktiker.

Steg 2 – *Djuplyssning med andra* (3.3.2) fördjupar det transformativa lyssnandet.

Steg 3 – *Lyssna till berättelser av urfolk* (3.2.1) tränar lyssnande och utforskar olika värdesystem.

Steg 4 – *Lära genom konst och kulturarv* (3.2.3) fördjupar förståelsen för olika kosmologier (urfolks sätt att förstå och relatera till världen) samt för de systematiska skador som urfolk möter när de skyddar och återskapar den natur och miljö urfolk traditionellt lever i nära relation till.

*Viktigt:* Under hela läranderesan, både i samband med aktiviteterna och mellan dem, föreslår vi att verktygen för känsloreglering 1.2, 1.3 och 1.4 används. Lärare som arbetar med verktygen i klassrummet behöver också först ha lärt sig att bygga en så trygg och

trauma-informerad lärmiljö som möjligt (ta hjälp av verktyg 1.1), bland annat genom att *Skapa en kultur av omsorg och trygghet* (aktivitet 1.1.1) i klassen.

### **Reflektera och återvänd**

För att stödja utvecklingen av kompetenserna, uppmuntra eleverna att reflektera regelbundet – genom dagboksskrivande, cirkelsamtal eller kreativa uttryck. Låt reflektionen knyta ihop tidigare erfarenheter med nya. Kompetenser som emotionell litteracitet, aktivt hopp eller regenerativt tänkande blir synliga först när eleverna kan sätta ord på dem, tillämpa dem och anpassa dem i nya sammanhang.

### **En öppen inbjudan**

Utbildning kan antingen fördjupa känslan av hopplöshet – eller så ett frö till resiliens och återskapande. Genom att använda och dela dessa verktyg blir du en del av en växande gemenskap av pedagoger som hjälper unga människor att gå från klimatångest till möjlighet att bidra till klimatresilienta, kreativa och återskapande framtider. Låt oss tillsammans skapa de lärmiljöer som en blomstrande planet akut behöver.

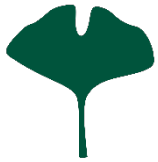
# Kompetensområde 1

–

## Att möta och ta hand om klimatkänslor och trauma



Verktyg 1.1.



# Främja en trauma- informerad lärmiljö

---

## Kompetensområde inom CLARITY:

Att ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma

## Kompetensområde inom GreenComp:

Agera för hållbarhet

## Varför ska jag använda det här verktyget?

Verktyget är värdefullt och ett bra stöd för lärare och pedagoger som vill stötta sina elever i att hantera klimatångest och andra klimatrelaterade känslor, samt i att navigera trauman som kan uppstå i samband med och till följd av klimatförändringar. Vissa aktiviteter erbjuder konkreta metoder för att bemöta nervsystemets överbelastning och obalans hos en enskild elev eller en hel grupp. Andra aktiviteter riktar sig till dig som lärare eller utbildare, och introducerar viktiga färdigheter du behöver, samt förberedande arbete du behöver göra innan du för samtal om klimatkänslor med din grupp.

## Aktivitet 1.1.1

# Skapa en kultur av trygghet och omsorg

### Översikt

**Denna aktivitet är avsedd för lärare och pedagoger.** Den utgör ett förkunskapskrav och en grundläggande aktivitet för att alla andra aktiviteter som berör klimatkänslor ska kunna bli verksamma, meningsfulla och inte riskera att skapa nya trauman eller återtraumatisering.

Aktiviteten handlar dels om att tillägna sig kunskap om vårt egna känslomässiga och mentala välbefinnande, dels om att förstå och uppmärksamma elevernas välbefinnande. Den kan bidra till att skapa en ny kultur kring känslor i klassrummet.

Den omfattar kartläggning och etablering av ett känslomässigt stödsystem för både lärare och elever, för att på så sätt ytterligare bygga trygghet – som en del av trauma-informerad praktik.

### Koppling till läroplanen

Den här aktiviteten är ämnesöverskridande.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell reglering, självreflektion, inre kompass, trauma-informerat ledarskap

### Förberedelser

Den här aktiviteten utgör en grund för alla andra aktiviteter i kompetens 1. Läs gärna avsnitten i lärarguiden som handlar om klimatkänslor och klimattrama, och se till att du har påbörjat arbetet med att skapa en kultur av trygghet och omtanke i din grupp. Det innebär också att du har tillgång till det stöd du behöver för att kunna ta hand om elevernas emotionella välmående på ett hållbart sätt.

### INFO



Aktiviteten är ämnesöverskridande och det är en fördel att genomföra den tidigt i arbetet med CLARITY.

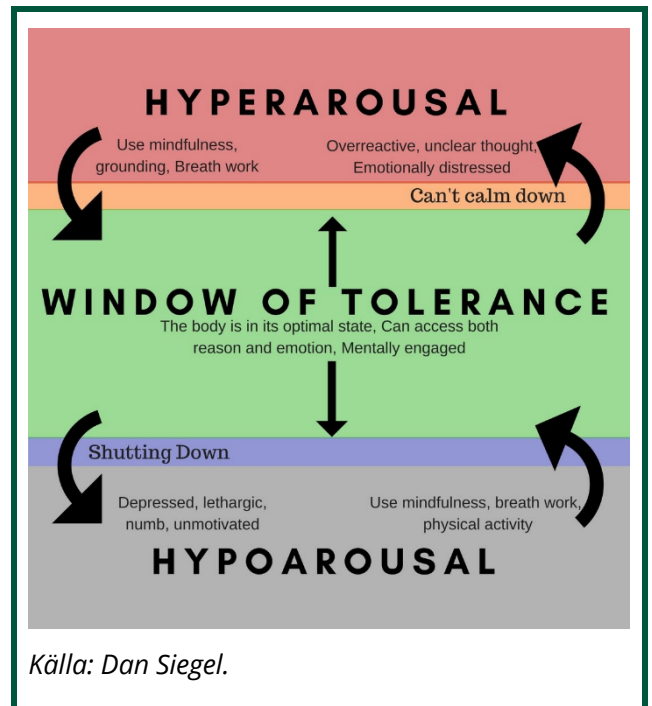


**Bra att öva och/eller pröva i förväg**

- Läs Lärarhandledningen gällande klimatkänslor och -trauma.
- Klimatkänsllohjulet 1.2.1

**Steg 1: Förstå hur känslor påverkar oss**

1. Vi lever i samhällen där väldigt få av oss är rustade att förstå och bemöta våra egna och andras känslor utan skuld, skam, distans eller ibland även oavsiktligt våld. När någon därför blir känslomässigt överväldigad i sammanhang eller miljöer där detta inte är socialt accepterat (t.ex. i skolan), riskerar personen att känna sig isolerad eller till och med bli bestraffad.
2. Det är avgörande att förstå att elever inte alltid väljer hur de beter sig – och att det finns andra sätt att bemöta en elevs beteende än genom kontroll, och med hjälp av belöning eller bestraffning. Detta kan dock innebära en stor förändring i förhållande till hur du hittills har arbetat.
3. För att bli medveten om dina egna känslor och stressnivåer kan du använda *toleransfönstret* varje gång tillfälle ges. Ställ dig själv frågorna:
  - Var inom toleransfönstret befinner jag mig just nu?
  - Är jag på väg mot gränserna för min gröna zon?
  - Vet jag vad jag kan göra för att självreglera när jag hamnar i hyperaktivering eller hypoaktivering?



Observera att toleransfönstret ofta är smalare från början hos personer som har upplevt svårigheter som fattigdom, diskriminering, marginalisering, brist på neuroinkludering eller svåra barndomsupplevelser. Du kan använda aktivitetskort 1.1.2 för att arbeta vidare med ditt eget toleransfönster.



**4. Lägg märke till vilket tillstånd dina elever befinner sig i.**

Att gråta kan vara ett synligt tecken på att någon är i upprörd och ledsen, men känslor uttrycks på många olika sätt.

- a. Notera att elever som verkar extremt lugna och följsamma i själva verket kan vara i ett tillstånd av dysreglering i form av *hypoaktivering* – de "stänger av" som en överlevnadsstrategi.
- b. Notera också att elever som överreagerar, svär eller ofta kommer för sent kan vara i ett tillstånd av dysreglering i form av *hyperaktivering*. Ett sådant beteende kan vara ett uttryck för inre stress och oro – inte för olydnad eller trots.

- 5. Lär dig känna igen tecken på trauma. Trauma är en enskild eller pågående erfarenhet av att vara osäker, utan stöd, och känna sig hjälplös i situationen. Det är som om en del av nervsystemet fryser fast i den upplevelsen, vilket kan skapa ett minne i kroppen. Om en ny situation triggar det kroppsmindet kan den traumatiserade personen kastas tillbaka i tiden, till samma överlevnadstillstånd som vid det ursprungliga traumat. I det förändrade tillståndet styr eleven inte sitt beteende medvetet. De ska därför inte bestraffas, tillrättavisas eller avfärdas.
- 6. Bra och viktigt att veta är att ett utbrott hos en person med en neurodivergent diagnos, kan beskrivas som en *meltdown* eller *shutdown*, och kan likna en traumareaktion men har en annan orsak – oftast sensorisk överbelastning, överväldigande i situationen eller svårigheter med känsloreglering. Om det bemöts som ett trauma kan barnet känna sig missförstått. Efter en episod av dysreglering kan du försiktigt fråga eleven om de känner sig trygga att dela med sig av vad som utlöst deras reaktion. Det kan bidra till ökad trygghet för neurodivergenta barn och unga i lärmiljön.
- 7. Låt klimat känslor (och andra känslor) få ta plats. Var medveten om att om även om du eller dina elever inte pratar om (klimat)känslor betyder det inte att de inte finns. Det innebär bara att de ligger under ytan – och då skapas förutsättningar för trauma, som i grunden handlar om brist på stöd. När känslor sopas under mattan riskerar vi också att skapa en miljö där barn som visar känslor, till exempel genom att gråta, blir utskrattade.



Därför behövs en trygg grund i klassrum och skolor för att det är okej att reagera känslomässigt på svår information. För att minska risken för trauma är det avgörande att eleverna får känna att de är trygga, att de kan uttrycka sig och att de är betydelsefulla.

## Steg 2: Skapa daglig trygghet för eleverna

- Engagera dig i små, återkommande handlingar för att skapa en kultur av trygghet i klassrummet. För att som lärare kunna möta klimatkänslor och trauma behöver du vara uppmärksam på och bekräfta de vardagliga, icke-traumatiska påfrestningar som eleverna upplever. Detta bidrar till att bygga trygghet, samhörighet och värdighet – och utvecklar de förmågor och färdigheter som är avgörande för att kunna hantera klimatförändringarnas konsekvenser.
- Ge dagligen individuell bekräftelse till dina elever. På så sätt vet de, om de hamnar i stress eller svårigheter, att du bryr dig och att du kan hjälpa dem att samreglera sitt nervsystem. Det kan du göra genom till exempel:
  - att ge dem ett varmt hej, oavsett vad som hände dagen innan
  - lyfta blicken och tacka eleverna, använda deras förnamn när du läser upp närvaron
  - att minnas varje elevs namn och använda det för att hälsa på dem när du möter dem i korridoren
- Skapa trygghet i klassrummet för att uttrycka känslor. Utgå från att starka känslor kan uppstå när svår information delas, och att elever reagerar på olika sätt. Gråt kan vara en helt giltig respons på viss information. När ett barn uttrycker känslor är det mest verkningsfulla du kan göra att möta dem med genuin vänlighet. Du kan använda stödfraser från *Aktivitet 1.1.3 Stödjande respons i känsliga situationer* för att förbereda dig, men kom ihåg att din närvaro och tonen i din röst är viktigare än de exakta orden.
- Notera att elever uttrycker känslor på olika sätt beroende på både neurodiversitet och tidigare eller pågående trauma och stöd. Detsamma gäller förstås för lärare.



Våra olika behov försvinner inte i vuxen ålder, och du kan också behöva ta hänsyn till detta i din egen yrkesvardag och i samarbetet med kollegor.

- Vissa neurodivergenta elever kan vara extremt känsliga för både känslor och sensoriska intryck. Ofta bär de också på en stark känslighet för rättvisa och orättvisa. Om de blir överväldigade utan tillräckligt stöd kan de bli mer reaktiva eller stänga ner.
  - Barn vars föräldrar har knappa resurser, inklusive barn från marginaliserade grupper, kan ha svårare att hantera känslor.
  - Barn som tillhör grupper som regelbundet utsätts för diskriminering – till exempel barn med färgade kroppar, hbtqi-barn eller barn med funktionsnedsättning – kan bära på sociala och kollektiva trauman av att behandlas annorlunda och med mindre värdighet än andra.
6. Barn som lever i samhällen där hela grupper nekas tillgång till jämlika resurser och värdighet kan uppleva traumatiserande exkludering.
- Följ alltid upp med en elev som har uttryckt känslor av stress eller oro. På så sätt bygger du vidare på elevens känsla av trygghet och anknytning. Kom ihåg: varm, vänlig omsorg är den viktigaste miljön både för att förebygga och för att läka trauma.

## Steg 3: Kartlägga och etablera ett stödsystem

1. Börja med dig själv som lärare genom en självreflektion:
  - a. Vet du hur du kan reglera dina känslor och hantera din egen oro eller stress, när den uppstår?
  - b. Har du det stödsystem du behöver när självreglering inte fungerar, eller för att minska pressen på dig själv att alltid självreglera?
    - i. Deltar du i klimatcaféer, klimatsamtalscirklar eller sorgecirklar?
    - ii. Har du vänner eller familjemedlemmar som kan stötta dig i att hantera känslor?
    - iii. Går du till en klimatmedveten terapeut om du upplever behov av det?
    - iv. Har du några andra gemenskaper att luta dig mot där du kan få stöd i ditt känslomässiga och mentala välbefinnande?



- c. Har du en plan för egenomsorg på plats för att ta hand om ditt känslomässiga välbefinnande på längre sikt?
  - d. Vet du vem du kan vända dig till i en akut känslomässig eller psykisk kris, både på arbetsplatsen och utanför?
  - e. Vet du om din skola eller organisation har någon policy, initiativ eller stöd för att värna ditt känslomässiga/psykiska välbefinnande – och använder du det i så fall?
  - f. Hur känner du själv inför klimatkrisen?
2. Kartlägg ditt eget stödsystem genom att besvara frågorna ovan och identifiera de luckor som behöver fyllas genom ny information eller nya resurser – både för dig själv och eventuellt för dina kollegor.
  3. Håll kartläggningen uppdaterad och investera i ditt eget stödsystem, bland annat genom att skapa och följa din egenomsorgsplan.
  4. Nästa steg är att kartlägga det stödsystem som finns för eleverna. Ställ dig bland annat dessa frågor:
    - a. Vilka resurser finns idag tillgängliga för dem genom skolan eller organisationen, till exempel i form av trygga personer eller trygga platser dit de kan gå?
    - b. Har barn och unga – särskilt neurodivergenta – möjlighet att gå ut på skolgården eller röra på sig utanför klassrummet för att "springa av sig" en känslostorm, istället för att tvingas sitta still fram till rasten? Denna möjlighet är avgörande för att stödet ska fungera för många neurodivergenta barn
    - c. Är eleverna medvetna om att dessa resurser finns? Använder de dem? Om inte – vad hindrar dem?
    - d. Finns det externa, kostnadsfria eller lättillgängliga resurser som eleverna borde känna till i händelse av en krissituation? Är dessa resurser kända för eleverna eller lätt att hitta via skolan?



5. Se till att eleverna känner till de resurser och stödsystem som finns genom att göra informationen lättillgänglig för dem.

### Att tänka på och att undvika



- Gör små handlingar varje dag för att bygga en ny kultur av trygghet och samhörighet tillsammans med dina elever. Det krävs varken mycket tid eller stora gester, men det kan göra en enorm skillnad.
- Var beredd på att det kan kännas ovant eller till och med märkligt i början, särskilt om det går emot den rådande kulturen på din skola.
- Underskatta inte det motstånd du kan känna inom dig själv – eller det motstånd du kan möta från kollegor – när du börjar arbeta aktivt med känslor.
- Tänk på att du inte ska sluta ta hand om dig själv även när du tar hand om andra.

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att dig att anpassa den här aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

#### Referenser

Detta aktivitetskort har utvecklats med vägledning av **Jo Mc Andrews från Climate Psychology Alliance**, i dialog med **One Resilient Earth**.



## Aktivitet 1.1.2

# Snabba självregleringstekniker för lärare

### Översikt

Den här aktiviteten hjälper dig som lärare eller utbildare att reglera ditt eget nervsystem, så att du bättre kan stötta dina elever när de känner oro eller är i ett tillstånd av emotionell obalans till följd av trauma. Självregleringsteknikerna är särskilt användbara för lärare och pedagoger som själva upplever stark klimatrelaterad ångest och/eller har varit med om extrema händelser kopplade till klimatförändringar. Vissa tekniker kan användas direkt i klassrummet, precis innan du stöttar en elev. Andra kan användas före eller mellan lektioner.

### INFO



Aktiviteten är ämnesöverskridande och det är en fördel att genomföra den tidigt i arbetet med CLARITY.



### Koppling till läroplanen

Den här aktiviteten är ämnesöverskridande förmåga som inte är knuten till ett specifikt ämne eller kurs, men som du bör känna att du har kompetens kring innan du öppnar upp för samtal om klimatkänslor tillsammans med dina elever.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell reglering, självreflektion, Inre kompass, trauma-informerat ledarskap.

### Förberedelser

Testa gärna alla dessa självregleringstekniker utanför klassrummet först, till exempel i vardagliga stressituationer. Prova så många som möjligt i olika sammanhang, så att du kan avgöra vilka som fungerar bäst för dig. Ju mer du övar, desto lättare blir det att använda teknikerna i stressiga situationer när du behöver dem som mest.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg

Aktivitet 1.2.1 *Klimatkänslorhjulet*



### Bra att tänka på innan du börjar

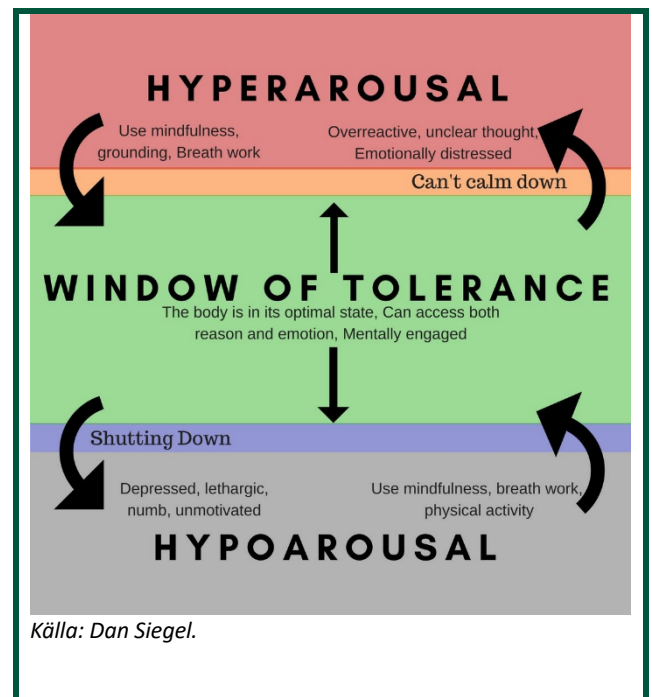
I det här verktyget hittar du exempel på snabba tekniker för emotionell självreglering som du kan använda för din egen del. Det är viktigt att komma ihåg att de kräver övning – även om de går snabbt att göra, så bygger effektiviteten på upprepning. Ju mer du övar, desto lättare blir det att använda dem när du verkligen behöver dem. Det är också av vikt att du utvecklar en medvetenhet om ditt eget stresssystem. Ett sätt att göra detta är att bekanta dig med idén om ett "toleransfönster" (se nedan). Ju bättre du förstår dina egna stressreaktioner och ditt toleransfönster, desto lättare blir det att använda rätt självregleringsteknik vid rätt tillfälle.

### Nivåer:

1. Avgör var du befinner dig
2. Praktisera en självreglerande teknik i klassrummet
3. Öva en självregleringsteknik utanför klassrummet

## Nivå 1: Avgör var du befinner dig

1. Känn in i kroppen och försök avgöra var du befinner dig i toleransfönstret. Det här blir lättare om du övar på att följa och förstå ditt nervsystem även när du inte befinner dig i en akut eller stressande situation.
2. Om du märker att du närmar dig det röda eller grå området, notera det mentalt, ta en paus och fundera på vilka självreglerande tekniker du snabbt kan använda. Genom att erkänna för dig själv: *"Jag är väldigt stressad just nu"* skapar du bättre förutsättningar för att hantera stressen än om du försöker ignorera den.



## Nivå 2: Praktisera en självreglerande teknik i klassrummet

Om du känner att du är utanför ditt toleransfönster medan du är i klassrummet, finns det några tekniker du kan använda. Ju mer du övar på dem i situationer som inte är akuta, desto lättare blir det att använda dem i stunden – och du lär dig vilka tekniker som fungerar bäst för dig.

- 1. Andas.** Andningen är ett viktigt verktyg för självreglering eftersom den är direkt kopplad till vårt parasympatiska nervsystem – det system som hjälper oss att slappna av, vila och känna trygghet. Andningstekniker kan till exempel vara:
  - a.** Ta tre djupa andetag
  - b.** Andas ut dubbelt så länge som du andas in
- 2. Använd sinnesintryck** för att landa i nuet. Det kan hjälpa dig att känna dig mer närvarande och trygg där du är:
  - a. Se dig omkring i rummet** – vad signalerar trygghet? Det kan vara dörren, klockan, eller något du ser genom fönstret. Att notera tiden mentalt kan också hjälpa dig att vara mer i nuet.
  - b. Rör vid ett föremål** – kanske något på ditt skrivbord, eller ett föremål du har i fickan, som en sten eller liknande.
  - c. Notera dofterna** i rummet
  - d. Drick vatten** – ta tre medvetna klunkar
- 3. Byt kroppshållning.** Räta på ryggen medvetet, sänk axlarna och bjud in din egen värdighet. När vi bär oss själva med rak rygg och står stadigt med tyngden jämt fördelad på båda fötterna, blir det lättare att reglera känslor.
- 4. Förankra och grunda dig.** Känn att du har en kropp och att marken bär dig. Lägg märke till dina fötter mot golvet – tryck dem lätt ner mot underlaget. Det kan hjälpa dig att känna dig trygg i kroppen.
- 5. Använd en mental påminnelse** som förankrar dig i dina värderingar. Det kan vara något i stil med:
  - a.** *Jag är engagerad i att möta mig själv och andra med värdighet.*
  - b.** *Jag är engagerad i att göra det här klassrummet till en trygg plats.*
  - c.** *Tryggheten här inne börjar med mig.*



## Nivå 3: Öva en självregleringsteknik utanför klassrummet

Om du har möjlighet att praktisera självregleringstekniker före eller mellan lektioner, kan du prova följande:

- 1. Andas.** Andningen är ett viktigt verktyg för självreglering eftersom den är direkt kopplad till vårt parasympatiska nervsystem – det system som hjälper oss att slappna av, vila och känna trygghet. Andningstekniker som kräver lite mer tid kan till exempel vara:
  - a. Boxandning (fyrkantsandning):** Andas långsamt in (räkna långsamt till fyra), håll andan (räkna till fyra), andas långsamt ut (medan du räknar till fyra), håll andan medan du åter räknar till fyra – och upprepa.
  - b. Växelvis näsandning:** Andas djupt in och ut genom en näsborre i taget, växla mellan dem.
- 2. Använd sinnesintryck för att förankra dig i nuet.**
  - a. Titta dig omkring** på skolgården, i parken eller det utrymme du befinner dig i. Lagg märke till hur naturen påverkar dina sinnen.
  - b. Dofta** på en lugnande eterisk olja, till exempel lime eller lavendel.
- 3. Skaka, sträck, lugna** – i ett utrymme där du känner dig trygg att röra dig.:
  - a. Skaka kroppen.** Det hjälper stressen att röra sig genom kroppen och kan skapa avslappning.
  - b. Sträck på dig.** Stretching skickar signaler till nervsystemet att du är trygg. Stress får oss ofta att spänna oss och krympa ihop.
  - c. Lugnande rörelser.** Till exempel att rytmiskt stryka överarmarna med korsade armar, eller att gunga lätt mellan vänster och höger ben i några minuter.
- 4. Nynna.**

Nynnande skapar vibration i vagusnerven via andningen. Det har en lugnande effekt och hjälper nervsystemet att hitta tillbaka till balans.





### Att tänka på och att undvika

- Om du har egna erfarenheter av trauma kan djupandningsövningar eller andra tekniker som innebär kroppskontakt ibland kännas överväldigande eller obehagliga – och därför vara mindre hjälpsamma i just det ögonblicket. Så ta det varsamt och följ kroppens känsla av trygghet och omsorg och hitta den övning som fungerar för dig.
- Många av oss har lärt oss att bortse från eller ifrågasätta den här typen av självreglerande tekniker. Det är därför naturligt att känna visst motstånd i början.
- Ju oftare du övar teknikerna, desto lättare blir det att använda dem när du verkligen behöver det.
- Tro inte att du automatiskt kommer att kunna reglera dig själv i en krissituation om du inte har övat i förväg.
- Klandra inte dig själv om du inte lyckas fullt ut. Om du samtidigt behöver stötta en elev eller grupp, kan du säga något i stil med: *"Det här är svårt för mig också, men jag gör mitt bästa."* Fortsätt öva – varje gång är en möjlighet att lära

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Detta aktivitetskort har utvecklats med vägledning av Jo Mc Andrews från Climate Psychology Alliance, i dialog med One Resilient Earth.

- <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>
- <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance>
- <https://margaretwheatley.com/bio/>
- *Working definition of trauma-informed practice.* (2022, November 2). GOV.UK <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice>
- <https://www.emdr.com/what-is-emdr/>



## Aktivitet 1.1.3

# Stödjande respons i känsliga situationer

## Översikt

Här hittar du exempel på hur du som lärare kan bemöta elever som blivit känslomässigt överväldigade – antingen enskilt eller som grupp, till exempel i samband med starka klimatrelaterade upplevelser som kan upplevas traumatiska.

Tänk på att det är viktigt att du själv är så lugn och stabil som möjligt innan du går in i en sådan situation – de här förslagen fungerar bäst när du själv är i balans. De ersätter alltså inte behovet av att ta hand om dig själv först, men kan vara ett stöd när du behöver hjälpa elever att känna sig trygga.

## Koppling till läroplanen

Materialet kan användas för att hantera känslor i alla typer av undervisning.

## Stödjer kompetenserna:

Emotionell reglering, självreflektion, inre kompass, trauma-informerat ledarskap

## Förberedelser

Läs gärna avsnitten i lärarguiden som handlar om klimatkänslor och klimattrama, och se till att du har påbörjat arbetet med att skapa en kultur av trygghet och omtanke i din grupp. Det innebär också att du har tillgång till det stöd du behöver för att kunna ta hand om elevernas emotionella välmående på ett hållbart sätt.

## Bra att öva och/eller pröva i förväg:

- Skapa en kultur av trygghet och omsorg (1.1.1)
- Snabba självregleringstekniker för lärare (1.1.2)
- Klimatkänslor-hjulet (1.2.1)

## INFO



### Åldersspann:

6-26.

### Tidsåtgång:

2-5 minuter.

### Gruppstorlek:

1 person – större grupp.

### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

### Material och utymme:

Inga särskilda krav.

### Plats:

Inomhus eller utomhus.

### Behov av externa aktörer:

Nej.



## Situation 1: Stöd till en enskild elev i obalans

Det här avsnittet handlar om hur du som lärare kan agera när en elev upplever stark känslomässig obalans, ofta kopplat till stressreaktioner. Här följer några konkreta förslag på hur du kan stötta om någon i din närhet upplever stark stress eller trauma.

- 1. Inför en aktivitet som kan väcka starka känslor** – till exempel när ni arbetar med klimatförändringar – är det viktigt att du påminner om att starka känslor är en naturlig och begriplig reaktion. Gråt är normalt, och olika elever uttrycker sina känslor på olika sätt.
- 2. Kom ihåg** att trauma ofta handlar om en (eller flera) erfarenheter där personen känt sig otrygg, utan stöd, och hjälplös. Det är som om en del av nervsystemet fastnar i det tillståndet. När något i nuet triggas detta, kastas personen tillbaka till samma överlevnadsläge som under det ursprungliga traumat. I det tillståndet har eleven ingen verklig valmöjlighet i hur hen beter sig – därför ska hen **varken straffas, tillrättavisas eller avvisas**.
- 3. Sakta ner** och stanna upp tillsammans med eleven.
- 4. Hjälpe eleven att återknyta till nuet**, till exempel genom att säga: *"Det är okej. Jag är här. Jag är med dig. Du är i ett tillstånd av stress, det är okej. Jag ser det och jag kan hjälpa dig."* Ditt **tonfall och din närvaro** är det som hjälper elevens nervsystem att hitta tillbaka till ett tryggt läge. Därför är det viktigt att du själv är så lugn som möjligt. Om du känner dig stressad – ta hjälp av egna självregleringsstrategier innan du agerar (se aktivitet 1.1.2).
- 5. Konkreta sätt att stödja eleven i stunden:** Hjälpe till att väcka sinnesnärvaro, utan att ta ifrån eleven kontrollen. Det kan till exempel innebära:
  - a. Andas långsamt själv** och säg: *"Jag är här med dig. Jag andas. Om du vill kan du andas med mig. Jag bara andas långsamt."* Det handlar inte om djupandning – bara om att du är där som en trygg referens.
  - b. Erbjud vatten** om det känns passande – det kan hjälpe eleven att känna sig mer närvarande och omhändertagen.
- 6. Fråga var eleven helst vill vara medan hen återhämtar sig.** Du kan säga: –  
*"Är det okej att vi sitter kvar här en stund?"*  
*"Vill du att din kompis X ska komma och sitta med dig?"*  
*"Skulle du vilja att vi går ut en stund så att du kan få lite luft?"*



Undvik att ställa öppna frågor som "Vad behöver du just nu?" – det kan vara för svårt att svara på. Håll dig istället till enkla ja-nej-frågor.

7. **Följ upp** med dina elever de närmaste dagarna eller nästa gång du ser dem.

## Situation 2: Stöd till en grupp elever som upplevt klimatrelaterade händelser

Det här avsnittet handlar om hur du kan stödja en hel grupp elever som har drabbats av extrema klimatrelaterade händelser, till exempel översvämningar eller skogsbränder. Sådana händelser kan ha påverkat eleverna på olika sätt, både direkt och indirekt.

1. **Samordna dig med kollegor:**

Delta gärna i – eller hjälp till att organisera – ett akut personalmöte för att få en gemensam bild av hur både skolans personal och lokaler har påverkats. Diskutera också vilken kapacitet och vilja som finns på skolan för att stödja eventuell återuppbyggnad i er närhet. Säkerställ att det också finns en plan för att ta hand om personalens behov, även känslomässigt, särskilt om de själva drabbats.

2. **Ta tillfället att prata med eleverna så snart som möjligt.**

Om händelsen inte har påverkat alla lika mycket kan du använda en enkel och inkluderande formulering, till exempel:

*"Oj, den här översvämningen var verkligen rejäl! Den har påverkat alla i vårt samhälle på olika sätt, och det syns förstås här i klassrummet också. Några av er kanske har förlorat mycket, känner oro eller är rädda. Några kanske mest har hoppat i vattenpölar. Här bryr vi oss om varandra – och därför tar vi en stund för att konstatera att vi är på olika platser just nu. Om du känner dig okej, tänk gärna på att andra kanske inte gör det. Vad kan vi göra tillsammans? Låt oss börja med att fundera på hur vi som klass kan stötta varandra just nu."*

3. **Anpassa regler kring närvaro och hemuppgifter** så att eleverna får möjlighet att vara där de behövs, till exempel hos sina familjer. Skolan kan också vara en plats där de behövs om skolan används som en samlingsplats för kläder, mat och vatten – då kan eleverna vara med och hjälpa till.



- 4. Skapa ett tryggt utrymme i skolan** där de elever som drabbats hårdast kan få känslomässigt stöd – exempelvis hos en skolkurator, trygg vuxen, specialpedagog eller elevhälsopersonal som har rätt kompetens. Om kompetens saknas inom skolan kontakta lokala myndigheter för att få rätt hjälp och stöd tillgängligt för skolans elever. Rummet bör vara bemannat och tillgängligt hela dagen under de närmaste dagarna, så att eleverna har någonstans att gå. Detta hjälper dem att återhämta sig och snabbare komma tillbaka till lärande.
- 5. Kom ihåg:** Att ge elever och personal utrymme under en period för att hantera praktiska och känslomässiga behov efter en extremhändelse bidrar till att eleverna snabbare återgår till en mer normal tillvaro. Att öka pressen på prov eller prestationer i en sådan situation leder sällan till något bra. När barn känner sig trygga och betydelsefulla – och får sitt psykiska mående tillgodosett – ökar deras förutsättningar att lära och prestera.

### Att tänka på och att undvika

Kom ihåg att den som blivit traumatiserad behöver få sin **autonomi respekterad** – även när det är svårt.

Låtsas inte som om den extrema händelsen aldrig inträffade, eller att det inte är skolans ansvar att hjälpa till att hantera konsekvenserna. Det påverkar elevernas känslomässiga och mentala hälsa negativt – och därmed också deras möjlighet att lära.

#### **Anpassningar:**

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



### Referenser

Detta aktivitetskort har utvecklats med vägledning av *Jo Mc Andrews från Climate Psychology Alliance*, i dialog med *One Resilient Earth*.

- <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>
- <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance>
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J. et al. Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. *Int J Ment Health Syst* 12, 28 (2018).

<https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>



## Verktyg 1.2



# Skapa utrymme för klimatkänslor – klimatkänslokoll

---

### **Kompetensområde CLARITY:**

Att ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma

### **Kompetensområde GreenComp:**

Agera för hållbarhet

### **Varför ska jag använda det här verktyget?**

Det här verktyget hjälper dig att ge varje elev möjlighet att börja utveckla sin emotionella litteracitet och förmåga att reglera sina känslor – så att de bättre kan hantera och minska klimatrelaterade känslor som till exempel klimatångest. Det är viktigt att du som lärare får en bild av hur hög stressen, oron eller känslan av överväldigande är i gruppen, samtidigt som du kan erbjuda enkla sätt att hantera det i stunden. Genom att skapa utrymme för att uttrycka känslor, hjälper du till att minska det tryck som kan byggas upp kring dem.

**Aktivitet 1.2.1**

# Klimatkänslohjulet

**Översikt**

Att lära känna de olika känslor som presenteras i klimatkänslohjulet kan hjälpa både studenter och lärare att sätta ord på de känslor som uttrycks, både individuellt och i grupp. Den enkla handlingen att namnge känslor kan göra det lättare för studenter och lärare att hantera och navigera bland känslor.

**Koppling till läroplanen**

Vilken disciplin eller lektion som helst där klimatförändringar diskuteras. Orden som beskriver de olika klimatkänslorna kan bidra till att bygga studenternas ordförråd. Klimatkänslohjulet kan därför introduceras under lektioner i huvudämnet språk/litteratur och kan kopplas till studier av dikter, romanutdrag eller pjäser som utforskar specifika känslor.

**Stödjer kompetenserna**

Emotionell litteracitet, känsloreglering, empati, medkänsla, självmedkänsla

**Förberedelser**

Bekanta dig med [klimatkänslohjulet](#) (svensk version [här](#)) och sätt dig in [betydelsen](#) av varje känsla i relation till klimatförändringar innan du introducerar den här aktiviteten. (Två av länkarna går till engelskspråkiga resurser som är mer omfattande, men du har också möjlighet att ladda ner en svensk version av klimatkänslohjulet).

**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

- Aktivitet 1.1.1 – *Skapa en kultur av trygghet och omsorg*

**INFO****Åldersspann:**

7+

**Tidsåtgång:**

5-20 minuter.

**Gruppstorlek:**

Valfri.

**Svårighetsgrad:**

Grundläggande.

**Material och utrymme:**

Valfritt.

**Plats:**

Valfri.

**Behov av externa aktörer:**

Nej.



**Steg för steg**

1. Förstå hjulet
  2. Att använda hjulet
  3. Reflektera över aktiviteten
- 

**Steg 1: Förstå hjulet**

1. Bekräfta att det kan vara svårt att sätta ord på de känslor vi upplever i relation till klimatförändringar och att själva arbetet med känslor kan väcka starka reaktioner. Dessa är helt normala och bör välkomnas.
2. Introducera en grundningsövning (till exempel att känna marken under fötterna och uppleva dess närvaro och stöd) när du presenterar aktiviteten, så att studenterna kan stötta sig själva vid behov under utforskandet av klimatkänslor.
3. Presentera [klimatkänslohjulet](#) som ett verktyg som omfattar ett antal känslor som de troligen kan uppleva i relation till klimatförändringar, även om listan inte är fullständig.
4. Lyft fram att studenterna kan uppleva flera känslor samtidigt, och att de kan växla mellan olika känslor medan de utforskar dem eller lyssnar till andra som uttrycker sina klimatkänslor.

**Steg 2: Att använda hjulet**

1. Ge studenterna möjlighet att identifiera de känslor de upplever i stunden.
2. Ge studenterna möjlighet att uttrycka dessa känslor skriftligt och/eller tillsammans med resten av gruppen om de känner att de vill.

**Steg 3: Reflektera över aktiviteten**

1. Reflektera gemensamt över hur det känns att ha fler ord för att uttrycka olika känslor med nyanser.
2. (Valfritt) Utforska känslor vidare genom litteratur och/eller andra konstformer för att visa hur konsten kan hjälpa oss att leva med och navigera mellan olika känslor, både individuellt och kollektivt.





## Att tänka på och att undvika

### Bra att tänka på:

- Besvara frågor som kan hjälpa studenterna att bättre förstå vad de olika känslorna handlar om.
- Bekräfta variationen i studenternas upplevelser, inklusive att vissa studenter kanske inte känner någon känsla alls.
- Bekräfta att det är normalt att känna en mängd olika känslor när man lär sig om klimatförändringar eller vidtar åtgärder för att hantera klimatförändringar och dess konsekvenser. Känslor är en del av vår livsresa.
- Lyssna på studenter som känner sig överväldigade av aktiviteten och/eller uttrycker behov av ytterligare stöd. Ge dem stöd för att hantera obalans (se verktyg 1.1. Första hjälpen vid klimattrama/obalans) samt information om hur de kan få tillgång till ytterligare stöd vid behov (se aktivitetskort 1.1.1 – Skapa en kultur av trygghet och omsorg för fler detaljer).

### Undvik:

- Att ogiltigförklara de känslor som uttrycks.
- Att föreslå att studenter bör sträva efter att omvandla känslor som ryms inom kategorierna "sorg, rädsla och ilska" till "positivitet" och/eller att de kan uppnå detta enbart genom att agera.

### Anpassningar:

Om dina studenter har svårt att känna eller uttrycka känslor kan du börja med att dela en personlig berättelse som lyfter fram de känslor du själv upplever när du tänker på klimatförändringar. Du kan också bjuda in studenter som känner sig tillräckligt trygga att dela sina känslor att göra det inför klassen, som inspiration för andra. Poängtera att det är helt normalt att inte känna några känslor alls. Att arbeta med aktivitet 1.2.3 Klimatkänslsymboler (att rita symboler för att uttrycka känslor) kan också hjälpa studenter att komma i kontakt med hur de känner.

Om dina studenter har svårt att förstå eller välja känslor från klimatkänslhjulet, kan du överväga att visa dem [emoji-versionen av hjulet](#).

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



**Referenser**

Den här aktiviteten är en bearbetning av resurserna kring klimatkänslöhjulet från Climate Mental Health Network, framtagen av One Resilient Earth.

Hjulet av Climate Mental Health Network hittar du här: [Climate emotions wheel](#) där klimatkänslöhjulet finns tillgängligt på flera olika språk.

## Climate Emotions Wheel



Climate Emotions Wheel © 2024



ClimateMentalHealth.Net

[Climate Mental Health Book List](#) - en boklista av internationell litteratur (engelska) sammanställd av Climate Mental Health Network.



- Pihkala, P. (n.d.). *A Guide To Climate Emotions*. Climate Mental Health Network. [https://www.climatementalhealth.net/\\_files/ugd/be8092\\_ef3abbb96dd04130835b06eae6550b0e.pdf](https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_ef3abbb96dd04130835b06eae6550b0e.pdf)
- Pihkala, P. (2022). *Toward a taxonomy of climate emotions*. *Frontiers in Climate*, 3.



## Aktivitet 1.2.2

# Klimatkänslokoll

### Översikt

En daglig känslokoll ger kontinuitet och hjälper dig som lärare att skapa rutiner samt integrera emotionell litteracitet och omsorg i det dagliga arbetet. Ett sådant arbete kan vara utmanande i början om du inte är van vid att uppmärksamma känslor under lektionstid eller att erbjuda stöd när känslor uppstår. Det kräver också att du själv är medveten om dina känslor och engagerad i att bygga en kultur av trygghet och omsorg (se aktivitet 1.1.1), bland annat genom att själv söka det stöd du behöver under processen.

Att bjuda in till regelbundna känslokoll främjar emotionell reglering, mindfulness och ökad självmedvetenhet hos studenter. De bidrar till att samtal om känslor blir en naturlig del av vardagen, att det känslomässiga ordförrådet växer och att problemlösningsförmågan stärks. För lärare ger dessa avstämningar inblick i studenternas känslolägen, vilket gör det möjligt att ge stöd vid behov. I slutändan hjälper regelbundna känslokollar studenterna att sätta ord på sina känslor och utveckla viktiga förmågor.

### Koppling till läroplanen

Används i samband med undervisning eller samtal om klimatfrågor och klimatförändringar.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell litteracitet, närvaro, självreflektion, självmedkänsla, medkänsla.



### INFO

#### Åldersspann:

7+

#### Tidsåtgång:

Max. 5 minuter, men med regelbundenhet

#### Gruppstorlek:

En individuell aktivitet, och den kan genomföras individuellt i gruppssammanhang

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till avancerat

#### Material och utrymme:

Inget särskilt material krävs

#### Plats:

Valfritt

#### Behov av externa aktörer:

Nej



### Förberedelser

Brainstorma och skriv ner förslag på frågor för känslokollar vid incheckning, utcheckning samt före och efter aktiviteter. Dessa bör relatera till kroppsliga förmågelser, känslor, emotionella tillstånd eller intentioner.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Öva på att genomföra känslokoll med dig själv. Prova dig fram med olika typer av frågor och formuleringar. Observera och reflektera över hur du reagerar på dem.

- Klimatkänslohjulet (1.2.1)
- Skapa en kultur av trygghet och omsorg (1.1.1)

### Steg för steg

1. Prova i klassrummet
2. Utveckla emotionell litteracitet
3. Följ upp

---

## Steg 1: Prova i klassrummet

### Bakgrund

Den här aktiviteten bör genomföras som en regelbunden rutin för att stärka gruppens förmåga att uttrycka sig om känslor och utveckla sitt känsloordförråd. Den kan också användas efter att innehåll om klimatfrågor, som kan upplevas som känslomässigt tungt, har delats i klassen.

1. **Sammanfatta** händelsen, aktiviteten eller innehållet som nyss diskuterats eller presenterats. Förklara att detta sannolikt väcker olika reaktioner hos olika personer, något som är helt normalt. Du kan använda klimatkänslohjulet (aktivitet 1.2.1) för att ge exempel på klimatkänslor eller dela exempel från din egen erfarenhet.
2. **Bjud in** deltagarna att känna in den gemensamma upplevelsen, rulla och skaka på axlarna och ta ett djupt andetag genom näsan – eller räkna till fyra vid inandning och samma räkning vid utandning. Alternativt, för att nå en större känsla av lättnad eller avslappning, låt dem andas in genom näsan och ut genom munnen.



- 3. Ställ en enkel fråga** om deras känslotillstånd just nu, använd gärna dina förslag som du tog fram under förberedelserna. Beroende på elevernas ålder kan frågan formuleras olika. Håll det enkelt. Exempel: *Hur känner du dig just nu? Vilka känslor väckte det vi just pratade om? Var i kroppen känner du det?*
- 4. Be deltagarna** att göra en mental notering av den känsla som väckts (eller skriva ned den på en post-it). Var tydlig med att de *inte* behöver dela känslan med gruppen.
- 5. Följ upp** med en reflektionsrunda och låt de som vill dela med sig av sina tankar och känslor. Bekräfta förklara ännu en gång att olika känslor och reaktioner på en händelse som eleverna delat med sig av är helt normalt.

## Steg 2: Utveckla emotionell litteracitet

Genom att låta studenterna utgå från sina individuella känslokollar har du som lärare möjlighet att bjuda in till aktiviteter som antingen ger effekt här och nu eller har ett mer långsiktigt perspektiv.

- 1. Här och nu:** Låt studenterna dela sina erfarenheter i grupp, gärna med fokus på att upptäcka mönster och likheter i de känslor som har kommit fram. För att ytterligare stötta känsloreglering kan detta följas av till exempel en aktivitet med klimatkänslsymboler (se 1.2.3).
- 2. Långsiktigt:** Låt varje skapa sin egen känslokarta genom att använda känslokollar i samband med de flesta klimatrelaterade läraktiviteter. Be studenterna samla sina post-it-lappar på en affisch, i en arbetsbok eller i sin dagbok (se 2.1.1) tillsammans med datum.

## Steg 3: Följ upp

Känslokartorna bör följas upp individuellt och regelbundet tillsammans med studenterna.





## Att tänka på och att undvika

Det är viktigt att nämna att den här typen av aktiviteter kan öppna för sårbarhet, särskilt i grupper där mobbning förekommer eller kan förekomma. Ha därför samtal om samtycke och ge studenter möjlighet att själva välja om de vill delta. Om de väljer att avstå ska detta ske utan någon som helst värdering från din sida som lärare.

När det gäller nivå 1, steg 4, kan det ibland hända att studenter inte lyckas knyta an till sina inre upplevelser och känslor – och helt enkelt kommer fram till ingenting. Förklara att det är helt normalt, och erbjud enklare ingångar eller uppmana dem att lyssna på sina klasskamraters delningar och återkomma senare om det hjälper dem att förstå eller känna sina egna känslor.

Påminn också om att alla känslor är normala och giltiga – och att de ger oss värdefull information att reflektera över.

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter handlar det inte om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

## Referenser

Den här aktiviteten är anpassad från UC Berkeley's Greater Good Science Center av Lunds universitet.

Läs mer på Greater Good in Education, en kostnadsfri resursbank för lärare från UC Berkeley's Greater Good Science Center:

<https://ggie.berkeley.edu/practice/check-in-circle-for-community-building/>

<https://ggie.berkeley.edu/practice/what-kind-of-happy-are-you/>

Mer information om känslökollar (och andra verktyg) finns på Transformation Hosts International (THI) webbplats, som är en praktikgemenskap för transformativt lärande och för att stödja den socio-ekologiska omställningen:

<https://hostingtransformation.eu/method/check-ins/>



Läs mer om hur du kan integrera socialt och emotionellt lärande i den dagliga undervisningen i högstadie- och gymnasieklassrum här:

Srinivasan, M. (2019). *SEL Every Day: Integrating Social and Emotional Learning with Instruction in Secondary Classrooms* (SEL Solutions Series). Publisher: W. W. Norton & Company.



## Aktivitet 1.2.3

# Klimatkänslsymboler

### Översikt

Den här aktiviteten bjuder in till att utforska klimatkänslor med hjälp av konstnärliga uttryck. Studenterna ges här möjlighet att rita symboler för sina känslor kopplade till klimatförändringar på ett papper eller på ryggen av en studiekamrat, för att sedan diskutera dem i gruppen.

### Koppling till läroplanen

Används i samband med undervisning eller samtal om klimatfrågor och klimatförändringar.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell litteracitet, emotionell reglering, empati, medkänsla, självmedkänsla.

### Förberedelser

Öva på att leda andnings- och grundningsövningar.

Ha information tillgänglig för studenter som är särskilt upprörda och/eller ber om extra stöd.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

- Ta del av Verktyg 1.1. *Främja en trauma-informerad lärmiljö*
- Andra aktiviteter från kompetensområde 1.2 samt 1.3 som hjälper dig att reglera dina känslor och känna dig redo att välkomna känslorna i en större grupp.
- Även aktivitet 3.3.2. *Djuplyssning med andra.*

i

### INFO

#### Åldersspann:

7+

#### Tidsåtgång:

20-30 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material och utrymme:

A5- eller A6-papper till varje student, samt tuschpennor, blyertspennor eller färgpennor. Kräver ingen särskild lokal.

#### Plats:

Valfri.

#### Behov av externa aktörer:

Nej.



## Steg för steg

1. Introduktion och andningsövning
2. Rita symboler
3. Dela och berätta
4. Reflektion och vad tar vi med oss?

## Steg 1: Introduktion och andningsövning

1. Börja med att berätta för studenterna om att den här aktiviteten utgår från en inbjudan att uttrycka sina känslor i grupp och att de kan välja att avstå om de vill. För anpassningar för dem som väljer att avstå, se nedan.
2. Säkerställ att varje student har ett A5- eller A6-papper och en tuschpenna eller markeringspenna, och förklara att de kommer att rita symboler.
3. Förklara att de ska rita symboler efter den guidade andningsövningen. Symboler är stiliserade representationer av begrepp, föremål eller relationer. Ingen särskild teckningsförmåga krävs för att rita en symbol. Du kan visa bilder på olika symboler, generella som du tror studenterna känner igen, eller från olika kulturer, och berätta om deras betydelser, eftersom det kan ge inspiration.
4. Bjud in studenterna till en andningsövning som hjälper dem att komma i kontakt med kroppen. Du kan be dem blunda under övningen. Om du eller någon student inte upplever att det är hjälpsamt att blunda och göra andningsövningen, erbjud ett alternativ: be dem ha ögonen öppna, luta sig tillbaka i stolen, känna fötterna stadigt mot golvet och bara observera sin andning. Om du eller studenterna är ovana vid andningsövningar, eller känner er osäkra, kan ni göra övningen med öppna ögon och fötterna på golvet, eftersom djupandning kan förstärka känslor och att dessutom blunda kan potentiellt vara åter-traumatiserande för vissa.
5. Du kan låta studenterna gnugga händerna mot varandra under hela andnings- eller grundningsövningen om de vill.
6. Medan studenterna andas och gnuggar händerna, be dem fokusera på den del av kroppen där de känner den starkaste känslan eller känslorna kopplade till klimatförändringarna.
7. Be dem fortsätta med djupandningen eller grundningen medan de upplever känslorna i olika delar av kroppen.



## Steg 2 – Rita symboler

Efter 3–5 minuters guidad andning, be studenterna öppna ögonen om de varit slutna och direkt, utan att tänka för mycket, börja rita en symbol som representerar deras känslor.

## Steg 3 – Dela och berätta

1. Skapa mindre grupper med 3–5 personer, beroende på hur mycket tid som finns (beräkna 3–5 minuter per person).
2. För studenter 18+:
  - a. Be deltagarna visa sina symboler för de andra i gruppen. För varje symbol får gruppmedlemmarna som inte ritat symbolen kommentera den genom att dela hur symbolen får dem att känna och vilka känslor de tolkar att den representerar.
  - b. När alla i gruppen har delat sina tolkningar av varandras symboler, bjuds varje deltagare in att berätta vad deras egen symbol betyder för dem.
  - c. Påminn om att syftet med aktiviteten inte var att "gissa rätt" på varandras symboler, utan att utforska den mångfald av klimatkänslor som kan uppstå – ibland samtidigt.
3. För studenter under 18:
  - a. Bjud in dem att dela med gruppen vad deras egen symbol betyder för dem.
  - b. Uppmuntra till reflektion kring likheter och skillnader i de klimatkänslor som kan ha kommit fram.

## Steg 4: Reflektion och vad tar vi med oss?

- Ge studenterna möjlighet att diskutera hur upplevelsen har påverkat dem och deras relation till sina egna klimatkänslor, samt till de andras klimatkänslor. Detta kan göras öppet i klassrummet eller genom egna anteckningar.
- Ge dem också möjlighet att gå ut, så att de kan röra på sig, andas och känna in det de känt och lärt innan de går vidare till nästa lektion eller uppgift.
- Om det inte är möjligt att gå ut kan du spela musik och bjuda in studenterna att röra sig, ta ett glas vatten eller småprata med sina vänner på ett avslappnat sätt innan ni går vidare till nästa aktivitet för dagen.





## Att tänka på och att undvika

- Bekräfta och ta hänsyn till att studenter kan känna ett visst obehag när de gör andningsövningar.
- När du erbjuder alternativet att hålla ögonen öppna och fötterna stadigt i golvet, introducera det genom att säga: "Om det hjälper dig att blunda, gör det – om inte, håll ögonen öppna. Gör det som känns mest bekvämt för dig." Det är viktigt att inte stigmatisera de studenter som väljer detta alternativ.
- Ge studenter möjlighet att avstå från att berätta för andra vad deras symboler betyder.
- Lyssna på studenter som känner sig överväldigade av aktiviteten och/eller uttrycker behov av extra stöd, och ge dem den information de behöver för att få tillgång till detta stöd (se 1.1.1, *Skapa en kultur av trygghet och omsorg*, för mer information).
- Bedöm eller värdera inte den estetiska kvaliteten på de symboler som ritas.

Uppmuntra inte till dialog mellan studenter om de uttryckta känslorna, särskilt inte om dialogen riskerar att skapa hierarkier mellan känslor eller ifrågasätta giltigheten i vissa känslor. Att dela handlar i det här fallet om öppet delande utan värdering och genom ett djuplyssnande (se verktyget *Lyssnande* 3.3 för mer information om tekniker för att lyssna utan att värdera och agera på det du hör).

### Anpassningar:

Om dina studenter inte vill delta i aktiviteten, uppmuntra dem att skriva i sin dagbok om de känslor de känner – eller inte känner – i relation till klimatförändringar, eller att lyssna på instruktionerna och både rita en symbol och skriva, utan något krav på att dela med gruppen. För tips om dagboksskrivande, se aktivitet 2.1.1.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Den här aktiviteten har utvecklats genom ett samarbete mellan **One Resilient Earth** och teater- och bildkonstnären **Alois Reinhardt**. Den har vidareutvecklats med värdefulla råd från **Jo McAndrews vid Climate Psychology Alliance**.

Davenport, L. (2021). *All the Feelings Under the Sun: How to Deal with Climate Change*. Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>

Grose, A. (2020). *A Guide to Eco-Anxiety: How to Protect the Planet and Your Mental Health*. Watkins. <https://www.anouchkagrose.com/books/a-guide-to-eco-anxiety>



## Aktivitet 1.2.4

# Klimatkänslor gestaltade med kroppen

### Översikt

Denna gruppaktivitet går ut på att gestalta känslor kopplade till klimatförändringar genom en kroppshållning och/eller en rörelse. Aktiviteten kan hjälpa till att uttrycka känslor som vi inte har ord för, eller bara den överväldigande känslan som kan uppstå när vi upplever många olika känslor samtidigt. Det är en intensiv aktivitet som bör genomföras av lärare/utbildare som är öppna för att arbeta med känslor på djupet, har emotionell litteracitet och känner till tekniker för känsloreglering. Som lärare eller utbildare kan det vara bra att först själv prova övningen – gärna flera gånger – tillsammans med vänner eller kollegor som är öppna för upplevelsen, innan du erbjuder den till studenter över 18 år. Aktiviteten bör inte föreslås för en grupp där alla studenter inte känner sig trygga. Den kan i stället erbjudas som en frivillig aktivitet för de mest engagerade studenterna.

### Koppling till läroplanen

Används i samband med undervisning eller samtal om klimatfrågor och klimatförändringar.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell litteracitet, känsloreglering, empati, medkänsla, självmedkänsla.



### INFO

#### Aldersspann:

18+

#### Tidsåtgång:

10-30 minuter beroende på gruppstorlek.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Avancerad.

#### Material och utrymme:

Valfritt.

#### Plats:

Valfri.

#### Behov av externa aktörer:

Nej.



## Förberedelser

För dig som lärare/pedagog: se till att du själv är i känslomässig balans genom det som fungerar bäst för dig (t.ex. andningsövningar, tid i naturen, mindfulness), eftersom gestaltningen av känslor kan väcka starka reaktioner hos studenterna.

Ha information tillgänglig för studenter som blir särskilt berörda och/eller ber om extra stöd.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

- Hela verktyg 1.1 "*Främja en trauma-informerad lärmiljö*", särskilt aktivitet 1.1.1
- Även aktiviteter från verktygen 1.2 och 1.3 kan hjälpa dig att reglera dina egna känslor och känna dig förberedd på att välkomna känslorna hos en större grupp. Även andra aktiviteter från kompetensområde 1 kan vara till hjälp.

### Steg för steg

1. Att komma i kontakt med känslorna
2. Uttrycka känslorna
3. Släppa taget om känslorna

---

## Steg 1: att komma i kontakt med känslorna

1. Informera studenterna om att denna aktivitet är en inbjudan att uttrycka sina känslor i grupp och att de kan välja att avstå. Det är viktigt att betona detta. Låt dem veta att om de känner sig obekväma vid något tillfälle under aktiviteten, ska de avbryta. Ett alternativ till denna aktivitet presenteras i slutet av aktivitetskortet.
2. Förklara att aktiviteten ger möjlighet att komma i kontakt med sina känslor utan att behöva förstå eller analysera dem direkt, och att den innebär att de kommer att använda sina kroppar.
3. Be studenterna bilda en stor cirkel och sedan vända sig om så att de står vända mot väggen eller cirkelns utsida i början av övningen.
4. Påminn deltagarna om att övningen kan kännas ovan eller obekvämt till en början, men att den inte på något sätt ska kännas smärtsam. De är välkomna att avbryta när som helst om övningen känns överväldigande.



5. Be studenterna att gestalta hur de känner sig genom att prova sig fram och inta en position. I den nya positionen kan de röra händer, ben och huvud. De kan stå upp eller inta en annan position. När de efter 30 sekunder till en minut har hittat sin position som gestaltar hur de känner, ska de stanna kvar i den.
6. Be studenterna att vända sig om, visa sin position för gruppen och samtidigt observera de andras positioner och former.
7. Gruppera studenter med liknande positioner och former tillsammans och be dem bilda mindre cirklar där de står vända mot varandra. När de har bildat sin nya cirkel, be dem inta sin position igen.

## Steg 2 – Uttrycka känslorna

1. Be studenterna i varje grupp att lägga till en rörelse till sin position. Rörelsen kan antingen visa hur positionen/formen uppstod eller hur den kan utvecklas vidare. Syftet är att ytterligare uttrycka de känslor de upplever.
2. När studenterna har övat sina rörelser i 1–2 minuter, gå runt mellan grupperna och ge varje grupp möjlighet att utföra sina rörelser tillsammans medan de andra grupperna observerar.
3. Därefter kan du erbjuda studenterna att lägga till ett ljud, några ord eller en mening till sin rörelse. Ljudet är tänkt att ytterligare förmedla känslan de upplever, inte att förklara eller analysera den.
4. När studenterna har övat sina rörelser med ljudet i 1–2 minuter, gå runt mellan grupperna och låt varje deltagare i varje grupp framföra sin kombination av ljud och rörelse medan de andra grupperna observerar.

## Steg 3: Släppa taget om känslorna

1. Ge studenterna möjlighet att ägna minst 5 minuter åt att röra på sig, gå ut, andas eller skriva i sin dagbok, så att de kan återfå balans innan ni fortsätter med lektionen eller andra uppgifter.
2. (Valfritt) Bjud in studenterna att senare skriva i sin dagbok om upplevelsen. De kan använda klimatkänslorhjulet (1.1.1) som stöd i skrivandet (2.1.1).





## Att tänka på och att undvika

- Tillgodose behoven hos studenter som inte kan stå eller delta i denna fysiska aktivitet. Anpassningar kan till exempel vara att de istället får rita positionen och rörelsen samt skriva ner ljudet innan de presenterar för gruppen.
- Var tydlig med att studenter inte behöver delta, eller fortsätta delta, om aktiviteten känns överväldigande.
- Bekräfta att övningen kan väcka många känslor, både när vi uttrycker våra egna och när vi bevittnar andras känslor.
- Erbjud olika alternativ i slutet av aktiviteten för att återgå till ett mer balanserat känslotillstånd. Du kan gärna välja aktiviteter som kan ge utrymme för rörelse från kompetensområde 1.3.
- Lyssna på studenter som känner sig överväldigade av övningen och/eller uttrycker behov av extra stöd, och ge dem information om hur de kan få detta stöd (se aktivitet 1.4.1 för mer information).
- Genomför inte övningen om den känns överväldigande för dig.
- Försök inte tolka eller "förklara" de känslor som uttrycks av studenterna åt dem.

### Anpassningar:

Om dina studenter inte känner sig trygga med varandra, eller saknar tillit till varandra, kan det vara bättre att välja ett verktyg som fokuserar på att uttrycka känslor individuellt (till exempel i dagböcker, verktyg 2.1) följt av en aktivitet med rörelse för att lugna klimatångest (till exempel aktiviteter i verktyg 1.3).

Om dina studenter har svårt för uttryckande konstformer och improvisation kan du börja introducera dessa metoder på lektioner, utan koppling till klimatfrågor. Då blir det lättare för dem att senare använda teknikerna för att uttrycka sina klimatkänslor.

Om dina studenter känner sig obekväma eller redan är känslomässigt trötta eller obekväma efter att bara ha gjort positionen, kan du avsluta aktiviteten där och gå direkt till steg 2. Du kan upprepa övningen flera gånger, och lägga till nya element varje gång, från rörelse till ljud. Det kan göra det lättare för studenterna att helt ta till sig och ha glädje av aktiviteten.

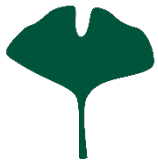
Vi uppmuntrar dig att anpassa denna aktivitet till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



### Referenser

Aktiviteten är utformad av ***One Resilient Earth*** och är inspirerad av Image Theater, och beskrivs utförligt av Augusto Boal i hans bok [The Rainbow of Desire](#).





## Verktyg 1.3

# Rörelse för att minska klimatångest

### **Kompetensområde CLARITY:**

Att ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma

### **Kompetensområde GreenComp:**

Agera för hållbarhet

### **Varför ska jag använda det här verktyget?**

Det här verktyget erbjuder praktiska sätt att hantera starka känslor som stress, oro och känslor av överväldigande, att det blir för mycket – både för dig som lärare och för dina elever. Det kan användas förebyggande eller i stunden när känslorna uppstår. De flesta aktiviteter fungerar bäst när de praktiseras regelbundet, eftersom det stärker förmågan att rymma och reglera olika känslor över tid.

Aktivitetserna kan genomföras både individuellt och i grupp. Som lärare kan du ha nytta av att först prova dem själv – dels för att ta hand om din egen känslomässiga hållbarhet, dels för att lättare kunna avgöra vilka aktiviteter som kan vara meningsfulla att erbjuda dina elever i olika situationer.

## Aktivitet 1.3.1

# Andning

### Översikt

Att andas, äta och promenera är en del av vår vardag – men också något vi kan påverka hur vi gör. När vi utför dem som medvetna handlingar kan de bli särskilt hjälpsamma som en form av egenomsorg och bidra till att stärka vår emotionella och mentala hälsa. Praktikerna kan bli en återkommande rutin, dagligen eller flera gånger i veckan, och genomföras både enskilt och tillsammans i grupp.

### Koppling till läroplanen

Samhällskunskap, idrott och hälsa.

### Stödjer kompetenserna

Självkännet, medkänsla med sig själv, medkänsla, emotionell reglering.

### Förberedelser

Förbered dig genom att själv praktisera aktiviteten regelbundet.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Verktyg 1.1 Främja en trauma-informerad lärmiljö. En allmän förståelse för vårt inre liv och hur det hänger ihop med vårt agerande i världen hjälper också.



### INFO

#### Åldersspann:

6+

#### Tidsåtgång:

10 minuter till 1-2 timmar. Gärna med regelbundenhet

#### Gruppstorlek:

Fungerar för alla gruppstorlekar

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till avancerad

#### Material och utrymme: -

#### Plats:

Inomhus eller utomhus

#### Behov av externa aktörer:

Nej, men lärare i mindfulness kan med fördel bjudas in.



## Prova i klassrummet

Den här övningen hjälper dig som lärare att guida dina elever genom en kort stund av medveten andning. Den kan användas för att skapa lugn och närvaro i klassrummet, eller som ett sätt att tillsammans landa inför en lektion. Deltagande ska alltid vara frivilligt – påminn eleverna om att det är okej att sitta tyst, stå upp eller välja en annan position. Tänk på att andningsövningar kan väcka starka känslor hos vissa elever – till exempel de som har upplevt trauma eller är neurodivergenta – därför är det viktigt att erbjuda valfrihet i hur eleverna deltar. Nedan hittar du ett förslag på instruktion som du kan läsa högt, antingen ordagrant eller med dina egna ord.

Säg till eleverna/gruppen:

1. Låt oss stanna upp för att landa där vi är just nu. Sätt dig bekvämt. Sitt gärna upprätt men avslappnat.
2. Känn hur ryggen bär dig, samtidigt som du låter ditt ansikte, bröstet och magen, din framsida mjukna.
3. Sätt båda fötterna i golvet. Känn kontakten med marken.
4. Vila händerna på låren eller där det känns bekvämt.
5. Du kan blunda om du vill – eller låta blicken vila mjukt någonstans framför dig.
6. Lägg märke till hur kroppen känns just nu.
7. Ta ett djupt andetag – och andas ut, och släpp det du kan. Ta ytterligare två eller tre djupa andetag, i din egen takt.
8. Lägg sedan märke till din andning, precis som den är. Känn hur luften rör sig genom näsan eller munnen, ner i lungorna, och ut igen. Kanske känner du andningen tydligast i magen, bröstet eller näsan. Tänk på att luften du andas kommer från växterna runt oss – att syret du tar in kommer från träden. Och varje gång du andas ut ger du koldioxid tillbaka till dem. Det är ett samspel – vi andas tillsammans med naturen.
9. Om tankarna vandrar iväg, vilket de ofta gör – bara lägg märke till det och kom tillbaka till andningen. Inget är fel, du bara återvänder till nästa andetag.
10. Tänk: när du andas in, fylls du av lugn. När du andas ut, släpper du taget om det som är jobbigt.
11. Lägg märke till om du känner kläderna mot huden, hjärtats rytm, eller marken under fötterna. Bara observera hur det känns.



12. Vi stannar här några ögonblick till. Hur andningen kopplar dig samman med resten av världen. Notera också hur dina tankar, din kropp och dina känslor är sammankopplade.
13. Nu är det dags att börja komma tillbaka. När du känner dig redo, börja röra lite på fingrar och tår. Kanske sträcka på dig och öppna ögonen i din egen takt.
14. Kom ihåg: den luft du andas nu är samma luft som rör sig genom hela världen. Vi delar den här planeten. Vi hör ihop.

Du kan alltid återvända till den här enkla andningsövningen när du eller gruppen du leder behöver lugn, närvaro eller förankring i världen omkring.

### För yngre barn

Med yngre barn kan det vara bra att göra övningen kortare – och gärna använda fantasi. Du kan till exempel be dem föreställa sig att magen är en ballong som blåses upp vid inandning och töms vid utandning. Låt dem lägga en liten bok eller ett mjukt föremål på magen och titta på hur det höjs och sänks med andningen. Ett annat sätt är att använda en klangskål: be barnen andas lugnt så länge skålen "sjunger", och låt den som först märker att ljudet tystnar räcka upp handen. Du kan också bjuda in barnen att bli "näsforskare" – och undersöka var i näsan inandningen känns tydligast. Sådana konkreta och lekfulla inslag gör upplevelsen mer lustfylld och lätt att ta till sig.

### Anpassningar

Du kan behöva justera övningen utifrån gruppens behov – särskilt med tanke på neurodiversitet. Tänk då på att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad – utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var nyfiken på olika sätt att delta, lära och vara med.

### Referenser

Meditationen ovan har tagits fram i samarbete mellan [Inner Green Deal](#) gGmbH, Lunds universitets centrum för hållbarhetsstudier ([LUCSUS](#)) och dess program [Contemplative Sustainable Futures](#). Den bygger på metoder från *Mindfulness-Based Sustainable Transformation*-programmet, olika klimatledarskapsprogram (bland annat utvecklade för Europeiska kommissionen, UNDP:s *Conscious Food Systems*



*Alliance och Inner Development Goals*-initiativet) samt erfarenheter från Awaris GmbH:s resiliensprogram.

- Bristow, J., Bell, R., Wamsler, C. (2022) Reconnection – Meeting the climate crisis inside-out, policy report, The Mindfulness Initiative & LUCSUS. Du kan hitta rapporten och två presentationer av rapporten här (Eng): <https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>
- Wamsler, C., Osberg, G., Janss, J. et al. (2024) Revolutionising sustainability leadership and education: addressing the human dimension to support flourishing, culture and system transformation. *Climatic Change* 177, 4 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10584-023-03636-8>
- Wamsler, C. (2022) What the mind has to do with the climate crisis: Mindfulness and compassion as pathways to a more sustainable future. Essay written for the Mind&Life 35th anniversary, Mind&Life. See [www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/](http://www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/)

Inspelning av ett webinarium med Jon Kabat-Zinn som förklarar och beskriver betydelsen av mindfulness för klimathandlingar och hållbarhet, särskilt i relation till vetenskap och utbildning (Eng): [https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\\_0GroGM](https://www.youtube.com/watch?v=CTUc_0GroGM)

En översikt av forskning, policyrapporter, poddar och presentationer av kontemplativa och hållbarhetsrelaterade övningar: <https://www.contemplative-sustainable-futures.com/general-3-1>

För **andra liknande övningar**: <https://www.thelongtimeacademy.com/practices>



## Aktivitet 1.3.2

# Lugnande kroppsrörelser

### Översikt

En serie enkla rörelser som du som lärare kan erbjuda dina elever när de känner oro, stress eller överväldigande känslor kopplade till klimatförändringar.

### Koppling till läroplanen

Bild, Idrott och hälsa, samt som en aktivitet som kan användas i alla ämnen där klimatförändringar diskuteras.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell reglering.

### Förberedelser

Förbered dig genom att själv prova aktiviteten i förväg för att kunna förutse eventuella svårigheter som kan uppstå i en specifik grupp.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg

Aktivitet 1.3.1. Andning.

### Steg för steg

1. Prova i klassrummet
  - a. Fjärilskramen – en guidad övning
  - b. Skaka, strecha, lugna
2. Nya vanor



### INFO

#### Åldersspann:

7+

#### Tidsåtgång:

5-10 minuter.

#### Gruppstorlek:

Fungerar för alla gruppstorlekar.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material och utrymme: -

#### Plats:

Inomhus i klassrum.

#### Behov av externa aktörer:

Nej.



## Steg 1: prova i klassrummet

### a) Fjärilskramen – en guidad övning

Guida eleverna i hur de kan använda Fjärilskramen genom att följa manuset:

1. Sätt dig bekvämt och låt kroppen slappna av. När du är redo kan du blunda, eller låta blicken vila mjukt på en punkt på golvet framför dig.
2. Korsa nu armarna över bröstet så att fingertopparna pekar upp mot himlen. Låt händerna vila där de hamnar och känn hur nyckelbenen höjer sig under dem.
3. Kroka tummarna i varandra så att händerna tillsammans bildar kroppen på en fjäril, och fingrarna blir dess vingar. Dina händer är nu fjärilen.
4. Låt fjärilen vila mot bröstet och börja sedan lyfta ena vingen i taget. Höger vinge lyfts och sänks, sedan vänster vinge, och så vidare: höger, vänster, höger, vänster. Känn fingertopparnas mjuka fjärilslika vingslag mot nyckelbenen, som en påminnelse om balansen mellan ansträngning och lätthet.
5. Fortsätt med de mjuka, rytmiska fingrarnas vingslag. Fokusera samtidigt på din andning. Andas in djupt och låt magen fyllas med en lugn, närande andning. Andas ut långsamt och låt magen mjukna och tömmas helt.
6. Upprepa den här andningen fem till sex gånger, i samma mjuka rytm som vingarna. Med varje andetag kan du sjunka djupare in i avslappning och känna hur vingar och andning samspekar.
7. Medan vingarna fortsätter att röra sig mjukt kan du låta tankarna vandra till en plats där du känner dig helt trygg och avslappnad. Det kan vara en verklig plats du har varit på, eller en plats från din fantasi. Se platsen framför dig så tydligt du kan.
8. Vad ser du? Vilka ljud hör du? Vilka dofter eller känslor finns runt dig? Utforska platsen med alla dina sinnen. Här är du fri att göra det du vill – vila, leka eller bara vara.
9. Under några minuter kan du stanna vid din trygga plats, med fjärilens vingar som mjukt fortsätter att förankra dig i lugnet.
10. När stunden är över låter du fjärilens vingar vila och sänker armarna långsamt längs sidorna. När du är redo öppnar du ögonen och kommer tillbaka till rummet.
11. Ta ett ögonblick och känn efter hur du mår, och bär med dig känslan av trygghet från din plats.



## b) Skaka, stretcha, lugna

Den här enkla rörelseserien kan användas av både lärare och elever för att reglera känslor och hitta tillbaka till lugn. Serien består av följande steg:

### 1. Skaka loss

Bjud in eleverna att ställa sig upp och skaka kroppen på det sätt som känns bekvämt. Det är bra om du gör övningen tillsammans med dem. Skaka händer, armar, överkropp, underkropp och ben – separat eller samtidigt. Lägg gärna till ljud som känns bra i stunden. Att skaka kroppen hjälper stressen att passera och gör det lättare att slappna av. Fortsätt i en till två minuter och pausa sedan.

### 2. Sträck ut

Efter skakningen, bjud in eleverna att sträcka på sig som när man vaknar på morgonen. Gäspa gärna samtidigt. Att sträcka på sig signalerar direkt till nervsystemet att vi är trygga, medan stress gör att vi drar ihop oss. Sträck ut i en till två minuter och pausa sedan.

### 3. Lugna rörelser

Avsluta med några lugnande rörelser. Till exempel genom att korsa armarna och rytmiskt stryka sig själv med händerna över överarmarna, eller genom att gunga mjukt från vänster fot till höger fot, fram och tillbaka, i några minuter. Fortsätt i en till två minuter och pausa sedan.

### 4. Känn efter

Avsluta med att låta eleverna ta en minut för att känna lugnet och avslappningen som har kommit till kroppen genom övningen.

## Steg 2: Nya vanor

Uppmuntra eleverna att skapa en ny vana genom att fortsätta använda Fjärilskramen med sina fjärilslika vingslag när de känner sig stressade, oroliga eller överväldigade.





## Anpassningar

Om dina elever inte kan eller känner sig obekväma med att göra övningen med fjärilslika vingslag, kan de istället pröva en annan andningsteknik (1.3.1) eller bjudas in att röra sig fritt, gärna utomhus.

Att till exempel gunga och känna tyngdkraften och vindens sus mot kroppen kan vara mycket lugnande för vissa barn och unga, inklusive neurodivergenta personer. Att ge tillgång till lekplatser utan skuld- eller skamkänslor, även utanför schemalagd rast, så att elever kan "springa av sig" en känslomässigt laddad stund istället för att tvingas sitta still, är en viktig del av det stöd som behövs för neurodivergenta barn.

Vi uppmuntrar dig att anpassa denna aktivitet till dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de själva vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

## Referenser

Den här aktiviteten introducerar fjärilslika vingslag utvecklade av Leslie Davenport, samt rörelseserien skaka, sträcka och lugna utformad av Jo McAndrews vid *Climate Psychology Alliance* och anpassad av *One Resilient Earth*.

Davenport, L. (2021.). *All the Feelings Under the Sun: How to Deal with Climate Change*. Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>



## Aktivitet 1.3.3

# Kontemplativa praktiker

### Översikt

Det här verktyget erbjuder praktiska sätt att hantera överväldigande känslor, stress och oro – både för en individ och en grupp, antingen förebyggande eller när de uppstår. De flesta av de föreslagna aktiviteterna är mest effektiva om de praktiseras regelbundet, eftersom de över tid hjälper till att utvidga toleransfönstret för flera känslor samtidigt. Alla aktiviteter kan göras i grupp eller individuellt. Som lärare kan du vilja praktisera dem regelbundet för att stödja din egen känsloreglering. När du väl kan aktiviteterna väl blir det också lättare att avgöra vilka som passar att föreslå för dina elever när behov uppstår.

### Koppling till läroplanen

Samhällskunskap, Idrott och hälsa.

### Stödjer kompetenserna

Känsloreglering, självmedkänsla, medkänsla, närvaro.

### Förberedelser

Förbered dig genom att själv praktisera regelbundet.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Allmän förståelse för våra inre liv och hur de relaterar till yttre handling.

### Alternativ

1. Gå på jorden
2. Äta med omsorg

i

### INFO

#### Åldersspann:

6+

#### Tidsåtgång:

Från 10 minuter till 1–2 timmar.  
Regelbundenhet är viktig.

#### Gruppstorlek:

Fungerar för alla gruppstorlekar.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till avancerad.

#### Material och utrymme:

Något att äta för alternativet "äta med omsorg".

#### Plats:

Promenaden kan genomföras utomhus.

#### Behov av externa aktörer:

Inte nödvändigt. Mindfulness-utövare kan bjudas in för att leda vissa mindfulnesspraktiker.



## Alternativ 1: Gå på jorden

I vardagen går vi oftast för att vi vill ta oss någonstans. Att gå är då bara ett medel för att nå ett mål, och därför njuter vi inte av varje steg vi tar. I den här aktiviteten gör vi på ett annat sätt. Vi går bara för att gå – och för att njuta av livets under. Här får du möjlighet att njuta av varje steg du tar.

Förslag till hur du kan introducera aktiviteten:

1. Stå upp och se till att du har lite utrymme runt dig. Du kan hitta en plats att stå på i naturen, någonstans i en stad eller helt enkelt i ett vanligt rum.
2. Stå med fötterna platt mot marken och låt kroppen vara avslappnad men upprätt.
3. Lägg märke till känslan av fötterna som har kontakt med marken. Kan du känna hur marken bär dig?
4. Känn förbindelsen med jorden under dig, jorden som ger liv åt allt levande. Vilka delar av varje fot är i kontakt med marken? Ta en stund och känn efter hur foten är i kontakt med marken, oavsett om du är inomhus eller utomhus.
5. Nu kan du börja gå långsamt – mycket långsammare än vanligt. Du försöker inte ta dig någonstans. Det finns ingen plats att gå till, inget som måste göras. Du går bara för att känna och uppleva varje steg. Istället för att rusa genom livet, bli medveten om varje rörelse, om hur jorden möter dig vid varje steg.
6. Börja med att lyfta ena foten. Lägg märke till hur vikten förflyttas till det andra benet när foten lyfter från marken. När du rör foten framåt, känn hur den färdas genom luften. Låt den sedan landa mjukt. Vilken del av foten rör vid marken först, och hur går rörelsen genom foten? Vilken del av foten rör marken sist? Lägg märke till hur du vid varje steg ansluter till jorden som ger liv åt träd, växter och alla levande ting.
7. Fortsätt att gå på det här sättet, steg för steg, och var uppmärksam på alla små rörelser i ben och fötter. Lägg märke till musklerna som arbetar, hur balansen skiftar, och till och med känslan av hur kläderna rör sig mot kroppen. Om tankarna vandrar iväg är det helt okej. För bara varsamt tillbaka uppmärksamheten till fötterna och den enkla handlingen att gå. Det spelar ingen roll hur ofta tankarna vandrar iväg – det viktiga är att du återvänder varje gång, och känner den grundande närvaron av jorden under dig.



8. Var medveten om hur du med varje steg berör jorden. Känn förbindelsen mellan din kropp och marken. Lägg märke till hur dina fötter vid varje steg får en mycket mjuk kontakt med jorden. Uppskatta hur gravitationen håller dig i kontakt med marken och förankrar dig både i marken och i nuet. Jorden ger oss en stadig grund och påminner oss om de naturliga system vi är en del av.
9. Ta en liten stund och lägg märke till andra sinnesintryck. Känner du en bris mot huden eller hör ljudet av dina steg? Om du är i naturen kanske du kan känna doften av frisk luft eller höra fågelsång. Öppna alla dina sinnen, samtidigt som en del av din uppmärksamhet stannar vid fötterna som rör marken. Lägg märke till hur naturen aktiverar alla sinnen och bjuder in dig att sakta ner och verkligen uppleva varje ögonblick. Låt oss gå så här några minuter till, och njuta av känslan av varje steg och av den närvaro som den omgivande naturen ger.
10. Sakta nu ner ännu mer och stanna helt. Stäng ögonen en stund och känn in hela kroppen och ditt känslotillstånd. Känn den stadiga, grundande förbindelsen med jorden under dig. Föreställ dig för en stund att dina fötter har rötter som sträcker sig djupt ner i jorden, och ger dig stabilitet och styrka.
11. När du är redo, återvänd till platsen där du började och rikta uppmärksamheten tillbaka till omvärlden. Öppna långsamt ögonen och titta dig omkring. Kan du fortfarande känna förbindelsen med marken under dig? Har din upplevelse förändrats, om än lite? Lägg märke till det ömsesidiga beroendet mellan dig, jorden och alla levande varelser omkring dig.

Kom ihåg att du kan gå på det här sättet när du behöver känna dig mer närvarande, grundad eller förbundet med den naturliga världen. Du kan också välja två eller tre tillfällen varje dag då du är uppmärksam på ditt sätt att gå, och använder varje steg som en möjlighet att återknyta till jorden under dig.

### För yngre barn

Du kan göra detta till en "slow motion"-övning. Be dem att röra sig i slow motion, som astronauter på månen eller dykare under vattnet. Du kan också lägga till en lekfull del genom att bjuda in dem att föreställa sig att de lämnar fotavtryck i sanden eller snön vid varje steg, och beskriva vilken sorts fotavtryck de lämnar efter sig. Ett annat alternativ är att använda färgad färg och stora vita pappersark, och låta barnen gå långsamt över pappret för att se sina färgade fotsteg och den stig de skapat. Eller låt dem gå sida vid sida där ingen får gå snabbare än den andre.



## Alternativ 2: Äta med omsorg

Att multitaska och äta samtidigt är ett recept för att inte kunna lyssna ordentligt på kroppens behov och önskningar – och för att inte se vår samhörighet med allt liv. Vi har nog alla varit med om att gå på bio med en påse full av popcorn, och innan filmen är slut undrar vi vem som ätit upp allt vårt popcorn.

Men att äta kan vara en form av meditation – lugn, närande och grundande. Det kan bli en meningsfull vana i ditt dagliga liv och hjälpa dig att utveckla en djupare relation till maten du äter.

Alltför ofta äter vi på autopilot, utan att knappt lägga märke till smakerna eller själva handlingen att äta. Medvetet ätande bjuder in oss att rikta full uppmärksamhet till en enkel och samtidigt kontemplativ handling, och på så sätt öka vår förståelse för sambanden mellan våra matvanor, klimatförändringar och tillhörande utmaningar, såsom ojämlikhet och fattigdom.

Förslag till hur du kan introducera aktiviteten:

1. Ta en stund för att helt enkelt bli medveten om din kropp. Hur sitter du? Sätt dig till rätta och ta 2–3 djupa andetag, och släpp taget om all onödig spänning i kroppen.
2. Ta nu en liten bit mat – något i stil med ett russin, en bit choklad, en liten fruktbit eller en enda tugga av din måltid. Börja med att hålla den i handen (eller på gaffeln eller skeden) och titta noga. Vad ser du? Lägg märke till färg, form och textur.
3. Stanna upp en stund och fundera på var den här maten kommer ifrån. Den dök inte bara upp på din tallrik eller i din hand; det ligger en hel resa bakom den. Tänk på de naturliga element som bidragit – jorden som gav näring till växten, solen som fick den att växa och regnet som gav den vatten. Reflektera över alla människor som varit delaktiga i att föra maten till dig – odlare, arbetare, transportörer och butiksanställda. Varje steg längs vägen var nödvändigt för att maten skulle nå dig, från åkern till din tallrik.
4. För nu biten mat till näsan och andas in långsamt och djupt. Hur luktar den? Kommer några minnen eller tankar till dig kopplade till doften? Det är okej att vara nyfiken. Lägg märke till om doften väcker en känsla av tacksamhet för det arbete och de naturliga processer som gjort det möjligt för maten att nå dig.



Fundera över livets väv som gjort det möjligt, från den levande jorden till de mänskliga händer som skördat och tillagat den.

5. Placera sedan långsamt maten i munnen, men tugga inte ännu. Lägg märke till hur den känns på tungan. Är den kall, varm, mjuk eller hård? Börja sedan tugga mycket långsamt. Lägg märke till smakerna som börjar framträda. Förändras de medan du tuggar? Försök att upptäcka varje liten detalj i smak och textur. Tänk på de lager av naturens arbete och mänsklig omsorg som skapat dessa smaker.
6. När du fortsätter tugga, se om du kan lägga märke till det ögonblick då du känner dig redo att svälja. När du är redo, svälj maten långsamt och var uppmärksam på känslan när den rör sig ner genom halsen. Observera din andning medan du sväljer. Ta en stund att lägga märke till hur kroppen känns efteråt. Känns munnen annorlunda? Hur är det med tungan? Märker du någon eftersmak? Kunde du följa matens väg när den färdades ner i kroppen och gav dig näring?
7. Ta ett ögonblick för att återigen känna tacksamhet för den här maten. Uppskatta jorden, solen, regnet och de otaliga människor som hjälpt till att föra denna näring till din hand. Ofta äter vi utan att vara medvetna om allt arbete och alla naturliga krafter som behövs för att ge oss maten. Låt detta ögonblick vara en möjlighet att hedra det arbetet och att uppmärksamma din egen samhörighet med naturens kretslopp som upprätthåller oss alla. Reflektera också över hur denna mat är relaterad till din omgivning och de resurser som kan ha behövs för att producera och transportera den till dig.
8. Ta nästa bit mat och upprepa hela processen. Slappna av. Det finns ingenstans att gå, ingenting att göra – var bara fullt medveten om hur och vad du äter. Sänk tempot och låt detta bli en möjlighet att återknyta till jorden, att känna närvaron av den naturliga världen i varje tugga och att uppskatta den levande väv som ger dig näring.

Du kan öva den här typen av medvetet ätande när som helst, även om det bara gäller några tuggor av din måltid. Det hjälper dig att vara i kontakt med din kropp, maten och världen omkring dig, och gör ätandet mer avsiktligt, njutbart och meningsfullt. Genom att vara fullt närvarande ger du inte bara näring åt kroppen, utan fördjupar också din förbindelse till själva livet.



### För yngre barn

För barn kan du bjuda in dem att vara "matforskare" som försöker avslöja alla "mysterier" med maten. Du kan också leka genom att använda ljud, t ex genom att låta dem tugga så länge de hör ljudet. Uppmuntra dem att lägga ner gaffeln eller skeden på bordet medan de tuggar och bara ta upp den igen när de har svält maten. Be dem dela sina upplevelser efter övningen, för att främja nyfikenhet och lekfullhet. Ett alternativ är att be dem räkna högt till tio efter att de har svält, innan de tar nästa tugga.

Observera att praktiker som medveten andning, medvetet ätande eller medveten gång gärna kan ingå som en del av elevernas dagliga eller veckovisa rutiner för egenomsorg, för att säkerställa att deras emotionella och mentala hälsa stärks och/eller tas om hand kontinuerligt.



### Anpassningar

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som *du själv* vill bli behandlad, utan så som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta och vara med.

### Referenser

Meditationen ovan har tagits fram i samarbete mellan [Inner Green Deal](#) gGmbH, Lunds universitets centrum för hållbarhetsstudier ([LUCSUS](#)) och dess program [Contemplative Sustainable Futures](#). Den bygger på metoder från *Mindfulness-Based Sustainable Transformation*-programmet, olika klimatledarskapsprogram (bland annat utvecklade för Europeiska kommissionen, UNDP:s *Conscious Food Systems Alliance* och *Inner Development Goals*-initiativet) samt erfarenheter från Awaris GmbH:s resiliensprogram.

Här hittar du en [inspelning av ett webinarium med Jon Kabat-Zinn som förklarar och beskriver betydelsen av mindfulness för klimathandlingar och hållbarhet, särskilt i relation till vetenskap och utbildning \(Eng\): \[https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\\\_0GroGM\]\(https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\_0GroGM\)](#)



Fler resurser finns i denna översikt av forskning, policyrapporter, poddar och presentationer av kontemplativa och hållbarhetsrelaterade övningar:

<https://www.contemplative-sustainable-futures.com/general-3-1>

För **andra liknande övningar**: <https://www.thelongtimeacademy.com/practice>

Bristow, J., Bell, R., Wamsler, C. (2022) Reconnection – Meeting the climate crisis inside-out, policy report, The Mindfulness Initiative & LUCSUS. Du kan hitta rapporten och två presentationer av rapporten här (Eng):

<https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>

Wamsler, C., Osberg, G., Janss, J. et al. (2024) Revolutionising sustainability leadership and education: addressing the human dimension to support flourishing, culture and system transformation. Climatic Change 177, 4 (2024).

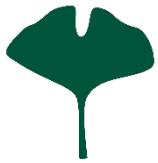
<https://doi.org/10.1007/s10584-023-03636-8>

Wamsler, C. (2022) What the mind has to do with the climate crisis: Mindfulness and compassion as pathways to a more sustainable future. Essay written for the Mind&Life 35th anniversary, Mind&Life. See [www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/](http://www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/)

Inspelning av ett webinarium med Jon Kabat-Zinn som förklarar och beskriver betydelsen av mindfulness för klimathandlingar och hållbarhet, särskilt i relation till vetenskap och utbildning (Eng): [https://www.youtube.com/watch?v=CTUc\\_0GroGM](https://www.youtube.com/watch?v=CTUc_0GroGM)

En översikt av forskning, policyrapporter, poddar och presentationer av kontemplativa och hållbarhetsrelaterade övningar: <https://www.contemplative-sustainable-futures.com/general-3-1>





## Verktyg 1.4

# Ge plats för klimatkänslor

---

### **Kompetensområde CLARITY:**

Att ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma.

### **Kompetensområde GreenComp:**

Agera för hållbarhet.

### **Varför ska jag använda det här verktyget?**

Det här verktyget gör det möjligt för elever att bekanta sig med olika metoder som de kan använda, antingen individuellt eller tillsammans med andra, även i små grupper, för att fördjupa sitt arbete med klimatkänslor. Det kan vara särskilt värdefullt för äldre elever som studerar klimatförändringar under en längre tid, eller för elever som är mycket känsliga för klimatförändringarnas effekter och söker hållbara sätt att uppleva och hantera sådana känslor, inklusive klimatsorg. Verktøget hjälper också till att ge erfarenhet av hur gemensam omsorg kan gynna vårt emotionella och mentala välbefinnande.

## Aktivitet 1.4.1

# Klimatcirklar och klimatkaféer

## Översikt

En klimatcirkel eller ett klimatcafé är ett tillfälle för människor att samlas och dela de känslor de har i relation till klimatförändringar, i en stödjande miljö som är avsedd att vara så trygg som möjligt genom gemensamma överenskommelser mellan deltagarna. Metoden vi presenterar här är endast avsedd för att deltagarna ska kunna känna, öppet dela tankar och känslor, och lyssna djupt i relation till klimatkänslor. Detta är inte en plats för att diskutera lösningar på klimatkrisen och dess effekter.

Det är bra för eleverna att delta i klimatcirklar med viss regelbundenhet. De kan också få tillgång till utbildning för att själva leda ungdomsdrivna klimatcirklar.

## Koppling till läroplanen

Valfri ämneskurs eller lektion där klimatförändringar diskuteras.

Den här aktiviteten fungerar bäst när den erbjuds regelbundet till elever som känner behov av att prata om sina klimatkänslor och/eller vill börja bygga upp eller återställa sin emotionella och mentala hälsa och sitt välbefinnande. Den kan sedan stödja lärande och handling kopplat till klimatförändringar inom en rad olika ämnen och projekt.



## INFO

### Åldersspann:

18+

### Tidsåtgång:

Max 60 minuter. Beror på antalet deltagare: 5 minuter per deltagare.

### Gruppstorlek:

Kan variera beroende på tillgänglig tid men bör inte överstiga 10–12 personer. Om gruppen är större skapa gärna smågrupper så att alla i gruppen får delta.

### Svårighetsgrad:

Medel.

### Material och utrymme:

Kan inkludera ritmaterial eller annat material för att skapa och gestalta känslor. Utrymme där deltagarna kan sitta i en cirkel.

### Plats:

Om aktiviteten sker i en offentlig miljö bör den genomföras på en plats som känns tillräckligt avskild och inte är öppen för att andra personer ska kunna passera igenom.

### Behov av externa aktörer:

Nej.



**Stödjer kompetenserna:**

(Själv-)medkänsla, emotionell litteracitet, känsloreglering.

**Förberedelser**

Delta själv i en klimatcirkel/ett klimatcafé först, gärna flera gånger, för att förstå värdens/facilitatorns roll.

Gå en värd-/facilitatorutbildning för klimatcirklar (se referensavsnittet).

**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

- Verktyg 1.1 Främja en trauma-informerad lärmiljö
- Verktyg 3.3 Lyssna och särskilt aktivitet 3.3.2 *Lyssna djupt på andra*.

**Steg för steg**

1. Prova klimatcirklar i klassrummet
2. Nya vanor

## Steg 1: Prova klimatcirklar i klassrummet

**Introducera principerna för klimatcirklar**

1. Berätta att vissa kanske redan känner igen den här aktiviteten som ett "klimatcafé" och att ni nu går igenom de principer som ska göra den här stunden så trygg som möjligt för alla.
2. Förklara att aktiviteten är en inbjudan att uttrycka sina klimatkänslor i grupp, och att det alltid är frivilligt att delta.
3. Ha ritmaterial eller annat material för skapande redo, ifall någon hellre vill rita eller gestalta sina känslor på ett praktiskt sätt, istället för att prata om dem.
4. Presentera de tre grundprinciperna i klimatcirkeln: (1) dela med sig av tankar och känslor på ett öppet sätt, (2) djuplyssning och (3) sekretess – att det som sägs i rummet stannar i rummet.
5. Beskriv att dela med sig av tankar och känslor på ett öppet sätt betyder att deltagarna får möjlighet att uttrycka alla känslor de har i relation till klimatförändringar. Påminn om att det inte finns rätt eller fel, bra eller dåliga känslor. Deltagare är välkomna att tala utan avbrott (med hänsyn till tiden och gruppen) eller att välja att bara lyssna. Man kan också uttrycka sina känslor genom teckningar eller andra konstformer. När den person som har ordet är färdig, nämner hen namnet på nästa person som får ordet.



6. Förklara att djuplyssning innebär att ge den som talar sin fulla uppmärksamhet, att märka när ens egna tankar vandrar iväg och sedan vänligt föra tillbaka focus till den som talar. Det handlar också om att vara medveten om vad som händer i den egna kroppen under tiden, och att använda andning eller små rörelser för att kunna vara närvarande utan att bli överväldigad. För mer om *Djuplyssning*, se aktivitetskort 3.3.2.
7. Betona att klimatcirkel ska vara trygga platser och därmed ska det som sägs eller uttrycks under cirkeln eller kaféet inte på något sätt spridas eller föras vidare. Det som sägs i rummet ska stanna i rummet.
8. Förklara att alla får tala en i taget och att klimatcirkeln inte är ett modererat samtal. Det är alltså inte en plats för att lösa varandras problem, ge råd eller diskutera lösningar på klimatförändringar. Sådana samtal är viktiga, men hör hemma i andra sammanhang.

#### Vara värd för klimatcirkeln

1. Öppna klimatcirkeln genom att ge en deltagare möjlighet att börja tala, eller börja själv som värd om ingen vill inleda.
2. Påminn deltagarna om att hålla sig till principerna om hur de på ett öppet sätt kan dela med sig av tankar och känslor och principerna för djuplyssning, om de börjar gå in i dialog.
3. Avsluta klimatcirkeln när alla har fått uttrycka det de vill, och stäm av att ingen har något mer att lägga till.
4. När klimatcirkeln är avslutad, erbjud deltagarna en minut för att andas och reflektera över upplevelsen i klimatcirkeln.

#### Välkomna reflektioner över upplevelsen i klimatcirkeln

1. Påminn om syftet med klimatcirkeln i slutet av passet och bjud in till reflektioner från deltagarna om hur de upplevde att delta.
2. Erbjud att dela fler resurser om emotionellt och mentalt välbefinnande i relation till klimatförändringar till de deltagare som vill lära sig mer eller få extra stöd. Hänvisa också till andra klimatcirkel eller klimatcaféer som de kan delta i om de vill fortsätta att vara med i sådana sammanhang.
3. Avsätt några extra minuter så att deltagarna kan andas och integrera det som diskuterats innan de återgår till lektionen eller sin uppgift.



## Step 2: Nya vanor

1. Organisera en klimatcirkel varje vecka, varannan vecka eller en gång i månaden för att säkerställa att studenterna regelbundet har tillgång till en trygg plats där de kan bearbeta sina klimat känslor.
2. Du kan också uppmuntra studenterna att lära sig mer om klimatcirklar och att gå utbildning i att vara värd för klimatcirklar, så att de själva kan erbjuda sådana cirklar till sina medstudenter och/eller till andra i sin omgivning.



### Att tänka på och att undvika

- Visa själv, som värd för klimatcirkeln, hur man öppet delar tankar och känslor och hur man lyssnar djupt.
- Lyssna på studenter som känner sig överväldigade av övningen och/eller uttrycker behov av extra stöd under eller efter övningen, och ge dem den information de behöver för att få tillgång till detta stöd.
- Följ upp med de studenter som verkar befinna sig i kris eller som visar tecken på psykisk ohälsa.
- Ge oombedda råd eller rekommendationer.
- Göra om klimatcirkeln till en dialog eller ett modererat samtal om klimatåtgärder eller lösningar på klimatkrisen.
- Avfärda eller ifrågasätt inte de känslor som någon av studenterna delar.
- Försök inte att avsluta klimatcirkeln på en positiv ton.

### Anpassningar

- Om dina studenter inte känner sig bekväma med varandra eller inte har förtroende för varandra, är det troligen bättre att välja ett verktyg som fokuserar på att uttrycka känslor individuellt (t.ex. genom att skriva dagbok), följt av en aktivitet med rörelse för att lugna klimatångest (t.ex. aktiviteter i kompetensområde 1.3.).
- Om dina studenter har svårt att uttrycka känslor med ord, kan det hjälpa att visa flera exempel på hur känslor kan uttryckas genom teckningar, collage, arrangemang eller skulpturer.



**Fortsättning från föregående sida**

- Om dina studenter kommer från olika kulturer och talar olika modersmål, kan du ge dem möjlighet att bilda grupper utifrån språk och dela känslor på sitt eget språk, eftersom det kan skapa mer lätthet och spontanitet i utbytet.
- Vi uppmuntrar dig att anpassa denna aktivitet till studenternas specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Denna aktivitet har utformats av *One Resilient Earth*.

Broad, G. (2024). "‘Ways of Being’ When Facing Difficult Truths: Exploring the Contribution of Climate Cafés to Climate Crisis Awareness" in Anderson, J., Staunton, T., O’Gorman, J., & Hickman, C., *Being a therapist in a time of climate breakdown*. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9781003436096>

*Handbook of Climate Psychology*. (n.d.). Climate Psychology Alliance.

<https://www.climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf>



## Aktivitet 1.4.2

# Skapande vägar för klimatkänslor

### Översikt

Kreativa uttryck kan hjälpa till att uttrycka, utforska och fördjupa klimatkänslor. Sådana kreativa uttryck kan till exempel vara att skriva korta dikter som haiku eller cinquain, att rita, måla eller arbeta med lera. De kan vara till hjälp för studenter mellan lektionerna, om de känner sig överväldigade hemma, eller under skolraster. De bidrar också till att utveckla studenternas kreativitet.

### Koppling till läroplanen

Bild, språk och litteracitet.

### Stödjer kompetenserna

Emotionell reglering, (självmedkänsla), empati, fantasi, originalitet.

### Prep Work

Välj ett konstnärligt uttrycksmedium (se förslag nedan), samla material och välj en ingångsfråga eller ett tema för aktiviteten.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

*Klimatkänslorhjulet* – aktivitet 1.2.1.

### Steg för steg

1. Skapa
2. Dela och reflektera



### INFO

#### Åldersspann:

7+

#### Tidsåtgång:

15-120 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfritt.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material och utrymme:

Material för att rita, måla eller skapa collage. Lera är också ett alternativ.

#### Plats:

Klassrum.

#### Behov av externa aktörer:

Inte nödvändigtvis. En konstnär från lokalsamhället, eller en konstnär som arbetar med klimatförändringar/klimatkänslor, kan gärna bjudas in



## Steg 1: Skapa

1. Välj en uttrycksform för aktiviteten – det kan vara poesi eller kreativt skrivande, teckning, målning, collage eller arbete med lera. Ge studenterna det material de behöver för att kunna delta i aktiviteten.
2. Om du väljer skrivande, introducera metoden för haiku eller cinquain.
  - a. En *haiku* är en orimmad japansk diktform som består av 17 stavelser, fördelade på tre rader med 5, 7 respektive 5 stavelser..
  - b. Metoden för att arbeta med *cinquain* kring eko-ångest har utvecklats av Leslie Davenport. En *cinquain* är en orimmad dikt på fem rader som följer en särskild struktur. Den kan hjälpa till att uttrycka tankar och känslor.
3. Metoden följer stegen nedan:
  - a. Du ska skriva två dikter. Ge den första titeln **”Eko-ångest”** och skriv om de rädslor du känner kring klimatförändringar. Den andra dikten får titeln **”Nät”** och beskriver din personliga upplevelse av hur allt liv hänger samman och hur den insikten kan hjälpa oss att arbeta tillsammans för en friskare värld.
  - b. Skriv din dikt enligt följande:

Första raden: titel (*Eko-ångest* eller *Nät*).

Andra raden: två ord som beskriver titeln.

Tredje raden: tre intressanta verb som passar till ämnet.

Fjärde raden: en fras på fyra ord som fångar dina känslor kring ämnet.

Femte raden: ett ord som hör ihop med titeln. Två exempel:

### Exempel:

Eko-ångest  
Rädd, frågar  
Försöker, hoppas, undrar  
Jag håller andan  
Orolig

### Och:

Nät  
Relationer, trådar  
Berör, förenar, håller  
För oss alla samman  
Helhet



4. Om du väljer teckning, målning, collage eller lera, introducera temat för aktiviteten. Möjliga förslag:
  - a. Gestalta alla känslor du har om klimatförändringar som ett monster eller en varelse.
  - b. Gestalta en specifik känsla du har om klimatförändringar (t.ex. klimatsorg).
  - c. Gestalta (delar av) den framtid du fruktar bredvid den framtid du drömmer om. Att gestalta de framtider vi fruktar och de vi drömmer om ingår också i aktiviteten *Futures Literacy Lab* (4.2.2).
  - d. Gestalta dina kopplingar till naturen och till det mer-än-mänskliga livet.

Tema **c** och **d** kan fungera som utgångspunkt för en gruppaktivitet efter en stunds individuell reflektion och viss diskussion.

## Steg 2: Dela och reflektera

1. Låt några av studenterna, på frivillig basis, presentera sina skapelser för gruppen, beskriva vad de har gestaltat och vilka känslor de upplevde.
2. Ge utrymme för att reflektera kring eventuella nya frågor som väckts.



### Att tänka på och att undvika

- Ge studenterna tillräckligt med tid att fördjupa sig i ämnet eller temat innan de gestaltar det.
- Låt studenterna få uppleva kreativa uttryck både individuellt och i grupp, när det är möjligt eller över tid.
- Bekräfta känslor om och när studenterna delar med sig av dem.
- Sätt inga betyg på de här aktiviteterna.

### Anpassningar

- För att maximera studenternas kreativitet, erbjud gärna olika uttrycksmedel så att de kan välja det som inspirerar dem mest.
- Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter studenternas specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.



## Referenser

Denna aktivitet har utformats av **One Resilient Earth**.

Davies, C., Knuiiman, M., & Rosenberg, M. (2015). The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health*, 16(1).

<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2672-7>

Davenport, L. (2021). *All the Feelings Under the Sun: How to Deal With Climate Change*. Magination Press. <https://lesliedavenport.com/books-articles/>

Fancourt, D., & Finn, S. (n.d.). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Keyes, H., Gradidge, S., Forwood, S. E., Gibson, N., Harvey, A., Kis, E., Mutsatsa, K., Ownsworth, R., Roeloffs, S., & Zawisza, M. (2024). *Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing*. *Frontiers in Public Health*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>



## Aktivitet 1.4.3

# Sorgearbete och sorgpraktiker

### Översikt

Denna aktivitet går ut på att undersöka, utforska och eventuellt delta i lokala – gärna även äldre, bortglömda eller traditionella – sorgpraktiker, för att hantera den sorg som är kopplad till klimatförändringarnas och miljöförstörelsens konsekvenser. Syftet är att utforska sorgearbete som kan användas för att sörja de förluster och skador på det mer-än-mänskliga livet som sker till följd av klimatförändringar. Aktiviteten kan också omfatta att sörja de liv som studenterna hade önskat sig men som inte är möjliga på grund av klimatförändringar och dess effekter.

### Koppling till läroplanen

Språk och litteracitet, samhällskunskap, geografi, bild.

### Stödjer kompetenserna

(Själv)medkänsla, empati, gemenskapsbyggande, närvaro, samhörighet.

### Förberedelser

- Undersök traditionella sorgpraktiker från olika delar av världen.
- Identifiera platser där sorg traditionellt har uttryckts i samhället.
- Reflektera över den att arbeta med sorg genom konsten.
- Läs på om klimatsorg i förväg.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

*Skapande vägar för klimatkänslor (1.4.2.)*



### INFO

#### **Åldersspann:**

11+

#### **Tidsåtgång:**

Från två arbetspass på 45–60 minuter med hemarbete för yngre studenter, till individuella eller gruppuppgifter som sträcker sig över flera veckor eller månader för äldre studenter.

#### **Grupstorlek:**

Valfritt.

#### **Svårighetsgrad:**

Avancerad.

#### **Material och utrymme:**

Beror på omfattning och utformning av aktiviteten.

#### **Plats:**

Fungerar både inomhus och utomhus.

#### **Behov av externa aktörer:**



**Nivåer i aktiviteten**

1. Kortare utforskande (lämpligt för åldern 11–18)
2. Grupprojekt (18+)

**Nivå 1: Kortare utforskande (11-18 år)**

1. Under det första passet introduceras praktiker som traditionellt har använts för att sörja döda i byn/staden/regionen under det senaste århundradet eller längre tillbaka. Detta kan omfatta sorg efter dödsfall både i det mänskliga och det mer-än-mänskliga livet. Det kan också inkludera att presentera platser där sorguttryck tidigare brukade äga rum.
2. Som hemarbete får studenterna i uppgift att fråga äldre personer i sin familj eller i sitt samhälle (till exempel mor- och farföräldrar eller äldre grannar som de ser upp till) om de sorgepraktiker som dessa deltog i eller bevittnade som barn, och skriva ner berättelserna.
3. Under det andra passet bjuds några studenter in att dela med sig av de berättelser de samlat in. Gruppen får sedan reflektera över både likheter och skillnader mellan berättelserna.
4. Avslutningsvis uppmuntras studenterna att föreställa sig hur sorgeceremonier för det mer-än-mänskliga liv som påverkas av den ekologiska krisen skulle kunna se ut.

**Level 2: Grupprojekt (18+)**

1. Låt studenterna undersöka traditionella sorgepraktiker från byn/staden/regionen under det senaste århundradet eller längre tillbaka. Inkludera både mänskligt och mer-än-mänskligt liv, samt platser där sorg tidigare uttryckts.
2. Genomför gärna intervjuer med äldre personer och sök i litteratur, äldre bildmaterial och, där det är relevant, sorgesånger eller sångtraditioner.
3. Valfritt: undersök även sorgepraktiker från andra regioner eller delar av världen, t.ex. genom ett besök på ett etnologiskt museum.
4. Bjud in studenterna till att sammanställa informationen och beskriva praktikerna, deras historia, de geografiska platserna och arv. Jämför likheter och skillnader mellan de olika praktikerna och sättet att bearbeta sorg.



5. Uppmuntra studenterna att utforska litteratur om klimatsorg och metoder för att hjälpa unga att bearbeta förluster och skador orsakade av klimatförändringar, med särskilt fokus på det mer-än-mänskliga livet.
6. Bjud in studenterna att föreställa sig hur sorgceremonier för det mer-än-mänskliga liv som påverkas av den ekologiska krisen skulle kunna se ut. Detta kan innefatta skapande uttryck som att skriva berättelser, rita, måla, göra collage, framföra performance eller teaterpjäser.
7. Bjud också in dem att föreställa sig hur sorgceremonier för de liv de önskat leva, men som de känner att de kanske inte kommer att kunna leva på grund av klimatförändringar och dess konsekvenser, skulle kunna se ut. Även här kan skapande uttryck som berättelser, bildkonst, collage, performance eller teater användas.
8. Avsluta med att ge plats för en gemensam reflektion kring den konstnärliga upplevelsen och kring vilken plats sorgen får i dagens samhälle.



### Att tänka på och att undvika

- Ta upp den här aktiviteten om det har uttryckts klimatsorg i gruppen.
- Bjud in till en mångfald av sorgberättelser. Om det innebär att kontakta äldre släktingar som bor i andra länder, bör det uppmuntras.
- Ge utrymme för konstnärlig illustration eller gestaltning av sorgpraktiker och sorgprocesser.
- Gå inte vidare med den sorgpraktik som föreslås i slutet av nivå 2 (dvs. steg 6 och 7) utan att försäkra dig om att ämnet klimatsorg berör studenterna. Om inget intresse har visats i de tidigare stegen, är det troligen inte rätt aktivitet för gruppen.
- Tvinga inte studenter att delta i sorgpraktiker, även i konstnärlig form, om de inte själva vill.

### Anpassningar

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Denna aktivitet har utformats av One Resilient Earth.

Atkinson, J. (2022). *Eco-Grief and climate anxiety in the classroom*. In Routledge eBooks (pp. 35–51). <https://doi.org/10.4324/9781003201854-5>

Cunsolo, A., & Landman, K. (Eds.). (2017). *Mourning Nature: Hope at the Heart of Ecological Loss and Grief*. McGill-Queen's University Press.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1w6t9hg>

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). *Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss*. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281.  
<https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>

Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: A Narrative review. *Annual Review of Environment and Resources*, 46(1), 35–58. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>

Pihkala, P. (2024). *Ecological sorrow: Types of grief and loss in ecological grief*. *Sustainability*, 16(2), 849. <https://doi.org/10.3390/su16020849>

Quaglia, S. (2022, October 11). *Glacier grief: how funerals and rituals can help us mourn the loss of nature*. *The Guardian*.  
<https://www.theguardian.com/environment/2022/oct/10/glacier-grief-how-funerals-and-rituals-can-help-us-mourn-the-loss-of-nature-aoe>

Varutti, M. (2023). *Claiming ecological grief: Why are we not mourning (more and more publicly) for ecological destruction?* *AMBIO*, 53(4), 552–564.  
<https://doi.org/10.1007/s13280-023-01962-w>



## Kompetensområde 2

-

# Att främja samhörighet med sig själv, andra och naturen





## Verktyg 2.1

# Dagbok för välbefinnande

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att främja samhörighet med sig själv, andra och naturen

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Inse hur komplex hållbarhet är

### **Varför ska jag använda det här verktyget?**

Att skriva dagbok hjälper oss att må bra, reflektera över relationen till oss själva, andra och naturen, och skrivandet kan bidra till vår förmåga att hantera olika känslor, även när de är motstridiga.

Bara att vid något tillfälle prova på att skriva dagbok om känslor, tacksamhet eller upplevelser kan ge elever en möjlighet och erfarenhet av att få fundera över relationen till sig själva och hur de mår. De elever som fortsätter att regelbundet skriva om sina känslor och upplevelser kan uppleva känslomässig lättnad och samla material som hjälper dem att upptäcka mönster eller utlösande faktorer som orsakar stress eller aktiveras i stressade situationer.

Att föra en tacksamhetsdagbok har även visat sig minska stress i tider av osäkerhet. Elever som utvecklar en vana att skriva dagbok har därför en ovärderlig resurs att luta sig mot i kriser.

## Aktivitet 2.1.1

# Dagbok om hur du mår

### Översikt

Att acceptera sina känslor är kopplat till bättre psykisk hälsa, bättre humör och minskad ångest. Vi behöver kunna hantera våra känslor, även de negativa, som om vi enbart trycker undan dem, kräver avsevärd ansträngning och stressar både kropp och själ. Förmåga att identifiera och erkänna känslorna kan istället bidra till förståelse för sig själv och andra och är ett viktigt första steg mot acceptans.

Genom att skriva dagbok får eleverna möjlighet att bearbeta utmaningar och bygga upp känslomässig styrka och motståndskraft (resiliens). På lång sikt kan det fungera som en resurs att ta till när det behövs – till exempel för att hantera stress. Att skriva dagbok bidrar på så sätt till att öppna upp för en inre konversation om nya perspektiv och till att förstå andras perspektiv och känslor på djupet.

### Koppling till läroplanerna

Språkundervisning, idrott och hälsa, biologi.

### Stödjer kompetensen:

Empati, närvaro, självreflektion, autenticitet.

### Förberedelser

Förbered dig genom att ha en kort brainstorm för dig själv och skriv ner några exempel på frågeställningar, inklusive uppmaningar och svar om känslor. Du kan dela med dig av några av dessa exempel i inledningen för att stödja deltagarna under övningen. Se också till att alla deltagare har tillgång till en dagbok – det kan vara en digital dagbok på en dator, eller en vanlig dagbok eller bok. Om aktiviteten genomförs i klassrummet, skapa en tyst och lugn miljö utan distraktioner.



### INFO

#### Aldersspann:

7+

#### Tidsåtgång:

Max 15 minuter per dag.

#### Gruppstorlek:

Individuell uppgift (i ett klassrum eller enskilt).

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till medel.

#### Material och utrymme:

En personlig dagbok, pennor till varje elev; eller ett personligt utrymme på surfplattor/datorer för att lagra elevernas personliga dagbok.

#### Plats:

Inomhus.

#### Behov av externa aktörer:

Nej.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

Bra att bekanta sig med begreppen känslor och emotioner. Bra att undersöka hur många olika känslor vi har, till exempel välja en bokstav och leta upp alla känslor som börjar med bokstaven "c". Eller använd dig av *Klimatkänslöhjulet* som du hittar i aktivitet 1.2.1.

**Nivåer i aktiviteten**

1. Prova i klassrummet
2. Nya vanor
3. Uppföljning

## Nivå 1: Prova i klassrummet

1. Be deltagarna att ta två djupa andetag och försiktigt skaka på axlarna.
2. Presentera frågeställningen du förberett. Det kan vara något enkelt och allmänt som: "hur känner du dig idag"? Eller så kan det vara en fråga som är relaterad till en klimathändelse, t.ex "hur kände du dig när du hörde/såg/upplevde händelsen"? Det kan vara en uppmaning efter en diskussion eller ett evenemang med klimatrelaterat innehåll. Det kan också handla om ett ämne som de själva väljer, kanske dagens händelser eller att uppmuntra dem att välja något som har bekymrat dem.
3. Beroende på frågan kan du först ge ett exempel, till exempel om dina känslor i samband med en viss händelse. Eller läsa upp ett exempel du förberett. Uppmuntra deltagarna att uttrycka sina känslor och ge dem tid att benämna var och en av dem – ge återigen exempel på känslor. Börja i liten skala. Ge dem bara några minuter på sig att skriva (5-10 min). Betona att det inte finns något fel sätt att göra detta på. De ska inte oroa sig för stavning och skiljetecken – ingen är här för att döma dem. Klargör också att det de skriver är privat.



*Student som skriver dagbok i naturen.*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*



4. Efter att ha introducerat frågan för stunden uppmanar du eleverna att skriva. Vissa kanske behöver lite tid för att samla tankarna under några minuter, medan andra kanske börjar skriva direkt.
5. Du kanske vill avsluta övningen med att fråga om någon vill dela med sig, läsa upp sin fråga eller bara välja en känsla som de har nämnt som svar på frågan. Frågor och/eller känslor kan ni tillsammans skriva ner på till exempel post-it-lappar och sätta upp på väggen som inledning till en gruppdiskussion.

## Nivå 2: Nya vanor

1. Låt eleverna upprepa övningen flera dagar i veckan under en månads tid. Om du undervisar i en klass där du bara gör den här övningen en gång i veckan föreslår vi att du fortsätter i 2-3 månader. Under den tiden kommer elevernas förmåga att skriva om sina känslor att växa; likaså ger det perspektiv att kunna se tillbaka på stora och utmanande känslor som kanske verkar mindre vid ett senare tillfälle. Detta kan bidra till att bygga upp självförtroendet och den känslomässiga motståndskraften, resiliensen, när man ställs inför svårigheter.
2. Uppmuntra deltagarna att börja skriva dagbok som en övning som de kan göra hemma. Be dem välja den tid på dagen som passar dem bäst att skriva i dagboken – att bestämma en tid för skrivandet är till hjälp för att främja regelbundenhet och att skapa en positiv vana.

## Nivå 3: Uppföljning

1. Diskutera med deltagarna hur de upplever aktiviteten, och om de överväger att fortsätta med sin nya vana att skriva dagbok.
2. Uppmuntra de elever som är intresserade av att fortsätta skriva dagbok att bilda par för att stödja varandra framåt. För att fortsätta stödja deras lärande genom dagboksskrivande kan du även fortsättningsvis påminna, uppmuntra och stötta eleverna att då och då dela med sig av sina dagboksanteckningar och diskutera sina upplevelser enskilt i en trygg miljö.





### Att tänka på och att undvika

Elever kan ibland fastna i skrivprocessen, eller känna sig upprörda när de skriver, exempelvis i steg 4 i den första nivån, och det är ok. Som alternativ kan du istället bjuda in dem till att skriva om hur det är att skriva. Det kan hjälpa dem att lära sig mer om sig själva och sin skrivprocess.

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Resurser

Här hittar du olika uttryck för att tala om känslor (engelskspråkig resurs):

<https://www.centervention.com/list-of-emotions-135-words-that-express-feelings/>

Här hittar du känslohjul som är anpassat till användning för olika åldrar

(engelskspråkig resurs): <https://media.centervention.com/pdf/Feelings-Wheel.pdf>

### Referenser

Ta reda på mer på Greater Good in Education, en fri resurs för lärare från UC Berkeleys Greater Good Science Center:

<https://ggie.berkeley.edu/practice/student-self-check-in-journal/>

Mer information om dagboksskrivande (och andra verktyg) finns på hemsidan för Transformation Hosts International (THI), som är en praxisgemenskap för transformativt lärande:

<https://hostingtransformation.eu/method/guided-journaling/>



Mer om vetenskapen bakom dagboksskrivande:

Blake, T. (2005). Journaling; An active learning technique. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 2(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.1116>

Mer om vetenskapen bakom dagboksskrivande för resiliens och motståndskraft:

Lohner, M. S. & Aprea, C. (2021). The Resilience Journal: Exploring the Potential of Journal Interventions to Promote Resilience in University Students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702683>

Mer om sambandet mellan att skriva dagbok och välbefinnande:

<https://positivepsychology.com/fördelarna-med-att-skriva-dagbok>



## Aktivitet 2.1.2

# Dagbok om tacksamhet

### Översikt

Att föra en tacksamhetsdagbok påverkar både kropp och sinne. På neurobiologisk nivå hjälper den till att reglera det sympatiska nervsystemet, som aktiverar våra ångestreaktioner. På psykologisk nivå tränar den hjärnan att tänka mer positivt. Att utforska positiva känslor som tacksamhet kan därför stärka din personliga resiliens, eftersom det fungerar som en resurs i tider av stress. Dagboksskrivandet öppnar också upp för en inre dialog om nya sätt att leva som kan kännas mer meningsfulla. Slutligen bidrar uttryck för tacksamhet till att stärka mänsklig samverkan och gemenskap.

### Koppling till läroplanen

Språkundervisning, idrott och hälsa, biologi.

### Stödjer kompetenserna

Empati, närvaro, självreflektion, äkthet, medkänsla.

### Förberedelser

Prova gärna aktiviteten själv genom att kort skriva ner några exempel på vad du är tacksam för. Om du vill kan du sedan dela med dig av några av dina exempel när du introducerar aktiviteten för att hjälpa eleverna att komma igång. Se också till att alla deltagare har tillgång till en dagbok – det kan vara en digital dagbok på en dator, en vanlig dagbok eller bok.



### INFO

#### Åldersintervall:

Alla.

#### Varaktighet:

Max 10 minuter per dag.

#### Gruppstorlek:

Individuell uppgift, kan utföras i klassrumsmiljö eller privat.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till medel.

#### Material/utrymme:

En personlig dagbok, pennor till varje elev om arbetet utförs i klassrumsmiljö; eller ett utrymme på surfplattor eller datorer för elevernas personliga dagböcker.

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



**Nivåer i aktiviteten**

1. Prova i klassrummet
2. Nya vanor
3. Uppföljning

## Nivå 1: Prova i klassrummet

1. Be deltagarna att ta två djupa andetag och att försiktigt skaka loss spänningar i axlarna.
2. Bjud in studenterna till en kort brainstorm, för sig själva eller tillsammans, med uppdraget att fundera över saker som de är tacksamma för, stora såväl som små. En möjlighet är att tillsammans lista några saker de är tacksamma för synligt på en tavla eller skärm, så alla studenter kan se dem.
3. Låt dem sedan skriva ner några av de ögonblick, händelser och fina saker i deras liv som de är genuint tacksamma för. Inget är för litet eller för stort för att tas med. Till exempel: värmen från en kopp i handen, personen som hälsade på dem när de kom till skolan idag på morgonen, trädet utanför fönstret... Du kan behöva påminna eleverna om att visa tacksamhet för sig själva också.



*Student som skriver dagbok i naturen.*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*

## Nivå 2: Nya vanor

1. Låt eleverna upprepa övningen flera dagar i veckan under en månads tid. Om du undervisar i en klass där du bara gör den här övningen en gång i veckan föreslår vi att du fortsätter i 2-3 månader.
2. I takt med att eleverna upptäcker nya saker att vara tacksamma för så kommer listan att växa. Förklara att det är en viktig erfarenhet i sig att se tillbaka på hur mycket var och en har att vara tacksam för.

## Nivå 3: Uppföljning

1. Bjud in eleverna till diskussion om hur de upplevt aktiviteten och om de kan tänka sig att fortsätta att föra dagbok över saker de är tacksamma för framöver.
2. Du kan också öppna upp för att föra tacksamheten vidare genom att uppmuntra eleverna att skriva en lapp eller ett litet brev till någon de känner tacksamhet för eller gentemot.





## Att tänka på och att undvika

I det andra steget på första nivån kan det ibland hända att elever inte kommer på *något alls*. Om så är fallet kan du bjuda in dem att brainstorma i grupper eller börja med en gemensam brainstorming i hela gruppen. Detta är också ett bra sätt att anpassa övningen för yngre elever: en öppen gemensam idéinsamling, där idéerna skrivs på tavlan eller på ett stort papper, kan hjälpa dem att välja egna teman och komma igång med skrivandet.

Pressa inte deltagarna att dela vad de har skrivit om sin tacksamhet, och värdera eller bedöm inte deras svar.

### Anpassningar:

Känn dig fri att anpassa aktiviteten genom att låta eleverna rita istället för att skriva, om det passar dem bättre. För att stödja neurodivergenta elever, eller elever som kanske inte är vana vid att uttrycka sina känslor – eller har svårt att känna igen dem – kan du också använda bilder, symboler eller emojis för att underlätta deltagande. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

Denna aktivitet kan även genomföras hemma tillsammans med föräldrar för att skapa utrymme för delaktighet, gemensam förståelse och tacksamhet över vardagen.

## Referenser

Att skriva tacksamhetsdagbok kan göras på många sätt och har länge använts i olika sammanhang. Den variant vi presenterar här har tagits fram av Legacy17 för CLARITY-projektet och bygger på en rik tradition av metoder som redan finns. Vi vill gärna uppmärksamma och betona att vi uppskattar alla de olika former som används runtom i världen, och gör inget anspråk på att själva ha hittat på idén.

För mer inspiration och fler tips kan du följa länkarna nedan:

Ta reda på mer om tacksamhetsdagböcker på Greater Good in Education, en gratis resurs (engelskspråkig) för lärare från UC Berkeleys Greater Good Science Center:

<https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/gratitude-for-students/>

Mer om att använda tacksamhetsdagbok med föräldrar:

Toprak, B., & Sari, T. (2023). The effects of a 2-week gratitude journaling intervention to reduce parental stress and enhance well-being: a pilot study among preschool parents. *Discover Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00099-x>



De kognitiva fördelarna och det stöd som skrivande av tacksamhetsdagbok ger bidrar till en mer positiv kognitiv stil som kan vara ett sätt att minska stress:

Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (2022). A brief gratitude writing intervention decreased stress and negative affect during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427–2448. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>

**För utskrift**

Ett exempel på en tacksamhetsdagbok. Den kan skrivas ut om det behövs.

Jag är tacksam för (en sak eller händelse)...	Jag är tacksam gentemot (en person)...





## Verktyg 2.2

# Delade berättelser – gemensam historia

### **Kompetensområde – CLARITY:**

Vårda och främja relationen till dig själv, andra och naturen

### **Kompetensområde – GreenComp:**

Inse hur komplex hållbarheten är

### **Varför ska jag använda det här verktyget?**

Att berätta historier hjälper oss att förstå både oss själva och världen genom att använda såväl känslor och kroppsliga förnimmelser som rationalitet och logik. På så sätt ger berättandet oss möjlighet att se helheten och dela våra erfarenheter. Denna process är särskilt värdefull för elever när de upplever starka känslor

För människor som inte själva har upplevt en extremhändelse tydligt kopplad till klimatförändringar, framträder klimatförändringar och naturförluster oftast som långsamt pågående skeenden. Skogarna blir tystare, antalet fåglar minskar och regn ersätter snö under vintern. För att upptäcka och förstå dessa förändringar behöver den yngre generationen möta den äldre och ta del av deras minnen. I Norge kan det till exempel handla om berättelser om isbelagda fjordar och om den rika mängden flyttfåglar som en gång anlände varje vår. Andra länder har andra berättelser.

Att dela berättelser bidrar till att bredda vår förståelse av samhörighet med oss själva, andra och naturen. Det ger inblickar i olika livserfarenheter, tidsperioder och geografiska platser – och skapar en påtaglig förbindelse mellan berättare och lyssnare, något som kan ha en förvandlande och transformerande effekt på båda.



## Aktivitet 2.2.1

# Berättelser om naturen – då och nu

### Översikt

Eleverna får i uppgift att fråga sina föräldrar, mor- och farföräldrar och/eller andra personer i sitt lokalsamhälle hur de först kom i kontakt med naturen som barn – och hur de upplever den kontakten idag. Aktiviteten kan stärka de sociala banden mellan eleven och hans omgivning och ge nya perspektiv på hur människor kan uppleva sin relation till naturen.

Genom uppgiften får eleverna också träna sin förmåga att lyssna – en färdighet som är avgörande för konstruktiv kommunikation och för att kunna lösa problem tillsammans i framtiden.

### Koppling till läroplan

Språk och litteratur, historia, geografi, bild och konst, samhällskunskap och demokratifrågor, naturvetenskap.

### Stödjer kompetenserna:

Empati, närvaro, självreflektion, samhörighetstänkande, gemenskapsbyggande.

### Förberedelser

Vi rekommenderar att du tar en titt på verktyg 3.3 "Lyssnande" som förberedelse inför de berättar- och lyssnaraktiviteter som beskrivs på detta aktivitetskort. Om du har bråttom, ingen fara – på nästa sida hittar du en kort beskrivning av hur du kan göra en övning som hjälper eleverna att lyssna mer på djupet.

### INFO



#### Åldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

Två sessioner om 45 minuter + hemläxa.

#### Gruppstorlek:

Individuell uppgift, kan utföras i klassrumsmiljö eller privat.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Papper och penna, stora ark (om man gör kollektiva tankekartor), gamla tidningar/tidskrifter (om man gör collage).

#### Placering:

I klassrum och visst hemarbete.

#### Externa intressenter:

Ja, äldre personer som kan dela med sig av berättelser från förr.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

Gör dig bekant med begreppet djuplyssning: Den grundläggande tanken är att när vi lyssnar djupt går vi in i samtalet med ett medkännande hjärta och ett nyfiket sinne. Vi observerar, lyssnar och låter den andre dela med sig utan att avbryta eller döma. Öva gärna med verktyg 3.3 "Lyssnande", särskilt aktivitet 3.3.2 "Djuplyssnande till andra".

**Steg för steg**

1. Introduktion
2. Välja en äldre att lyssna till
3. Spela in berättelsen
4. Dela med sig av berättelserna

**Steg 1: Introduktion** (20 minuter)

1. Introducera begreppet **djuplyssning**, alternativt **aktivt lyssnande** (för yngre elever). Mer information i aktiviteterna 3.3.1–2.
2. Bjud in eleverna att arbeta tillsammans i "berätta-lyssna"-par i en övning där varje person talar i 4 minuter utan avbrott. Meddela när 4 minuter har gått och be dem byta roller. Förslag på ämnen att prata om:
  - a. deras favorithobby
  - b. deras favoritårstid
  - c. deras favoritplats i naturen
  - d. deras favoritaktivitet utomhus
  - e. vad som fascinerar och inspirerar dem mest i naturen
3. Avsluta övningen med att fråga eleverna hur det kändes att både berätta och lyssna.

**Steg 2: Välja en äldre att lyssna till** (25 minuter)

1. Bjud in eleverna att identifiera en äldre person i sitt samhälle. För att hjälpa dem kan du föreslå att de tänker på personer i sin omgivning (t.ex. familjemedlemmar, grannar, lokalt kända personer ...) som tillhör en äldre generation och som de finner inspirerande.



2. Valfritt: Be eleverna att var och en göra en tankekarta där de besvarar följande frågor:
  - a. Vad inspirerar dig hos dessa personer?
  - b. Vad kan vi lära av äldre generationer?
3. Be eleverna att välja ut en äldre person de vill arbeta tillsammans med.

### Steg 3: Spela in berättelsen (hemarbete)

1. Låt eleverna be den äldre person de valt att berätta en historia. Elevens roll är att lyssna till berättelsen.
2. Föreslå för deltagarna att de kan använda följande frågor för att uppmuntra berättaren att dela sin historia:
3. Har du några barndomsminnen av att vara ute i naturen?
4. Kan du beskriva din relation till naturen som barn och som vuxen?
5. Hur har relationen förändrats över tid?
6. Be eleverna att anteckna (12+) eller spela in berättelsen, om de kanske vill skriva ner den senare.

### Steg 4: Dela med sig av berättelserna (ca 45 minuter)

1. Tillbaka i klassrummet kan du bjuda in eleverna att återberätta den del av historien som berörde dem mest. Fråga gärna varför just den delen berörde dem. Eleverna kan svara på den frågan individuellt genom att skriva, rita eller prata, eller gemensamt genom att skapa en ordkarta eller ett collage tillsammans.
2. Valfritt: Bjud in en eller flera äldre personer till skolan eller universitetet för att dela sin berättelse med alla.



## Att tänka på och att undvika



Be eleverna komma ihåg att be om samtycke innan de delar berättelsen med gruppen, särskilt om de planerar att spela in något.

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten efter dina deltagares specifika behov, inklusive med hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

Erbjud alternativa kommunikationssätt. Om en elev är icke-verbal, föredrar att skriva, rita eller använda AKK (alternativ och kompletterande kommunikation), kan hen förbereda skriftliga frågor eller visuella stöd att dela med den äldre personen.

För elever som upplever ångest eller sociala svårigheter kan det minska stressen att ha med sig en trygg stödperson (vuxen eller kamrat) under intervjun eller när innehållet ska presenteras.

## Referenser

Den här aktiviteten har utformats av Climate Creativity.

Thomas, M., Sorvala, L., Williams, A., Singleton, A., Maddock, C., Morgan, D., Murray, T., & Musselwhite, C. (2024). Co-creating a climate comic book: reflections on using comics in intergenerational research and engagement. *Journal of Global Ageing*, 1–19. <https://doi.org/10.1332/29767202y2024d000000011>

Walker, C., Van Holstein, E., & Klocker, N. (2024). Young people at a crossroads: Climate solidarity through intergenerational storytelling. *Geographical Research*. <https://doi.org/10.1111/1745-5871.12668>

Weststrate, N. M., McLean, K. C., & Fivush, R. (2024). Intergenerational Storytelling and Positive Psychosocial Development: Stories as Developmental Resources for Marginalized Groups. *Personality and Social Psychology Review*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/10888683241259902>



## Aktivitet 2.2.2

# Din berättelse om klimat och natur

### Översikt

Aktiviteten innebär att eleverna skriver en personlig berättelse om sin relation till naturen och till klimatförändringarna. I sin personliga berättelse kan eleverna inkludera element som minnen, sinnesintryck, känslor, värderingar, reflektioner, kunskap, visioner, hopp och drömmar. Att reflektera över klimatförändringarna och sitt eget perspektiv genom kreativt skrivande kan hjälpa eleverna att bli mer medvetna om sin personliga relation till naturen, samt ge dem möjlighet att utforska och hantera sina egna känslor. Aktiviteten innehåller också moment av samarbete, som skapar utrymme för eleverna att prata med sina kamrater om klimatförändringarnas komplexa effekter och att öva på att uttrycka sina egna perspektiv i relation till dessa effekter.

### Koppling till läroplanen

Språk, geografi, konst och naturvetenskap.

### Stödjer kompetenserna

Empati, närvaro, självreflektion, samhörighetstänkande, autenticitet.

### Förberedelser

Prova gärna övningen själv innan du gör den med eleverna.

### INFO



#### Åldersspann:

7+

#### Varaktighet:

90 min.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Papper och penna, stora ark (om man gör kollektiva tankekartor).

#### Plats:

Inomhus eller utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

En lokal historieberättare kan bjudas in för inspiration.



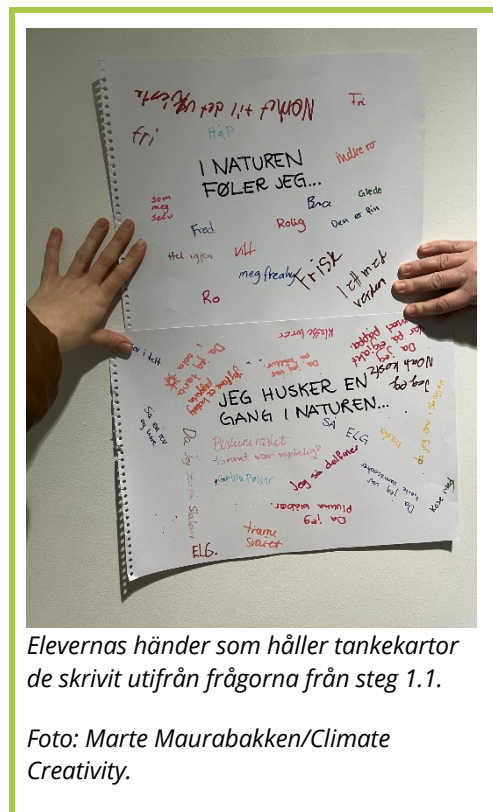
Det kan vara en utmaning för elever att komma på en egen berättelse, och erfarenheten visar att de behöver få kontakt med sina egna känslor och värderingar, liksom med andras berättelser, innan de skriver sin egen. Innan eleverna skriver en berättelse om sin koppling till klimat och natur kan det därför vara värdefullt att arbeta med andra CLARITY-verktyg, särskilt aktiviteter om lyssnande, känslor och värderingar, till exempel aktivitet:

- 3.3.2 – Djuplyssning till andra
- 2.2.1 – Berättelser om naturen – då och nu
- 3.5.1 – Vardagshjälte – använd din unika styrka
- 1.2.3 – Klimatkänslosymboler

**Valfritt:** Ta med föremål till klassrummet som illustrerar temat koppling till natur och klimatförändringar. Det kan till exempel vara en växt vars livsmiljö krymper, konstverk, en plankta från ett hus som förstörts av en orkan/översvämning, en växt vars livsmiljö kommer att öka, eller en gren med löv som slår ut tidigare nu än för bara några decennier sedan.

### Steg för steg

1. Öva på fritt skrivande
2. Samhörighet mellan dig, natur och klimat
3. Din berättelse om samhörigheten mellan klimat och natur



Elevernas händer som håller tankekartor de skrivit utifrån frågorna från steg 1.1.

Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

## Steg 1: Öva på fritt skrivande (25 min. i klassrummet)

1. Introducera begreppet fritt skrivande för eleverna.

Berätta att de kan skriva precis vad de vill – det finns inga begränsningar eller "fel" svar, bara spännande idéer. (Det här första steget syftar till att låta eleverna skriva fritt och börja tänka på naturen. Kopplingen till klimatförändringar behöver ännu inte finnas med i berättelserna, utan kommer att växa fram i steg två och tre.)



Du kan föreslå att de fortsätter de här eller liknande meningar:

- a. Jag minns en gång i naturen...
  - b. I naturen känner jag mig...
  - c. Jag värdesätter/tar hand om...
  - d. Jag hoppas...
2. Valfritt: För elever som inte kommer igång eller känner sig inspirerade – bjud in dem att skriva om ett av de föremål som illustrerar kopplingen till natur eller klimatförändringar och som du har tagit med till klassrummet.
3. Be deltagarna att arbeta med uppmaningarna på något av följande sätt:
- a. **Individuellt** genom att skriva under en bestämd tid (3 min) som svar på varje startmening (ovan). Avsluta övningen med att be varje deltagare att markera ett ord eller en mening som de har skrivit och be dem att dela med sig av det markerade ordet eller meningen till gruppen.
  - b. **Kollektivt** genom att göra tankekartor tillsammans. Sätt upp stora papper med de oavslutade meningarna föreslagna i steg 1 på bord/väggar/golv i klassrummet eller på lämplig plats utomhus. Ta fram färgglada tuschpennor och uppmuntra deltagarna att gå runt och skriva/rita på de stora pappren. Avsluta övningen med att sammanfatta de viktigaste punkterna från varje papper på ett nyfiket och icke-dömande sätt. Att arbeta kollektivt rekommenderas för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år.
4. När du har gett eleverna uppgiften men innan de börjar skriva ber du dem värma upp med en enkel rörelse för händerna i några sekunder, t.ex:
- a. Vrida handlederna och "rita" små cirklar med händerna.
  - b. Gnugga sina händer mot varandra.
  - c. Klappa med den ena handen upp och ner längst med sin andra arm. Byt sida.

## Steg 2: Samhörighet mellan dig, natur och klimat (20 minuter i klassrummet)

1. Introducera eleverna till definitionen av klimatförändringar och klimatresiliens, ta stöd i lärarhandledningen när du förklarar begreppen.
2. Be eleverna att gå tillbaka till sin favoritfråga i steg 1 och fundera över om det finns någon relation mellan det som de skrev och klimatförändringarna.



3. Be eleverna att brainstorma i par eller smågrupper, du kan stödja eventuella par/grupper som har svårt att se samband.
  - a. Var noga med att ställa frågor och bygga vidare på det som kommer från eleverna själva, i stället för att styra deras tankar och texter i en viss riktning. När du stöttar dem, använd din kunskap om klimatförändringar i kombination med det den enskilda eleven skriver eller berättar om.
  - b. Om de fortfarande har svårt att koppla sin ursprungliga text till klimatförändringar och resiliens kan du hjälpa dem vidare genom frågor som:
    - De delar av naturen du skrev om – hur kommer de att påverkas av klimatförändringar?
    - De delar av naturen du skrev om – vad kan minska deras klimatesiliens? Vad kan stärka den?
    - Vem och/eller vad kan stärka klimatesiliens?
    - Vilka exempel på klimatesiliens kan du hitta som har koppling till det du skrev om?
4. Vilka exempel på klimatesiliens i naturen kan du komma på?

När varje grupp har hittat några kopplingar till klimatförändringar, bjud in till eleverna att återanvända till sin favoritfråga, och nu skriva om hur de ser på frågan och sitt tidigare svar i relation till klimatförändringar. Ge dem cirka 10 minuter att skriva ner möjliga kopplingar eller samband.

## Steg 3: Skriv och dela med dig av din berättelse om samhörigheten mellan klimat och natur

(45 minuter i klassrummet)

1. Presentera vad en **berättelse om samhörighet** är genom att lyfta fram att det är en personlig berättelse (om dem själva!) som kan innehålla elevens egna minnen, erfarenheter, sinnesintryck, känslor, värderingar, kunskap, idéer, reflektioner, förhoppningar och drömmar.



Om de fortfarande har svårt att koppla sin ursprungliga text till klimatförändringar och resiliens, kan du hjälpa dem vidare genom frågor som:

- I relation till klimatförändringar – vad hoppas du på? Vad fruktar du? Vad drömmer du om? Vad gör du? Vad känner du? Vad arbetar du för? Vem eller vad samarbetar du med? Vad kämpar du mot? Vad upplever du? Vad undviker du?
- Klimatförändringar kan påverka de delar av naturen som du skrev om tidigare. Vad får det dig att tänka eller känna?
- Känner du till någon som kämpar för eller stöttar de delar av naturen som du skrev om? Vad tänker och känner du om det?
- Finns det några aspekter av klimatförändringar, eller geografiska områden som påverkas av klimatförändringar, som väcker känslor hos dig? Vad får det dig att tänka på?



*Elever som arbetar utomhus och brainstormar i par. En elev håller en liten sten i sin hand. En lärare pratar med en elev. En elev håller upp en penna och en kotte som de hittade när de brainstormade.*

*Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*

2. Låt eleverna diskutera i par hur de kan utveckla ett sista svar på sin favoritfråga till en berättelse. Uppdraget är att skriva en berättelse om hur det som de beskrivit tidigare (ett minne, känsla, vad de värdesätter eller känner hopp kring) kan kopplas till klimatfrågan – en berättelse om hur de ser på sambanden.
3. Stöd eleverna när de arbetar med sina berättelser individuellt.
4. Avsluta övningen med att uppmana deltagarna att dela med sig av sina berättelser till gruppen.





## Att tänka på och att undvika

Låt eleverna uttrycka sig fritt i text. Uppmuntra och bygg vidare på deras tankar, snarare än att bedöma texten.

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten till dina deltagares behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare handlar det inte om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Yngre elever:

För att göra aktiviteten mer engagerande kan du klä dig på ett sätt som illustrerar temat samhörighet med naturen, eller använda föremål i stället för skrivfrågor för fri skrivning. Du kan själv ta med föremål till klassen, eller låta eleverna gå ut i naturen och ta med sig naturmaterial (stenar, pinnar, löv osv.) tillbaka.

### Universitetsnivå:

På universitetsnivå kan aktiviteten användas som ett enkelt godkänt/underkänt-moment. Om du väljer att göra det till ett betygsatt moment, var tydlig redan från början med att uppgiften kommer att bedömas och att berättelserna kommer att läsas av läraren.

Aktiviteten kan användas i en litteraturkurs och inkludera exempel ur litteraturen på temat "att lämna antropocentrismen". Den kan öppna för diskussion om traditioner och normer kring att se naturen som god eller ond, och hur vi förvränger vår bild av naturen utifrån aspekter av vår egen kultur.

## Referenser

Den här aktiviteten har utformats av **Climate Creativity**.

Climate Generation. (2024, January 23). *Storytelling - climate generation*

<https://climategen.org/take-action/storytelling/>

Bentz, J. (2023). *Creative Approaches to Climate and Peace Education: An educator's guide to using storytelling and art*. Braunschweig: Leibniz Institute for Educational Media | Georg Eckert Institute.

[https://repository.gei.de/bitstream/handle/11428/337/Creative%20Approaches%20to%20Climate%20and%20Peace%20Education\\_20230306\\_WEB\\_Sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.gei.de/bitstream/handle/11428/337/Creative%20Approaches%20to%20Climate%20and%20Peace%20Education_20230306_WEB_Sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)





## Verktyg 2.3

# Samhörighet med djur

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Främja en omsorgsfull samhörighet med sig själv, andra och naturen.

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Inse hur komplex hållbarheten är.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Det här verktyget kan hjälpa oss att utforska djurs beteenden, behov och livsmiljöer, samtidigt som vi reflekterar över samspelet mellan arter. Genom att närma oss djuren kan vi bättre observera, reflektera över och känna empati med andra arter – och samtidigt återknyta till vår egen natur som djur. Vänligt skratt, lekfull utforskning och glädje uppmuntras, eftersom vi lär oss och minns bättre när vi har roligt.

## Aktivitet 2.3.1

# Observera och forska om djur

### Översikt

Hur förhåller sig djur till varandra och till sin omgivning? Vad har vi gemensamt med andra djur, och på vilka sätt skiljer vi oss åt? Vilka exempel kan vi hitta på vårt gemensamma ursprung med djur – och på våra olika anpassningar? Aktiviteten ger möjlighet att utforska och kanske få syn på några svar genom observationer, reflektioner och rörelseövningar. Förslag på frågor för reflektion och olika exempel finns med för att inspirera eleverna att fundera över levnadssätt som gynnar allt liv. Att få tillgång till djur i den här aktiviteten kan vara så enkelt som att besöka ett torg för att iaktta duvor. Övningarna kräver inte att observatören kommer nära något djur. Och återigen: vänligt skratt, lekfull utforskning och glädje uppmuntras – vi lär oss och minns lättare när vi har roligt.

### Koppling till läroplanen

Naturkunskap, samhällskunskap, ämnesöverskridande/transdisciplinärt.

### Stödjer kompetenserna:

Kritiskt tänkande, systemtänkande, samhörighetstänkande, empati, naturanknytning, närvaro.

### Förberedelser

Bekanta dig med föreslagna frågor för reflektion.

i

## INFO

### Åldersspann:

6+ (Anpassa reflektionsfrågor till klassens nivå.)

### Varaktighet:

45 minuter + 45 minuter eller mer för en valfri aktivitet.

### Gruppens storlek:

Klass: 1-30.

### Svårighetsgrad:

Medel.

### Material:

Djur att observera - t.ex. fåglar, får, skalbaggar eller ödlor.

### Utrymme:

Tillräckligt tyst för samtal, tillräckligt stort för rörelseövningar.

### Plats:

Där det finns djur, till exempel nära en sjö, park, torg, gård eller djurpark. En del av aktiviteten äger också rum inomhus.

### Engagemang av externa intressenter:

Valfritt för steg 4.



### Steg för steg

1. Hitta, välj och observera
2. Beskriv
3. Fråga och reflektera
4. Forskning
5. Utvidga forskningen till andra djur (valfritt)

## Steg 1: Hitta, välja och observera en art/grupp av djur

1. Ta med eleverna till ett område där du vet att det finns djur.
2. Välj tillsammans med eleverna en art och låt alla observera den under några minuter. Beroende på vad du tycker är bäst för din klass kan du antingen låta hela gruppen välja en art eller dela in dem i mindre grupper, där varje grupp väljer en art att observera.
3. Låt alla och envar observera det djur som de valt en liten stund.

## Steg 2: Beskriv djurens rörelser och prova dem

1. Be eleverna att beskriva de utvalda djurens rörelser.
2. Låt sedan eleverna härma dessa rörelser med sina egna kroppar.
3. Valfritt: Reflektera tillsammans över upplevelsen, antingen under eller efter aktiviteten. Du kan ställa följande frågor: Vilka rörelser känns lätta att göra? Vilka känns svåra eller till och med omöjliga?
4. Be eleverna fundera över vilka aspekter av djurets miljö som kan ha påverkat utvecklingen av deras rörelser? (Till exempel att springa snabbt för att fly från rovdjur eller att sträcka sig högt upp i träden för att hitta mat).

## Steg 3: Frågor och reflektioner baserade på observationer

1. Uppmuntra eleverna att diskutera och reflektera över **likheter** och **skillnader** mellan människor och det valda djuret. Använd frågorna nedan som inspiration, eller använd dina egna och dina elevers frågor. Dela gärna in klassen i mindre grupper för att underlätta mer meningsfulla samtal. För att reflektera över



likheter och skillnader mellan människor och det valda djuret kan du be eleverna att reflektera över följande frågor:

- a. Hur många ben har djuret?
  - b. Var är deras ögon?
  - c. Kan de leva eller röra sig under vattnet?
  - d. Har de ben? Hur ser deras skelett ut?
  - e. Bor de i grupp eller ensamma? Har de vänner?
  - f. Saktar de ner när det är kallt?
  - g. Har de ett bo? Hur ser det i så fall ut?
  - h. Vad är de rädda för?
  - i. Upplever de, eller tänker de på, klimatförändringar?
2. Uppmana eleverna att föreställa sig hur djur ser världen och/eller kommunicerar med varandra.

## Steg 4: Koppla samman reflektioner och fantasi med forskning och fakta

1. Be eleverna att undersöka det djur de har valt och titta närmare på de antaganden och föreställningar som uttrycktes i Steg 2. Forskningen kan göras på nätet eller i böcker och kan kompletteras med en kort föreläsning eller ett samtal med en expert.
2. Be deltagarna att jämföra resultaten från sin forskning med de antaganden och föreställningar som uttrycktes under Steg 2. Uppmuntra eleverna att dela med sig av vad de lärt sig och vad som överraskat dem.
3. Be eleverna att med en teckning eller ett collage visa hur deras valda djur kommunicerar och/eller ser på världen. Inspiration kan hämtas från [Marshmallow Laser Feast](#) och särskilt deras film med titeln "[I djurets ögon](#)".



## (Valfritt) Steg 5: Utvidga forskningen till andra djur

1. Be eleverna att samla information om de arter de valt, med fokus på:
  - a. Hur upplever den här arten världen genom sina sinnen?
  - b. Hur kommunicerar och kanske till och med samarbetar denna art?
2. Uppmuntra eleverna att göra efterforskningar genom direkt observation (där det är möjligt och lämpligt), titta på videor, göra efterforskningar på nätet eller i böcker eller fråga en expert.
3. Be eleverna att presentera sin forskning på vilket kreativt sätt de vill, med hänsyn tagen till praktiska begränsningar. Några förslag på sådana kreativa presentationer:
  - a. En kort pjäs eller improvisationsteater som presenteras i klassen
  - b. Fotografier, målningar, teckningar, serier eller multimediamkonstverk
  - c. Texter – till exempel dikter, noveller eller essäer
  - d. En kort presentation med ett bildspel
  - e. Fysiska modeller
  - f. Skapa beskrivande AI-genererade bilder, baserade på den information eleverna samlat in, förutsatt att alla är medvetna om de etiska frågeställningar som följer med användandet av AI.
4. Be deltagarna att reflektera över varandras presentationer.





### Att tänka på och att undvika

Tvinga inte någon elev att göra rörelser de inte vill göra eller att tala högt inför hela gruppen. Fokusera i stället på att göra miljön och rummet så tryggt, uppmuntrande och intressant som möjligt för eleverna.

#### Anpassningar

Du kan kombinera aktiviteten med ett besök på till exempel en djurpark och samordna valet av art med djurskötarna. Då kan ni göra steg 1–3, och i steg 4 kan du be djurskötaren att ge gruppen en kort presentation om den valda arten.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Den här aktiviteten har designats av Climate Creativity.

- Schönfelder, M. L., & Bogner, F. X. (2017). Two ways of acquiring environmental knowledge: by encountering living animals at a beehive and by observing bees via digital tools. *International Journal of Science Education*, 39(6), 723–741. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500693.2017.1304670>
- Marshmallow Laser Feast. (2024, August 1). In the Eyes of the Animal — Marshmallow Laser Feast. <https://marshmallowlaserfeast.com/project/in-the-eyes-of-the-animal/>



Metaanalytiska översikter visar att mind-body-metoder är effektiva när det gäller att främja motorisk, kognitiv och affektiv funktion hos både friska och kliniska populationer. Se nedan:

- Han, Y. M. Y., Chan, M. M. Y., Choi, C. X. T., Law, M. C. H., Ahorsu, D. K., & Tsang, H. W. H. (2023). The neurobiological effects of mind–body exercise: a systematic review and meta-analysis of neuroimaging studies. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37309-4>
- Mualem, R., Leisman, G., Zbedat, Y., Ganem, S., Mualem, O., Amaria, M., Kozle, A., Khayat-Moughrabi, S., & Ornai, A. (2018). The effect of movement on cognitive performance. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>



## Aktivitet 2.3.2

# Röra och känna sig som ett djur

### Översikt

Utforska känslor och perspektiv genom att röra dig som olika djur. Människor har imiterat djur i tusentals år av många olika anledningar. Bland annat för att förstå det djur de jagar och dess beteenden, för att hedra djur, för att blidka sina gudar och för underhållning. I den här aktiviteten kommer vi att använda imitation för att väcka empati och nyfikenhet för djur. Hur rör sig djur? Hur uttrycker de sina känslor genom rörelse? Mer specifikt, hur uttrycker de stress, rädsla, glädje, tillfredsställelse eller tillgivenhet? Rörelser kan också hjälpa eleverna att få kontakt med sig själva.

### Koppling till läroplanen

Idrott och hälsa, psykologi, samhällsvetenskap.

### Stödjer kompetenserna:

Emotionell litteracitet, samhörighetstänkande, empati, naturanknytning, närvaro, medkänsla.

### Förberedelser

Ta med filter, bekanta dig med de steg i aktiviteten som anges nedan.

### Steg för steg

1. Hela havet stormar – med filter
2. Hitta på naturinspirerade rörelser
3. Berätta en historia tillsammans med rörelserna
4. Andas som en mer-än-människa
5. Förkroppsliga ett djur och en känsla



### INFO

#### Åldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

45-90 minuter

#### Gruppstorlek:

Upp till ca 20 personer

#### Svårighetsgrad:

Medel

#### Material/utrymme som krävs:

En matta eller filt till varje person för att sitta/ligga på marken. Anteckningsblock och penna till läraren.

#### Plats:

Företrädesvis utomhus i nature.

#### Behov av externa aktörer:

Nej.



**Tips och råd:** Välj gärna ordningen på nivåerna i den här aktiviteten utifrån energinivån i din klass. Du kan till exempel börja med nivå 1 (Hela havet stormar) för att få upp energinivån, eller med nivå 4 (Andas som naturen) för att hjälpa deltagarna att slappna av.

## Steg 1: Hela havt stormar – med filtar eller yogamattor

Den här aktiviteten kan du använda för att ge gruppen energi och sprida rörelseglädje. För äldre elever kan du inkludera ett tävlingsmoment och reflektion över hur klimatförändringarna krymper livsmiljöerna för olika arter.

1. Lägg ut filtar på marken, lika många filtar som det finns elever.
2. Be eleverna springa runt och säg att så fort du stoppar musiken ska eleverna hitta en filt att stå på.
3. Stoppa musiken, låt alla hitta en filt att stå på.
4. För att öka svårighetsgraden kan du nu ta bort en (eller flera) filt(ar) innan du startar musiken igen och låter eleverna springa runt. Svårighetsgraden ökar i takt med att fler och fler filtar tas bort. Fler än en elev kommer så småningom att behöva stå på varje filt (varianten kallas även Hela havet stormar, tvärt om! och kan vara ett bra alternativ för yngre elever och/eller som samarbetsövning).
5. Avsluta leken när eleverna knappt får plats på de få filtar som finns kvar. Det finns inga enskilda "förlorare" i den här leken – alla får uppleva hur filtutrymmet gradvis krymper.
6. Valfritt för äldre elever: Fråga eleverna om de kan komma på några djur som förlorar livsmiljö/skydd på grund av klimatförändringarna. Se några exempel nedan:
  - a. Isbjörnen kämpar på grund av det minskande havsistäcket
  - b. Skogsharen som byter till vit eller gråaktig vinterpäls påverkas av det minskande snötäcket (vilket gör den mer synlig på vintern), fältharen däremot byter inte färg på pälsen.
  - c. Djur som lever i bergen kämpar eftersom de upplever ökad konkurrens när andra arter rör sig uppåt med varmare temperaturer (t.ex. fjällräven).



## Steg 2: Hitta på naturinspirerade rörelser

1. Ge eleverna (enskilt eller i grupp) 5 minuter för att hitta på en rörelse inspirerad av ett djur. Till exempel: flaxa med armarna som en fjäril eller stampa i marken som en elefant. Berätta för eleverna att rörelsen ska vara kort, något de kan minnas och visa för hela klassen.
2. Bjud sedan in varje mindre grupp att visa rörelsen de hittat på för hela klassen, följt av att hela klassen upprepar rörelsen. Detta kan göras med eleverna stående i en stor cirkel.

## Steg 3: Berätta en historia tillsammans med rörelserna

1. Introducera nästa steg i aktiviteten, där eleverna ska använda de rörelser som inspirerats av djur för att bygga en kort berättelse. Understryk att det är viktigare att ha roligt och utforska rörelser än att berättelsen är sammanhängande.
2. Börja berättelsen genom att säga "*Det var en gång ....*"
3. Gå runt i rummet och be deltagarna att upprepa sina rörelser och lägga till ord till dessa rörelser. Till exempel kan en elev/grupp som viftade med armarna som en fjäril säga "*... det var en fjäril ...*". Nästa grupp som rörde sig som en elefant kan säga "*... som mötte en arg elefant ...*" osv.
4. Anteckna historien när den berättas och om några elever har svårt att lägga till sin rörelse till berättelsen kan du ställa några följdfrågor som hjälper dem att haka i.
5. När historien har berättats och skrivits, läs historien högt medan varje elev/grupp gör rörelserna till berättelsen.

## Steg 4: Andas som en mer-än-människa

1. Sätt er i en ring, gärna på golvet eller marken.
2. Ta några minuter till att vägleda eleverna i att försöka andas in rytmen från olika naturelement, till exempel: vågor, vind, kolibrivningar, blåvalar.



3. Valfritt: Använd gärna naturljuden omkring er som inspiration om ni är ute. andas som vågorna i havet eller som vinden susar i grantoppar. Du kan också använda inspelningar av naturljud för att hjälpa eleverna att göra den här aktiviteten.
4. Bjud in eleverna att dela sina reflektioner kring upplevelsen av att andas på olika sätt.

## Steg 5: Förkroppsliga ett djur och en känsla

1. Be eleverna att fundera över, och sedan berätta, vilket djur de vill vara.
2. Berätta också vilket djur du vill vara.
3. Be alla att inta en ställning, en pose, som det aktuella djuret skulle kunna göra. Till exempel skulle en T-rex stå med sina korta framben dinglande, en ekorre skulle sitta på huk eller en krokodil skulle ligga platt på marken.
4. Be eleverna att nämna en känsla och att röra sig som om deras valda djur kände den känslan.
5. Be deltagarna att visa ge uttryck för några flera olika känslor.
6. Avsluta aktiviteten genom att välkomna eventuella reaktioner eller reflektioner och dela även med dig av dina egna.

### Att tänka på och att undvika



Observera eleverna noga under övningarna. Om någon plötsligt verkar obekvämt med något moment, till exempel att behöva stå för nära andra när deras "habitat" krymper, kan du välja att avsluta övningen där och då och gå vidare till nästa steg, en paus eller en reflektionsrunda.

#### Anpassningar:

För elever som har svårt att röra sig på filter eller gräs: hoppa över filter helt och hållet och rita i stället cirklar på marken/golvet i den miljö ni är i, där eleverna ska stå. När det är dags att "minska habitatet" för eleverna, kan du i stället för att ta bort filter korsa över fler och fler cirklar.

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Den här aktiviteten har utformats av Climate Creativity.

Flera metaanalytiska översikter visar att mind-body-metoder är effektiva för att främja motorisk, kognitiv och affektiv funktion hos olika populationer. Läs mer här:

Han, Y. M. Y., Chan, M. M. Y., Choi, C. X. T., Law, M. C. H., Ahorsu, D. K., & Tsang, H. W. H. (2023). The neurobiological effects of mind–body exercise: a systematic review and meta-analysis of neuroimaging studies. *Scientific Reports*, 13(1).  
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-37309-4>

Mualem, R., Leisman, G., Zbedat, Y., Ganem, S., Mualem, O., Amaria, M., Kozle, A., Khayat-Moughrabi, S., & Ornai, A. (2018). The effect of movement on cognitive performance. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>



## Aktivitet 2.3.3

# Gå och kommunicera med djur

### Översikt

På vilka sätt kan vi kommunicera och skapa förtroende tillsammans med ett annat djur? Att göra det utan ord kräver ett genuint engagemang. Den här aktiviteten är utformad för 1-2 deltagare per djur och kräver vänliga, trygga och etiskt tränade djur (t.ex. hundar, hästar eller får). Möt djuret med varm medkänsla och bjud in det att följa med dig runt en hinderbana med väl anpassade uppgifter och utmaningar. Eleverna samarbetar med djuret och utvecklar färdigheter som är förknippade med samhörighet. För att lösa uppgifterna krävs att eleverna hittar ett gemensamt språk med djuret.

### Koppling till läroplanen

Idrott och hälsa, samhällskunskap, etik, religion och filosofi.

De uppgifter du väljer längs vägen kan också introducera andra önskade ämnen eller discipliner.

### Stödjer kompetenserna

Empati, samhörighetstänkande, närvaro, autenticitet, medkänsla, emotionell litteracitet och reglering.

### Förberedande arbete

Samordna med djurägarna i förväg om vilka djur som kommer att vara inblandade och vilka hanteringsrutiner som eleverna behöver följa (när det gäller att ge godis, klappa etc.). Förbered även uppgifterna längs hinderbanan.



### INFO

#### Åldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

45 minuter.

#### Gruppstorlek:

1-2 elever per djur. Helst max 10-15 elever aktiva åt gången, för att på bästa sätt upprätthålla säkerheten runt djuren.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

Vänliga, säkra och etiskt tränade djur (t.ex. hundar, hästar eller får). Godis till djuren som positiv förstärkning (kontrollera med djurägaren vilken typ av godis som är lämpligt).

#### Plats:

Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Djuren och ägarna till de berörda djuren.



## Steg för steg

1. Introduktion och grundläggande regler
2. Avslappningsövning
3. Möt och hälsa på djur
4. Hinderbana
5. Reflektioner

---

## Steg 1: Introduktion och grundläggande regler

Eleverna är ofta uppspelta och ibland rädda när de ska träffa ett djur. Vi rekommenderar att du börjar med ett samtal och en avslappningsövning för att hitta lugn och fokus innan du introducerar djuren.

1. Innan du introducerar djuren för eleverna, prata med eleverna om hur de tror att djuren vill bli behandlade, om vad som motiverar djuren att samarbeta med oss människor, och om vänliga sätt att interagera med dem.
2. Lär eleverna om och när de ska ge djuren godis som en del av kommunikationen.

## Steg 2: Avslappningsövning – för att hitta lugnet innan du hälsar på djuren

Guida deltagarna i en avslappningsövning genom att uppmana deltagarna att följa stegen nedan:

1. Sätt stadigt ner fötterna på marken och håll.
2. Gunga fram och tillbaka, så långt som det känns bra.
3. Medan du gungar, observera din andning. Du behöver inte ändra på något eller andas på något särskilt sätt, bara observera.
4. Minska nu gungandet, så det blir mindre och mindre, tills gungningen är så liten att den inte längre syns för någon.
5. Om du känner dig lugn nu kan du försöka ta med dig den känslan när du träffar djuret, så att djuret känner sig tryggt med dig.



## Steg 3: Möt och hälsa på djur

1. Nu är det dags att möta djuren. Uppmuntra eleverna att bjuda in ett djur till platsen där de står. Du och djurägarna kan hjälpa till att tilldela de enskilda djuren och, om det behövs, guida djuren till eleverna.
2. Uppmana eleverna att möta djuret med medkänsla. Baserat på information från ägarna om vad djuren gillar kan eleverna till exempel klia dem bakom öronen eller stryka dem över pälsen, eller helt enkelt ge djuret lugn och utrymme.
3. Be eleverna att bjuda in djuret att följa dem några steg, utan att rycka eller dra. Du och djurägarna kan hjälpa till med tips där det behövs för att undvika frustration hos djuren.

## Step 4: Hinderbana

1. Uppmuntra eleverna att bjuda in djuret att följa med dem runt en "hinderbana" med anpassade uppgifter och utmaningar. Varje stopp/station längs banan ska ha en uppgift. Som lärare bör du välja uppgifter som är lämpliga för just din klass. Hur lång tid uppgifterna tar beror på de enskilda eleverna och djuren. Vi rekommenderar att du till exempel presenterar 2-5 uppgifter per tillfälle, men att du tar med dig ytterligare 5 uppgifter (eller funderar på variationer på de befintliga uppgifterna) som du kan presentera för eleverna om de blir klara snabbare än väntat. Målet är att deltagarna ska uppleva god kommunikation med en annan art, så det är ingen brådska med att slutföra uppgifterna och inga problem om ni inte hinner slutföra alla uppgifter. Beroende på elevernas kunskaper kan du till exempel lämna skriftliga instruktioner vid varje station eller förklara uppgifterna muntligt före start.



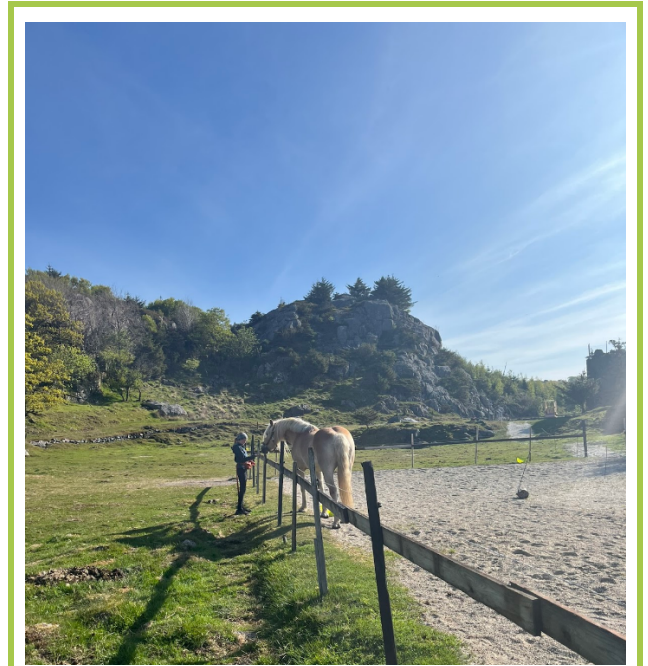
*Elever som hälsar på en häst, de bjuder in hästen till att komma frivilligt till dem.*

*Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*



2. Stöd eleverna när de arbetar med uppgifterna och utmaningar med sina djur. Några förslag på uppgifter och utmaningar:

- a. Lägg en liten matta på marken. Elevernas mål är att få sitt djur att kliva på mattan med ett framben.
- b. Placera 5-10 föremål i en rad, som eleverna ska köra slalom mellan med sitt djur.
- c. Placera en lång pinne på marken, där elevernas mål är att få sitt djur att stå med två ben på ena sidan av pinnen och två ben på den andra sidan.
- d. Placera två långa pinnar på marken för att skapa en "korridor", där eleverna går på utsidan längs med korridoren, och målet är att djuret ska gå mellan pinnarna i "korridoren".
- e. Förbered läroplansspecifika uppgifter för eleverna, t.ex. "5 frågor om historia", "skriv en dikt om idag" eller "läs ett vänligt meddelande till djuret". Djuret kan få mat och/eller vila medan eleverna utför uppgiften.



*En elev hälsar på en häst, och bjuder in hästen att på egna villkor först komma fram till dem och sedan också följa dem.*

*Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity..*

3. Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns något krav på att ta med alla (eller ens några!) av dessa utmaningar. Ibland räcker det gott med ett eller två, och andra gånger – särskilt om eleverna inte är bekanta med djuret – kan det vara tillräckligt utmanande att gå med djuret längs en bana utan några hinder alls. Utmaningar kan vara roliga, men gör det inte för svårt!

## Steg 5: Reflektioner

Öppna upp för en dialog med deltagarna om upplevelsen, antingen i mindre grupper eller tillsammans. Några frågor för att komma igång:

- a. Vad tror du att djuret tyckte om att gå och röra sig tillsammans med dig?
- b. Tänk på en person som du tycker om att arbeta med. Vilka är de egenskaper som gör att samarbetet fungerar bra?



- c. Kan du nämna några andra situationer där det är viktigt att samarbeta?
- d. Vad kan vara skrämmande när du samarbetar?
- e. Vad behöver du för att känna dig trygg när du samarbetar med någon?
- f. Hur är en bra ledare och hur får de dig att känna dig?

### Att tänka på och att undvika



Välj hinder och svårighetsgrad utifrån elevgruppens behov.

Samarbeta nära med djurets ägare.

Stressa inte djuren eller eleverna när de interagerar.

#### Anpassningar:

Välj plats och djur utifrån elevernas behov, till exempel en miljö som fungerar för rullstol eller ett djur som är bekvämt med att elever rör sig hastigt.

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Den här aktiviteten har utformats av Climate Creativity.

Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2011). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 298–312.

<https://doi.org/10.1177/1359104511404177>

Hauge, H., Kvalem, I. L., Berget, B., Enders-Slegers, M., & Braastad, B. O. (2013). Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – an intervention study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.779587>



O'Haire, M. E., Guérin, N. A., & Kirkham, A. C. (2015). Animal-Assisted Intervention for trauma: a systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 6.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01121>

Pendry, P., Smith, A. N., & Roeter, S. M. (2014). Randomized trial examines effects of equine facilitated learning on adolescents' basal cortisol levels. *Human-animal Interaction Bulletin*. <https://doi.org/10.1079/hai.2014.0003>

**På svenska:**

Risshytt-Collman, C. (2018). Hästen och Folkhälsan: Forskning—Fakta—Goda exempel. *Hästnäringens Nationella Stiftelse (HNS) i samverkan med Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI)*.

<https://hastnaringen.se/app/uploads/2018/03/hasten-och-folkhalsan-web-180307.pdf>





## Verktyg 2.4

# Ge naturen tid

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Främja en omsorgsfull samhörighet med sig själv, andra och naturen

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Inse hur komplex hållbarheten är

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Verktuget **Ge naturen tid** är utformat för att uppmuntra individer och grupper att fördjupa sin kontakt och samhörighet med naturen genom engagerande upplevelser som även bjuder in till eftertanke och reflektion. Aktiviteter som "Äventyr i naturen" bjuder in eleverna till ostrukturerad utomhuslek, reflektion och utforskande, där de får möjlighet att uppleva de många fördelarna med att vara i naturen på nära håll. Det är en del i en inbjudan att sakta ner, återknyta kontakten, och uppskatta den djupgående inverkan som naturen kan ha på våra liv.

## Aktivitet 2.4.1

# Långsam vandring i naturen

### Översikt

Den här aktiviteten bjuder in elever att gå långsamt och medvetet genom en naturmiljö, med fokus på andningen och sina sinnesintryck. Genom att röra sig i ett lugnt tempo och uppmärksamt ta in omgivningen kan deltagarna utveckla närvaro och självmedvetenhet, samtidigt som de fördjupar sin samhörighet med naturen.

Övningens enkelhet gör den lätt att anpassa till olika miljöer och gruppstorlekar. Den erbjuder en upplevelse som kan ge avslappning och stärka det känslomässiga välbefinnandet och kompletterar andra metoder som syftar till att bygga inre resiliens.

### Koppling till läroplanen

Idrott och hälsa, även fritidshem och rastverksamhet samt för pauser mellan lektioner och aktiviteter.

### Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, närvaro.

### Förberedelser

Öva på att promenera med eftertanke, följ gärna guidningen i aktivitet 1.3.3.

*Kontemplativa praktiker*

### Steg för steg

1. Prova på
2. Reflektera

### INFO

i

#### Aldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

5-20 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

–

#### Plats:

Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Prova på

1. Ta med gruppen till en lugn plats i naturen, där det finns en stig eller en glänta där det är möjligt att gå.
2. Be deltagarna att ta några djupa andetag tillsammans och uppmuntra dem att fortsätta andas djupt under hela övningen.
3. Be eleverna att gå så långsamt som möjligt i naturen samtidigt som de fortsätter att ta djupa andetag. Låt dem hitta den rytm mellan andning och gång som fungerar bäst för dem samtidigt som du visar en mycket långsam gång.
4. Uppmana eleverna att gå i den riktning eller på den väg som de känner sig kallade att ta. Fokus bör ligga på promenaden och andningen, samtidigt som eleverna får tillräckligt med tid för att utforska den naturliga plats där de befinner sig. För de yngre eleverna kan det vara bra att påminna om att eleverna alltid ska kunna se och ses av läraren.

## Steg 2: Reflektera

1. I slutet av övningen kan du be de elever som vill berätta hur det var att göra övningen i naturen. Du kan uppmana deltagarna att berätta om de lade märke till något ljud, lukt, färg eller textur i naturen omkring dem. Du kan uppmana dem att reflektera över något som de lade märke för första gången, något de inte uppmärksammat tidigare.
2. Uppmuntra eleverna att göra en långsamvandring i naturen med viss regelbundenhet för att förbättra och upprätthålla kontakten med både sig själv och naturen.



*När vi utforskade Jane Goodall-leden i Budapest genomförde vi aktiviteten "Långsam vandring i naturen".*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*



## Att tänka på och att undvika



Uppmuntra eleverna att gå långsamt.

Visa gärna eleverna på vilka olika sätt de kan gå långsamt.

Förvänta dig inte att aktiviteten ska genomföras perfekt eller fungera för alla elever från början. Deltagarna kan behöva prova aktiviteten flera gånger för att känna effekten av att bara vistas i naturen på ett lugnt sätt.

### Anpassningar:

Vi uppmanar dig att anpassa den här aktiviteten till dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

Anpassa aktiviteten så att även rörelse- och/eller funktionsvarierade elever kan komma ut och andas i naturen på ett bra sätt.

Den här aktiviteten kan genomföras regelbundet för att främja välbefinnande hos barn och unga, och kan komplettera alla aktiviteter inom kompetensområde 1 "Att möta och ta hand om klimat känslor och trauma".

## Referenser

Inspirerad av Thich Nhat Hanh's mindful walking-praxis:

- ICPPD. (2014, May 29). 5 Thich Nhat Hanh - Simple Mindfulness - Mindful walking [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YSOKte6TeMI>
- Thich Nhat Hanh | Plum Village. (n.d.). Plum Village. <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh>
- Lion's Roar. (2024, October 9). Thich Nhat Hanh's walking meditation. <https://www.lionsroar.com/walking-meditation-thich-nhat-hanh/>

Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. <https://richardlouv.com/books/last-child/> (Highlights the benefits of unstructured play in nature for cognitive and emotional development)

Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2019). Do experiences with nature promote learning? converging evidence of a Cause-and-Effect relationship. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305> (Shows that time in nature improves attention, learning, and creativity)



## Aktivitet 2.4.2

# Sitt-och-titt-plats i naturen

### Översikt

“Sitt-och-titt-plats i naturen” är ett kraftfullt verktyg för att främja samhörigheten med naturen. Det innebär att man tillbringar en stund under tystnad i naturen, observerar miljön och sedan reflekterar över upplevelsen, både individuellt i en dagbok, och tillsammans i en grupp.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, bild, språk.

### Stödjer kompetenserna:

Systemtänkande, empati, samhörighetstänkande, närvaro, självkänedom.

### Förberedelser

Det är bra om du provar aktiviteten innan du introducerar den för dina elever.

Ta med dagböcker, pennor och färger så eleverna kan använda dem på sin sittplats i naturen.

### Steg för steg

1. Introduktion till “sittplats”-övningen
2. Välja sittplats
3. Sitta på sin sittplats
4. Reflektera och avsluta



### INFO

#### Åldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

5-20 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Anteckningsbok, pennor (färg),  
papper.

#### Plats:

Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Introduktion

1. Bestäm hur länge övningen ska pågå. Vanligtvis är 10-20 minuter en bra startpunkt. Justera beroende på elevernas ålder och uppmärksamhetsspann.
2. Börja med att förklara syftet med övningen för eleverna. Betona att det handlar om att skapa en djupare kontakt med naturen, förbättra observationsförmågan och främja en känsla av lugn och mindfulness.
3. Engagera eleverna i en konversation om varför det kan vara bra att tillbringa tid i naturen, särskilt i samband med klimatesiliens. Diskutera hur vistelse i naturen kan hjälpa oss att förstå och uppskatta miljön bättre.
4. Föreslå regler för övningen, till exempel:
5. Var tyst och undvik distraktioner (prata inte, använd inte telefonen eller andra apparater).
6. Håll dig på samma plats: rörelserna ska vara minimala.
7. Observera med fyra sinnen: syn, ljud, lukt och känsel.

## Steg 2: Välja sittplats

1. Vägled eleverna i att välja en sittplats. Det ska vara en trygg och bekväm plats i naturen där de kan sitta tyst och ostört. Det kan vara en plats på skolgården, en park, en skog eller till och med ett lugnt hörn med några växter eller träd.
2. Uppmuntra eleverna att välja en plats som de kan återvända till regelbundet. Målet är att besöka samma plats flera gånger för att observera förändringar och bygga upp en relation till platsen.
3. Innan eleverna går till sin sittplats kan du hjälpa dem att fokusera sin uppmärksamhet genom en kort mindfulness-övning. Det kan handla om djupa andetag eller att fokusera på ljuden omkring. Påminn dem om att röra sig långsamt och lugnt och respektera den naturliga miljön.



## Steg 3: Sitta på sin sittplats

1. Välj på sina sittplatser, uppmana eleverna att börja med att observera sin omgivning. Uppmuntra dem att lägga märke till små detaljer: lövens färger, ljudet av vinden, känslan av marken under dem.
2. Efter några minuter kan du ge uppmaningar för att hjälpa till att styra deltagarnas tankar. Exempel på sådana är:
3. Vad är det mest intressanta du lägger märke till?
4. Hur förändras miljön runt omkring dig över tid?
5. Vilka känslor eller tankar dyker upp när du sitter här?
6. Vad finns det för saker i naturen du kan röra vid från platsen du sitter på?
7. Uppmuntra eleverna att skriva ner sina observationer i en anteckningsbok eller dagbok. De kan skriva, skissa eller till och med skapa dikter eller berättelser baserade på sina upplevelser. Ge utrymme för kreativitet, eftersom eleverna kanske vill rita, skriva berättelser eller komponera ett kort naturinspirerat stycke baserat på sina Sittplats-observationer.

## Steg 4: Reflektion och avslutning

När eleverna suttit på sina en stund och ni är klara samlar du gruppen igen för att låta eleverna dela med sig av sina erfarenheter. Det kan vara en kort samling i cirkel där deltagarna beskriver vad de observerade, hur de kände och vilka insikter de fick.



### Att tänka på och att undvika

Uppmuntra alla elever att hitta en plats. Vissa kan behöva hjälp med att välja eller fokusera på sin plats. Erbjud extra stöd till dessa elever. Andra kanske naturligt dras till en viss plats och bara njuter av upplevelsen från början.

Stötta också de olika sätt som eleverna väljer för att ta sig an övningen – oavsett om det är genom att skissa, skriva dagbok eller bara sitta tyst.

Tvinga inte fram deltagande. Om en elev inte är intresserad eller inte kan följa med i aktiviteten, kan du försiktigt leda ut dem ur gruppen för att minimera distraktioner för andra. Men ignorera inte heller oengagemang! Om en elev verkar vara frånkopplad kan du se om ni tillsammans kan hitta sätt att göra aktiviteten mer meningsfull eller tillgänglig för eleven.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

För yngre elever eller de som kanske har svårt att sitta still kan du överväga ett lekbaserat tillvägagångssätt. Börja med en enkel lek som kurragömma i naturen och låt sedan barnet få lite egentid vid det gömställe som det har valt. Detta kan fungera som en introduktion till sittplats-övningen på ett mer lekfullt och engagerande sätt.

**Referenser**

Louv, R. (2008). Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. <https://richardlouv.com/books/last-child/> (Highlights the benefits of unstructured play in nature for cognitive and emotional development)

Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985541.pdf> (Emphasizes the importance of free play in natural settings for mental health and resilience)

Darwin, C. (1872). *Origin of Species*: sixth British edition, p. 429 <https://darwin-online.org.uk/Variorum/1872/1872-429-c-1869.html>

Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2019). Do experiences with nature promote learning? converging evidence of a Cause-and-Effect relationship. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305> (Shows that time in nature improves attention, learning, and creativity).

Sando, O. J., Kleppe, R., & Sandseter, E. B. H. (2021). Risky Play and Children's Well-Being, Involvement and Physical activity. *Child Indicators Research*, 14(4), 1435–1451. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09804-5> (Discusses how outdoor activities that involve risk-taking build resilience and problem-solving skills in children.)



## Aktivitet 2.4.3

# Äventyr i naturen

### Översikt

"Äventyr i naturen" är en flexibel utomhusaktivitet där eleverna ges möjlighet att utforska, observera och få kontakt med naturen. Oavsett om det är en vandring genom skogen, kanotpaddling på en lugn sjö, camping under stjärnorna eller fri lek i en naturlig miljö, uppmuntrar "Äventyr i naturen" till att skapa en djupare kontakt med sig själv, andra och naturen. Aktiviteten är utformad för att öka känslan av förundran och vördnad för naturen genom att eleverna får vistas i en varierad naturmiljö samtidigt som de bygger upp sin resiliens genom att övervinna utmaningar som de möter i naturen. Genom att betona flexibilitet, utforskande och reflektion kan du som lärare skapa meningsfulla upplevelser som möter elevernas olika behov och intressen. Varje äventyr blir en unik möjlighet till utveckling, lärande och samhörighet.

### Koppling till läroplanen

Idrott och hälsa, Studiebesök och exkursioner, Naturvetenskap, Geografi.

### Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, anpassningsförmåga, emotionell kompetens och reglering.

### Förberedelser

Se till att du känner till platsen i förväg, att du själv besöker platsen i förväg och att du har gjort en riskbedömning för aktiviteten.



### INFO

#### Åldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

60 minuter – anpassas efter behov

#### Gruppstorlek:

Flexibel, beroende på plats och antal facilitatorer.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande

#### Material/utrymme som krävs:

Bekväma kläder och skor för utomhusaktiviteter.

Anteckningsböcker, pennor och eventuellt naturguider eller fältböcker.

Första hjälpen-kit.

#### Plats:

Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Beror på äventyret.



**Förmågor/aktiviteter att öva på i förväg**

Du kan behöva ha tidigare erfarenhet av de olika aktiviteterna eller ta hjälp av en lokal guide eller expert.

**Steg för steg**

1. Innan ni åker iväg
2. I naturen

Oavsett om det handlar om att vandra i skogen, paddla kanot på en lugn sjö, tälta under bar himmel eller ägna sig åt fri lek i en naturlig miljö finns det en några steg som kan hjälpa dig att komma igång:

**Steg 1: Innan ni åker iväg**

1. Formulera syftet. Klargör syfte och avsikt med naturäventyret. Är målet att främja medveten närvaro, stärka samarbete och problemlösning eller att fördjupa relationen och anknytningen till naturen? Genom att tydligt formulera målet kan du anpassa upplevelsen till gruppens behov och intressen, oavsett om det är barn, vuxna eller en blandad grupp.
2. Välj rätt miljö. Välj en miljö som passar dina mål och gruppens behov. Det kan vara en skog, strand, park, flod eller till och med ett grönområde i en stad. Miljön kommer att påverka vilken typ av aktiviteter som är möjliga, som att vandra i en skog, paddla kanot på en sjö eller leka fritt på en äng.
3. Skapa en säker och inkluderande atmosfär. Detta innebär att förbereda sig för utmaningar som väder, terräng och gruppdynamik.
4. Fundera över hur du kan erbjuda ett äventyr som är varierat och lockar till deltagande. Alla elever kommer inte att engagera sig i naturen eller aktiviteten på samma sätt. Vissa kanske föredrar aktiv rörelse som att vandra eller paddla kanot, medan andra kanske finner glädje i stillhet som att meditera under ett träd eller skissa på ett landskap. Erbjud olika typer av aktiviteter för att tillgodose olika intressen, och låt eleverna välja vad som känns rätt för dem.



*Elever som sätter upp sina tält för att tillbringa en natt ute under stjärnorna.*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest*



5. Förbered dig på att anpassa aktiviteten utifrån gruppens energi, väderförhållanden eller oväntade händelser. Flexibilitet möjliggör spontana inlärningsmoment – som att möta vilda djur eller observera ett unikt naturfenomen – upplevelser som kan leda till djupare engagemang och lärande.

## Steg 2: I naturen

1. Sätt upp ramarna: berätta om var och hur deltagarna i gruppen kan röra sig, till exempel vilka ytor och områden de får utforska, på vilket sätt du förväntar dig att de gör det – kan de springa hoppa skrika, eller behöver de gå försiktigt, hålla koll på dig och smyga för att inte störa djur eller andra människor. Alla ramar kan låta tråkiga, men är till för att det ska bli en bra upplevelse och för att skydda både elever och miljön ni rör er i.



Bilder från ett "Äventyr i naturen" där gruppen gav sig ut på en kanottur längs Donau.

Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest

2. Uppmuntra eleverna att utforska och upptäcka, inom ramarna ni satt upp och i sin egen takt. Uppmuntra nyfikenhet och låt eleverna välja sin egen väg – oavsett om det handlar om att följa en stig, vada i en bäck, klättra uppför en kulle eller helt enkelt sitta tysta och observera. Tonvikten ligger på direkt erfarenhet av naturen, vilket främjar en känsla av förundran, personlig anknytning och samhörighet.
3. Uppmuntra eleverna att uppleva naturen med en känsla av lekfullhet, oavsett om det handlar om att bygga ett skydd, spela naturbaserade spel eller skapa konst med upphittade föremål. Glädje och lek är kraftfulla verktyg för samhörighet och lärande.
4. Led med nyfikenhet. Ställ öppna frågor och uppmuntra eleverna att ställa sina egna. "Vad lägger du märke till här? Vad förvånar dig? Hur får den här platsen dig att känna dig?"
5. När ni kommer tillbaka kan du samla gruppen för reflektion och be de som vill dela med sig av sina reflektioner. Välj ett format som passar din grupp: gruppdiskussioner, berättande, dagboksanteckningar eller kreativa uttryck som



teckning, poesi eller något annat. Uppmuntra eleverna att reflektera över vad de la märke till, hur de kände sig och vad de lärde sig om sig själva, andra och naturen.

### Att tänka på och att undvika

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Den här aktiviteten är utvecklad av REAL School Budapest.

Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. <https://richardlouv.com/books/last-child/> (Highlights the benefits of unstructured play in nature for cognitive and emotional development)

Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35–50. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>

Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985541.pdf> (Emphasizes the importance of free play in natural settings for mental health and resilience)



## Aktivitet 2.4.4

# Flyga drake

### Översikt

Skapa en hållbar drake som ett sätt att utforska hållbara material, införliva rörelse och skoj, reflektera över hur vindmönster påverkas av klimatförändringar och samtidigt ges tillfälle att lära sig praktiska färdigheter som involverar matematik.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, samhällsvetenskap, matematik, bild – konst och hantverk.

### Stödjer kompetenserna

Naturanknytning, systemtänkande, samarbete, empati.

### Förberedelser

Bestäm vilka material som ska användas till draken och hur du/ni ska samla in materialen.

### Förmågor/aktiviteter att öva på i förväg

Det kan vara bra att prova att göra en drake själv, innan du gör det med eleverna.

### Steg för steg

1. Rör dig med vinden
2. Göra drakar
3. Flyga drake



### INFO

#### Åldersintervall:

9+

#### Varaktighet:

2-3 timmar.

#### Gruppstorlek:

Max 30.

#### Svårighetsgrad:

Från grundläggande till avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

Se nedan.

#### Plats:

Steg 1 och 2 – inomhus.

Steg 2 och 3 – utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



**Material:**

Drake av återvunnet papper	Drake av återvunnen plast	Drake av blad och kvistar
Papper från magasin eller tidning	Plastpåse	Torkade blad
Lätt rak träpinne	Lätta, raka träpinnar eller sugrör	Pinnar, raka och lätta
Lätt böjbar metallpinne	Dekorationer till stjärten (fjädrar, glitterpapper, tyg...)	Snöre eller tråd
Lim	Tejp	Nål
Tejp	Sax	
Sax	Snöre	
Snöre	Kniv	

**Steg 1: Rör dig med vinden**

1. Introducera rörelseleken "Rör dig med vinden" genom att berätta att leken går ut på att hälften av deltagarna låtsas vara vind och den andra hälften är gräs/halm som förflyttas av vinden. Berätta att de som är "Gräs" börjar med att stå upprätt med armarna avslappnade längs sidorna. De som är "Vind" använder sedan bara en hand för att försiktigt flytta gräsets kropp. Gräset följer med i det mjuka trycket från handen, och så snart vindens hand släpper återgår gräset mjukt till sin upprätta, avslappnade position.



2. Visa sedan hur leken fungerar med hjälp av en frivillig. Till exempel: Vinden kan försiktigt lyfta gräsets arm; trycka med handen på sidan av en axel så att kroppen böjs åt sidan; trycka med handen i knäveckan; trycka på en höft framifrån eller bakifrån; eller trycka på olika punkter längs ryggraden. Experimentera (försiktigt) med hastigheten, trycknivån, och hur snabbt du släpper trycket osv.
3. Berätta också att det finns fyra regler i leken:
  - a. Inget prat mellan gräs och vind.
  - b. Gräset kan inte flytta sina fötter (precis som växter inte kan flytta sina rötter). Vinden är fri att röra sig runt.
  - c. Vinden behöver var uppmärksam på motstånd från gräset – att inte fortsätta trycka på om den stöter på motstånd och inte heller röra vid huvudet.
  - d. Både vind och gräs kan när som helst gå därifrån/avbryta övningen om de känner sig obekväma eller osäkra. Påminn deltagarna om att ta ansvar för sin egen kropp och sina egna gränser.
4. Dela in deltagarna i par: en person är vinden och den andra är gräset. Efter cirka 30-60 sekunder ber du deltagarna att byta roller och de får ytterligare 30-60 sekunder på sig att leka.



## Steg 2: Göra drakar

1. Börja med att fråga eleverna hur de tänker att de kan göra en drake av hållbara material. Betona samtidigt för eleverna att det finns många sätt att vara hållbar på och att göra en drake. Här är några förslag och exempel av varierande svårighetsgrad på olika sätt att göra en drake av hållbara material:
  - a. Grundläggande: [Drake av återvunnet papper](#)
  - b. Mellan: [Drake av återvunnen plast](#)
  - c. Avancerad: [Drake med blad](#)
2. Bestäm vilken typ av material som ska användas. Det enkla alternativet är att läraren bestämmer vilka material som ska användas och låter alla göra sina drakar på samma sätt. Det avancerade och möjligen mer kreativa alternativet är att låta eleverna arbeta i grupper och låta grupperna välja vilka material de vill använda. Det kräver dock fler sessioner, mer tid och fler förberedelser.
3. Fråga eleverna vilka färdigheter och förmågor som krävs för att tillverka en drake. Du kan nämna tålmod, engagemang och precision, om de inte redan har nämnts.



*Med drakarna redo! Eleverna hade roligt när de äntligen fick ut och flyga med dem en perfekt och lagom blåsig dag.*

*Foto: Sierra de Lew, REAL School Budapest*



4. Dela ut eller be deltagarna att samla in sitt material, beroende på vilken typ av drake du har valt. Om de samlar in sitt eget material hemma (återvinning – upcykling) eller i naturen (löv, pinnar) behöver du avsätta tid för detta och planera för att göra draken vid ett senare tillfälle.
5. Tillverkningen av draken/drakarna kommer att se olika ut beroende på vilken typ av drake du och dina elever valde. Se handledningsvideorna ovan för att lära dig mer. Ett sätt att införliva matematik är att prata om drakens form (diamant, kvadrat) och ge dem exakta mått att använda när de gör draken.
6. Fråga eleverna vilken typ av väder de tror att deras drake behöver för att flyga bra. En liten löv- eller pappersdrake kommer förmodligen att klara sig bra i mindre vind än en större plastpåse-drake gjord av pinnar till exempel.

### Steg 3: Flyga drake

1. Åk till en lämplig plats och flyg drakarna när vädret är optimalt.
2. Be deltagarna att reflektera över upplevelsen av att flyga drake. Några frågor att ställa till eleverna:
  - a. Hur kändes det att flyga drake?
  - b. Vilken betydelse har draken för dig (kulturellt, litteratur- eller bildmässigt)?
  - c. Vad kan drakar ha för betydelse historiskt/för andra/i andra kulturer? (ex: fred)
  - d. Hur är det möjligt för draken att flyga?
  - e. Hur kommer vindarna att förändras i och med klimatförändringarna? (t.ex. mer extremt väder och fler stormar)



#### Att tänka på och att undvika

Om dina elever lätt blir stressade eller frustrerade kan du välja mer hållbara material för att i möjligaste mån undvika irritation över saker som går bryts eller rivs sönder upprepade gånger.



## Fortsättning från föregående sida

**Anpassningar:**

Om beröring inte passar din elevgrupp kan du använda den här varianten:

I stället för att eleverna använder sina kroppar eller händer för att vara vinden och röra vid andra, kan de stå lite mer åtskilda och bara gestalta hur vinden blåser i olika riktningar och hur gräset svarar på vinden. Då behöver de inte röra vid varandra, det blir mer som en dans med avstånd mellan deltagarna.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Aktiviteten är utvecklad av Climate Creativity.

Risnanosanti, R., Ristontowi, R., & Ramadianti, W. (2024, January 31). Mathematics concepts in making kites as a tool in Ethno-STEM based learning. *International Journal of STEM Education for Sustainability*.

<https://journal.gmpionline.com/index.php/ijses/article/view/301/234>



## Kompetensområde 3

-

### Arbeta med värderingar som stödjer mer-än-mänskligt liv



## Verktyg 3.1



# En del av naturen

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Omfamna värderingar för att värna alla levande varelsers existens

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Förkroppsliga hållbarhetsvärderingar

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Det här verktyget kan vara till hjälp för att låta elever och studenter känna sig som ett med naturen och ta ansvar för den individuella, kollektiva och planetära hälsan och välbefinnandet. Ekosystemen är avgörande för att begränsa klimatförändringarnas effekter och för att bygga långsiktig resiliens, och de är också avgörande för biologisk mångfald – grunden för livet på jorden så som vi känner det. Vår bristande samhörighet med djur, växter och svampar bidrar till att vi accepterar den skada och förstörelse som ekosystem utsätts för i tillväxtens, framstegens eller utvecklingens namn. Verktyget kan vara till hjälp för att låta elever och studenter återknyta band till djur, växter och svampar, även i sammanhang där det kan vara svårt att ta dem till naturområden.

## Aktivitet 3.1.1

# Högsta rådet för alla varelser

### Översikt

"Council of All Beings" fritt översatt till "Högsta rådet för alla varelser" är ett kraftfullt och väl etablerat verktyg inom utbildningar i miljö, personlig transformation och samhällsbyggande. Aktiviteten syftar till att ge insikter om att människan är en del av, och tätt sammanlänkad med, naturen och därmed främja en känsla av ansvar för jordens och alla dess invånares välbefinnande. Genom att ta del av icke-mänskliga varelsers perspektiv utmanas det antropocentriska tänkandet, där människan ser sig själv som skild från, och överlägsen, resten av världen. Empati och ekologisk medvetenhet är kompetenser som krävs (och utvecklas) för att kunna sätta sig in i andra levande varelsers perspektiv och verktyget bidrar till en djupare förståelse för de olika livsformer som delar planeten med oss. Utifrån känslor av samhörighet, ansvar och omsorg för alla varelser och ekosystem på jorden uppmuntras deltagarna arbeta för mer hållbar och harmonisk samexistens.

Denna aktivitet är en bearbetad anpassning av Joanna Macys "Council of All Beings". För ytterligare information, se referensavsnittet.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, språk och litteratur, idrott och hälsa (välmående och mindfulness), hållbarhets- och klimatutbildning

### Stödjer kompetenserna

Självreflektion, perspektivtagande, ödmjukhet, djuplyssning



#### INFO

##### **Åldersintervall:**

12+

##### **Varaktighet:**

45 minuter – tre timmar.

##### **Gruppstorlek:**

5-30.

##### **Svårighetsgrad:**

Medel.

##### **Material/utrymme som krävs:**

Några växter eller bilder av växter

##### **Plats:**

Inomhus/Utomhus

##### **Engagemang av externa intressenter:**

Nej.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

Förbered dig genom att först prova verktyg 3.3 "Lyssna"

**Steg för steg**

1. Individuell reflektion
2. Prova på
3. Kollektiv reflektion

**Steg 1: Individuell reflektion**

1. Bjud in eleverna att delta i "Högsta rådet för alla varelser". Förklara för dem att målet med mötet är att ge en röst åt olika livsformer, även de mer-än-mänskliga.
2. Ge eleverna lite tid att fundera över vilka livsformer de tycker ska representeras i rådet. Berätta att livsformer kan omfatta allt från ett djur, ett träd, en flod, en växt till något annat i naturen som de känner igen sig i och vill ge en röst. Be dem välja en livsform var som de vill representera i rådet.

**Steg 2: Prova på**

1. När eleverna har valt en livsform ger du dem lite tid att fundera över livsformens upplevelse av livet och dess förhållande till miljön. Ställ också frågan: Hur påverkas din livsform av mänsklig aktivitet och klimatförändringar?
2. Valfritt: Be deltagarna att skapa en mask eller kostym som hjälper dem att förkroppsliga den varelse de representerar vid rådet.
3. Bjud in eleverna till en samling med temat "Högsta rådet för alla varelser". Öppna rådet genom att välkomna alla livsformer som finns representerade. Enligt Joanna Macys rekommendationer är det bra att öppna rådet genom att anropa varelserna [från de tre tiderna](#) (dåtid, nutid och framtid) och/eller använda sig av fyra väderstrecken (för att inkludera varelser från hela planeten). Har du yngre elever kan du istället öppna mötet med orden: *"Samlas med oss nu i denna timme. Gå samman med oss nu på denna plats."*



4. Uppmana dina elever att förkroppsliga den varelse eller livsform som de har valt och samtidigt tala å deras vägnar ur deras perspektiv. Bjud in eleverna att prata om sin varelses glädjeämnen, bekymmer, perspektiv på världens nuvarande tillstånd och ekologiska utmaningar.
5. Uppmana de elever som inte talar att lyssna uppmärksamt och respektfullt på varje varelses budskap. Eleverna är också välkomna att uttrycka förståelse och empati med de andra varelsernas erfarenheter.

### Steg 3: Kollektiv reflektion

1. När alla varelser har talat (på sitt sätt), uppmanar du deltagarna att lägga masken åt sidan (metaforiskt eller konkret) och uttrycka sina känslor och farhågor ur ett mänskligt perspektiv. Detta gör det möjligt för eleverna att dela med sig av sina insikter och känslor kring upplevelsen och fundera över hur den påverkade deras förståelse av sin plats i ekosystemet.
2. Alla tankar och känslor landar inte alltid på en gång så uppmuntra eleverna att dela med sig av sina tankar som människor mer än en gång, och det är också en möjlighet att fortsätta prata eller arbeta vidare med ämnen som kommit upp och som är intressanta för gruppen.



#### Att tänka på och att undvika

Använd en "prat-sak": ett meningsfullt föremål, som en sten eller pinne, att hålla i eller lägga framför den som talar för att visa vem som har ordet. Det bidrar till att skapa ett fokuserat och respektfullt utrymme för gemensam reflektion i grupp.

Välkomna olika uttrycksformer: uppmuntra eleverna att uttrycka sig fritt genom masker, dräkter eller andra kreativa representationer av den varelse de valt. Det viktiga är respekt för varelsen och rummet, inte perfektion.

Skapa en lugn atmosfär exempelvis genom att använda levande ljus, en mandala eller symboliska representationer av de fyra väderstrecken för att öka fokus och mindfulness under mötet.



**Fortsättning från föregående sida**

Bedöm eller kritisera inte elevernas masker eller representationer av varelserna.

Tvinga inte fram deltagande: låt deltagarna själva välja hur mycket de vill dela med sig. Om någon känner sig obekvämt med att tala eller bidra, respektera deras gränser och pressa dem inte att dela med sig för mycket.

Detta verktyg kan kopplas till 2.3 *Samhörighet med djur* och aktivitet 2.4.5 *Naturbaserad konst*.

**Anpassningar:**

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

[Joanna Macy's "Council of all beings"](https://workthatreconnects.org/resources/council-of-all-beings/) i *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World* (1998). <https://workthatreconnects.org/resources/council-of-all-beings/>

Lite inspiration till kostymer eller masker hittar du [här](#).



## Aktivitet 3.1.2

# Ge växter och svampar en röst

### Översikt

Eleverna väljer en växt eller svamp (om möjligt får de gärna ta med den till lektionen/samtalet) och ges möjlighet att tala i dess namn, som naturens väktare eller som försvarare av principen om ömsesidighet i relationen med naturen (det vill säga att ge tillbaka lika mycket till naturen som vi tar i anspråk). På så sätt får eleverna möjlighet att utforska och reflektera kring de mer-än-mänskligas behov och rättigheter – och hur dessa hänger samman med de frågor och ämnen som tas upp i klassrummet eller i gruppen.

### Koppling till läroplanen

"Elevråd" eller andra forum för elevdialog där alla elever samlas för att diskutera specifika frågor som berör gruppen.

Samhällskunskap, Medborgarskap & Demokrati, Naturkunskap (Biologi)

### Stödjer kompetenserna:

Perspektivtagande, samhörighetstänkande, empati, utforskande tänkande

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Förbered dig genom att först prova verktyg 3.3 "Lyssna"

### Steg för steg

1. Forskning och förberedelse
2. Prova på
3. Reflektera



### INFO

#### Aldersintervall:

6+

#### Varaktighet:

45-60 minuter – möjligen med hemläxa för förberedelser.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Några växter eller bilder av växter.

#### Plats:

Inomhus/Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Forskning och förberedelse

Du kan starta med att ge dina elever en hemuppgift eller välja att göra ett spaningsuppdrag tillsammans. I uppdraget ber du eleverna hitta en växt eller svamp som de tycker om, och som de skulle vilja tala för. Växten ska helst vara en levande växt i en kruka som de lätt kan flytta. Alternativt kan eleverna använda ett foto av en levande växt som de skulle vilja tala för. Be eleverna att göra efterforskningar om de förhållanden som deras specifika växt eller svamp behöver för att trivas. För yngre elever kan det handla om att fråga sina föräldrar. För äldre elever kan undersökningen även omfatta att identifiera vilka behov hos växten som inte tillgodoses i naturen som den ser ut nu, eller som hotas av den ekologiska krisen.

## Step 2: Prova på

1. I skolan kan du låta eleverna sitta i en cirkel med sin växt/svamp eller bilden av sin växt/svamp bredvid sig, så att växterna också är en del av cirkeln. Håll en första presentationsrunda där eleverna presenterar artnamnet på växten/svampen, var den kommer ifrån och vad den behöver för att trivas.
2. Om du gör den här aktiviteten som en del av en vanlig samling eller klassråd kan du diskutera aktuella frågor med eleverna och uppmana dem att ta med perspektivet från den växt de talar för när det är relevant. Om eleverna har svårt att föra fram växternas/svamparnas röster kan du fråga "Vad skulle din växt/svamp säga om det här?".
3. Om du gör den här aktiviteten som en fristående aktivitet kan du bjuda in växterna/svamparna och eleverna att diskutera skolans policy i olika frågor (till exempel gällande mat och matsvinn, hur eleverna tar sig till skolan, vad eleverna tillåts göra på skolgården eller liknande) också i förhållande till klimatförändringar och/eller miljön. Föreslå att eleverna delar växternas och svamparnas åsikter om det ämne ni valt och även ger förslag som berör växternas/svamparnas hälsa och välbefinnande.



## Steg 3: Reflektera

1. I slutet av samtalet kan du be deltagarna att reflektera över upplevelsen av att tala för en växt eller svamp, liksom över de tankar som kom fram under diskussionen. Var det något oväntat? Var det inspirerande att ytterligare förstå växternas och svamparnas behov och i högre grad ta hänsyn till dem? Hur känner deltagarna nu kring att vara en del av ekosystemet?
2. Valfritt: Upprepa denna aktivitet under hela året och/eller vid årstidsväxlingar för att fördjupa er i växternas och svamparnas behov och liv samt i hur det lokala ekosystemet fungerar.



### Att tänka på och att undvika

- Uppmuntra eleverna att tala för sin växt genom att själv förevisa uppgiften och ta med en växt när ni sitter i cirkeln.
- Uppmuntra dem att ställa frågor om sin växt eller svamp när som helst – innan de talar, under sitt inlägg eller efter att någon annan har pratat – så att de kan klargöra växtens eller svampens behov.
- Svara på deras frågor om växter och svampar direkt om du kan, så att de samtidigt får lära sig mer om växtens behov och ekosystemets funktion.
- Undvik att avbryta en diskussion för att korrigera ett felaktigt påstående om växtens behov mitt under diskussionen. Korrigera eventuella misstag eller felaktigheter på ett respektfullt sätt i slutet av diskussionen.

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Denna aktivitet har utformats av One Resilient Earth.

Han, Ke-Tsung. "[Influence of passive versus active interaction with indoor plants on the restoration, behaviour and knowledge of students at a junior high school in Taiwan.](#)" *Indoor and Built Environment* 27.6 (2018): 818-830.

Jones, V., MacLeod, C. Why Children Need to Read About Plants at a Time of Climate Change. *Children's Literature in Education* 55, 416–431 (2024).  
<https://doi.org/10.1007/s10583-022-09511-x>

Morón, Carlos, et al. "[THE IMPLEMENTATION OF THE ETHICS OF CARE IN PRIMARY EDUCATION: A PROPOSAL THROUGH PLANTS.](#)" *ICERI2020 Proceedings*. IATED, 2020.

Radliff, Charlotte. "[Teacher Perspectives on the Effect Caring for Classroom Plants has on Adolescents.](#)" (2020)

[Joanna Macy's "Council of all beings"](#) in *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World* (1998). <https://workthatreconnects.org/resources/council-of-all-beings/>





## Verktyg 3.2

# Lära av och med urfolk

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Omfamna värderingar för att värna alla levande varelsers existens

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Förkroppsliga hållbarhetsvärderingar

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Detta verktyg är avsett att stödja reflektion kring de historiska och pågående orättvisor som urfolk möter, samt att uppmuntra till ett respektfullt engagemang i urfolks kunskapssystem och praktiker när det gäller att stärka klimatresiliens och främja ekosystemens återskapande.

Det är viktigt att poängtera att urfolk är samhällen som, i stora delar av världen, har utsatts för kolonisation. Ändå bär de fortfarande på en stark samhörighet med och ansvar för land och mark som de har ärvt från sina förfäder. Det är land och marker som omfattar ekosystem som både har exploaterats och de som har förblivit mer eller mindre intakta. Kolonisation förknippas ofta med imperier som exploaterar och har exploaterat territorier och människor i andra delar av världen, men kolonisation förekommer även inom Europa. Samerna i Sápmi, vars område sträcker sig över delar av fyra länder (Sverige, Norge, Finland och Ryssland), och inuiterna i Kalaallit Nunaat (Grönland – ett självstyrande territorium inom Danmark) är exempel på urfolk som fortfarande bär bördan av inomeuropeisk kolonisation.

I dag är en av de största utmaningarna för många urfolk den så kallade "gröna" eller "klimatkolonialismen", där deras territorier återigen plundras – denna gång på sällsynta mineraler eller för att bygga vindkraftsanläggningar, med förevändningen att rädda planeten. Det är viktigt att inte exotisera urfolks kulturer, samtidigt som deras kunskap erkänns som avgörande för vår gemensamma resa mot en mer klimatresilient värld.

## Aktivitet 3.2.1

# Lyssna till urfolks berättelser

### Översikt

Den här aktiviteten går ut på att lyssna till livsberättelser som berättas av urfolk. Det kan vara berättelser om vardagliga praktiker för att ta hand om jorden, skildringar av deras historia eller berättelser som introducerar andliga övertygelser eller naturritualer. Att lyssna till berättelser som representanter för urfolken själva berättar är betydelsefullt. Några resurser för sådana berättelser i inspelad form finns i referensavsnittet nedan.

### Koppling till läroplanen

Historia, geografi, naturvetenskap (biologi), samhällskunskap, hållbarhets- och klimatutbildning.

### Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, perspektivtagande, ödmjukhet

### Förbredelser

- Läs om lokala urfolk (om sådana finns i din kontext), om rasism och om forskare och författare som arbetar med dekoloniala perspektiv (se referenser). Använd detta som en möjlighet att utforska dina egna föreställningar, antaganden och eventuella omedvetna bias kring urfolk och deras kunskapssystem.
- Välj en berättelse (eller film) som förmedlas av en urfolksperson eller urfolksgemenskap och som är relevant för din kontext och/eller de frågor du vill arbeta med. Låt berättelsen bli en utgångspunkt för lyssnande, reflektion och dialog.



### INFO

#### **Åldersintervall:**

6+

#### **Varaktighet:**

Från 20 minuter till 2-3 timmar.

#### **Gruppstorlek:**

Valfri.

#### **Svårighetsgrad:**

Avancerad – många frågor och utmaningar måste beaktas när man samarbetar med urfolk och/eller när man delar deras berättelser eller studerar urfolks konst och andra kulturella uttryck. Fördomar och förgivet-taganden behöver också tas upp.

#### **Material/utrymme som krävs:**

Multimediamaterial för att lyssna på eller titta på.

#### **Plats:**

Inomhus

#### **Engagemang av externa intressenter:**

Nej.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

- Verktuget 3.3 Lyssna, särskilt aktivitet 3.3.2 *Djuplyssning*.
- Verktuget 1.3. Lugnande kroppsrörelser

**Steg för steg**

1. Introduktion
2. Lyssna
3. Dialog

## Steg 1: Introduktion

1. Presentera övningen för dina elever genom att lyfta fram tre grundläggande fakta: (1) över 80 % av världens biologiska mångfald finns på territorier som förvaltas av urfolk, och urfolk besitter därför en värdefull kunskap om, och förståelse för hur, man tar hand om jorden, (2) urfolk är mycket olika och lever olika liv både i städer och på landsbygden idag, och (3) de flesta urfolk har förtryckts av regeringar på olika sätt under de senaste århundradena, och att utforska denna historia är viktigt för att bättre förstå deras berättelser.
2. Introducera berättelsen eller filmen som du har valt ut för eleverna genom att ge några detaljer om det ekosystem där urfolket lever sig. Fördjupa dig i den lokala faunans och florans egenskaper, i topografin, inklusive förekomsten av berg, floder eller hav, och visa bilder av de bosättningar eller byggnader där urfolket bor, särskilt om de inte visas under berättelsen. På så sätt får man en inblick i det lokala ekosystem som kunskapen härrör från, liksom hur livet ser ut för många urfolk idag. Beroende på elevernas ålder kan du också fördjupa dig i historien om förtrycket av det urfolk berättelsen kommer från, och den politiska kamp som de kanske fortfarande är en del av idag.  
Lyft fram att den här aktiviteten handlar om att lyssna till en berättelse som kanske inte känns bekant för deltagarna och som kan introducera begrepp eller idéer som de aldrig har hört tidigare. Det är viktigt att lyssna med nyfikenhet och ett öppet sinne, och veta att det kommer att finnas tid för frågor efteråt. Om ett koncept eller ett tillvägagångssätt får dem att känna sig kritiska eller obekväma, låt dem veta att det också kommer att finnas utrymme att diskutera dessa känslor efteråt. Om de känner sig ledsna, arga eller känner andra överväldigande känslor under inspelningen, berätta att de kan andas djupt eller utöva andra rörelsebaserade övningar (1.3.), och att ni kan fortsätta möta känslorna också efter berättelsen.



## Steg 2: Lyssna

1. Dags att spela upp inspelningen eller filmen. Som vi påpekat tidigare är det viktigt att dela inspelningar och filmer som gjorts av, eller i nära samarbete med, urfolk. Se resursavsnittet för idéer eller referenser.
2. Be deltagarna att notera frågor som dyker upp, skriva ner dem direkt, och fortsätta lyssna med öppet sinne.

## Steg 3: Dialog

1. Börja med att uppmana deltagarna att dela känslor de upplevde i samband med att de lyssnade, om de vill. Om det behövs kan du föreslå några rörelsebaserade aktiviteter för hela gruppen (1.3.).
2. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av frågor som de kan ha om olika aspekter av berättelsen. När de har kommentarer kan du uppmana dem att omvandla dem till en fråga så ni kan fundera tillsammans i gruppen över den.
3. Ge eleverna möjlighet att reflektera över teman, ämnen eller frågor som dykt upp i berättelsen:
  - a. Vad blev de förvånade över?
  - b. Uppfattade de någon skillnad i relationen till naturen mot den de själva har?
  - c. Uppfattade de om relationerna *mellan* medlemmarna i urfolket var annorlunda än de som de är vana vid i sin egen grupp?
  - d. Uppmärksammade de något särskilt i relation till klimatförändringarna?
  - e. Vad skulle de vilja utforska eller forska vidare om, individuellt eller i grupp?



*Elever i ett norskt klassrum som tittar på en samisk film.*

*Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*





## Att tänka på och att undvika

- Läs på och förbered dig så du har en grundläggande kunskap om urfolk i allmänhet och särskilt om det urfolk som berättaren/berättelsen kommer från.
- Ifrågasätt och ta itu med dina egna antaganden och fördomar före lektionen.
- Anta inte att du vet mycket om urfolk bara för att du har gjort lite efterforskningar. Erkänn att det finns mycket du inte vet när du svarar på frågor från elever.

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

## Resurser

### För yngre elever:

Du kan ta del av följande urval av animerade filmer skapade av urfolk. För varje film finns en kort sammanfattning och en föreslagen åldersgrupp för tittarna.

<https://www.nfb.ca/channels/indigenous-made-animation-films/>

- Spellista för barn 9-11: <https://www.nfb.ca/playlist/indigenous-cinema-classroom-ages-611/#6>
- Spellista för barn 12-14: <https://www.nfb.ca/playlist/unikkausivut-sharing-our-stories/>

Den här websidan erbjuder även flera animationer och dokumentärer:

<https://firstnationspedagogy.ca/storytelling.html>

Förslag:

- För 6 - 10 år: [The flight of the hummingbird](#)
- För 12-18 år: [Three thousand](#)



### För äldre deltagare:

Den här websidan erbjuder även flera animationer och dokumentärer:

<https://firstnationspedagogy.ca/storytelling.html>

Här hittar du en spellista med berättelser från urfolk Indigenous Stories playlist:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLyBdAUI4LX9jeCbal0PknNuoYGPBLo\\_Sj](https://www.youtube.com/playlist?list=PLyBdAUI4LX9jeCbal0PknNuoYGPBLo_Sj)

Förslag:

- [Four faces of the moon](#)

### 2 filmer om och med samer:

Två filmer som kompletterar varandra väl. Den första filmen visar renskötseltraditioner, berättade av en 83-årig samisk kvinna. I den andra filmen berättar en ung samisk kvinna om samernas aktuella utmaningar. (Använd YouTube's automatiska textningsfunktion för att få undertexter på ett språk som dina elever förstår.)

Dessa två filmer fungerar bra för elever från cirka 10 års ålder och uppåt.

- [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=\\_rBU25yAyeI](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=_rBU25yAyeI)
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Mm4eY0Tk7-k>

### Referenser

Detta verktyg har utvecklats av One Resilient Earth i nära samarbete med en representant från det samiska samhället, med ambitionen att vara så medveten och respektfull som möjligt när det gäller kulturell appropriering och de vidare arv som kolonialismen lämnat efter sig. Även om vi har gjort vårt yttersta för att hedra samiska och inuitiska perspektiv, är vi medvetna om att en enskild aktivitet inte kan rymma hela rikedomerna och komplexiteten i dessa kulturer. Vi uppmuntrar dig att anpassa eller justera aktiviteten med omsorg och ser gärna att du kontaktar oss vid frågor eller funderingar.

### Viktiga referenser att ta del av när du förbereder den här aktiviteten:

- [FN:s deklaration om urfolks rättigheter](#)



- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#) är ett konst- och forskningskollektiv som använder denna webbplats som en arbetsyta för samarbeten kring olika typer av konstnärliga, pedagogiska, kartografiska och relationella experiment som syftar till att identifiera och avaktivera koloniala levnadsvanor och att visa på möjligheten till en dekolonial framtid. Det finns ett stort antal användbara resurser för att dyka djupare in i de ämnen som presenterades av Dr. Sharon Steein under sessionen.

### Poddar och texter producerade av personer som tillhör olika urfolk

- En podcast av Rebecca Nagle, reporter från Cherokee: [There's No Climate Justice Without Indigenous Sovereignty](#)
- En podcast av Sherri Mitchell, (hennes namn på hennes språk är Weh'na Ha'mu Kwasset), en advokat för urfolks rättigheter från Penobscot Nation och författare till en underbar bok, [Sacred Instructions](#). I podcasten sammanförs kunskap, lärdomar och vägledning från urfolk som hon har känt sig manad att dela med sig av till omvärlden på uppdrag av de äldre i sitt samhälle: [No place like home](#)
- [Skrifter och intervjuer](#) (engelskspråkig resurs) av Robin Wall Kimmerer, en mor, forskare, dekorerad professor och inskriven medlem av Citizen Potawatomi Nation. Hon är författare till [Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teaching of Plants](#), som vi också rekommenderar starkt.
- [Sand Talk](#), (engelskspråkig resurs) en bok av Tyson Yunkaporta, som ser på globala system ur ett urfolksperspektiv



## Activity 3.2.2

# Delta i samtal med en person från ett urfolk

### Översikt

Om samtalet genomförs på ett etiskt sätt som bygger på fritt och informerat samtycke kan en direkt dialog bidra till en bättre förståelse av urfolks kunskapssystem och praxis och skapa nya kontakter.

### Koppling till läroplanen

Samhällskunskap (historia, geografi, demokrati och etik), Naturvetenskap (biologi), Hållbar utveckling och klimatfrågor

### Stödjer kompetenserna

Självreflektion, perspektivtagande, ödmjukhet

### Förberedelser

- Lär dig mer om principer och praxis som rör fritt, förhandsgodkännande och informerat samtycke (se referenser nedan)
- Kontakta en person (en äldste) som vill och kan representera sitt urfolk och diskutera villkoren för deras insatser i enlighet med principen om fritt och informerat samtycke.
- Kom överens om vilken historia som ska berättas och/eller vilken fråga som ska diskuteras med eleverna.
- Kom överens om en rörelse eller övning som eleverna kan få göra, efter att historien har berättats om det behövs.



### INFO

#### **Åldersintervall:**

6+

#### **Varaktighet:**

Från 30 till 60 minuter.

#### **Gruppstorlek:**

Valfri.

#### **Svårighetsgrad:**

Avancerad – många frågor och utmaningar måste beaktas när man samarbetar med urfolk och/eller när man delar deras berättelser eller studerar urfolks konst och andra kulturella uttryck. Fördomar, förgivet-taganden och antaganden behöver också tas upp.

#### **Material/utrymme som krävs:**

Multimediamaterial för att lyssna på eller titta på.

#### **Plats:**

Inomhus

#### **Engagemang av externa intressenter:**

En person från ett urfolk för samtalet.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

- Verkytget 3.3 Lyssna, särskilt aktivitet 3.3.2 Djuplyssning.
- Verkytget 1.3. Lugnande kroppsörelser

**Steg för steg**

1. Introduktion
2. Lyssna
3. Dialog

## Steg 1: Introduktion

1. Att lära mer om urfolkens historia är viktigt för att bättre förstå deras berättelser. Introducera övningen för dina elever genom att lyfta fram tre grundläggande fakta:
  - a. Över 80 % av världens biologiska mångfald finns på områden som förvaltas och vårdas av urfolk, vilket innebär att många av dem har en ovärderlig förståelse för hur man tar hand om jorden.
  - b. Urfolk är mycket mångfacetterade och lever i dag på många olika sätt, både i städer och på landsbygden.
  - c. De flesta urfolk har under århundraden utsatts för förtryck från olika staters sida – och i många fall är detta förtryck fortfarande en realitet.
2. Presentera den äldste eller kunskapsbäraren från ett urfolk, genom att läsa upp en kort biografi som de själva har delat med sig av.
3. Ge tid för den äldste eller kunskapsbäraren att göra en markerkännande hälsning (land acknowledgement) och/eller hälsa på eleverna på det sätt de själva önskar.
4. Introducera ämnet eller de frågor som den äldste eller kunskapsbäraren kommer att tala om.
5. Låt eleverna veta att det är viktigt att inte avbryta och att spara sina frågor till slutet – om inget annat har överenskommit i förväg.
6. Lyft fram att denna aktivitet handlar om att lyssna på en berättelse som kanske inte känns bekant sen tidigare och som kan introducera begrepp eller idéer som eleverna aldrig tidigare har hört. Uppmuntra dem att lyssna med nyfikenhet och ett öppet sinne, med vetskapen om att det kommer att finnas tid för frågor efteråt.



- Om något begrepp eller förhållningssätt väcker kritik eller obehag, låt dem veta att det kommer att finnas utrymme att prata om de känslorna efteråt. Om de känner sorg, ilska eller andra starka känslor under samtalet, kan de använda sig av aktiviteten Andning (1.3.1), och dessa känslor kan tas upp när ni lyssnat klart.

## Steg 2: Lyssna

- Lyssna på den äldste eller representanten från urfolket
- Uppmana deltagarna att anteckna under tiden om en fråga dyker upp, för att fortsätta lyssna.



Bilderna visar elever som deltar i en online-diskussion med en representant för Māori, ett urfolk i Nya Zeeland, samt ett fysiskt möte med en ung person från Massai-folket.

Foto: Enerel Bat-Ochir, REAL School Budapest.

## Steg 3: Dialog

- Börja med att bjuda in eleverna att uttrycka de känslor de upplevde under samtalet – om de kände några. Vid behov kan du föreslå en rörelsebaserad aktivitet för hela gruppen (1.3) och/eller någon annan aktivitet som har överenskommit med den äldste eller representanten.
- Uppmuntra eleverna att ställa frågor om berättelsen. När de har kommentarer kan du, när det är möjligt, bjuda in dem att omformulera dem till frågor så att gruppen kan fördjupa sig i ämnet.



3. Ge eleverna möjlighet att reflektera över teman, ämnen eller frågor som väcktes i berättelsen:
  - a. Vad blev de överraskade av?
  - b. Lade de märke till en annan relation till naturen?
  - c. Lade de märke till en annan relation mellan medlemmar i urfolkets samhälle än den de är vana vid i sitt eget samhälle?
  - d. Lade de märke till en annan syn på klimatförändringar?
  - e. Vad skulle de vilja utforska eller undersöka vidare, individuellt eller som grupp?
4. Avsätt även tid för att den äldste eller kunskapsbäraren ska kunna ställa frågor till eleverna.

### Att tänka på och att undvika



Förbered dig väl och läs på både om urfolk generellt och om det specifika folk som berättaren tillhör innan lektionen.

Fråga dig själv vilka egna antaganden och förutfattade meningar du kan ha, och fundera på hur du kan möta dem *innan* lektionen.

Låt den äldste eller representanten för urfolket svara på frågor, såvida frågorna inte helt saknar koppling till det de talat om.

Anta inte att du vet mycket om urfolk bara för att du gjort en del efterforskningar. Erkänn att det finns mycket du kanske inte vet – och inte heller kan veta på ett erfarenhetsmässigt sätt – även när du svarar på frågor från eleverna.

#### **Anpassningar:**

Anpassa gärna aktiviteten till dina elevers specifika behov, inklusive att ta hänsyn till eventuell neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta



## Referenser

Detta verktyg har utvecklats av One Resilient Earth i nära samarbete med en representant från det samiska samhället, med ambitionen att vara så medveten och respektfull som möjligt när det gäller kulturell appropriering och de vidare arv som kolonialismen lämnat efter sig. Även om vi har gjort vårt yttersta för att hedra samiska och inuitiska perspektiv, är vi medvetna om att en enskild aktivitet inte kan rymma hela rikedomerna och komplexiteten i dessa kulturer. Vi uppmuntrar dig att anpassa eller justera aktiviteten med omsorg och ser gärna att du kontaktar oss vid frågor eller funderingar.

### Viktiga referenser att ta del av när du förbereder den här aktiviteten:

- [FN:s deklaration om urfolks rättigheter](#)
- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#) är ett konst- och forskningskollektiv som använder denna webbplats som en arbetsyta för samarbeten kring olika typer av konstnärliga, pedagogiska, kartografiska och relationella experiment som syftar till att identifiera och avaktivera koloniala levnadsvanor och att visa på möjligheten till en dekolonial framtid. Det finns ett stort antal användbara resurser för att dyka djupare in i de ämnen som presenterades av Dr. Sharon Steein under sessionen.

### Poddar och texter producerade av personer som tillhör olika urfolk

- En podcast av Rebecca Nagle, reporter från Cherokee: [There's No Climate Justice Without Indigenous Sovereignty](#)
- En podcast av Sherri Mitchell, (hennes namn på hennes språk är Weh'na Ha'mu Kwasset), en advokat för urfolks rättigheter från Penobscot Nation och författare till en underbar bok, [Sacred Instructions](#). I podcasten sammanförs kunskap, lärdomar och vägledning från urfolk som hon har känt sig manad att dela med sig av till omvärlden på uppdrag av de äldre i sitt samhälle: [No place like home](#)
- [Skrifter och intervjuer](#) (engelskspråkig resurs) av Robin Wall Kimmerer, en mor, forskare, dekorerad professor och inskriven medlem av Citizen Potawatomi Nation. Hon är författare till [Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teaching of Plants](#), som vi också rekommenderar starkt.



- [Sand Talk](#), (engelskspråkig resurs) en bok av Tyson Yunkaporta, som ser på globala system ur eit urfolksperspektiv



### Aktivitet 3.2.3

# Lära genom konst eller kulturarv

## Översikt

Att ta del av urfolks konst eller kulturarv kan ge en djupare förståelse för de olika sätt på vilka urfolk relaterar till sig själva, till andra och till naturen. Det kan också koppla dessa perspektiv till frågor om förtryck och marginalisering som har samband med kolonisation och dess fortsatta uttryck i vår tid..

## Koppling till läroplanen

Historia, Geografi, Naturvetenskap, ämnesövergripande kompetenser.

## Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, självkänedom, perspektivtagande, ödmjukhet.

## Förberedelser

- Välj ett konstverk som berättar en historia om relationen mellan urfolk och icke-urfolk. Utforska gärna samtida konst av urfolkskonstnärer.
- Ta reda på mer om den kosmologi som ligger bakom konstverket, om det är relevant.
- Lär dig om principer och praxis för fritt, förhandsgivet och informerat samtycke (se referensavsnittet nedan).
- Om ni besöker ett museum, ta reda på historien bakom de föremål och konstformer som tillhör urfolk, samt vilka åtgärder museet eventuellt har vidtagit för att återlämna konsten till det samhälle den tillhör.



## INFO

### Åldersintervall:

15+ för nivå 1, 18+ för övriga nivåer

### Varaktighet:

Från 45 minuter till flera timmar.

### Gruppstorlek:

Valfri.

### Svårighetsgrad:

Avancerad - många frågor och utmaningar måste beaktas när man samarbetar med urfolk och/eller när man delar deras berättelser, studerar deras konst och andra kulturella uttryck. Fördomar och antaganden kan också behöva adresseras.

### Material/utrymme som krävs:

(Multimedia) material för att introducera konst eller andra kulturella uttryck, alternativt ett museibesök med möjlighet till kritiskt tänkande och perspektivtagande.

### Plats:

Se ovan.

### Engagemang av externa intressenter:

En konstnär från urfolk (när så är möjligt), alternativt kan en expert som arbetar med repatriering av konst från urfolk kan bidra med värdefulla perspektiv.



**Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

Verktuget 3.3 Lyssna, särskilt aktivitet 3.3.2 *Djuplyssning till andra*.

**Steg för steg**

1. Konsten som spegel
2. På upptäcktsfärd i historien
3. Forska vidare i historien

**Steg 1: Konsten som spegel**

1. Presentera ett konstverk av en samtida urfolkskonstnär som utforskar relationen mellan urfolkssamhällen och det övriga samhället genom sin konst.
2. Uppmuntra eleverna att uttrycka de tankar och/eller känslor som väcks när de ser konstverket. Vad väcker det hos dem? Vilka frågor väcks? Vad skulle de vilja veta när de betraktar konstverket? Denna del av övningen kan genomföras i smågrupper, som sedan bjuds in att dela sina tankar och idéer med hela gruppen.
3. Presentera konstnären, intentionen och processen bakom konstverket. Lägg gärna till fler detaljer och perspektiv som kan hjälpa till att besvara frågor som uppkommit hos eleverna.
4. Bjud in till en andra reflektions- och frågerunda, individuellt eller i grupp. Om eleverna arbetade i grupp under den första rundan kan de nu välja att arbeta enskilt – och vice versa. Du kan gärna anteckna under diskussionen för att identifiera återkommande teman och mönster.
5. Ge eleverna möjlighet att fundera över hur deras reflektioner och frågor belyser olika sätt att relatera till sig själv, andra och naturen – både i urfolkssammanhang och i andra samhällen.
6. Avsluta med en gemensam reflektion kring vilka förutsättningar som främjar dessa olika sätt att relatera till sig själv, andra och naturen. Här kan ni även knyta an till sambandet mellan kulturell mångfald och biologisk mångfald, eftersom de mest artrika regionerna i världen också har mycket stor kulturell mångfald.



## Steg 2: På upptäcktsfärd i historien

1. Bygg vidare på det erfarenheten från arbetet med det första konstverket genom att utforska konstnärens hela produktion och sätta in den i kontexten av deras samhälles historia.
2. Ett alternativ är att besöka ett museum som är inriktat på urfolkskonst, föremål och levnadssätt, och där fördjupa er i ett specifikt konstverk, föremål eller en särskild urfolksgrupp för att förstå deras historia i sitt sammanhang. Konstverket eller föremålet kan väljas utifrån den relation till sig själv, andra och naturen som det symboliserar – och som skiljer sig från hur dessa relationer vanligtvis uttrycks i det omgivande samhället.
3. På museet tar ni reda på hur konstverket eller föremålet har förvärvats och vilka eventuella åtgärder som vidtagits för att återlämna det.
4. Några frågor att diskutera med eleverna, till exempel under museibesöket:
  - a. Vilken typ av relation symboliserar konstverket eller föremålet?
  - b. Hur känns den här relationen annorlunda?
  - c. Vad kan vi lära av denna typ av relation i förhållande till klimatkrisen och/eller arbetet med att bygga klimatesiliens?
  - d. Vad symboliserar processen att återlämna konstverket eller föremålet?
  - e. Vilka ytterligare åtgärder eller nya arbetssätt skulle kunna införas för att reparera det som har skett och säkerställa att bättre relationer upprätthålls mellan urfolk och övriga samhällen?
  - f. Vilken roll kan museet ha om de flesta konstverk och föremål återlämnas?
5. Ge eleverna tid och utrymme att diskutera eller bearbeta de känslor som väcks av dessa samtal, genom ord, rörelse eller kreativa uttryck (se verktyg i kompetensområde 1 för inspiration).

## Steg 3: Forska vidare i historien

1. Bjud in grupper av elever att fördjupa sig i historien om ett specifikt urfolk och undersöka:
  - a. Deras kosmologi och relation till sig själva, andra och naturen före kolonisationen eller trots den
  - b. Själva kolonisationsprocessen och dess konsekvenser för folket
  - c. Den aktuella situationen för folket
  - d. Åtgärder och insatser för att skydda deras rättigheter som urfolk





*Elever deltog i en utflykt till Etnografiska museet i Budapest för att utforska Yanomami. Spirits. Survivors., en stark fotoutställning av Claudia Andujar.*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*

2. Uppmuntra grupperna att vara särskilt uppmärksamma på sina källor och att reflektera över de olika perspektiv som olika forskare har lyft fram över tid.
3. Bjud in eleverna att reflektera över vad de har lärt sig genom projektet i relation till att bygga klimatresiliens i en bredare ekologisk kris.



### Att tänka på och att undvika

Förbered dig väl om urfolk i allmänhet och i synnerhet om det urfolk vars föremål eller artefakter ni kommer att utforska. Granska och ifrågasätt dina egna antaganden och förutfattade meningar innan lektionen. Erkänn när du inte vet, och lyft fram att vissa frågor kan kräva ytterligare research.

Tro inte att du kan mycket om urfolk bara för att du har gjort viss research. Erkänn att det finns mycket du varken vet eller kan förstå på ett erfarenhetsbaserat plan, även och kanske särskilt när du svarar på elevernas frågor. Begränsa inte källorna till enbart vetenskapligt granskade artiklar när eleverna forskar om ett specifikt urfolk – och öppna en diskussion om hur man kan hantera situationer där ett ämnes nyhet eller risken för partiskhet gör att man behöver bredda källmaterialet.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar**

Bjud när det är möjligt in en urfolkskonstnär eller annan expert från ett urfolk att delta i diskussionen.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten efter dina deltagares specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Resurser**

- [Arctic Arts Summit website](#)
- [Emerging Indigenous Artists](#)
- [Famous Indigenous Artists](#)

**Referenser**

Detta verktyg har utvecklats av One Resilient Earth i nära samarbete med en representant från det samiska samhället, med ambitionen att vara så medveten och respektfull som möjligt när det gäller kulturell appropriering och de vidare arv som kolonialismen lämnat efter sig. Även om vi har gjort vårt yttersta för att hedra samiska och inuitiska perspektiv, är vi medvetna om att en enskild aktivitet inte kan rymma hela rikedomerna och komplexiteten i dessa kulturer. Vi uppmuntrar dig att anpassa eller justera aktiviteten med omsorg och ser gärna att du kontaktar oss vid frågor eller funderingar.

Följande referenser är alla engelskspråkiga och därför är detta avsnitt på engelska:

- [United Nations Declaration on the Rights of Indigenous Peoples](#)
- A report of the Human Rights Council on [Free, Prior and Informed Consent](#).
- [Gesturing Towards Decolonial Futures \(GTDF\)](#) is an arts/research collective that uses this website as a workspace for collaborations around different kinds of artistic, pedagogical, cartographic, and relational experiments that aim to



identify and de-activate colonial habits of being, and to gesture towards the possibility of decolonial futures.

- [Protocol for non-Indigenous people working with Indigenous people](#)

**To go deeper into the role of the arts and the exploration of artworks**, as well as into experiences with decolonizing futures, please head out to the [One Resilient Earth website](#), and check:

- [When will we return what we took from Indigenous Peoples?](#), a dialogue with Nicholas Galanin – Yéil Ya-Tseen, Tlingit/Unangax̄ multi-disciplinary artist
- [Why we should value food](#), a dialogue with Konkankoh, Indigenous Elder from Cameroon
- Laureline Simon's [TEDx talk](#)

### **Podcasts and writings by Indigenous Knowledge holders**

- A podcast by Cherokee reporter Rebecca Nagle: [There is no Climate Justice without Indigenous Sovereignty](#)
- A podcast by Sherri Mitchell (her name in her language is Weh'na Ha'mu Kwasset), an indigenous rights attorney from the Penobscot Nation and the author of a wonderful book, [Sacred Instructions](#). The podcast brings together indigenous lessons, teachings and guidance she has been moved to share with the wider world, on behalf of the elders in her community: [No Place Like Home](#)
- [Writings and Interviews](#) of Robin Wall Kimmerer, a mother, scientist, decorated professor, and enrolled member of the Citizen Potawatomi Nation. She is the author of [Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teaching of Plants](#), which we also highly recommend.
- [Sand Talk](#), a book by Tyson Yunkaporta, who looks at global systems from an Indigenous perspective.



## Aktivitet 3.2.4

# Lyssna till platsen: Utforska dina egna rötter

### Översikt

Den här aktiviteten bjuder in elever i alla åldrar att ta del av och lära sig från samiska eller andra urfolks perspektiv på land, tid och identitet genom berättande uttryckt i konst och musik.

I aktiviteten uppmuntras deltagarna att lyssna med nyfikenhet, hedra olika världsbilder och reflektera över hur traditionell ekologisk kunskap kan bidra till klimatresiliens och hållbarhet i dag. De bjuds också in att utforska sin egen relation till land och plats, och reflektera över de värderingar, minnen och ansvar som formar deras rötter.

### Koppling till läroplanen

Historia, Geografi, Naturvetenskap (biologi), Hållbarhets- och klimatundervisning, bild och musik

### Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, perspektivtagande, ödmjukhet

### Förberedelser

Titta på videon [Who Are The Sami?](#) (25 minuter) innan du bestämmer om du vill introducera den för dina elever. Bekanta dig också med det material du planerar att använda. Förslag finns nedan.

Om du vill lägga till mer eller annat material uppmuntrar vi att du i första hand söker efter resurser om lokala urfolk (om sådana finns), miljörasism och författare inom dekoloniala studier

### INFO



#### **Åldersintervall:**

6+

#### **Varaktighet:**

2,5-4 timmar.

#### **Gruppstorlek:**

Valfri.

#### **Svårighetsgrad:**

Avancerad – många frågor och utmaningar måste beaktas när man samarbetar med urfolk och/eller när man delar deras berättelser eller studerar urfolks konst och andra kulturella uttryck. Fördomar, förgivet-taganden och antaganden behöver också tas upp.

#### **Material/utrymme som krävs:**

Multimediamaterial för att lyssna på eller titta på. Text (pdf) kan med fördel delas ut i tryckt form.

#### **Plats:**

Inomhus.

#### **Engagemang av externa intressenter:**

Nej.



(se referenser). Reflektera också över dina egna föreställningar, antaganden och eventuella fördomar relaterade till urfolk.

### **Bra att öva och/eller pröva i förväg:**

För att bättre kunna stödja elever som kan uppleva starka och överväldigande känslor kan du i förväg använda dig av verktyget Rörelse för att minska klimatångest (1.3) för att stärka din egen trygghet och beredskap.

### **Steg för steg**

1. Utgångspunkten
2. Uppleva och lyssna
3. Reflektion
4. Din egen relation till plats och land

---

## **Steg 1: Utgångspunkten**

Börja med tre nyckelfakta som ramar in uppgiften:

- **Biologisk mångfald och omsorg:** Mer än 80 % av världens kvarvarande biologiska mångfald finns på marker som vårdas av urfolk. Deras platsbundna kunskap är ovärderlig för att bevara liv.
- **Mångfald av erfarenheter:** Urfolk, inklusive samer, lever i dag både i städer och på landsbygden. Deras språk, traditioner och konst utvecklas ständigt och anpassas till nya tider.
- **Historia och orättvisor:** De flesta urfolk har utsatts för både historiskt och pågående förtryck. För samerna handlar det bland annat om markförluster, assimileringspolitik och försök att utplåna språk och kultur.

Du kan även visa den förberedande filmen [Who Are The Sami?](#) (25 min). Den är producerad utanför samiska miljöer, men ger ändå värdefulla ingångar och kan fungera som startpunkt för lärande och reflektion.



## Steg 2: Uppleva och lyssna (25–30 minuter)

Se eller lyssna på de utvalda materialet. Börja med att presentera de verk du har valt, så att eleverna får en inramning och förståelse för vad de kommer att möta. Använd gärna de förslag som listas nedan, eller välj andra som finns i resurserna, exempelvis verk som lyfter inuitisk konst och kultur från Grönland.

Efter presentationen kan eleverna själva få välja ett eller två verk som de vill fördjupa sig i:

- **Sofia Jannok – *Yoik of the Wind***: En musikalisk föreställning där den traditionella samiska jojken möter moderna influenser. Förklara att en jojk är mer än en sång – det är ett sätt att minnas och hedra människor, platser och stunder. Diskutera hur visuellt och musikaliskt berättande kan bära kunskap, motstånd och omsorg om jorden. Joik - video: [Yoik of the Wind](#)
- **Britta Marakatt-Labba – *Gádjunbáttit/Lifelines***: Broderier som berättar om samisk mytologi, vardagsliv och historiska händelser. Ett exempel hittar du här: [Arctic Arts Summit](#).
- **Victoria Andersson – *Årsringar (Growth Rings)***: Textilkonst som skildrar personliga berättelser om tid, identitet och anknytning till plats. [Arctic Arts Summit](#)
- **Ylva Gustafsson – *Eatneme, gieries letnie / Earth, Dear Mother***. En text om relationen mellan människa och plats (engelskspråkig resurs, [pdf](#)).

Uppmana eleverna att under tiden skriva ner frågor, tankar eller känslor som väcks. Du kan ge exempel för att underlätta:

- Vad känner du när du ser eller hör detta?
- Vilka tankar väcks?
- Vad skulle du vilja veta mer om?

Påminn om att de inte behöver förstå allt på en gång. Det viktigaste är att delta, lyssna och vara öppna för att möta nya perspektiv.



## Steg 3: Reflektion (20–30 minuter)

Samla gruppen i en cirkel eller i mindre grupper för att samtala utifrån följande frågor:

- Väckte konstverken några känslor eller tankar om land – till exempel om hur människor lever med, vårdar eller hör hemma på en plats?
- Vad överraskade eller väckte din nyfikenhet?
- Hur uttrycks relationen till naturen i dessa verk?
- Utmanar detta din egen förståelse av land och ägande?
- Vad vill du lära dig mer om?

Skapa en stämning där alla kan dela sina tankar utan att bli avbrutna. Låt tystnad också få plats – ibland tar det tid att hitta orden.

Om tiden är begränsad kan aktiviteten avslutas här. Men om du har möjlighet och resurser rekommenderar vi att ni går vidare till **Steg 4**, där eleverna får skapa egna uttryck inspirerade av det de upplevt.

## Steg 4: Din egen relation till plats och land (45-90 minuter)

Nu får eleverna själva utforska sina relationer till land, ursprung eller tid genom att skapa något – en teckning, en textil, ett digital collage, musik eller annan kreativ form:

1. *Minns tillbaka* – Be eleverna tänka tillbaka på betydelsefulla ögonblick, platser eller relationer som knyter dem till land, ursprung eller tid. Det kan vara barndomsminnen, resor, vardagliga rutiner eller platser som känns som ett "hem".
2. *Knyt an till inspirationen* – Uppmuntra dem att koppla sina egna idéer eller känslor till de intryck och tankar som väckts av de konstverk de sett eller hört.
3. *Skissa och planera* – Om de väljer att skapa bild- eller textilkonst, låt dem börja med en enkel skiss och välja bilder, material eller symboler som bäst berättar deras historia. Om de väljer musik, kan de experimentera med melodier, rytmer eller ljud som fångar känslan av plats och tid.



4. *Skapande* – Använd tyg, papper, blandteknik eller digitala verktyg för att förverkliga idéerna – eller låt musiken ta form genom sång eller instrument.
5. *Titel och berättelse* (valfritt) – De som vill kan ge sitt verk en titel och skriva en kort text som förklarar dess betydelse.
6. *Dela och reflektera* – Låt de som känner sig redo visa sina verk för gruppen och berätta vad de handlar om. Skapa utrymme för att lyssna till varandra och se vilka gemensamma trådar eller unika berättelser som växer fram.

Genom att växla mellan att ta emot andras berättelser och att gestalta sin egen relation till plats, ursprung och tid, får eleverna en djupare förståelse för både sig själva och de världar de är en del av.

### Att tänka på och att undvika



Läs på om samernas och andra urfolks historia och aktuella frågor (t.ex. gruvsdrift, rätten till renskötsel). Visa att samers och andra urfolks perspektiv är både nutida och mångfacetterade. Lyft även fram de pågående konsekvenserna av kolonisation samtidigt som du uppmärksammar urfolks resiliens och kunskap.

Respektera att varje urfolk har sin egen syn på relationen till land och natur, inklusive hur de anpassar sig till kraven från de länder där de lever och att varje folk har sin egen kultur, sitt eget språk och sin egen historia.

Undvik att generalisera samers och andra urfolks kunskaper eller praktiker som tidlösa eller oföränderliga. Likaså att reducera konsten till "symboler" utan att ta med deras historiska och politiska dimensioner. Undvik också att romantisera traditionella levnadssätt utan att förstå deras komplexitet och fortsatta relevans.

Var medveten om att vissa elever kan ha en komplicerad eller smärtsam relation till land och rötter. I många klassrum finns elever med migrationsbakgrund eller erfarenhet av fördrivning eller trauma. Formulera frågor och aktiviteter med omtanke – till exempel, utgå inte från att alla delar en känsla av hemhörighet eller positiv koppling gällande en viss plats, mark eller kulturarv. Ställ inte frågor som "Var kommer du egentligen ifrån?" och undvik uppgifter som kräver att elever beskriver ett barndomshem eller förfäders land utan att ge alternativ. Ge utrymme för olika tolkningar och berättelser.



**Fotsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Anpassa frågorna till åldersgruppen. Frågor och uppmaningar är ofta lättare för elever att minnas och svara på om de är nedskrivna och/eller illustrerade med piktogram. Ett alternativ för yngre barn när du introducerar konstverken är att göra det i mindre grupper och ha piktogram över känslor och sinnesstämningar tillgängliga, så att eleverna kan välja bland dem när du ställer frågan: *"Berätta hur du känner eller hur din kropp känns när du tittar på eller lyssnar på detta."* Om eleverna är yngre kan de bjudas in att visa känslan med kroppen.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive med hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Detta verktyg har utvecklats av Legacy17 i nära samarbete med en representant från det samiska samhället, med ambitionen att vara så medveten och respektfull som möjligt när det gäller kulturell appropriering och de vidare arv som kolonialismen lämnat efter sig. Även om vi har gjort vårt yttersta för att hedra samiska och inuitiska perspektiv, är vi medvetna om att en enskild aktivitet inte kan rymma hela rikedom och komplexiteten i dessa kulturer. Vi uppmuntrar dig att anpassa eller justera aktiviteten med omsorg och ser gärna att du kontaktar oss vid frågor eller funderingar.

**Om du vill fokusera på inuitisk kultur:**

Arctic Summit är en värdefull resurs. I detta urval har vi lyft länkar som särskilt belyser inuitisk konst och kultur från Grönland:

<https://arcticartssummit.com/an-introduction-to-the-art-and-culture-of-kalaallit-nunaat/>



Länken leder till verk av Ivínguak' Stork Høegh, en samtida grönländsk inuk-konstnär baserad i Nuuk. Hennes konst består här av digitala fotocollage och behandlar ofta politiska teman och framtidsperspektiv kopplade till det grönländska samhället.

<https://arcticartssummit.com/articles/how-ivinguak-stork-hoegh-layers-indigenous-futurity-within-her-work/>

#### **Fler resurser om samisk kultur och konst:**

Om traditionella kläder – *Sáme Jåhkåmåhke márnánin. Samer på Jokkmokks marknad*. 2021:

<https://www.youtube.com/watch?v=v8l48mo9rN0>

Om den samiska kulturen hittar du mycket information hos [samer.se](https://samer.se). För skola och undervisning kan du titta här: <https://samer.se/skola>

Även UR Play har ett rikt utbud av exempelvis sagor.

Ett TEDx-tal: [Our Rights To Earth And Freedom: Sofia Jannok at TEDxGateway](https://www.tedxgateway.com/talks/our-rights-to-earth-and-freedom-sofia-jannok)





## Verktyg 3.3

# Lyssna

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Omfamna värderingar för att värna alla levande varelsers existens

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Förkroppsliga hållbarhetsvärderingar

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

För att kunna omfamna och förkroppsliga nya värderingar som värnar liv och existens för alla levande varelser är det viktigt att kunna lyssna. Att kunna lyssna utan att döma, med empati och medkänsla.

Det här verktyget hjälper oss att bättre förstå hur värderingar skiljer sig åt mellan människor och över tid. Att respektera andras perspektiv, att knyta an till det mer-än-mänskliga, samt att bli medvetna om våra egna värderingar – värderingar som antingen kan hindra oss eller föra oss närmare resiliens, samhörighet, kreativitet och återskapande. Eftersom vi inte är vana vid att lyssna utan att döma kräver detta verktyg övning, men när färdigheten väl behärskas kan den ha en positiv inverkan på alla våra relationer.

## Aktivitet 3.3.1

# Aktivt lyssnande

### Översikt

Aktivt lyssnande är en grundläggande färdighet som kan användas i alla typer av situationer, och som särskilt kan hjälpa elever att uppskatta olika perspektiv samt att våga tala öppet om fakta, övertygelser eller känslor som de annars kanske skulle dölja. Beskrivningen av den här aktiviteten är en introduktion till att arbeta med aktivt lyssnande, både för elever och lärare som ännu inte är bekanta med metoden.

### Koppling till läroplanen:

Språk och litteratur, samhällskunskap, etik, religion och filosofi.

### Stödjer kompetenserna:

Empati, närvaro, kritiskt tänkande, integritet, aktivt lyssnande.

### Förberedelser

- Börja med att titta på [den här intervjun](#). I ett Aktivt lyssnande ger du även respons och feedback på det du hör med din kropp genom att nicka och humma uppmärksamt. Detta illustreras väl i detta [Tedx Talk](#). (Länkarna går till engelskspråkiga resurser)
- Förbered några öppna frågor till klassen. Några exempel finns i lärarhandledningen.



### INFO

#### Åldersintervall:

6+, ofta ett verktyg för lärare.

#### Varaktighet:

50 minuter i klass + förberedande arbete.

#### Gruppstorlek:

Valfri. Gruppen delas på olika sätt under aktiviteten.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Platser för tysta samtal – tysta hörn, grupprum eller platser utomhus som ger utrymme för privata reflektioner.

#### Plats:

Inomhus eller utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



**Steg för steg**

1. Skärp dina sinnen
2. Introducera aktivt lyssnande
3. Aktivt lyssnande 1 & 2
4. Reflektion

Observera att stegen nedan även kan användas som fristående aktiviteter när eleverna väl har förstått principerna för aktivt lyssnande.

**Steg 1: Skärp dina sinnen** (15 min., optional)

Steg 1 är valfritt och du kan hoppa direkt till steg 2 om det passar din grupp bättre.

Börja med en lek.

1. Stå eller sitt först i en cirkel.
2. Be alla att fundera ut en enkel rörelse för att uttrycka hur de känner sig just nu – utan att använda ord.
3. Låt alla visa sin rörelse, och om det är tidsmässigt möjligt, låt också övriga gruppen härma varje elevs rörelse.
4. Efter alla har visat sin rörelse – bjud in till reflektioner i gruppen, använd gärna variationer på de två frågorna nedan:
  - a. Hur, eller på vilka sätt, förstod du vad de andra ville uttrycka för känsla med sin rörelse?
  - b. Var det lätt eller svårt att förstå?

**Steg 2: Introducera Aktivt lyssnande** (10 min.)

1. Se till att aktiviteten genomförs på ett tryggt sätt för eleverna, att de är medvetna om att de inte behöver dela med sig av tankar och känslor om de inte vill.
2. Dela in deltagarna i par, i en miljö där de känner sig trygga och placera dem på ett sätt så att de kan se varandras ansiktsuttryck.





Elever som arbetar i par eller trio under lyssningsaktivitet i naturen.

Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.

3. Om det finns två lärare i rummet kan ni introducera aktivt lyssnande genom att göra en kort demonstration som visar motsatsen till aktivt lyssnande (titta bort, stampa otåligt med foten, titta på mobilen). Följ upp med att fråga den andra läraren hur detta fick hen att känna sig och fråga sedan eleverna vad man kan göra för att vara en bättre lyssnare. Troligen kommer eleverna själva att nämna många av principerna för aktivt lyssnande.
4. Introducera därefter några principer för aktivt lyssnande:
  - a. Låt den andra personen tala till punkt utan att avbryta.
  - b. Ge varandra utrymme – lite tystnad ger lyssnaren tid att svara och talaren möjlighet att reflektera.
  - c. När du ställer frågor efter att talaren har pratat, låt först en kort stund av tystnad passera och använd sedan öppna frågor, till exempel: vad..., hur...
  - d. Upprepa eller omformulera nyckelord eller meningar som du hört.



Elever som lyssnar till varandra i naturen

Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.



- e. Ge återkoppling genom att lyfta fram några av ämnena eller genom att sammanfatta.
5. Avsluta introduktionen med att öppna för frågor under några minuter.

### Steg 3: Aktivt lyssnande 1 & 2 (12 min.)

1. Ge eleverna frågorna du förberett och bjud in eleverna att ta rollerna som talare och lyssnare under den första övningen. Talaren kan omformulera frågan vid behov och får tala i sin egen takt. För lyssnaren kan det vara bra att välja ut och öva på en eller två av de nyckelprinciper för lyssnande som ni gått igenom. Lyssnaren kan bjuda in talaren att börja genom att fråga: *Vad är dina tankar om...*
2. Låt talaren prata i fem minuter.
3. Be dem sedan byta roller och upprepa övningen.

### Steg 4: Reflektion (10 min.)

1. Be deltagarna att reflektera själva och skriva ner sina tankar i 2 minuter. Några frågor du kan ge dem att reflektera över:
  - a. Hur kändes det att lyssna?
  - b. Hur kändes det att bli lyssnad på?
2. Be deltagarna att reflektera tillsammans över övningen i 2 minuter.
3. Reflektera i helgrupp i 5 minuter.
4. Skriv ner några saker ni kommit fram till om att lyssna och att bli lyssnad på.

#### Att tänka på och att undvika



##### Anpassningar:

För att stödja dina elever med instruktionerna om hur man lyssnar kan du visa instruktionerna som finns under "Resurser" på skärmen eller skriva ut dem. Att ge eleverna instruktioner som alltid är synliga eller lätt tillgängliga hjälper dem att koncentrera sig, eftersom det minskar belastningen på arbetsminnet och frigör mental kapacitet för att fokusera på själva uppgiften.

Mer stöd – exempel på frågor att använda för att komma igång:

- *Beskriv en plats du tycker om och där du känner dig lugn eller trygg.*
- *Berätta om en gång när någon hjälpte dig – eller när du hjälpte någon annan.*
- *Dela något som är viktigt för dig när det gäller naturen eller klimatet.*



**Fortsättning från föregående sida**

Om du har yngre elever kan du börja med att introducera en eller två av de viktigaste principerna för aktivt lyssnande. Till exempel dessa:

- Låt den andra personen tala utan avbrott.
- När du inte förstår, försök att använda öppna frågor, till exempel: *vad menar du med...*, *hur tror du att det skulle vara...*

Du kan också presentera videoklipppet nedan för yngre eleverna (obs engelskspråkig resurs) och ställa följande frågor till dem: *Vad tror du är skillnaden i deras sätt att prata med varandra? Vad tror du fick BingBong att börja prata?*

<https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>

Vi uppmuntrar dig att anpassa denna aktivitet efter dina deltagares specifika behov, och att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Aktivt lyssnande är ett verktyg som har anpassats av Legacy17 för CLARITY, men det är viktigt att komma ihåg att det finns många andra versioner av aktivt lyssnande – vilket det med rätta bör göra. Att lyssna är en av de mest grundläggande delarna av kommunikation, och en mångfald av metoder bidrar till att möta olika behov och sammanhang.

För ytterligare läsning och instruktioner, vänligen följ länken:

<https://hostingtransformation.eu/method/30187/>

Center, N. P., & Borhan, C. (2022). *Those who Listen, Change the World: The Little Book on Dialogue*.



Resurser

**Låt den andra tala**

Bara lyssna. Avbryt inte.



**Ge lite utrymme**

Om det blir tyst – låt det vara tyst. Tystnad kan hjälpa oss att tänka.

**Vänta innan du pratar**

Lämna en lite paus. Sen kan du ställa en öppen fråga som t ex Hur kände du då? Berätta om hur du menar att det gick det till?



**Upprepa och eller omformulera**

Upprepa några nyckelord eller fraser som den du lyssnar till sagt. Det visar att du verkligen lyssnar.

**Lyft fram det som är viktigt**

Summera eller lyft fram något som du upplevde var viktigt i det som du just hört.





### Aktivitet 3.3.2

## Djuplyssning med andra

### Översikt

Att lyssna på ett djupgående sätt på andra är en färdighet som kan hjälpa äldre elever – och lärare – att få tillgång till empati och djupa nivåer av intuition, till exempel för att förtydliga frågor, vårda och främja relationer och/eller skapa nya idéer. Metoden kan användas för coaching av kollegor eller studenter emellan.

Grundläggande för arbetssättet är viljan att öva på att ta bort den inre censuren och andra hinder som kan stå i vägen för att höra vad den andra personen verkligen menar – och inte bara orden de uttalar. Det är inget man lär sig över en natt, men det är något som alla kan utveckla med träning.

### Koppling till läroplan

Ämnesöverskridande kompetenser.

Språk och litteratur, idrott och hälsa (välbefinnande och mindfulness), samhällskunskap, etik, religion och filosofi.

### Stödjer kompetenserna:

Empati, närvaro, självreflektion, djuplyssning, integritet, perspektivtagande.

### Förberedelser

Förbered en fråga som deltagarna kan formulera med sina egna ord. I samband med en övning som fokuserar på värderingar kan du till exempel börja med att föreslå "Vad värdesätter jag mest i naturen?" eller "Min erfarenhet av ett djur (eller en specifik plats)". Uppmana och ge utrymme för deltagarna att omformulera tills den stämmer överens med dem och deras situation.



### INFO

#### **Åldersintervall:**

15+.

#### **Varaktighet:**

5 minuter/person.

#### **Gruppstorlek:**

Ingen direkt begränsning; mindre grupper om 2 eller 3 personer.

#### **Svårighetsgrad:**

Medel.

#### **Material/utrymme som krävs:**

- Om du använder stolar ska du placera dem så att eleverna är vända från varandra.
- Papper och penna för att anteckna frågor och funderingar.
- Timer för tidtagning.

#### **Plats:**

En plats inomhus- eller utomhus som ger utrymme för privat reflektion.

#### **Engagemang av externa intressenter:**

Nej.

Förbered och repetera också en introduktion som för lyssnaren till en punkt av inre tystnad. Detta bör användas i steg 3 "Förbered för lyssnande". Som ett förslag till en sådan instruktion kan du använda eller själv lyssna till "Att gå in i din inre tystnad" (engelskspråkig resurs) som finns i Aktivitet 2.3.3 *Djuplyssna på dig själv*.

### Steg för steg

1. Introduktion till övningen
2. Förberedelse för att lyssna
3. Lyssna
4. Reflektioner i plenum
5. Att göra anteckningar

## Steg 1: Introduktion till övningen

1. **Se till att denna aktivitet genomförs på frivillig basis** genom att låta eleverna veta vad den går ut på. Förklara också att all information som delas under övningen ska stanna inom gruppen och behandlas konfidentiellt.
2. **Presentera fem olika sätt att lyssna.** Djuplyssning kan beskrivas som fem olika sätt att lyssna. Som nybörjare kan det vara bra att öva på dem en i taget, och att börja med det första sättet att "vara tystnad". När du är mer erfaren kan du väva samman dem. De olika sätten att lyssna är:
  - a. **Var tystnad:** Svara inte på något sätt på talaren, varken med ord eller med kroppsspråk. Titta bort. Ingen ögonkontakt.
  - b. **Ge uppmärksamhet:** Fokusera hela ditt jag på vad talaren säger, stäng ute allt annat.
  - c. **Var empatisk:** Gå in i samtalspartners berättelse och – i den mån det känns bekvämt för dig – lev den som din egen. Känn det i din kropp, ditt sinne, din ande, som om du själv levde i berättelsen. Var dock medveten om att det fortfarande är talarens berättelse, inte din; om talaren är upprörd, håll ett "säkert" avstånd, till exempel genom en andningsövning eller andra sätt som du tycker är användbara för att reglera dina egna känslor.
  - d. **Var icke-dömande:** Detta kan vara svårt när den som talar beskriver bilder (värderingar, idéer, avsikter) som står i konflikt med dina egna!
  - e. **Var "tom":** Lägg undan ("parkera") ditt nu: din längtan, kunskap och dina erfarenheter, förhoppningar, drömmar, problem, visioner.



## Steg 2: Förberedelse för att lyssna

- 1. Förklara vad övningen i djuplyssning går ut på.** I korthet: deltagarna ska inte svara talaren och inte gå in i dialog.
- 2.** Bjud in eleverna att gå sida vid sida under övningen, eller placera stolarna så att de inte enkelt ser varandra.
- 3.** Bestäm och se till att alla vet hur lång talartid varje elev får.
- 4. Beskriv upplägget:** de ska djuplyssna på varandra i par eller trios och turas om att vara talare, lyssnare och i trio, observatör. Var och en får lika lång tid att tala, medan de andra djuplyssnar.
- 5.** Be deltagarna bestämma vem som talar först i varje par.
- 6.** Förklara att om det är deras tur att tala och de "får slut" på saker att säga innan tiden är slut, är det helt okej. De kan vara tysta och börja igen när de vill säga något mer.
- 7.** Betona att de bara ska säga sådant de känner sig bekväma med. Om något i frågan känns alltför privat eller känsligt att sätta ord på just nu, ska de följa sin känsla.
- 8.** För lyssnaren: be dem börja med det första läget – att vara tystnad.
- 9.** Om det finns en observatör: avsätt 2–3 minuter efter varje lyssningspass för att observatören ska få dela sina iakttagelser. Detta är inte en diskussion, utan ännu ett tillfälle att öva icke-dömande djuplyssning.



*Elever som sitter rygg mot rygg i naturen i samband med djuplyssning.*

*Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity.*



## Steg 3: Lyssna

1. Hjälp deltagarna att hålla reda på tiden.
2. Påminn paren/trion om när det är dags att byta roller.

## Steg 4: Reflektioner i plenum

1. Bjud in eleverna att reflektera över sin upplevelse som lyssnare och kommentera hur det var att djuplyssna utan att visa någon reaktion på det som sades. Påminn gärna eleverna om att det är frivilligt att dela med sig av sina upplevelser.
2. På samma sätt kan du också bjuda in eleverna att reflektera över sin upplevelse som talare. Var tydlig med att du inte ber dem att dela innehållet från sin egen djuplyssning, utan att tala om själva kvaliteten på upplevelsen när de berättar.
3. Bjud in eventuella observatörer att reflektera och utan att döma beskriva sin upplevelse, vad de lade märke till och att kommentera hur det var att vara observatör.

## Steg 5: Att göra anteckningar

Eleverna kan ges tid att anteckna sina personliga insikter i slutet av processen. Det finns inget krav på att eleverna ska ha ett "resultat" efter övningen.



### Att tänka på och att undvika

#### Anpassningar:

Om dina elever är yngre än 15 år är 2.3.1 Aktivt lyssnande förmodligen ett mer passande val av lyssningsaktivitet.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



### Referenser

Aktiviteten är utformad av Legacy17 och bygger på en metod för **djuplyssning** från *Enspirited Envisioning*-programmet, som utvecklades och undervisades av professor Warren Ziegler, tidigare lärare i framtidsstudier vid Syracuse University, USA. Under flera decennier arbetade han med kursdeltagare från offentlig sektor, akademi, näringsliv, ideella organisationer och urfolksgrupper.

För vidare läsning och mer detaljerade instruktioner:

<https://hostingtransformation.eu/method/30187/>

Center, N. P., & Borhan, C. (2022). *Those who Listen, Change the World: The Little Book on Dialogue*.



## Aktivitet 3.3.3

# Djuplyssning till sig själv

### Översikt

Den här aktiviteten delar många likheter med aktivitet 3.3.2 – *Djuplyssning med andra*, men fokuserar i högre grad på dig. Det är en effektiv metod för att utveckla sin självkänedom, för att förbättra relationer och för att få tillgång till intuition eller tyst kunskap och fatta bättre underbyggda beslut.

Du kan använda det här verktyget för dig själv genom att läsa instruktionerna. Eller så kan du hålla i en övning för andra lärare eller för äldre elever genom att följa stegen nedan.

### Koppling till läroplan

Ämnesöverskridande kompetenser.

Språk och litteratur, idrott och hälsa (välbefinnande och mindfulness), samhällskunskap, etik, religion och filosofi.

### Stödjer kompetenserna

Djuplyssning, empati, medkänsla, inre kompass, självreflektion.

### Förberedelser

För bakgrund och sammanhang, vänligen läs motsvarande avsnitt i lärarhandledningen innan du påbörjar den här aktiviteten.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

3.3.2 Djuplyssning till andra



### INFO

#### Åldersintervall:

15+.

#### Varaktighet:

10-40 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

–

#### Plats:

En plats för privat reflektion.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.

**Steg för steg**

1. Prova själv
  2. Vägled en annan person genom processen
  3. Introducera verktyget för en grupp
- 

**Steg 1: Prova själv**

1. Börja med att bestämma dig för hur du vill nå din inre tystnad:
  - a. Fundera över dina vanor och rutiner (t.ex. yoga, meditation, fysisk aktivitet...) och se om du kan identifiera något som hjälper dig att nå din egen inre tystnad.
  - b. Alternativt kan du använda det förslag på "Att nå din inre tystnad" (engelskspråkig resurs) som finns i lärarhandledningens utbildningsmaterial.
2. Formulera en fråga till dig själv – något du har velat "fråga dig själv" eller "sova på". Skriv ner frågan och bearbeta den tills den verkligen känns meningsfull för dig.
3. Använd den metod du valt för att nå din inre tystnad. Släpp sedan in frågan i tystnaden genom att ställa frågan till dig själv.
4. Låt svaren komma utan att censurera dem. Du kan "höra" ord eller andra ljud, eller se bilder – stilla eller rörliga. Lyssna utan att döma, men med urskiljning. Intuitiv kunskap låter aldrig aggressiv, och är ofta oväntad, enligt Warren Ziegler (se referenser nedan).
5. Känn dig fri att avbryta processen för att göra anteckningar eller skisser. Du kan återuppta processen där du slutade när det känns rätt.
6. Du kan också ställa nya frågor till dig själv, till exempel för att förtydliga de svar du får.
7. Utvärdera upplevelsen. Lärde du dig något användbart eller intressant? Var det enkelt eller svårt? Upplevelsen behöver inte ge omedelbar utdelning – ibland beror det på hur frågan är formulerad. Men med mer övning kan nyttan och insikten bli tydligare.



## Steg 2: Vägled en annan person genom processen

1. När du har övat tillräckligt för att känna dig trygg i att vägleda någon annan genom processen, använd samma steg som i **Steg 1 – Prova själv**.
2. Du kan välja att guida själv eller gemensamt lyssna till *Att nå din inre tystnad* som en form av guidad visualisering.
3. I samband med **punkt 7**: Be den andra personen att beskriva sin upplevelse. Var tydlig med att du inte ber dem att berätta om sin fråga eller de svar de fått (om de inte själva vill dela det), utan att reflektera över kvaliteten på upplevelsen och eventuella förslag de har för att utveckla processen.

## Steg 3: Introducera verktyget för en grupp

1. Börja med att förklara de grundläggande principerna för **djuplyssning** – och att det är ett sätt att få tillgång till inre eller tyst kunskap, även kallat intuition. Presentera sedan de fem sätten att ta sig an lyssnandet i djuplyssning:
  - a. **Var tystnad**: Svara inte på något sätt på talaren, varken med ord eller med kroppsspråk. Titta bort. Ingen ögonkontakt.
  - b. **Ge uppmärksamhet**: Fokusera hela ditt jag på vad talaren säger, stäng ute allt annat.
  - c. **Var empatisk**: Gå in i samtalspartnerns berättelse och – i den mån det känns bekvämt för dig – lev den som din egen. Känn det i din kropp, ditt sinne, din ande, som om du själv levde i berättelsen. Var dock medveten om att det fortfarande är talarens berättelse, inte din; om talaren är upprörd, håll ett "säkert" avstånd, till exempel genom en andningsövning eller andra sätt som du tycker är användbara för att reglera dina egna känslor.
  - d. **Var icke-dömande**: Detta kan vara svårt när den som talar beskriver bilder (värderingar, idéer, avsikter) som står i konflikt med dina egna!
  - e. **Var "tom"**: Lägg undan ("parkera") ditt nu: din längtan, kunskap och dina erfarenheter, förhoppningar, drömmar, problem, visioner.



2. Skapa grupper om 2–3 personer.  
Be grupperna först reflektera över och sedan tala om dessa två frågor:
  - a. **Fråga 1.** Hur känner du igen transformativa ögonblick, när du förstår något nytt – de där “aha”-stunderna? Får du till exempel en särskild känsla i kroppen? Hör du en inre röst? Ser du plötsligt en ovanlig eller oväntad bild?
  - b. **Fråga 2.** Under vilka omständigheter har det hänt dig? Finns det särskilda miljöer – i skogen, vid havet, under en konsert, i kontakt med små barn – där du upplevt en plötslig skärpning av sinnena? Har det funnits ögonblick i en relation där du plötsligt känt en helt ny kontakt med den andra personen? Har du upplevt stunder av bubblande lycka eller överhängande fara, där allt plötsligt blev klarare – och annorlunda?
3. Be deltagarna formulera en egen fråga utifrån dialogen i steg 1. Till exempel: “När har jag haft kontakt med min inre källa till kunskap? Var jag uppmärksam eller lät jag budskapet glida förbi? Hur kändes det då? Vad hörde eller såg jag?”
4. Be dem sedan lyssna inåt, i sin inre tystnad, efter svar på frågan. Om någon undrar hur lång tid de har på sig, kan du föreslå ungefär 10 minuter. Uppmuntra dem att låta det som händer få hända – utan att döma. Det kan dyka upp bilder, ord, ljud... eller inget alls. Allt är okej. Påminn om att de när som helst kan göra anteckningar och sedan återvända till sin tysta närvaro. Använd den metod du föredrar för att hjälpa dem att nå sin inre tystnad (om de inte säger att de klarar det själva). Be dem sedan släppa ned sin fråga i tystnaden.
5. Be gruppen vara i tystnad under hela övningen (8–15 minuter).
6. Var uppmärksam på tecken på att de är klara.
7. I par eller trios: Låt var och en i tur och ordning berätta (på upp till 3 minuter) det viktigaste från sin upplevelse. De som lyssnar praktiserar djuplyssning.





### Att tänka på och att undvika

- Se till att den fysiska miljön är trivsamt och bekväm och fri från distraktioner och avbrott.
- Ha tålamod. Att djuplyssna, oavsett om det gäller till sig själv eller andra, är en kompetens som förvärvas med tiden och med övning.
- Se till att de som du bjuder in till steg 3: *"Introducera verktyget för en grupp"* verkligen vill vara med och ser det som en övning att prova på.
- Förvänta dig inte att du (eller andra) ska "bli av med" alla förutfattade meningar och antaganden. De kommer utan tvekan att fortsätta att dyka upp och överraska dig – se det istället som en värdefull läroprocess.
- Låt inte dina egna förhoppningar och förväntningar sätta press på dem du bjuder in.

#### Anpassningar:

Om din grupp inte tidigare provat på Djuplyssning föreslår vi att du börjar med Djuplyssning med andra, aktivitet 3.3.2, innan du försöker med Djuplyssning till dig själv.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Aktiviteten är utformad av Legacy17 och bygger på en metod för djuplyssning från Enspirited Envisioning-programmet, som utvecklades och undervisades av professor Warren Ziegler, tidigare lärare i framtidsstudier vid Syracuse University, USA. Under flera decennier arbetade han med kursdeltagare från offentlig sektor, akademi, näringsliv, ideella organisationer och urfolksgrupper.



För vidare läsning och mer detaljerade instruktioner:

- <https://hostingtransformation.eu/method/30187/>
- Enspirited Envisioning – a guidebook to the enspiriting approach to the future, Warren Ziegler, 1995





## Verktyg 3.4

# Utforska isberget

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Omfamna värderingar för att värna alla levande varelsers existens

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Förkroppsliga hållbarhetsvärderingar

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Utforska isberget: Isbergsmodellen hjälper oss att förstå de bakomliggande orsakerna till det vi "ser" i världen. Den gör det möjligt att gå från de olika hållbarhetsutmaningar och kriser vi kan observera, till de värderingar, antaganden och övertygelser – våra egna och andras – som ligger till grund för dessa utmaningar och kriser. Våra individuella och kollektiva värderingar är viktiga dimensioner att utforska i det här sammanhanget.

## Aktivitet 3.4.1

# Isbergsmodellen

### Översikt

Isbergsmodellen hjälper oss att förstå i) våra beteendemönster, ii) system och strukturer, samt iii) de inre och kulturella dimensioner som ligger till grund för en viss situation, till exempel klimatkrisen.

Modellen kan därför användas både för att analysera krisen och för att utforska vilken inre och kulturell förändring som behövs för att röra sig mot klimatresiliens och återskapande (till exempel som en del av ett Futures Literacy Laboratory).

### Koppling till läroplanen

Ämnesöverskridande.

Naturvetenskap (biologi), Idrott och hälsa, Samhällskunskap.

### Stödjer kompetenserna

Självreflektion, kritiskt tänkande, systemtänkande, utforskande tänkande, perspektivtagande

### Förberedelser

Bekanta dig med isbergsmodellen. Förbered en bild eller presentationsbild med ett isberg och välj ut tydliga exempel som kan förklara och illustrera modellen, särskilt sådana som knyter an till elevernas intressen, erfarenheter och behov. Några av dessa exempel kan du dela i klassen för att ge stöd åt eleverna under deras idéarbete och diskussioner.

### Steg för steg

1. Över och under ytan
2. Dyka ner



### INFO

#### **Åldersintervall:**

6+.

#### **Varaktighet:**

10-90 minuter.

#### **Gruppstorlek:**

Valfri.

#### **Svårighetsgrad:**

Medel till avancerad.

#### **Material/utrymme som krävs:**

Inget särskilt, men en bild av ett isberg kan underlätta förståelsen.

#### **Plats:**

Inomhus.

#### **Engagemang av externa intressenter:**

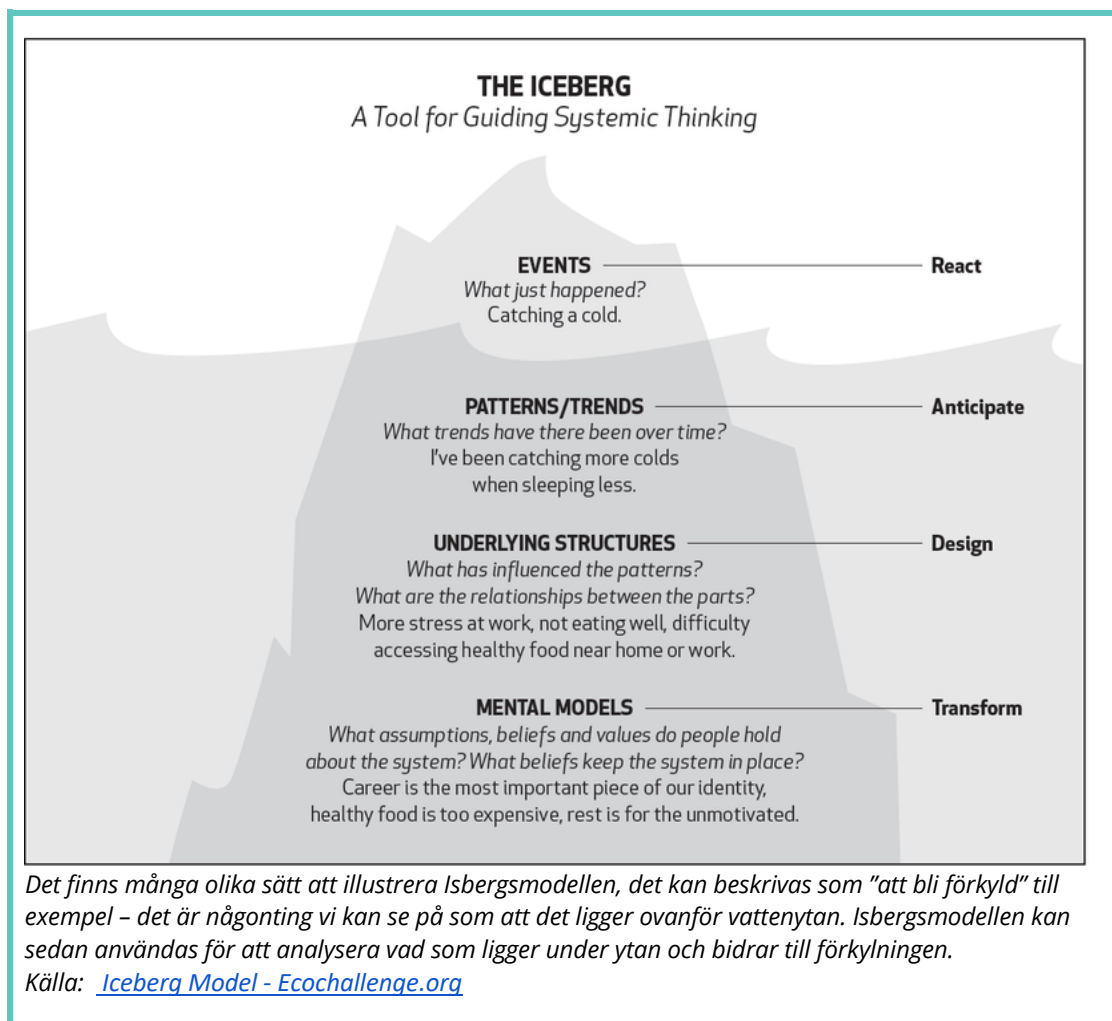
Nej.



## Steg 1: Över och under ytan

För yngre åldrar kan förklaringen göras med enkla ord och tydliga exempel.

1. Isbergsmodellen visar att det vi ser – den del av isberget som sticker upp ovanför vattenytan – är de händelser eller kriser som präglar vår värld idag.
2. Men mycket mer – ungefär 90 % – är dolt under ytan. I mänskliga termer är det som ligger under ytan de bakomliggande faktorerna: våra beteendemönster, de system och strukturer vi lever i, samt våra inre dimensioner eller tankesätt och kulturer.



3. Med "inre dimensioner, tankesätt och kultur" menas våra individuella och kollektiva övertygelser, värderingar, världsbilder och de inre förmågor (kognitiva, emotionella, relationella) som hänger ihop med dem.

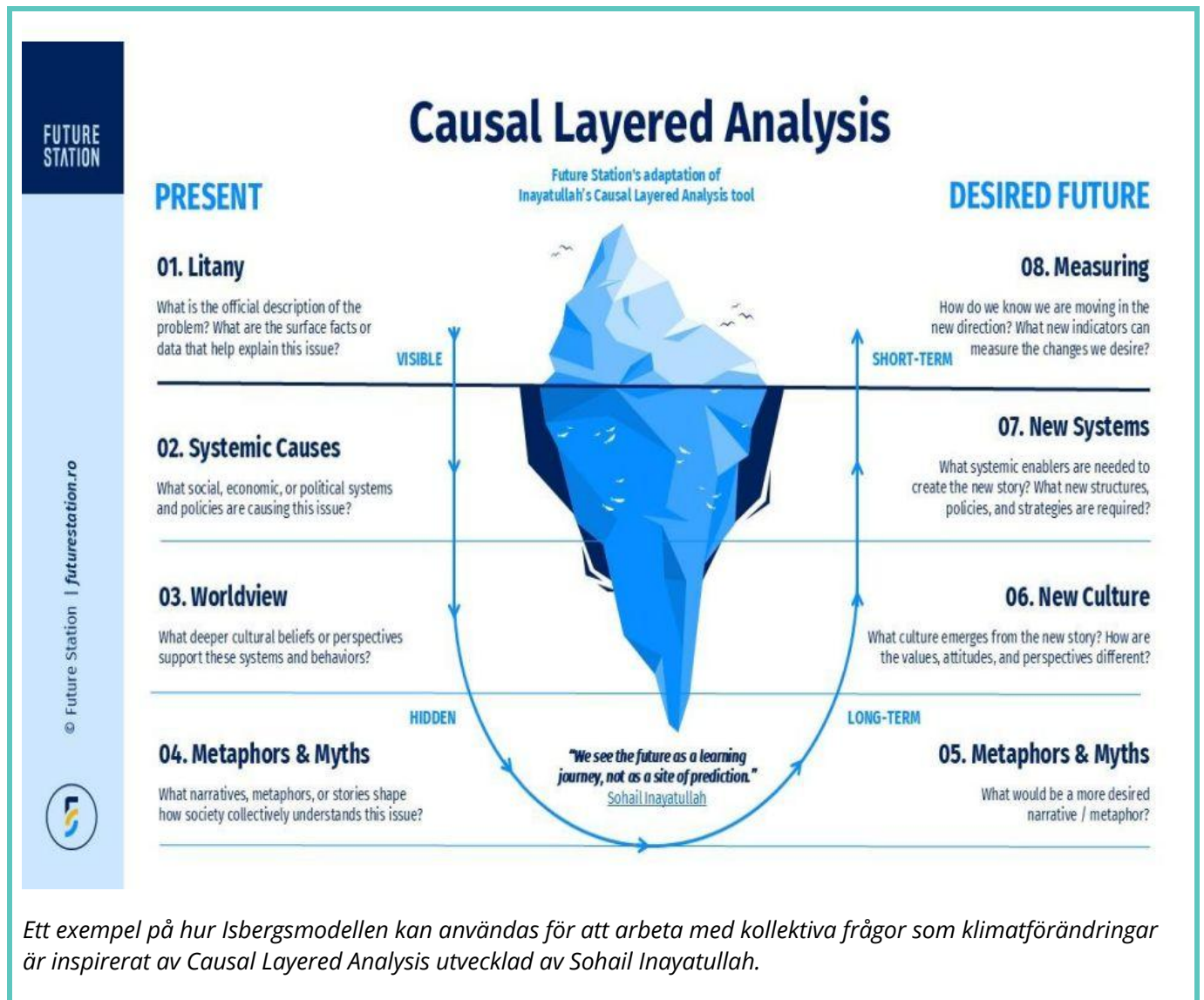
Ett enkelt exempel kan vara att använda en metafor som "att bli förkyld" som något vi kan se ovanför ytan och sedan analysera för att förstå vad som orsakar



förkylningen. På ytan ser vi själva förkylningen, men under ytan finns mönster (t.ex. att vi ofta sover för lite), system (t.ex. hur vårt arbete är organiserat) och värderingar (t.ex. att vi prioriterar prestation framför vila). På så sätt blir det lättare att förstå hur modellen fungerar.

## Steg 2: Dyka ner

När eleverna förstått modellen, för över diskussionen till hållbarhetsutmaningar, som klimatförändringar, och be dem tillämpa modellen på en gemensam utmaning.



Ett exempel på hur Isbergsmodellen kan användas för att arbeta med kollektiva frågor som klimatförändringar är inspirerat av Causal Layered Analysis utvecklad av Sohail Inayatullah.



Instruktion till eleverna:

1. Välj en aktuell händelse som känns angelägen, viktig eller intressant.
2. Skriv händelsen (det som är synligt) längst upp på en tom bild av ett isberg och arbeta dig sedan nedåt genom att identifiera underliggande mönster, system och inre dimensioner eller tankesätt.
3. Skriv ned så många som ni kan komma på. Ett tips är att röra sig upp och ned mellan nivåerna under arbetets gång.

### Några frågor att ställa:

- Vad händer?
- Vilka mönster eller trender ser du?
- Vad har påverkat dessa mönster?
- Vilka underliggande värderingar, antaganden eller övertygelser finns – hos dig eller hos andra?

Diskutera också på vilken nivå de flesta vanliga åtgärder för att hantera händelsen eller krisen brukar fokusera.

Om och när vi utformar åtgärder som riktar sig mot de djupaste nivåerna av isberget, kommer vi åt de mest kraftfulla hävstångarna för förändring. Samtidigt är det viktigt att betona att **alla nivåer** behöver hanteras och åtgärdas om vi vill stödja en omställning mot klimatreiliens och återskapande (regeneration). Det innebär att vi både måste möta akuta behov och samtidigt främja förändringar i beteenden, system, strukturer, kulturer och individuella tankesätt som ligger till grund för klimatkrisen och andra hållbarhetsutmaningar.



### Att tänka på och att undvika

Aktiviteten kan användas för att utforska föreställningar, värderingar och världsbilder kopplade till klimatkrisen, identifiera sätt att stärka klimatreiliens och återskapande och fungera som en komponent i ett Futures Literacy Laboratory.

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter dina deltagares behov, och att ta hänsyn till eventuell neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Denna aktivitet är utformad av Lunds universitet med vissa tillägg av One Resilient Earth. Många teorier som förklarar hur inre utveckling hänger samman med klimatförändringar och andra hållbarhetsutmaningar är kopplade till isbergsmodellen. Under de senaste åren har det växande fältet för inre omställning för hållbarhet utvecklat kunskap, utbildning och praktik på området.

Följande referenser är engelskspråkiga:

Simple explanations and applications of the Iceberg Model:

- [Iceberg Model - Ecochallenge.org](https://www.ecochallenge.org/iceberg-model/)
- [Iceberg Model | Simply explained \(munich-business-school.de\)](https://www.munich-business-school.de/en/iceberg-model/)
- [How The Iceberg Model of Systems Thinking Can Help You Solve Problems? \(durmonski.com\)](https://www.durmonski.com/en/iceberg-model/)

Theoretical foundations of inner transformation for sustainability:

- [Theoretical-Foundations-Report 2022.pdf \(consciousfoodsystems.org\)](https://www.consciousfoodsystems.org/theoretical-foundations-report-2022.pdf)
- Ives, C., Schöpke, N., Woiwode, C., Wamsler, C. (2023) IMAGINE sustainability: Integrated inner-outer transformation in research, education and practice, Sustainability Science <https://link.springer.com/article/10.1007/s11625-023-01368-3>.
- Wamsler, C., Hertog, I., Di Paola, L. (2022) Education for sustainability: Sourcing inner qualities and capacities for transformation. In: Revolutionizing sustainability education: Stories and tools of mindset transformation, Ivanova E., Rimanoczy (Eds.), pp. 49-62, Routledge. See [https://www.routledge.com/Revolutionizing-Sustainability-Education-Stories-and-Tools-of-Mindset-Transformation/Ivanova-Rimanoczy/p/book/9781032135380?fbclid=IwAR1noRmrl\\_RY8bj4CZyEN0wT1RBEB7sRKBcWkrsOqFeoDqdDBukyfsJraOw](https://www.routledge.com/Revolutionizing-Sustainability-Education-Stories-and-Tools-of-Mindset-Transformation/Ivanova-Rimanoczy/p/book/9781032135380?fbclid=IwAR1noRmrl_RY8bj4CZyEN0wT1RBEB7sRKBcWkrsOqFeoDqdDBukyfsJraOw).
- Wamsler, C., Osberg, G., Osika, W., Hendersson, H., Mundaca, L. (2021) Linking internal and external transformation for sustainability and climate action: Towards a new research and policy agenda, Global Environmental Change, 71:102373. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378021001527>.
- See also other publications, presentations and podcast published by The Contemplative Sustainable Futures Program: [www.contemplative-sustainable-futures.com](http://www.contemplative-sustainable-futures.com)



## Verktyg 3.5



# Hitta din drivkraft

---

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Omfamna värderingar för att värna alla levande varelsers existens

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Förkroppsliga hållbarhetsvärderingar

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

*Hitta din drivkraft* är ett verktyg med flera aktiviteter för att utforska vad som får dig och dina elever att vilja agera – och hur era unika värderingar och styrkor kan bidra till en mer hållbar och livskraftig värld.

Verktyget och aktiviteterna kan bidra till inre utforskande, med målet att hjälpa dig och eleverna att hitta drivkraften att omfamna och leva efter värderingar som stödjer livet för alla levande varelser. Det är hjälpsamt för att identifiera den eller de roller som personligen inspirerar till aktion och handling för klimatresiliens och återskapande (regeneration).

Verktyget bygger på insikten att vi alla har en roll att spela i att främja klimatresiliens och återskapande – och att när vi hittar de värderingar som verkligen berör oss, upptäcker vår unika styrka eller urskiljer vårt *ikigai*, kan det leda både till ett mer meningsfullt liv för oss själva och till ökat välbefinnande för andra – människor såväl som mer-än-mänskliga livsformer.

## Aktivitet 3.5.1

# Vardagshjälte – använd din unika styrka

## Översikt

I den här aktiviteten får deltagarna utforska och fira sina personliga styrkor genom att bli vardagshjältar. Genom kreativ reflektion, uppmuntran från kamrater och enkla vardagshandlingar får de identifiera och öva på sin unika styrka – något som stärker både välbefinnande och självförtroende.

Med lekfulla rörelser, inspirerande samtal och fantasifulla teckningar främjas vänlighet, resiliens och en stark inre kompass. Aktiviteten ger deltagarna kraft att göra en positiv skillnad – både för sig själva och för världen omkring dem.

## Koppling till läroplanen

Etik, religion och livsåskådning, Idrott och hälsa.

## Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, inre kompass, ödmjukhet, autenticitet, empati.

## Förberedelser

Fundera över var din egen styrka ligger

## Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Aktivitet 3.5.2 Utforska dina värderingar

## Steg för steg

1. Vem är din superhjälte?
2. Gör varandra till superhjältar
3. Känna sig stark
4. Öva på din unika styrka
5. Föreställ dig en supervärld



## INFO

### Åldersintervall:

6+.

### Varaktighet:

45 minuter + hemarbete.

### Gruppstorlek:

Lämplig för klasstorlek.

### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

### Material/utrymme som krävs:

Papper, tejp, färgpennor.

### Plats:

Inomhus i ett rymligt rum eller utomhus.

### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Vem är din superhjälte? (10 min.)

1. Börja med att fråga eleverna vem deras favoritsuperhjälte är och vilka styrkor den har. Om svaren mest handlar om fysisk styrka eller övernaturliga förmågor som att flyga eller klättra på väggar, kan du lägga till exempel på "mjuka" styrkor (värderingar) som lojal, modig, tålmodig, kärleksfull (t.ex. Harry Potters mamma), omtänksam, vänlig och nyfiken.
2. Fråga också om det finns någon i deras eget liv som känns som en superhjälte för dem. Låt dem berätta hur och varför.
3. Skriv upp alla styrkor som kommer fram under samtalet så att de blir synliga för alla, till exempel på tavlan eller en projektor.

## Steg 2: Gör varandra till superhjältar (15 min.)

1. Ge varje elev ett papper och be dem skriva "Jag tycker att du är..." högst upp. Tejpa sedan fast pappret på deras rygg – det här är deras superhjälmantel.
2. Ge alla en färgad penna. Eleverna rör sig långsamt runt i rummet och skriver styrkor på varandras mantlar (papper). Det är tyst under tiden, och du kan gärna sätta på musik i bakgrunden för att göra stämningen lätt och rolig.
3. Innan skrivandet börjar, sätt upp en tydlig regel: det är bara tillåtet att skriva faktiska styrkor (positiva ord). Om någon behöver inspiration kan de titta på listan med styrkor som finns på tavlan/skärmen.



Elever gör varandra till superhjältar genom att skriva ner styrkor på varandras mantlar.

Foto: Marte Maurabakken/Climate Creativity och Carmelo Zamora/REAL School Budapest.



4. När eleverna är klara med att gå runt och skriva på varandras mantlar, be dem sätta sig ner, titta på sitt papper/sin superhjälttemantel och ringa in de styrkor de vill träna på. Om de upptäcker att någon av deras styrkor saknas, kan de själva lägga till på pappret.

### Steg 3: Känna sig stark (10 min.)

1. Börja med en rörelselek som syftar till att ha roligt och känna sig stark i kroppen. Visa leken tillsammans med en annan lärare eller en elev som fått instruktioner i förväg, innan du förklarar reglerna.
2. Dela in eleverna i par (A och B).
3. Elev A står stilla medan elev B lägger handen mjukt ovanpå A:s huvud. A följer B:s handrörelser. När B lägger lite tyngd i handen på A:s huvud, rör sig A nedåt mot en hukposition. När B lyfter handen och tar bort tyngden, reser sig A upp igen. Fortsätt i cirka 3 minuter och byt sedan roller.
4. Avsluta med att bjuda in eleverna att berätta om hur det kändes att göra rörelseleken.

### Steg 4: Öva på din unika styrka (10 min.)

1. Fråga eleverna hur de vill träna på sin utvalda styrka. Uppmuntra enkla handlingar som de kan göra varje dag under en vecka.  
Exempel:
  - a. Mod: prova något nytt, som att smaka på en ny sorts mat.
  - b. Vänlighet: hjälpa ett syskon.
  - c. Tålamod: sitta med en förälder och titta på solnedgången (om det är innan läggdags för de yngre).
2. Uppmuntra eleverna att träna varje dag i en vecka, och följ upp dagligen genom att fråga vad de gjort och om de märkt någon skillnad före och efter.
3. Avsluta med att alla reser sig upp och gör en superhjeltepose.

### Steg 5: Föreställ dig en supervärld (10 min.)

1. Introducera idén om en "supervärld" där alla tränar på sina styrkor. Det är en slags utopi där våra bästa moraliska ideal genomsyrar hela samhället.
2. Be eleverna rita en bild av sin utopi – hur skulle världen se ut om den styrka de övat på under veckan faktiskt praktiserades av alla människor, hela tiden?  
Exempel: Hur skulle världen se ut om alla var vänliga och ansvarstagande?





### Att tänka på och att undvika

Ge stöd till elever som är osäkra på vad de ska skriva på varandras "mantlar". Du kan till exempel ge idéer på vad de skulle kunna skriva, och/eller förklara att stavning inte är viktigt i den här leken. Om det behövs kan eleverna få möjlighet att rita i stället för att skriva.

Se till att alla elever får ett visst minimum av styrkor skrivna på sitt papper. Ett sätt att säkerställa detta är att be eleverna rita ett visst antal rutor/linjer på pappret och se till att alla fylls i.

Säg inte till en elev att den person de nämner inte är en superhjälte – gå bara vidare om någon skämtar. Du kan bjuda in eleven att förklara varför de tycker att personen är en superhjälte, men tvinga dem inte att lista styrkor – det är helt okej om de inte hittar rätt ord.

När eleverna till slut bjuds in att göra en superhjeltepose, kommentera inte att någon pose är "för svag" eller "för försiktig" – alla sätt att uttrycka sig är okej (så länge de inte skadar någon annan).

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter dina deltagares behov, och att ta hänsyn till eventuell neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta. Här följer några tips för den här aktiviteten:

Erbjud flera sätt att delta. Elever kan beskriva styrkor genom teckningar, klistermärken, foton eller emojis i stället för genom skrivna ord. Vissa kanske föredrar att dela muntligt eller med hjälp av alternativ och kompletterande kommunikation. Använd färdiga ordlistor eller visuella stöd. Ge ett utskrivet eller digitalt blad med illustrerade styrkor eller emojis som eleverna kan välja mellan, särskilt hjälpsamt för dem med dyslexi, autism eller begränsade skrivefärdigheter.

Strukturera "mantel"-aktiviteten i mindre grupper. För elever som blir överväldigade av stora, bullriga miljöer eller som har svårt med ostrukturerade kamratinteraktioner, genomför styrkeskrivandet i grupper om 3-4 med vuxenstöd.



## Referenser

Denna aktivitet är utformad av Climate Creativity.

Galloway, R., Reynolds, B., Williamson, J. (2016). Strengths-Based Teaching and Learning Approaches for Children. In: Fan, S., Fielding-Wells, J. (eds) What is Next in Educational Research?. SensePublishers, Rotterdam. [https://doi.org/10.1007/978-94-6300-524-1\\_19](https://doi.org/10.1007/978-94-6300-524-1_19)

Hiemstra, D., Van Yperen, N.W. The effects of strength-based versus deficit-based self-regulated learning strategies on students' effort intentions. *Motiv Emot* **39**, 656–668 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9488-8>

Brownlee, Keith, Edward Peter Rawana, and Julia MacArthur. "[Implementation of a strengths-based approach to teaching in an elementary school.](#)" *Journal of Teaching and Learning* 8.1 (2012).



## Aktivitet 3.5.2

# Utforska dina värderingar

### Översikt

Våra individuella och gemensamma värderingar hänger samman, och de påverkar hur vi uppfattar och agerar i frågor som rör exempelvis klimatförändringar. Den här aktiviteten handlar om att utforska vad vi människor har gemensamt – till exempel värderingar, kultur och sätt att se på världen – och använda det som grund för att reflektera över våra egna värderingar och hur de knyter an till gemensamma värderingar.

Eleverna kan till exempel få prata om vad de uppskattar hos andra människor. Aktiviteten kan kombineras med berättande (storytelling) och efterföljande diskussioner om hur vi uttrycker dessa värderingar i vardagen, hur de speglas i våra kulturella sammanhang och hur de hänger ihop med resiliens och återskapande.

### Koppling till läroplanen

Samhällskunskap, idrott och hälsa, etik, religion och livsåskådning

### Stödjer kompetenserna:

Självreflektion, närvaro, inre kompass, ödmjukhet

### Förberedelser

Förbered dig genom att sätta ihop en lista över möjliga inre (och yttre) värden.

Skaffa dig en grundläggande förståelse för vad värderingar är.

### Steg för steg

1. Klargöra sina egna värderingar
2. Utforska andras värderingar och kultur



### INFO

#### Åldersintervall:

16+.

#### Varaktighet:

30-60 minuter.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Medel till avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

–

#### Plats:

En plats för privat reflektion.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Klargöra sina egna värderingar

1. Börja med att bjuda in deltagarna att tänka på en person de respekterar och beundrar djupt, men som de aldrig har träffat. Vilka inre egenskaper eller värderingar beundrar de mest hos den personen? Förklara att det inte handlar om vad personen har gjort (till exempel aktiviteter eller yrkeskunskaper), utan om de inre kvaliteterna. Eleverna får gärna tänka på vilken person som helst, men du kan vid behov uppmuntra dem att välja någon som är icke-våldsam och som inte har orsakat skada för andra.

2. Ge gärna ett exempel som tilltalar den aktuella åldersgruppen. Till exempel Yoda (Star Wars), som visar närvaro, medkänsla, mod, självinsikt, öppenhet, samhörighet och uthållighet:

*"Do or do not. There is no try"*

*"Name must be your fear before banishing it you can"*

*"You must unlearn what you have learnt"*

*"The greatest teacher, failure is". "*

*"Gör, eller gör inte. Försöka finns inte."*

*"Din rädsla du måste namnge, innan du förvisa den kan."*

*"Det du dig lärt, avlära du måste."*

*"Den största läraren, misslyckandet är."*

3. Be deltagarna att skriva på ett papper:

"De egenskaper/inre värderingar jag beundrar hos (skriv personens namn) är ...".

4. Efter 10 minuter av individuellt arbete, samla in alla nämnda egenskaper och värderingar på tavlan – utan att fråga vem de valt.

## Steg 2: Utforska andras värderingar och kultur

1. Utgå från listan i steg 1 och diskutera de värderingar som kommit fram och de mönster som finns. Vad säger dessa värderingar om det vi alla har gemensamt som människor? Hur hänger de ihop med hållbarhet, klimatresiliens och återskapande?



2. När mönstren har identifierats, för diskussionen vidare till vår nuvarande kultur, våra organisationer, system och strukturer:
  - a. Hur återspeglas dessa värderingar – eller inte – i vårt vardagsliv?
  - b. Varför är det så?
  - c. Och vad betyder det för hållbarhet, klimattresiliens och/eller återskapande?

### Att tänka på och att undvika



Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Länkar till engelskspråkiga sidor:

- Link to sustainability: [UNSDG | 2030 Agenda - Universal Values](#)
- Link to related research and more advanced exercises: [Integrity and Ethics Module 2 Ethics and Universal Values.pdf \(unodc.org\)](#)



## Aktivitet 3.5.3

# Hitta din ikigai

### Översikt

*Ikigai* är ett japanskt begrepp som oftast tolkas som *det som ger ditt liv mening och syfte*. Det är en metod som har blivit mycket populär i väst under de senaste fem åren. Att arbeta med ikigai-metoden kan ge en känsla av riktning och mening för elever som vill identifiera och hitta fram till hur de bäst kan bidra till klimatresiliens och återskapande.

Den här aktiviteten är en kortversion av ikigai-metoden, utvecklad av Learning Planet Institute, som har testat den med över 3000 deltagare i workshops. Deras preliminära forskning visar att känslan av *mening/syfte* ökade markant även efter bara en enda workshop.

### Koppling till läroplanen

Elevens val och aktiviteter kopplade till framtida studier eller yrkesval, samhällskunskap, etik, religion och livsåskådning, praktisk-estetiska och yrkesförberedande ämnen, ämnesöverskridande (lämpligt i entreprenörskapsutbildning).

### Stödjer kompetenserna:

Integritet, äkthet, originalitet, självinsikt.

### Steg för steg

1. Prova på
2. Fördjupning



### INFO

#### Åldersintervall:

12+.

#### Varaktighet:

30 minuter till 2 timmar.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Papper och penna.

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Prova på

1. **Ikigai** är ett japanskt begrepp som kan tolkas som *”livets syfte”* eller *”det som gör livet värt att leva”*. Processen för att hitta sin egen ikigai bygger på att besvara fyra huvudfrågor:
  - a. Vad är din passion? Vad älskar du att göra?
  - b. Vad behöver världen?
  - c. Vad är du bra på?
  - d. Vad kan du få betalt för eller hitta resurser för?
2. För att prova övningen med eleverna kan du använda diagrammet nedan, där varje cirkel och överlappande yta fylls i med egna idéer. När alla delar är ifyllda kommer ikigain i mitten att framträda.



3. Bjud sedan in eleverna att dela sina tankar om sin ikigai i små grupper för att höra andras perspektiv och vidareutveckla eller förfina sina egna idéer.
4. Be dem också reflektera över hur deras ikigai hänger samman med den globala ekologiska krisen, inklusive hur den kan bidra till ökad klimatresiliens och återskapande.



5. Uppmuntra eleverna att återkomma regelbundet till sin ikigai, reflektera över de fyra huvudfrågorna och låta svaren utvecklas över tid.

## Steg 2: Fördjupning

1. För att fördjupa övningen kan du låta eleverna arbeta med följdfrågor kopplade till de fyra huvudfrågorna ovan:
  - a. Vad är din passion? Vad älskar du?  
=> Ta lite tid och fundera över dina erfarenheter, vad du varit med om tidigare för att identifiera och ta reda på vad som verkligen motiverar dig och får dig att känna glädje.
  - b. Vad behöver världen?  
=> Fundera och reflektera över vilka (ekologiska) frågor som betyder mest för dig. Hur kan de bli en del av både ditt personliga och professionella liv?
  - c. Vad är du bra på?  
=> Fundera över dina egna unika färdigheter och hur de kan användas för att göra skillnad. Var öppen för att tänka i nya banor och hitta ovanliga sätt att använda dina styrkor.
  - d. Vad kan du få betalt för eller hitta resurser för? (för äldre elever, 15+)  
=> Skriv en ideal arbetsbeskrivning: definiera arbetsmiljön som bäst stödjer ditt välmående och din produktivitet, och beskriv några roller och uppgifter som matchar dina färdigheter och passioner.
2. Frågorna ovan kan hjälpa eleverna att formulera sin ikigai tydligare. Du kan också bjuda in eleverna att skriva fram en personlig formulering av sin ikigai i en eller två slagfärdiga meningar. Det kan fungera som en slags livskompass som beskriver vad som driver dem och vad de vill ge till världen. Det är viktigt att klargöra att den kan förändras i takt med deras personliga och yrkesmässiga utveckling.
3. Bjud in dem att diskutera sin ikigai och eller den mening de formulerat som sin kompass eller stöd, i små grupper för att om möjligt förfina den.
4. Uppmuntra eleverna att hitta andra vars mening påminner om deras egen och bilda små grupper som träffas regelbundet. I den typen av grupper kan de stötta varandra – bland annat för att hitta de resurser som behövs för att kunna leva och agera i enlighet med sin ikigai.





## Att tänka på och att undvika

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

## Referenser

Den här aktiviteten bygger på en metod utvecklad av Learning Planet Institute och har anpassats för CLARITY av One Resilient Earth.

Mer om Ikigai och dess funktioner hittar du hos Learning Planet Institute (engelskspråkig resurs):

- <https://www.learningplanetinstitute.org/en/ikigai-2/>
- <https://lpi-projects.webflow.io/ikigai-exclusive-access>



## Kompetensområde 4

–

**Att öppna upp för en mångfald  
av klimat-resilienta och  
regenerativa framtider**



## Verktyg 4.1



# Utforska framtider genom konst

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att öppna upp för en mångfald av klimat-resilienta och regenerativa framtider.

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Skapa visioner för en hållbar framtid.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Världen vi lever i idag fanns först i fantasin. Städerna vi bor i, smarttelefonerna vi håller i handen, ekobyarna vi har skapat – allt var en gång en vision, science fiction eller en dröm i någons sinne. Genom tiderna har otaliga konstnärer och formgivare utforskat och experimenterat med olika visioner av framtiden. De har gett sig ut i möjliga framtidslandskap utan att begränsas av hur världen ser ut idag. Att vidga vår föreställningsförmåga är avgörande för att skapa en mer klimatresilient och regenerativ värld – och kan samtidigt väcka glädje och nyfikenhet i arbetet med att möta klimatförändringarnas utmaningar.

**Aktivitet 4.1.1**

# Solarpunk – utforska konst

## Översikt

Solarpunk är en konstnärlig och litterär rörelse som både arbetar med visioner för och att förverkliga – en hållbar framtid i gemenskap och samhörighet med naturen. Genom att utforska bilder eller texter från solarpunk-rörelsen får elever reflektera över alternativa visioner av framtiden. Detta kan väcka både fantasin och lusten att agera.

## Koppling till läroplanen

Bild, språk och litteratur, samhällskunskap.

## Stödjer kompetenserna:

Originalitet, fantasi, utforskande tänkande, aktivt hopp.

## Förberedelser

Välj ut solarpunk-konstverk som knyter an till er lokala kontext och/eller kan beröra elever som inte ursprungligen kommer från platsen där skolan, organisationen eller universitetet ligger.

Den här aktiviteten kan med fördel integreras i Framtidslitteracitetenslabbet (4.2.2.) där ni tillsammans utforskar och gestaltar önskvärda framtider.

## Bra att öva och/eller pröva i förväg:

För fördjupade utforskningar (valfritt):

- Klimatkänslor-koll (1.2.1)
- Avsnittet "Dyka ner" i Isbergsmodellen (3.4.1)



## INFO

### Aldersintervall:

6+.

### Varaktighet:

20 minuter till flera pass om 45–60 minuter.

### Gruppstorlek:

Valfri.

### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

### Material/utrymme som krävs:

Skärm, whiteboard eller TV för att visa konstverk, alternativt utskrifter. För skapande – material för att rita, måla, göra collage eller designa solarpunk-världar.

### Plats:

Inomhus (eller utomhus enligt förslag i anpassningar).

### Engagemang av externa intressenter:

Inte nödvändigt, men solarpunk-konstnärer är välkomna.



## Steg för steg

1. Undersök
  2. Skapan
  3. Öppna dialoger
- 

## Steg 1: Undersök

1. Introducera solarpunk – börja med en kort presentation av vad solarpunk är – en konstnärlig och litterär rörelse som skapar visioner och arbetar för att förverkliga en hållbar framtid i samklang med natur och gemenskap.
2. Visa exempel – Presentera de solarpunkbilder eller filmer som du har valt ut från resursbiblioteket och andra källor. Känn dig fri att lägga till material i biblioteket om du hittar relevanta verk. När du söker inspiration kan du även utforska *afrofuturism* som ibland överlappar med solarpunkestetiken. Syftet är att visa på mångfalden av möjliga framtider som är klimatneutrala, hållbara eller regenerativa. Ge deltagarna tid att verkligen ta in bilderna eller filmerna.
3. Reflektionsfrågor – Bjud in deltagarna att reflektera kring:
  - a. Vad förväntade de sig – och vad överraskade dem, både positivt, negativt eller neutralt?
  - b. Vad tycker de om i framtidsvisionerna?
  - c. Vad saknas?
  - d. Vad skulle de vilja se mer av redan nu i vår samtid?
4. Fördjupning – Reflektion 1 (valfri)
  - a. Hur kändes det att utforska solarpunkvärldarna?
  - b. Främjar känslor av glädje och nyfikenhet kring klimatneutrala och regenerativa världar lusten att agera?
  - c. Väcker bilderna någon sorg? I så fall, varför?
  - d. Finns det andra sätt att väcka glädje och nyfikenhet än genom att se solarpunk-konst?



5. Fördjupning – Reflektion 2 (valfri)
  - a. Vilka värderingar verkar ligga till grund för solarpunkvärldarna?
  - b. Hur skiljer de sig från de värderingar som präglar världen omkring oss idag?
  - c. Vad skulle behövas – på både individ- och samhällsnivå – för att kunna bygga en värld utifrån regenerativa värderingar så att allt liv och alla livsformer bejakas?

## Steg 2: Skapa

1. Efter att ha utforskat olika solarpunkvisioner, bjud in deltagarna – individuellt eller i grupp – att skapa sina egna versioner av en solarpunkframtid.
2. Låt dem gärna bilda grupper där medlemmarna känner samhörighet kring samma visioner eller värderingar. Uppmuntra dem att skapa olika, till och med motsägelsefulla, visioner – det finns inga rätt eller fel, eftersom varje vision kan bygga på sina egna värdegrunder.
3. Visionerna kan gestaltas på flera sätt:
  - a. Visuella konstverk eller multimediala produktioner
  - b. Texter i jagform som berättar om individer som utforskar solarpunkvärldar
  - c. Kortare teaterpjäser som utspelar sig i solarpunkmiljöer
4. Bjud in varje grupp eller individ att presentera sin vision för de andra. Presentationen kan gärna bygga på och på olika sätt inkludera de frågor, intressen och/eller värderingar som ligger till grund för visionen.
5. Valfri fördjupningsreflektion:
  - a. Hur kändes det att skapa din solarpunkvärld?
  - b. Känner du dig inspirerad eller motiverad att göra något för att mer efter den här skapandeprocessen?
  - c. Väcks några andra känslor hos dig?



*Elever som visar och berättar för varandra om sina visioner i solarpunk-stil.*

*Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest.*



## Steg 3: Öppna dialoger

1. Organisera en utställning och/eller föreställningar av de solarpunkverk eleverna producerat på skolan. Bjud gärna in föräldrar, och andra från lokalsamhället till evenemanget.
2. Anordna en skolövergripande eller ortsövergripande dialog om framtidsvisioner med frågor som:
  - a. Vad förväntade du dig att se – och vad överraskade dig?
  - b. Vad gillar du eller ogillar du med dessa visioner?
  - c. Vad tycker du saknas?
  - d. Vad skulle du vilja se mer av i verkligheten?
3. Valfritt: Dela visionerna och de viktigaste slutsatserna från den öppna dialogen med kommunen eller lokala beslutsfattare, som inspiration för framtida planering.

### Att tänka på och att undvika



Uppmuntra användning av flera olika konstformer och medier för att gestalta solarpunkvisioner.

Uppmuntra användning av symboler för framtiden istället för exakta avbildningar – det kan bli överväldigande för vissa att försöka skildra framtiden i detalj.

Uppmuntra att visionen kan omarbetas över tid, till exempel efter samtal – se den inte bara som ett konstverk, utan som ett pågående arbete.

Använd inte AI för att skapa solarpunkvisioner utan att först väga in de mångfacetterade kostnaderna och begränsade fördelarna med metoden, och förklara varför du och ni tillsammans behöver fundera över hur ni använder AI.

Använd inte AI utan att samtidigt använda tillfället för att kritiskt granska de antaganden och bias som är inbyggda i AI-verktyget.

Betygsätt inte solarpunkvisionerna.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Vi uppmuntrar dig att anpassa aktiviteten efter dina deltagares behov, och att ta hänsyn till eventuell neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta. Här följer några fler tips för den här aktiviteten:

Om dina elever känner sig obekväma med att dela sina visioner i gruppen, kan skapandet av deras solarpunkvision istället fungera som utgångspunkt för *Dagbok om hur du mår*. För mer information, se aktivitetskort 2.1.1.

Som ett utomhusalternativ till steg 2, leta upp en plats i närheten av skolan – det kan vara ett torg, ett landskap, en park, ett naturområde eller en livligt trafikerad gata. När ni väl är på plats, be eleverna att reflektera över vilken framtidsvision de skulle vilja se för just den platsen. Hur skulle deras solarpunkvision för denna plats se ut?

Bjud sedan in eleverna att skapa visionen på plats (om möjligt) eller när de är tillbaka i klassrummet.

**Referenser**

Denna aktivitet är utformad av One Resilient Earth.

De Meyer, K., Coren, E., McCaffrey, M., & Slean, C. (2020). Transforming the stories we tell about climate change: from 'issue' to 'action.' *Environmental Research Letters*, 16(1), 015002. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/abcd5a>

Jensen, S. (2016). Empathy and Imagination in Education for Sustainability. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 89–105. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1151868>

**Andra resurser**

- SOLARPUNKS. <https://www.solarpunks.club/>
- XR SolarPunk Storytelling Showcase <https://www.solarpunkstorytelling.com/about/artwork/>



- Rjukan Solarpunk Academy <https://www.rjukansolarpunkacademy.com/>
- Art Competition winners: Solarpunk 2019  
<https://atomhawk.com/resources/art-competition-2019-winners/>
- Solarpunk artworks by Dustin Jacobus <https://dustinjacobus.com/>



## Aktivitet 4.1.2

# Ett fotografi från framtiden

### Översikt

I den här aktiviteten bjuds deltagarna in att reflektera över de förändringar de hoppas se i sitt samhälle, och att använda fotografi för att symbolisera dessa förändringar. Övningen kan hjälpa eleverna att hantera negativa känslor inför framtiden och istället öppna upp för mer positiva känslor som nyfikenhet och hopp. Aktiviteten är en förkortad och anpassad version av *A Photograph of the Future* från [Re-Imaginary](#).

### Koppling till läroplanen

Bild, samhällskunskap, geografi, historia.

### Stödjer kompetenserna:

Fantasi, regenerativt tänkande, utforskande tänkande, perspektivtagande, aktivt hopp.

### Förberedelser

Se till att den nödvändiga tekniken finns tillgänglig.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Kan med fördel kombineras med 4.2. Bygg framtidslitteracitet.

### Ste för steg

1. Introduktion
2. Fotografering
3. Diskussion och reflektion



### INFO

#### Åldersintervall:

12+.

#### Varaktighet:

15 minuter till 3 timmar.

#### Gruppstorlek:

2-30.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Penna och papper för anteckningar, mobil/kamera för fotografering eller alternativ (se nedan).

#### Plats:

Utomhus, flera förslag nedan.

#### Engagemang av externa intressenter:

Inte nödvändigt, men ett samarbete med lokala konstnärer/fotografer kan vara värdefullt.

## Steg 1: Introduktion

1. Ge en överblick av uppgiften genom att förklara för eleverna att de kommer att få reflektera över vilka förändringar och omställningar de hoppas se i världen som svar på klimatförändringarna och/eller den ekologiska krisen.
2. Därefter ska de gå ut och komma tillbaka med ett fotografi som symboliserar en sådan förändring. Förklara att bilden kan vara så abstrakt eller konkret som var och en önskar. Den kan tas helt intuitivt eller vara noga uttänkt. Bjud in eleverna att fundera över vilka typer av förändringar eller omställningar de hoppas på i relation till klimatfrågan. Detta kan utgå från en specifik fråga eller flera frågor, eller lämnas mer öppet.

## Steg 2: Fotografering

1. Be eleverna att under cirka fem minuter gå för sig själva i tystnad – de kan antingen promenera eller sitta still – och lägga märke till vad som fångar deras uppmärksamhet i omgivningen. De får gärna anteckna eller skissa under tiden.
2. Be dem sedan ta ett fotografi av en bild, komposition eller ett föremål som representerar den förändring de önskar se. För elever som är osäkra på varför de valt just den bilden, förklara att det är helt okej – ofta växer förståelsen fram under samtalet som följer.

## Steg 3: Diskussion and reflektion

1. Samla eleverna i smågrupper om 3–5 personer. Låt varje person i tur och ordning dela sin upplevelse och visa sitt fotografi. Be personen till höger om den som talar att ta anteckningar åt den som berättar. Varje person får minst två minuter att berätta om sitt foto utan avbrott, följt av ytterligare 2–3 minuter då övriga i gruppen kan ställa frågor eller dela med sig av sina tolkningar.
2. Bjud sedan in några frivilliga att dela med sig av viktiga insikter från sina grupper med hela klassen.
3. Valfritt: ordna så att fotografierna kan mejlas eller laddas upp till en gemensam dator för visning. De kan även skrivas ut och sättas upp i klassrummet.





## Att tänka på och att undvika

**Undvik att kommentera fotografiets tekniska kvalitet.** Den här övningen är inte en fotokurs, utan ett tillfälle att reflektera över de förändringar och omställningar som eleverna vill se.

### Anpassningar

- Om du inte vill använda digital teknik kan ett alternativ vara att låta eleverna rita eller skissa det som fångar deras uppmärksamhet.
- För yngre elevgrupper (12–16 år) kan aktiviteten kombineras med en rundvandring i staden eller närområdet, där fotografierna tas under turen.
- Ett exempel på en alternativ fotoworkshop finns [här](#) som inspiration. Om klassen inte kan gå utomhus kan eleverna istället använda fotografier av sig själva och arbeta med collage för att spegla sina visioner om framtiden.
- Den här aktiviteten kan med fördel användas före eller efter verktyg 4.2 Utveckla framtidslitteracitet, för att följa om och i så fall hur elevernas förhållande till möjliga framtider förändras
- Vi uppmuntrar dig också att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Den här aktiviteten är en bearbetad version av [Re-Imaginary resources](#).

Bearbetningen har genomförts av One Resilient Earth.

Finnegan, W. (2022). 'It's beautiful, living without fear that the world will end soon' – digital storytelling, climate futures, and young people in the UK and Ireland.

*Children's Geographies*, 21(5), 898–913.

<https://doi.org/10.1080/14733285.2022.2153329>

Glaw, X., Inder, K., Kable, A., & Hazelton, M. (2017). Visual Methodologies in Qualitative Research: Autophotography and Photo Elicitation Applied to Mental Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1).

<https://doi.org/10.1177/1609406917748215>



## Aktivitet 4.1.3

# Utforska parallella världar

### Översikt

I den här aktiviteten bjuds eleverna in att utforska hur en parallell klimatresilient värld skulle kunna se ut och fungera. Eleverna får möjlighet att uppleva, beskriva och skapa berättelser om denna parallella värld, samt reflektera över vilka styrkor och färdigheter de själva har och kan använda där. Att vi inte ber dem föreställa sig en "framtida värld" kan frigöra fantasin och väcka större kreativitet. Aktiviteten är inspirerad av ett verktyg utvecklat av den tidigare läraren Wolfgang Brunner.

### Koppling till läroplanen

Språk och litteratur, samhällskunskap, naturvetenskap.

### Stödjer kompetenserna

Fantasi, utforskande tänkande, perspektivtagande, aktivt hopp.

### Förberedelser

Skapa en inbjudan – se nedan.

Den här aktiviteten kan med fördel genomföras i anslutning till verktyg 3.5, särskilt aktivitet 3.5.3 "Hitta ditt ikigai", eftersom den kan hjälpa eleverna att utforska mening och syfte i relation till de framtida världar de vill bidra till att skapa här på jorden.

### Steg för steg

1. Förberedelser
2. Utforska parallella världar



### INFO

#### Åldersintervall:

12+.

#### Varaktighet:

2-3 lektioner à 40 minuter.

#### Gruppstorlek:

Individuell uppgift, valfri storlek på diskussionsgrupper.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

Inbjudningskort (se förslag nedan), whiteboard och/eller stort papper, tuschpennor, konstnärsmaterial (vid behov).

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Förberedelser

Skriv ut eller anpassa följande inbjudningskort. Du kan välja mellan att skapa fysiska kort eller visa inbjudan på skärm.

---

*“Du är härmed varmt inbjuden av det Planetariska Rådet att delta i ett helt nytt utbytes- och berättarprogram för elever! Din uppgift är att skapa en berättelse som speglar dina egna upplevelser på planeten \_\_\_\_\_, en klimatresilient planet som har uppnått en hållbar balans mellan människor och natur.*

*När du gör detta vill vi att du noggrant föreställer dig, utforskar och beskriver planeten – med särskild hänsyn både till klimatet och till “klimatet mellan varelser”. Dessa berättelser kommer att samlas in och visas i en särskild utställning om livet på parallella världar.”*

---

## Steg 2: Utforska parallella världar

1. Börja med att introducera begreppet parallella världar. Förklara att parallella världar är verkligheter med existensformer som vi kan föreställa oss har utvecklats vid sidan av – eller parallellt med – vår egen. Många romaner och filmer utspelar sig i parallella världar, och eleverna har kanske själva redan “dagdrömt” om sådana platser. Uppmuntra frågor, nyfikenhet och eleverna får dela med sig av tankar och funderingar kring ämnet.
2. Presentera inbjudan och förklara upplägget för aktiviteten. Berätta att de under denna övning ska föreställa sig att de lever på en parallell värld – en klimatresilient planet som har uppnått en hållbar balans mellan människor och natur – och att det är de själva som nu ska få utforma och beskriva denna värld. Om begreppet klimatresiliens är nytt för eleverna, ge en kort förklaring innan ni startar. Du kan välja att ge mycket eller lite information, eftersom själva övningen också kan fungera som en inledning till en djupare diskussion om klimatresiliens under passets gång.



3. Låt eleverna veta att uppgiften är att gestalta sina erfarenheter av att leva i denna parallella värld genom någon form av berättande. Det kan ske via text, sång, bild, drama eller något annat uttryckssätt som fungerar i ert klassrum. Fokus ska ligga på själva upplevelsen av världen, inte nödvändigtvis på alla detaljer om hur den fungerar.
4. Ge eleverna tid att fantisera och skapa sig en uppfattning om den parallella världen. Låt dem nu sätta igång med sina berättelser – individuellt eller efter kortare diskussioner i grupper. Poängtera att det inte finns något "rätt" eller "fel" sätt att gestalta världen, och uppmuntra kreativitet och lekfullhet. För att få lite inspiration och få igång fantasin om det behövs kan eleverna få några frågor att fundera på:
  - a. Vad gör du i den här parallella världen?
  - b. Hur lever du?
  - c. Vilka styrkor har du här och hur använder du dem?
  - d. Hur fungerar världen? Hur känns det att leva i den?
  - e. Vilka relationer har du och med vilka livsformer, vilka har du något gemensamt med - vadå?
  - f. Vilka värderingar är viktiga i den här världen?
5. När berättelserna är klara, låt eleverna dela dem med klassen. Några frågor att fundera på kan vara:
  - a. Hur kändes det att göra den här övningen?
  - b. Vad säger den om ditt eget perspektiv?
  - c. Vilka likheter eller skillnader märkte du mellan ditt liv i denna parallella värld och ditt liv på jorden?

### Att tänka på och att undvika

Använd gärna aktiviteten som en språngbräda för en längre läranderesor – till exempel att utforska hur fantastisk jorden kan verka om man ser den som ett rymdskepp som färdas genom universum.

Förvänta dig inte att eleverna är experter på resiliens från början. Syftet är att utforska och fantisera. Ibland kan idéer framstå som "orimliga" ur ett vuxet perspektiv – fortsätt då att ställa frågor. Det viktiga är ofta att ställa själva frågan.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Vissa elever kan tycka att det är svårt att föreställa sig en parallell värld, eftersom det kräver mycket av den egna fantasin. Ett mer handfast alternativ är att tillsammans skapa en biosfär, och sedan uppmuntra eleverna att föreställa sig att de är små varelser och/eller människor som lever i denna biosfär.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Den här aktiviteten är utformad av Legacy17 och har hämtat inspiration från ett verktyg, som har använts flitigt internationellt, utvecklat av den tidigare läraren Wolfgang Brunner. För en fullständig beskrivning, ta gärna en titt [här](#).

För att få inspiration till att skapa en biosfär, ta gärna en [titt här](#).



*Lite inspiration – en biosfär.*

*Foto: Andy Faeth, Pixabay*





## Verktyg 4.2

# Utveckla

# framtidslitteracitet

---

### **Kompetensområde – CLARITY:**

Att öppna upp för en mångfald av klimat-resilienta och regenerativa framtider.

### **Kompetensområde – GreenComp:**

Skapa visioner för en hållbar framtid.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Framtidslitteracitet och framtidstänkande kan beskrivas som förmågan att förstå, utforska och använda framtiden som en resurs för att agera klokare i nuet. Det är en viktig komponent i att kunna diskutera klimatförändringar, hållbarhet, resiliens, återskapande och omställning, men det är inte så vanligt att skolor eller lärarutbildningar bedriver undervisning i framtidslitteracitet och framtidstänkande.

Framtidslitteracitet bidrar med viktig kunskap och kompetens för att reflektera över hur vi använder "framtiden" som grund för att fatta mer välgrundade beslut i nuet. Det handlar dock inte om att skapa en önskad framtidsvision och sedan definiera stegen för att nå dit. Framtidslitteracitet handlar istället om att utforska hur våra olika bilder av framtiden avslöjar vad som är viktigt för oss i nuet – och vilka värden vi kan bejaka och förstärka redan idag.

## Aktivitet 4.2.1

# Föreställ dig den vackraste framtiden

### Översikt

Den här aktiviteten är en enkel övning i att individuellt föreställa sig den vackraste klimatresilienta och regenerativa framtiden, och gestalta den (t.ex. i text, collage eller teckning) innan deltagarna delar med sig av sin framtid och reflekterar i grupp. Du som lärare kan ställa frågor som hjälper deltagarna att få syn på sina antaganden och förutfattade meningar om framtiden, och hitta likheter och skillnader mellan framtidsvisionerna. Aktiviteten kan också hjälpa deltagarna att reflektera över vad de kan lära sig av en vacker, imaginär framtid och vad de möjligen kan göra annorlunda redan nu.

### Koppling till läroplanen

Bild, språk och litteratur, samhällskunskap.

### Stödjer kompetenserna:

Föreställningsförmåga, utforskande tänkande, aktivt hopp.

### Förberedelser

Välj bilder eller multimediamaterial som kan väcka associationer till en vacker framtid, som inspiration. Låt deltagarna själva välja bilder eller material som för dem symboliserar den vackraste framtiden.

### INFO



#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

45–60 minuter eller ett längre projekt.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

#### Material/utrymme som krävs:

Material för att skriva och rita eller material för att göra collage och skulpturer.

#### Plats:

Valfri.

#### Engagemang av externa intressenter:

Inte nödvändigt, men en lokal konstnär kan bjudas in.

·



Steg 1, att utforska och undersöka framtider kan med fördel kombineras med aktivitet 4.2.2 Futures Literacy Lab (FLL) när man utforskar önskvärda framtider, särskilt om Futures Literacy Lab genomförs under flera dagar.

### Steg för steg

1. Utforska och undersök
2. Projekt

---

## Steg 1: Utforska och undersök

1. Aktiviteten kan genomföras individuellt eller i små grupper – välj det upplägg som passar bäst i sammanhanget.
2. Om du vill att deltagarna enbart ska fokusera på klimatrelianta och regenerativa framtider, kan det vara bra att ge några vägledande instruktioner redan nu. Du kan också låta dem gestalta vilken framtid de själva upplever som vacker, utan att begränsa inriktningen på förhand.
3. Börja med att bjuda in varje deltagare att under några minuter reflektera över den vackraste framtid de skulle vilja uppleva. Uppmuntra dem att tänka på hur en sådan framtid skulle kunna se ut: för dem själva, för deras lokalsamhälle, för det lokala ekosystemet och för jordens ekosystem som helhet. Visionen kan utspela sig om tio år – eller så långt fram i tiden som de själva önskar. Du kan, om du vill, erbjuda bilder eller annat multimediematerial som inspiration.
4. Låt deltagarna gestalta sin vision av den vackraste framtiden, antingen genom en skriftlig beskrivning eller genom bildskapande som teckningar, collage eller skulpturer.
5. Bjud in de deltagare som vill, att dela sina framtidsvisioner med gruppen, och beskriva vad i visionen som gör dem mest entusiastiska och/eller vad som inspirerar dem att vilja omsätta visionen i verkligheten.
6. Uppmuntra deltagarna att reflektera över de andras visioner och att uppmärksamma sådant de inte hade förväntat sig, inte hade tänkt på tidigare, och på det som väcker deras nyfikenhet och engagemang.
7. Låt dem också reflektera över hur det känns att utforska en vacker, drömlig framtid och om det ger dem energi och lust att agera.



Om du väljer att låta deltagarna utforska vilken vacker framtid som helst, utan en direkt koppling till klimatresiliens och regeneration, kan du avsluta med en gemensam reflektion kring vilka värderingar som genomsyrar deras visioner och som skulle kunna vara relevanta i arbetet med klimatresiliens och regeneration. Du kan också föreslå att de återbesöker sina framtidsbilder, eller genomför övningen igen, efter att de har fått mer kunskap inom dessa områden.

## Steg 2: Projekt

1. Organisera den utforskande aktiviteten till ett individuellt eller gemensamt projekt som kan pågå under några veckor eller månader. Fokusera då på framtidsvisioner som bidrar till en mer klimatresilient och regenerativ värld.
2. Projektet kan riktas mot ett specifikt tema eller område. Det kan till exempel vara den vackraste framtiden för deras stad eller by, den vackraste framtiden för deras skola, den vackraste framtiden för energiförsörjning, eller den vackraste framtiden för relationerna mellan djur, växter, svampar och människor.
3. Uppmuntra deltagarna att söka inspiration genom att studera konst, design, vetenskap, traditionell kunskap och om möjligt ta del av pågående lokala initiativ och projekt.
4. Ge möjlighet för deltagarna att skapa en gemensam vision som växer fram ur några av visionerna.
5. Du som är lärare eller utbildare för äldre elever kan också öppna upp för att utforska de ekologiska, sociala och ekonomiska kostnader och vinster som är förknippade med deras visioner av den vackraste världen, och jämföra dem med kostnader och vinster i dagens strukturer och system.
6. Äldre elever kan även ges uppgiften att reflektera över vilka påverkansmöjligheter de kan ha redan idag för att förverkliga vissa delar eller aspekter av sina visioner. Vilka är de lågt hängande frukterna? Vad kommer sannolikt att kräva en mer omfattande kulturell förändring?



## Att tänka på och att undvika



- Uppmuntra fantasi och kreativitet, även om visionerna inte är realistiska, sannolika eller möjliga att genomföra.
- Uppmuntra deltagarna att ställa frågor och vara nyfikna på varandras visioner, gärna genom att reflektera över projekt, byggnader och konstverk de känner till och som kan vara av intresse för den som skapat en viss vision.
- Jämför eller betygsätt inte visionerna.
- Uppmuntra inte deltagarna att kritisera varandras visioner.

### Anpassningar:

Beroende på tillgängliga resurser, ge deltagarna möjlighet att använda olika uttrycksformer och konstformer för att gestalta sina visioner.

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa aktiviteten till dina deltagares specifika behov, inklusive att ta hänsyn till neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som *du* själv vill bli behandlad, utan så som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Referenser

Cork, S., Alexandra, C., Alvarez-Romero, J. G., Bennett, E. M., Berbés-Blázquez, M., Bohensky, E., Bok, B., Costanza, R., Hashimoto, S., Hill, R., Inayatullah, S., Kok, K., Kuiper, J. J., Moglia, M., Pereira, L., Peterson, G., Weeks, R., & Wyborn, C. (2023). Exploring alternative futures in the Anthropocene. *Annual Review of Environment and Resources*, 48(1), 25–54. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-112321-095011>

Nalau, J., & Cobb, G. (2022). The strengths and weaknesses of future visioning approaches for climate change adaptation: A review. *Global Environmental Change*, 74, 102527. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102527>

[Publications](#) by the [Seeds of Good Anthropocenes](#)



## Activity 4.2.2

# Futures Literacy Labs (FLL)

### Översikt

Futures Literacy Labs (FLL) bygger på en metod utvecklad av UNESCO och följer en fyrastegsprocess: att synliggöra önskvärda och sannolika framtider, att omforma/omtolka framtiden, att ställa nya frågor om nuet samt att utveckla en handlingsplan utifrån de nya frågorna. FLL kan hjälpa deltagare att identifiera sina antaganden och förutfattade meningar om framtiden, så att de får verktyg för att sluta kolonisera framtiden, omfamna det ovissa och fatta mer välinformerade beslut i nuet.

### Koppling till läroplanen

Etik, religion och filosofi, samhällskunskap, hållbarhets- och klimatutbildning som använder prognoser och framtidsscenarier.

### Stödjer kompetenserna:

Framtidslitteracitet, kritiskt tänkande, fantasi, utforskande tänkande.

### Förberedelser

- Sätt dig in i vad Futures Literacy är, vad det kan åstadkomma och vad det inte kan göra.
- Definiera ett ämne för din FLL: Vilken framtid ska ni prata om? Det kan vara "framtidens skola", "framtiden för vår stad" eller "framtiden för naturen"...
- Skriv ut några isbergsmodeller med de fyra lagren markerade på sidan (se nedan).



### INFO

#### Aldersintervall:

14+.

#### Varaktighet:

3 timmar till 3 dagar.

#### Gruppstorlek:

Öppen. Men arbeta i mindre grupper om 6–8 personer.

#### Svårighetsgrad:

Avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

Post-it-lappar, markeringspennor, material för att rita eller slumpmässigt material (t.ex. rent återvunnet skräp) för att skapa assemblage eller skulpturer.

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



### Bra att öva och/eller pröva i förväg

- *Utforska isberget* (3.4)
- *Rörelse för att minska klimatångest* (1.2)
- Välj någon av dessa:
  - *Solarpunk – utforska konst* (4.1.1) om du vill integrera konst i din FLL, eller
  - *Föreställ dig den vackraste framtiden* (4.2.1).

### Steg för steg

1. Synliggöra
2. Omformulera
3. Tänk om

---

## Steg 1: Synliggöra

1. Se till att du har allt material redo, inklusive post-it-lappar, pennor, A3-papper och det utrymme som behövs för att skapa skulpturer, assemblage eller bilder och objekt som dina elever skapar under aktiviteten för att representera olika möjliga framtider.
2. Introducera FLL genom att förklara att Futures Literacy är ett verktyg som kan stärka vår förmåga att använda vår fantasi och bredda våra bilder av olika framtider. Vi kan använda dessa framtidsbilder för att se nuet på nya sätt.
3. Förklara att vetenskapen om klimatförändringar bygger på projektioner och framtidsscenarioer baserade på tidigare data om jordens system, samt data om ekonomi och samhälle. Projektioner och scenarier bygger på observerade fenomen, trender och extrapoleringar. En sådan strukturerad och systematisk metod, som syftar till att definiera möjliga utvecklingsvägar för att förbereda samhället för framtiden, faller under det samlande begreppet framtidsanalys (foresight). Futures Literacy skiljer sig dock från detta. Futures Literacy kan istället hjälpa oss att bättre förstå antaganden och förutfattade meningar och att därmed fungera som ett verktyg för att förhålla oss på andra sätt till framtiden.

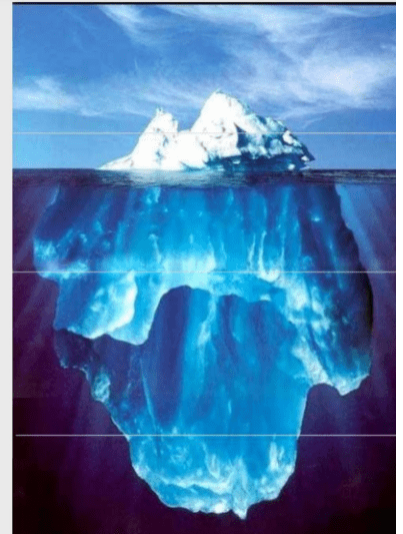


4. Presentera temat för den FLL som deltagarna ska arbeta med. Exempel kan vara Framtidens skola, Framtiden för vår stad eller Framtiden för naturen. Försök att välja ett tema som deltagarna kan relatera till och har mentala bilder av. Ge gärna några ramar för att stödja deras förståelse för processen och uppgiften.
5. Du kan börja med Polak-spelet. För mer information om Polak-spelet, se resursavsnittet nedan.
6. Skapa grupper om 6–8 deltagare, låt grupperna ta plats vid varsitt bord och dela ut skriv- och ritmaterial.
7. Berätta att de kommer att delta i några praktiska övningar där det inte finns några rätt eller fel svar, och där de är välkomna att använda sin fantasi fullt ut.
8. Inför den första övningen kan du börja med att dela några trender, data och scenarier kopplade till växthusgasutsläpp och planetära gränser fram till år 2100.
9. Påminn gärna deltagarna om andningstekniker och rörelser som kan hjälpa om informationen du delar gör dem oroliga eller överväldigade (se aktiviteter under verktyg 1.3 (även 1.2 kan vara till hjälp här)).
10. Bjud in deltagarna att blunda och föreställa sig att de vaknar upp i det år 2075 som de tror är mest sannolikt, utifrån vad de idag vet om olika projektioner och scenarier. De är inte en äldre version av sig själva – de är samma person, men vaknar i världen år 2075. Be dem stanna kvar en stund i denna mest sannolika framtid.
  - a. Hur ser den ut?
  - b. Hur luktar eller känns den?
  - c. Vilka är rubrikerna i pressen, eller dess motsvarighet?
  - d. Hur ser [skolorna] [staden] [XXX] ut i den mest sannolika versionen av år 2075 för dem?
11. Ge deltagarna några minuter för att skriva ned eller rita de viktigaste aspekterna, höjdpunkterna, i sin vision av den framtid de ser framför sig som mest sannolik.
12. Bjud sen in deltagarna att dela med sig av det de själva tycker är mest intressant i sin vision av en sannolik framtid 2075 med de andra i sin grupp. Be dem även att börja placera in ord eller bilder om visionen av ett sannolik år 2075 på de olika nivåerna i isbergsmodellen (se aktiviteter under verktyg 3.4 för mer detaljer).



- 13.** Om deltagarna inte har arbetat med isbergsmetaforen tidigare, kan du kort introducera den och dess olika nivåer. Det är helt okej om elevernas ord eller bilder inte hamnar under exakt rätt kategori – *rubriker, system, världsbilder* eller *myter och metaforer* – särskilt om de möter metoden för första gången.
- 14.** Låt varje grupp kort presentera de mest intressanta aspekterna av sina diskussioner för de andra grupperna, och visa sina isberg med post-it-lappar eller bilder på.

1. THE LITANY, UNQUESTIONED DATA, HEADLINES
2. SYSTEMIC APPROACHES AND SOLUTIONS
3. WORLDVIEWS, WAYS OF KNOWING AND ALTERNATIVE DISCOURSES
4. MYTHS, METAPHORS, AND NARRATIVES



*Isbergsanalogin för Causal Layered Analysis (CLA) (Inayatullah, 2020).*

- 15.** I nästa del av aktiviteten ska du bjuda in deltagarna att skifta fokus från sannolika framtider till önskvärda framtider. Du kan börja med att visa bilder av en önskvärd framtid (t.ex. *solarpunk*-konstverk) eller andra bilder som förmedlar värderingar eller angreppssätt för att göra framtiden önskvärd.
- 16.** Be deltagarna blunda och föreställa sig att de vaknar upp i den version av år 2075 som de skulle önska sig allra mest, i sina vildaste drömmar. De är fortfarande samma person, men vaknar i en önskvärd värld.
- a. Hur ser den ut?
  - b. Hur luktar eller känns den?
  - c. Vilka är rubrikerna i pressen, eller dess motsvarighet?
  - d. Hur ser [skolorna] [staden] [valt tema] ut i den mest önskvärda versionen av år 2075?
- 17.** Ge deltagarna några minuter för att skriva ned eller rita de viktigaste aspekterna, höjdpunkterna, i sin vision av den mest önskvärda framtid de ser framför sig.
- 18.** Bjud sen in deltagarna att dela med sig av det de själva tycker är mest intressant i sin vision av en önskvärd framtid 2075 med de andra i sin grupp. Be dem även att börja placera in ord eller bilder om den önskvärda visionen av år 2075 på de olika nivåerna i isbergsmodellen (se aktiviteter under verktyg 3.4 för mer detaljer). Återigen, det är helt okej om elevernas ord eller bilder inte hamnar under exakt rätt kategori – *rubriker, system, världsbilder* eller *myter och metaforer* – särskilt om de möter metoden för första gången.



19. Låt varje grupp kort presentera de mest intressanta aspekterna av sina diskussioner för de andra grupperna, och visa sina isberg med post-it-lappar eller bilder på.
20. Berätta att hela det första steget handlar om att synliggöra de visioner av både sannolika och önskvärda framtider som de har just nu, visioner som sannolikt har påverkats av de siffror, trender och bilder de tagit del av tidigare.
21. Du kan nu välja att förklara mer om isbergsmodellen (se aktiviteter under verktyg 3.4 för mer detaljer) om du vill.

## Steg 2: Omformulera

1. Be deltagarna samlas i sina tidigare grupper. Den här gången ska du be dem ta del av andra villkor för ett framtidsscenario – ett så kallat *omformuleringsscenario (reframe scenario)*.
2. Beskriv och dela ett scenario som hjälper deltagarna att ifrågasätta de antaganden och förutfattade meningar om framtiden som de uttryckt under den första fasen av FLL. Du behöver skapa ett sådant scenario utifrån det du hört när deltagarna presenterat sina sannolika och önskvärda framtidsvisioner.
3. Ett möjligt omformuleringsscenario som berör frågan om planetär hälsa skulle kunna vara:

*"Föreställ dig att du vaknar upp år 2075, och människors hälsa inte längre är en prioritet. Hela hälsosystemet fokuserar på växters, djurs och svampars hälsa och välbefinnande."*

För mer vägledning och idéer kring omformuleringsscenarier, se avsnittet med referenser och resurser nedan.

4. När du har delat scenariot, ge deltagarna några minuter för att reflektera och svara på följande frågor:
  - a. Vad känner du när du hör om en framtid som bygger på det här scenariot?
  - b. Vad väcker det för nyfikenhet hos dig?
  - c. Vad tog du för givet om framtiden innan du hörde det här scenarioet?



5. Bjud in deltagarna att skapa eller bygga en 3D-skulptur av den omformulerade världen tillsammans med sin grupp, utan alltför mycket diskussion, genom att använda allt tillgängligt material. Övningen hjälper till att synliggöra antaganden och förutfattade meningar om framtiden.
6. Ge varje grupp möjlighet att presentera sin skulptur eller sitt collage för de andra grupperna.

### Step 3: Tänk om

1. Förklara för deltagarna att steg 3 handlar om att återvända till nuet och reflektera över upplevelsen – att få möjlighet att tänka om och tänka nytt.
2. Ge deltagarna möjlighet att utforska och jämföra/kontrastera den första fasens sannolika och önskvärda framtider, med den omformulerade framtiden från steg 2.
3. Bjud in deltagarna att diskutera följande frågor i relation till temat för deras FLL. Till exempel:
  - a. Finns det arbetssätt eller sätt att organisera för/om/i [skolor/valt tema] som du inte hade tänkt på tidigare?
  - b. Finns det olika sätt att [utbilda barn/aspekt av valt tema] som du inte övervägt förut?
  - c. Är det frågor eller idéer som du tyckte var viktiga före övningen, men som nu känns mindre viktiga?
4. Be deltagarna besvara dessa frågor genom att formulera nya frågor. Låt varje grupp välja ut de tre mest intressanta nya frågorna som kommit fram och dela dem med hela gruppen.
5. Bjud in till reflektioner från deltagarna kring de frågor som valts ut.
6. Avsluta aktiviteten med en sammanfattning av de tre stegen och den tillhörande lärandeprocessen, samt med mer information om syftet med aktiviteten – att utveckla deltagarnas förmåga inom *futures literacy*.



## Dos and don'ts



- Betona att det inte finns någon korrekt eller felaktig vision av framtiden, eftersom det inte finns någon möjlighet att veta exakt hur världen kommer att se ut år 2075. Att dela visioner om sannolika eller önskvärda framtider handlar inte om att vara vetenskapligt korrekt, utan om att ge möjlighet att vidga sin fantasi.
- Välkomna alla visioner och frågor med nyfikenhet.
- Betygsätt inte aktiviteten.
- Välj inte ut den "bästa" visionen av en önskvärd framtid som grund för att styra aktiviteten eller för att skapa grund för att deltagarna genomför mer önskvärda klimathandlingar framöver. De önskvärda framtider som uttrycks är enkla representationer av vad en grupp drömmer om vid en given tidpunkt och är inte avsedda att bokstavligen användas för att definiera en ny utgångspunkt eller gemensamt förhållningssätt för gruppen.

## Anpassningar:

- Uppmuntra gärna deltagarna att rita istället för att skriva ner delar av sina framtidsvisioner.
- När ni utforskar omformuleringen (*reframe*), kan du erbjuda flera olika alternativ och konstformer för att skapa och utforska den omformulerade världen. Rita, skapa collage, bygga skulpturer av tillgängligt material, framföra korta pjäser eller levande bilder (*tableaux vivants*) är några alternativ.
- Vi uppmuntrar alltid att du anpassar aktiviteten till deltagarnas specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Resurser

[En guide](#) (engelskspråkig resurs) för ett 3-timmars Futures Literacy Lab

I den här guiden hittar du en mer detaljerad beskrivning av ett *polak game*. Att genomföra ett Futures Literacy Lab är en komplex uppgift och du kan vilja ta del av en särskild utbildning som erbjuds av One Resilient Earth, eller av en annan



akademisk organisation som är en del av UNESCO Futures Literacy Chairs-nätverket.

### Referenser

Denna aktivitet är anpassad av **One Resilient Earth** från resurser inom Erasmus+ FUTURES-projektet.

Följande referenser är engelskspråkiga:

- [Demystifying Futures Literacy](#)
- [Teaching Futures](#)
- [What is Futures Literacy](#) and why is it important?
- [Futures literacy laboratory playbook](#): an essentials guide for co-designing a lab to explore how and why we anticipate
- [Transforming the Future](#) is essential reading, and offers a theoretical approach as well as practical case studies of FLLabs
- [Embracing Complexity - R. Miller](#)
- [Making experimentalist Leadership practical - R. Miller](#)
- Bentz & Ristic Trajkovic (Eds.) (accepted) *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Creative Approaches and Inspirations From Around the World, the Science for Sustainable Societies*, Springer Nature.
  - Expected publication is August 2025





### Verktyg 4.3

# Utforska det oväntade – framtidsvisioner

---

#### **Kompetensområde – CLARITY:**

Att öppna upp för en mångfald av klimat-resilienta och regenerativa framtider.

#### **Kompetensområde – GreenComp:**

Skapa visioner för en hållbar framtid.

#### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Spel och improvisation kan ge utrymme för deltagare att öppna upp för och hantera oväntade händelser. I dessa sammanhang får de möjlighet att utveckla sin förmåga att agera i situationer som präglas av volatilitet, osäkerhet, komplexitet och tvetydighet. Spel och improvisation kan också ge träning i att tillsammans navigera bland de många möjliga framtider som finns i varje givet ögonblick. Dessutom bidrar de med lekfullhet och glädje i lärandet – något som är avgörande för att behålla kunskap och stärka färdigheter.

## Aktivitet 4.3.1

# Framtidsspel

## Översikt

Kortlekar och andra spel kan introducera olika framtidsscenarioer att utforska och leka med, eller ställa frågor som hjälper oss att reflektera över hur vi ser på framtiden och vad vi förväntar oss av den. På ett lekfullt sätt kan de vidga fantasin, utveckla kritiskt tänkande och ge en konkret upplevelse av kollektivt tänkande och samarbete. Olika kortlekar eller kreativa frågor kan användas med elever i olika åldrar (se resursavsnittet för mer information).

## Koppling till läroplanen

Etik, religion och filosofi, samhällskunskap, hållbarhets- och klimatundervisning som använder prognoser och framtidsscenarioer.

## Stödjer kompetenserna:

Framtidslitteracitet, kritiskt tänkande, fantasi, utforskande tänkande, anpassningsförmåga.

## Förberedelser

Förbered frågor eller scenarier om du vill skapa ett framtidsspel tillsammans med dina elever.

## Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Utforska isbergsmodellen (3.4) och eller Futures Literacy Lab (4.2.2) för att förstå olika sätt att se på framtiden och hur det kan spela roll för vad du kan göra idag.



## INFO

### Åldersintervall:

7+.

### Varaktighet:

15–60 minuter.

### Gruppstorlek:

Valfri.

### Svårighetsgrad:

Grundläggande.

### Material/utrymme som krävs:

Använd en kortlek, ett färdigt frågebatteri eller material för att göra era egna kort och frågor.

### Plats:

Inomhus.

### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



### Nivåer i aktiviteten

1. Spela ett befintligt framtidsspel
2. Skapa och spela ett framtidsspel

## Nivå 1: Spela ett befintligt framtidsspel

1. Det finns många olika framtidsspel och kortlekar om framtiden på marknaden, på flera olika språk, som kan hjälpa elever att utforska olika framtidsscenarier och ställa nya frågor. Titta gärna i avsnittet *Resurser* för idéer – vår lista är inte uttömmande och bygger främst på resurser på engelska. Välj gärna en kortlek som väcker nyfikenhet kring olika möjliga framtider.
2. Om du inte har möjlighet att använda ett befintligt framtidsspel kan du som lärare skapa ett enkelt spel själv. Det kan bestå i att ställa "tänk om..."-frågor om olika visioner av en sannolik, önskvärd eller märklig framtid, och låta eleverna reflektera över nya situationer, utmaningar eller frågor som kan uppstå i denna värld. Några exempel kan vara:
  - a. Tänk om utbildningen handlade om att ta hand om floder och hav?
  - b. Tänk om det fanns fler träd än invånare i städerna?
  - c. Tänk om svampar styrde världen?
  - d. Tänk om vårt värde i världen bestämdes av hur mycket naturligt liv vi skyddar?
  - e. Tänk om våra hus enbart byggdes av organiska och återvunna material?
  - f. ...
3. Den här övningen kan hjälpa elever att komma igång att utforska, utveckla kritiskt tänkande och anpassningsförmåga, genom att stärka deras fantasi och förmåga att bidra till konstruktiva dialoger.



## Nivå 2: Skapa och spela ett framtidsspel

1. Uppmuntra eleverna att som förberedelse undersöka befintliga spel som kombinerar framtidsfrågor och klimatförändringar.
2. Dela in eleverna i grupper och bjud in dem att hitta på ett spel som kan inspirera andra att utforska flera olika framtider i ett förändrat klimat. Dessa framtider kan omfatta sannolika scenarier baserade på aktuella data, trender och klimatscenarier, samt önskvärda framtider som är rättvisa, fredliga, klimattresilienta, återskapande (regenerativa) och rika på biologisk mångfald.
3. Ett alternativ kan vara att låta elevgrupperna skapa ett spel som uppmuntrar till diskussioner om olika lösningar och möjligheter för att bygga klimattresiliens och främja återskapande (regeneration) som svar på klimatkrisen.
4. Uppmuntra eleverna att reflektera över hur man vinner spelet. Det kan innebära att tänka kring vilka värderingar som skulle vara centrala och vilka handlingar som skulle belönas i denna typ av framtidsvärld. Att vinna spelet kan då bero på att stå upp för dessa värderingar och vidta konkreta åtgärder för klimattresiliens och återskapande.
5. Ett annat alternativ, särskilt för äldre elever, kan vara att bjuda in dem att skapa ett spel som fokuserar på att stanna kvar i det svåra och i det osäkra när det gäller transformation och förändring för framtiden. Vilka är de svåra frågorna och utmaningarna som är knepiga att hantera i en djup samhällsomvandling mot en mer rättvis, klimattresilient och återskapande värld? Hur kan vi skapa ett lekfullt utforskande av dessa frågor? Hur kan vi uppskatta själva processen av att inte veta och utforska som en öppning till nya sätt att vara, veta och agera i världen?
6. Uppmuntra eleverna att skapa prototyper av sina framtidsspel och testa dem med elever från andra grupper.
7. Avsluta med en gemensam reflektion kring upplevelsen av att skapa och spela framtidsspelen.





### Att tänka på och att undvika

Uppmuntra till att skapa spel som innebär att man tillbringar tid i naturen och/eller samtalar med medlemmar i samhället. Spel behöver inte vara brädspel.

Gör inte spelkonstruktionen till en övning där fokus ligger på att lista och marknadsföra alla befintliga lösningar på klimatkrisen på individnivå och att vara den mest ansvarsfulla medborgaren. Uppmuntra i stället eleverna att titta på lösningar som kräver gemensamt agerande och som kan ge större och mer transformativ påverkan.

#### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa aktiviteten till dina deltagares specifika behov, inklusive att ta hänsyn till neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

### Resurser

Många resurser nedan är engelskspråkiga, men den här finns på svenska:

[Klimatspelet](#) hittar du hos Klimatpsykologerna. Andra tips på spel:

- The [Future Game 2050](#)
- [Cards of Hope](#):
  - [Digital](#)
  - [Printable A4](#)
- [Global Agents](#)
- <https://climategame.eu/about.ph>
- The [Climate Change Megagame](#) at Linköping University

### Referenser

Den här aktiviteten har utvecklats av One Resilient Earth.

Douglas, B. D., & Brauer, M. (2021). Gamification to prevent climate change: a review of games and apps for sustainability. *Current Opinion in Psychology*, 42, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.008>



Ouariachi, T., Li, C., & Elving, W. J. L. (2020). Gamification Approaches for Education and Engagement on Pro-Environmental Behaviors: Searching for Best Practices. *Sustainability*, 12(11), 4565. <https://doi.org/10.3390/su12114565>



## Aktivitet 4.3.2

# Improviserat berättande

### Översikt

Deltagarna skapar tillsammans en berättelse om en mångfald av framtider genom ett teaterbaserat arbetssätt inspirerat av 826-modellen. Berättelsen inleds gemensamt, medan läraren och eventuella volontärer skriver ner och illustrerar den. Under processens gång delas berättelsen upp i två alternativa händelseförlopp. Deltagarna delas då in i två grupper, där varje grupp vidareutvecklar sin alternativa berättelses förlopp. Slutet på berättelsen skrivs och/eller ritas sedan individuellt av varje deltagare. Alla versioner kan därefter sammanställas i en gemensam bok.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, historia, matematik, språk och litteratur, bild, etik, religion och filosofi.

### Stödjer kompetenserna:

Föreställningsförmåga, anpassningsförmåga, utforskande tänkande, framtidslitteracitet och samarbete.

### Förberedelser

Sök exempel på transformativ förändring som skett historiskt i din lokala kontext. Du kan också leta upp nyhetsartiklar om barn som oroar sig för klimatförändringar och hitta ett lokalt exempel.

### INFO



#### Åldersintervall:

6+.

#### Varaktighet:

2\*45 minuter.

#### Gruppstorlek:

Upp till 60 deltagare

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande för deltagarna, men kräver att läraren har viss erfarenhet av teater eller scenframträdanden.

#### Material/utrymme som krävs:

Papper, pennor, färgpennor, dator.

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Om teater- eller scenkonstnärer medverkar i aktiviteten kan det göra upplevelsen mer levande. Volontärer som kan hjälpa till att skriva ner berättelserna är också värdefullt.



### Steg för steg

1. Uppvärmning inför berättandet
2. Introducera berättelsen
3. Tidsresa
4. Berättandet
5. Skapa en bok (valfritt, om tid finns)

---

## Steg 1: Uppvärmning inför berättandet (5-10 min)

### Alternativ för yngre elever:

Börja med en enkel uppvärmning. Fråga eleverna vad deras favoritmat är och be dem beskriva den som om de hade *supersinnen* (smak, doft osv.).

### Alternativ för äldre elever:

Introducera improvisationsleken "Ett ord i taget". Detta är en rolig och enkel övning som gör att eleverna snabbt bekantar sig med improvisation som metod.

Tillsammans skapar gruppen en berättelse, ett ord i taget. Eleverna säger orden högt utan att räkka upp handen. Om två eller fler talar samtidigt kan gruppen rösta om vilket ord som ska få stanna i berättelsen. Leken avslutas när berättelsen får ett naturligt slut, och den som sa det första ordet får också säga det sista. Leken fungerar särskilt bra i stora grupper – ju fler berättare, desto mer fantasifull och tokig blir berättelsen.

## Steg 2: Introducera berättelsen (5-10 min)

### Alternativ för yngre elever:

Introducera en huvudperson som är i samma ålder som eleverna och som är orolig för framtiden (vi kan kalla honom "Ron"). Det kan vara en påhittad figur eller en verklig person från en nyhetsartikel (men inte någon eleverna känner personligen). Presentera Ron på ett empatiskt sätt:

- Visa att du förstår varför han är orolig.
- Visa att du tar hans oro på allvar.

Förklara att Ron verkligen behöver någon som kan hjälpa honom att föreställa sig framtider som gör honom glad och hoppfull. Få eleverna entusiastiska över att hjälpa Ron och fråga dem om de vill vara med. Uppmuntra dem att svara högt och tydligt!



**För äldre elever:**

Förklara för eleverna att improviserade berättelser om framtiden kan hjälpa oss att föreställa oss radikalt annorlunda framtider – och att det kan göras på ett roligt sätt. Kollektiv glädje och kreativitet är viktiga delar i att samskapa den framtid vi vill ha.

**Steg 3: Tidsresa** (30 min)

1. Förklara för eleverna att ni nu ska ge er ut på en tidsresa – hela 1000 år framåt i tiden. Syftet är att utforska hur världen kan se ut då och sedan berätta om den i form av en bok fylld med framtidsberättelser.
  - a. **Alternativ för yngre elever:**

För att förbereda för tidsresan kan du börja med att fråga eleverna hur lång tid 1000 år egentligen är. Exempel:

    - i) Hur många dagar finns det på ett år? Hur många dagar på 10 år? På 100 år? På 1000 år? (Svaret är ungefär 365 000 dagar.)
    - ii) Hur gamla var deras föräldrar när de själva föddes? Hur många generationer rymms på 1000 år? ( $1000 \div 25 = 40$ , vilket betyder att deras barnbarnsbarnbarn ... ja, säg "barn" ungefär 38 gånger! ... kan leva om 1000 år.)
2. Hjälp eleverna förstå hur mycket som kan förändras på 1000 år. Låt dem gärna själva komma på exempel från de senaste 1000 åren i deras lokala kontext, eller ge exempel på olika typer av förändring:
  - a. **Evolutionär förändring (långsam):** Brunbjörn och isbjörn skildes åt för cirka 500 000 år sedan, och det tog isbjörnen ungefär 20 500 generationer att anpassa sig till livet i Arktis.
  - b. **Epigenetisk förändring (snabb):** När havsvattnet blir varmare kläcks fiskägg snabbare. Torskägg i sexgradigt vatten kläcks på 16 dagar. Om temperaturen höjs till tio grader kläcks larverna redan efter nio dagar. (För människor motsvarar det ungefär fem månaders graviditet!) Den här förändringen kan påverka hur gener uttrycks redan inom en generation.



- c. Historisk förändring:** På 1020-talet seglade vikingar över haven i sina skepp och bodde i långhus tillsammans med sina djur. År 1024 etablerades kyrkan i Norge och den tidigare naturreligionen förbjöds – ungefär 200 år efter att kristendomen först gjort sitt intåg i landet.
  - d. Social förändring:** I Norge tog det 30 års kamp innan kvinnor fick rösträtt, vilket de slutligen fick 1913.
  - e. Sammanfattning:** På 1000 år kan vi ha helt andra religioner, nya aktörer i demokratin, människor med supersinnen och andra "galna" mutationer eller epigenetiska förändringar
- 3.** Slå fast en enkel regel: **1000 år in i framtiden är allt möjligt.**
  - 4. Låt sedan eleverna resa in i framtiden:** För att resa i tiden behöver eleverna blunda och föreställa sig hur världen ser ut om 1000 år. Fråga om de kan se den framför sig. När de kan det, säg att de nu har anlänt och be dem öppna ögonen. Be dem beskriva Jordvarelserna (det kan vara vilken art som helst på planeten) och hur de lever. Uppmuntra dem att föreställa sig att de har supersinnen och be dem beskriva hur framtiden ser ut, luktar, låter och känns.

## Steg 4: Berättandet (45 min)

- 1.** Börja med att sätta upp några grundregler innan ni bestämmer vilka huvudpersonerna ska vara. Förklara att huvudpersonerna:
  - a.** ska vara ett team bestående av en människa och en icke-mänsklig karaktär,
  - b.** ska vara orginalkaraktärer (inte Harry Potter eller någon TikTok-profil),
  - c.** inte får dödas,
  - d.** inte ska utsättas för eller utsätta andra för onödigt våld.
- 2. Skapa huvudkaraktärerna** Fråga eleverna vilka huvudpersonerna är. Hjälプ dem att skapa rika och intressanta karaktärer genom att ställa konkreta följdfrågor:
  - a.** Hur ser de ut?
  - b.** Hur gamla är de?
  - c.** Vad heter de?
  - d.** Hur känner de varandra?



Om eleverna har svårt att komma på idéer, använd det som kom fram i Steg 2 som utgångspunkt. Sätt ihop elevernas förslag till så kallade "Frankenstein-karaktärer" som är en kombination av flera idéer. Bestäm även:

- e. karaktärernas styrkor och svagheter,
  - f. deras "hemliga vapen",
  - g. deras värderingar,
  - h. deras mål.
3. **Visualisera karaktärerna.** En illustratör (det kan vara en lärare eller en elev) ritar karaktärerna på en stor tavla eller ett blädderblock medan de växer fram.
  4. **Valfritt: Bli karaktärerna.** Be eleverna ställa sig upp, blunda och föreställa sig karaktärerna i en miljö. Be dem sedan posera som en av karaktärerna. När de öppnar ögonen kan de se hur de andra gestaltar sina roller.
  5. **Starta berättelsen.** De två huvudkaraktärerna ger sig ut på ett uppdrag för att nå sitt mål. Berättaren (lärare eller inbjuden skådespelare) frågar vad karaktärerna gör. Fortsätt med följdfrågor som: "*Vad sa hon då?*" En skrivare (lärare eller frivillig) antecknar berättelsen på dator, och texten projiceras på en stor skärm så att eleverna kan följa berättelsen i realtid. Efter en stund ställs karaktärerna inför ett val och måste fatta ett beslut. Bestäm två alternativa beslut baserat på karaktärernas värderingar. Dela in eleverna i två (eller fler) grupper och ge varje grupp sitt alternativ att fortsätta på. Berättelsen delas nu upp i två (eller fler) parallella spår.
  6. **Fortsätt berättelsen i smågrupper.** Låt eleverna utveckla berättelsen fritt inom sina grupper. En berättare (lärare eller inbjuden skådespelare) hjälper till att driva berättelsen framåt och skriver ner den på dator.
  7. **Avsluta berättelsen individuellt.** Påminn eleverna om karaktärernas uppdrag. Kommer de att lyckas – och hur? Be eleverna skriva och/eller rita slutet på berättelsen individuellt på papper. De får signera sina bidrag innan de samlas in.

## Steg 5: Skapa en bok

1. Sätt ihop alla berättelser till en fysisk eller digital bok, om ni har tid kvar.
2. **Valfritt:** Ge som rolig hemuppgift att eleverna ska läsa upp boken för någon där hemma.





## Att tänka på och att undvika

Kom ihåg: I den här framtiden är allt möjligt! Det är huvudregeln. För många elever, särskilt yngre barn, kommer den här regeln helt naturligt. För lärare som är vana att undervisa om realistiska scenarier kan den däremot vara en utmaning.

Anta en "ja, och ..." -positiv attityd. Visa entusiasm för varje idé som eleverna kommer med. Det uppmuntrar deras kreativitet och gör att de känner sig stolta och trygga.

Om en elev föreslår något som bryter mot reglerna, ställ en nyfiken och icke-dömande fråga till hela gruppen: "Är det i linje med reglerna?" istället för att säga "nej".

### Anpassningar:

För vissa elever kan det vara svårt att föreställa sig världen tusen år in i framtiden. Du kan då korta tidsspännet till hundra år, eller välja ett antal år som du tror passar bäst för just dina elever.

Boken kan utvecklas till ett manus för en pjäs. Aktiviteten kan även upprepas som improvisationsteater, där eleverna spelar upp berättelsen istället för att berätta den.

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa aktiviteten till dina deltagares specifika behov, inklusive att ta hänsyn till neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Referenser

Detta verktyg är anpassat av Climate Creativity från teaterbaserade metoden [The 826 model](#), som används inom projektet [Saga skriveliga](#) vid Sølvberget bibliotek och kulturhus i Stavanger, Norge.





## Verktyg 4.4

# Designa för resiliens och återskapande

### Kompetensområde - CLARITY:

Att öppna upp för en mångfald av klimat-resilienta och regenerativa framtider.

### Kompetensområde - GreenComp:

Skapa visioner för en hållbar framtid.

### Varför ska jag använda detta verktyg?

Detta verktyg hjälper elever att arbeta med att utforma lösningar för att hantera klimatförändringarnas påverkan på dem själva, deras samhällen och deras ekosystem. Det uppmuntrar gruppen att gå bortom ett traditionella katastrofriskreducerande arbetssätt, som främst handlar om att minska riskerna vid extrema händelser kopplade till klimatförändringar. Istället främjar det ett mer transformativt angreppssätt som adresserar de grundläggande orsakerna till klimatrelaterad sårbarhet. På så sätt kan verktyget underlätta utformningen av lösningar som omfattar social innovation lika mycket som tekniska och politiska lösningar.

## Aktivitet 4.4.1

# Undersöka projekt som bidrar till resiliens och återskapande

### Översikt

Denna aktivitet går ut på att undersöka och lära sig om olika projekt – både lokala och runt om i världen – som främjar klimatanpassning och resiliens. Särskild uppmärksamhet bör riktas mot projekt som går längre än katastrofriskreducering (det vill säga att begränsa risker vid extrema väderhändelser) och istället fokuserar på att utforma för resiliens och återskapande. Sådana projekt kan i högre grad bidra till att långsiktigt begränsa och hantera flera olika konsekvenser av klimatförändringar. Exempel kan vara samhällsbaserade anpassningsprojekt eller så kallade lo-TEK-projekt, som bygger på lokal och traditionell ekologisk kunskap.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap (biologi, fysik), geografi, hållbarhets- och klimatutbildning på universitetsnivå.

### Stödjer kompetenserna:

Anpassningsförmåga, regenerativt tänkande, fantasi, innovationsförmåga.

### Förberedelser

Sätt dig in i begreppen klimatanpassning, klimatresiliens (inklusive transformativ resiliens/anpassning) och återskapande.



### INFO

#### **Åldersintervall:**

6+.

#### **Varaktighet:**

Från några pass à 45–60 minuter till ett längre projekt.

#### **Gruppstorlek:**

Valfri.

#### **Svårighetsgrad:**

Medel.

#### **Material/utrymme som krävs:**

Tillgång till bibliotek, internet och olika lokala aktörer för att genomföra research.

#### **Plats:**

Inomhus och utomhus.

#### **Engagemang av externa intressenter:**

Ja, för det lokala forskningsarbetet.



## Steg för steg

1. Utforska
2. Projekt

## Steg 1: Utforska

1. Börja med att introducera begreppen *klimatanpassning*, *klimatresiliens* (inklusive transformativ/transformationsinriktad anpassning och resiliens) och *återskapande* för eleverna (se lärarhandledningen för fördjupning och stöd). Förklara att klimatanpassning och resiliens kompletterar arbetet med klimatbegränsning (*mitigation*). Att arbeta med anpassning betyder inte att vi har gett upp målet att minska koldioxidutsläpp – tvärtom. Det betyder att vi, när klimatkrisen förvärras, behöver vara rustade för att kunna förutse, hantera och återhämta oss från dess konsekvenser, så att vi kan leva vidare, må bra och fortsätta göra allt vi kan för att begränsa uppvärmningen och återställa ekosystemens hälsa.
2. Beskriv relationen mellan klimatresiliens och återskapande – och att resiliens och återskapande har betydelse för relationerna mellan människor i lokalsamhällen och likväl som för ekosystem. Friska ekosystem är avgörande för att binda kol, och de kan också mildra effekterna av värmeböljor, stormar och kraftiga regn genom exempelvis vattenuptag, svalka och luftrening.
3. Lyft fram potentialen i återskapande av både marina och landbaserade ekosystem, med rätt tekniker och arter – gärna genom lokala initiativ och projekt som bygger på traditionell och lokal ekologisk kunskap.
4. Under det första passet får eleverna undersöka vilka initiativ som redan finns lokalt för att stärka klimatresiliensen i deras stad eller by. Informationen kan hämtas från offentliga källor och genom intervjuer med lokala tjänstepersoner. Be eleverna undersöka vilken vetenskaplig grund initiativen bygger på. Arbetet kan göras individuellt eller i grupp.
5. Låt eleverna även ta reda på hur planer för anpassning till klimathändelser och klimatförändringar ser ut för deras region och land, och vilka åtgärder den omfattar.
6. De kan också studera liknande områden i världen (med liknande geografi och befolkningssammansättning) och deras arbete för klimatanpassning och resiliens. Uppmuntra särskilt att leta efter projekt med fokus på:



- a. gemenskapsbaserad och naturbaserad klimatanpassning
  - b. integrering av lokal och traditionell ekologisk kunskap
  - c. transformativa arbetssätt
  - d. initiativ i gränlandet mellan resiliens och återskapande
7. Under det andra passet, efter att eleverna har gjort sin research, får de presentera sina resultat för klassen och diskutera vilka initiativ som inspirerade dem mest och vilka som skulle kunna vara relevanta för deras egen ort.
  8. Avsluta med att be eleverna reflektera över vad de saknar i det de sett och vad de skulle vilja utveckla mer. Be dem formulera idéer eller förslag som skulle kunna fylla dessa luckor, och – om det är lämpligt – presentera dem för lokala beslutsfattare.

## **Steg 2: Projekt**

1. Efter det inledande utforskandet får grupper av elever välja att fördjupa sig i en specifik typ av projekt, ett särskilt område eller en viss klimatrelaterad sårbarhet, och göra mer ingående och jämförande research.
2. Uppdraget är att utveckla ett eget förslag på hur man kan *designa för resiliens och återskapande* i det valda sammanhanget. Förslagen behöver vara anpassade till den lokala kontexten och kan inte bara kopieras rakt av.  
Exempel:
  - a. Plantera en tät och mångsidig skogsträdgård på skolgården, med en blandning av arter som är särskilt klimattåliga.
  - b. Skapa ett laboratorium eller en klubb för barn och unga där man kan diskutera och testa nya idéer och uppfinningar för klimatresiliens och återskapande.
3. Låt eleverna ta fram prototyper av sina lösningar och testa dem på skolan, universitetet eller i närområdet. Uppmuntra dem att vara modiga och att se misslyckanden som en del av lärandet när de prövar nya idéer och metoder.
4. Bjud in kommunen, föräldrar och andra i lokalsamhället för att titta på idéerna och diskutera lokala strategier för klimatresiliens och återskapande.
5. Sök gärna finansiering – till exempel via lokala insamlingar eller crowdfunding – för att vidareutveckla de mest lovande idéerna.





## Att tänka på och att undvika

Kom förberedd att besvara tekniska frågor om klimatanpassning, resiliens och återskapande.

Ge eleverna konkreta råd om hur de kan genomföra lokala intervjuer.

Begränsa inte elevernas geografiska sökområde. Många av de mest innovativa projekten för klimatanpassning och resiliens finns i Asien, Afrika och Latinamerika.

### Anpassningar

Ge eleverna flera olika alternativ för hur de kan presentera resultaten av sin research – allt från traditionella muntliga presentationer inför klassen till multimedieprojekt och mer kreativa format.

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa aktiviteten till dina deltagares specifika behov, inklusive att ta hänsyn till neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta deltagare är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## References

Aktiviteten är designad av One Resilient Earth och baserad på tidigare aktiviteter som bedrivits kring klimatresiliens och regeneration tillsammans med olika grupper och samhällen.

Om klimatanpassning och resiliens (engelskspråkiga resurser):

Regarding climate adaptation and resilience:

- The UNFCCC [introduction to climate adaptation and resilience](#)
- The difference between [climate adaptation and resilience \(LSE\)](#)

Some resources on regeneration:

- <https://regenerationinternational.org/resources/>
- <https://www.regeneration.io/resources>

Chung Tiam Fook, T. (2015). Transformational processes for community-focused adaptation and social change: a synthesis. *Climate and Development*, 9(1), 5–21.

<https://doi.org/10.1080/17565529.2015.1086294>



Fedele G, Donatti CI, Harvey CA, Hannah L, Hole DG (2019) Transformative adaptation to climate change for sustainable social-ecological systems. *Environ Sci Pol* 101:116–125

Schreuder, W., Horlings, L.G. Transforming places together: transformative community strategies responding to climate change and sustainability challenges. *Clim Action* 1, 24 (2022). <https://doi.org/10.1007/s44168-022-00024-3>



## Aktivitet 4.4.2

# Att skriva ett manifest eller en handbok

### Översikt

Denna aktivitet bygger på de nya regenerativa berättelser, till exempel om att bli en god förfader, eller bedriva politik som inkluderar mer-än-mänskliga perspektiv, som växer fram inom klimat- och miljöområdet idag. Aktiviteten går ut på att arbeta tillsammans med eleverna för att formulera egna manifest om klimatrelienta och återskapande framtider. Ett alternativ är att skriva handböcker som kan bidra till att skapa förutsättningar för olika klimatrelienta och återskapande framtider att bli till verklighet i deras egen lokalmiljö.

Aktiviteten tar vid där föregående aktivitet, "Undersöka projekt som bidrar till klimatreliens och återskapande" (4.4.1), avslutas.

### Koppling till läroplanen

Etik, religion och filosofi, språk och litteratur, (human) geografi, samhällskunskap.

Hållbarhets- och klimatundervisning på universitetsnivå.

### Stödjer kompetenserna:

Anpassningsförmåga, regenerativt tänkande, fantasi, innovationsförmåga.

### Förberedelser

Sätt dig in i syftet och formatet för manifest, och leta efter inspirerande exempel.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:



### INFO

#### Aldersintervall:

11+.

#### Varaktighet:

2-3 pass à 45-60 minuter till ett längre projekt.

#### Gruppstorlek:

Valfri.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

Skrivmaterial, gärna även tillgång till digitala verktyg för att redigera och formge text.

#### Plats:

Inomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



Både lärare och elever behöver först genomföra aktiviteten *Undersöka projekt som bidrar till resiliens och återskapande* (4.4.1.). De kan även ha nytta av *Future Literacy Lab (FLL)* (4.2.2.) som ger möjlighet att reflektera över antaganden, bias (förutfattade meningar) och värderingar som styr våra handlingar i nuet.

### Steg för steg

1. Manifest
2. Guidebok

## Steg 1: Manifest

1. Under det första tillfället, förklara att ett manifest är ett dokument där avsändaren offentligt förklarar sin ståndpunkt eller sitt program. Det presenterar en uppsättning idéer, åsikter eller synsätt, men kan också innehålla en handlingsplan. Ett manifest kan handla om vilket ämne som helst, men berör oftast konst, litteratur eller politik. Ofta skrivs det i en grups namn, där medlemmarna delar en gemensam syn eller ett gemensamt syfte.
2. Berätta för eleverna att de nu ska få skriva ett manifest om den klimatresilienta och återskapande värld de vill vara med och skapa. Det blir en möjlighet för dem att sammanfatta vad de har lärt sig, vilka värderingar och arbetssätt som har berört dem, och vilka handlingar som har inspirerat dem – i ett format som tydligt uttrycker ett åtagande att agera.
3. Utöver att förklara syftet med ett manifest, visa inspirerande exempel och låt eleverna börja reflektera över vilka nyckelbudskap de vill få med: det kan vara deras förståelse av nuläget, den vision de har utvecklat och vilka nästa steg de vill ta som grupp, och/eller tillsammans med andra aktörer i lokalsamhället.
4. Under de följande två lektionerna (eller fler vid behov) får eleverna arbeta i små grupper med olika delar av manifestet och diskutera punkter där de tycker olika. Uppmuntra, när det är möjligt, att försöka hitta en tredje väg om vissa ståndpunkter verkar oförenliga.
5. Förklara att manifestet inte behöver vara perfekt eller långt. Värdet ligger i att eleverna får reflektera över och integrera det de lärt sig i aktivitet 4.4.1 *Undersöka projekt som bidrar till resiliens och återskapande*, samt att de tränar på att fatta gemensamma beslut – något som alltid innebär utmaningar.



6. När manifestet är färdigt, uppmuntra eleverna att formge och illustrera det, sätta upp det som affisch i klassrummet och/eller dela det med lokala beslutsfattare.
7. Valfritt moment: Var tredje månad kan eleverna få reflektera över hur det går med de nästa steg som skrevs in i manifestet och/eller om manifestet har bidragit till en djupare förändring i dem själva eller i gruppen som helhet.

## Steg 2: Guidebok

1. Syftet med en guidebok är att dela erfarenheter, förslag, rekommendationer och öppna upp för frågor som kan hjälpa andra elever eller grupper i lokalsamhället att skapa gynnsamma förutsättningar för klimatesiliens och återskapande.
2. Till skillnad från ett manifest är en guidebok ett mer omfattande och detaljerat dokument. Den ger eleverna möjlighet att fördjupa och integrera sina lärdomar genom att ta ett steg tillbaka och reflektera över den information, de arbetsätt, metoder och verktyg som de upplevt som mest användbara för att förstå klimatesiliens, återskapande och transformativ förändring. Den kan också ge utrymme att fundera över hur grupper kan samarbeta för att utveckla konkreta arbetsätt och, när det är relevant, vidta åtgärder.
3. I detta arbete är själva skrivprocessen minst lika viktig som innehållet i form av lärdomar, förslag och frågor. Det är viktigt att guideboken inte framställs som "metoden" som ska användas överallt i världen. Aktiviteten kan istället ge möjlighet att reflektera över vilken roll och position man själv har i förhållande till målgruppen för guideboken – till exempel andra elever som precis påbörjat sin resa mot klimatesiliens och återskapande, eller medlemmar i det egna lokalsamhället.
4. Guideboken kan vara en skriftlig rapport eller ett multimediebaserat material online, med bilder, filmklipp, ljudinspelningar och möjligheter till dialog.
5. Den kan väva samman vetenskap, konst, känslor, relationer och teknik – och får gärna ha ett kreativt och inspirerande format.
6. Uppmuntra eleverna att skriva guideboken i grupper, och låt grupperna skapa olika avsnitt eller skriv flera olika guideböcker.



7. Avsätt gott om tid så att de kan använda sin kreativitet fullt ut, och ge utrymme för samordning med representanter för målgruppen så att innehållet blir relevant för deras behov. Förmedla att det är bättre att fråga målgruppen vad de vill ha, än att anta att man redan vet.
8. Uppmuntra också eleverna att sprida guideboken brett inom målgruppen, ordna en presentation och skapa tillfällen att samla in återkoppling om hur guideboken har använts och vilken nytta den har haft.



### Att tänka på och att undvika

- Ordna regelbundna frågestunder med varje grupp för att stötta både det tekniska innehållet och själva skrivprocessen.
- Uppmuntra kreativa sätt att dela guidebokens innehåll med andra elever.
- Kräv ett tydligt referenssystem med öppna och lättillgängliga källor.
- Säkerställ att eventuella tekniska delar av innehållet är vetenskapligt korrekta innan publicering. Ha inte en färdigbestämd bild av vad målgruppen behöver eller vill ha.
- Begränsa inte elevernas kreativitet när det gäller guidebokens format.

### Anpassningar:

- Ge gärna många olika exempel på vad en guidebok kan vara, så att eleverna själva kan välja det format de vill arbeta med. Uppmuntra dem att förändra och utveckla formatet under arbetets gång, och att välja de spridningsätt de har undersökt och vill pröva i praktiken.
- Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten till elevernas specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.



## Referenser

Den här aktiviteten har utformats av One Resilient Earth och bygger på erfarenheter från aktiviteter genomförda tillsammans med olika intressentgrupper och lokalsamhällen.

Global Center on Adaptation. (2022). Case Studies on Adaptation and Climate Resilience in Schools Schools and Educational Settings. In <https://gca.org/reports/case-studies-on-adaptation-and-climate-resilience-in-schools-and-educational-settings/>

Gibb, N. (2016). Getting climate-ready: a guide for schools on climate action. In UNESCO eBooks. <https://doi.org/10.54675/moyx1103>

---



## Kompetensområde 5

-

# Att agera tillsammans för klimat-resiliens och regeneration





## Verktyg 5.1

# Återskapa jordar

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration.

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Att agera för hållbarhet.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Friska ekosystem kräver friska jordar. En frisk och levande jord bidrar till att binda kol och absorbera vatten, vilket minskar risken för översvämningar och hjälper till att fylla på grundvattenmagasinen. En jord med en rik biologisk mångfald bidrar också till att upprätthålla den biologiska mångfalden i ekosystemen i stort och gör dessutom maten mer näringsrik – något som är viktigt för människors både fysiska och psykiska hälsa. Något så enkelt som att ägna tid åt aktiviteter som odling, att gå barfota på marken eller helt enkelt bara att röra vid jord kan också ge en rad positiva effekter på välbefinnande och hälsa. Aktiviteter som stödjer processer så jorden återhämtar sig och återställs är alltså viktiga komponenter i resiliens och för att öka motståndskraften mot klimatförändringar på flera plan.

## Aktivitet 5.1.1

# Starta en skolkompost

### Översikt

Att skapa en skolkompost är ett praktiskt sätt att lära sig om hur vi kan återskapa jord, förbättra jordens kvalitet och balans samt alla mikroorganismers hälsa, och minska vårt avfall. Kompostering omvandlar matrester och annat organiskt material till näringsrik jord, som kan användas i skolträdgårdar. Det minskar behovet av konstgödsel och hjälper till att binda koldioxid i marken.

**Observera:** Att anlägga en matavfallskompost kräver tillstånd i Sverige. Kontrollera alltid den lokala lagstiftningen kring möjligheten att kompostera matrester tillsammans med annat organiskt material.

### Koppling till läroplan

Naturvetenskap (biologi), geografi, hållbarhets- och klimatutbildning.

### Stödjer kompetenserna

Samarbete, omsorg, samhörighet, kontakt med naturen.

### Förberedelser

Samla material för att bygga komposten.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Bra att ha grundläggande kunskap om hur kompostering fungerar. Om ni vill kunna kompostera matrester måste ni också ha ett tillstånd från kommunen samt en annan typ av kärl än det som beskrivs nedan.

### Steg för steg

1. Bygg komposten
2. Börja kompostera
3. Underhåll och uppföljning
4. Användning av komposten



### INFO

#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

1–2 timmar för att starta, därefter löpande underhåll.

#### Gruppstorlek:

Klassvis eller hela skolan.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

- Kompostbehållare eller material för att bygga en.
- Växtrester, gräsklipp och löv.
- Bruna material (löv, kartong).
- Spade eller grep.

#### Plats:

Utomhus.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



## Steg 1: Bygga kompostbehållaren

1. Bygg eller sätt ihop en kompostbehållare med hjälp av träpallar eller annat material, och se till att luft kan cirkulera genom springor eller hål. Behållaren bör ha tre huvuddelar: en för nytt avfall, en för den aktiva komposteringsprocessen och en för färdig kompost.
2. Förklara vikten av att varva grönt och brunt material, att hålla komposten fuktig men inte blöt, samt att regelbundet vända den för att tillföra syre.

## Steg 2: Börja kompostera

1. Involvera eleverna i att regelbundet lägga trädgårdsavfall i facket för nytt kompostmaterial för att upprätthålla en bra balans.
2. Har ni valt en öppen kompost är det enbart trädgårdsavfall som får komposteras. Prata med eleverna om varför det är så och berätta om hur matavfall idag samlas in av kommunerna och komposteras.



Elever bygger en kompost och lägger i kartong (brunt material) och rör runt i komposten.

Foto: Carmelo Zamora, REAL School Budapest

## Steg 3: Underhåll och uppföljning

1. Vänd komposten regelbundet med en spade eller högaffel för att lufta den och påskynda nedbrytningsprocessen (varje eller varannan vecka).
2. Kontrollera att komposten har rätt förhållanden: värme, fukt och lukt (den får inte lukta illa).
3. När komposten är mörk och smulig (efter ca 3-4 månader) är den klar att användas i skolträdgårdar eller rabatter.

## Steg 4: Användning av komposten

Använd den färdiga komposten för att berika trädgårdsjorden och främja en sund växtlighet. Diskutera hur denna process bidrar till kolbindning och jordförnyelse, och koppla den till klimatresiliens och hållbar markanvändning.



### Dos and don'ts

- Placera kompostbehållaren på en lagom solig plats för att underlätta nedbrytningen.
- Se till att området är tillgängligt för elever och personal men på avstånd från klassrummen för att undvika lukt eller skadedjur.
- Håll kompostbehållarna täckta för att förhindra att skadedjur som gnagare, insekter eller herrelösa djur tar sig in.
- Placera tydliga skyltar vid kompostbehållaren som visar vad som kan och inte kan komposteras.
- Valfritt: Bilda ett team med elever, lärare och eventuellt föräldrar eller personal som ska ansvara för att hantera komposten, också under lov.
- Lägg inte i kött, mejeriprodukter eller oljiga livsmedel eftersom de drar till sig skadedjur och fördröjer nedbrytningen. Lägg inte heller i plast, glas eller metall eftersom de förorenar komposten.
- Lägg inte i sjuka växter eller ogräs med frön, eftersom dessa kan överleva komposteringsprocessen och sprida sjukdomar eller ogräs till din trädgård när komposten används.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Om eleverna är mycket unga eller har begränsad rörlighet kan du överväga en maskbehållare (vermikompostering) som ett alternativ. Den här metoden är lättare att hantera och kan göras inomhus. Här kan du hitta mer information om [vermikompostering i skolan](#). Bra att veta är att i Sverige kräver även en Bokashikompost tillstånd från kommunen.

Du kan koppla den här aktiviteten till aktivitet 5.1.2 – som handlar om att skapa och underhålla en permakulturträdgård.

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad – utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Aktiviteten är designad av REAL School Budapest.

Trautmann, N. M., & Krasny, M. E. (1998). *Composting in the classroom: Scientific inquiry for high school students*. Kendall/Hunt Publishing Company.

If you would like a more in-depth guide for a school compost, we recommend you to check out [School Composting - Let's Get Growing! Guide from Cornell Waste Management Institute](#)



## Aktivitet 5.1.2

# Skapa och underhålla en permakulturträdgård

### Översikt

Den här aktiviteten går ut på att en klass eller elevgrupp tillsammans skapar en permakulturträdgård på skolans område eller i närområdet. Målet är att eleverna ska få uppleva och förstå hur regenerativ odling bidrar till hälsa och välbefinnande – inte bara för människor, utan för hela ekosystemet.

Permakultur är ett sätt att odla som bygger på naturens egen logik. Det handlar om att skapa hållbara, självförsörjande system där mångfald, samverkan och långsiktighet står i centrum. Sedan 1980-talet har permakultur, synonymt med permanent kultur, utvecklats till ett mer övergripande sätt att tänka kring samhällsdesign, med fokus på tre etiska grundprinciper: omsorg om jorden, omsorg om människor och rättvis fördelning av resurser.

### Koppling till läroplanen

Naturorienterande ämnen, biologi, hållbar utveckling

### Stödjer kompetenserna

Samarbete, omsorg, systemtänkande, samhörighet, ödmjukhet



### INFO

#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

Flera månader.

#### Gruppstorlek:

Klassvis eller hela skolan.

#### Svårighetsgrad:

Avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

Trädgårdsmaterial inklusive jord, verktyg och frön.

#### Plats:

Utomhus – på skolans mark eller annan mark (efter överenskommelse med markägare eller kommun).

#### Engagemang av externa intressenter:

En permakulturpedagog eller expert kan med fördel kopplas in. Samarbete med kommunen eller markägare kan också krävas.



## Förberedelser

Säkerställ tillstånd för att använda marken innan starten. För att underlätta processen är det bra att kontakta en permakulturpedagog/expert som bidrar ideellt eller mot ersättning om ni har projektmedel. Likaså underlättar det om du själv har grundläggande kunskaper om trädgårdsskötsel och permakultur.

Säkerställ att ni har allt material som behövs för att skapa och hålla igång en permakulturträdgård.

## Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Grundläggande kunskap om trädgårdsodling är bra att ha med sig.

## Steg för steg

1. Skapa permakulturträdgården
2. Ta ansvar för trädgården över tid

---

## Steg 1: Skapa permakulturträdgården

1. Involvera en permakulturpedagog som kan ge råd kring val av plats och material.
2. Gör upp en plan för hur trädgården ska utformas (tillsammans med en expert) och följ den – permakultur kräver eftertanke och kan inte improviseras.
3. Avsätt tid i klassrummet för att introducera permakulturens principer – gärna med hjälp av en expert på permakultur.
4. Använd trädgården som konkret utgångspunkt för att prata om biologisk mångfald, vad som ligger till grund för en välmående jord med god kvalitet och klimatanpassning.
5. (Valfritt) Uppmuntra eleverna att skapa egna små permakulturträdgårdar parallellt med det ni gör i skolan. Deras egna permakulturträdgårdar kan skapas på balkonger, i hemträdgårdar eller i offentliga miljöer där det är tillåtet att anlägga en egen trädgård.
6. (Valfritt) Låt eleverna byta fröer, berättelser eller egenodlad mat från sina trädgårdar.



## Steg 2: Ta hand om trädgården över tid

1. Fördela skötseluppdrag bland eleverna för att säkerställa att permakulturträdgården är väl omhändertagen. Basera uppdragen på den plan som ni gjort upp tillsammans med permakulturexperten.
2. Planera för regelbundna besök av permakultur-experten för att svara på frågor, ge stöd och på så sätt säkerställa trädgårdens utveckling.



### Att tänka på och att undvika

Planera i god tid – särskilt om ni vill hinna så fröer under våren.

Tänk långsiktigt och låt eleverna vara delaktiga i hela processen.

Starta inte ett för stort projekt utan fundera över nivån på projektet så att det inte blir för ambitiöst från början, eftersom det kan bli för överväldigande för både elever och lärare.

#### Anpassningar och alternativ:

- Om det inte finns någon permakulturexpert att tillgå i lokalsamhället kan ni istället börja med en vanlig ekologisk trädgård, gärna med stöd från föräldrar, andra lokala odlare eller en förening. Att vårda en trädgård – oavsett form – kan ge många fördelar: känslomässigt, mentalt och fysiskt, men också genom att stärka samarbete, gemenskap och upplevelser av samhörighet.
- Denna aktivitet kan även hjälpa elever att bearbeta sina klimat känslor och eventuella trauman på ett sätt som kompletterar verktyg och aktiviteter inom kompetensområde 1. Den kan också ge inspiration, färdigheter och metoder som stöder genomförandet av aktiviteterna under 5.2. *”Ta lokala initiativ för klimatreiliens”*, särskilt 5.2.3. *”Stödja lokala klimatreiliensinitiativ”*.
- Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten efter elevernas specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.



## Referenser

Den här aktiviteten är designad av One Resilient Earth.

- <https://worldpermacultureassociation.com/>
- Brain, R., Adams, J., & Lynch, J. (2017). *Mitigating Projected Impacts of Climate Change and Building Resiliency through Permaculture: a Community 'Bee Inspired Gardens' Movement in the Desert Southwest, USA*. WIT Transactions on Ecology and the Environment. <https://doi.org/10.2495/sc170441>
- Gamble, M. (n.d.). *12 tips for a Thriving Edible Garden*. <https://permacultureeducationinstitute.ac-page.com/morag-12-tips>
- Podcasts from the Permaculture Education institute: <https://ourpermaculturelife.com/category/podcast/>





## Verktug 5.2

# Lokala initiativ för klimatresiliens

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration.

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Att agera för hållbarhet.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Detta verktyg introducerar aktiviteter som kan bidra till att aktivt stärka klimatresiliensen i det lokala samhället och i de lokala ekosystemen – både här och nu och på lång sikt. De bidrar till att återuppbygga gemenskap och stödstrukturer samt till att återställa lokala ekosystem. Samtidigt stärker verktyget elevernas handlingskraft genom att öka deras tillit till att de själva kan göra skillnad. Det utvecklar också samarbetsförmågor som är avgörande för att kunna driva kollektivt handlande inom alla områden.

## Aktivitet 5.2.1

# Utforska och stöd ekosystem

## Översikt

Aktiviteten handlar om att lära känna ett specifikt ekosystem i det lokala området och att tillsammans ta initiativ för att stödja och vårda det. Att förstå sitt lokala ekosystem är grundläggande för att kunna se och förstå de lokala effekterna av klimatförändringar – och för att kunna föreställa sig olika lösningar för att hantera dem.

## Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, matematik.

Ämnesövergripande.

## Stödjer kompetenserna

Förmåga att tänka regenerativt och utforskande,, samarbete, omsorg, samhälls- och gemenskapshetsbyggande, innovation, mod.

## Förberedelser

Se nedan.

## Steg för steg

1. Utforska
2. Stödja
3. Utvärdera

## INFO



### Åldersintervall:

6+.

### Varaktighet:

3 timmar till 3 dagar.

### Gruppstorlek:

Klassvis eller hela skolan.

### Svårighetsgrad:

Avancerad.

### Material/utrymme som krävs:

Mikroskop, kikare, lupp, flora och fauna-app eller böcker för att identifiera arter.

### Plats:

Ett lokalt ekosystem i närheten (skog, äng, park, sjö, väggkant, innergård).

### Engagemang av externa intressenter:

Lokala naturpedagoger, biologer eller ekosystemexperter (om möjligt).



## Steg 1: Utforska

- 1. Välj ett lokalt ekosystem** som ni vill utforska och stödja. Du kan börja med att fråga eleverna om det finns något naturområde som de ofta vistas i eller bryr sig om. Ligger er skola på landsbygden kan du välja ett fält, en skog, en sjö eller en strand. I en mer urban miljö kan du välja en trädgård, en park, en väggkant eller en flodbank. Be eleverna att läsa på om den typ av ekosystem ni valt, på egen hand eller i grupp, för att förbereda sig inför besöket.
- 2. Besök det valda ekosystemet** och utforska vad som finns där. Eleverna får i uppgift att undersöka området – själva eller i små grupper – och dokumentera vilka livsformer som finns där. Vad ni upptäcker beror på platsen men kanske blir fokus växter, svampar, insekter eller andra djur eller livsformer. Tips:
  - a.** om ekosystemet ni valt är en gräsmatta runt skolan kan eleverna börja med att leta efter växter och djur. På en sådan plats kan eleverna behöva gå djupare, gräva i jorden och leta efter maskar eller insekter. Om ni har tillgång till ett mikroskop kan eleverna ta jordprov och se om de hittar några småorganismer i jorden.
  - b.** Om ekosystemet är en mer eller mindre naturlig blomsteräng finns det förmodligen massor av arter synliga för blotta ögat att dokumentera. Då kan eleverna delas i grupper som kan fokusera på olika livsformer som blommor, bin och humlor, fåglar, fjärilar eller träd/buskar. Fotografera gärna fynden. Eleverna kan använda appar eller böcker för att artbestämna fynden.

## Step 2: Stödja

- Börja med en **rörelselek** där deltagarna imiterar varandra. Efteråt kan ni reflektera tillsammans över hur just härmandet av naturen kan fungera som en ingång till att förstå och stödja ekosystem. Rörelseleken:
  - a.** Eleverna arbetar i par om två.
  - b.** Den ena rör sig långsamt, den andra imiterar rörelserna så exakt att det blir svårt att se vem som leder. Målet med leken är att uppleva glädjen i att göra något tillsammans och även skapa eftertanke:
- Ställ frågan "Hur kan vi lära av naturen genom att efterlikna och imitera den?"



3. **Gör en brainstorm-övning** för att komma på vad ni kan göra för att stödja det ekosystem ni studerat, och diskutera också: Vad betyder det att *stödja* ett ekosystem – snarare än att styra det?
4. Ställ ytterligare frågor till eleverna, t.ex:
  - a. Såg ni några problem under besöket? (föroreningar eller skräp, till exempel)
  - b. Har någon av eleverna besökt den här platsen, det här ekosystemet tidigare, och om så är fallet, kunde de se några förändringar?
  - c. Finns det planer på att förändra området? Skulle det kunna påverkas negativt av framtida förändring och eller exploatering?
  - d. Fanns det under utforskningen arter som du förväntade dig att hitta men som du faktiskt *inte* såg? Det kan vara ett tecken på att den här arten har det kämpigt eller att ekosystemet är i obalans.
5. **Diskutera och besluta gemensamt om** vilken typ av stöd ni kan erbjuda ekosystemet, om det behöver något. Vilken typ av stöd som ett ekosystem kan dra nytta av beror på den lokala situationen. Därför behöver eleverna lära känna ekosystemet innan de vidtar åtgärder – eller *låter bli* att vidta åtgärder. Ibland är det bästa vi kan göra för att stödja naturen att lämna den i fred.
6. Utforska förslagen nedan om stödjande åtgärder för ett landbaserat och ett vattenbaserat ekosystem.
7. För ett landbaserat ekosystem, t.ex. en gräsmatta, är möjliga åtgärder
  - a. **Gör ingenting:** Låt gräsmattan växa genom att *inte* klippa gräset. Om det finns blommor i gräsmattan kan de blomma och ge näring åt pollinatörerna.
  - b. **Återförvilda:** Samla eller köp lokala blomfrön och sprid dem på gräsmattan för att öka mångfalden av blommor i ekosystemet. (Var bara varsam så att ni inte av misstag sprider invasiva arter som exempelvis jättebalsamin.)
  - c. **Efterlikna ett hälsosamt ekosystem:** Om du bor i ett torrt område där gräsmattan kräver konstbevattning kan det bästa sättet att stödja ekosystemet vara att ersätta gräsmattan med lokala torktåliga gräs.



8. För en sjö eller flod är möjliga åtgärder följande (i samråd med expert, markägare och kommun):
  - a. **Vidta politiska åtgärder:** Om sjön/älven är förorenad kan det göra skillnad om du identifierar källan och informerar om problemet.
  - b. **Återinplantera:** Om några lokala arter har försvunnit från sjön/älven kan det vara bra att ta reda på orsaken till detta och sedan återinplantera arterna, men observera att återinförandet av en art kan kräva godkännande från lokala myndigheter.
  - c. **Efterlikna ett hälsosamt ekosystem:** Om sjön/älven är utsatt för erosion kan det vara bra att plantera inhemska träd och buskar längs stränderna.

### Steg 3: Utvärdera

1. Se till att era stödjande (icke)handlingar faktiskt är till nytta för ekosystemet. Innan ni sätter igång, gör en plan för hur ni ska utvärdera effekterna av era insatser. Det kan handla om att **utforma en enkel forskningsplan där eleverna får följa upp och dokumentera förändringar i ekosystemet.** Förslag på forskningsupplägg kan vara:
  - a. Före- och efterstudier av samma ekosystem.
  - b. Jämförelser mellan ekosystemet ni stöttar och ett liknande ekosystem som lämnas orört.
  - c. Att genomföra era stödjande insatser i en del av ekosystemet och jämföra med andra delar där ni inte ingripit.
2. **Samla data** om mångfald (hur många olika arter ni hittar) och/eller rikedom (hur stora populationerna av olika arter är). Detta kan till exempel göras genom att räkna arter/individer eller spela in fågelsång.
3. Sträva efter att **visualisera och jämföra insamlade data** med hjälp av diagram och kreativa uttrycksformer.
4. När era (icke)handlingar visar sig fungera väl, fundera på hur ni kan sprida och förstärka era insatser. Om till exempel skolans gräsmatta förvandlas från en monokultur till en blomstrand äng, bjud in föräldrar för att visa resultatet, presentera er forskning och inspirera dem att pröva samma sak hemma.





## Att tänka på och att undvika

### Do:

Gör inte skada. Ni behöver lära känna ekosystemet ordentligt innan ni kan erbjuda stöd.

Om ni är osäkra på om er planerade handling verkligen gynnar ekosystemet, rådfråga en lokal expert innan ni sätter igång.

### Anpassningar:

- Använd visuella stöd vid behov. Fotokort eller tryckta fälthandböcker kan underlätta för elever som har svårt med läsning eller abstrakta begrepp.
- Erbjud sittande eller kortare alternativ. Välj plats utifrån gruppens förutsättningar. Vissa elever kan till exempel undersöka en mindre yta eller studera insamlade prover inomhus om rörlighet eller trötthet är en utmaning.

Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten efter era elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När ni anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad – utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Referenser

Den här aktiviteten har utformats av Climate Creativity.

Check out this link for examples of biomimicry:

<https://www.learnbiomimicry.com/blog/best-biomimicry-examples>

- Gilchrist, M. (2023, May 16). *Children & Nature Programme: the importance of integrating time spent in nature at school.*  
<https://naturalengland.blog.gov.uk/2023/05/16/children-nature-programme-the-importance-of-integrating-time-spent-in-nature-at-school/>
- Sitka-Sage and colleagues. (2017). *Rewilding Education in Troubled Times; or, Getting Back to the Wrong Post-Nature.* Visions for Sustainability.  
<https://ojs.unito.it/index.php/visions/article/view/2334>



Ballantyne, R., & Packer, J. (2002). Nature-based Excursions: School Students' Perceptions of Learning in Natural Environments. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 11(3), 218–236.

<https://doi.org/10.1080/10382040208667488>



## Aktivitet 5.2.2

# Lokala kartor

### Översikt

Arbete med lokala kartor – eller “klimatkartor” – hjälper eleverna att både förstå och visualisera vilka risker klimatförändringarna innebär i deras närområde, liksom vilka resurser som kan mobiliseras för att möta dessa risker – både nu och i framtiden – inklusive genom återskapande och regenerativa insatser. Men det handlar inte bara om risker: eleverna identifierar också resurser, kunskap, nätverk och naturmiljöer som kan användas för att stärka lokal motståndskraft och regenerativ utveckling. Ett praktiskt arbete med sådana kartor kan skapa en grund till att gå från förståelse till handling.

Aktiviteten kan knytas till geografiundervisningen, och varje karta kan utformas på kreativa sätt – till exempel med tredimensionella inslag eller naturmaterial för att representera det omgivande ekosystemet. På så vis kan kartorna bidra till att ta steget från förståelse till handling.

### Koppling till läroplan

Geografi.

### Stödjer kompetenserna:

Samhälls- och gemenskapshetsbyggande, samarbete, systemtänkande.

### Förberedelser

Läs Lärarhandledningen om klimatreiliens och regeneration. Sätt dig sedan in i vilka klimatrelaterade risker som kan påverka ert lokala område (t.ex. översvämningar,

### INFO



#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

2-3 sessioner på 45-60 minuter, eller ett mer långsiktigt projekt.

#### Gruppstorlek:

Öppen, hel klass, arbetsgrupp eller tvärgrupp.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

Lokala kartor i stor skala, ritmaterial, annat material som kan användas för att göra 3D-kartor och representera det lokala ekosystemet.

#### Plats:

Inomhus + utomhus i närområdet

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



värmeböljor, torka, skogsbränder). Ta reda på mer om klimatsårbarheten i olika grupper i samhället och ert lokalsamhälle och hur de påverkas (ålder, ekonomi, bostadssituation). För stöd i projektet kan det även vara bra att identifiera lokala resurser: organisationer, grönområden, eldsjälar.

### Bra att öva och/eller pröva i förväg:

Titta gärna på verktyg 4.4. "Designa för klimatreiliens och förnyelse" och aktivitet 4.4.1 *Undersöka projekt som bidrar till resiliens och återskapande* som ett sätt att förstå klimatsårbarhet och metoder för att bygga resiliens.

### Nivåer

1. Undersök och kartlägg
2. Genomför ett projekt

## Nivå 1: Undersök och kartlägg

1. Ge eleverna kartor över platsen och dess omgivning, det vill säga staden eller det avrinningsområde som platsen tillhör. Att arbeta på avrinningsområdesnivå är mest relevant ur ett vetenskapligt perspektiv när det gäller att bygga klimatreiliens. Samtidigt kan det området bli väl stort för yngre elever, som i stället kan börja på en mer hanterbar nivå – exempelvis med den egna stadsdelen om staden är särskilt stor.
2. Använd kartorna för att förklara begreppen **exponering**, **sårbarhet** och **förmåga att hantera konsekvenser**, som tillsammans avgör graden av klimatrelaterad sårbarhet:
  - a. **Exponering** beror ofta på topografin. Klimatförändringens effekter kan handla om översvämningar i kustområden eller vid floder, urbana värmeöar i täta stadsmiljöer med få träd, eller skogsbränder där tät bebyggelse gränsar till skog.
  - b. **Sårbarhet** handlar om att vissa grupper är mer utsatta än andra. Exempelvis riskerar små barn och äldre att drabbas hårdast av värmeböljor eller översvämningar.
  - c. **Förmåga att hantera konsekvenser** kan illustreras med frågan: Vem har råd att reparera sitt hus efter en översvämning? Vilka kan få stöd från familj eller vänner under tiden? Skillnader i ekonomiska och sociala resurser avgör i hög grad vem som klarar sig bäst.



3. Bjud in eleverna att på kartan markera områden som är utsatta för olika klimatpåverkan (se resurser för exempel på klimatpåverkan och relaterade förluster). Låt dem också synliggöra var de mest sårbara grupperna finns – om det är genomförbart.
4. Be eleverna sedan att markera resurser som stärker klimatresiliensen:
  - a. **Naturliga områden** med grönska som kyler ner staden eller stadsdelen.
  - b. **Parker, sjöar, våtmarker eller vattendrag** som kan fungera som svalkande oaser vid värmeböljor eller som buffertar vid kraftiga regn.
  - c. **Lokala projekt** som bidrar till klimatresiliens och ekosystemrestaurering, till exempel initiativ för förvildning, permakultur eller stadsodling.
  - d. **Initiativ för att stötta utsatta grupper** vid extremväder, som äldre eller hemlösa vid värmeböljor.
  - e. **Universitets- eller forskningsprojekt** som analyserar lokal klimatdata eller driver klimatinsatser.
  - f. **Projekt i skärningspunkten mellan klimat och psykisk hälsa**, såsom klimatscirklar eller klimatcaféer.
5. Kartorna kan utformas på olika sätt med färgkodning, digitala verktyg eller som tredimensionella skapelser med naturmaterial (t.ex. mossa eller grenar). På så sätt får man en första helhetsbild av både klimatrisker och resiliensresurser på lokal nivå.

## Nivå 2: Projekt

1. Om aktiviteten utvecklas till ett projekt kan eleverna samla in information som inte finns lättillgänglig i kartor eller online. På så vis bidrar de till **ny kunskapsproduktion**, även kring förluster och skador som redan upplevts lokalt. Ytterligare information att samla in kan omfatta:
  - a. Platser där klimatpåverkan redan märks, t.ex. skogsbränder, insektangrepp som förstört skog, låga vattennivåer i sjöar eller grundvatten.
  - b. Arter av växter, djur eller svampar som drabbats.
  - c. Skadat materiellt eller immateriellt kulturarv.
  - d. Ekosystem eller platser som fortfarande återhämtar sig efter tidigare händelser.
  - e. Klimatrelaterade känslor i samhället, t.ex. klimatångest eller sorg, särskilt efter extrema väderhändelser.







## Att tänka på och att undvika

Uppmuntra eleverna att söka information i flera olika databaser och kartor som redan finns tillgängliga, både online och lokalt.

Ta kontakt med kommunen eller annan lokal myndighet för att få tillgång till relevanta kartor. Erbjud samtidigt att dela de kartor som eleverna utvecklar, så att arbetet kan bidra tillbaka till det lokala planeringsarbetet.

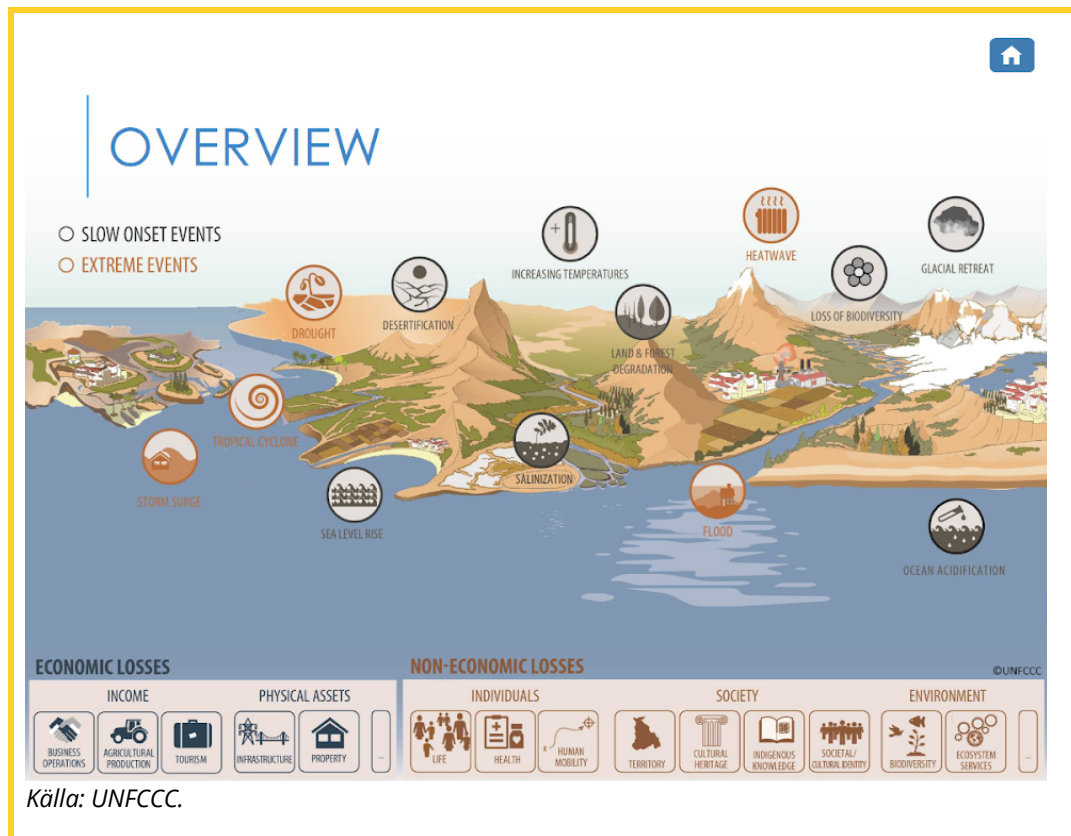
Samla inte in personuppgifter om invånare utan att säkerställa att uppgifterna anonymiseras och att de berörda är medvetna om hur informationen kommer att användas.

### Anpassningar:

Utforska gärna digitala verktyg för att skapa 3D-kartor, om sådana resurser finns tillgängliga på skolan eller universitetet.

Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten efter elevernas specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad, utan så som **de** vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Resurser



## Referenser

Den här aktiviteten är utformad av **One Resilient Earth**.

- 3D Participatory Mapping: a model to promote socially-inclusive climate action. (2024, October 1). SERVIR SEA. <https://servir.adpc.net/news/3d-participatory-mapping-model-promote-socially-inclusive-climate-action>
- The Transformative Power of 3D Participatory Mapping in the Yanesha Communal Reserve. (2024). IUCN. <https://iucn.org/story/202307/transformative-power-3d-participatory-mapping-yanesha-communal-reserve>
- Participatory 3D mapping for land use planning and climate change adaptation | PANORAMA. (2019). <https://panorama.solutions/en/solution/participatory-3d-mapping-land-use-planning-and-climate-change-adaptation>
- USAID NASA SERVIR SEA. (2024, October 8). SERVIR SEA. <https://servir.adpc.net/>
- Good practices in participatory mapping: A review prepared for the International Fund for Agricultural Development (IFAD). (2009). [https://www.ifad.org/documents/38714170/39144386/PM\\_web.pdf/7c1e da69-8205-4c31-8912-3c25d6f90055](https://www.ifad.org/documents/38714170/39144386/PM_web.pdf/7c1e da69-8205-4c31-8912-3c25d6f90055)
- Leon, J. X., Hardcastle, J., James, R., Albert, S., Kereseke, J., & Woodroffe, C. D. (2015). Supporting Local and Traditional Knowledge with Science for Adaptation to Climate Change: Lessons Learned from Participatory Three-Dimensional Modeling in BoeBoe, Solomon Islands. *Coastal Management*, 43(4), 424–438. <https://doi.org/10.1080/08920753.2015.1046808>
- Meguro, W., Briones, J., Failano, G., & Fletcher, C. H. (2024). A Science and Community-Driven Approach to Illustrating Urban adaptation to Coastal Flooding to inform management plans. *Sustainability*, 16(7), 2849. <https://doi.org/10.3390/su16072849>



## Aktivitet 5.2.3

# Stödja lokala åtgärder för klimatresiliens

## Översikt

Den här aktiviteten kan genomföras av unga vuxna på universitetsområden eller i privata/offentliga miljöer, med nödvändiga tillstånd. Syftet är att ge elever och studenter möjlighet att omsätta sina kunskaper i praktisk handling, till exempel genom att arbeta med naturbaserade lösningar som kan skydda sårbara grupper mot effekterna av värmeböljor i städer eller i stadsdelar med lite grönska.

Åtgärderna kan inkludera:

- Skapa fysiska eller sociala utrymmen där människor kan dela information, stötta varandra och föra samtal om klimatrelaterade känslor som oro och ångest.
- Bidra till genomförandet av lokala eller kommunala klimatanpassningsplaner genom naturbaserade lösningar, som att plantera träd, skapa grönytor eller öppna regnbäddar.

## Koppling till läroplanen

Hållbarhetsstudier (t.ex. stadsplanering, arkitektur...), geografi, naturvetenskap.

## Stödjer kompetenserna:

Mod, innovation, samhällsengagemang, samarbete, ansvarstagande, ödmjukhet.

## INFO



### Åldersintervall:

12+ för ett lokalt projekt och 18+ för ett kommunalt projekt.

### Varaktighet:

Flera veckor till månader.

### Gruppstorlek:

Liten (3-6 personer).

### Svårighetsgrad:

Avancerad – utbildaren måste ha en djupgående kunskap om lokala planer för klimatanpassning samt lokala intressenter.

### Material/utrymme som krävs:

Beror på projektet.

### Plats:

Utomhus.

### Engagemang av externa intressenter:

Ja – samarbete med lokala intressenter är viktigt.

## Förberedelser

Sätt dig in i den eller de lokala planerna för klimatanpassning för ert lokalområde och ta reda på vilka lokala intressenter som kan vara viktiga att samarbeta med och lära av.

Även teknisk kunskap om klimatanpassning och motståndskraft är av stor vikt för aktiviteten.

## Bra att öva och pröva i förväg

Verktyget 3.4. men också 4.4 kan hjälpa till att förbereda både utbildaren och eleverna inför eller i samband med denna aktivitet.

## Nivåer

1. Lokalt projekt lämpligt för en grupp
2. Kommunalt projekt

---

## Nivå 1: Lokalt projekt lämpligt för en grupp

1. Börja med att lyfta fram att gruppinitiativet ska resultera i utformningen av ett projekt som kan genomföras lokalt – till nytta för skolan/universitetet, samhället och/eller ekosystemet. Projektet ska ha som mål att bygga resiliens mot klimatförändringarnas effekter. Det kan handla om att **förebygga, begränsa och/eller återhämta sig från klimatpåverkan**, och kan rikta sig till individer, gemenskaper eller ekosystem – eller en kombination av dessa. Projekten kan fokusera på **medvetandegörande, naturbaserade lösningar, konst och berättande, eller samhällsengagemang**. Viktigt är att initiativet kan genomföras inom den tidsram som satts upp för hela gruppen.
2. Ge deltagarna **en vecka på sig att reflektera individuellt** kring vilken typ av projekt de skulle vara mest intresserade av och vad de själva vill bidra med. Mer utvecklade projektidéer är också välkomna.
3. Efter en vecka bjuds eleverna in att **dela sina intressen och idéer** genom korta texter, teckningar eller diskussioner. Dessa presentationer fungerar som underlag för att bilda grupper om **3–6 elever** (ingen grupp bör vara färre än 3).



4. Ge grupperna ett par veckor för att utveckla sina idéer till en **mer detaljerad plan**. Planen ska beskriva:
  - a. kontexten,
  - b. den utmaning de vill ta sig an,
  - c. deras tillvägagångssätt,
  - d. planerade aktiviteter,
  - e. tidsram,
  - f. förväntade konkreta resultat,
  - g. samt förväntade lokala effekter.
  - h. Aktiviteterna ska vara **genomförbara utan finansiellt stöd**, men kan gärna inkludera medverkan från lokalsamhället.
5. Uppmuntra grupperna att **söka kontakt med praktiker eller andra experter i samhället** som kan ge återkoppling på deras initiativ. Dessa kontakter kan ske digitalt eller fysiskt, om vårdnadshavare godkänner det för elever under 18 år.
6. Be varje grupp att **genomföra eller testa sin idé i liten skala**, för att identifiera eventuella begränsningar och förbättringsområden innan projektet genomförs i större skala.
7. Skapa möjligheter för eleverna att **arbeta tillsammans, rapportera framsteg och ställa frågor** – både till dig som lärare och till varandra.
8. Följ upp tidsplanen för projekten och avsluta med att **fira framgångarna** genom en gemensam presentation, gärna öppen för andra elever på skolan/universitetet samt föräldrar när det är möjligt.

## Nivå 2: Kommunalt projekt

1. **Börja med att låta eleverna studera den kommunala klimat- eller anpassningsplanen** (om en sådan finns), eller uppmuntra dem att kontakta sin kommun för att ta reda på vilken typ av plan, program eller projekt som finns för att möta klimatförändringarnas effekter och/eller bygga lokal resiliens. Om ingen sådan finns, kan eleverna undersöka vilka planer eller initiativ som istället rör miljöskydd, utökad inslag av grönska eller återställning av lokala ekosystem. Detta kan vara en bra startpunkt för att reflektera över hur naturbaserade lösningar kan bidra till klimatanpassning.



2. **Uppmuntra eleverna att undersöka kommunens intresse för samarbete** – antingen genom att stödja kommunen i att genomföra sin klimat- eller anpassningsplan, eller genom att själva föreslå nya åtgärder för att stärka den lokala resiliensen. Om intresse finns från kommunens sida är det viktigt att tydligt definiera förväntningar från båda håll: både kommunen och elevgrupperna. Klargör även kommunikationssätt, förväntade resultat och en tidsplan för samarbetet.
3. **Rekommendera varje grupp att lära direkt av kommunen** genom att studera vilka åtgärder som redan har genomförts, vilka utmaningar som uppstått, och vilken långsiktig vision kommunen har kring klimatanpassning. Studiebesök på platser där projekt redan är genomförda är mycket värdefulla, liksom samtal med personer som på olika sätt varit berörda eller gynnats av insatserna.
4. **Uppmuntra eleverna att boka in regelbundna möten** med sina kommunala motparter, för att säkerställa att deras stöd får avsedd effekt eller att nya initiativ utformas så att de svarar mot kommunens behov.
5. **Be grupperna dokumentera sitt arbete** – både utbyten, åtgärder och svårigheter under projektets gång. Varje grupp bör skriva en kort syntesrapport i slutet, antingen över det genomförda projektet eller över sin projektdesign.
6. **Avsluta med en presentation och gemensamt firande** i skolan/universitetet. Här får grupperna presentera sina projekt eller projektplaner, samt de lärdomar som dragits. Bjud gärna in representanter från kommunen och andra samhällsaktörer om det är möjligt.



### Att tänka på och att undvika

Uppmuntra eleverna att tillbringa tid ute i verkligheten och möta olika samhällsmedlemmar för att bättre förstå den kontext där projektet ska utvecklas.

Förbered inte elevernas arbete för mycket genom att själv i förväg kontakta alla relevanta aktörer. Projektet måste vara deras eget, och värdet ligger mer i att gruppen får ta egna initiativ tillsammans än i kvaliteten på det slutliga resultatet.



**Fortsättning från föregående sida****Anpassningar:**

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Referenser**

Den här aktiviteten har utformats av One Resilient Earth, och är inspirerad av EPIC-N modellen.

- Budowle, Rachael, Eric Krszjaniek, and Chelsea Taylor. "[Students as change agents for community-university sustainability transition partnerships.](#)" *Sustainability* 13.11 (2021): 6036.
- Daneri, Daniel Rosenberg, Gregory Trencher, and John Petersen. "[Students as change agents in a town-wide sustainability transformation: The Oberlin Project at Oberlin College.](#)" *Current Opinion in Environmental Sustainability* 16 (2015): 14-21.
- Gruber, James S., et al. "[Enhancing climate change adaptation: strategies for community engagement and university-community partnerships.](#)" *Journal of Environmental Studies and Sciences* 7 (2017): 10-24.
- Hahn, Micah B., et al. "[Collaborative climate mitigation and adaptation planning with university, community, and municipal partners: a case study in Anchorage, Alaska.](#)" *Local Environment* 25.9 (2020): 648-665.





### Verktyg 5.3

# Främja solidaritet och återskapande

#### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration.

#### **Kompetensområde - GreenComp:**

Att agera för hållbarhet.

#### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Klimatförändringarna har redan drabbat vissa områden, regioner, länder, befolkningsgrupper och samhällen oproportionerligt hårt. Detta skapar ett behov av solidaritet och återskapande som tar hänsyn till hur klimatpåverkan yttrar sig i olika sammanhang och för olika grupper.

Ett sätt att omforma vår förståelse av solidaritet är att öka den mellan generationerna och att odla en nyfikenhet för historien. Det handlar både om den allmänna historien – för att undvika att upprepa tidigare misstag och kunna handla klokare framåt – och om individers och lokalsamhällens historia. Genom att lyssna till berättelser från människor i vårt eget samhälle och från platser längre bort kan vi stärka de sociala banden och bygga grunden för djupare omsorg och ansvarstagande.

## Aktivitet 5.3.1

# Skapa ett generationsöverskridande plagg

## Översikt

I den här uppgiften får eleverna utforska kläders värde och möta de problematiska sidorna av dagens snabba mode. De får också utforska kläder som inte enbart mode eller funktion, utan som bärare av berättelser, minnen och relationer. Eleverna samlar in tre plagg – ett från sin egen garderob, ett från en vuxen i familjen eller närmiljön, och ett från en äldre person i familjen eller samhället. Dessa tre plagg återbrukas och re-designas till ett "nytt" generationsöverskridande plagg.

Till varje plagg samlar eleverna också in en berättelse, för att belysa värdet av att värna om och ta hand om våra kläder, inte minst som en representation av de begränsade resurser vi har.

## Koppling till läroplanen

Bild, språk och litteratur, samhällskunskap, historia, matematik, slöjd.

## Stödjer kompetenserna

Samarbete, ansvarstagande, omsorg, gemenskapsbyggande, originalitet.

## Förberedelser

Hitta och välj ett plagg som betyder något för dig personligen

## Bra att öva och pröva i förväg

Sömnad.

### INFO

i

#### Åldersintervall:

6+.

#### Varaktighet:

2-6 timmar.

#### Gruppstorlek:

30 personer.

#### Svårighetsgrad:

Medelsvår – avancerad.

#### Material/utrymme som krävs:

Nål och tråd och/eller symaskiner.

#### Plats:

Utrymme för konst och hantverk.

#### Engagemang av externa intressenter:

Ja, vuxna och äldre i elevens familj/lokalsamhälle.



**Steg för steg**

1. Plaggens berättelser
2. Samla in plagg och berättelser
3. Sy ett plagg för flera generationer
4. Visa plaggen

**Steg 1: Plaggens berättelser**

1. Gör tillsammans en snabb kartläggning av studenternas konsumtionsmönster genom att be dem räcka upp handen om de:
  - a. köpt ett nytt plagg i år
  - b. köpt ett nytt plagg denna månad
  - c. köpt ett nytt plagg denna vecka
  - d. någon gång köpt ett plagg begagnat
  - e. någon gång fått ett plagg i arv
  - f. någon gång lagat ett plagg
  - g. någon gång låtit någon laga ett plagg åt dem
  - h. någon gång fått ett handgjort plagg
  - i. någon gång sytt ett plagg själva
2. Fundera tillsammans kring **snabbmode** och hur det påverkar människor och planeten, inklusive miljöpåverkan och exploatering av arbetare. Modeindustrin är en av de mest inflytelserika – men också mest problematiska – branscherna i världen. Bakom det vi ofta kallar **snabbmode** finns ofta verkligheter som inte syns på prislappen, några konkreta exempel:
  - a. Människor som jobbar upp till 16 timmar om dagen för extremt låg lön
  - b. Arbetare vistas i farliga arbetsmiljöer ofta utan fönster, med höga temperaturer och hanterar giftiga kemikalier
  - c. Olycksdrabbade verksamheter, som den tragiska kollapsen av en klädfabrik i Bangladesh 2013, där över 1 100 människor miste livet
  - d. Modeindustrin står för ca 10% av dagens koldioxidutsläpp
  - e. Det är därmed inte bara människor som påverkas. Förutom att modeindustrin bidrar till stora mängder koldioxidutsläpp, förbrukar den enorma mängder vatten, och färger och kemikalier förorenar naturen. Många plagg används bara några få gånger – sedan hamnar de på soptippar runt om i världen, som den stora "klädkyrkogården" i Atacamaöknen i Chile.



- f. Den här lektionen handlar inte om att skuldbelägga någon. Den handlar om **att se**. Att våga titta på hela bilden – och fundera på hur vi kan göra val som är mer rättvisa, mer omtänksamma och mer hållbara. Tillsammans. Du som vill veta mer om modeindustrins utmaningar kan hitta fler exempel här: exempel från Britannica:  
<https://www.britannica.com/art/fast-fashion>
3. Be eleverna ta med eller ta på sig ett plagg de verkligen älskar och be dem berätta en liten historia om varför plagget är viktigt för dem och hur/av vem det tillverkades.
4. Fråga eleverna vad som gör ett plagg viktigt för dem. Vet de hur eller av vem deras plagg har tillverkats? Be dem att svara på frågorna i smågrupper. Be en elev från varje grupp att dela med sig av något från samtalet. När du bjuder in eleverna att dela med sig, betona att det kan vara mycket oroande att bli medveten om de etiska aspekterna av mode, och att vi inte dömer varandra för vad vi har på oss.
5. Presentera uppgiften att tillverka ett plagg som passar flera generationer. Lyft gärna fram att skapa något nytt av något gammalt, inte bara är ett kreativt arbete – det är också ett konkret svar på problemet med snabbt mode. Genom att låta eleverna sy om, laga och på så sätt förvandla befintliga plagg bygger de praktiska färdigheter som stärker deras självförtroende och kompetens. När de själva får uppleva hur mycket tid och omsorg som krävs för att skapa ett klädesplagg, kan det väcka en ny respekt för det arbete som ligger bakom varje tröja, jacka och byxa vi bär. Ge deltagarna i uppgift att samla in:
- a. ett plagg från den egna garderoben
  - b. ett plagg från en vuxen som de känner och bryr sig om
  - c. ett plagg från någon äldre person som de känner och bryr sig om
  - d. en riktig historia om varje plagg berättad av dem själva, den vuxna och den äldre personen

## Steg 2: Samla in plagg och berättelser

1. Eleverna samlar in plaggen och berättelserna hemma. Du kan ge dem några frågor som de kan ställa i samband med insamlingen till den vuxna och den äldre personen t.ex:
- a. Vad gör det här plagget speciellt för dig?
  - b. Vad säger det här plagget om dig?



- c. Hur/var/när/av vem tillverkades detta plagg?
- d. Eleven skriver ner berättelserna, inklusive sin egen.

### Steg 3: Sy ett plagg för flera generationer

1. Eleverna behöver göra en design för sitt generationsöverskridande plagg. Du kan låta dem brainstorma i grupper och sedan skissa sina mönster individuellt.
2. Om mönstren är komplicerade kan eleverna behöva göra mönster av papper och rita mönstren på plaggen innan de börjar skära till.
3. Klipp till plaggen i nya former för att passa designen.
4. Nåla ihop de nya tygbitarna så att de matchar designen.
5. Sy ihop tygbitarna för hand med nål och tråd, eller med symaskin, beroende på elevernas kunskapsnivå och tillgången till maskiner.

### Steg 4: Visa plaggen

1. Ni kan ordna en modevisning eller någon annan typ av utställning för resten av skolan för att visa upp de nyskapade generationsplaggen. Inkludera berättelserna i visningen/utställningen.
2. Om du gör en utställning kan du inkludera en helfigursspegel med texten "*här ser du världens mest hållbara plagg*" (det vill säga det du redan har).
3. Eleverna kan göra en affisch med texten "*Hur gamla är de plagg du har på dig just nu?*" och en linje nedanför med siffror från 0 till 20 + äldre. Placera en penna eller annan markör bredvid affischen så att andra elever kan markera åldern på det de har på sig.



#### Att tänka på och att undvika

Kontrollera med föräldrarna att de är villiga att donera plagg till projektet.

Tvinga inte eleverna att visa upp sina plagg på en catwalk om de inte känner för det.

Döm inte/skambelägg inte elever för att de köper eller bär fast fashion.



## Fortsättning från föregående sida

**Anpassningar:**

- Se till att det finns verktyg som passar och fungerar för alla. Exempelvis kan du se till att det finns saxar med stora handtag, tygklämmor istället för nålar eller förberedda nålar för elever som har svårigheter med finmotoriken. Om sömnad blir för komplicerat, uppmuntra istället användning av textillim eller säkerhetsnålar.
- Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad – utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

**Referenser**

Den här aktiviteten är designed av Climate Creativity.

Henry, P.M. , Michell, M. (2019). Challenging Excessive Fashion Consumption by Fostering Skill-Based Fashion Education. *Journal of International Education and Practice*

<https://eprints.whiterose.ac.uk/145613/>

*The impact of textile production and waste on the environment (infographics) | Topics | European Parliament.* (n.d.). Topics | European Parliament.

<https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/the-impact-of-textile-production-and-waste-on-the-environment-infographics>



## Aktivitet 5.3.2

# Skapa lärandeutbyten mellan skolor

## Översikt

Lärandeutbyten kan ske mellan skolor i olika sammanhang – till exempel stad/landsbygd, innerstad/ytterstad eller mellan det globala nord och det globala syd. Det kan handla om att dela med sig av berättelser, presentera framsteg i skolprojekt som stärker klimatresiliens och återskapande, och/eller dela framtidsvisioner. De kan också leda till gemensamma projekt, från små enkla att genomföra till större och mer omfattande. Aktiviteten hjälper till att öppna upp en diskussion om vad solidaritet kan innebära mellan olika elever och skolor.

## Koppling till läroplanen

Språk och litteratur, geografi, historia.

## Stödjer kompetenserna:

Perspektivtagande, ansvarstagande, omsorg, samhällsengagemang, samarbete, självreflektion, empati.

## Förberedelser

- Etablera samarbete.
- Sätt dig in i den kontext där den andra skolan, organisationen eller universitetet är verksamt.
- Tydliggör projektets syfte – från att ge eleverna inblick i hur klimatförändringar påverkar människor på olika sätt, till att planera ett gemensamt projekt för att stärka klimattålighet (climate resilience).

## INFO



### Åldersintervall:

7+.

### Varaktighet:

Från en onlinelektion (45-60 minuter) till ett årslångt projekt.

### Gruppstorlek:

Öppen.

### Svårighetsgrad:

Medelsvår.

### Material/utrymme som krävs:

Det beror på hur projektet är utformat. Du kan behöva: en internetanslutning, en stor skärm, ett bra ljudsystem.

### Plats:

Innomhus.

### Engagemang av externa intressenter:

Ja. Det måste finnas ett etablerat samarbete med en annan skola, organisation eller ett universitet i en annan kontext, land eller region än den egna skolans.



- Förbered dig på att elever kan ha förutfattade meningar om den andra kontexten – ge dem gärna information i förväg som breddar deras förståelse.

### Bra att öva och pröva i förväg:

- Icke-våldskommunikation (non-violent communication) – aktivitet 5.4.2.
- Aktiviteter kopplade till kompetensområde 3: Omfamna värderingar som stödjer allt levande.
- Aktiviteter kopplade till kompetensområde 4: Utforska olika klimatrelianta och regenerativa framtider – kan genomföras i förväg eller tillsammans med samarbetspartnern.

### Nivåer i aktiviteten

1. Kort utforskande utbyte
2. Återkommande utbyten
3. Samarbetsprojekt

---

## Nivå 1: Kort utforskande utbyte

1. Förbered ett onlinemöte med läraren/pedagogen från den andra skolan, organisationen eller universitetet.
2. Under förberedelserna, och i diskussion med din kollega bör ni klargöra förväntningarna på utbytet. Några frågor att fundera över och prata om är:
  - a. vilket format kommer utbytet att ha (t.ex. kort utforskande utbyte eller ett mer omfattande samarbetsprojekt),
  - b. vad vill vi uppnå när det gäller lärandemål och i förhållande till klimatrelians,
  - c. när det gäller klimatrelians – hur mycket vet vi om klimatförändringarnas effekter i varandras lokala sammanhang och hur mycket förväntar vi oss att eleverna ska utforska och lära sig, vilken klimathändelse/upplevelse kan vi tryggt dela med oss av, finns det något lokalt klimatprojekt vi kan presentera, kan vi diskutera lokala visioner om en klimatreliant, biologisk mångfald, sammankopplad, omtänksam och kreativ värld, hur kan vi bäst stödja barnen i att diskutera sina visioner.



3. Innan ni börjar prata med elever från er partner är det bra att förklara förväntningarna på utbytet och diskutera principer för en nyfiken och respektfull kommunikation. Ge tid för eleverna att ta upp frågor och diskutera de fördomar som kan finnas i gruppen.
4. Se till att tekniken fungerar i förväg och ha reservplaner om uppkopplingen blir instabil eller bryts.
5. Förbered varje session med en uppsättning aktiviteter och ge gott om tid för diskussioner mellan eleverna. En möjlig agenda för en 2-timmars session skulle kunna se ut såhär:
  - a. en kort introduktion av varje lärare om sitt land, sin skola och sin klass,
  - b. bjud sedan in elever från varje skola att berätta om hur deras miljö ser ut och vilka miljöproblem de har bevittnat och lärt sig om,
  - c. ge eleverna på respektive skola även en möjlighet att berätta om de lösningar som de har genomfört eller håller på att genomföra i för att ta itu med den ekologiska krisen,
  - d. låt eleverna reflektera över nya aktiviteter som de skulle vilja genomföra, eller över nya visioner som de skulle vilja dela, utforska och/eller förverkliga som ett resultat av utbytet.

En agenda som den ovan kan användas både för en kort utforskande session och/eller för mer långsiktiga regelbundna utbyten och samarbetsprojekt.

6. Organisera ett uppföljningssamtal för att diskutera vad sessionen har lett till för varje skola och reflektera över både de utmaningar och möjligheter som utbytet har gett upphov till.
7. Ge deltagarna möjlighet att hålla kontakt med varandra om de vill.

## Nivå 2: Återkommande utbyten

1. Flera av aktiviteterna under kompetensområde 4 "Att öppna upp för olika klimatresilienta och regenerativa framtider" kan genomföras tillsammans med elever från den andra skolan, organisationen eller universitetet. Ett sådant samarbete kan lägga en bra grund för att öppna upp för en mångfald av idéer, tankar och erfarenheter inför utforskandet av olika regenerativa framtider, och göra övningarna mer spännande.
2. Bestäm vilka delar av aktiviteterna ni vill göra tillsammans och vilka delar som enklast genomförs på respektive plats. Avsätt tid för de olika aktiviteterna.



3. Se till att eleverna får möjlighet att reflektera över samtalen genom att skriva dagbok eller genom korta reflektioner i slutet av varje möte. Dessa reflektionstillfällen kan också hjälpa till att lyfta fram specifika känslor eller svårigheter som kan behöva tas upp.

## Nivå 3: Samarbetsprojekt

1. Ert samarbetsprojekt kan genomföras på många olika sätt, enskilt, lokalt eller parallellt eller som en del av ett samarbete för lärandeutbyte. Samarbetsprojekt kan till exempel omfatta parallella lokala projekt för klimatesiliens, i linje med de aktiviteter som anges i verktyg Verktyg 4.4. Designa för resiliens och återskapande. Det skulle också kunna vara lämpligt att i vissa fall fokusera på ett projekt som genomförs lokalt av en av parterna, medan elever från den andra partnerskolan, organisationen eller universitetet följer projektet och bidrar till vissa delar genom kunskapsutbyte.
2. Att dokumentera lokala projekt genom ett rikt flöde av både foton och videor kan bidra till att skapa engagemang och entusiasm hos båda grupperna.



### Att tänka på och att undvika

- Förbered er och försök skapa en god förståelse för det kulturella, ekonomiska, sociala och politiska sammanhang i vilket partnerskolan, -organisationen eller -universitetet verkar.
- Se till att det finns en öppen och tydlig kommunikation med den andra läraren och/eller utbildaren så att eventuella frågor om interkulturell kommunikation kan tas upp.
- Ta lite tid på dig att lära känna din partner innan du inleder samarbetsprojekt. De tre implementeringsnivåerna för detta verktyg kan med fördel genomföras i följd.
- Utgå inte från att en partnerskola, -organisation eller -universitet i ett marginaliserat område och/eller i det globala syd behöver din kunskap, expertis eller andra resurser.
- Utforma ett samarbetsprojekt för en partnerskola, -organisation eller -universitet i ett marginaliserat område och/eller i det globala syd. Överväg endast ett samarbetsprojekt med fokus på en partnerskola, organisation eller ett universitet i ett marginaliserat område och/eller i det globala syd om det finns en tydlig begäran. Ge endast stöd om det efterfrågas och på det sätt som efterfrågas



## Fortsättning från föregående sida

### Anpassningar:

Vi uppmuntrar dig alltid att anpassa denna aktivitet efter dina elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever är det viktigt att komma ihåg att det inte handlar om att behandla andra så som du vill bli behandlad, utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

Om du funderar på om eleverna kan ha svårt att tala spontant, kan du låta dem förbereda en presentation i förväg – gärna i grupp – innan de möter elever från den andra skolan eller universitetet.

Om det är svårt att genomföra möten i realtid, på grund av tekniska begränsningar hos någon av parterna, kan ni istället spela in korta filmer i förväg eller skicka brev, bilder och konstverk. Om eleverna vill mötas mer direkt, kan du överväga att skapa små arbetsgrupper med tydliga aktiviteter att samarbeta kring, och med ett gemensamt ansvar för respektfulla interkulturella utbyten.

Många aktiviteter under Kompetensområde 4, *Att öppna upp för mångfald av klimatresilienta och återskapande framtider*, kan med fördel genomföras som gemensamma aktiviteter i regelbundna utbyten med en annan skola, organisation eller ett universitet.

### Referenser

Den här aktiviteten är designed av One Resilient Earth.

- Global school exchanges. (n.d.). <https://www.globalschoolexchanges.com/>
- ETwinning | European School Education Platform. (2024, October 10). <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>
- Mobility for pupils and staff in school education. (n.d.). Erasmus+. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-1/mobility-school>



Mainsah, H., Morrison, A., & Edeholt, H. (2017). Building networks for knowledge exchange, and design strategies for climate futures. *The Design Journal*, 20(sup1), S102–S109. <https://doi.org/10.1080/14606925.2017.1352660>





## Verktyg 5.4

# Bygga engagemang genom konst och dialog

### **Kompetensområde - CLARITY:**

Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration.

### **Kompetensområde - GreenComp:**

Att agera för hållbarhet.

### **Varför ska jag använda detta verktyg?**

Verktyget handlar om att kommunicera kring klimatförändringar och klimatresiliens, samt om att hitta sätt att engagera en bred och mångfacetterad publik på sätt som känns inspirerande, meningsfulla och berikande för alla inblandade.

En del aktiviteter använder konst för att göra miljöfrågor och klimatförändringar mer påtagliga, samtidigt som de uppmuntrar till kreativitet och samhörighet – både mellan människor och i relation till naturen – för att stimulera till lokalt engagemang och handling.

Andra aktiviteter tar fasta på svårigheterna i att möta klimatfrågan i en polariserad värld, där många samtidiga begränsningar och påfrestningar påverkar oss. Genom dialog och gemensamt utforskande kan vi hitta vägar att hantera dessa utmaningar tillsammans.

## Aktivitet 5.4.1

# Konst av skräp

### Översikt

Denna aktivitet handlar om att städa en strand samtidigt som deltagarna har roligt, får stanna upp en stund och rikta sin uppmärksamhet mot kustmiljön och reflekterar över möjligheten till gemensam förändring. Skräpet, ofta plast, som samlas in används för att skapa en konstinstallation, som sedan kan ställas ut i lokalsamhället. På så sätt förvandlas ett miljöproblem till en kreativ resurs som både väcker medvetenhet och inspirerar till handling.

### Koppling till läroplanen

Naturvetenskap, idrott och hälsa, bild, matematik

### Stödjer kompetenserna

Innovation, samarbete, ansvarstagande, omsorg, originalitet, samhörighetstänkande

### Förberedelser

Välj en strand som behöver städas. (Eller en annan naturplats där det finns mycket skräp, förutsatt att platsen är säker för eleverna.

### Förmågor/aktiviteter att öva på i förväg

Kreativitet

### Steg för steg

1. Städa ett område – och bli platsen
2. Skapa en konstinstallation



### INFO

#### Åldersintervall:

6+.

#### Varaktighet:

1,5 dagar.

#### Gruppstorlek:

Kan vara ett projekt för en klass eller för hela skolan.

#### Svårighetsgrad:

Grundläggande till medel.

#### Material/utrymme som krävs:

En vikt, en presenning, rep, hönsnät.

#### Plats:

Strand + utomhusområde vid skola.

#### Engagemang av externa intressenter:

Att arbeta med en lokal konstnär kan göra konstskapandet mer spännande.



## Steg 1: Städa ett område – och bli platsen

1. När du kommer fram till stranden kan du göra en rörelseövning för att "landa" i miljön genom att andas i samma rytm som:
  - a. vågorna som slår in mot stranden,
  - b. en fågel slår med sina vingar.
2. Be eleverna att vara uppmärksamma på vad som händer i miljön i området där ni är och att noggrant söka igenom miljön efter skräp. Uppmuntra dem att titta under stenar och i buskar (men med viss försiktighet så de inte gör sig illa). Plast som har varit i naturen under lång tid börjar likna naturliga formationer, så det gäller att vara noggrann.
3. Städa upp i det område ni valt på stranden. Och låt eleverna ha roligt, leka och skoja samtidigt som de städar. Efter städningen väger ni skräpet. Det är alltid intressant att se siffran på vågen, och för yngre elever kan det hjälpa dem att utveckla en uppfattning om vågen genom att gissa vikten innan de väger.
4. En rörelseövning innan ni lämnar stranden, för att markera att ni är klara på platsen och samtidigt ge utrymme för reflektion kring hur det är att göra saker tillsammans. Övningen: Rör dig från ena sidan av området till den andra som en:
  - a. sjöfågel (välj en lokal fågel)
  - b. ett havslevande djur (välj ett lokalt djur)
  - c. en plastpåse som rör sig med vinden
  - d. en droppe i havet
  - e. havet
5. Reflektera över rörelserna med deltagarna.
  - a. Hur kändes det att röra sig och förflytta sig ihop?
  - b. Hur var det att vara en fågel, en droppe, havet?
6. Avsluta gärna hela aktiviteten med denna rad från den persiske poeten Rumi:  
*"Du är inte en droppe i havet, du är hela havet i en droppe"*, vilket betyder att det vi gör spelar roll, eftersom vi alla är sammankopplade.



## Steg 2: Skapa en konstinstallation

1. Hitta en lämplig plats utomhus i närheten av skolan där det finns rinnande vatten och tillräckligt med utrymme för att lägga allt insamlat skräp på en presenning. Be eleverna att sortera skräpet i användbart konstmaterial och oanvändbart skräp.
  - a. **Oanvändbart:** skräp som är sönderdelat, skadligt eller för äckligt.
  - b. **Användbart som konstmaterial:** Allt som kan omvandlas till användbara former/delar av en konstinstallation. Flaskor är bra för att göra armar eller ben, korkar är bra för att dekorera, plastpåsar kan användas i flätor...
2. Rengör de användbara föremålen.
3. Fundera på vilken typ av installation ni kan skapa av materialet. Installationen bör på något sätt vara inspirerad av havet eller någon annan aspekt av den miljö som ni har rengjort. Du som undervisar yngre elever kan möjligen ha förberett ett förslag och presentera det som en idé som ni kan realisera, till exempel göra ett havsdjur eller fantasidjur som skulle kunna passa in i området ni städade.
4. Ett tips är att använda rep och hönsnät för att forma konstinstallationen. Ge utrymme för kreativitet och skoj. Hur slutresultatet kommer att se ut är inte så viktigt, det är den kreativa processen som är det viktiga.
5. När installationen är klar, hitta en plats att ställa ut konstverket på, antingen i skolan eller på en offentlig plats där lokalsamhället kan se det.
6. Om du vill integrera mer naturvetenskap kan du lägga till uppgifter som t.ex:
  - a. ta vattenprover i förorenade dammar och leta efter mikroplast i ett mikroskop;
  - b. undersöka havsströmmarnas riktning och hastighet, rita en världskarta med havsströmmarna och använd kartan, i kombination med nedbrytningsgraden för ett specifikt plastskräp, för att avgöra varifrån skräpet kan ha kommit;
  - c. undersöka hur mycket plastföroreningar som finns i havet och hur mycket (i kg) varje person på jorden skulle behöva städa upp om alla människor på planeten hjälpte till.





## Att länka på och att undvika

Vidta säkerhetsåtgärder på platsen ni besöker, och ställ in aktiviteten om dåligt väder gör det onödigt riskfyllt att vistas på platsen.

Välj strand, eller annan plats för er städning, utifrån vad som passar just din grupp och deras möjligheter till rörlighet. Ta till exempel med skräpplockare för de elever som har svårt att böja sig ner och plocka skräp från marken.

### Anpassningar:

- Vi uppmuntrar alltid till att anpassa aktiviteten efter dina elevers specifika behov, inklusive deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever, tänk på att det inte handlar om att behandla andra så som du själv vill bli behandlad – utan så som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.

## Referenser

Den här aktiviteten är designed av Climate Creativity.

### Konstinspiration:

- Ethan Estess, marine scientist and artist, <http://www.ethanestess.com/>
- Gertz, M. (2016, June 8). 13 artists who turned ocean trash into amazing art. TIME. <https://time.com/4358434/world-oceans-day-art-marine-plastic/>

### Skolprojekt:

- *Elmwood Students Transform Trash into Artistic Treasures, Embracing Indigenous Perspectives.* (2024). [https://www.winnipegssd.ca/\\_ci/p/30532](https://www.winnipegssd.ca/_ci/p/30532)
- Alaba, I. (2024, April 14). *These Bell Island students are turning trash into art — and learning about sustainability.* CBC. <https://www.cbc.ca/news/canada/newfoundland-labrador/recycling-art-children-1.7157510>
- *From waste to wonderful: UK primary schools transform plastic into life-sized art* | Primary Times. (2021). <https://www.primarytimes.co.uk/news/2021/10/from-waste-to-wonderful-uk-primary-schools-transform-plastic-into-life-sized-art>



## Aktivitet 5.4.2

# Engagera sig i icke-våldsam kommunikation

### Översikt

Den här aktiviteten har utformats för att introducera begreppet icke-våldskommunikation i skolan. Icke-våldskommunikation (NVC) är en teknik som kan hjälpa dig och dina elever att diskutera svåra situationer och begrepp på ett respektfullt och empatiskt sätt. Som en del av aktiviteten uppmanas deltagarna att hantera olika situationer med hjälp av icke-våldskommunikation för att få träna och kunna fortsätta använda icke-våldskommunikation framöver.

### Koppling till läroplan

Språk & litteratur, etik, religion & filosofi, samhällskunskap, psykologi.

### Stödjer kompetenserna:

Samarbete, ansvarstagande, perspektivtagande, känsloreglering, aktivt lyssnande.

### Förberedelser

Förbered situationskort. Korten, skrivna eller ritade, ska beskriva en negativ situation som eleverna kan råka ut för – till exempel att inte bli tagen på allvar när man ställer seriösa frågor (t.ex. om klimatet). Fundera över dina elevers liv och sociala dynamik. Vilka utmaningar kan de ställas inför? Försök att beskriva situationer som är relevanta för dem. Du hittar några förslag på situationer i resurserna.



### INFO

#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

40-60 minuter.

#### Gruppstorlek:

Små grupper om 2-6 personer.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

10-20 situationskort, whiteboard och/eller stort papper, märkpennor.

#### Plats:

Klassrum, gemensamt utrymme.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.

**Bra att öva och pröva på i förväg**

- Aktivitet 3.3.1 "Aktivt lyssnande" kan fungera som en bra grund för aktiviteten, men är inte ett krav.
- Aktivitet 1.2.1 "Klimatkänslohjulet" kan vara hjälpsamt för elever som kanske inte är vana vid att uttrycka känslor i ord.

**Nivåer:**

1. Introduktion till icke-våldsam kommunikation
2. Nya vanor
3. Uppföljning

---

## Nivå 1: Introduktion till icke-våldsam kommunikation

1. Börja aktiviteten med att ställa frågan: "Har du någonsin varit upprörd och har någon fått dig att må sämre på grund av vad de sa?" Ge deltagarna tid att dela med sig av sina erfarenheter, om de känner sig bekväma med att göra det.
2. Introducera begreppet ickevåldskommunikation (NVC). Betona hur ickevåldskommunikation hjälper människor att prata på ett sätt som bygger på en vilja att förstå och med empati som en grundläggande komponent, och som kan bidra till att lösa problem utan att såra andra människors känslor. Kommunikationen bygger på fyra grundstenar. (Det kan vara bra att skriva upp detta på en whiteboard eller ett stort papper och visa det för klassen.)
  - a. Observation: Beskriv vad som hände utan att döma.
  - b. Känsla: Uttryck hur du känner för det.
  - c. Behov: Identifiera vad du behöver.
  - d. Önskemål: Gör en vänlig förfrågan för att tillgodose dina behov.
3. Dela in eleverna i grupper om 2-6 och dela ut 1-3 situationskort till varje grupp. På varje situationskort finns ett känslomässigt svårt scenario som eleverna i ditt klassrum kan råka ut för. Ett kort kan vara "*Någon tog dig inte på allvar när du ställde en allvarlig och seriös fråga (t.ex. om klimatet).*"



4. Låt grupperna rollspela dessa scenarier med hjälp av icke-våldskommunikation, där varje elev får chansen att uttrycka sina känslor om scenariot till de andra i gruppen. Repetera de fyra grundläggande stegen i icke-våldskommunikation och låt deltagarna öva på att använda samma struktur. Ett exempel på detta kan vara:
  - a. Observation: Beskriv vad som hände utan att döma – "Jag hörde/såg att du inte tog mig på allvar när jag ställde en seriös fråga (till exempel om klimatet)."
  - b. Känsla: Uttryck hur du känner inför det – "Jag känner mig ledsen, frustrerad, oviktig, inte hörd."
  - c. Behov: Identifiera vad du behöver – "Jag behöver känna att mina frågor lyssnas på och tas på allvar."
  - d. Önskemål: Formulera en vänlig önskan för att få ditt behov tillgodosett – "Det skulle betyda mycket för mig om du kunde ta min fråga på allvar. Skulle du kunna göra det?"
5. Återkoppla till deltagarna efter aktiviteten. Fråga dem hur det kändes att använda icke-våldskommunikation. Förändrade det deras sätt att tänka på hur de normalt kommunicerar? Blev det lättare att uttrycka känslor? Det här är ett bra tillfälle att diskutera empati och förklara att empati handlar om att förstå både sina egna känslor och behov och andra människors. Ett bra sätt att avsluta är att be deltagarna att reflektera över hur de kommer att prata med varandra framöver.

## Nivå 2: Nya vanor

1. Utmana deltagarna att öva på att använda icke-våldskommunikation (NVC) under kommande vecka. Om det är möjligt, be eleverna skriva ner alla försök och/eller insikter om hur det går för dem i en dagbok.
2. När veckan är slut ber du deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter till klassen/gruppen.



## Nivå 3: Uppföljning

1. Skapa ett utrymme i klassrummet som kan fungera som anslagstavla – en vägg för icke-våldskommunikation.
2. Placera papperslappar bredvid väggen som eleverna kan använda för att skriva ner situationer och erfarenheter som de har löst med hjälp av icke-våldskommunikation och låt dem sätta upp lapparna på anslagstavlan. Låt väggen byggas på med erfarenheter.
3. En gång i veckan (eller månaden), om tiden tillåter, riktar du uppmärksamheten mot anslagstavlan och läser upp några av de situationer som dina elever har satt upp för klassen att fundera och reflektera över.



### Att tänka på och att undvika

- Skapa relevanta och åldersanpassade situationskort
- Gruppera eleverna på ett sätt som gör att de kan vidga sina perspektiv.
- Skapa inte situationskort som kan vara traumatiska, otäcka eller på annat sätt olämpliga.

#### Anpassningar:

Om dina elever har svårt att förstå vad de ska göra kan du bjuda in två frivilliga elever att förevisa aktiviteten framför klassen, som en start.

Om dina elever redan har en grund i NVC och självreflektion kan du låta dem skapa egna situationskort.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina elevers specifika behov, inklusive med hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta elever handlar det inte om att behandla andra så som *du* själv vill bli behandlad, utan så som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och engagera sig.



**Exempel på situationskort kopplade till klimatfrågor**

Här är några exempel på situationskort, som du kan anpassa så att de blir relevanta för dina elever:

**Situation: Idéer om att göra något för klimatet tillsammans**

Du delar en idé om klimatförändringar och hur du vill ändra något som du och andra gör, till exempel starta en skolkompost, men någon skrattar och säger att det inte kommer göra någon skillnad.

Observationer

Känslor

Behov

Önskemål

**Situation: Tråkiga nyheter**

Du blir ledsen när du hör om översvämningar på nyheterna, men när du försöker prata om det byter folk ämne.

Observationer

Känslor

Behov

Önskemål

**Situation: Djurens försvarare**

Du berättar att du oroar dig för att djur förlorar sina livsmiljöer på grund av klimatförändringarna, men någon säger: "Det är inget stort problem."

Observationer

Känslor

Behov

Önskemål

**Situation: En teckning av framtiden**

Du tar med en teckning av en grön framtidsstad, och någon säger att den ser fånig ut.

Observationer

Känslor

Behov

Önskemål



**Situation: Nervös – och utan stöd**

Du känner dig nervös när du pratar om klimatförändringar, och någon skrattar istället för att lyssna.

Observationer

Känslor

Behov

Önskemål

**Referenser**

Den här aktiviteten, utformad av **Legacy17**, har inspirerats av Marshall Rosenbergs koncept *Nonviolent Communication (NVC)* och har omsorgsfullt anpassats för att stötta elever i att bygga förmågor för klimatreiliens. Även om den vilar på NVC:s kärnprinciper – såsom empati, tydlighet och medkännande dialog – tillämpas de här i en kontext av hållbarhet och klimatpedagogik. Legacy17 har under lång tid arbetat för att integrera NVC-ansatser i utbildning för hållbar utveckling (ESD), alltid med respekt för det ursprungliga NVC-ramverket och dess gemenskap.

The Center for Nonviolent Communication. (n.d.). <https://www.cnvc.org/>



## Aktivitet 5.4.3

# Kommunicera med empati

### Översikt

Den här aktiviteten har utformats för att introducera eleverna till begreppet empati och hur de kan kommunicera med varandra på ett empatiskt sätt. Som en del av den här aktiviteten ska eleverna skapa en "sko" och använda den för att hjälpa till att ta någon annans perspektiv – alltså att "*gå i någon annans skor*".

### Koppling till läroplanen

Språk & litteratur, samhällskunskap, psykologi, bild.

### Stödjer kompetenserna:

Mod, samarbete, ansvarstagande, ödmjukhet, omsorg, perspektivtagande, aktivt lyssnande.

### Förberedelser

Förbered situationskortet. Kortet, skrivna eller ritade, ska beskriva en negativ situation som eleverna kan råka ut för – till exempel att känna att det inte finns någon att prata med om sin oro för klimatförändringar. Fundera över dina elevers liv och sociala dynamik. Vilka utmaningar kan de ställas inför? Försök att använda scenarier och situationer som är relevanta för dem. Under resurser hittar du några förslag på scenarier att använda för situationskort.

### Bra att öva och pröva I förväg:

Aktivitet 3.3.1 "*Aktivt lyssnande*" kan fungera som en bra grund för aktiviteten, men är inte ett krav.



### INFO

#### Åldersintervall:

7+.

#### Varaktighet:

40-60 minuter.

#### Gruppstorlek:

Små grupper om 2-6 personer.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

10-20 situationskort, whiteboard och/eller stort papper, märkpenor.

#### Plats:

Klassrum, gemensamt utrymme.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.



**Nivåer:**

1. Skapa skor
2. Nya vanor
3. Följ upp – en empatiburk

**Nivå 1: Skapa skor**

1. Börja med att fråga klassen: "Vad är empati?". Ge tid för svar och diskussion. Ni kan tillsammans skapa en tankekarta av deras svar. Förklara sedan att empati innebär att man förstår och bryr sig om hur någon annan känner sig. Det kan vara som att kliva in i deras skor och se världen ur deras synvinkel.
2. Fråga sedan: "Vad innebär det att kommunicera med empati?". Ge tid för svar och diskussion. Lägg gärna till deras svar i tankekartan. Förklara sedan att empatisk kommunikation inte bara handlar om att prata och lyssna på vad den andra säger. Det handlar också om att försöka förstå hur den andra känner och ser på situationen. Det är som att ta på sig deras skor – eller be någon kliva in i dina.
3. Gör din sko: ge varje elev ett papper och en tuschpenna och låt dem rita sin egen sko. Ge eleverna tid att göra skon personlig och göra den till sin egen. Den här skon kommer att representera dem, deras känslor och deras unika perspektiv på världen.
4. Situationskort:
  - a. Be deltagarna att bilda par och ge varje par ett situationskort.
  - b. Fråga deltagarna: "Hur skulle du känna dig i den här situationen?".
  - c. Låt deltagarna få tid att dela med sig och prata inom sina par.
  - d. Låt deltagarna byta skor med sin partner för att symbolisera att de går in i varandras skor.
  - e. Ge dem tid att reflektera över varandras skor och att ta hänsyn till varandras perspektiv och känslor.
  - f. Be dina elever att fundera över hur de skulle känna sig i scenariot nu när de tar den andra personens perspektiv – dvs har den personens skor på sig. "Om jag var du skulle jag känna mig..."
  - g. Ge deltagarna tid att reflektera och dela med sig av sina tankar i en större grupp.



- h.** Uppmuntra eleverna att gå tillbaka till situationskortet och prata igen och medvetet ta hänsyn till den andres perspektiv och känslor. De två skorna tillsammans utgör nu ett par.

## Nivå 2: Nya vanor

1. Utmana deltagarna att öva på att kommunicera med empati under nästa vecka. Om det är möjligt kan du be dem att skriva ner alla försök eller insikter i en dagbok.
2. När veckan är slut ber du deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter till klassen.

## Nivå 3: Empatiburk

1. Placera en burk med ett litet hål eller en glipa i ett gemensamt utrymme i klassen. Märk burken Empatiburken. Bredvid burken lägger du papperslappar som eleverna kan använda för att skriva ner sina erfarenheter av empati.
2. Uppmana och uppmuntra elever att lägga lapparna i burken, antingen med sitt namn eller anonymt.
3. En gång i veckan tar du fram en papperslapp och läser den högt så att klassen kan fundera och reflektera över den.



### Att tänka på och att undvika

Gör relevanta och åldersanpassade situationskort, para ihop eleverna på ett sätt som gör att de kan bredda sina perspektiv.

Undvik att skapa situationskort som kan vara traumatiska, otäcka eller på annat sätt olämpliga.



## Fortsättning från föregående sida

**Anpassningar:**

- Om deltagarna har svårt att förstå vad de ska göra är det ett bra sätt att få dem att komma igång genom att bjuda in ett par frivilliga deltagare att förevisa aktiviteten inför klassen.
- Om dina elever redan har en grundförståelse för empati och självreflektion kan du uppmana dem att skapa sina egna situationskort.
- Om du vill betona konst- och hantverksdelen av aktiviteten får du gärna vara kreativ med de material som eleverna kan använda för att tillverka sina skor.
- Om dina elever kämpar med att tillverka sina skor kan du överväga att ställa frågor eller erbjuda andra material som kan väcka deras kreativitet.
- Om dina elever har svårt att uttrycka och tala om känslor kan du överväga att erbjuda dem bildstöd i form av ansikten som uttrycker olika känslor.
- Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som *de* vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

**Förslag på situationskort**

Här följer några förslag på situationskort. Du som lärare vet bäst vad som fungerar för din elevgrupp så anpassa dessa eller gör egna som passar din grupp bäst.

**Pollinatörsförsvaren**

Du föreslår att ni ska skapa en liten pollinatörsträdgård på skolan/i ditt bostadsområde för att stötta lokala bipopulationer, men dina vänner bara viftar bort idén och väljer istället att tillbringa sin fritid med att scrolla på sociala medier.

**Att gå i varandras skor:** *Hur känns det när miljöengagemang och idéer avfärdas? Vilket stöd skulle du behöva för att fortsätta driva på för förändring?*



### Den ensamma städaren

Du organiserar en städardag på skolan/i området och kommer förberedd med material, men bara två personer dyker upp medan dussintals som lovat att komma uteblir.

**Att gå i varandras skor:** *Hur känns det att ta initiativ till miljöinsatser men känna sig helt utan stöd? Vad skulle motivera dig att fortsätta organisera även om uppslutningen är låg?*

---

### Återvinningshjälten

Du har noggrant sorterat återvinningen hemma eller i ditt studentboende, men upptäcker att dina rumskamrater slängt allt i restavfallet och förstört ditt arbete.

**Att gå i varandras skor:** *Hur skulle du känna om dina miljöinsatser verkar gå till spillo? Hur skulle du ta upp situationen med dina rumskamrater?*

---

### Vattenkrigaren

Under en gruppdiskussion om höga el- och vattenkostnader föreslår du enkla vattenbesparande åtgärder, men någon svarar: "Vi har ingen torka, ta det lugnt" och andra skrattar.

**Att gå i varandras skor:** *Hur känns det när din miljömedvetenhet ses som en överreaktion? Vad skulle hjälpa dig att fortsätta dela hållbara idéer?*

---

### Den medvetna konsumenten

Du väljer att köpa second hand-kläder och cykla istället för att köra bil för att minska ditt koldioxidavtryck, men klasskamrater kommenterar: "Är du pank?" eller "Det där är så överdrivet."

**Att gå i varandras skor:** *Hur känns det när dina hållbara val blir missförstådda eller hånade? Vilket stöd skulle hjälpa dig att stå trygg i dina värderingar?*

---



### Energispararen

Du föreslår att man ska släcka lampor och stänga av elektronik i gemensamma utrymmen, men din familj eller dina rumskamrater säger "Du överdriver, det kostar nästan inget" och fortsätter slösa.

**Att gå i varandras skor:** Hur känns det när praktiska miljöåtgärder avfärdas som onödiga? Hur skulle du vilja att andra reagerade på dina förslag?

---

### Den växtbaserade pionjären

Du väljer att äta mer växtbaserad mat för att minska din klimatpåverkan, men vänner ifrågasätter ständigt dina val och skämtar om "kaninmat" varje gång ni äter tillsammans.

**Att gå i varandras skor:** Hur känns det när dina matval ständigt ifrågasätts? Vilken typ av bemötande från vänner skulle kännas stöttande?

---

### Transportförändraren

Du väljer att gå, cykla eller åka kollektivt istället för att köra bil, men vänner klagar ofta på att dina "krångliga" transportval försvårar gemensamma planer.

**Att gå i varandras skor:** Hur känns det när dina hållbara val uppfattas som en belastning för andra? Vad skulle hjälpa dig att hålla fast vid ditt engagemang och samtidigt behålla vänskapsrelationer?

---

### Referenser

Detta verktyg har utformats av **Legacy17** för CLARITY och är inspirerat av aktiviteten *Empathy: Put Yourself in Someone Else's Shoes* av **The Mustard Seed**. Verktuget är inspirerat av aktiviteten som finns [här](#), som kan användas som en extra resurs för lärare som vill ha möjlighet att skriva ut bilder av skor. Detta kan vara särskilt användbart för yngre elever.



Om du är intresserad av hur konstprocesser som är relaterade till ämnet att gå i någon annans skor kan gynna sociala relationer och samarbete, ta en titt på den här artikeln:

- Martínez-López de Castro, R.; Alvariñas-Villaverde, M.; Pino-Juste, M.; Domínguez-Lloria, S. Designing and Evaluation of an Artistic Experience for the Development of Empathic Capacity: "Stepping into Others' Shoes". *Brain Sci.* **2022**, *12*, 1565. <https://doi.org/10.3390/brainsci12111565>



## Aktivitet 5.4.4

# Dilemmaspelet

### Översikt

När vi diskuterar klimatåtgärder ställs vi ofta inför dilemman där det finns begränsade resurser tillgängliga för att uppnå önskade mål och där varje alternativ har långtgående konsekvenser. I det här klassrumsspelet ställs eleverna därför inför ett dilemma där de måste prioritera – göra ett val till förmån för ett mål och därmed kanske inte uppfylla ett annat. I vissa fall går det att hitta en kompromiss. I andra fall går det inte. Dilemmaspelet ger eleverna möjlighet att öva på att ta perspektiv i relation till kommunikation och lyssnande i samarbete.

### Koppling till läroplanen

Språk, psykologi, samhällsvetenskap, naturvetenskap.

### Stödjer kompetenserna

Mod, samarbete, ansvarstagande, ödmjukhet, omsorg, perspektivtagande, emotionell intelligens, känsloreglering, aktivt lyssnande, kritiskt tänkande, systemtänkande.

### Förberedelser

Bestäm hur speldiagrammet (se nedan) ska presenteras i klassrummet. Det kan handla om att rita det på en whiteboard/tavla, att visa det som en del av en PowerPoint eller att rita det på ett stort pappersark. Om du vill kan du också välja att skriva ut diagrammet på ett pappersark som eleverna kan använda i sina grupper.

### INFO



#### Åldersintervall:

12+.

#### Varaktighet:

40-60 minuter.

#### Gruppstorlek:

Små grupper om 4-6 personer.

#### Svårighetsgrad:

Medel.

#### Material/utrymme som krävs:

Whiteboard eller liknande, tuschpennor eller liknande, papper (valfritt).

#### Plats:

Klassrum.

#### Engagemang av externa intressenter:

Nej.

### Bra att öva och pröva I förväg:

Aktivitet 3.3.1 "Aktivt lyssnande" och eller 5.4.2 "Engagera sig i icke-våldsam kommunikation" är användbara för att skapa bra förutsättningar för den här aktiviteten. Även "Isbergsmodellen" 3.4.1 kan användas i samband med den här aktiviteten.

### Nivåer

1. Prova i klassrummet
2. Hitta ett dilemma i ditt lokala samhälle

## Nivå 1: Prova i klassrummet

1. Introducera begreppet dilemma:

Ett dilemma är en situation där du ställs inför två eller flera alternativ och behöver fatta ett beslut. Dilemman uppstår både i vardagslivet och i politiken. Be eleverna att tänka efter och reflektera kring tillfällena då de själva befunnit sig i ett dilemma:

*"Vilken typ av dilemma(n) har du ställts inför under den senaste veckan?"*

Ge tid för svar och diskussion. Du kan välja att synliggöra deras svar, till exempel på en whiteboard eller liknande.

2. Förklara det sedan att ett dilemma innebär att:

- a. Vi ofta ställs inför konflikter mellan principer, värderingar och mål som är viktiga för oss.
- b. Varje alternativ har konsekvenser, både positiva och negativa som vi av olika skäl inte vill acceptera eller har svårt att rättfärdiga, till exempel på grund av våra roller – som elev, lärare, president/stadsminister, miljöminister, osv. Som beslutsfattare behöver du fundera över alla konsekvenser utifrån olika områden exempelvis:
  - I. moraliska och religiösa aspekter
  - II. rättigheter och skyldigheter
  - III. hot om psykisk eller fysisk skada
  - IV. respekt för mänskliga rättigheter
  - V. ekonomiska resurser
  - VI. andra praktiska omständigheter

*Om du inte är beslutsfattare kan du uppfatta alternativ och konsekvenser på ett helt annat sätt.*



- c. Politiska beslut kopplade till klimatförändringar innebär ofta dilemman där varje val får långtgående konsekvenser. Därför måste vi hantera dilemmat genom att tydliggöra våra prioriteringar – alltså göra ett val där ett mål får väga tyngre än ett annat.
3. Dela in deltagarna i grupper om 4-6 personer. Introducera sedan spelet:
- a. Föreställ dig att varje grupp representerar en expertgrupp som har fått i uppdrag av miljöministern i ditt land att förbereda sig för klimatförändringarnas effekter. Det finns flera alternativ som har föreslagits för övervägande, och varje grupp kanske har en egen ny idé. Ni har dock begränsade resurser för att genomföra dessa alternativ, och därför står ni nu inför ett dilemma: Vilket av dessa alternativ ska ni välja?
  - b. Fundera på det: Vilka alternativ tror du är de mest effektiva? Vilka alternativ kommer att få konsekvenser om du ignorerar dem? Det finns inga rätta eller felaktiga svar i det här spelet – bara de olika alternativen och dina val mellan dem. Alternativen presenteras nedan.
    - I. Undervisa om klimatförändringarnas effekter samt om anpassning till och motståndskraft mot klimatförändringar på alla skolor och universitet
    - II. Investera kraftigt i skyddande urban infrastruktur (t.ex. havsmurar eller diken längs floder) och klimatsäkra annan befintlig infrastruktur med avseende på översvämningar
    - III. Öka grönytan och antalet träd, bland annat genom att ta bort en del trottoarer, för att minska värmeöeffekten i städerna
    - IV. Gör det obligatoriskt att måla alla hustak vita och att även vägarna målas vita
    - V. Annat – Hitta på egna alternativ (valfritt)
4. Förklara spelets struktur:
5. Presentera diagrammet nedan genom att sätta upp det på whiteboardtavlan (eller liknande) som en referens i klassrummet. Det kan också skrivas ut och delas ut till varje grupp, om så önskas. Varje grupp får 7 poäng att fördela mellan de olika alternativen. Fler poäng tilldelas de alternativ som grupperna vill prioritera högre. Eleverna kan fördela poängen fritt, exempelvis ge alla sju poäng till ett alternativ, eller så kan de välja att fördela poängen mellan de olika alternativen.
6. Uppmuntra eleverna att diskutera sinsemellan hur de prioriterar de olika alternativen.



Poäng	Alternativ	Argument
	Undervisa om klimatförändringarnas effekter samt om anpassning till och motståndskraft mot klimatförändringar i alla skolor och universitet.	
	Investera kraftigt i skyddande urban infrastruktur (t.ex. havsmurar eller diken längs floder) och klimatsäkra annan befintlig infrastruktur med avseende på översvämningar.	
	Öka grönytan och antalet träd, bland annat genom att ta bort en del trottoarer, för att minska värmeöeffekten i städerna.	
	Gör det obligatoriskt att måla alla tak vita och att även vägarna målas vita.	
	Annat – eget alternativ (valfritt).	

7. Samla in och dela resultaten
8. När grupperna har bestämt sig för hur de ska fördela sina poäng ber du varje grupp att förklara sina val och placera sina poäng på klassens gemensamma diagram.
9. När hela klassen har delat ut sina poäng kan ni diskutera i klassrummet och reflektera över de val som gjordes.
10. Uppmuntra deltagarna att reflektera över resultatet.

## Nivå 2: Hitta ett dilemma i ditt lokala samhälle

1. Fråga deltagarna: Vilka dilemma finns i ditt samhälle? Kan du identifiera några dilemman i samband med klimatförändringarna i ditt lokalsamhälle?
2. Bjud in eleverna att spela dilemmaspelet kring dessa dilemman och om möjligt kring ett dilemma som kan omvandlas till en uppgift som ni som grupp eller klass kan vidta åtgärder kring.





### Att tänka på och att undvika

Uppmuntra deltagarna att reflektera över hur de argumenterar och deltar i diskussionerna.

Se till att diskussion och debatt inte övergår i konkurrens eller argumentation.

Tysta inte ner eller avskräck eleverna från att uttrycka sina egna synpunkter och lösningar.

#### **Anpassningar:**

Om dina elever har svårt att förstå vad de ska göra är det ett bra sätt att få igång dem genom att förevisa aktiviteten inför klassen.

Vi uppmuntrar dig att anpassa den här aktiviteten till dina studenters specifika behov, inklusive att ta hänsyn till deras neurodiversitet. När du anpassar verktyg och aktiviteter för neurodivergenta studenter, kom ihåg att det inte handlar om att behandla andra som du själv vill bli behandlad, utan som de vill bli behandlade. Fråga, lyssna och var öppen för olika sätt att lära och delta.

### Referenser

Detta verktyg är baserat på ett tidigare verktyg som ursprungligen utvecklades i Green Package Project av OSSE i Ukraina och har anpassats för CLARITY av Legacy17.





*Toolbox: Learning for Transformative Climate Resilience. CLARITY – Transformative Climate Resilience Education for Children and Youth: From Climate Anxiety to Resilience, Creativity and Regeneration* by Laureline Simon, Nicole Diamantas, Gwendoline Ducros, Charlotte Karlsson, Bernadett Kiss, Marte Maurabakken, Marilyn Mehlmann, Signe Strøm Flugsrud, Carmelo Zamora Parrado, och Christine Wamsler.

ISBN 978-91-8104-593-2.

[www.transforming-climate.education](http://www.transforming-climate.education)

[contact@transforming-climate.education](mailto:contact@transforming-climate.education)

All resources labelled as such by the Clarity Consortium are licensed under following Creative Commons License:  
CC BY-SA 4.0

*Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.*



Medfinansieras av  
Europeiska unionen