



.....

NAMN

.....

KLASS



@låtklassenlysa2026

Hej!

Det här är Låt Klassen Lysa-häftet som vi använder under lektionerna.

Vi funderar på oss själva som en del av gruppen och vilka fenomen som ofta uppstår i olika grupper. Vi undersöker också känslor och behoven som ligger bakom dem. Genom att känna igen sina egna känslor och behov kan man påverka hur man mår. Vi funderar också på vilka val i vardagen som är bra att göra för att både kroppen och sinnet ska må så bra som möjligt.

Alla har ett ansvar för att alla i klassen ska trivas. Vi mår bra när vi lär oss att ta hand om oss själva och våra egna gränser, känner igen våra känslor och behov, samt får vara en del av en fungerande grupp.

Låt oss öva på de här färdigheterna tillsammans och få klassen att Lysa!



Innehåll

Gruppfenomen	2
Behov	3
Vardagsfärdigheter och val	5
Bestämmdhet	7
Drömmar och styrkor	9
Färgläggningsbild	11



GRUPPFENOMEN

Alla påverkar hur gruppen formas. Samtidigt påverkar även gruppen hur varje enskild medlem beter sig i den. Medlemmarna i en grupp har olika roller och i en välfungerande grupp känner sig alla trygga och accepterade.

Fundera på och skriv ner vilka roller du har i olika situationer i ditt liv.

Hemma

I skolan

Med kompisar / på hobbyn

Hemuppgift: Skriv ner vem i din familj som oftast har vilken roll. Samma familjemedlem kan ha flera olika roller och vissa fält kan hållas tomma.



LEDARE



ANSVARSTAGARE



UPPMUNTRARE



SPANARE



GLÄDJESPRIDARE



STÄMNINGS-SKAPARE



IFRÅGASÄTTARE



ORGANISATÖR



IDÉGIVARE



GÖRARE

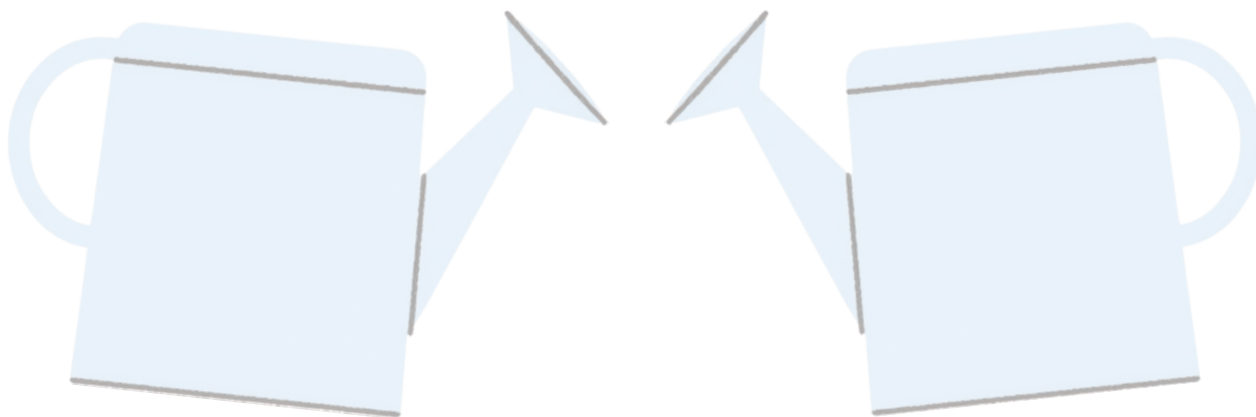
BEHOV

Människor har behov, det vill säga saker som de behöver för att må bra.

När ett behov är tillgodosett väcks känslor av välbehag.

Om behovet inte är tillgodosett väcks känslor av obehag.

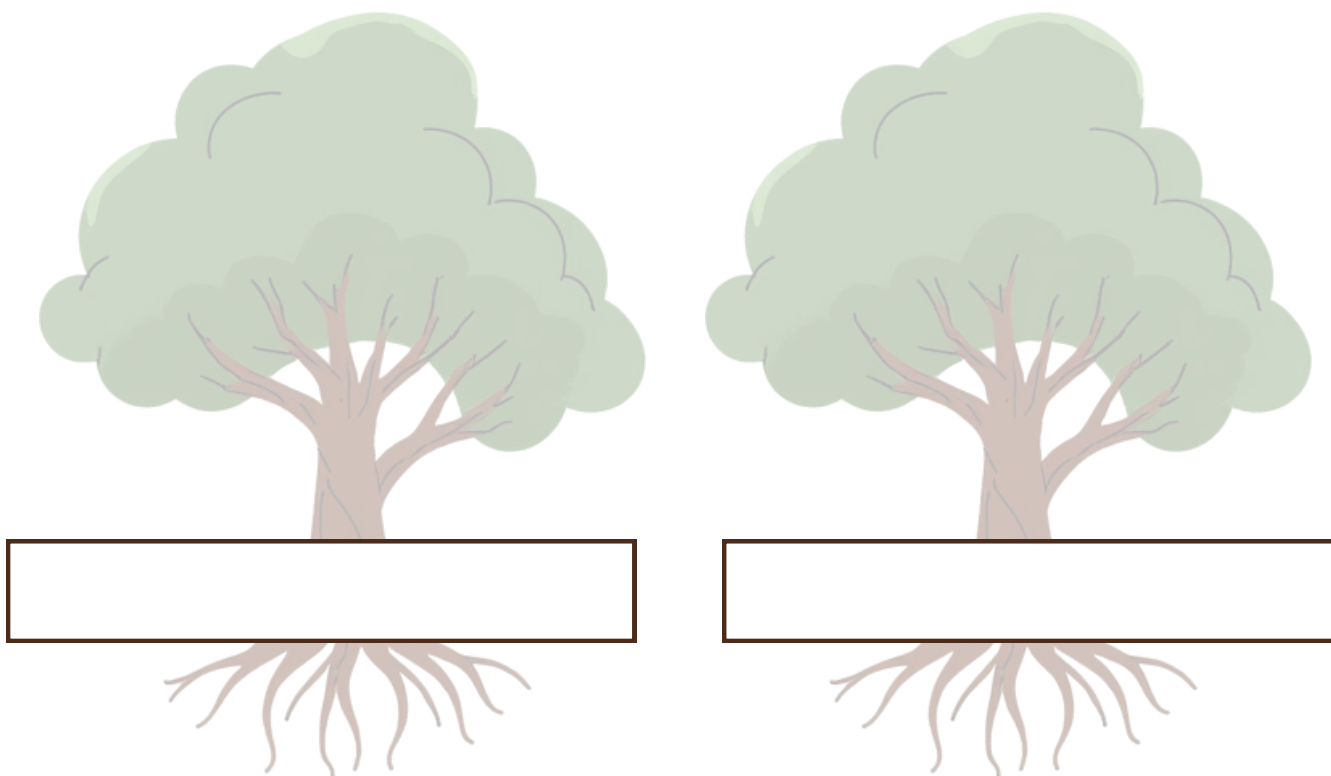
Behov kan tillgodoses på olika sätt, antingen på egen hand eller tillsammans med andra.



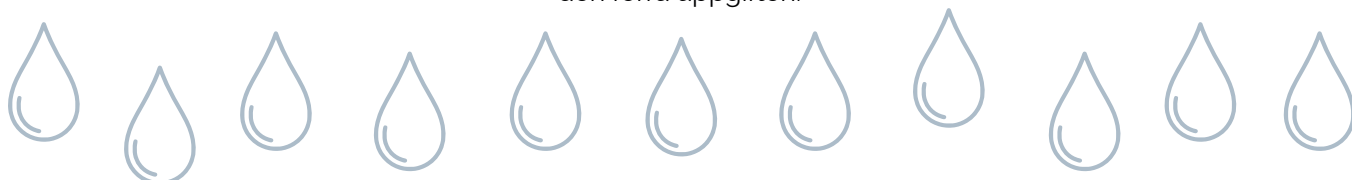
Välj två **behov** som är viktiga för dig just nu. Skriv behoven i rötterna.

Skriv de **känslor** som behovet väcker i trädet.

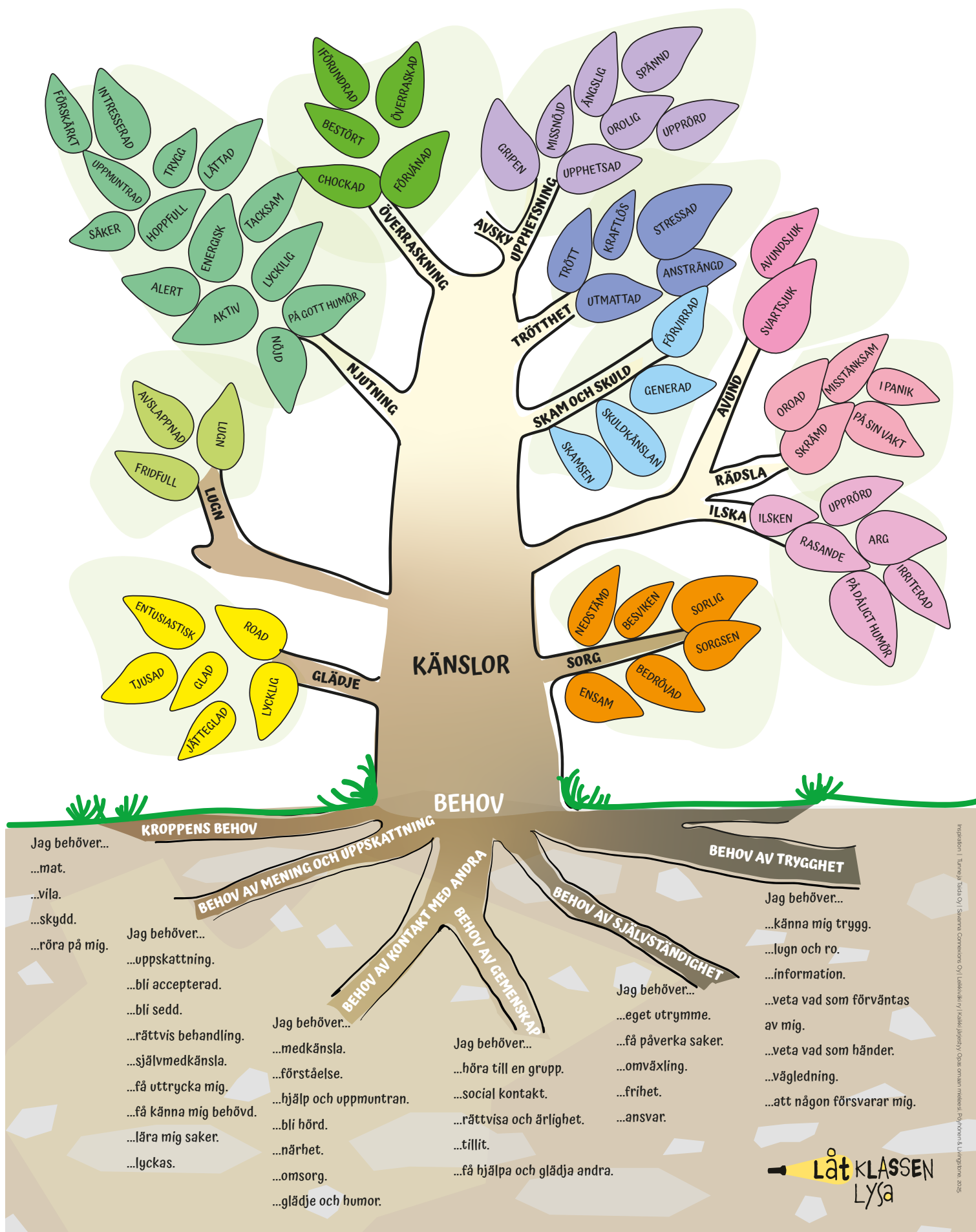
Skriv ner **sätt** som du kan använda för att tillfredsställa behovet i vattenkannan.



Hemuppgift: I den förra uppgiften kom du på sätt som du kan använda för att uppfylla behoven du valde. Färglägg en droppe under den kommande veckan varje gång du har använt något av sätten från den förra uppgiften.



Färglade du många droppar? Hur känns det?
Har dina behov blivit tillräckligt uppfyllda?



VARDAGSFÄRDIGHETER OCH VAL

Vi behöver goda vardagsfärdigheter för att må bra. De här kunskaperna hjälper oss att göra val som ger oss lagom mycket vila, mat och rörelse. Det är också viktigt att lära sig att ta hand om relationer, känslor och sin fritid. Tänk på balansen mellan skärmtid och annat du gör.

Hemuppgift: Under tre dagar ska du följa med saker i ditt liv som påverkar ditt välmående.

Färglägg handen enligt hur bra det lyckades:

röd = lyckades inte, gul = lyckades ganska bra, vihreä = lyckades bra

Vad kan du göra för att det ska lyckas och för att du ska må bra? Skriv råd till dig själv i textrutorna



Sömn och vila

Jag sover tillräckligt (ca. 9-11 timmar) och känner mig utvilad när skolan börjar.

DAG 1. 2. 3.

RÅD:



Näring och kost

Jag äter morgonmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Jag blir inte väldigt hungrig i skolan före lunch.

DAG 1. 2. 3.

RÅD:

Relationer och känslor

Dagen har innehållit stunder med familj eller kompisar. Jag har kunnat prata med dem ansikte mot ansikte också..

DAG 1. 2. 3.

RÅD:



Motion

Jag motionerar och vistas utomhus både under skoldagen och på fritiden.

DAG 1. 2. 3.

RÅD:



Fritid



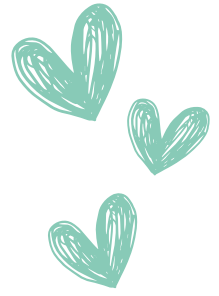
Jag gör saker som känns bra. Jag har också tid utan skärmar

DAG 1. 2. 3.

RÅD:

RELATIONER OCH KÄNSLOR

Vem kan jag prata med, när...



Tänk på personer du känner och fyll i deras namn
ifall du tycker att de passar punkten.

jag behöver hjälp med
en matteuppgift

jag vill berätta om
min dag

jag tänker på den tid
som jag var ett
litet barn

jag är nervös och
behöver lugna
ner mig

jag vill dela en
hemlighet

jag vill berätta om något
som intresserar mig

jag vill känna mig glad
och ha roligt

jag inte kommer ihåg de
instruktioner som
läraren gav

jag vill berätta om min
framgång i en tävling
eller dylikt

jag har blivit osams med
en kompis och behöver
råd om vad jag
ska göra

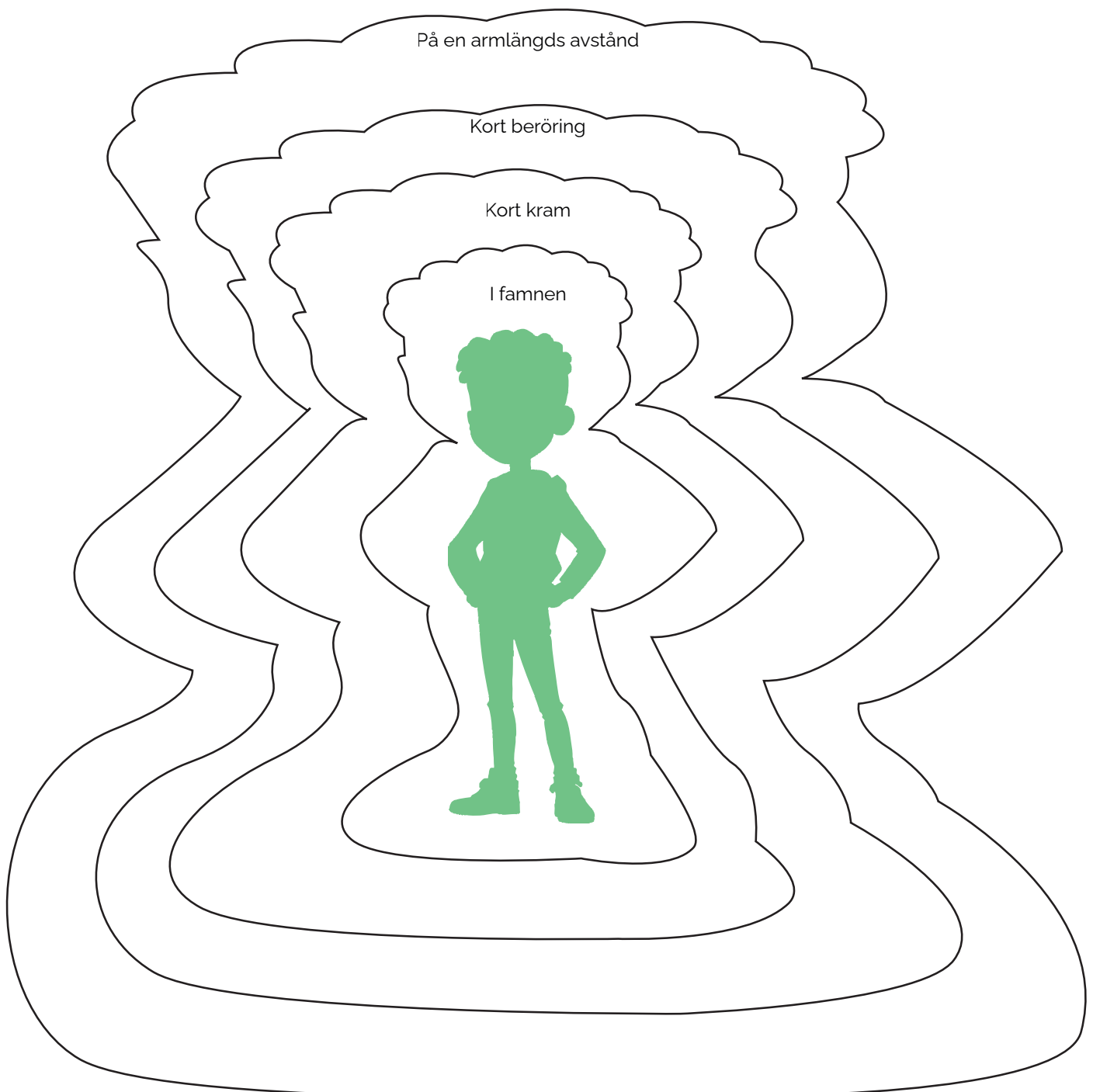
jag behöver tröst eller
medkänsla

BESTÄMDHET

Bestämdhet innebär att man håller sina egna gränser. Du får själv bestämma hur du agerar och vad du vill eller inte vill vara med på. Det är viktigt att träna på sin bestämdhet i situationer med grupptryck, där en grupp försöker pressa en på något sätt.

Det är viktigt att fundera ut i förväg hur man ska agera i olika situationer. I oväntade situationer kan man ibland råka göra något som man senare ångrar. Kom ihåg att du kan ta dig tid att lugna ner dig och fundera på hur det lönar sig att göra. Du kan också alltid be andra om hjälp och råd.

Skriv namnen på människor eller djur i cirklarna beroende på hur nära dig du släpper dem.



Hemuppgift: Fundera på situationerna nedan. Vilken färg passar bäst?

Go, Slow eller Stop?

Färglägg cirkeln med rätt färg.

- ☐ Du får en vänförfrågan (Friend-request) från en helt okänd person på sociala medier
- ☐ Din kompis frågar om du vill följa med till fotbollsplanen.
- ☐ Du får ett telefonsamtal där någon frågar efter din adress.
- ☐ En främmande person frågar var närmaste butiken är.
- ☐ En person du inte känner vill lägga upp ett foto av dig på sociala medier.
- ☐ En kompis vill locka med dig i en utmaning att äta så mycket stark chili som möjligt.
- ☐ En kompis vill låna pengar av dig



HUR JAG AGERAR?

STOP

Jag säger med bestämdhet **NEJ**, går därifrån och berättar för en vuxen.

SLOW

Jag tar en **timeout**. Jag pratar med en vuxen eller en kompis först.

GO

Jag har roligt och njuter



DRÖMMAR OCH STYRKOR

Att drömma betyder att vi tänker på sådant som vi hoppas, vill eller föreställer oss ska hända i framtiden. Det är viktigt att drömma, eftersom det hjälper oss att upptäcka vad vi vill i livet.

Styrkor är saker som man är bra på, eller sådant man vet och kan. Det kan vara egenskaper man har eller kunskaper och färdigheter man har lärt sig. Att använda sina styrkor hjälper en att nå sina drömmar och mål.

MINA STYRKOR

Vilka styrkor har du? **Ringa in** dina egna styrkor.

Vänlighet Självkontroll

Förlåtelse

Rättvisa

Kreativitet

Ärlighet

Humor

Medkänsla

Kärlek

Samarbetsförmåga

Uthållighet

Mod

Hoppfullhet

Omdömesförmåga

Perspektivförmåga

Uppskattning av skönhet

Betänksamhet

Entusiasm

Social förmåga Nyfikenhet

Ledarskap

Andlighet

Ödmjukhet

Tålamod

Lärglädje

Tacksamhet

Hemuppgift:

Be dina
familjemedlemmar
skriva i ramen vilka
styrkor de ser hos dig

MIN DRÖMTRAPPA

Styrkor jag kan använda för att nå
min dröm:

Vem kan hjälpa mig att nå min dröm?

MIN DRÖM

En sak som tar mig närmare min dröm:

En sak som tar mig närmare min dröm:

En sak som tar mig närmare min dröm:

Färg i vilken färg du vill.

