

LÄRARHANDLEDNING  
MODUL 1 KUNSKAPSBAS

# FUTURE MINDS

MOMENT 8  
ATT HANTERA KLIMATKÄNSLOR

# INNEHÅLL

INTRODUKTION SID. 1

OM MOMENTET SID. 2

OM KLIMATKÄNSLOR SID. 4

PASS 1: IDENTIFIERA DINA KÄNSLOR  
ARBETSBLAD SID. 6

PASS 2: UTFORSKA DINA KÄNSLOR  
TEORIBLAD  
ARBETSBLAD SID. 8

PASS 1: KOLLEKTIVT ENGAGEMANG  
ARBETSBLAD SID. 11

KÄLLOR & LÄNKAR SID. 15

BILAGA: KOPPLING TILL LÄROPLANEN

# INTRODUKTION

## Den här lärarhandledningen utgör moment 8 av modul 1 i kunskapsprogrammet Future Minds.

Future Minds är ett kunskapsprogram för gymnasieskolor i hållbar utveckling. Programmet följer eleven genom alla 3 år på gymnasiet med syftet att öka elevers och lärares kunskap och färdighet kring hållbar utveckling under hela studietiden, med målet att ta eleven från grundkunskap till expertis i vår tids viktigaste frågor.

Modul 1 är framtagen och anpassad för årskurs ett på gymnasiet och innehåller en serie sammanhängande moment med handledningsmaterial för lärare att använda i klassrummet. Tillsammans bildar alla moment en helhet och progressionsresa i lärande.

På [futuremindssweden.se](http://futuremindssweden.se) finner du övriga moment och mer information om programmet.

Den här handledningen är framtagen 2023 av Terra-Pi i samarbete med Future Minds. Terra-Pi är ett projekt av Klimatpsykologerna och Folkuniversitetet med stöd av Allmänna Arvsfonden.

Läs mer om Terra-Pi på [terrapi.se](http://terrapi.se)



- Moment 1
- Moment 2
- Moment 3
- Moment 4
- Moment 5
- Moment 6
- Moment 7
- Moment 8**

# OM MOMENTET

## OM MOMENTET

### SYFTE

Att genom praktiska övningar och korta föreläsningsslag få möjlighet att identifiera, utforska och börja hantera egna känsloupplevelser kopplade till klimatkrisen, samt att förstå kopplingen mellan känslohantering och kollektivt agerande.

### MÅL

Att eleverna får grundläggande kunskap om känslor generellt och klimatrelaterade känslor specifikt, samt grundläggande förståelse för vilka strategier som är hjälpsamma för att hantera klimatrelaterade känslor

### METOD

Psykoedukativa filmklipp, teorigenomgångar, praktiska övningar, gemensam reflektion.

**MOMENTETS OMFATTNING:** 180-220 min

## MATERIAL FÖR LÄRAREN

- Arbetsblad/handouts inbäddat i handledningen
- Koppling till läroplanen (GY11) som bilaga
- [Spellista med videoklipp](#) (klickbar länk)



## PASS 1: IDENTIFIERA KÄNSLOR

Momentet inleds i Pass 1 med en övning där eleverna får utforska sina känslor och var i kroppen känslorna känns med hjälp av korta videoklipp som spelas upp. Syftet med övningen är att börja lära sig känna igen det som känns i kroppen och att samma saker kan väcka olika känslor hos oss. Övningen följs av en kort film som förklarar vad klimatkänslor är.

Slutligen får eleverna testa en skrivövning som fungerar som en fördjupning av hur olika känslor känns och hur de får oss att reagera.

## PASS 2: UTFORSKA KLIMATKÄNSLORS FUNKTION

Pass 2 börjar med en kort film som går igenom hur olika känslor fyller olika syften. Det följs av en teorigenomgång som läraren ger med stöd i förgjorda power point-bilder, med syfte att tydliggöra vilka olika strategier som är viktiga för att kunna hantera klimatkänslor.

Efter det får eleverna göra en övning med syfte att utforska i vilken mån olika känslor verkar aktiverande respektive passiviserande. Passet avslutas med en gemensam reflektion.

Till nästa pass får eleverna en hemuppgift att genomföra ett klimatquiz som kan hjälpa till att tydliggöra var och hur man kan engagera sig för klimatet.

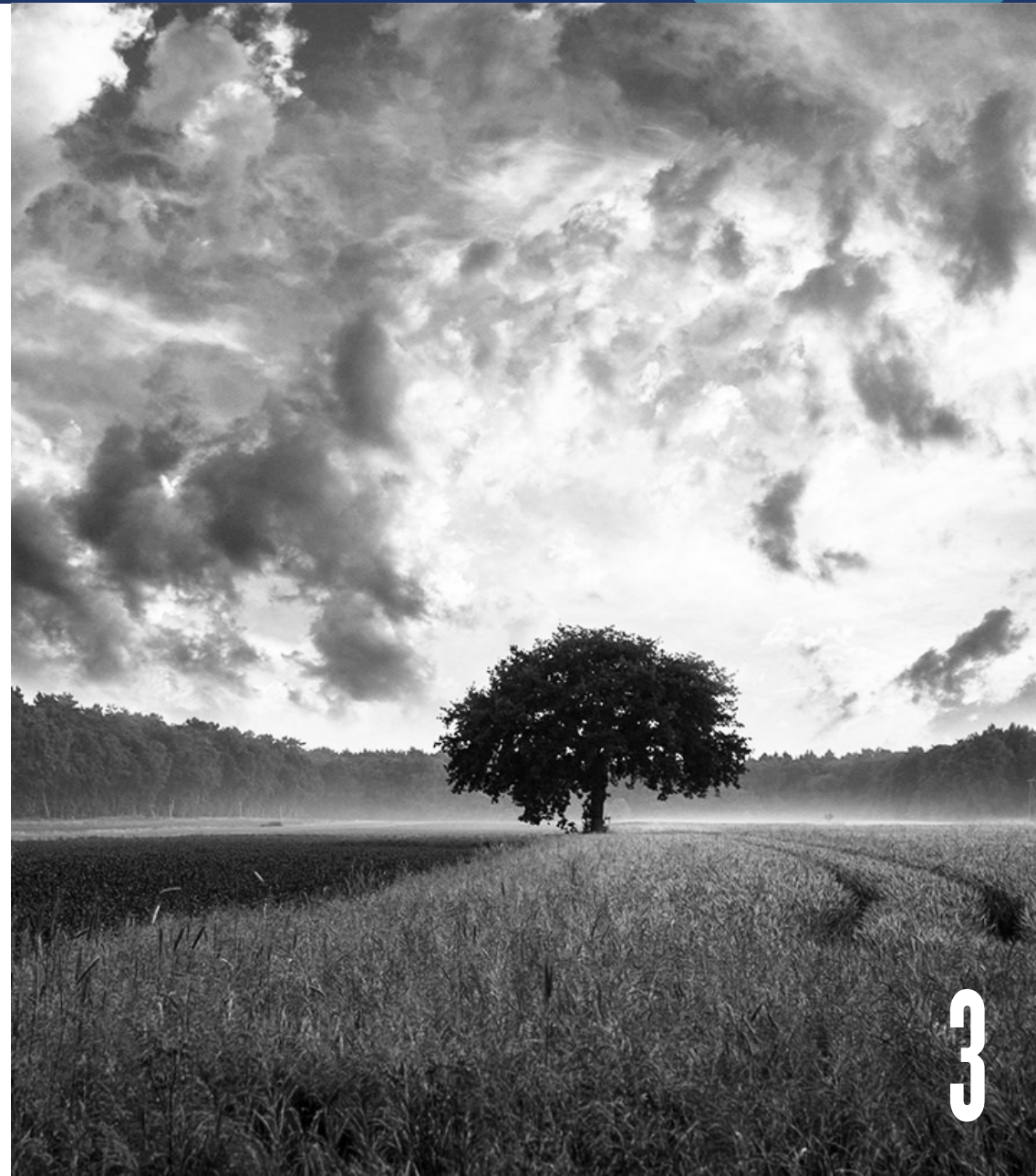
# OM MOMENTET

## PASS 3: FRÅN KÄNSLOHANTERING TILL KOLLEKTIVT ENGAGEMANG

I det avslutande passet får eleverna möjlighet att knyta ihop känslor med agerande, men också utforska för- och nackdelar med att agera själv respektive att agera tillsammans med andra människor.

Passet inleds med en kort reflektionsstund, för att återknyta till pass 1 och 2. Sedan följer en gruppövning där eleverna tillsammans får undersöka vilka olika aktiviteter och beteenden de skulle vilja eller skulle kunna tänka sig att göra, huruvida dessa är saker man gör på egen hand eller tillsammans, och avslutningsvis vilka för- och nackdelar som finns med respektive aktivitet. Om lektionstiden tillåter finns en fördjupande skrivövning där eleverna får utforska känslan av ett Vi jämfört med ett Jag.

Momentet avslutas med en valfri hemuppgift med syfte att knyta ihop det som klassen gått igenom och låta eleverna omsätta sina känslor och engagemang i handling och agerande och känna hur det känns.



# OM KLIMATKÄNSLOR

## VARFÖR FOKUS PÅ KÄNSLOR?

Många unga upplever oro, ilska, besvikelse och sorg kopplat till klimatförändringarna (se Klimatbarometern 2023, Hickman et al. 2021). En vanlig term för att beskriva detta är klimatångest. Forskning och erfarenhet visar att de känslor många upplever handlar om mycket mer än ångest, och ofta inte ångest alls. Därför kan en mer rättvisande och inkluderande term vara klimatkänslor.

Klimatkrisen är en verklig kris som redan idag ger allvarliga konsekvenser runtom i världen, och riskerar att ge ännu värre konsekvenser framöver. Sett till det är klimatrelaterade känslor en adekvat respons på ett verkligt hot.

Faktorer som påverkar upplevelsen av jobbiga klimatkänslor är bland annat upplevelsen av att vuxna och politiker inte gör tillräckligt för att förhindra klimatförändringarna. Det är vanligare hos yngre och hos kvinnor att känna oro inför klimatförändringarna. Att ägna mycket tid åt att läsa skrämmande nyheter om klimatkrisen är också förknippat med att ha en högre grad av jobbiga klimatkänslor. Människor har möjlighet att känna flera olika känslor på samma gång, ibland även rakt motsatta känslor på samma gång. Det går till exempel att känna sig rädd och hoppfull samtidigt.

## KLIMATKÄNSLOR OCH VUXENVÄRLDENS AGERANDE

Ungas klimatkänslor påverkas i hög grad av hur vuxenvärlden agerar. I en

stor studie (Hickman et al. 2021), med 10 000 deltagare från 10 länder över flera kontinenter, kunde man se att det fanns en tydlig koppling mellan ungas oro inför framtiden och upplevelsen av att ha blivit sviken av politikerna.

Unga har av förklarliga skäl ofta mindre möjlighet att fatta stora beslut om sina egna liv och livsstil. Det kan skapa frustration när vuxna inte tar ens känslor på allvar, eller viftar bort problemen. Men att ta på allvar och lyssna räcker inte heller hela vägen. Att vuxna i ena stunden lyssnar och säger att problemen med klimatkrisen är viktiga för att sen i nästa stund agera på ett sätt som går på tvärsen med klimatforskningen blir ofta förvirrande för unga och kan ge upphov till känslor av frustration, besvikelse och hopplöshet.

Maria Ojala som forskat på ungas hanterande av jobbiga klimatkänslor har i en studie (2012) sett att något som är viktigt för ungas möjlighet att hantera sina klimatkänslor är att kunna återupprätta tilltron till vuxna och samhällets institutioner, och med det kunna känna att vuxenvärlden och samhällets institutioner arbetar åt samma håll som de unga. I en annan studie (2015) som undersökte elevers upplevelse av så kallat konstruktivt hopp såg hon att de elever vars lärare respekterade elevernas negativa känslor kände mer hopp. Om hoppet var grundat i förnekelse (t.ex. utsagor om att allt kommer att bli bra, och att det inte finns någon anledning att oroa sig) uppfattade eleverna att lärarna inte tog deras känslor på allvar, och de blev även mindre benägna att engagera sig.

# OM KLIMATKÄNSLOR

Vad vuxna (inte minst lärare) gör spelar med andra ord väldigt stor roll för hanteringen av ungas klimat känslor. Samtidigt uppger många lärare att de inte har tillräcklig kunskap eller strategier för att kunna bemöta elevers klimatrelaterade känslor (Läraryrket, 2020 & 2021). Dessa lektionsplaner ger både elever och lärare kunskap, övningar och färdigheter att bättre kunna hantera och bemöta egna och andras klimatrelaterade känslor.

## TVÅ VIKTIGA STRATEGIER FÖR ATT HANTERA KLIMATKÄNSLOR

Klimatkänslor är en adekvat respons på ett verkligt hot. Det är klimatförändringarna som är problemet, inte att människor reagerar på dem. Men även om känslorna är rimliga behöver man lära sig strategier för att ta hand om dem, så att de inte bidrar till blir för överväldigande och så man inte fastnar i dem.

## KÄNSLOHANTERING OCH KOLLEKTIVT AGERANDE

Känslohantering, eller känsloreglering, kan innebära en rad olika saker, från att lära sig känna igen sina känslor, sätta ord på dem, få möjlighet att prata om och bli validerad i det man känner, till att lära sig strategier för att lugna och trösta sig själv när det känns jobbigt, till exempel genom andningsövningar, ägna sig åt fysisk aktivitet eller tillbringa tid i naturen.

Eftersom klimatförändringarna är verkliga och akuta är en viktig del av att hantera sina klimat känslor att hitta möjligheter till att engagera sig tillsammans med andra för att bidra till klimatarbetet. Just att få agera

tillsammans verkar ge fördelen att man får socialt stöd, kan ha roligt och dessutom ökar chansen att vara med och påverka. Det fungerar också känsloreglrande.

Det vi gör och hur vi känner hänger ofta nära ihop. Från psykologisk forskning och empiri vet vi att många saker generellt är förknippade med ett bättre välmående: att få socialt stöd, att bli lyssnad på och att bli tagen på allvar, att få tillbringa tid tillsammans med andra som kämpar för samma saker som en själv, att få ägna sig åt det som känns meningsfullt.

De här sakerna är några exempel på varför det är så viktigt att få möjlighet att agera tillsammans med andra i klimatarbetet. Och en anledning till varför det även i skolan är viktigt att inte fastna i ett individuellt perspektiv i hållbarhetsundervisningen.

De som engagerar sig tillsammans har också större möjlighet att påverka - och att ha möjlighet att påverka på riktigt är hjälpsamt både för att reglera jobbiga känslor och för klimatet. Känslor och agerande hänger ihop!



# PASS 1: IDENTIFIERA DINA KÄNSLOR

🕒 60 min

Gå kort igenom vad momentet innehåller och vad eleverna kommer att möta och göra inom momentet. Öppna upp för om eleverna har något inspel om vad de vill ska tas upp under arbetets gång.



## ÖVNING:

### UTFORSKA KÄNSLOR MED VIDEOKLIPP

**Kort beskrivning:** Den här övningen är till för att ge eleverna möjlighet att börja identifiera vilka olika känslor de kan känna och var i kroppen olika känslor sitter. Denna övning ska ge en hjälp i att lära känna sina känslor och förstå hur de olika känslorna känns fysiskt i kroppen.

**Tidsåtgång:** 20 min.

**Material:** Arbetsblad, färgpennor, samt 3-4 st klipp som väcker känslor.

**Förberedelse:** Välj ut 3-4 videoklipp som du känner väcker olika känslor. Tänk på att anpassa dem till gruppen som ska titta på klipp. Det kan vara allt från filmer på klimatkatastrofer till gulliga djur. Gärna något klipp du tror väcker härliga känslor (t.ex. glädje) och något som väcker jobbigare känslor (t.ex. ledsamhet). Du kan använda spellistan som heter "Utforska känslor med videoklipp" och ligger på Terra-Pi's Youtube-kanal, men du kan också hitta och bestämma egna videoklipp. Visa ca 1-1,5 min per klipp.

### Utförande:

Dela ut arbetsbladet med fyra tomma gubbar. Introducera för gruppen att ni ska titta på korta videoklipp, och att deltagarnas uppgift är att titta och känna efter vilka känslor som väcks när de tittar på klipp.

Visa klipp ett i taget och ge tid efter varje klipp till att rita sina känslor i en figur och fundera utifrån följande frågor:

- Vad för känsla känner du?
- Var i kroppen känner du känslan?
- Hur starkt/svagt känner du känslan?

Förklara att flera känslor kan uppstå på en gång, eller inga alls, det finns inget korrekt sätt att känna eller inte känna.

Efter sista klippet, ge tid för diskussion kring vad som dök upp under övningen. Låt diskussionen vara öppen och utforskande. Börja gärna med att deltagarna får prata två och två. Var tydlig med att man inte måste dela med sig av det man inte vill dela med sig av. Validera de känslor och tankar som dyker upp. Frågor att ställa gruppen kan vara t.ex.

- Var det svårt eller lätt att förstå vilka känslor du kände? Varför?
- Hur var det att känna efter var de satt i kroppen?

## ATT TÄNKA PÅ SOM PEDAGOG

Övningen kan vara mer eller mindre inriktad specifikt på klimatkänslor beroende på hur mycket klimatrelaterade känslor läraren bedömer att det finns i klassen.

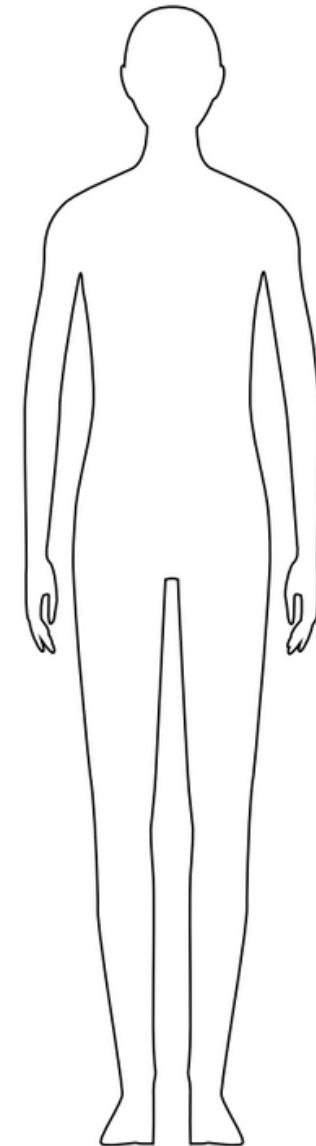
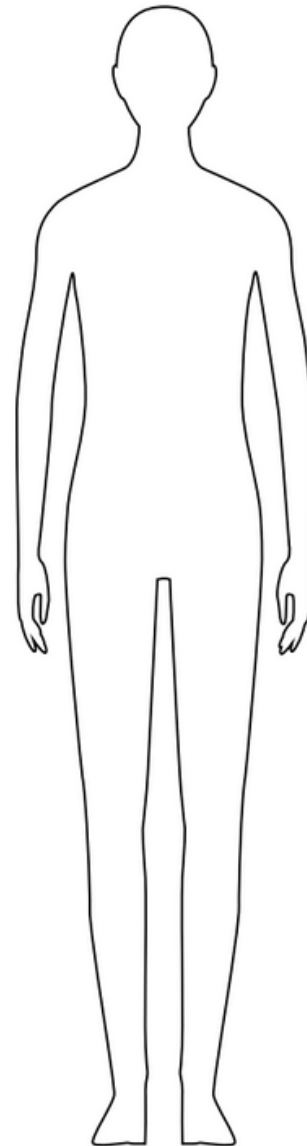
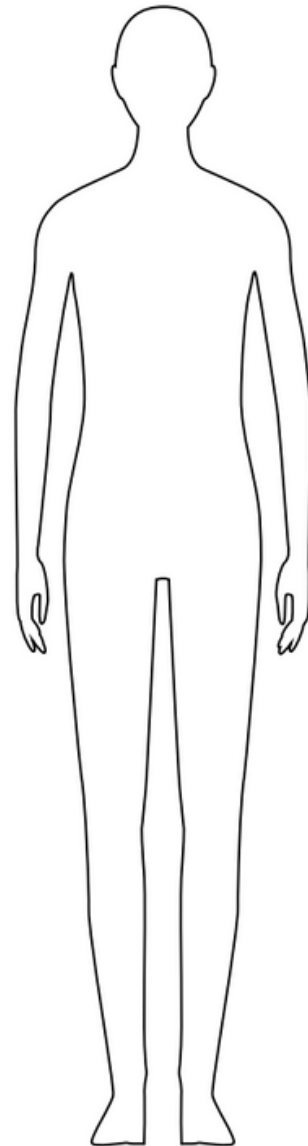
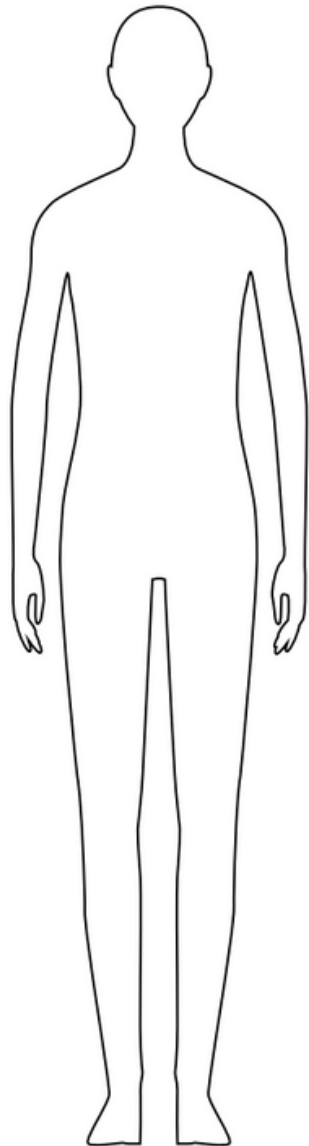
Tänk på att ha en viss bredd i klipp, det vill säga något klipp som känns mer lättsamt och roligt, något som känns lite tyngre, något som är klimatrelaterat och kanske något som är ett helt annat.



# ARBETSBLAD: UTFORSKA KÄNSLOR MED VIDEOKLIPP

HANDOUT

**FUTURE  
MINDS**





# PASS 1: IDENTIFIERA DINA KÄNSLOR



## FILM: VAD ÄR KÄNSLOR?

**Beskrivning:** Det här är en kort film som förklarar vad klimat känslor är och vilken funktion olika känslor fyller.

**Tidsåtgång:** 5 min.

**Material:** Film: <https://www.youtube.com/watch?v=mNb3XzInbzw>.

### Utförande:

Berätta för gruppen att ni ska titta på en kort film som förklarar vad klimat känslor är och varför även jobbiga känslor kan vara viktiga.

Två saker som är viktiga att komma ihåg är att klimat känslor är en sund respons på ett verkligt hot - det är inte känslorna som är problemet, utan klimat- och miljökriserna, och alla känslor fyller en viktig funktion, även de känslor som är jobbiga.



## ÖVNING: SKRIVA OM KÄNSLOR

**Beskrivning:** Övning för att ges möjlighet att stanna upp i känslor som har väckts och utforska vad de innebär för en själv. De måste inte dela texten med andra men kan om de vill. För en del kan det kännas stärkande.

**Tidsåtgång:** 20 min

**Material:** Papper och penna.

### Utförande:

Del 1: Ge eleverna följande instruktioner:

- Fundera över ett tillfälle då du har känt dig: besviken/frustrerad/hoppfull/förväntansfull. Anteckna om du vill (ca. 30 sekunder per känsla).
- Välj en av känslorna att skriva om.
- Hur kände du dig? Vad gjorde du? Om du vill kan du skriva om vad som hände, men du kan också välja att bara fokusera på hur det kändes i dig och/eller vad du tänkte och/eller vad du gjorde.

Känslorna som nämns är förslag. Det går bra att välja andra, men kombinera känslor som är positivt och negativt laddade.

Del 2: Ge eleverna följande instruktioner:

- Ta en kort stund och fundera över hur du beter dig när du är riktigt arg eller riktigt glad. Anteckna om du vill.
- Tänk dig nu en person som beter sig på motsatt sätt som dig själv/så långt ifrån dig som möjligt när den har samma känsla.
- Skriv om vad som händer när personen är arg eller glad. Vad gör personen? Säger den något? Du får gärna överdriva och dra beteendena till sin spets om du vill.

Det går att välja att ha en samtalsrunda både efter del ett och två eller en gemensam för båda övningarna.

- Hur upplevde du övningen?
- Vill du dela med dig av något du har skrivit?
- Hur var det att skriva om/gå in i dina egna känslor?
- Hur var det att skriva om någon som beter sig olikt dig själv?



# PASS 2: UTFORSKA DINA KÄNSLOR

60 min



## FILM: KLIMATKÄNSLOR & FRAMTIDSVISION

**Beskrivning:** Det här är en kort film som går igenom hur olika klimat känslor fyller olika syften, men också på vilket sätt olika känslor kan hjälpa oss att agera.

**Tidsåtgång:** 5 min.

**Material:** Film: <https://www.youtube.com/watch?v=IFkrnXcMYIQ>

**Utförande:** Berätta att ni ska titta på en kort film som går igenom hur olika klimat känslor påverkar oss och hur de kan hjälpa oss att agera.



## TEORIGENOMGÅNG

**Tidsåtgång:** 15 min.

**Material:** Utgå från de tre teoribladd som följer på kommande sidor med rubriken "Balansen mellan känslohantering och engagemang".

### Utförande:

Gå kortfattat igenom bilderna med klassen. Du kan visa dem på storbildsskärm eller skriva ut och ge klassen. Eller både och.

Bild 1 visar en modell över de två övergripande strategier som är hjälpsamma för att hantera klimat känslor: känslohantering och kollektivt agerande. Berätta att de flesta, för att kunna hantera sina

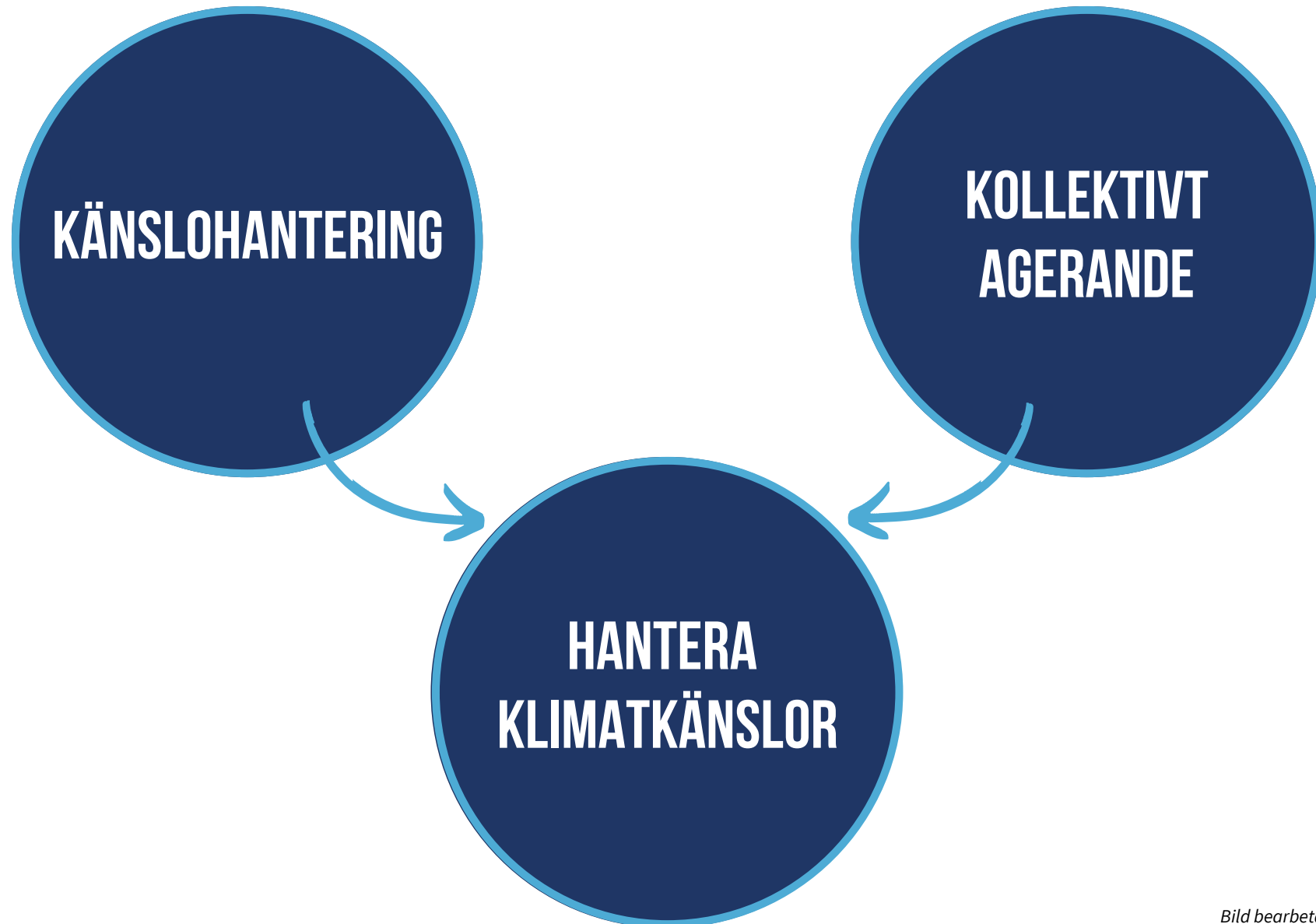
klimatrelaterade känslor på ett långsiktigt hållbart sätt behöver både ta hand om och reglera sina känslor och hitta sammanhang där man kan agera tillsammans med andra. Man behöver hitta en balans mellan dessa två; en person som ägnar sig mycket åt att agera kan behöva ge utrymme åt att pausa eller få stöd genom att prata med någon man litar på. Den som försöker hantera sina klimat känslor bara genom att pausa från klimatet eller som fastnar i sina känslor kan behöva fokusera mer på att agera.

Bild 2 visar några exempel på vilka sätt känslor påverkar oss. Läs upp dessa i tur och ordning och förtydliga gärna att känslor är viktiga för oss människor och att det hade varit svårt att navigera oss genom livet utan några känslor alls.

Bild 3 visar några utgångspunkter som är viktiga för att förstå känslohantering. Läs upp punkterna och bjud gärna in klassen att reflektera kring dem med egna exempel eller fråga om de håller med eller inte.

# BALANSEN MELLAN KÄNSLOHANTERING OCH ENGAGEMANG

BILD 1



# BALANSEN MELLAN KÄNSLOHANTERING OCH ENGAGEMANG

BILD 2

**Kroppsliga påslag**

**Triggertankar  
&  
reaktioner**

**Ger information**

## VAD GÖR KÄNSLOR MED OSS?

**Fyller viktiga funktioner  
(även de obehagliga)**

**Motiverar betéenden**

**Känslor är bra - men kan  
ställa till det om vi inte  
har strategier**

# BALANSEN MELLAN KÄNSLOHANTERING OCH ENGAGEMANG



BILD 3

## KÄNSLOHANTERING OCH AGERANDE

- Klimatkänslor är en sund respons på ett verkligt hot
- Känslor är aldrig fel, men vi behöver ta hand om dem. Känslor blir ofta jobbigare att hantera om vi dömer dem, våra egna eller andras. ("Jag borde inte känna såhär"  
("Sluta oroa dig, du borde inte känna ångest"))
- Alla känslotillstånd är övergående – oftast snabbare när vi låter dem vara
- Klimatkrisen är en verklig kris: Vi MÅSTE agera, och vi har större möjlighet att både ta hand om våra känslor och om klimatet ifall vi gör det tillsammans med andra
- Vi kan ofta börja med beteendet och låta känslan följa efter – men ibland behöver vi ta hand om känslan först, t.ex. om vi är väldigt ledsna eller arga



# PASS 2: UTFORSKA DINA KÄNSLOR



## ÖVNING: AKTIVERINGSPILEN

**Kort beskrivning:** Här får eleverna komma på olika känslor och placera dem på en skala av aktivering och passivering och diskutera hur samma känsla kan kännas och uttryckas olika för olika personer.

**Tidsåtgång:** 20-30 min.

**Material:** Arbetsblad/stort papper/tavla, post-it-lappar, pennor.

### Utförande:

Steg 1: Dela in klassen i mindre grupper om 3-4. Be grupperna tillsammans skriva ner olika känslor de kan komma på på post-it-lappar, en känsla per lapp.

Steg 2: Dela ut arbetsbladet med aktiveringspilen och be grupperna placera ut sina känslolappar där de tycker att de passar på pilens skala.

Be grupperna diskutera:

- Tycker ni att känslorna ni pratar om ger mer passivitet eller är de mer aktiverande?
- Varför tänker ni så?

Steg 3: Rita upp en likadan stor pil på tavlan och be grupperna komma fram och sätta ut sina lappar så som de gjort på sina arbetsblad för att kunna se likheter och skillnader i hur grupperna har tänkt.

Steg 4: Diskutera i helgrupp följande frågor:

- Hur tror ni det blir om man är i mycket passiverande känslor?
- Vad tror ni händer om man är mycket i de aktiverande känslorna?
- Finns det känslor som kan vara både passiverande och aktiverade? Vilka då och varför?



MER PASSIVERADE

MER AKTIVERANDE

## ATT TÄNKA PÅ SOM PEDAGOG

Här är det lätt att få uppfattningen att de känslor som ger handlingskraft också är de "bra" känslorna. Men även känslor som gör oss mer passiva är viktiga för oss. Det är viktigt att exempelvis få pausa och vara i en passiv sorg ett tag. Däremot vill vi inte att känslorna gör att vi stannar kvar i det passiva och aldrig kommer till handlingskraften.

# ARBETSBLAD: AKTIVERINGSPILEN

HANDOUT



**MER PASSIVISERADE**

**MER AKTIVERANDE**





# PASS 2: UTFORSKA DINA KÄNSLOR



## AVSLUTANDE REFLEKTION

Välj om ni vill reflektera i helgrupp eller i smågrupper.

Förslag på frågor att utgå från:

- Vad behöver jag mer av: känsloreglering och/eller engagemang?
- Finns det känslor jag tycker är enklare eller svårare att hantera?
- Vilka är mina 3 favoritsätt att ta hand om jobbiga känslor (när jag t.ex. är ledsen, arg, skäms eller är rädd)?
  - Ex. ta en promenad, prata med en vän, sätta på favoritmusik eller annat.



## HEMUPPGIFT

Ge eleverna till hemuppgift att till nästa pass fylla i Terra-Pi's klimatquiz.

Länk till klimatquiz: <https://metodbank.terrapi.se/2022/12/05/klimatquiz/>





# PASS 3: KOLLEKTIVT ENGAGEMANG

🕒 60 min

Sammanfatta kort vad ni gjort under lektionspass 1 och 2. Stäm av med eleverna om det har uppkommit några frågor eller funderingar. Gå gärna igenom klimatquizet de hade i hemuppgift att göra till dagens pass och fråga var de hamnade på quizet.



## ÖVNING:

### ENSAM- ELLER TILLSAMMANSENGAGEMANG

**Kort beskrivning:** Det här är en övning för att hjälpa till att undersöka vilka olika saker man kan göra för att bidra till klimatarbetet, och för att lyfta perspektivet från ett individuellt perspektiv till ett mer kollektivt perspektiv. Den hjälper också till att resonera kring vilka för- och nackdelar det finns med att göra saker ensam jämfört med att göra saker tillsammans.

**Tidsåtgång:** 30 min.

**Material:** Arbetsblad (gärna i A3-format), pennor, papper.

#### Utförande:

Dela in eleverna i grupper om 4-6 pers. Dela ut ett exemplar var av de båda arbetsbladen som följer på nästkommande sidor (lista på aktiviteter och tabellerna av engagemang).

Steg 1: Ge eleverna följande instruktioner:

Gå igenom listan med saker man kan göra för klimatet. Diskutera vilka av sakerna ni i gruppen har gjort, eller skulle kunna tänka er att göra. Ni kan

också fylla på med egna exempel på saker ni har gjort eller skulle kunna tänka er att göra, men som inte finns med på listan på ett extra papper.

Steg 2: Ge eleverna följande instruktioner:

När det börjar kännas som att ni inte kommer på fler saker, gå vidare till att stoppa in de olika handlingarna ni skrivit upp under de två rubrikerna ensam-engagemang och tillsammans-engagemang på arbetsblad 1 med de två rutorna.

Här kan ni se några exempel på ensam-och tillsammans-engagemang för att lättare kunna sortera era handlingar.

Exempel på ensam-engagemang:

- Jag cyklar till skolan
- Jag äter växtbaserat fem dagar i veckan
- Jag försöker övertyga mina kollegor att prova att cykla istället för att åka bil
- Jag lever flygfritt

Exempel på tillsammans-engagemang:

- Jag går med i cykelfrämjandet
- Jag går med i grupp som har samtal med de som bestämmer om skolmaten för att göra bättre växtbaserad mat för alla
- Jag och några bekanta jobbar för att min kommun ska göra bättre cykelbanor och färre bilparkeringar
- Jag kampanjar med "Vi håller oss på jorden"



# PASS 3: KOLLEKTIVT ENGAGEMANG

Steg 3: Diskutera om det går att göra sakerna i ensam-rutan till tillsammans-grejer. Hur går man isåfall till väga? Diskutera gärna kniviga situationer som är lite svårare att kategorisera, t.ex. "att resa kollektivt". Är det ensamt eller tillsammans om man gör det för miljön, men inte pratar med någon på bussen? Hur vet man om de andra på bussen är där av miljöskäl, eller om det finns andra anledningar till att de pendlar? Känns det gemensamt eller ensamt?

Steg 4: Fyll i fyrfältaren i arbetsblad 2 med för- och nackdelar med att göra saker ensam respektive att göra saker tillsammans. Om eleverna har svårt att komma på saker kan du som lärare ge exempel utifrån förslagen i exemplet nedan.

<p><b>FÖRDELAR ENSAMENGAGEMANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det går snabbt att ändra på sig själv</li> <li>• Jag har makt över mitt eget beteende</li> <li>• Det syns skillnad i mitt eget liv</li> <li>• Kan leda till en känsla av gemenskap med andra, t.ex andra pallkrageodlare/(icke-organiserade) veganer/ cyklister..</li> </ul>	<p><b>NACKDELAR ENSAMENGAGEMANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inte lika hög effekt</li> <li>• Bråkar med andra för att de gör för lite</li> <li>• Jag offrar mig medans andra som struntar i framtiden får det mycket skönare och enklare</li> <li>• Politiker och ledare slipper ansvar om alla ska sköta sig själva</li> </ul>
<p><b>FÖRDELAR TILLSAMMANSENGAGEMANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det går att göra stora saker</li> <li>• Jag slipper känna mig ensam</li> <li>• Folk lyssnar när många säger samma sak</li> <li>• Politiker kan lättare fatta obekväma beslut om många kräver att de måste</li> <li>• Alla stora samhällsförändringar kräver organisering</li> </ul>	<p><b>NACKDELAR TILLSAMMANSENGAGEMANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan vara svårt att hitta ett bra sammanhang</li> <li>• Kan kännas som en högre tröskel att börja</li> <li>• Hur vet man om det funkar?</li> <li>• Kräver tålmod</li> <li>• Man måste samarbeta och det kan uppstå konflikter</li> </ul>

## ATT TÄNKA PÅ SOM PEDAGOG

Vissa elever har svårt att komma på aktiviteter som man kan göra tillsammans. Då kan det vara bra att som pedagog hjälpa till att reda ut vad som är aktiviteter där vi bara "råkar" vara tillsammans, såsom att vara på ett torg samtidigt, och vad som faktiskt är aktiviteter där vi gemensamt bestämt oss för att göra någonting ihop, såsom att demonstrera på ett torg tillsammans.

Ibland kan det vara hjälpsamt att försöka lyfta blicken till andra frågor där vi agerat tillsammans för att förändra något eller jobba mot ett gemensamt mål, t.ex. rösta igenom något i elevrådet, samla ihop pengar för att åka på klassresa, hjälpas åt i en förening.

Syftet med den här övningen är att få syn på aktiviteter där vi agerar gemensamt. Det kan ofta bli intressanta diskussioner kring skillnaden mellan saker vi gör själva och saker vi gör tillsammans.

# ARBETSBLAD: LISTA AKTIVITETER

HANDOUT



Här nedan följer en lista på olika saker som man kan göra för klimatet och miljön.

1. Vilka av dessa har ni själva gjort någon gång?
2. Vilka skulle ni kunna tänka er att göra?

- Demonstrera
- Återvinna
- Äta vegetariskt
- Skriva brev till politikerna
- Prata med min familj om klimatet
- Försöka få min familj att minska våra utsläpp
- Ta tåget istället för att flyga
- Åka buss istället för att åka bil
- Varit medlem i en miljöorganisation
- Pratad med min lärare om klimatet
- Försökt få skolan att bli mer miljövänlig på olika sätt
- Läst om klimatkrisen på internet
- Pratad med andra på internet/sociala medier om klimatet
- Stämt staten för att deras klimatpolitik är för dålig
- Odlat egna grönsaker
- Varit med i en aktivistaktion
- Försökt påverka politikerna att minska bilarna
- Tittat på film eller dokumentär om klimatet/miljön
- Läst en bok om klimatet/miljön
- Diskuterat om klimatkrisen i skolan på någon lektion
- Skrivit till en influencer om att de borde flyga mindre
- Gjort ett inlägg/reel som har med klimatet att göra till sociala medier
- Pratad med en kompis om dina tankar/känslor om klimatkrisen
- Planterat träd
- Lärt dig om varför skogen är viktig för klimatet
- Uppmuntrat dina föräldrar att bli mer miljövänliga
- Handlat second hand
- Skickat in ett medborgarförslag till kommunen

# ARBETSBLAD: ENSAM- ELLER TILLSAMMSENGAGEMANG

HANDOUT



BLAD 1

**ENSAMENGAGEMANG**

**TILLSAMMANSENGAGEMANG**

# ARBETSBLAD: ENSAM- ELLER TILLSAMMSENGAGEMANG

HANDOUT



BLAD 2

<p><u>FÖRDELAR</u> ENSAMENGAGEMANG</p>	<p><u>NACKDELAR</u> ENSAMENGAGEMANG</p>
<p><u>FÖRDELAR</u> TILLSAMMANSENGAGEMANG</p>	<p><u>NACKDELAR</u> TILLSAMMANSENGAGEMANG</p>



# PASS 3: KOLLEKTIVT ENGAGEMANG



## ÖVNING: (VALFRI FÖRDJUPNING) SKRIVA OM ETT "VI"

**Kort beskrivning:** Den här övningen är tänkt att göras i samband med att deltagarna jobbar med enskilt och kollektivt engagemang. Tanken är att få visualisera ett vi och sätta sig in i känslan av att vara en del av ett kollektiv. Här går det att få syn på de styrkor som var och en bär på och se hur de växer tillsammans med andra. Förhoppningsvis kan det fungera stärkande och även synliggöra vilka sammanhang som finns omkring en.

**Tidsåtgång:** 10-15 min.

**Material:** Pennor, papper.

### Utförande:

Skrivandet sker förslagsvis i två steg, där inledningsfraserna i vi-form är tänkta som ett sätt att skapa idéer inför skrivdelen.

Steg 1: Ge eleverna följande instruktioner:

- Tänk på en grupp/ett sammanhang som du ingår i/har ingått i och där det finns/har funnits en stark vi-känsla. Det kan t.ex. vara ett kompisgäng, ett lag, en demonstration du deltagit i, familj, en förening du är/varit aktiv i. Det går också tänka på ett Vi som en större grupp som man ingår i, t.ex. alla kvinnor, unga människor idag, personer med en gemensam åsikt, erfarenhet eller någonting annat som förenar och skapar sammanhang.
- Fundera: Hur känns det att vara en del av det här vi:et?

Steg 2: Låt alla deltagare bestämma sig för ett Vi som de vill skriva utifrån enligt beskrivningen ovan. Läs sedan upp en inledande fras som eleverna individuellt får skriva ner en fortsättning på. Du kan välja att läsa en eller flera fraser som de får skriva utifrån, ta då en i taget och ca 30 sekunder per fras (anpassa efter gruppen). Uppmuntra till att skriva det första man kommer att tänka på utan att stanna upp och värdera.

Exempel på fraser:

- Vi kan ...
- Vi tror ...
- Vi vill ...
- Vi önskar ...
- Vi får ...
- Vi behöver ...
- Vi ska ...
- Vi är ...

Det går både att stryka och lägga till fraser utifrån tid och grupp.

Efter att eleverna har fyllt i den inledande frasen/fraserna kan de antingen fortsätta skriva fritt eller upprepa samma inledning flera gånger.

Steg 3: Ge eleverna följande instruktioner:

Nu är det dags att skriva en egen text i Vi-form.

- Utgå gärna från de känslor och tankar du har fått fram kring vi:et under övningen hittills.



## PASS 3: KOLLEKTIVT ENGAGEMANG

- Om du vill kan du välja ut en situation som ditt Vi har varit med om/skulle kunna vara med om och utgå från. Du kan också välja att skriva mer allmänt utifrån de känslor du har.
- Om det är svårt att komma igång eller tycker det är svårt att förstå instruktionerna kan du ta hjälp av den här exempeltexten: "Vi går längs gatorna. Vi höjer våra röster. Vi bär banderoller i händerna, några av oss håller i skyltar. Vi sträcker på ryggarna, ropar ..."
- Cirka fem minuters skrivtid.

Steg 4: Samtala tillsammans kring övningen. De som vill får läsa upp delar av eller allt som de har skrivit.

### TIPS

Om ni har tid kan ni även göra samma övning men genom att utgå ifrån "Jag"-fraser. Det kan då vara fördelaktigt att låta klassen skriva Jag-texter först för att sedan skriva utifrån ett Vi och få jämföra och samtala kring hur det var att tänka utifrån ett Jag eller ett Vi. Kändes det olika? Blev det några skillnader i vad de valde att skriva? Varför tror de att det blev så i så fall?



### AVSLUT: (VALFRID) HEMUPPGIFT

För att knyta ihop momentet kan ni lägga till denna avslutande uppgift.

Låt eleverna under kommande vecka göra tre saker/aktiviteter de själva kommer på för att bidra till klimat- och/eller miljöarbete. Det kan vara något individuellt, dvs. ensamengagemang, eller gemensamt, dvs. tillsammansengagemang, och de kan ta inspiration från de övningar och diskussioner som ni haft.

Återkoppla antingen genom att de får berätta kort vad de gjort och diskutera hur det kändes tillsammans och vad de tror att det kan leda till, eller genom att de får skriva en kort rapport. Rapporten kan då innehålla följande:

- vad de gjorde
- varför de valde det
- hur det gick hur det kändes
- vad de tror att det kan leda till
- om de tror att de kommer fortsätta göra det





# KÄLLOR & LÄNKAR

## KÄLLOR SID. 4-5

- [Hickman et al. \(2021\), \*Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey\*. Lancet Planet Health 2021; 5: e863–73](#)
- [Ojala, M. \(2012\). \*Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people\*. Environmental Education Research, 18 \(5\), 625-642.](#)
- [Ojala, M. \(2015\). \*Climate change skepticism among adolescents\*. Journal of Youth Studies, 18 \(9\), 1135-1153.](#)
- [Våra barns klimat \(2020, 2021\), \*Lärarbarometern, 2020 & 2021\*](#)
- [WWF \(2023\), \*Klimatbarometern 2023\*](#)



**Bildkällor:** Future Minds, Shutterstock.

## ANVÄNDBARA LÄNKAR

- [futuremindssweden.se](#)
- [klimatpsykologerna.se](#)
- [terrapi.se](#)
  - [Metodbank](#)
  - [Youtube-kanal](#)
    - [Spellista: Utforska känslor med videoklipp](#)

# KOPPLING TILL LÄROPLANEN



## BILAGA 1 TILL MOMENT 8

Här visas momentets kopplingar till läroplanens (GY11) övergripande mål och riktlinjer såväl som syfte och centralt innehåll i gymnasiegemensamma ämnen (Sh, Nk, Sv, Sv1, Re, Hi). Andra ämnen kan och bör förstås involveras och arbetslagen uppmanas att gemensamt titta efter kopplingar till examensmålen för varje program och avgöra hur de egna karaktärsämnen kan bidra till momentet och frågeställningarna.

## 2. ÖVERGRIPANDE MÅL OCH RIKTLINJER

### 2.1 Kunskaper

Det är skolans ansvar att varje elev:

- Kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga
- Kan använda såväl digitala som andra verktyg och medier för kunskapssökande, informationsbearbetning, problemlösning, skapande kommunikation och lärande
- Har kunskaper om samhälls- och arbetsliv
- Har förutsättningar för att delta i demokratiska beslutsprocesser i samhälls- och arbetsliv
- Har förmåga att kritiskt granska och bedöma det han eller hon ser, hör och läser för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor
- Har kunskaper om internationell samverkan och globala samband och kan bedöma skeenden ur svenskt, nordiskt, europeiskt och globalt perspektiv, och kan observera och analysera människans samspel med sin omvärld utifrån perspektivet hållbar utveckling
- Har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa, kan använda sina kunskaper som redskap för att:

- formulera, analysera och pröva antaganden och lösa problem,
- kritiskt granska normer, påståenden och förhållanden, och
- lösa praktiska problem och arbetsuppgifter

### 2.2 Normer och värden

Skolans mål är att varje elev

- Kan göra medvetna ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personlig erfarenhet
- Tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa människor
- Kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv
- Respekterar andra människors egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet

### 2.3 Elevers ansvar och inflytande

Skolans mål är att varje elev:

- Utifrån kunskap om demokrati utövar inflytande över sin utbildning och det inre arbetet i skolan
- Utvecklar sin vilja att aktivt bidra till en fördjupad demokrati i arbetsliv och samhällsliv och stärker sin tilltro till den egna förmågan att själv och tillsammans med andra ta initiativ, ta ansvar och påverka sina villkor
- Stärker sin tilltro till den egna förmågan att själv och tillsammans med andra ta initiativ, ta ansvar och påverka sina villkor

# KOPPLING TILL LÄROPLANEN



## BILAGA 1 TILL MOMENT 8

### 3. SYFTE GYMNASIEGEMENSAMMA ÄMNE

#### 3.1 Naturkunskap

- Förmåga att använda kunskaper om naturvetenskap för att diskutera, göra ställningstaganden och formulera olika handlingsalternativ
- Kunskaper om naturvetenskapens roll i aktuella samhällsfrågor och i förhållande till hållbar utveckling
- Kunskaper om olika livsstilars konsekvenser såväl för den egna hälsan som för folkhälsan och miljön

#### 3.2 Samhällskunskap

- Kunskaper om demokrati och de mänskliga rättigheterna, såväl de individuella som de kollektiva rättigheterna, samhällsfrågor, samhällsförhållanden samt olika samhällens organisation och funktion från lokal till global nivå utifrån olika tolkningar och perspektiv
- Kunskaper om historiska förutsättnings betydelse för dagens samhälle samt om hur olika ideologiska, politiska, ekonomiska, sociala och miljömässiga förhållanden påverkar och påverkas av individer, grupper och samhällsstrukturer
- Förmåga att analysera samhällsfrågor och identifiera orsaker och konsekvenser med hjälp av samhällsvetenskapliga begrepp, teorier, modeller och metoder
- Förmåga att söka, kritiskt granska och tolka information från olika källor samt värdera källornas relevans och trovärdighet
- Förmåga att uttrycka sina kunskaper i samhällskunskap i olika presentationsformer

#### 3.4 Historia

- Kunskaper om tidsperioder, förändringsprocesser, händelser och personer utifrån olika tolkningar och perspektiv
- Förmåga att använda en historisk referensram för att förstå nutiden och för att ge perspektiv på framtiden
- Förmåga att söka, granska, tolka och värdera källor utifrån källkritiska metoder och presentera resultatet med varierande uttrycksformer

#### 3.5 Religionskunskap

- Förmåga att analysera religioner och livsåskådningar utifrån olika tolkningar och perspektiv
- Kunskaper om människors identitet i relation till religioner och livsåskådningar
- Förmåga att undersöka och analysera etiska frågor i relation till kristendomen, andra religioner och livsåskådningar

#### 3.6 Psykologi

- Kunskaper om mänskliga beteenden, känslor och tankar utifrån olika psykologiska perspektiv samt förmåga att relatera dessa kunskaper till egna erfarenheter
- Förmåga att kritiskt granska, jämföra och reflektera över olika psykologiska perspektivs styrkor och svagheter
- Kunskaper om mänskliga beteenden, värderingar och föreställningar i olika sociala sammanhang
- Förmåga att använda och värdera olika psykologiska teorier och modeller

# KOPPLING TILL LÄROPLANEN



## BILAGA 1 TILL MOMENT 8

### 3.7 Geografi

- Kunskaper om geografiska processer och geografins begrepp, teorier och modeller
- Kunskaper om olika natur- och kulturlandskap, om deras samband, utveckling och förändring över tid samt om samband mellan människa, samhälle och miljö
- Förmåga att analysera intressekonflikter med koppling till naturgivna risker och mänsklig verksamhet samt hur intressekonflikter påverkar jordens livsmiljöer och människans livsvillkor, ur perspektivet hållbar utveckling
- Kunskaper om företeelser i närmiljön och hur de kan relateras till andra platser och regioner på jorden
- Kunskaper om samhällets behov av rumslig information och hur det kan tillgodoses

### 3.8 Filosofi

- Kunskaper om existentiella frågor och samhällsfilosofi samt om nutida filosofiska riktningar
- Förmåga att identifiera filosofiska frågor samt att analysera, förklara och ta ställning till klassiska och nutida filosofiska frågor och teorier med hjälp av relevanta begrepp

### 3.9 Svenska & Engelska

- Kunskaper om den retoriska arbetsprocessen, dvs. att på ett strukturerat och metodiskt sätt planera och genomföra muntlig och skriftlig framställning som tar hänsyn till syfte, mottagare och kommunikationssituation i övrigt

- Förmåga att läsa, arbeta med, reflektera över och kritiskt granska texter samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa
- Förståelse av engelska i tal och skrift.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på engelska i tal och skrift.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.

## 4. CENTRALT INNEHÅLL I GYMNASIEGEMENSAMMA ÄMNINGEN

### 4.1 Naturkunskap 1a och 1b

#### 1 a:

- Frågor om hållbar utveckling: energi, klimat och ekosystempåverkan. Ekosystemtjänster, resursutnyttjande och ekosystemens bärkraft
- Olika aspekter på hållbar utveckling, till exempel vad gäller konsumtion, resursfördelning, mänskliga rättigheter och jämställdhet

#### 1b:

- Frågor om hållbar utveckling: energi, klimat och ekosystempåverkan
- Ekosystemtjänster, resursutnyttjande och ekosystemens bärkraft
- Olika aspekter på hållbar utveckling, till exempel vad gäller konsumtion, resursfördelning, mänskliga rättigheter och jämställdhet
- Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger, konsumtion och påverkan på miljön
- Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna

# KOPPLING TILL LÄROPLANEN



## 4.2 Samhällskunskap 1a

Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap

## 4.3 Historia 1B

Industrialisering och demokratisering under 1800- och 1900-talen i Sverige och globalt samt viktiga globala förändringsprocesser och händelser, till exempel migration, fredssträvanden, resursfördelning och ökat välbefinnande, teknisk utveckling, internationellt samarbete, mänskliga rättigheter och jämställdhet men också kolonialism, diktaturer, folkmord, konflikter och ökat resursutnyttjande. Långsiktiga historiska perspektiv på förändrade maktförhållanden och olika historiska förklaringar till dem.

## 4.4 Religionskunskap 1

Individers och grupperas identiteter och hur de kan formas i förhållande till religion och livsåskådning utifrån till exempel religiösa skrifter, traditioner, sociala medier samt historiska och nutida händelser.

## 4.5 Filosofi 1 & 2

Filosofi 1:

Nutida filosofiska riktningar. Olika filosofiska förhållningssätt som präglar den aktuella diskussionen om existentiella frågor, etiken, samhället, språket, vetenskapen och verkligheten. Filosofiska aspekter på genusfrågor och frågor om hållbar utveckling.

Filosofi 2:

Samhällsfilosofisk fördjupning, till exempel utopiskt tänkande, med utgångspunkt i begreppen rättvisa, frihet, makt och inflytande samt filosofernas behandling av begreppen i olika tider och traditioner.

## BILAGA 1 TILL MOMENT 8

### 4.6 Geografi 1 & 2

Geografi 1:

En klimatförändrad värld. Jordens klimat samt klimatets variation och föränderlighet över olika tidsperspektiv. Klimatklassificering. Klimatförändringens konsekvenser för naturlandskapet, samhällsutvecklingen och människans livsvillkor, lokalt och globalt. Vattenresurser och utvecklingsfrågor.

Geografi 2:

Samhällets sårbarhet och resiliens. Platsers och regioners sårbarhet inför naturgivna risker och hot. Risker och hot förknippade med det moderna samhällets specialisering inom teknik-, energi- och varuförsörjning samt hur sådana risker och hot kan förebyggas och bemötas.

### 4.7 Psykologi 1

Psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering samt kriser och krishantering. Socialpsykologi och dess tillämpningar: hur människan påverkas och formas tillsammans med andra utifrån de grupper och organisationer hon eller han tillhör. Kognitionspsykologi och dess tillämpningar: hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. I samband med det behandlas hur hjärnan tar emot och bearbetar information. Verklighetsuppfattningar och självbilder. Hur de påverkas och formas.

### 4.8 Svenska

Skriftlig framställning av texter för kommunikation, lärande och reflektion. Språkriktighet, dvs. vilka språkliga egenskaper och textegenskaper i övrigt som en text bör ha för att fungera väl i sitt sammanhang. Användning av digitala verktyg för textbearbetning samt för respons på och samarbete när det gäller texter.

### 4.9 Engelska

Muntlig och skriftlig produktion och interaktion av olika slag, även i mer formella sammanhang, där eleverna berättar, återger, förklarar, motiverar sina åsikter, värderar och diskuterar. Bearbetning av egna muntliga och skriftliga framställningar för att förtydliga, variera och precisera samt för att skapa struktur och anpassa kommunikationen efter syfte, mottagare och sammanhang.