UR Skola

Folkispratarna

Lärarhandledning

Folkispratarna

Bakgrund

Föreställ dig känslan av att lyssna på Sommar i P1. En röst som är personlig och får tala till punkt om det som för talaren är viktigt i livet. I *Folkispratarna* får åtta elever från några folkhögskolors allmänna linje i Malmö och Lund den möjligheten. I poddprogrammen, som är åtta minuter långa, lyfter de sin berättelse om vad som motiverar dem. Att skriva ett eget underlag för ett radioprogram är ett sätt att reflektera över sina drivkrafter och utforska dess betydelse, men också att inse värdet av dem.

Psykiska och psykosomatiska problem bland unga människor ökar. Samhällsnormer kan påverka individen negativt. Om högpresterande ideal förmedlas kan det skapa oro. Om bilder i sociala medier visar att lycka är att vara rik, smart och vacker kan det vara svårt att vara nöjd med den man är. Upplevd stress under utbildning och inför att få jobb påverkar också måendet.

Att få möjlighet att skriva sitt eget "folkisprat", en text där man reflekterar över vad som motiverar en, är ett sätt att bearbeta tanken i både text och tal.

Om lärarhandledningen

Lärarhandledningen fokuserar inte bara på att deltagarna ska lyssna på poddarna utan även på att använda konceptet i ett praktiskt efterarbete. Du som lärare får därmed både ett konkret verktyg att arbeta med i klassrummet samt rösterna i poddarna som inspiration.

I lärarhandledningens arbetsupplägg refererar vi till *expressive writing* som metod för skrivande. På svenska kallas det för skrivterapi alternativt terapeutiskt skrivande. Metoden utgår från egen reflektion och upplevs som ett verktyg för personlig utveckling.

I de delar av lärarhandledningen som handlar om att bearbeta texten till ett tal och att träna på talet är lärarhandledningen inspirerad av #talasomTED - om konsten att tala, ett lärarmaterial, skrivet av Martin Breakken Fernström och Lotta Bohlin.

Arbetsförslaget i lärarhandledningen är utformat i fem delar och passar i ett längre arbetsområde. Men det går också att dela upp arbetet på flera tillfällen alternativt plocka russinen ur kakan. Att då inleda med terapeutiskt skrivande och vid ett senare tillfälle vidareutveckla skriften till en muntlig presentation är ett förslag.

Mål och syfte

Mål och syfte med poddserien *Folkispratarna* är att elever på gymnasiet och folkhögskola, främst i ämnet svenska men även i religion och psykologi, ska få möjlighet att lyssna till unga personer om vad som motiverar dem. Syftet är också att poddserien ska inspirera till att skapa egna "folkisprat" och sätta igång egna motivationsarbeten samtidigt som eleverna får uttrycka sig, komma igång med en skrivprocess, genomföra en muntlig presentation och må bättre.

Skriv- och taluppgiften blir en brygga mellan skolsfären och den egna tanken, där eleverna får syn på sina egna verktyg och i lyssnandet lära av andras. Det kan mynna ut i en process där eleverna till en början kan inspireras av någon som befinner sig i samma situation och där den egna inspelningen sedan kan verka som en spännande målsättning. Att ge elevernas tankar tid och utrymme kan också i förlängningen gynna undervisningen ur motivationssynpunkt.

Att tala om svårigheter

Personliga svårigheter kan vara ett känsligt ämne som kan var svårt att handskas med i klassrummet. Som lärare kan man också känna oro för vilka känslor terapeutiskt skrivande eventuellt skulle kunna väcka hos eleverna. Det kan vara svårt att veta hur man ska prata om svårigheter. Om en elev i samtal i klassrummet, alternativt i skriven text, beskriver egna erfarenheter som leder till reflektioner i gruppen behöver det inte vara olämpligt om eleven har viss distans till upplevelsen. Personliga erfarenheter kan utveckla samtalet i klassrummet, samtidigt som klassrumssamtalet inte är rätt sammanhang för allvarliga personliga problem. Som lärare kan man bekräfta eleven samtidigt som man senare kan lotsa eleven vidare till förslagsvis skolans kurator eller psykolog.

Uppgift 1

Brainstorming och skrivande genom expressive writing

Målet med den här stora uppgiften är att eleverna ska komma i gång med sitt skrivande och sätta ord på känslor och erfarenheter. Uppgiften är indelad i tre:

- Steg 1 - Muntlig förberedelse inför skrivandet
- Steg 2 - Spontant skrivande enligt expressive writing-metoden
- Steg 3 - Bearbeta texten till ett manus för ett eget "folkisprat"

MUNTLIG FÖRBEREDELSE INFÖR SKRIVANDET

Temat *Vad motiverar dig?* är budskapet i den text som ska skrivas och som ska bli ett radiomanus. Inför textskrivandet behöver eleverna fundera över vad som motiverar dem. Det kan vara något som ger eleverna kraft när det känns tungt. Uppmana eleverna att låta tankarna och orden flöda.

Diskutera nedanstående frågeställning i grupp. Eleverna kan behöva skriva ned sina spontana tankar i en tankekarta under samtalet.

> *Vad ger dig motivation? Varför är det betydelsefullt för dig? Hur kan motivationstankar stötta dig i vardagen?*

SPONTANT SKRIVANDE ENLIGT EXPRESSIVE WRITING-METODEN

Syftet med skrivterapi är att skribenten skriver spontant utifrån sina personliga tankar och känslor; att det leder till reflektion och bearbetning. Skribenten skriver för sin egen skull. Textens innehåll kan vara en händelse, men scenariot eller kronologin kan frånses. Det spontana skrivandet försvårar en tydlig struktur och korrekt språkriktighet. Detta är heller inte centralt inom skrivterapin. Texten kan med andra ord bli obegriplig för andra läsare, men inte för skribenten. Beträffande andra läsare så skriver man utan att tänka på sådana.

SKRIV ENLIGT EXPRESSIVE WRITING-METODEN:

1. Skriv i 20 minuter, gärna flera dagar i följd.

2. Välj ett ämne som är både personligt och viktigt.

3. Skriv spontant, utan paus. Bortse från sådant som är centralt i textskrivande som ordval, stavning, interpunktion och struktur. Skriv istället med hjälp av alla fem sinnen.

4. Våga skriva personligt. Men pausa eller avsluta skrivandet om det blir känslomässigt besvärligt.

6. Reflektera över det skrivna med ödmjukhet och förståelse. Gå tillbaka till texten vid ett senare tillfälle för att läsa, känna och fundera.

BEARBETA TEXTEN TILL ETT MANUS FÖR ETT EGET "FOLKISPRAT"

Arbeta vidare med texten genom att utveckla innehållet. Mallen nedan kan bidra till det innehållsliga. Nedanstående mall finns också i en snarlik version i slutet av handledningen, som kopieringsunderlag till eleverna.

- **Presentation: Vem är du och vilken värld lever du i?**
  Förutom ditt namn och din ålder finns säkert mer som berättar ännu tydligare om vem du är. Du kanske är den som måste titta på kattvideos på datorn för att kunna sova, eller så är du den som klättrar upp i ett pilträd varje söndag för att slippa prata med en stund. Varför gör du som du gör? Försök att berätta så bildligt du kan.

- **Beskriv ditt tema: Vad betyder det för dig?**
  Försök att ge lyssnaren en så tydlig bild du kan av ditt tema - hur det påverkar dig och varför du har valt det. Om du till exempel vill berätta om din bror, vem är han? Hur luktar han? Vad har han för skor? Vad brukade ni göra när ni var små? Vad gör ni nu? Har ni en gemensam låt? Hur känns det när ni umgås?

- **Vad är det som gör att din motivation behövs?**
  Vad i din vardag känns tungt eller tar energi ifrån dig utan att ge något tillbaka? Det kan vara stress kring skolan, tidigare erfarenheter, dålig självkänsla eller något annat som känns svårt att släppa. Hur känns det? Hur länge har det pågått? Kan du ge något exempel från din vardag? Utveckla så mycket du kan och fundera på vad det kan bero på att du känner så.

- **Beskriv en eller flera situationer där ditt tema har hjälpt dig att ta dig igenom något svårt.**
  Försök att måla upp bilder av situationer. Vad hände? Hur såg det ut där du var? Vilka känslor rörde sig i dig? Hur var det före och efter? Skriv så detaljrikt du kan och använd dig av alla sinnen när du beskriver miljöer eller personer.

- **Hur hjälper ditt tema dig?**
  Försök att berätta om vad som händer i din kropp och i ditt huvud när din motivation ger dig kraft att klara av det som är svårt. Har det alltid varit så eller är det något du kommit på nyss?

- **Avslutningen**
  Lyssnaren ska få landa mjukt men också fundera vidare på din berättelse. Förslag på avslut:
  - Hur ser du på framtiden härifrån? Hur tror du att dina tankar om motivation kommer att förändras? Varför?
  - Ställ en fråga till dina lyssnare, eller ge ett tips du vill dela med dig av, eller säg några uppmuntrande ord till andra i din situation.
  - Bind ihop slutet med din inledning. Eller berätta om en slutsats du har kommit fram till.

Uppgift 2

Lyssna på Folkispratarna och reflektera kring programmen

Lyssna på programmen tillsammans, eller var och en för sig, hemma eller i skolan. Fundera på frågorna före lyssnandet. Samtala därefter om programmen, först i mindre grupper, sedan i par och till sist i storgrupp.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

1. Hur beskriver poddtalaren sig som person? Hur ser hens liv ut? Beskriv miljö, livsbetingelser, familj och vänner.

2. Vad får man som lyssnare veta genom podden? Hur tänker och känner personen som talar? Vad känner ni igen er i och vad känner ni inte igen er i?

3. Nämn ett starkt ögonblick från podden. Motivera varför det var starkt.

4. Vilka val upplever ni att poddtalaren har i sin berättelse? Är det lätt eller svårt att förstå eventuella val och beslut? Motivera.

5. På vilket sätt påverkar personens motivationstankar personens utveckling?

Uppgift 3

Bearbeta text till manus för poddprogram

Förbered egna poddprogram genom att arbeta vidare med texterna, kring innehåll, dramaturgi och ordval. Uppmuntra eleverna att välja ut de delar av det första utkastet som passar innehållet och tänkbara lyssnare.

FORM OCH TIPS

- Rubriker är inte nödvändiga. Låt texten vara så sammanhängande det går. Försök binda ihop svaren på de olika frågorna där det går.
- Teckenstorlek 12 ger två sidor text, vilket motsvarar 7-8 minuters poddradio.
- Språkriktigheten är viktigare i det bearbetade manuset än vad det var i den tidigare versionen. Talaren behöver träna på hur talet ska läsas och en mer korrekt språkriktighet bidrar till textläsningen.

BEARBETA DET FÖRSTA UTKASTET MED HJÄLP AV FÖLJANDE FRÅGOR:

1. Vad ska du tala om? Skapa en tankekarta för att se att du har tillräckligt med underlag för ämnet.

2. Är ämnet tillräckligt utvecklat? Vid behov, beskriv och förklara mer. Du kan till exempel utveckla innehållet utifrån jämförelser (paralleller, likheter och skillnader).

3. Hur ska poddpratet börja? I Folkispratarnas poddar är en vanlig inledning en presentation av sig själv samt en kort beskrivning av livet just nu. Andra folkispratare inleder rakt in i historien; det som ska förtäljas. Fler förslag på inledningar kan vara en fråga till lyssnarna (“Vet ni hur det känns… Det vet jag.”) eller en känsla (“Att…”) och vad det innebär. I inledningen ska lyssnaren förstå vad talet ska handla om men man ska inte lämna ut alltför mycket tidigt i talet.

4. Hur strukturerar man en personlig berättelse i en podd? Den röda tråden kan vara att förstärka förståelsen för ämnet. Att indela talet i tre delar där man nämner tre saker/situationer/möten/platser som kan kopplas till historien som berättas är ett sätt som förstärker förståelsen för innehållet. Ett tydligt tal är lättlyssnat.

5. Hur gör man lyssnaren intresserad? Berätta om retorikens patos; att visa och väcka känslor är en central del för att övertyga och beröra lyssnaren. Och för att upprätthålla lyssnarens intresse kan medvetna pauseringar vara effektiva. Kombinera gärna pauseringar med något oavslutat och spänningsskapande som håller kvar lyssnarens intresse.

6. Hur avlutar man talet? Talets avslutande meningen är en central slutkläm, en så kallad punchline. I ett av programmen säger en av talarna "Det är min motivation" med stark betoning på ordet *det*, vilket motsvarar ett kort och koncist svar på programmets tema. Alternativa avslut, som också handlar om att knyta ihop säcken med något som får lyssnaren att minnas talet, kan vara ett citat eller ordspråk som knyter an till temat om motivation.

För att hjälpa lyssnaren genom talet fungerar retoriska figurer som ett stilgrepp att övertyga och fånga lyssnaren. Förslag på retoriska figurer:

- tretal, uppräkning av tre saker
- allitteration, för att betona ett budskap
- antites, förtydliga skillnader genom motsatser
- retoriska frågor, för att väcka tankar hos lyssnaren
- använda olika stilgrepp till exempel liknelser som visar ett bildspråk

Uppgift 4

Skapa poddprogram och publicera dem

För att elevernas poddprat ska bli viktigt på riktigt och för att eleverna ska känna sig sedda och lyssnade till kan man publicera poddarna. Att lägga radioprogrammen på ett ställe som kan nås av flera är bara en fråga om vilken plats man ska välja. Förutsättningar för att skapa egna poddprogram behöver varken vara stora eller svåra. Det finns många gratisappar och program där man kan skapa ljudfiler, och dessa brukar ha tydliga och bra instruktioner.

Elevens skrivna text kan med fördel läsas in med headset i mobiltelefon. Publicera den färdiga produkten för ändamålet på en lämplig sida, till exempel en Wordpress-sida eller skolans Soundcloud-sida. Avsnitten sprids sedan till omvärlden genom Itunes eller Podcaster. Poddarna kan också delas i sociala medier. Hashtag #folkispratarna kan anges för att gymnasister och folkhögskoleelever från hela landet ska hitta varandras publicerade berättelser för att kunna motivera varandra och ge respons på varandras berättelser. Namnge dem på ett sätt som gör att de inte blandas ihop med de UR-producerade poddarna.

Före inspelning behöver eleverna träna på talet. Uppmana till att träna mycket och på olika sätt. I högläsning av egenskriven text hör man ofta själv om meningar är krångligt skrivna eller om ord känns fel när man säger dem högt.

1. Be eleverna läsa upp texten för flera åhörare. De kan förslagsvis börja med en nära vän, sedan en klasskamrat, därefter en lärare och sist en mer okänd person.

2. Eleverna kan också filma sig under träningen för att kunna lyssna kritiskt på sig själva som talare.

3. För att öva sig till stor säkerhet är det bra att också träna på talet under oordnade former som med musik i öronen, under en promenad eller medan man städar.

Be eleverna att stryka under centrala ord i texten. Dessa ord kan passa att betonas. Det är en förstärkande lästeknik som hjälper både inläsaren och lyssnarna.

INSPIRERAS AV ANDRA

När ni arbetar med formen kring era program kan ni som inspiration lyssna på både *Sommar* i P1 och *Folkispratarna*. Vad gäller *Folkispratarna* kan du som lärare uppmärksamma eleverna på hur programmen är upplagda. De följer ett mönster som även eleverna kan följa:

Folkispratarna inleds med ett snabbt klipp från en felsägning, en kort scen eller ett skratt hörs. Intervjupersonen nynnar låten ”sommar sommar sommar”, medan ny musik bryter av. Reportern introducerar lyssnaren för konceptet och programmets talare presenterar sig. Platsen beskrivs och deltagaren påbörjar sin berättelse. Till formen har serien en lekfull men inte barnslig ton. Känslan är varm och positiv, men med ett starkt allvar inför ämnet. Musiken som pauserar berättelsen speglar dessa element. Talarens berättelse kan också ljudläggas med miljöljud som förstärkning.

Uppgift 5

Lyssna på varandras poddar

Lyssna på klasskamraternas program tillsammans, eller var och en för sig, hemma eller i skolan. Ge därefter varandra feedback utifrån frågorna i uppgift 2.

Kopplingar till styrdokumenten, Lgy11

Att arbeta terapeutiskt med läsning och skrivande har stöd i styrdokumenten. Allra tydligast kopplar det till ämnet svenska, men det går även att koppla till religion och psykologi. Biblioterapi kan även användas i engelskämnet, medan däremot expressive writing kan vara svårare på grund av de engelskkunskaper som krävs för att kunna uttrycka sig så fritt som detta arbetssätt kräver.

Skollagen lyfter fram skolans viktiga roll i ett förebyggande och hälsofrämjande arbete: *För elevhälsans insatser ska det finnas tillgång till medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska kompetenser. Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande, förebyggande och ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.*

SVENSKA

SYFTE

Genom språket kan människan uttrycka sin personlighet, och med hjälp av skönlitteratur, texter av olika slag och olika typer av medier lär hon känna sin omvärld, sina medmänniskor och sig själv. Undervisningen ska också leda till att eleverna utvecklar förmåga att använda skönlitteratur och andra typer av texter samt film och andra medier som källa till självinsikt och förståelse av andra människors erfarenheter, livsvillkor, tankar och föreställningsvärldar. Den ska utmana eleverna till nya tankesätt och öppna för nya perspektiv.

CENTRALT INNEHÅLL

Skönlitteratur för ungdomar och vuxna från olika tider, från Sverige, Norden och övriga världen. Skönlitteratur som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor. Lyrik, dramatik, sagor och myter.

Psykologi

SYFTE

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att reflektera över det egna beteendet samt egna känslor och tankar, och genom det bidra till ökad självkännedom.

Religion

SYFTE

Undervisningen ska stimulera eleverna att reflektera över olika livsfrågor, sin identitet och sitt etiska förhållningssätt.

CENTRALT INNEHÅLL

Hur olika livsfrågor, till exempel meningen med livet, relationer, kärlek och sexualitet, skildras i populärkulturen.

Skrivmall för att komma igång med skrivandet

VAD MOTIVERAR DIG?

Du ska skriva ett radiomanus som utgår från dig själv. Utifrån dina tankar, drömmar och känslor ska du berätta om vad som motiverar dig. Temat du väljer kan vara något stort eller litet, något verkligt eller drömskt eller varför inte berätta om en bästa vän, ett instrument eller en plats. Det ska vara något som ger dig kraft. Det kan vara något som hjälper dig att klara av skolan, dagen eller livet i stort. Dröm dig bort, låta fantasin flöda och våga släppa in lyssnaren.

FORM OCH TIPS

- Låt texten vara så sammanhängande det går. Skriv inte rubriker. Försök binda ihop dina svar på nedanstående frågor till en text med en röd tråd.
- Skriv två sidor i teckenstorlek 12.
- Läs din text högt med jämna mellanrum under skrivandet.

PRESENTATION

Vem är du och vilken värld lever du i? Berätta gärna detaljer som förtydligar vem du är och dina karaktärsdrag. Försök att berätta så bildligt du kan.

BESKRIV DITT TEMA, VAD BETYDER DET FÖR DIG?

Ge lyssnaren en tydlig bild av ditt tema. Hur det påverkar dig och varför du har valt det.

VAD ÄR DET SOM GÖR ATT DIN MOTIVATION BEHÖVS?

Vad finns i din vardag som känns tungt eller tar energi ifrån dig utan att ge något tillbaka? Hur känns det? Hur länge har det pågått? Ge exempel från din vardag.

BESKRIV EN ELLER FLERA SITUATIONER DÄR DITT TEMA HAR HJÄLPT DIG ATT TA DIG IGENOM NÅGOT SVÅRT.

Försök att måla upp bilder av situationer. Skriv detaljrikt och använd dig av alla dina sinnen vid miljö- och personbeskrivningar.

HUR HJÄLPER DITT TEMA DIG?

Försök att berätta vad som händer i din kropp och i ditt huvud när din motivation ger dig kraft att klara av det som är svårt.

SLUTET

Förslag på avrundningar:

- Hur ser du på framtiden? Kommer dina tankar om motivation förändras?
- Ställ en fråga, ge ett tips eller uppmuntrande ord till andra.
- Bind ihop slutet med inledningen, eller berätta om en slutsats du har dragit.