

# LÄRARHANDLEDNING TILL FÖRESTÄLLNINGEN

# RÄDSLOVERKET

med Långsjö Teater  
för åk F-3



Långsjö  
Teater

[www.langsjoteater.se](http://www.langsjoteater.se)

[kontakt@langsjoteater.se](mailto:kontakt@langsjoteater.se)

Handledning skapad av: Andréa Arlid  
Foto: David Winnerstam

# Innehåll

- Om föreställningen
- Introduktion till handledningen
- Övningar före föreställningen
- Övningar efter föreställningen
- Fler övningar och teman att knyta an till
- Kopplingar till Lgr22 och Barnkonventionen

## Om föreställningen

### RÄDSLOVERKET åk F-3

- En spännande humorföreställning om att vara rädd!

Välkommen på ett interaktivt besök på Rädslverket!

Här jobbar Bossa, Bågart och Bronko som rädsломästare. De samlar in och bearbetar rädslor som ingen annan har tagit hand om, och löser upp dem inne i det stora rädslverket. Med beatbox, loopmaskiner och stämsång håller de det vibrerande verket i rätt stämning. Men när rädslöflödet börjar öka okontrollerat vet ingen av dem vad som kan hända... Nu gäller det att behålla lugnet!

Med musik, mask, ljuseffekter och mycket humor tar denna föreställning 5-9-åringars rädslor på allvar. Den utforskar hur vi kan möta och demaskera våra rädslor oavsett om det handlar om ormar, spöken eller att bli retad i skolan.

Till verket!

**Längd:** 35 min

**Målgrupp:** åk F-3

**Mer info:** [RÄDSLOVERKET](#)



#### Varför en humorföreställning om rädslor?

Föreställningen bygger på workshopsarbete kring rädslor med målgruppen barn 5-9 år. I dessa workshops framkom att barnen känner oro och rädsla för många olika saker, och att de gärna vill berätta om rädslor och har ett behov av att ventileras kring saker som är läskigt.

Att växa upp som barn innebär att brottas med frågor kring tillhörighet och rädslor för att inte passa in eller att bli utesluten. Ovanpå det tillkommer alla andra saker som kan skapa oro och ängslan.

Att få tillgång till en plats där rädslor är välkomna och där vi vuxna, tillsammans med barnen, kan vara med rädslorna en stund tror vi kan vara en hjälp för barnen att ventileras sin oro och känna sig tryggare i tillvaron.

Att vi valt att använda humor och lek i en föreställning om rädslor bygger på att vi tror att skratt är ett bra sätt

att släppa på spänningar och mjuka upp det som känns jobbigt. Ju läskigare något är, ju mer lek behövs runt det.

**Välkomna på ert besök på Rädslverket!**

## Introduktion till handledningen

### Syfte

Handledningen syftar till att fungera som ett stöd för dig som lärare att arbeta fördjupande kring föreställningen med eleverna. En bärande tanke med handledningen är att ge verktyg för att, i lagom dos, utmana eleverna att både samarbeta och våga ta plats som individer i gruppen. Att uppmuntra dem att uttrycka sina tankar, känslor och upplevelser av föreställningen inför de andra i gruppen. Detta för att stärka både självkänsla och en bra gruppdynamik.

**Tips!** Kika gärna i **“Att öppna nya världar”** - en handledning från Riksteatern om att gå och se scenkonst med barn. Sidorna 14-18 och 24-27 handlar om att gå på teater med elever från 7-13 år.

### Handledningens innehåll

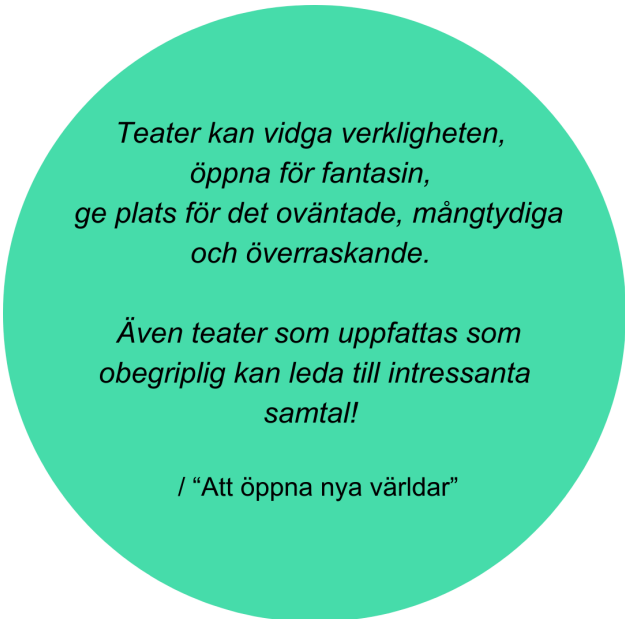
Handledningen innehåller förslag på övningar som knyter an till föreställningens tematik och till elevernas upplevelser av den. Låt dig inspireras och använd övningarna på det sätt som passar bäst för dina elever. I slutet av handledningen finns en förteckning över kopplingar till läroplanen (Lgr22) och Barnkonventionen.

### Pedagogik

Den pedagogiska tanken bakom handledningen bygger på idén om att uppleva först och reflektera sen och att våra idéer formas och omformas genom erfarenheter vi gör, där både kropp och tanke är involverade.

### Din roll under teaterbesöket

Du som lärare är viktig för att eleverna ska få en bra upplevelse av föreställningen. Du kan bidra genom att vara en trygg punkt i rummet för dina elever. En bra sak att känna till är att barn och unga som ser teater ofta reagerar med att låta och prata och kanske är det också svårt att sitta helt stilla under en föreställning. Detta är normalt och något som skådespelarna är förberedda på och oftast kan hantera själva. Du behöver alltså inte tysta elever som pratar eller låter en del, annat än om du gör en bedömning att situationen är ohållbar för eleven eller för den övriga gruppen. Du känner dina elever och vet bäst hur du bemöter den/de elever det då gäller.



*Teater kan vidga verkligheten,  
öppna för fantasin,  
ge plats för det oväntade, mångtydiga  
och överraskande.*

*Även teater som uppfattas som  
obegriplig kan leda till intressanta  
samtal!*

*/ “Att öppna nya världar”*

# Övning före föreställningen

## FÖRVÄNTNINGAR

Berätta för eleverna att ni ska gå på teater på en föreställning som heter "Rädsloverket". Visa sedan en videotrailer med en hälsning från karaktärerna i föreställningen.

Videolänk här: <https://youtu.be/WizGtplQQJQ>

Låt eleverna prata tre och tre en stund. Vad får de för fantasier om vad föreställningen kommer att innehålla? Vad tror de ska hända på Rädsloverket? Låt sedan en grupp i taget berätta om sina förväntningar. Det finns inga rätt eller fel här.

Skriv eventuellt ner förväntningarna på tavlan i klassrummet. Dessa kan ni sedan återvända till i efterhand. Blev det som ni hade förväntat er? Vad blev som ni trodde och vad blev annorlunda? Här finns heller inga rätt eller fel.

## Interaktiv föreställning

Informera om att eleverna får lov att interagera med skådespelarna, med ljud, rörelser och tal. Det kommer att vara tydligt hur och när detta sker i föreställningen.

## Bra att veta?

Denna info kan du välja om du delar med eleverna eller inte:

En del höga ljud förekommer, samt ljuseffekter. En teatermask används också i föreställningen.

Ta gärna mer inspiration från "[Att öppna nya världar](#)" på sidan 24-27 kring hur man kan tala med eleverna inför ett teaterbesök och vad du som lärare kan ha med dig inför besöket.

# Övningar efter föreställningen

## VAD MINNS NI?

Obs! Övningarna nedan handlar inte om att eleverna ska bli "förhörda" eller betygsätta föreställningen utan om att tillsammans få reflektera över och bearbeta vad de varit med om.



1. **Runda** - Sitt eller stå i en ring så alla ser varandra. Skicka runt ett talarföremål (t.ex. en penna) och be en i taget berätta något de minns från föreställningen. Det kan vara någon händelse, en känsla de fick, en karaktär, någon rekvisita, rörelser, scenografi, bilder, ljud eller ljus de minns osv.
2. **Rörelseminne** - Be eleverna koka ner varsitt minne från föreställningen till ett ord och be dem lägga till ett ljud eller en rörelse till sitt ord, som övriga i gruppen härmar. Sätt sedan ihop allas rörelser till en liten rörelsesekvens, som en koreografisk tolkning av er gemensamma upplevelse av föreställningen.
3. **Rädslo-detektiver** - Dela in eleverna i smågrupper. Låt de försöka komma på så många rädslor som möjligt som de minns från föreställningen. Be dem sen välja ut en av dessa rädslor som de tycker är särskilt intressant eller viktig. I helklass får sen en grupp i taget berätta om den rädsla de valt ut i sin grupp. Kolla av om fler grupper pratat om den eller en liknande rädsla och be dem berätta om varför de valde just den rädslan. Skriv upp rädslan på tavlan i klassrummet. Gå vidare till nästa grupp och samla in en till rädsla. Fortsätt tills alla grupperns utvalda rädslor skrivits upp på tavlan.  
Reflektera över rädslor och hur vi kan känna dem i våra kroppar och hur de påverkar oss på olika sätt?  
Varför har vi rädslor?  
När kan de vara bra att ha?  
När blir de något som mest känns jobbigt?  
Varför kan det vara svårt att berätta för andra om rädslor man har?  
Låt eleverna gestalta rädslorna i någon form?  
Skriva, rita, måla, använd rörelser?
4. **Bronkos rädsla** - I slutet av föreställningen delar Bronko med sig av en stor rädsla som han har. Han berättar om rädslan genom ett ljud. Vad tror eleverna att Bronko var rädd för? Kan ni försöka härma ljudet av hans rädsla? Vilket ljud skulle kunna lugna den rädslan? Prova att skapa det ljudet tillsammans?



### **RÄDSLOKARTAN**

Låt eleverna frivilligt och anonymt skriva ner eller rita bilder av rädslor de själva har på lappar. Kanske har de rädslor som ni inte pratat om hittills, eller så känner de igen sig i någon av rädslorna från föreställningen. De kan också spontant få berätta om rädslor, om du märker att de själva vill berätta om det.

De får i förväg veta att det de skriver eller ritar på sina lappar kommer du senare att skriva rent på ett stort papper. Det blir en gemensam rädslokarta som ni kan sätta upp på väggen i klassrummet till

exempel. De väljer sen själva vad de vill rita eller skriva på sin lapp.

Vill de inte att deras rädsla ska komma med på den gemensamma rädslokartan kan de välja att skriva eller rita på lappen och behålla den för sig själv. De kan lämna in flera lappar med olika rädslor. Om ni vill kan ni även göra övningarna nedan.

### **SNABBPORTRÄTT - MIN RÄDSLÅ**

Den här övningen går ut på att släppa på prestationskrav och rädsla för att göra fel. Det går helt enkelt inte att göra fel i den. Den väcker också ofta skratt och avspänning i rummet när man får se resultatet av teckningarna!

Dela ut ca fyra till fem A4-papper och varsin penna till alla elever. Para ihop eleverna två och två.

Nu är deras uppgift att, utan att titta på sitt papper och utan att lyfta pennan, rita av personen mitt emot samtidigt som man tittar på personens ansikte. Det ska gå ganska fort, ca 30 sek. När de är klara visar de bilderna för varandra och lämnar porträttet de ritat till den andra personen.

Sen minglar de runt en stund tills de hittar en ny person att rita av. Byt porträtt med varandra igen. Fortsätt så tills alla ritpapper gått åt och alla har lika många porträtt av sig själv.

Nu får eleverna välja ut ett av porträtten som kan symbolisera när de känner sig rädda och ett annat för när de känner sig trygga och lugna.

Ställ er i en ring och låt en elev i taget berätta om sin rädslo-bild och sin trygghets-bild.

### **FRÅN ORO TILL TRYGGHET**

Om ni gjort övningen Rädslokartan - använd er av snabbporträtten, eller presentera eleverna för olika bilder som kan associeras till lugn och trygghet, och låt dem välja ut varsin bild som ger dem en känsla av lugn.

Stå i en ring i klassrummet. Lägg er rädslokarta i mitten av ringen. Lägg era trygghets-bilder runt om kartan. Kanske kan ni avsluta genom att hålla varandras händer en stund i tystnad, eller sjunga något som eleverna tycker passar in, eller något annat som känns bra som avslutning.



## **SKICKA ERA RÄDSLOR TILL RÄDSLOVERKET!**

Långsjö Teater tar gärna emot berättelser om rädslor från eleverna, eller om de vill dela med sig av något annat kring föreställningen, frågor eller andra tankar!

[Fyll i formuläret här.](#)

eller maila: [kontakt@langsjoteater.se](mailto:kontakt@langsjoteater.se)

## **Fler övningar och teman att knyta an till**

### **MUSIK SOM TRÖST OCH TRYGGHET**

I föreställningen skickar Bronko in musik till rädslorna i verket, för att rädslorna ska kunna tröstas och förvandlas till ny energi och näring. Låt eleverna fundera över om det finns någon musik som gör dem lugna?

Kanske kan ni skapa en gemensam Spotify-lista med låtar som eleverna får välja ut?

Finns det andra konstuttryck som kan ge tröst när man känner oro?

Tv-serier, böcker, filmer osv? Låt eleverna dela med sig av trygghets-tips i någon form?



### **SAMARBETA MED ELEVHÄLSOTEAMET**

Kan du samarbeta med skolans kurator och/eller skolsköterska och be dem hålla i ett samtal med eleverna kring vart man kan vända sig om man har rädslor som man är rädd att berätta om eller inte vet var man ska göra av?

Kanske kan kuratorn vara med och se föreställningen och medverka under någon av övningarna i handledningen?

### **SAMARBETA MED FRITIDSHEMMET**

Involvera gärna fritidspedagogerna på skolan i efterarbetet. Kan de följa med och se föreställningen med eleverna och sedan följa upp upplevelsen under fritidstid, med någon av övningarna i handledningen?

Kanske kan de även hitta fler sätt att jobba tematiskt med rädslor genom drama och andra uttrycksmedel?

# Kopplingar till läroplanen och barnkonventionen

Nedan hittar du citat och kopplingar till läroplanen och barnkonventionen som teaterbesöket och för- och efterarbetet kan bidra till att uppnå.

## Ur Lgr22

### Skolans värdegrund och uppdrag

“Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende (...). Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra.”

“I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas.”

“Eleverna ska få uppleva olika uttryck för kunskaper. De ska få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. Drama, rytmik, dans, musicerande och skapande i bild, text och form ska vara inslag i skolans verksamhet. En harmonisk utveckling och bildningsgång omfattar möjligheter att pröva, utforska, tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter. Förmåga till eget skapande hör till det som eleverna ska tillägna sig.”

“Eleverna ska få kännedom om hur de kan få hjälp om de upplever otrygghet i eller utanför skolan. Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten.”

### Skolans mål och riktlinjer

Eleverna:

“kan leva sig in i och förstå andra människors situation”

“kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga.”

“kan använda och ta del av många olika uttrycksformer såsom språk, bild, musik, drama och dans samt har utvecklat kännedom om samhällets kulturutbud.”

Läraren ska:

“ta hänsyn till varje enskild individs behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande”

“svara för att eleverna får pröva olika arbetssätt och arbetsformer”

“ta tillvara möjligheter till kontinuerligt samarbete om undervisningen i förskoleklassen, skolan och fritidshemmet”

“Skolan ska gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).”

## Fritidshemmet

Eleverna ska få möjlighet att utveckla sin förmåga att:

“Skapa och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer.”

Eleverna ska få:

“Tolka och samtala om olika estetiska uttryck.”

“I undervisningen ska eleverna erbjudas en variation av arbetssätt, uttrycksformer och lärmiljöer som integrerar omsorg och lärande. (...) Undervisningen syftar till att främja elevernas fantasi och förmåga att lära tillsammans med andra genom lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetssätt. I undervisningen ska eleverna genom leken ges möjlighet att bearbeta intryck, pröva sin identitet, utveckla kreativitet samt sin förmåga att samarbeta och kommunicera.”

“Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla goda kamratrelationer samt känna tillhörighet och trygghet i elevgruppen.”

“Undervisningen ska också ge eleverna möjlighet att skapa och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer.”

Centralt innehåll:

“Samtala, lyssna, ställa frågor samt framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden, till exempel etiska frågor och vardagliga händelser.”

“Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter.”

## Kopplingar till barnkonventionen

Artikel 31 formulerar barnets rätt att till fullo delta i det kulturella och konstnärliga livet. Barn har rätt till lek, vila och fritid och till kulturella och konstnärliga upplevelser.



**Lycka till! Hälsar Långsjö Teater**