



# Retorik med kroppen i klassrummet

Författare: Klara Härgestam  
Datum: 2016-05-09

”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.”

Så står det i läroplanen GY2011 i ämnesbeskrivningen till Svenska. Vårt språk är mycket mer än orden. Det är våra gester, vår mimik, våra röster. Med mina retorikövningar ser jag att elever tar jättekiv i att uttrycka sin personlighet och lära känna sig själva. Att vara rotad i sig själv och sitt eget sätt att kommunicera är viktigt för att kunna se retoriken i budskap också från andra människor och medier. Prova att börja med retoriken i kroppen du också och se eleverna växa och ta sin rätta plats!

## Inledning

Syftet med den här boken är att eleverna ska bli mer bekväma i talsituationen på ett roligt, överraskande och minnesvärt sätt. Den riktar sig främst till dig som är lärare på gymnasiet i de ämnen där du arbetar med muntliga presentationer.

Detta är inte en bok om att förbereda eller skriva muntliga presentationer. Den fokuserar istället på det praktiska framförandet av ett tal eller presentation.

Boken kan användas på två sätt. Antingen som en inspiration med ett smörgåsbord av idéer att plocka roliga retorikövningar ifrån för att lätta upp annan undervisning. Eller som kärnan i retorikundervisningen där du som lärare följer boken och skapar ett träningsprogram i retorik.

*”Undervisningen ska utmana eleverna till nya tankesätt och öppna för nya perspektiv.  
Undervisningen ska stimulera elevernas lust att tala.”*

– GY2011 – Ämnesplan för Svenska

## Innehåll

Inledning	3
ANDNING	7
Övningar	9
Andning och retorikens teorier	16
HANDSLAG	20
Reflektera!	24
Övningar	25
Handslag och retorikens teorier	26
LEENDEN	27
Reflektera!	29
Övningar	30
Leenden och retorikens teorier	32
OM FÖRFATTAREN	33
UTBILDNINGSERBJUDANDE	36
Kontakta mig	38
Slutord	39

## Om e-boken

Det här är en gratis miniversion av e-boken "Fysisk retorik i klassrummet" som innehåller hela 10 kapitel med retorikövningar. Du kan [beställa den här](#). I fullversionen finns fler övningstips, mer inspiration och följande kapitel:

- Blickar – Kommunera med kraftfulla blickar
- Mun och mimik – En vältränad tunga
- Benböj – Den goda hållningen
- Helkroppsoövningar – Balansera dina kroppsspråkssignaler
- Händer – Vad säger dina händer?
- Armsving – Våga mer med stora gester
- Lyssna – Den viktigaste retorikövningen

## Upplägg

Varje kapitel inleds med att berätta hur det området kan hjälpa eleverna att bli bättre talare. Det följs sedan av praktiska övningar. Kapitlen avslutas med de retorikteorier som kan knytas till övningsområdet.

Övningarna har ofta flera varianter. Jag tror att du vet bäst vad som fungerar i ditt klassrum med dina elever. Instruktionerna inspirerar dig förhoppningsvis att komma på ännu fler sätt.

Invävt i texten hittar du specifika kopplingar till läroplanen. Generellt täcker boken bl.a. in följande från läroplanen:

- Exempel från olika typer av medier
- Ständigt närvarande mottagaranpassning
- Stimulera elevernas lust att tal (ni kommer garanterat ha roligt!)

Teorikopplingen ger dig som lärare större förståelse med övningens syfte men du väljer hur djupt du vill gå med eleverna. De praktiska övningarna i sig hjälper dem att upptäcka sin retoriska förmåga och tränas i att bli mer talvana. Jag ger dig korta hänvisningar till vad du kan läsa vidare om så att du enkelt hittar rätt sak i annan retoriklitteratur.

# ANDNING

Slappna av och tagga till med rätt andning

Grunden för allt vi använder vår röst till är bra koll på andningen. Jag lär aldrig bara ut det djupa andetaget som får dig lugn; det finns så mycket mer att lära om andningen.

Rätt andning ger eleverna grunden för att hantera nervositet, få en trött kropp att tagga till, orka prata länge utan att slita på rösten och kunna fokusera i stressade situationer.



## Övningar

Du kan andas på flera olika sätt. Jag brukar gå igenom fem andningstekniker som alla har olika syften. Under en vecka är det här ett perfekt sätt att träna en andningsteknik per dag.

1. Uppmärksam andning som är lugnande
2. Magandning som är fokuserande
3. Energiandning som piggar upp
4. Suckande andning som avslappning
5. Talandning som skapar flöde och känsla

## Uppmärksam andning som är lugnande

Låt eleverna medvetet fokusera på sin andning i en minut. De behöver inte rätta till andningen, bara notera hur den är idag, just nu. Det här kan vara ovant så du kan med fördel prata under tiden de andas och vägleda dem i vad de känner i sin andning. Kanske har någon fortfarande flås efter trapporna, hög puls efter gympan, ojämn andning efter en konflikt eller suckande andning på grund av trötthet.

Låt eleverna skriva ett par meningar om andningen idag. Inled varje retoriklektion med den här övningen så de får chans att känna hur olika andningen kan vara. Det kan få dem att förstå varför det ibland är lättare att stå inför klassen och prata (andningen var lugn och harmonisk) eller varför det ibland händer saker som att rösten spricker eller darrar (andningen var låst eller ytlig).

## Magandning som är fokuserande

Att andas med magen är det djupa andetaget som vi uppmanar någon som behöver lugna ner sig att ta. Luften ska långt ner i kroppen. Gör så här för att hitta det:

1. Lägg händerna under naveln. När du andas in slappnar du av och låter magen vidgas.
2. På utandningen trycker du ut luften nerifrån och upp i en kontrollerad utandning. Magen åker in.
3. När luften är slut slappnar du bara av och låter kroppen fyllas med luft igen.

### **Badbollen**

Det finns en enkel övning som jag ofta gör för att hjälpa till att hitta andningen. Håll ut händerna som om du håller en stor badboll. Andas in och på utandningen ska du pressa ut luften ur bollen genom att långsamt föra ihop händerna. När luften är slut släpper du upp bollen igen, ut med händerna, och låter kroppen fyllas med luft.

Vi tappar lätt bort den här andningen när vi blir stressade. Men egentligen är detta det naturliga

sättet att andas; så som kroppen vill göra när vi inte rättar till eller låser oss. Barn och djur andas på det här sättet.

När du kan få in mycket luft i kroppen kan du hålla längre fraser och en stabil röst när du talar. Om du har koll på din magandning är det relativt enkelt att få bort mycket av nervositeten.

Låt eleverna avbryta sina presentationer för att tillsammans med hela klassen ta några djupa magandetag. Det blir en övning i improviserat tal framför klassen och samtidigt stärker det deras ledaregenskaper. När talare och lyssnare gör samma sak skapas också positiva band mellan dem och avståndet minskar. Med mindre distans och mer närhet blir det ofta lättare att hålla sin presentation.

## Energiandning som piggar upp

Det här är motsatsen till magandning. Vi kan fastna i en hög andning när vi stressar och det är inte bra. Men den höga andningen kan användas medvetet en kort stund för att pigga upp kroppen. Tänk på hur Stefan Holm ser ut innan höjdhopp så förstår du vad jag menar.

Låt eleverna stå framåtlutade, böjda knän och händerna på låren. Som om de är beredda på brottningsmatch. Det är lättare att hitta andningen när hela kroppen är med.

Låt halva klassen få i uppgift att magandas innan de talar, och andra hälften får energiandas. Diskutera skillnaderna. Både hur det känns som talare och hur det upplevs av lyssnarna.

## Suckande andning som avslappning

Att sucka djupt är avslappnande. Men det är en annan avslappning än magandningen. Medan magandningen hjälper dig att fokusera så är sucken ett sätt att släppa allt och bli passiv.

Vad är poängen med det när man ska tala? Jag lär ut det av två anledningar. För det första är det bra att belysa skillnaden mellan passiv avslappning och aktivt lugn, då blir det lättare att hitta magandningen. För det andra är sucken med en ljudlig gäspning ett viktigt verktyg för att hitta ett sunt röstläge.

Vi blir ofta trötta i rösten för att vi höjer struphuvudet och därmed röstläget under dagen. När vi gäspar sänks struphuvudet. Prova att gäspar och låt samtidigt från en hög ton till en låg. Du ska inte sjunga eller styra rösten, bara låta gäspljudet komma ut. Tänk att du gör på samma sätt som om du suckar ljudligt. Där du landar, i det låga tonläget, där är ditt sunda röstläge.

Låt eleverna gäspar ljudligt på det här sättet. Låt eleverna avbryta för att gäspar tillsammans med

klassen mitt i sin presentation precis som med magandningen.

## Talandning som skapar flöde och känsla

Att talandas är ett förhållningsätt till talet som skapar ett skönt flöde. Att träna på det kan ta fokus från det läskiga med presentationen eftersom eleven får fokusera på andningen och inte orden.

Ge eleverna en längre mening som ”Idag är det fredag, katter är grå och min telefon måste verkligen laddas snart.” Använd magandningen och övningen med badbollen. Men istället för att bara andas ut så sätter ni ord på utandningen och säger den mening ni valt.

Utveckla gärna talandningen till att också vara en andning som två personer gör tillsammans. Tänk dig att du talar en utandning och den andre lyssnar och andas in det du säger. Efter en mening byter de och den som andats in får tala. Detta blir ett avväpnande sätt att lära sig lyssna intensivt och skapar ett tryggt gruppklimat där alla känner sig lyssnade på och kan våga tala.

# Andning och retorikens teorier

## Actio

Andningen har med framförandet av ett tal att göra. Därför hör dessa övningar hemma i den retoriska processens steg som kallas *Actio*. Enligt läroplanen ska kunskaper om den retoriska processen förmedlas inom svenskämnet. De andra stegen är följande, här med mina egna översättningar:

*Intellectio* - kom igång

*Inventio* - spåna och städa

*Dispositio* - strukturera

*Elocutio* - formulera



*Memoria* - kom ihåg

## Evidentia

Sättet att använda sin röst är ett verktyg för att måla en tydlig bild för sina lyssnare. *Evidentia* är att tala så att de ser för sitt inre det man beskriver oavsett om det är en miljö, en naturupplevelse, känslan av att vara orolig eller en ny metod för läsläsning. Röstens variation som tonläge, rytm, volym och klangplacering är alla viktiga verktyg för att uppnå *Evidentia* och vara fängslande som talare.

## Nervositet

Jag pratar gärna om att hantera nervositet. Jag jobbar med nervositet utifrån attitydförändring och självbild snarare än snabba knep.

Andningen är det första som påverkas då vi blir nervösa. När andningen är påverkad påverkas hela kroppen och rösten, oftast på just det sätt vi är som mest rädda för. Vi vill inte att rösten ska spricka eller darra. Vi vill inte att vi talar för tyst eller råkar ropa för starkt. Vi vill inte svimma eller bli yra. Vi vill inte uppfattas som svaga på grund av en nervös kroppshållning.

Att hantera talängslan var inget de gamla grekerna ägnade sig åt. Min gissning är att de var trygga med att se retoriken som en tränings sak – inte en talang – och de var bra på att inte ta retoriska felsteg personligt. Vi tenderar ofta att känna att det är fel på mig för att jag sa argumenten i fel ordning. Eller; jag är misslyckad för att jag misslyckades med att få publiken att skratta på festen.

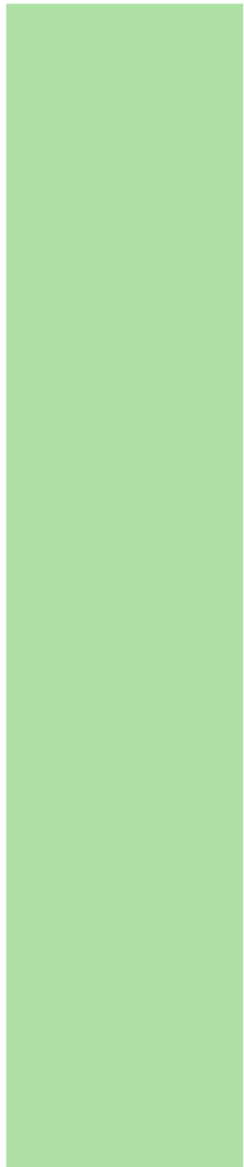
Att arbeta med nervositet och talängslan är att arbeta med självbild och självförtroende. Att våga

möta sina rädslor, förstå dem och gå emot dem. Det är ett tufft jobb och det kan ta tid att komma någon vart.

När du jobbar med retorik i skolan är det viktigt att förstå att det kan ligga mycket mer komplex problematik bakom talängslan än vad lite retoriklektioner kan fixa. Däremot är retoriklektionerna och tillfällena till träning alltid ett steg mot att våga mer i framtiden. Ett litet steg mot att förstå att man har något att säga och bidra med som fler borde höra och ett sätt att skapa ett gott samtalsklimat i en klass.

# HANDSLAG

Från hal fisk till en fena på handslag



Ett handslag är viktigt för hur du uppfattas och vilken roll du etablerar gentemot en ny person. Medvetenhet om sina handslag hjälper eleverna att bli bättre talare genom att de kan se på sin roll i förhållande till gruppen på ett tydligare sätt. Framförallt utvecklas eleverna i vardagsretorik, i mötet mellan två personer, och lär sig föra bättre dialoger. Att träna på handslag är en bra utgångspunkt för att prata om hela kroppsspråket.

Fysisk beröring påverkar hur vi interagerar med varandra. Det finns studier som visar att vi tycker mer om personer som vi fått beröring av. Till exempel om ett kassabiträde nuddar vår hand när vi får kvittot, så tycker vi i större utsträckning att den människan verkar trevlig än om vi inte fått den fysiska beröringen.

## Reflektera!

Ett handslag bestämmer vår status i förhållande till andra människor. Enklast är de att förstå med hjälp av ytterligheter. Vill du till exempel ta en dominant roll eller en undergiven? Dominant behöver inte betyda bossig i negativ bemärkelse, det kan vara den ledarroll som krävs. Undergiven är inte detsamma som nedtryckt utan kan vara ett sätt att ge utrymme åt någon annan. Fundera på vilken känsla du vill förmedla till den du hälsar på. Den känslan slår an tonen för hela mötet.

### **Vad gör ett lyckat möte (handslag)?**

När du vet vad du vill uppnå kan du börja fundera på hur ditt handslag ska förmedla det. Det finns generella tips – relativt hårt, ögonkontakt och inte hålla i för länge. Men jag uppmuntrar alltid till att fundera själv. Vilka möten (handslag) minns du som positiva eller obekväma och vad gjorde personen då?



# Övningar

## Statusteater

Låt tre elever få varsin lapp som de inte visar. En får högstatus, en lågstatus och en mittemellan. De får instruktioner om att komma in i klassrummet, utan ord. De kan välja att sätta sig på en stol framför klassen eller stå upp. När nästa person kliver in ska de hälsa på varann med ett handslag som stämmer med deras status. Samma sak när tredje personen kommer in. Låt sedan klassen gissa vilka statusar de hade och diskutera hur de kunde se det.

## Halva-halva-hälsa

Låt talaren hälsa på halva klassen innan sin presentation. Du som lärare bestämmer vilken halva. Det kan vara varannan person eller halva klassrummet t. ex. Prata om hur det kändes som talare och hur de som lyssnade upplevde talaren beroende på om de blivit hälsade på eller ej.

# Handslag och retorikens teorier

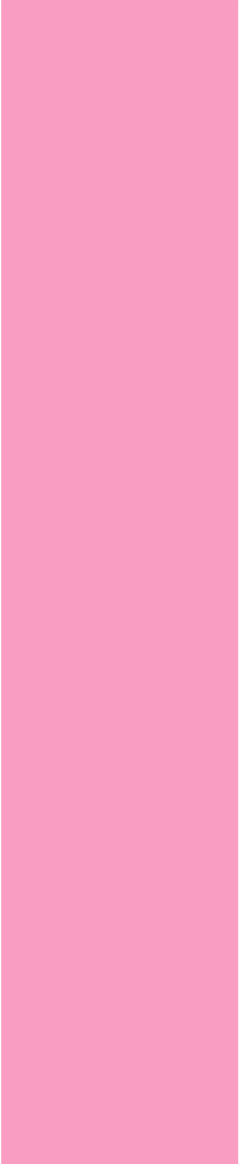
Googla gärna på forskningen om beröring och vad den betyder för hur vi interagerar. Det finns många intressanta studier att ta del av och som kan inspirera undervisningen.

## Etos

Den här övningen hör ihop med begreppet *Etos* inom retoriken. *Etos* är ett av de tre medlen som behövs för att övertyga om något: *Etos*, *Patos* och *Logos*. De tre kallas den retoriska triaden. Kortfattat handlar *Logos* om att övertyga med hjälp av fakta och logik. *Patos* handlar om att övertyga genom att väcka starka känslor och *Etos* handlar om att övertyga genom att skapa förtroende för dig själv som person.

# LEENDEN

Kommunicera med ett av dina många leenden



Leenden har många fördelar: de minskar stress, gör dig mer attraktiv och din omgivning gladare. Alla de sakerna är viktiga för att minska nervositet och skapa förtroende som talare.

## Reflektera!

När du ler fånigt, lyckligt, barnsligt, självsäkert, vänligt, överlägset, falskt, överdrivet, blygt, förtroendeingivande och så vidare – vad säger det om dig?

Träna på att le medvetet till människor och fundera på effekterna. Vad händer med den besvärliga fotbollstränaren? Vad händer med din pojk-/flickvän? Vad händer med din gamla morfar? Vad händer med din klass? Vad händer med ditt kompisgäng? Vad händer med kollegorna på sommarjobbet? Vad händer med personen i kassan?

# Övningar

## Ge och ta

Ge alla elever en varsin lapp som de inte visar. På hälften av lapparna står det att de ska le och hälften att de inte får le. Låt eleverna mingla runt i klassrummet och hälsa på varann med och utan leenden. Prata om hur det känns att inte få ett leende tillbaka. Prata om hur det känns att inte ge ett leende tillbaka.

## Selfiesmaji

Ge eleverna en lista på känslor och uttryck som kan avspeglas i ett leende. Låt eleverna sedan ta selfies med dessa olika typer av leenden. Låt dem beskära bilderna så att bara leendet syns. Sedan kan de dela bilderna eller bara prata om dem i grupp och försöka para ihop rätt känsla med rätt leende.

## Tävlingsmaji

Skriv ner olika känslor på stora lappar. Dela klassen i två lag. Låt en från varje lag stå framför klassen. Längst bak står du och håller upp en lapp i taget med en känsla. De som står där framme gör ett leende och lagen gissar vilken känsla det är.

# Leenden och retorikens teorier

## Patos

Leenden är kraftfulla och väcker känslor. Vi vet att leenden smittar och om du verkar glad så är det troligare att dina lyssnare blir det. Att le, le mycket eller plötsligt sluta le är alla sätt för att ge orden den känsla du vill förmedla. Därför kan du koppla träningen av leenden till den del i den retoriska triaden (*Etos, Patos, Logos*) som heter *Patos*.

## Kroppsspråk

Träningen av leenden kan, precis som handslagen, vara en bra utgångspunkt för att fortsätta prata om kroppsspråk och därmed beröra den del av den retoriska processen som heter *Actio*. När det gäller kroppsspråk kommer ni snart fram till att det finns tydliga oskrivna regler för vad som är passande i vilka sammanhang. Det ger dig chans att koppla på det retoriska begreppen *Aptum, Decorum* och *Kairos* som alla handlar om vad som är passande och vikten av god tajming.



## OM FÖRFATTAREN

Klara Härgestam heter jag och är retorikkonsult med en fil. kand. i retorik från Örebro universitet. Jag har föreläst och haft workshop i retorik både på högstadiet, gymnasiet och folkhögskola. Nu utbildar jag främst lärare i hur de kan lära ut retorik. I åtta år har jag jobbat med skriftlig webbkommunikation och använt den klassiska retoriken i dagens kommunikationskanaler. Jag är också PrT (personlig retoriktränare) åt människor i olika yrkesroller som vill ha hjälp att hantera nervositet eller att bli bättre på att tala inför andra.

Det bästa med att få utbilda lärare i retorik är när jag får höra att det jag lärt ut kommit hela vägen till eleven som berättar att han eller hon blivit mer självsäker och tycker det är kul att prata inför klassen.

Att utbilda i retorik är för mig att utbilda i självkänsla, självförtroende och goda dialoger. Att få bli en god retoriker är en värdefull gåva till våra ungdomar oavsett vad deras yrkesbana blir.

## Köp hela boken med 10 retorikövningar

Det här var bara de tre första övningarna i mitt helkroppsprogram för retorik med kroppen. Hela boken går att köpa som e-bok för 119 kronor. [Beställ ditt ex. här.](#)

### Sagt om mig

”Eleverna älskar det! En elev uttryckte en tacksamhet över att äntligen få öva, öva, öva och jämförde med tidigare erfarenheter på högstadiet där hen bara fick i uppgift att hålla muntlig presentation men aldrig fick verktyg att göra det. I fortsättningen ska jag alltid börja i praktiken istället för i teorin.”

*Laila Nordbakk, gymnasielärare Borås*

”Klara som lärare inspirerade mig och inte bara har jag vågat tala inför folk - jag kan till och med tycka att det är en kul utmaning idag. Klara använde både gammal retorikkunskap och nytänkande genom att dissa gammal skåpmat som att föreställa sig publiken i underkläder. Fråga henne om varför man inte ska göra det - jag tyckte hennes svar var jätkligt smart.”

*Josefin Karlsson, adjunkt Örebro universitet och kursdeltagare*

## Podcast Gör Din Röst #Hörd

Tillsammans med en sångpedagog gör jag en podcast om sång, röst och retorik. Många lärare har lyssnat och fått inspiration därifrån. Här är några avsnitt som jag särskilt rekommenderar om du vill jobba mer med retorik i kroppen i klassrummet. Du hittar podcasten på iTunes, Soundcloud och andra ställen där du lyssnar på podcasts.

Avsnitt 20: Le!

Avsnitt 30: Andas bör man

Avsnitt 35: Va dig själv

Avsnitt 29: Rösthörnan – tal om talare

## UTBILDNINGSERBJUDANDE

### Workshopen ”10 retorikövningar för hela kroppen”

Heldagsworkshop med uppföljningstimmar. Workshopen pågår en heldag och vi jobbar oss igenom hela kroppen ur ett retoriskt perspektiv med de 10 övningarna från min e-bok som utgångspunkt. Du får själv uppleva och landa i övningarna och dessutom får du massor av idéer för vad du kan ta med dig tillbaka till eleverna.

För att workshopen ska vara till så mycket nytta som möjligt ingår också ett uppföljningstillfälle. Där får du chans att ställa frågor som dykt upp när du arbetat med materialet i klassrummet. Uppföljningen är också ett tillfälle att bolla och utvärdera era idéer med varandra och där jag kan vägleda er i det fortsatta arbetet.

Tid: Heldag

Uppföljning: 2 timmar på plats eller via Skype.

## Utbildningen ”Så stöttar du eleverna till att bli goda talare med retorik”

Det här är en tvådagarsutbildning med fokus på hur du som lärare bäst lär ut retorik och stöttar eleverna till att bli goda talare. Den fokuserar på att svara på hur du som lärare bäst kan lära ut retorikens teorier och hur du stöttar dem i träningen mot att bli goda talare.

Utbildningen är upplagd så att 1,5 dag avverkas direkt efter varann. Den sista halvdagen är en uppföljning som lämpligtvis sker efter en tid när ni haft möjlighet att praktisera retoriken i klassrummet med eleverna.

Tid: 1,5 dag

Uppföljning: en halvdag

Boka på [klara@klarabesked.se](mailto:klara@klarabesked.se) eller ring direkt till mig på 072 206 50 97.

## Kontakta mig

Vill du få retoriktips från mig så [anmäl dig till mina nyhetsbrev](#) och följ mig i sociala kanaler.

### **Här hittar du mig**

@klarabesked på Twitter och Instagram

Klara Härgestam Retorikkonsult på Facebook

Klara Härgestam på Linked in

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

## Slutord

Tack för att du läst min e-bok! Jag hoppas du fått inspiration och nya idéer för hur du kan jobba med retorik i ditt klassrum. Det vore jätteroligt om du vill skriva till mig och berätta hur det gått, vad du gjort och vad eleverna tyckt om det. Maila [klara@klarabesked.se](mailto:klara@klarabesked.se) eller skriv något på Instagram eller Facebook.

Glöm inte [beställa hela boken](#) med 10 kapitel för 119 kr.

Och så hoppas jag att jag kan få tillfälle att komma till din skola och ha utbildning eller workshop men tills dess säger jag:

Prata på och lyssna,  
Klara