

Gruppstärkande aktiviteter

Aktiviteter där alla behövs, och en grupp som du följer vecka för vecka, för F–9

Socialt · F–9 · 10–40 minuter per pass, en eller två gånger i veckan · Från fyra elever till en hel klass

En eller två gånger i veckan gör en klass eller en mindre grupp en aktivitet där alla behövs och ingen åker ut, och du leder den i fem delar. Varje vecka skattar du hur gruppen mår och samarbetar, och varannan vecka svarar eleverna på ett blad och samtalar om gruppen. Aktiviteterna står på kort, ordnade i kategorier.

Område	Socialt	Årskurs	F–9
Format	liten grupp, helklass	Tid	10–40 minuter per pass, en eller två gånger i veckan
Period	Tolv veckor eller mer, så länge gruppen behöver det	Grupp	Från fyra elever till en hel klass
Uppdaterad	28 oktober 2026		
Material	korten på sajten, kortets material, Lärarens skattning, bladet Vår grupp, frågekort och meningar att avsluta · allt material under Materialet		

Så gör gruppen

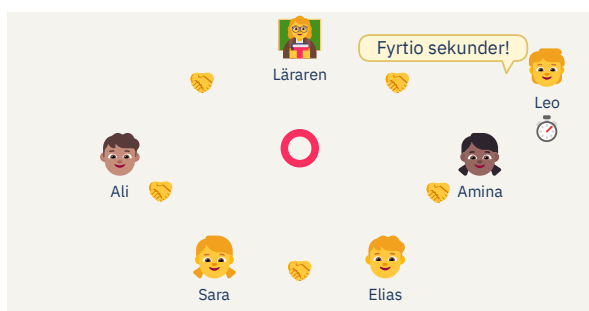
Rockringen ska gå ett varv runt gruppen utan att någon släpper taget. Här är fyra bilder ur filmen, med en grupp i åk 4. Leo, som inte vill hålla händer, tar tiden.



1 • Läraren säger målet, och Leo tar tiden.



2 • Sara hjälper Elias, och läraren säger vad Sara gjorde.



3 • Rockringen kommer runt, och Leo säger tiden.



4 • Läraren frågar, och Elias säger vad Sara gjorde.

Gruppstärkande aktiviteter är lekar, utmaningar, samtal och byggen där gruppen bara kan lyckas tillsammans. Metoden passar en hel klass och en särskild undervisningsgrupp med minst fyra elever. Den behövs mest när gruppen är ny, när några står utanför eller när samarbetet går trögt.

Metoden har två delar. Den första är aktiviteten, som du leder i fem delar. Du förklarar aktiviteten och modellerar ett beteende som gruppen behöver, till exempel att fråga "Får jag ta din hand?" Sedan genomför ni aktiviteten, och du är med och säger högt vad någon gör för gruppen. Efteråt ställer du kortets fråga och säger vad eleverna gjorde för varandra, och sist tackar de varandra.

Den andra delen är gruppen över tid. Ni gör en eller två aktiviteter i veckan, och varje vecka skattar du hur gruppen mår och samarbetar och sätter ett kryss i diagrammet Lärarens skattning. Varannan vecka fyller eleverna i bladet Vår grupp, och du leder en grupprefleksion som slutar i två meningar: "Detta gör vi bra. Detta ska vi bli bättre på." I aktiviteterna veckorna efter modellerar du det gruppen ska bli bättre på.

Du väljer aktiviteterna ur aktivetskorten, som är ordnade i kategorierna Lära känna varandra, Trygghet och gemenskap, Samarbetsutmaningar, Gemensamma mål och Skapa och bygga. De första veckorna väljer du ur de två första. Kortet är ett A4 som du har i handen eller visar på skärmen, och stegen på kortet följer de fem delarna. Brainbreakkortet är korta rörelsepauser för en grupp som har suttit länge, och på skärmen har de en klocka och musik. Korten finns på sajts sidor [Ta fram en aktivitet](#) och [Ta fram en brainbreak](#), som du når från metodens sida.

Efter metodens två delar står vad forskningen säger om samarbete och gemenskap, vad som gör en aktivitet gruppstärkande, hur du gör om en lek till samarbete, din roll när gruppen ska bli en grupp, vad du gör när det inte går som tänkt och fler frågor efter en aktivitet. Sist står Materialet med Lärarens skattning och Grupprefleksion.

Så fungerar insatsen

Gruppen är en klass eller minst fyra elever, och insatsen pågår i tolv veckor eller längre. En eller två gånger i veckan gör ni en aktivitet på 10–30 minuter i fem delar: Förklara, Modellera, Genomför, Återkoppla och Tacka. När gruppen har suttit länge på en lektion, tar ni en brainbreak på 1–8 minuter. Varannan vecka leder du en grupprefleksion på 20–30 minuter efter en aktivitet på omkring tio minuter. Eleverna fyller i bladet Vår grupp, och sist bestämmer ni vad gruppen ska bli bättre på. Det modellerar du veckorna efter. Varje vecka skattar du gruppen från 1 till 10 i Lärarens skattning.

Så sätter du ihop gruppen

Metoden är för en klass eller en särskild undervisningsgrupp med minst fyra elever, särskilt när gruppen är ny, några står utanför eller samarbetet går trögt. Pågår kränkningar, följer du först skolans rutin, eftersom en aktivitet kan göra det värre för den som blir kränkt. Med fyra till åtta elever gör ni aktiviteten tillsammans. Saknas en elev för kortet, är du med, och saknas fler, väljer du ett annat kort. I en klass gör du fasta grupper om fyra till sex, byter dem efter några veckor och delar eller slår ihop dem när kortet kräver det. Sätt elever som trissas upp varandra i olika grupper.

Tre saker att hålla fast vid

Alla behövs, och ingen åker ut eller vinner över någon annan. Ingen tvingas delta, dela med sig eller bli rörd vid, och den som tvekar får en riktig roll, till exempel att ta tiden. Säg högt vad någon gör för gruppen, och avsluta varje gång med återkopplingen och tacket, så att eleverna ser vad de gjorde för varandra.

En aktivitet i fem delar

Varje aktivitet har samma fem delar, och stegen på kortet följer dem: det första steget är det du säger när du förklarar, steget som börjar med Visa är det du modellerar, och det sista steget är återkopplingen och tacket.

Första passet: ni gör ett kort på 10–15 minuter, och delen Modellera tar längre tid, eftersom du också visar stoppet och gruppen prövar det, med förklara 0–3 minuter, modellerar 3–6, genomför 6–15, återkoppla 15–19 och tacka 19–20.

Tid	Fas	Vad händer
1–3 min	Förklara	Säg kortets mål: <i>"Ni är klara när alla ..."</i> Från vecka 3 säger du också vad gruppen ska bli bättre på. Säg vem var och en ska tacka efteråt, och låt en elev säga målet med egna ord.
1–2 min	Modellera	Visa med en elev kortets beteende, till exempel <i>"Är alla med?"</i> , och från vecka 3 också det gruppen ska bli bättre på. Rör ni vid varandra, visar du också hur ni frågar: <i>"Får jag ta din hand?"</i>
5–20 min	Genomför	Var med. Det viktigaste är att säga högt vad någon gör för gruppen, helst när någon gör det du visade: <i>"Sara lyfte armen, och då kom rockringen vidare."</i> Behöver du stanna gruppen, räck upp handen och säg stopp.
2–4 min	Återkoppla	Ställ kortets fråga, och låt två eller tre svara. Säg med namn vad eleverna gjorde för varandra, och om någon gjorde det du visade.
1 min	Tacka	Var och en tackar grannen för något hen gjorde: <i>"Tack för att du ..."</i> Så får alla ett tack.

Exempel: Rockringen i en grupp i åk 4

Gruppen:

Fem elever i åk 4 går i en undervisningsgrupp, och det är den femte veckan. Vid gruppreflektionen förra veckan ringade de flesta in 4 eller 5 på "Jag känner mig trygg i gruppen", och gruppen bestämde sig för att bli bättre på att hjälpa den som fastnar. Dagens kort är Rockringen ur Samarbetsutmaningar.

Läraren samlar gruppen i en ring: *"Rockringen ska gå ett varv utan att någon släpper taget. Ni är klara när den är tillbaka hos mig. Förra veckan sa ni att ni skulle bli bättre på att hjälpa den som fastnar. Efteråt tackar var och en grannen."* Hon ber Ali säga med egna ord vad de ska göra. Leo vill inte hålla händer. *"Leo, vill du hålla i ett kort rep eller ta tiden?"* Leo tar tiden.

Sedan visar läraren med Amina hur man frågar innan man tar någons hand och hur man hjälper den som fastnar: *"Böj dig, så lyfter jag armen."*

Rockringen fastnar hos Elias. Sara säger: *"Böj dig, så lyfter jag armen."* Läraren säger högt: *"Sara lyfte armen, och då kom rockringen vidare."* När rockringen är tillbaka säger Leo: *"Fyrtio sekunder!"* Gruppen vill pröva igen, och nu tar det trettio sekunder.

Läraren frågar: *"Vad gjorde någon som hjälpte gruppen?"* Elias säger att Sara visade hur han skulle böja sig, och Amina säger att alla frågade innan de tog någons hand. Läraren säger: *"Ni frågade innan ni tog varandras händer, och när rockringen fastnade hos Elias hjälpte Sara till. Leo tog tiden på båda varven. Nästa gång prövar vi med två rockringar."* Sist ställer sig Leo i ringen, och tacket går runt, så att också han får ett. Elias säger: *"Tack, Sara, för att du lyfte armen."*

Efter veckans sista aktivitet skattar läraren gruppen till 6 i Lärarens skattning och drar ett streck från förra veckans 5.

I en klass, i en liten grupp och med de yngsta

Gruppen	Så gör du
Fler än åtta eller en klass	Alla grupper gör samma aktivitet. Visa kortets beteende med en grupp inför de andra, och gå runt och säg högt vad någon gör. Grupperna svarar själva på kortets fråga. Du ger hela klassen återkoppling, och tacket går runt i grupperna.
Fyra till åtta elever	Ni gör aktiviteten tillsammans. Säger kortet färre elever än ni är, delar ni er i två grupper. Säger kortet att grupperna visar varandra sina lösningar, visar ni dem för en annan grupp på skolan eller prövar igen.
De yngsta	Välj korta aktiviteter, och visa varje steg innan eleverna gör det. Låt tacket vara en enda mening, som <i>"Tack, Ali, för att du höll i repet."</i>

När det inte går som tänkt

Det du ser eller hör	Det du gör och säger
En elev vill inte vara med	Tvinga inte eleven. Ge hen en riktig roll, som att ta tiden, och visa hen nästa kort dagen före.
En elev vill inte bli rörd vid	Gör aktiviteten utan beröring, som kortets Att tänka på säger, eller låt eleven hålla i ett kort rep eller en penna i stället för en hand. Eleven behöver inte förklara varför.
Ni är ett udda antal	Bli själv par med en elev, eller låt ett par bli tre.
Någon tar över och bestämmer	Ge eleven uppgiften att fråga de andra: <i>"Kan du se till att alla har sagt sitt förslag?"</i>
<i>"Det var ditt fel!"</i>	Stanna gruppen. <i>"Vi lyckas och misslyckas tillsammans. Vad kan ni göra så att det går bra för alla?"</i> Låt den som fick skulden välja plats eller roll.
Någon står i utkanten, och de andra tar inte med hen	Säg högt något eleven gjorde för gruppen. Öva kortets beteende med eleven före passet, och låt hen visa det med dig i Modellera.
En elev är ny eller ensam	Låt hen ha samma kamrat bredvid sig i några veckor. Är hen ny, berättar gruppen i Förklara hur aktiviteten går till.
Gruppen bråkar om reglerna	Stanna gruppen. <i>"Vad är målet nu?"</i> Låt gruppen bestämma en regel och pröva igen.
Gruppen lyckas inte efter flera försök	Gör aktiviteten lättare, till exempel med ett förslag ur kortets Att tänka på, eller sluta medan leken är god och gå till återkopplingen och tacket: <i>"Vi försökte tillsammans. Vad prövar vi nästa gång?"</i>
Det blir för vilt	Stanna gruppen. Gör nästa försök jättelångsamt, eller byt till ett lugnare kort.
<i>"Det här är larvigt"</i>	Låt äldre elever bestämma reglerna, välja kortet eller leda en aktivitet själva, som på kortet Vi leder en lek. Säg vad ni övar i aktiviteten.
Någon säger något elakt	Stanna gruppen och säg lugnt att det inte är okej. Följ sedan skolans rutin.

Var hittar du aktivitetskorten och brainbreakkorten?

Aktivitetskorten ligger på sidan [Ta fram en aktivitet](#), ordnade i kategorier. Välj om du vill se ett kort eller sex, och tryck på en kategori. Varje tryck ger nya kort. Tryck på boken i hörnet på de kort du vill ha, så hamnar de i listan att skriva ut. Slumpa igen, lägg till fler och skriv ut listan. Kortet är ett A4 med rubrikerna Så gör ni, Material och Att tänka på. Tiden på kortet gäller alla fem delarna, och kortet säger om eleverna

rör vid varandra. En aktivitet som tar mer än 30 minuter, till exempel hälften av dem i Skapa och bygga, delar ni upp på två pass, och båda passen slutar med återkopplingen och tacket. I det andra passet säger en elev målet och var ni slutade, och sedan fortsätter ni i Genomför. Aktivitetens andra pass gör ni nästa gång ni har ett pass utan gruppreflektion. Gör gärna samma aktivitet flera gånger, eftersom gruppen samarbetar bättre i en aktivitet som den känner igen. Spara de kort som gruppen har gjort och vill göra igen.

Brainbreakkortet ligger på sidan [Ta fram en brainbreak](#), ordnade i kategorierna Rörelse, Dans & rytm, Lek, Hjärngympa och Lugn. Sidan slumpar fram sex ur alla eller ur en kategori, och gruppen väljer ett. Kortet visas stort med en klocka som är ställd på kortets minuter, och du kan sätta på glad och peppig musik, dansmusik och modern musik eller lugn och avslappnad musik från sidans radio. Du startar klockan och är själv med, och du avslutar genom att räkna upp handen och säga stopp. Ska gruppen orka mer efteråt, gör ni två eller tre pigga brainbreaks i rad och sist en lugn, så att pausen blir omkring tio minuter.

Ta fram en aktivitet: niclasfohlin.se/gruppstarkande

Ta fram en brainbreak: niclasfohlin.se/brainbreaks

En aktivitet som du väljer, eller gör själv, ska klara fyra krav:

Alla behövs	Alla kan delta	Alla känner sig accepterade	Det är roligt
Gruppen lyckas bara tillsammans, och ingen åker ut eller vinner.	Den som tvekar har en roll, och det finns en väg utan beröring.	De andra hjälper och hejar, och ingen står ensam inför gruppen.	Gruppen skrattar och firar tillsammans.

Kategorierna

Kategori	Välj den när	Till exempel
Lära känna varandra	gruppen är ny eller några inte känner varandra	Berätta mera och Venndiagram
Trygghet och gemenskap	eleverna behöver lita på varandra och ha roligt tillsammans	Magisk promenad och "Spegel, spegel"
Samarbetsutmaningar	gruppen är redo att lösa något som ingen klarar ensam	Rockringen och "Marken är lava!"
Gemensamma mål	gruppen ska sätta mål, ta beslut, reda ut ett problem eller skiljas	Strategimöte och Uppskattningsnätet
Skapa och bygga	gruppen ska skapa något gemensamt att vara stolt över	Tidningstornet och Gruppens blomma

Progression över insatsperioden

Vecka	Fokus	Lärarens roll	Eleverna blir bättre på
1–4	Kort utan beröring ur Lära känna varandra och Trygghet och gemenskap.	Du modellerar kortets beteende och säger högt vad någon gör för gruppen.	Att lyssna, turas om och heja på varandra. Att säga vad någon annan gjorde för gruppen och tacka för det. Gå vidare när de flesta ringar in 4 eller 5 på <i>"Jag känner mig trygg i gruppen"</i> i Vår grupp.
5–7	Kort ur Samarbetsutmaningar, Gemensamma mål och Skapa och bygga, och kort med beröring när gruppen är trygg.	Du säger i Förklara vad gruppen ska bli bättre på och modellerar det.	Att samarbeta mot ett mål som gruppen bara når tillsammans. Att pröva igen när något går fel.
8 till det sista	Eleverna föreslår gruppreflektionens två meningar.	Du frågar om alla kan stå bakom meningarna och skriver dem på tavlan.	Att säga vad gruppen gör bra och vad den ska bli bättre på.

Gruppen över tid

Gör en eller två aktiviteter i veckan så länge gruppen behöver det, och gärna två de första sex veckorna. Efter tolv veckor är diagrammet i Lärarens skattning fullt, och du bestämmer hur ni går vidare. Har linjen legat på 7 eller mer de fyra sista veckorna, och ringar de flesta in 4 eller 5 på varje påstående i Vår grupp, avslutar ni insatsen. Om gruppen inte har kommit så långt, men linjen har stigit sedan ni började eller ligger på 7 eller mer, fortsätter ni en period till med ett nytt diagram i Lärarens skattning. Veckorna räknar du då vidare, vecka 13 och framåt, och bara diagrammet börjar om på vecka 1. Har linjen inte stigit och ligger under 7, tar du upp gruppen med elevhälsan. Byter du grupperna i en klass, börjar de nya grupperna med ett kort ur Lära känna varandra. När gruppen ska skiljas, gör ni en avslutande aktivitet ur Gemensamma mål, som Uppskattningsnätet. I återkopplingen läser du upp raden nederst i Lärarens skattning och säger vad ni har blivit bättre på. Har veckan en gruppreflektion, gör ni avslutningen i stället. Vecka 12 är en vanlig vecka. Avslutar ni insatsen, gör ni avslutningen i passet efter beslutet. Lärarens skattning, Gruppreflektion och bladet Vår grupp står under Materialet. Pågår kränkningar, eller skattar du 1 eller 2, går skolans rutin före raderna. Vänta då med aktiviteterna tills det går enligt rutinen. Säger två av raderna om linjen och beröringen emot varandra, gör du det som står först.

Lärarens skattning varje vecka	Skatta gruppen i Lärarens skattning.
Gruppreflektion varannan vecka	Från vecka 2 fyller eleverna i Vår grupp, och du leder en gruppreflektion efter en kort aktivitet i ett av veckans pass. I de två veckorna efter modellerar du det gruppen ska bli bättre på.
Kort utan beröring vecka 1–4	Välj kort utan beröring ur Lära känna varandra och Trygghet och gemenskap på sidan Ta fram en aktivitet . Sedan väljer du fler kort ur Samarbetsutmaningar, Gemensamma mål och Skapa och bygga.
Linjen i Lärarens skattning nedåt två veckor i rad	I de två veckorna efter gör ni två aktiviteter i veckan ur Trygghet och gemenskap. Välj kort utan beröring, gärna sådana som gruppen redan kan, och ta upp det du har sett i nästa gruppreflektion.
Kort med beröring	Välj dem från vecka 5, när de flesta ringar in 4 eller 5 på <i>"Jag känner mig trygg i gruppen"</i> i Vår grupp.

Linjen i Lärarens skattning under 7 i fyra veckor, utan att stiga

Välj kort ur en kategori som ni inte har använt på länge, och fråga i gruppreflektionen vad ni kan bli lite bättre på.

Linjen i Lärarens skattning på 7 eller mer i fyra veckor

Ringar de flesta också in 4 eller 5 på varje påstående i Vår grupp, gör en aktivitet i veckan och en gruppreflektion i månaden i stället för varannan vecka. Går linjen under 7, gör ni som förut.

Mål: vad eleven ska kunna göra efter insatsen

Det övergripande målet är att eleven ska kunna samarbeta mot ett mål som gruppen bara når tillsammans, och pröva igen när något går fel.

Efter perioden ska eleven oftare kunna:

☐ samarbeta mot ett mål som gruppen bara når tillsammans	☐ lyssna, turas om och heja på varandra
☐ pröva igen när något går fel	☐ säga vad någon annan gjorde för gruppen och tacka för det
☐ säga vad gruppen gör bra och vad den ska bli bättre på	

Checklista inför första gången

☐ Jag har läst kortet, tagit fram materialet och vet vilket beteende jag modellerar.
☐ Jag har tänkt ut en roll åt den som kan tveka.
☐ Jag visar stoppet första gången, med handen i luften och ordet stopp, och gruppen prövar det.
☐ Jag har skrivit ut Lärarens skattning, och bladet Vår grupp till den första gruppreflektionen.

Kort om grunden

Metoden bygger på kapitlet om gruppstärkande övningar och samarbetande aktiviteter i [Gruppstärkande ledarskap \(Fohlin och Wilson, 2023\)](#). I ett samarbete når eleverna målet bara tillsammans, och en sammanställning av 148 studier med elever i åldern 12–15 år visar att samarbete i undervisningen ger bättre kamratrelationer och högre prestationer än tävling och arbete var för sig (Roseth m.fl., 2008). I klasser där lärarna oftare sa högt vad elever med låg status kunde och bidrog med, deltog de eleverna mer (Cohen och Lotan, 1995), och därför säger du högt vad någon gör för gruppen. I en svensk studie av kooperativt lärande i åk 5 var samtalet om hur gruppen hade fungerat den del som lärarna gjorde minst av ([Klang m.fl., 2020](#)), och därför har gruppen en gruppreflektion varannan vecka. I en sammanställning av studier med elever i åldern 5–12 år arbetade eleverna mer med uppgiften direkt efter rörelse i klassrummet, som oftast pågick i omkring tio minuter (Watson m.fl., 2017).

Bygger på Fohlin och Wilson, [Gruppstärkande ledarskap](#) (2023), Fohlin m.fl., [Grundbok i kooperativt lärande](#) (2017), Roseth m.fl. (2008), Cohen och Lotan (1995), [Klang m.fl. \(2020\)](#), Watson m.fl. (2017), Hodges m.fl. (1999), Östberg (2003), Folkhälsomyndigheten (2023), Friends (2025) och Skolverket (2011, 2022).

Bilderna i filmerna och figurerna På bordet: Fluent Emoji, © Microsoft Corporation, MIT-licens.

Gemenskapen i gruppen, enligt forskningen

Att höra till en grupp är ett av människans grundläggande behov, och i skolan påverkar det både hur eleverna mår och hur de lär sig. I en grupp där eleverna trivs tillsammans och litar på varandra vågar fler pröva, fråga och göra fel. Samarbetande aktiviteter hjälper eleverna att hitta sin röst och sin plats i gruppen, och de skapar ett vi. I aktiviteterna bygger eleverna relationer och vänskap, utvecklar sin sociala förmåga och får en grund för lärandet, enligt boken [Gruppstärkande ledarskap \(Fohlin och Wilson, 2023\)](#). Sammanhållning och vänskap kommer inte av sig själva. De växer långsamt, och de växer när eleverna gör saker som de bara klarar tillsammans.

Det forskningen visar	Vad det betyder för dig
Läsåret 2021/22 hade 54 procent av de 11-åriga flickorna högt stöd från klasskamraterna. Bland de 13- och 15-åriga flickorna var det drygt 40 procent och bland pojkarna 58–65 procent. Andelarna var lägre än läsåret 2009/10 (Folkhälsomyndigheten, 2023).	Folkhälsomyndigheten mäter stödet med tre påståenden om klassen. På bladet Vår grupp är de påstående 1, 2 och 4, med gruppen i stället för klassen.
Tre av tio elever i åk 4–9 känner sig inte som en del av gemenskapen på skolan (Friends, 2025).	Också i en liten undervisningsgrupp kan någon känna sig utanför.
I klasser med ett gott klimat mellan eleverna hjälper de varandra mer, kränker varandra mindre och kan i högre grad ägna sig åt det de ska lära sig (Skolverket, 2022).	Gemenskapen är en del av undervisningen.
Barn vars vän också räknade dem som en vän tog mindre skada av mobbning (Hodges m.fl., 1999).	Se till att varje elev har en vän.
I klasser där statusen var jämnare fördelad mår barnen bättre, oavsett vilken status de själva hade i klassen (Östberg, 2003).	En grupp där alla är med hjälper alla.

Det forskningen visar	Vad det betyder för dig
Femton veckor med kooperativt lärande i åk 5 gjorde eleverna lite mer accepterade av kamraterna, men det syntes ingen säker skillnad i vem som var vän med vem (Klang m.fl., 2020).	Vänskap kan ta längre tid än femton veckor. Följ gruppen vecka för vecka.
Särskilda lektioner i social kompetens, som skolorna schemalade i alla klasser oavsett behov, hängde ihop med mer mobbning bland flickor och yngre pojkar (Skolverket, 2011).	Gör aktiviteterna när gruppen behöver dem, och så länge den behöver dem.

Kärnkomponenterna

En aktivitet är gruppstärkande när gruppen bara kan lyckas eller misslyckas tillsammans. Boken [Gruppstärkande ledarskap](#) (Fohlin och Wilson, 2023) beskriver tre sätt att nå ett mål: att tävla, att arbeta var för sig och att samarbeta. Aktiviteterna i metoden är samarbetande. Boken beskriver också sex ingredienser som en sådan aktivitet behöver, och de är metodens kärnkomponenter. Gör du en egen aktivitet, utgår du från dem och prövar den mot de fyra kraven.

Kärnkomponent	Vad den betyder	Så syns den i aktiviteten
Gruppidentitet och trygghet	Gruppen blir ett vi, och eleverna litar på varandra.	Eleverna hälsar på varandra, hejar och firar, och efteråt tackar de varandra.
Inkludering och acceptans	Ingen elimineras, och de andra hjälper och hejar.	Kortets Att tänka på säger hur alla kan vara med.
Positivt ömsesidigt beroende	Vi lyckas bara om alla lyckas.	Du säger gruppens mål innan ni börjar.
Roller och ansvar	Var och en vet vad hen gör, och rollerna byts.	Alla har en uppgift, som att ta tiden eller peppa.
Social utveckling och gemensamt problemlösande	Gruppen pratar strategi, prövar och prövar igen.	Gruppen planerar innan den börjar. I återkopplingen och i gruppreflekationen pratar den om hur det gick.
Gemensam glädje	Att lyckas tillsammans och att misslyckas tillsammans svetsar ihop.	Gruppen skrattar tillsammans när något går fel och firar när det går bra.

Kärnkomponenterna och vad de betyder är hämtade ur [Gruppstärkande ledarskap](#) (Fohlin och Wilson, 2023).

Gör om en lek till samarbete

Många lekar som du redan kan går att göra om till samarbetslekar. Små ändringar gör stor skillnad.

I leken finns	Gör så här
poäng och en vinnare	Ta bort poängen, eller lägg ihop allas poäng och fira när gruppen når en summa som ni har bestämt.
någon som åker ut	Låt den som missar byta grupp eller roll, som i kortet <i>"Simon säger, ingen åker ut"</i> .
en uppgift som en elev klarar ensam	Lägg in ett hinder som kräver två eller tre elever, eller ge varje elev en del av materialet.
ett lopp på tid	Låt gruppen slå sitt eget rekord. I en klass berättar grupperna för varandra hur de gjorde.
några som gör och några som väntar	Byt roller och platser tills alla har provat varje roll och plats.
ett mål för var och en	Gör målet till hela gruppens, så att ni är klara när alla har klarat det, och fira tillsammans.

Raderna bygger på de tretton sätten i [Gruppstärkande ledarskap](#) (Fohlin och Wilson, 2023).

Din roll när gruppen ska bli en grupp

Det räcker inte med aktiviteterna. Boken [Gruppstärkande ledarskap](#) beskriver fem saker som du gör för att gruppen ska bli trygg, både i aktiviteterna och under resten av dagen.

Gör så här	Till exempel
Var en förebild	Lyssna, var nyfiken och skratta med eleverna. Säga oftare <i>"fundera tillsammans"</i> och <i>"ta hjälp av varandra"</i> än <i>"var tysta"</i> .
Tänk långsiktigt	En grupp blir inte trygg på en eftermiddag. Låt eleverna först lära känna varandra och bli trygga, och ge dem sedan mål som de bara når tillsammans. Följ gruppen i gruppreflektionen.
Modellera och ge verktyg	Visa beteendet i Modellera. Skriv gärna några exempelfraser på tavlan tillsammans med eleverna: <i>"Får jag ta din hand?"</i>
Värna elevernas integritet	Prata om samtycke och om hur ni tar emot det som andra säger. Den som vill få titta först.
Lyft fram det eleverna gör för varandra	Säg högt vad någon gjorde och varför det hjälpte: <i>"Jag såg att Ali och Sara tittade på varandra så att de kunde skicka rockringen på bästa sätt. Det gjorde att ni lyckades bättre."</i> Gör det också på lektionerna.

Raderna bygger på [Gruppstärkande ledarskap](#) (Fohlin och Wilson, 2023).

Fler frågor efter en aktivitet

Kortets fråga räcker oftast. Vill gruppen prata mer i återkopplingen, väljer du en fråga ur tabellen. Boken [Gruppstärkande ledarskap](#) delar in frågorna i fem slag. I gruppreflektionen bestämmer ni vad gruppen ska bli bättre på.

Slag	Så kan du fråga
Öppna frågor	<i>"Vad var roligt i aktiviteten?" "Hur hjälpte du din grupp?"</i>
Frågor kring känslor	<i>"Hur kändes det när alla i gruppen hade tagit sig igenom banan?" "Hur kändes det när de andra hejade på dig?"</i>
Analyserande frågor	<i>"Vad gjorde att ni lyckades?" "Skulle den här aktiviteten passa för förskoleklassen?"</i>
Filosofiska frågor	<i>"Är det bättre att vinna själv eller tillsammans med en grupp?" "Är det bra att kunna samarbeta som ni gjorde nu? När kan det behövas i livet?"</i>
Framåtsyftande frågor	<i>"Vad kan ni göra bättre nästa gång?" "Hur skulle du förändra aktiviteten nästa gång?"</i>

Slagen och frågorna är hämtade ur [Gruppstärkande ledarskap](#) (Fohlin och Wilson, 2023).

Material

Här står Lärarens skattning och Gruppreflektion med bladet Vår grupp. Sist står frågekorten och meningarna att avsluta, som hör till aktiviteterna i Lära känna varandra. Aktivetskorten och brainbreakkorten finns på sidorna [Ta fram en aktivitet](#) och [Ta fram en brainbreak](#).

Elevens material står i Andika, ett gratis typsnitt från SIL som är gjort för att vara lätt att läsa. Ladda ner det på software.sil.org/andika och använd det när du gör egna kort och blad.

Lärarens skattning

Lärarens skattning är ett diagram för tolv veckor. Skriv ut det när ni börjar, och ett nytt om ni fortsätter efter vecka 12. Varje vecka skattar du från 1 till 10 hur gruppen mår och samarbetar, och tabellen visar hur gruppen ser ut vid varje skattning.

Skattning	Så ser gruppen ut
9–10 · Mycket bra	Alla är med och tar hand om varandra. Gruppen löser det mesta själv.
7–8 · Bra	Alla är med. Gruppen samarbetar för det mesta, med lite stöd av dig.
5–6 · Ibland	Någon står ibland utanför. Samarbetet går när du leder det.
3–4 · Svårt	Flera står utanför. Samarbetet stannar ofta, och det blir lätt bråk.
1–2 · Fungerar inte	Det är otryggt i gruppen, och eleverna samarbetar inte.

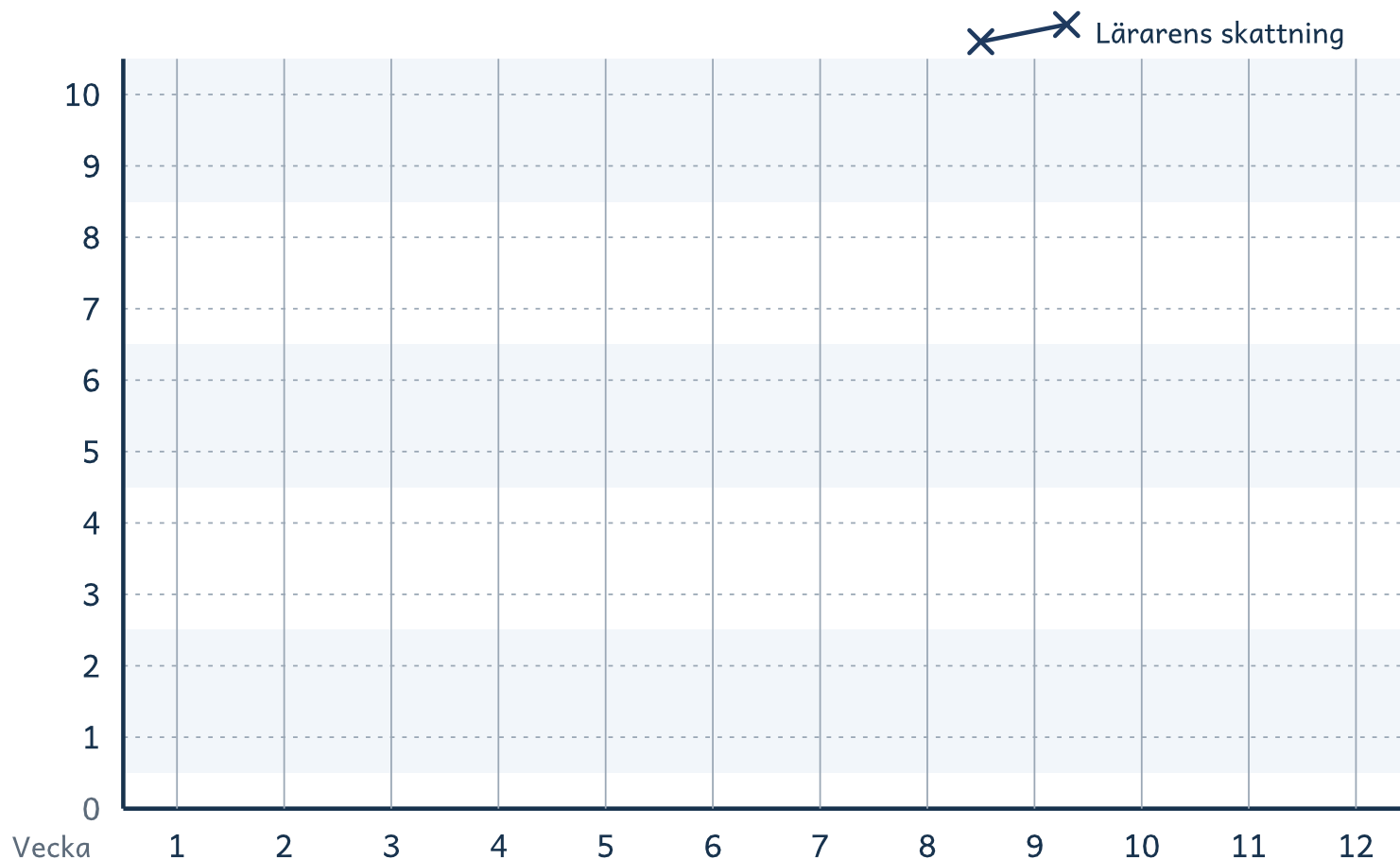
Så gör du	
Varje vecka	Skatta i slutet av veckan, gärna direkt efter veckans sista pass. Tänk då på hur gruppen har haft det i aktiviteterna, på lektionerna och på rasterna.
Vem du har missat	Tänk på vem du inte har sagt något om den här veckan. Nästa gång säger du högt vad hen gör för gruppen.
Krysset	Sätt ett kryss vid veckan och skattningen, och dra ett streck från förra veckans kryss.
Linjen	Avsnittet Gruppen över tid säger vad du gör när linjen går nedåt, står still eller ligger högt.
Tänk på	Skatta gruppen som helhet, och i en klass hela klassen. Jämför inte med andra grupper. Är ni två vuxna, skattar ni var för sig de första veckorna och enas om krysset. Skattar du 1 eller 2, följer du skolans rutin.

Lärarens skattning

Hur mår gruppen, och hur samarbetar den? Skatta veckan från 1 till 10. Sätt ett kryss vid veckan och skattningen, och dra ett streck från förra veckans kryss.

Grupp: _____

Termin: _____



9–10 · Mycket bra

Alla är med och tar hand om varandra.
Gruppen löser det mesta själv.

7–8 · Bra

Alla är med. Gruppen samarbetar för det mesta, med lite stöd av dig.

5–6 · Ibland

Någon står ibland utanför. Samarbetet går när du leder det.

3–4 · Svårt

Flera står utanför. Samarbetet stannar ofta, och det blir lätt bråk.

1–2 · Fungerar inte

Det är otryggt i gruppen, och eleverna samarbetar inte.

Linjen visar vart gruppen är på väg.

Nedåt två veckor i rad: gör två aktiviteter i veckan ur Trygghet och gemenskap, utan beröring.

Grupppreflektion: det vi ska bli bättre på

vecka 2

vecka 4

vecka 6

vecka 8

vecka 10

vecka 12

Gruppreflektion

Ni gör gruppreflektionen varannan vecka, från vecka 2, direkt efter en aktivitet som gruppen redan kan och som tar omkring tio minuter. Gruppreflektionen tar 20–30 minuter och slutar i två meningar: "Detta gör vi bra. Detta ska vi bli bättre på." Är eleverna fler än sex, pratar de i grupper om två till fyra medan du går runt och lyssnar, och när du lyfter det gruppen gör bra, berättar två eller tre grupper först vad de har pratat om. I en klass säger du till eleverna, innan de fyller i bladet Vår grupp, att gruppen på bladet är hela klassen.

Bladet Vår grupp finns också som Google Formulär. På niclasfohlin.se/vargrupp gör du en kopia i din Google Drive, med formuläret och ett kalkylark som hör ihop. Publicera din kopia av formuläret och skicka den till eleverna, till exempel i Classroom, så svarar de i telefonen eller på datorn. Kalkylarket räknar själv gruppens snitt vid varje tillfälle, andelen som svarar 4 eller 5 och det svagaste påståendet. Svaren hamnar bara i din kopia.

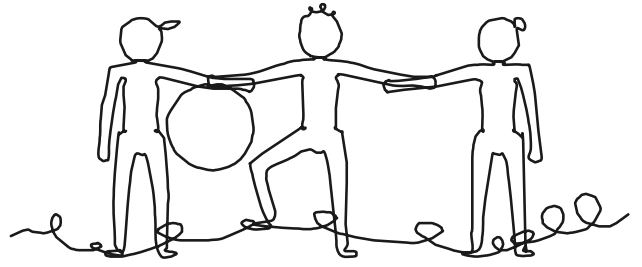
Så leder du gruppreflektionen	
Tiden	I ett pass på 30 minuter går aktiviteten 0–10 min, Vår grupp 10–15, Frågorna 15–23, Lyft 23–26 och Två meningar 26–30. I ett pass på 40 minuter får Frågorna och Lyft fem minuter till var, så att ni hinner en tredje fråga och grupperna i en klass hinner berätta.
Ingen pekas ut	Ingen behöver berätta vad hen skrev. Ni nämner bara någon vid namn när hen har gjort något bra, och den som inte vill svara får hålla med någon annan.
1 · Vår grupp	Eleverna sitter så att ingen ser grannens blad och fyller i sitt eget på omkring fem minuter. Med de yngsta och den som behöver läser du påståendena och orden över ringarna högt och pekar på dem. Samla in bladen.
2 · Frågorna	Ställ två eller tre frågor. Från vecka 4 börjar du med frågan om förra gångens mening, det gruppen skulle bli bättre på. Efter varje fråga tänker alla tyst innan ni pratar två eller tre minuter. Skriv upp det du hör.
3 · Lyft	Säg med namn vad du har sett och hört att gruppen gör bra. Gör gruppen nu det som förra gångens mening säger, blir det något den gör bra. Annars står meningen kvar som det gruppen ska bli bättre på.
4 · Två meningar	Föreslå två meningar ur det eleverna sa. Från vecka 8 föreslår eleverna dem. Fråga om alla kan stå bakom dem, och skriv dem på tavlan som något ni gör och säger: "Vi väntar in varandra och frågar: Är alla med?"

Frågor att välja bland	
Om gruppen	<i>"Förra gången sa vi att vi skulle bli bättre på att vänta in varandra. När såg du någon göra det? Också på lektionerna och rasten?" "Vad gör vi bra när vi samarbetar?" "Vad kan vi bli lite bättre på?"</i>
Om var och en	<i>"Vad gjorde någon som hjälpte gruppen de här veckorna?" "Vad kan du göra för gruppen nästa vecka?"</i>

Efteråt	
Ett lågt svar	Läs först de blad där någon har ringat in 1 eller 2 på påstående 4, 5 eller 6. Står elevens namn där, talar du enskilt med hen. Står inget namn, säger du till alla att de kan komma till dig.
Läs och räkna	Läs det eleverna har skrivit, och räkna för varje påstående hur många av de svarande som ringade in 4 eller 5. Jämför antalen med förra gången, och skriv dem och det gruppen gör bra på baksidan av Lärarens skattning.
Två veckor framåt	Skriv det gruppen ska bli bättre på i raden nederst i Lärarens skattning. Välj kort där gruppen kan öva det. Säg högt när någon gör det, också på lektionerna och rasten.

Vår grupp

Tänk på de två senaste veckorna.
Ringa in en siffra på varje rad.



Vecka: _____

Namn, om du vill: _____

Gruppen

Aldrig Sällan Ibland Oftast Alltid

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Eleverna i gruppen trivs tillsammans. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | De flesta i gruppen är snälla och hjälpsamma. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Vi samarbetar bra i gruppen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Jag i gruppen

Aldrig Sällan Ibland Oftast Alltid

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | De andra i gruppen accepterar mig som jag är. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Jag känner mig trygg i gruppen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Jag hjälper till så att gruppen har det bra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Det här vill jag säga om vår grupp:

Frågekort och meningar att avsluta

Meningarna att avsluta hör till Oavslutade meningar, och frågekorten passar till Berätta mera, Inre och yttre cirkel, Speed-dejting med tärning, "Vilka är vi?" och "Fråga, fråga, byt!"

Till läraren	
Klipp	Skriv ut bladet Frågekort så många gånger att varje elev får ett kort i " <i>Fråga, fråga, byt!</i> ", och bladet Meningar att avsluta till varje grupp. Klipp längs de streckade linjerna, och laminera gärna korten, så kan ni använda dem många gånger. Lägg två meningar per elev i gruppens hög. I de andra aktiviteterna väljer du frågor bland korten.
Egna kort	Bladet Egna frågekort och meningar har tomma kort. Skriv gärna egna frågor och meningar som passar gruppen, i Word-filen eller för hand på utskriften.

FRÅGEKORT



Vad gillar du
att göra på fritiden?

FRÅGEKORT



Vilken mat gillar du?

FRÅGEKORT



Vilket djur skulle du
vilja vara för en dag?

FRÅGEKORT



Vad är du bra på?

FRÅGEKORT



Vad tycker du om
att göra på loven?

FRÅGEKORT



Vilken bok, film
eller serie tycker du om?

FRÅGEKORT



Vad skulle du
vilja lära dig?

FRÅGEKORT



Var tycker du om
att vara?

FRÅGEKORT



Vad gör dig glad?

FRÅGEKORT



Vilken superkraft
skulle du välja?

FRÅGEKORT



Vad gör du helst
på helgen?

FRÅGEKORT



Vad skulle du göra
om du fick bestämma
allt en hel dag?

AVSLUTA MENINGEN



Jag blir glad när ...

AVSLUTA MENINGEN



Jag är bra på ...

AVSLUTA MENINGEN



En sak jag vill
lära mig är ...

AVSLUTA MENINGEN



Min favoritplats är ...

AVSLUTA MENINGEN



Om jag fick bestämma
allt en hel dag
skulle jag ...

AVSLUTA MENINGEN



Jag skrattar när ...

AVSLUTA MENINGEN



En bra kompis
är någon som ...

AVSLUTA MENINGEN



Något jag är
stolt över är ...

AVSLUTA MENINGEN



Om jag kunde resa
vart som helst
skulle jag åka till ...

AVSLUTA MENINGEN



Det bästa
med vår grupp är ...

AVSLUTA MENINGEN



Jag tycker om
när någon ...

AVSLUTA MENINGEN



På helgen
tycker jag om att ...



FRÅGEKORT

FRÅGEKORT

FRÅGEKORT

FRÅGEKORT

FRÅGEKORT

FRÅGEKORT

AVSLUTA MENINGEN

AVSLUTA MENINGEN

AVSLUTA MENINGEN

AVSLUTA MENINGEN

AVSLUTA MENINGEN

AVSLUTA MENINGEN

Checklista inför första gången

Gruppstärkande aktiviteter · F–9

Bocka av före första gången. Det som inte är gjort görs innan eleverna kommer.

Datum: _____

- ☐ Jag har läst kortet, tagit fram materialet och vet vilket beteende jag modellerar.
- ☐ Jag har tänkt ut en roll åt den som kan tveka.
- ☐ Jag visar stoppet första gången, med handen i luften och ordet stopp, och gruppen prövar det.
- ☐ Jag har skrivit ut Lärarens skattning, och bladet Vår grupp till den första gruppreflektionen.

© Niclas Fohlin. Mall till Gruppstärkande aktiviteter, <https://niclasfohlin.se/stodundervisning/gruppstarkande-aktiviteter>. Figurerna På bordet: Fluent Emoji, © Microsoft Corporation, MIT-licens.

Målkoll före och efter

Gruppstärkande aktiviteter · F–9

Fyll i före insatsen och igen efter perioden. Kryssa i det eleven klarar, och skriv under Notering vilket stöd som behövdes.

Elev: _____ Datum före: _____ Datum efter: _____

Efter perioden ska eleven oftare kunna	Före	Efter
samarbeta mot ett mål som gruppen bara når tillsammans	☐	☐
lyssna, turas om och heja på varandra	☐	☐
pröva igen när något går fel	☐	☐
säga vad någon annan gjorde för gruppen och tacka för det	☐	☐
säga vad gruppen gör bra och vad den ska bli bättre på	☐	☐

Notering

© Niclas Fohlin. Mall till Gruppstärkande aktiviteter, <https://niclasfohlin.se/stodundervisning/gruppstarkande-aktiviteter>.

PASSLÄNGD 10–40 minuter	GRUPP Från fyra elever till en hel klass	FREKVENSS En eller två gånger i veckan i tolv veckor eller mer, så länge gruppen behöver det	INNEHÅLL En aktivitet i fem delar
-----------------------------------	--	--	---

SÅ FUNGERAR INSATSEN

En eller två gånger i veckan gör gruppen en aktivitet där alla behövs och ingen åker ut. Du väljer den på sidan [Ta fram en aktivitet](#).

Varannan vecka fyller eleverna i bladet Vår grupp, och du leder en gruppreflektion. I veckorna efter modellerar du det gruppen ska bli bättre på. Varje vecka skattar du i Lärarens skattning hur gruppen mår och samarbetar.

TRE SAKER ATT HÅLLA FAST VID

Alla behövs. Ingen åker ut eller vinner över någon annan.

Ingen tvingas. Den som tvekar får en riktig roll, som att ta tiden.

Säg högt vad någon gör för gruppen. Återkopplingen och tacket hör till varje gång.

EN AKTIVITET I FEM DELAR

Del	Du gör och säger
1 • Förklara <i>1–3 min</i>	Säg målet, och från vecka 3 också det gruppen ska bli bättre på. En elev säger målet med egna ord. Säg vem var och en ska tacka. <i>”Ni är klara när alla ...”</i>
2 • Modellera <i>1–2 min</i>	Visa med en elev kortets beteende, och från vecka 3 också det gruppen ska bli bättre på. <i>”Är alla med?”</i>
3 • Genomför <i>5–20 min</i>	Var med, och säg högt vad någon gör för gruppen, helst när någon gör det du visade. <i>”Sara lyfte armen, och då kom rockringen vidare.”</i>
4 • Återkoppla <i>2–4 min</i>	Ställ kortets fråga, och låt två eller tre svara. Säg vad eleverna gjorde för varandra och om någon gjorde det du visade.
5 • Tacka <i>1 min</i>	Var och en tackar grannen för något hen gjorde. <i>”Tack för att du ...”</i>

När det inte går som tänkt: Säger någon ”Det var ditt fel!”, svara: ”Vi lyckas och misslyckas tillsammans.” Den som inte vill bli rörd vid håller i ett kort rep. Blir det för vilt, räck upp handen, säg stopp och gör nästa försök jättelångsamt.

ROCKRINGEN

Fem elever i åk 4, vecka 5. De ska bli bättre på att hjälpa den som fastnar.

Läraren samlar gruppen i en ring: *"Rockringen ska gå ett varv utan att någon släpper taget. Ni är klara när den är tillbaka hos mig."* Leo vill inte hålla händer och får ta tiden. Läraren visar med Amina hur man hjälper den som fastnar: *"Böj dig, så lyfter jag armen."*

Rockringen fastnar hos Elias. Sara säger: *"Böj dig, så lyfter jag armen."* Läraren säger: *"Sara lyfte armen, och då kom rockringen vidare."* Den kommer runt på fyrtio sekunder, och gruppen vill pröva igen.

Läraren frågar: *"Vad gjorde någon som hjälpte gruppen?"* Elias och Amina svarar, och läraren säger vad eleverna gjorde för varandra. Sist går tacket runt: *"Tack, Sara, för att du lyfte armen."*

DET JAG FÖRBEREDDE

En rockring, en till om vi prövar två, korta rep, en klocka och plats för en ring.

En roll åt den som inte vill hålla händer, och det beteende jag modellerar.

KLAR TIDIGT

Går det fort, prövar gruppen med två rockringar som går åt var sitt håll.

AKTIVITETEN, DEL FÖR DEL

TID	VAD HÄNDER
1–3 min	1 • Förklara Säg målet. Leo tar tiden.
1–2 min	2 • Modellera Visa: "Böj dig, så lyfter jag armen."
5–20 min	3 • Genomför Var med, och säg vad Sara gjorde
2–4 min	4 • Återkoppla "Vad gjorde någon som hjälpte gruppen?"
1 min	5 • Tacka Tacket går runt

20–30 MINUTER VARANNAN VECKA, EFTER EN KORT AKTIVITET

SÅ LEDER DU DEN

Del	Du gör
Ingen pekas ut	Ingen behöver berätta vad hen skrev. Ni nämner bara namn när någon har gjort något bra.
1 · Vår grupp	Eleverna fyller i bladet så att ingen ser grannens. Samla in bladen. Har skolan Google, kan eleverna svara i formuläret på niclasfohlin.se/vargrupp i stället, och sammanställningen räknar ut gruppens snitt vid varje tillfälle.
2 · Frågorna	Ställ två eller tre frågor, och prata två eller tre minuter om varje. Alla tänker tyst först. Är eleverna fler än sex, pratar de i grupper om två till fyra.
3 · Lyft	Säg vad gruppen gör bra. Gör gruppen det förra gångens mening säger, blir den det ni gör bra, annars står den kvar. Är eleverna fler än sex, berättar två eller tre grupper först vad de pratade om.
4 · Två meningar	Föreslå dem ur det eleverna sa. Från vecka 8 föreslår eleverna dem. Fråga om alla kan stå bakom dem, och skriv dem på tavlan som något ni gör.

FRÅGOR ATT VÄLJA BLAND

Frågor om	Så kan du fråga
Gruppen	<i>"Förra gången sa vi att vi skulle bli bättre på att vänta in varandra. När såg du någon göra det? Också på lektionerna och rasten?"</i> <i>"Vad gör vi bra när vi samarbetar?"</i> <i>"Vad kan vi bli lite bättre på?"</i>
Var och en	<i>"Vad gjorde någon som hjälpte gruppen de här veckorna?"</i> <i>"Vad kan du göra för gruppen nästa vecka?"</i>

Gruppreflektionen slutar i två meningar: "Detta gör vi bra. Detta ska vi bli bättre på." Tala enskilt med den som har ringat in 1 eller 2 om sig själv. Står inget namn, säger du till alla att de kan komma till dig.

KRAV PÅ EN AKTIVITET 1

Alla behövs

Gruppen lyckas bara tillsammans, och ingen åker ut eller vinner.

KRAV PÅ EN AKTIVITET 2

Alla kan delta

Den som tvekar har en roll, och det finns en väg utan beröring.

KRAV PÅ EN AKTIVITET 3

Alla känner sig accepterade

De andra hjälper och hejar, och ingen står ensam inför gruppen.

KRAV PÅ EN AKTIVITET 4

Det är roligt

Gruppen skrattar och firar tillsammans.

VAR MATERIALET FINNS

Aktivitetskorten. Sidan [Ta fram en aktivitet](#) har korten, ordnade i kategorier.

Brainbreakkorten. Sidan [Ta fram en brainbreak](#) har korten, en klocka och musik.

Lärarens skattning och Gruppreflektion. Under Materialet på metodens sida, med bladet Vår grupp och frågekorten.

PÅ BORDET NÄR PASSET BÖRJAR

Kortet, i handen eller på skärmen

Kortets material

En klocka, om ni tar tid

Vår grupp och pennor, varannan vecka

CHECKLISTA INFÖR FÖRSTA GÅNGEN

- ☐ Jag har läst kortet, tagit fram materialet och vet vilket beteende jag modellerar.
- ☐ Jag har tänkt ut en roll åt den som kan tveka.
- ☐ Jag visar stoppet första gången, med handen i luften och ordet stopp, och gruppen prövar det.
- ☐ Jag har skrivit ut Lärarens skattning, och bladet Vår grupp till den första gruppreflektionen.

UPPFÖLJNING

Varje vecka: Skatta gruppen från 1 till 10, sätt ett kryss och dra ett streck från förra veckans.

Varannan vecka: Bladet Vår grupp och en gruppreflektion. Skriv det gruppen ska bli bättre på i diagrammet.

Vecka 1–4: Kort utan beröring ur Lära känna varandra och Trygghet och gemenskap.

Linjen nedåt två veckor i rad: Två veckor med två aktiviteter i veckan ur Trygghet och gemenskap, utan beröring.