

Smakprov  
– utdrag ur Högt i tak

# Högt i tak

Språkstimulerande övningar för arbetsplatser

# Innehåll

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Välkommen, här är Högt i tak! ..... | 5 |
|-------------------------------------|---|

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| Tips till dig som leder övningarna ..... | 7 |
|------------------------------------------|---|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Det här behöver du göra .....                   | 8  |
| Du kan välja mellan fem typer av övningar ..... | 10 |
| Välj ett tema som engagerar .....               | 11 |
| Så här kan en övning gå till .....              | 12 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Lätta upp stämningen ..... | 15 |
|----------------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ettordsberättelser (ca 5–10 min) ..... | 16 |
| Alla som ... (ca 10 min) .....         | 18 |
| Stafettdialog (ca 20 min) .....        | 20 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Prata om olika uttryck i språket ..... | 23 |
|----------------------------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Ordspråken i vårt språk (ca 20 min) .....      | 24 |
| Vilka färger har känslor? (ca 20 min) .....    | 26 |
| Vilken nytta gör en lathund? (ca 20 min) ..... | 28 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Prata om språket på jobbet ..... | 31 |
|----------------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Vad betyder lappen? (ca 20 min) .....                     | 32 |
| Varför är det jobbigt att fika? (ca 20 min) .....         | 34 |
| Vem gillar att fylla på i förrådet? (ca 20 min) .....     | 36 |
| Hur svårt kan det vara att vara tydlig? (ca 20 min) ..... | 38 |
| Hur mår vi i dag? (ca 20 min) .....                       | 40 |
| Varför frågar vi så mycket? (ca 20 min) .....             | 42 |
| Måste man alltid vara tydlig? (ca 20 min) .....           | 44 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Prova olika sätt att prata ..... | 47 |
|----------------------------------|----|

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Hur låter jag? (ca 20 min) .....                       | 48 |
| Vill du ha ...? Ja, tack! (ca 20 min) .....            | 50 |
| Så här får man en kopp kaffe hos oss (ca 20 min) ..... | 52 |
| Korrigera och stämma av .....                          | 54 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Skriv för att reflektera och ha roligt ..... | 59 |
|----------------------------------------------|----|

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Flödesskrivande (ca 5 min) .....                 | 60 |
| Stafetthaiku (ca 20 min) .....                   | 62 |
| Om ... Då ... (ca 25 min) .....                  | 64 |
| Skriva och följa instruktioner (ca 20 min) ..... | 66 |
| Trestegsmetoden (ca 30 min) .....                | 68 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Om språkutveckling på arbetsplatser ..... | 71 |
|-------------------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Syftet med språkstimulerande övningar .....   | 72 |
| Hur är en språkutvecklande arbetsplats? ..... | 73 |
| Språkombud – ett viktigt stöd .....           | 74 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Mer stöd för språkutvecklande arbetsplatser ..... | 75 |
|---------------------------------------------------|----|

# Välkommen, här är Högt i tak!

Med *Högt i tak* vill vi på Vård- och omsorgscollege hjälpa er att utveckla språket och kommunikationen på arbetsplatsen. Materialet samlar språkstimulerande övningar som ni kan göra i era arbetsgrupper.

I övningarna får ni utforska språket tillsammans vilket bidrar till allas språkutveckling. Ni skriver och pratar, leker med språket och diskuterar olika sätt att uttrycka sig. Det handlar inte om rätt och fel, inte om grammatik och stavning, utan om hur ni använder språket.

Övningarna brukar leda till insikter och många skratt. Troligen börjar ni reflektera mer över språk, hur ni kommunicerar med varandra och vad ni behöver kunna i ert arbete.

## Varför språkstimulerande övningar?

Genom övningarna blir ni mer vana vid att prata om språk och se kommunikationen ur olika perspektiv. Då blir det lättare att ställa frågor och säga till när något är oklart. Samtidigt växer en tillåtande arbetsmiljö fram, där misstag kan användas för att hjälpa varandra och lära tillsammans. Det stärker tryggheten i gruppen.

När ni vågar fråga, pröva och lära av varandra blir det högt i tak på arbetsplatsen. Där lägger ni grunden för gemensam språkutveckling, tydligare kommunikation och tryggare vård och omsorg.

Zenita Cider  
VD för Vård- och omsorgscollege

## Högt i tak

Att det är högt i tak på arbetsplatsen betyder att det är en tillåtande miljö. Alla kan ställa frågor, dela med sig av sina idéer och berätta vad de tycker – ingen känner sig rädd för att göra fel eller säga fel sak. Alla lyssnar på varandra och samarbetar.



# Tips till dig som leder övningarna

## Vad krävs av dig?

Du behöver inga särskilda kunskaper för att hålla i en språkstimulerande övning med dina kollegor. Det enda som egentligen behövs är att du är öppen, modig och lite lekfull.

Du kanske har utbildat dig till språkombud och känner i så fall igen den här typen av övningar. Men kanske är du bara nyfiken på språk och kommunikation och vill vara med och bidra till en språkutvecklande arbetsplats. Det är tillräckligt!

## Hur lång tid tar det?

De flesta övningarna i *Högt i tak* tar runt 20 minuter. Några är kortare och några är lite längre.

I instruktionerna står det ungefär hur lång tid olika delar av övningen brukar ta. Hur mycket tid som behövs beror bland annat på hur mycket ni vill diskutera.

# Det här behöver du göra

Här beskriver vi kortfattat hur det går till när du leder en övning. Till varje övning i boken finns det en instruktion med fler detaljer.

## 1. Välj en övning

Bläddra i boken och välj en övning som du tycker passar. Läs gärna tipsen i *Du kan välja mellan fem typer av övningar* på sidan 10.

## 2. Förbered dig

Läs igenom instruktionen till övningen så att du vet hur övningen går till. Där står det om du behöver förbereda något annat, till exempel kopiera något eller ta med papper och pennor. Ibland behöver du välja ett tema – på sidan 11 får du råd om det.

## 3. Inled övningen

Följ instruktionen, som alltid börjar med att du berättar för deltagarna vad ni ska göra. Kolla att alla har förstått innan ni sätter igång, till exempel genom att be någon av deltagarna att återberätta vad ni ska göra.

Betona alltid att det inte handlar om rätt och fel i språket, utan att ni tillsammans ska upptäcka något om hur språket fungerar.

## 4. Se till att alla är med

När övningen är i gång behöver du hålla ett öga på att alla deltagare är med. Om någon inte verkar delta, så fråga hen gärna om du ska förtydliga något.

Förklara alltid ord som du tror kan vara svåra, särskilt om någon har svenska som andraspråk.

För att få alla att vara aktiva och vilja delta i diskussioner kan du arbeta steg för steg: först låter du alla fundera eller anteckna enskilt, sedan pratar i par och till sist diskuterar alla i helgrupp.

Håll koll på tiden. Ofta är det bra att säga till någon minut innan det är dags att avsluta, så att deltagarna hinner avrunda.

## 5. Reflektera tillsammans

Planera tiden så att ni hinner prata i slutet av övningen (eller nästa gång ni ses). Då ställer du frågor så att deltagarna får reflektera över vad de har upptäckt, till exempel nya perspektiv eller andra sätt att uttrycka sig. Kan de göra några kopplingar till arbetet, till exempel hur ni använder språket och kommunicerar på er arbetsplats? Vill de förändra något?

Den här reflektionen är viktig för att övningen ska bidra till er språkstimulerande arbetsmiljö. Uppmuntra gärna alla att säga något – särskilt den eller de som inte har så lätt att ta plats – men tvinga ingen att prata.

## Om något blir svårt

Du som leder övningarna behöver inte ha svar på alla frågor som kan dyka upp. Ni kan ta reda på svaren tillsammans eller så kan du kolla upp det efter övningen. Det viktigaste är att du är öppen och uppmuntrar dina kollegor att vara med.

Om det skulle uppstå konflikter är det inte din uppgift att lösa dem. Ta i stället kontakt med din chef och be om hjälp.



## Lätta upp stämningen och lär känna varandra

I den här delen finns tre lätta och lekfulla övningar. Alla övningar måste nämligen inte vara allvarliga. Ibland räcker det att bara ha roligt!

För att kunna utvecklas och lära tillsammans är det viktigt att ni har ett tillåtande klimat, där det är okej att det blir lite fel och tokigt ibland. Att få skratta ihop kan verkligen bidra till det!

# Ettordsberättelser

*En lekfull övning där deltagarna hittar på en berättelse tillsammans genom att säga ett ord i taget.*

Den här övningen passar när som helst när du vill skapa en lättsam stämning. Den lockar alltid till skratt! Övningen är också bra för att alla deltagare får säga något, och för att den bygger på att deltagarna lyssnar på varandra.

## Förberedelser

Läs hela instruktionen. Du behöver inte förbereda något annat.

## Gör så här

1. Dela in deltagarna i grupper med 4–5 personer.
2. Berätta att de ska gå laget runt och säga ett ord var, så att de tillsammans skapar en sammanhängande berättelse. Säg att berättelsen kan handla om precis vad som helst.
3. Uppmana dem att inte tänka för mycket, utan bara säga det första ord som de kommer på. Det gör inget om berättelsen blir konstig. De ska hålla tempot uppe! Den som vill kan säga "Punkt!" – nästa person börjar då på en ny mening i samma berättelse.
4. Nu kan alla sätt igång – det brukar snabbt bli roligt!
5. Avbryt dem efter några minuter, när det är god stämning och många skrattar. Fråga gärna om någon vill berätta om något roligt som hände. Avrunda övningen med att tacka för att alla ville vara med.

## Tips till deltagarna

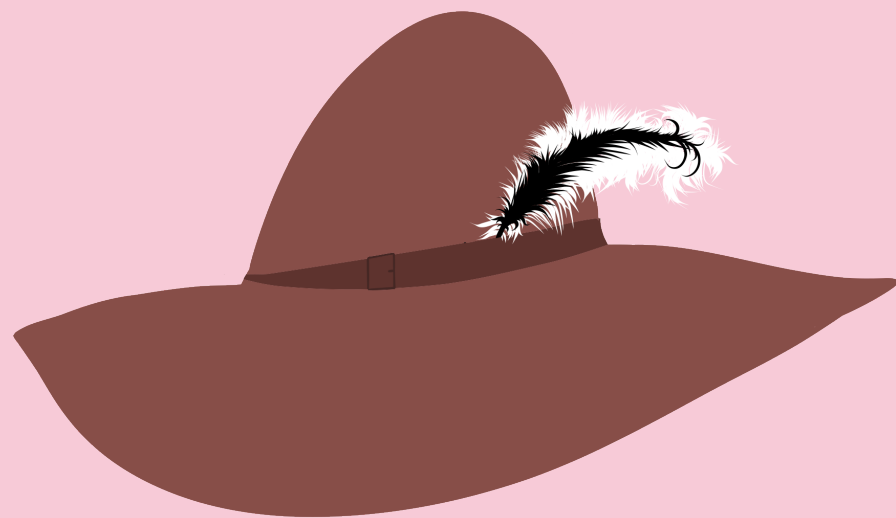
Om du tycker att en grupp har svårt att komma igång, så tipsa dem om att börja med till exempel "Det – var – en – gång ..." eller "En – dag – när – jag ...". Det brukar underlätta.

Om en grupp fastnar kan du tipsa om att någon sätter punkt och börjar en ny mening med ordet "Plötsligt ...". Då brukar energin komma igång igen!



## Variant på övningen

Prova gärna att göra samma övning två och två – då ökar tempot!



*"En fjäder i hatten"*

## Prata om talesätt och ordspråk

På de här sidorna finns lättsamma övningar där deltagarna får prata om olika uttryck som vi använder när vi pratar och skriver, till exempel ordspråk. Det är ett ämne som många tycker är intressant – så det brukar vara lätt att få igång diskussionen!

### Tips

Talesätt och ordspråk kan inspirera till reflektion om språk, kulturer och kommunikation. Vissa arbetsplatser har "veckans ordspråk" som de visar på tavlor eller skärmar för att väcka tankar. En del samlar även in talesätt och ordspråk från olika språk och översätter dem till svenska.

# Ordspråken i vårt språk

*En muntlig övning där deltagarna reflekterar om ett ordspråk.*

Ordspråk har ofta en koppling till kulturen i ett land. Därför kan den här övningen bli extra intressant om deltagarna är i olika åldrar eller kommer från olika länder. Troligen använder de olika ordspråk!

## Förberedelser

Läs hela instruktionen. Välj ut ett ordspråk för övningen. Exempel:

- Först till kvarn.
- Det är ingen ko på isen.
- Många bäckar små.
- Man ska inte ropa hej.

## Gör så här

1. Berätta att ni ska göra en övning som handlar om ett ordspråk. Skriv ordspråket som du har valt på en skrivtavla eller ett större papper, och läs upp det.
2. Dela in deltagarna i grupper med 3–5 personer och låt dem diskutera (5–10 min):
  - Vad betyder ordspråket? När kan man använda det? Brukar ni själva använda det?
  - Hur fortsätter ordspråket? Ta reda på det tillsammans!
  - Tycker ni att ordspråket är lätt eller svårt att förstå? Varför?

3. Samlas i helgrupp och låt varje grupp berätta kort vad de kom fram till. Fråga gärna om de upptäckte något nytt! (5 min).
4. Avrunda med en diskussion (5–10 min) där du ställer frågor till hela gruppen: Är ordspråk roliga eller fåniga? Kan de vara problematiska? Vad gör att de kan vara svåra? Du kan ta hjälp av faktarutan här nedanför.

Betona att vi inte måste undvika ordspråk när vi pratar, men att vi behöver vara beredda på att alla inte förstår.

## Varför är ordspråk svåra ibland?

Det går sällan att gissa vad ett ordspråk betyder. Vi behöver veta mer för att förstå det, till exempel om kulturen som det kommer från.

- Det räcker inte att förstå alla orden för att förstå vad hela ordspråket betyder.
- Ofta förkortar vi ordspråket och använder bara första delen, som i "Först till kvarn" som fortsätter med "får först mala".
- Många ordspråk är gamla och handlar om saker som inte är så vanliga i dag, som att gå till kvarnen för att mala mjöl.

Allt det här gör att svenska ordspråk kan vara extra svåra för personer som inte har vuxit upp i Sverige.



## Prata om språket på jobbet

I den här delen finns övningar där deltagarna får reflektera över hur ni kommunicerar på jobbet, både muntligt och när ni skriver. Varför blir det missförstånd ibland? Vad är det som kan vara svårt? Vad kan göra att kommunikationen fungerar bättre? Ett första steg är att börja prata om det!

### Tips

På [www.spraketpajobbet.se](http://www.spraketpajobbet.se) hittar du materialen *Prata om jobbet* och *20 minuter*. Där finns många förslag på ämnen för samtal och diskussioner som passar för arbetsplatser inom vård och omsorg.

## Vad betyder lappen?

En muntlig övning där deltagarna läser ett eller flera korta meddelanden och diskuterar hur de kan tolkas.

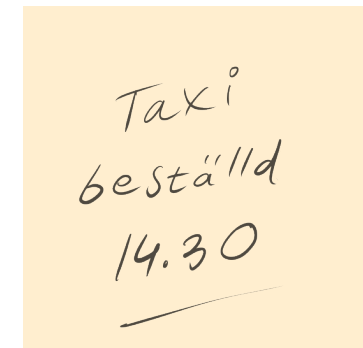
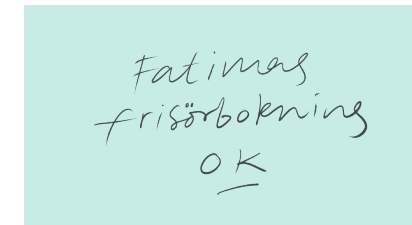
I den här övningen får ni diskutera några mycket korta texter som olika personer kan tolka på olika sätt. Det kan ge er möjlighet att reflektera tillsammans över hur ni brukar skriva på er arbetsplats. Kanske kan ni komma överens om några saker som ni vill träna på att bli bättre på?

### Förberedelser

Läs hela instruktionen. Du behöver inte förbereda något annat.

### Gör så här

1. Berätta att ni ska prata om vad som kan göra att texter är svåra att förstå.
2. Visa deltagarna någon av lapparna på nästa sida. Berätta att lappen skulle kunna finnas på er arbetsplats. Exempel:
  - "Taxi beställd 14.30" är en post-it-lapp på en pärm.
  - "Fatimas frisörbokning OK" är en lapp på väggkalendern vid skrivbordet.
  - "Din mamma jobbar inte här" är en handskriven lapp ovanför diskbänken i personalrummet.
3. Dela in deltagarna i grupper med 3–5 personer och säg att de ska diskutera vad lappen kan betyda. Går den att tolka på olika sätt? Är den lätt att förstå för alla? Varför, varför inte? Vad krävs för att man ska förstå den? (ca 5–10 min)



4. Samlas igen och låt varje grupp berätta kort vad de diskuterade. Fråga gärna om de upptäckte något som de inte har tänkt på förut. (ca 5–10 min)
5. Avrunda övningen med att berätta (några minuter) att även korta texter kan vara svåra. Det beror på att det ibland inte är själva orden som är problemet. I stället är det något som saknas, och därför förstår vi inte.

Ofta när vi läser behöver vi mer information för att förstå texten, alltså mer än det som står. Till exempel kan vi behöva känna till situationen som texten skrevs i, veta vem som skrev, ställa frågor till en kollega eller ha kunskap om kulturen.



## Prova olika sätt att prata

I den här delen hittar du några enkla rollspel. Det är korta dialoger att läsa tillsammans två och två, så att deltagarna får prova och jämföra olika sätt att uttrycka sig.

Rollspel är ofta väldigt bra för att väcka tankar. För att de ska fungera bra behöver deltagarna känna sig trygga i gruppen – då vågar de bjuda på sig själva.

### Tips

Om någon inte vill vara med i ett rollspel kan hen vara observatör. Uppdraget är då att berätta efteråt vad hen la märke till under rollspelet.

# Hur låter jag?

*Ett enkelt rollspel där deltagarna får prova att säga samma sak men med olika tonfall.*

Den här övningen är ett roligt sätt att avdramatisera hur olika vi kan låta när vi talar. Efter övningen kan ni reflektera om vilken roll tonfallet spelar i olika situationer i ert arbete.

## Förberedelser

Läs hela instruktionen. Kopiera de tre dialogerna på nästa sida, så att alla deltagare får varsitt papper.

## Gör så här

1. Dela in deltagarna i par. Ge varje person en kopia av dialogerna. Stäm av så att alla förstår orden *irriterat*, *glatt* och *neutralt*. (några minuter)
2. Låt deltagarna rollspela genom att läsa upp de olika dialogerna. Idén i varje dialog är att person A säger samma sak, medan person B svarar på tre olika sätt. (ca 5 min)
3. Låt deltagarna reflektera i smågrupper: Hur var det att använda de olika känslorna i de olika dialogerna? Vad var lätt? Vad var svårt? Varför? (ca 5–10 min)
4. Samlas i helgrupp och prata om vilken roll tonfallet spelar i olika situationer i ert arbete. (ca 5 min)

## Dialog 1: Kan du öppna fönstret?

Person A säger:

- Kan du öppna fönstret?

Person B svarar:

- Säg inte åt mig hur jag ska göra.

Läs dialogen tre gånger. Första gången svarar person B **irriterat**, andra gången **glatt** och tredje gången **så neutralt som möjligt**.

## Dialog 2: Hur mår du egentligen?

Person A frågar:

- Hur mår du egentligen?

Person B svarar:

- Jag mår inte bra i dag.

Läs dialogen tre gånger. Första gången svarar person B **glatt**, andra gången **så neutralt som möjligt** och tredje gången **irriterat**.

## Dialog 3: Jag är så glad att du är här i dag!

Person A säger:

- Jag är så glad att du är här i dag!

Person B svarar så neutralt som möjligt:

- Du är så fin och omtänksam mot mig, tack!

Läs dialogen tre gånger. Första gången svarar person B **så neutralt som möjligt**, andra gången **irriterat** och tredje gången **glatt**.



Att få skriva tillsammans brukar göra att skrivandet känns mindre dramatiskt. Ofta är det lättare att skriva när man hjälps åt. Dessutom känns det mer avspänt att läsa upp något man har skrivit i grupp, eftersom ingen vet vem som har skrivit vad.

## Skriv för att reflektera och ha roligt

När vi skriver i arbetet kan det kännas jobbigt. Det finns många regler som ska följas och det är viktigt att det blir rätt.

I övningarna på de följande sidorna får ni använda skrivandet på ett helt annat sätt. Glöm alla regler! Målet är att ni upptäcker nya saker, reflekterar och skrattar tillsammans.

### Tips

Ett sätt att sänka tröskeln för skrivandet är att börja med någon av de övningar som kräver minst av deltagarna:

- *Flödesskrivande* (sidan 60) där deltagarna skriver enskilt utan att läsa upp för varandra.
- *Stafetthaiku* (sidan 62) och *Stafettdialog* (sidan 20) där deltagarna får skriva en kort text tillsammans i grupp.

## Skriva och följa instruktioner

*En skrivövning där deltagarna skriver varsin instruktion. Sedan testas de att följa sin egen eller någon annans instruktion.*

I den här övningen får deltagarna reflektera om instruktioner. Varför är de lätta eller svåra att följa? Vad är viktigt att tänka på när man skriver dem?

För övningen behöver deltagarna sina mobiltelefoner. Övningen kan göras i par eller enskilt. Om den görs i par funkar det bäst om deltagarna i paren har samma modell på sina telefoner.

### Förberedelser

Läs hela instruktionen. Se till att det finns penna och papper till alla deltagare.

### Gör så här

1. Berätta att ni ska göra en övning som handlar om instruktioner.
2. Säg att alla ska få skriva en instruktion till hur man bifogar ett foto i ett sms i just deras telefon. De ska tänka att de har låst upp skärmlåset, och sedan beskriva steg för steg – utan att titta i sin telefon! (ca 5 min)
3. När alla är klara säger du att de ska testa instruktionen (om övningen görs i par ska de nu byta instruktion med varandra). Be sedan alla att ta fram sin telefon och följa instruktionen exakt, steg för steg. (ca 5 min)

4. Låt dem diskutera i smågrupper: Var det lätt eller svårt att skriva instruktionen? Varför? Var det lätt eller svårt att följa den? Varför? (ca 5 min)
5. Avrunda med att ställa frågor i helgrupp (ca 5 min). Exempel på frågor att ställa:
  - Vad har ni upptäckt under övningen?
  - Hur brukar instruktionerna se ut på er arbetsplats? Behöver ni förändra dem på något sätt?

