



**Läroplanskoppling**  
finns på sista sidan

# Lärarhandledning

## Tolka kroppsspråk



**Längd:** 52 min

**Ålder:** åk 7-9, Gymnasiet

**Ämne:** Biologi, svenska,  
psykologi

**Språk:** Engelskt tal med val-  
bar svensk text

**Produktionsland:**  
Kanada, 2017

**Svensk distribution:**  
Filmo, 2019

**Ansvarig utgivare:**  
Sandra Ortiz del Gaiso



### Nyckelord

Beteendevetenskap

Psykologi

Kroppsspråk

Arv och miljö

Kommunikationsvetenskap

*”Kroppen ljuger inte. Man kan inte luras.” Det menar Doktor Lilian Glass, kroppsspråks- och kommunikationsexpert, i denna film. Man kan bara genom att studera människors sätt att röra sig veta om de ljuger och vad de känner. Hur kan vi använda oss av den kunskapen?*

### Referat

Vårt kroppsspråk är en nedärvd ordlös kommunikation som följt oss genom evolutionen. Det har under hela mänsklighetens existens varit viktigt att kunna kommunicera våra behov och känslor ordlöst med varandra. Kroppsspråket och våra omedvetna fysiska reaktioner är viktigt både för oss som individer och för gruppen då vi kan varna varandra för exempelvis faror. Våra reaktioner fyller också viktiga fysiska funktioner – ta reaktionen på rädsla som ett exempel – ögonen spärras upp för att helt enkelt öka synfältet och bröstkorgen hävs för att öka syreupptagningen inför en flykt.

Våra uttryck är medfödda och inte inlärd och oberoende av kön, ålder eller kultur menar experterna i filmen. Vårt kroppsspråk har till viss del utvecklats över tid.

I denna film får vi möta en rad olika experter på psykologi, beteendevetenskap och sociologi som på olika sätt arbetar med att tolka och analysera vårt kroppsspråk och hur det påverkar oss själva och vår omgivning. Detta har blivit en vetenskap som har kommit till användning inom bland annat rättsväsendet och för säkerhetspersonal vid flygplatser – men hur kommer denna kunskap kunna användas i framtiden?

# Arbeta med filmen

## Tolka kroppsspråk

### Före filmvisning

Vad innebär det att kommunicera? Vad innebär det att kommunicera ordlöst? Visualisera med några exempel såsom visa vägen, vara en lyssnare o.s.v. Hjälpas åt att komma på fler exempel!

### Frågor efter filmvisning

1. I filmen så nämns reaktioner som fyller viktiga fysiska funktioner – ta reaktionen på rädsla som ett exempel – ögonen spärras upp för att helt enkelt öka synfältet och bröstkorgen hävs för att öka syreupptagningen inför en flykt. Ge några exempel på andra ansiktsuttryck som har en liknande funktion.
2. Vad innebär FACS?
3. Vad innebär "mikroutryck"?
4. Förklara skillnaden mellan reptilhjärnan och det limbiska systemet.
5. Är du medveten om vilka signaler du sänder ut med din kropp? Finns det situationer där du försöker poängtera det du vill säga med hjälp av din kropp? Eller tvärtom – finns det situationer där du försöker "styra" din kropp att inte avslöja dig? Är det svårt eller lätt upplever du? Ge exempel.

*Diskutera i par c:a fem minuter och ta sedan en helklassdiskussion.*

6. Finns det fysiska reaktioner som inte längre fyller den funktion som det gjorde i mänsklighetens början? Ge exempel och resonera kring varför de fortfarande finns och hur de påverkar oss. Fundera utifrån begreppen från genetik i biologi: arv och miljö.

*Diskutera i par c:a fem minuter och ta sedan en helklassdiskussion.*

7. I filmen så pratar de om att det vi uttrycker verbalt, med ord, och det vi uttrycker med kroppen ibland säger emot varandra. Hur kan vi bemöta någon som sänder dubbla budskap i ord och kroppsspråk?
8. Kan ni komma på kända personer (politiker, lärare, musiker osv.) som ni tycker har förtroendeingivande kroppsspråk? Vad är det hos dem som finns gemensamt?

### Arbete efter filmen

#### Retorik

- Skriv ett eget tal och följ retorikens olika steg från sajten läxhjälp.nu – [att skriva och hålla tal](#). I framförandet ingår ett medvetet kroppsspråk för att betona syfte och budskap med talet.
- Retorikarbete - [Tungan rätt i mun](#) från UR. *Kroppsspråks- och kommunikationsövningar i lärarhandledningen, fr. o. m. sida 20.*

#### Kommunikationsövning – Tolka kroppsspråk

Det sägs att mellan 80 och 90 % av all kommunikation sker utan ord. De flesta budskap vi överför sker med kroppen, det vill säga med mimik och gester. I den här kommunikationsövningen ska gruppen därför öva upp sin förmåga att använda kroppsspråket och lära sig att tolka olika signaler. Vad händer till exempel när kroppsspråket inte överensstämmer med vad du säger?

**Gör så här:** Förklara för gruppen att du kommer att ge dem olika instruktioner, som du vill att de ska följa. De ska kopiera dina rörelser.

#### Ge gruppen följande instruktioner:

- För handen till näsan
- Klappa händerna
- Stå upp
- Rör vid axeln
- Sitt ner
- Stampa med foten
- Lägg armarna i kors
- För handen till munnen  
*här ska du själv föra handen till näsan*

Se där efter hur många som förde handen till munnen och hur många som förde handen till näsan.

**Tips:** När ni utvärderar övningen, diskutera hur viktigt kroppsspråket är och fundera även på vad de olika rörelserna som ni gjorde kännetecknar. Hur kan verbal kommunikation till exempel förstärkas med kroppsspråket? Fundera även på hur ni kan använda er av kroppsspråket för att kommunicera tydligare med varandra på arbetsplatsen.

**Tid: 15 min**

5 min förberedelser  
10 min för övningen  
5 min utvärdering.

**Vad lär ni er?**

- Kommunikation  
- Kroppsspråk

# Sök vidare

Tolka kroppsspråk

## Länktips

---

**TED Talk** med Amy Cuddy (Socialpsykolog)  
[Your body language may shape who you are](#)

**DN**

[Bli medveten om ditt kroppsspråk - så kan du dra nytta av det](#)

## Boktips

---

**Omgiven av idioter – Hur man förstår dem som inte går att förstå**

*Författare: Thomas Eriksson*

## Filmtips

---

**UR – Kroppen avslöjar allt**  
[Finns på www.filmochkola.se](http://www.filmochkola.se)



**filmochkola.se**

Se filmer och handledningar



**Facebook**

Följ för inspiration och tips



**Nyhetsbrev**

Prenumenera för information

**filuo**

**Varumärke**

under Film och Skola



**Varumärke**

under Film och Skola

# Läroplanskoppling

## Tolka kroppsspråk

Filmen *Tolka kroppsspråk* passar bra för undervisning i ämnet/a biologi och svenska i grundskolan och samt i ämnet psykologi i gymnasiet. Nedan förslag på centralt innehåll från Lgr11 och kursmål från Gy11, se [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).

### Ämne, Biologi, åk 7-9, Lgr11

#### Centralt innehåll

- Evolutionens mekanismer och uttryck, samt ärftlighet och förhållandet mellan arv och miljö. Genteknikens möjligheter och risker och etiska frågor som tekniken väcker.

### Ämne, Svenska, åk 7-9, Lgr11

#### Tala, lyssna och samtala

- Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare, om ämnen hämtade från skola och samhällsliv. Anpassning av språk, innehåll och disposition till syfte och mottagare. Olika hjälpmedel, till exempel digitala medier och verktyg, för att planera och genomföra muntliga presentationer.

### Ämne, Psykologi 1, 50 p, Gy11

#### Centralt innehåll

- Kognitionspsykologi och dess tillämpningar: hur människan uppfattar och förstår sin omvärld och sig själv. I samband med det behandlas hur hjärnan tar emot och bearbetar information.
- Biologisk psykologi och dess tillämpningar: hur människan förstås utifrån fysiska förklaringar av tänkande, känslor och beteende.