

Livskunskap åk 3-6

Livskunskap åk 3-6

Gruppsamtal & mental träning

Att arbeta
med
Livskunskap



Copyright 2010
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och miniposters får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av: Annika Hitonen och Pernilla Lindroos

ATT ARBETA MED LIVSKUNSKAP

De tre huvudmomenten i programmet är:

- **Samtalen i hel- och halvgrupp med övningar**
- **Den mentala träningen**
- **Jag-boken**

Den mentala träningen och Jag-boken är ett viktigt komplement till samtalen. Dessa komplement leder till att eleverna kontinuerligt stärker sin självkänsla och fördjupar självreflektionerna.

TEMAN OCH ARBETSGÅNG

Temaområden för samtalsgrupperna

Samtalens temaområden rör många aspekter men är framför allt personlighetsutvecklande. Ämnena innefattar flertalet av de **områden som skolan har skyldighet att ta upp**. Dessutom verkar samtalsgrupperna som **fostrande, men med en pedagogisk infallsvinkel**. Pedagogen/samtalsledaren kan alltså med hjälp av dessa regelbundna gruppsamtal känna en större tillfredsställelse över att nå ut med fostrande och stödjande livsfärdigheter, och även ha en **tydligare gräns mellan lärandet av kunskap och av livskunskap**.

Temaområden:

- Självkänsla
- Självkännedom
- Känslor
- Familj
- Vänskap/mobbning
- Värderingar
- Tankens kraft
- Kommunikation
- Könsroller
- Goda levnadsvanor
- Pubertet

Vår föreslagna tidsplan:

Varje temaområde behandlas under en tre veckors period. Temat startar med ett gruppsamtal, förutom inom det första temat *självkänsla*, då man börjar med en gemensam introduktion i helklass.

Vi rekommenderar att gruppsamtalen sker i flick- respektive pojkgrupper, eftersom vi kan konstatera att både flickor och pojkar då vågar uttrycka sig mer förtroligt. Antalet

Livskunskap åk 3-6

elever i gruppen bör inte överstiga 10.

Efter gruppsamtalet sker en uppföljning i helgrupp där man repeterar/sammanfattar och fördjupar diskussionen med övningar.

Vi ger även tips på olika klass- eller skolprojekt som man kan arbeta med inom varje temaområde (se under rubriken projekt).

Du kan även arbeta med valfria teman.

TIDSPLAN - Hösttermin

Är din skola en KiVa skola? Då finns en anpassad tidsplan, se bilaga 0.

Självkänsla

v. 36	Helgrupp	Åk 3 Introduktion
v.36	Helgrupp	Åk 4,5,6 Introduktion
v.37 - 38	Halvgrupp	Åk 3 Självförtroende och självkänsla – vad är det? Åk 4 Din bästa vän är du själv! Åk 5 Självkänsla – livsviktigt! Åk 6 Självbildsträning

Självkännedom

v.39 - 40	Halvgrupp	Åk 3 Personlighetsdrag/karaktärsdrag. Vilka har jag idag? Åk 4 Vad är det som formar vår personlighet? Åk 5 Våra olika "roller" Åk 6 Snart tonåring
v.41	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Känslor

v.42 - 43	Halvgrupp	Åk 3 Jag och mina känslor Åk 4 Att hantera mina känslor Åk 5 Jag och andras känslor Åk 6 Tonåringens känsloliv
v. 44	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Familj

v. 45 – 46	Halvgrupp	Åk 3 Vad är en familj? Åk 4 Syskonkärlek Åk 5 Dina rötter och familjens betydelse Åk 6 Regler inom familjen
v. 47	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Vänskap/mobbning

v.48 – 49	Halvgrupp	Åk 3 Gott kamratskap bygger på eget ansvar Åk 4 Gruppskick Åk 5 Mobbning Åk 6 Jag, andra och kärlek
v.50	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

TIDSPLAN - Vårtermin

Värderingar

v. 2 – 3	Halvgrupp	Åk 3 Rätt och fel Åk 4 Värderingar – varifrån kommer de? Åk 5 Grundvärderingar i vårt samhälle Åk 6 Att våga stå för sina värderingar och åsikter
v. 4	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Tankens kraft

v. 5 – 6	Halvgrupp	Åk 3 Det blir som vi tänker Åk 4 Att tro på sig själv och sin egen förmåga Åk 5 Tankar kommer och går. Alla tänker vi samma tankar. Åk 6 Målstyrt tänkande. Vi skapar vårt liv med våra tankar.
v. 7	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Kommunikation

v. 9 – 10	Halvgrupp	Åk 3 Hur vi pratar med varandra Åk 4 En bra kommunikation är rak och tydlig Åk 5 Samtalsfärdigheter Åk 6 Att hålla föredrag
v. 11	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Könsroller

v.12 – 13	Halvgrupp	Åk 3 Likheter och skillnader mellan flickor och pojkar Åk 4 Flicka, pojke – hur bemöts jag? Åk 5 Könsroller i samhället Åk 6 Bryta könsroller
v. 14	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Goda levnadsvanor

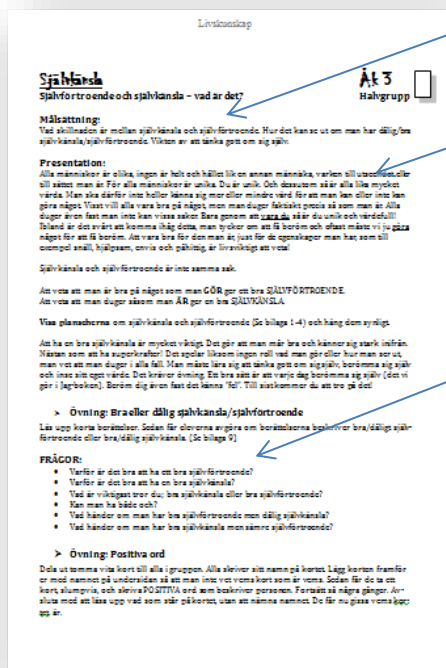
v. 15 – 16	Halvgrupp	Åk 3 God hälsa Åk 4 God hygien och motion Åk 5 Kosten Åk 6 Tobak, alkohol och droger
v. 17	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

Pubertet

v. 18 – 19	Halvgrupp	Åk 3 9-åringen Åk 4 Förpubertet Åk 5 Puberteten Åk 6 Pubertet, kärlek och sex
v. 20	Helgrupp	Uppföljning av gruppsamtalet

UTFÖRANDET AV SAMTALEN I HEL- OCH HALVGRUPP

Det är viktigt att skapa en atmosfär kring samtalsträffarna så att den känns trygg och avslappnad. Det är till stor fördel att utrymmet för träffarna i halvgrupp sker i ett rum som är avskilt från den övriga verksamheten. Man kan sitta på golvet på kuddar och tända ljus. Man kan inleda med att påminna om samtalsreglerna (se följande sida), ha eleverna att skriva i sin Jag-bok till lugn musik eller på annat sätt skapa en "ritual" som känns trygg och välkomnande.

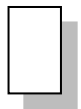


Målsättningen beskriver vad gruppssamtalet/lektionen har för huvudmål.

Presentationen kan högläsas för gruppen. Som ett tips kan man be eleverna att blunda medan presentationen högläses, på så sätt blir lyssnandet mera koncentrerat. Då man har helgruppen repeteras presentationen.

FRÅGORNA leder och håller igång samtalet i gruppen. Som samtalsledare väljer du ifall ordet ska gå i tur och ordning till alla i gruppen (runda), eller om man ber om ordet. En samtalsrunda i gruppen ger alla större chans att komma till tals, samtidigt som det ska vara tillåtet att stå över. Ingen tvingas till att samtala. Ju mindre gruppen är desto större blir samtalsutrymmet, men det är viktigt att alla är medvetna om vikten av att orka lyssna på varandra, att ingen avbryter.

Övning(ar) finns i slutet av varje lektion för att understryka det man diskuterat och för att befästa. Vissa lektionstillfällen saknar övningar då diskussionsdelen är för omfattande. De flesta övningar kräver liten eller ingen förberedelse alls. Det mesta materialet finns med som **bilagor** i programmet.



Denna symbol visar att det finns något att förbereda inför samtalet/lektionen, oftast bilagor att kopiera.

Tips! Ibland finns det tips på slutet som man kan använda sig av om man vill utveckla och har extra tid.

Miniposters finns under fliken "Miniposters" och kan kopieras (och lamineras). De kan användas vid diskussioner och/eller hängas synligt som en påminnelse i rummet.

Tidsåtgång

Det är svårt att beräkna tiden när samtalet tar sina egna vägar. Var inte rädd för att låta samtalet ta tid om samtalet känns givande. Som samtalsledare gäller det att hålla samtalet inom ämnet så mycket som möjligt. Associationer är bra, men du som samtalsledare kan behöva styra upp samtalet. Man får inte heller undvika att tala om för någon om denne tar upp för mycket samtalstid. *(Du har haft mycket att berätta idag, bra, men nu är det dags för andra att få prata.)* Känner man att samtalet flyter bra och man inte vill avbryta, kan man hoppa över den föreslagna övningen. Samtalet går alltid före.

Gruppsamtalsregler

Det är viktigt att barnen får känna delaktighet och trygghet i gruppsamtalet. Man bör därför hålla sig till följande regler för att uppnå detta. Gör gärna en "regeltavla" så reglerna alltid är synliga under samtalet. De behöver även repeteras med jämna mellanrum.

- **Aktivt lyssnande**

Det innebär att man lyssnar både till orden, tonfallet och kroppsspråket. Dessutom bör man förmedla till den som talat att man har hört. Det är givetvis förbjudet att avbryta varandra. Man kan ta ett litet föremål till hjälp för turordningen t.ex. en sten eller ett kramdjur.

- **Tråkningar är inte tillåtna**

Att inte med ord, gester, miner eller annat kroppsspråk göra sådant som får en kamrat att känna sig mindre betydelsefull för det hen sagt.

- **Rätt att avstå**

Att man inte behöver svara på frågor eller göra övningar. Man har alltså rätt att "passa".

- **Tystnadsplikt**

Man behåller det som sagts inom gruppen. Det som någon berättat om i förtroende, det berättar man inte för andra. Denna regel är mycket viktig och behöver repeteras ofta. Man får givetvis berätta vad man själv sagt och kommit fram till.

JAGBOKEN - tillvägagångssätt

Parallellt med gruppsamtalen skriver eleverna sina tankar i en anteckningsbok som vi valt att kalla Jagboken. Det är viktigt att påpeka för eleverna att det är förbjudet att gå och läsa i andras Jagböcker, även för läraren. Det är bra om man kan skapa en kontinuitet i skrivandet, att eleverna alltid får en stund i veckan för att skriva i sin Jagbok.

Vi rekommenderar att de anteckningar som görs grundar sig på tre huvudrubriker:

- **Jag är bra!**

Eleven skriver tre bra saker om sig själv. Tala om för eleven att det är tillåtet att upprepa samma sak flera gånger och att detta är ett tillfälle då man får skryta om sig själv.

Ex. Jag är en bra vän. Jag är klok. Idag var jag hjälpsam. Jag är rolig. Idag var jag modig när jag vågade säga ifrån då jag upplevde att en kompis blev illa behandlad. Jag är rolig.

- **Jag är tacksam!**

Eleven skriver tre saker som hen är tacksam över.

Detta övar en i tacksamhet och att se det positiva som händer runt omkring sig själv.

Ex. Tack för att jag hade tålamod med lillebror idag. Tack för att jag får gå i skola. Tack för att jag är frisk. Tack för att jag har fått leka idag. Tack för att jag fått äta mig mätt. Tack för mina föräldrar.

- **Jag ber om hjälp!**

Eleven skriver tre saker som hen behöver hjälp med.

Syftet med denna rubrik är att tränas i tillit och positivt tänkande.

Ex. Hjälp mig att tycka om mig själv. Hjälp mig att acceptera att det inte gick så bra som jag ville i provet. Hjälp mig att inte retas. Hjälp mig att lyssna. Hjälp mig att våga säga det jag tycker. Hjälp mig att känna glädje varje dag.

Jagboken kan även användas **till att skriva sina mål**. Kanske för den kommande veckan. Sedan kan eleven utvärdera sitt uppsatta mål.

Ibland kan barnen ha svårigheter att veta vad de ska skriva, i synnerhet innan de fått in en vana för det. De bör skriva ändå, även om de inte tycker att de står för det som de skriver. Med tiden kommer de att ha ställt om sitt tänkande, och tro på det som de skriver.

Här ger man eleven några förslag, antingen samlade på en A4:a, eller som kort som de kan dra. **Se bilagorna 48- 50, 51-56.**

PROJEKT

Under de olika temaområdena under läsåret kan man arbeta med olika projekt både inom klassen och även att det genomsyrar hela skolans verksamhet.

Självkännedom, Familjen, Vänskap/mobbning (vecka 39-47)

"Här är mitt liv" - en bok om mig själv – ett eget arbete som pågår under större delen av höstterminen.

Exempel på olika avsnitt: Här bor jag (huset, omgivningen, byn, kommunen, landet, världsdelen)

De här bor jag tillsammans med (bilder, beskrivningar, historier)

Här har jag varit (resor, utflykter)

Här är min skola

Grannar och släktingar, vänner

Bästa lekplatsen/sommarplatsen/favoritrestaurang

Intressen

Värderingar (vecka 2-4)

Lyfta upp skolans regler. Fokusera på några varje vecka inom treveckorsperioden.

Tankens kraft (vecka 5-7)

Fokusera på den mentala träningen under denna treveckorsperiod. Målet kunde vara att försöka göra en avslappning/mental träning 3-5ggr i veckan.

Kommunikation (vecka 9-11)

Fokusera på den muntliga framställningen i klassen (t.ex. morgonsamling, redovisning för fadderklassen).

Könsroller (vecka 12-14)

Avsluta treveckorsperioden med en genusdag, där man byter könsroller.

Goda levnadsvanor (vecka 15-17)

Åk 3: Fundera över hur ni under skoltid kan förbättra era vanor som kan vara bra för hälsan: rörelsepauser i klassrummet, regelbundna promenader, vistas mer utomhus under lektionstid.

Åk 4: Promenader under lektionstid; utmana andra klasser i skolan(vem har gått flest kilometer).

Se över hur eleverna sköter handtvätt under skoltid samt duschandet efter idrotten.

Åk 5: Kontrollera lunchen varje dag under perioden. Har vi fått i oss alla näringsämnen som vi behöver?

Åk 6: Forska om tobakens, alkoholens och drogers skadeverkningar. Bjud in gästföreläsare.

