

Livskunskap F – åk 2

Livskunskap

förskola, åk 1 och 2

Gruppsamtal & Mental träning

Att arbeta med
Livskunskap
F – åk 2



Copyright 2012
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och bilder får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av:

Annika Hitonen & Pernilla Lindroos ©

- Insidan -

ATT ARBETA MED LIVSKUNSKAP

De tre huvudmomenten i programmet är:

- **Samtalen i grupp med övningar**
- **Den mentala träningen; muntliga övningar**
- **Den mentala träningen; avslappning och massage**

Den mentala träningen 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

I en samtalsgrupp finns möjlighet till att nå samtal om livsviktiga ämnen och frågor. De samtal som utförs **når eleverna på ett djupare plan** och kan således **ge viktiga insikter om sig själv och andra**. Samtalens temaområden rör många aspekter men är framför allt sådana samtalsämnen som är personlighetsutvecklande. Samtalsgruppernas arbete, om de utförs enligt vår planering, innefattar flertalet av de **områden som grundskolan har skyldighet att ta upp**. Dessutom verkar samtalsgrupperna som **fostrande, men med en tydligare och en mer pedagogisk infallsvinkel**. Pedagogen/samtalsledaren kan alltså med hjälp av dessa regelbundna gruppsamtal känna en större tillfredsställelse över att nå ut med fostrande och stödande livsfärdigheter, och även ha en **tydligare gräns mellan lärandet av kunskap och av livskunskap**.

Alla teman finns som på en översiktskarta, bilaga 27



Vi har valt följande temaområden:

- Jag själv! (Reflektioner över vem man är- Självkännedom)
- Jag är bra! (Träning i att tänka positivt om sig själv och andra - Självkänsla)
- Jag och min familj! (Familjens betydelse)
- Jag känner och tänker! (Hur känslor och tankar påverkar oss)
- Jag och andra! (Relationer, mobbning och konflikthantering)
- Jag mår bra! (Hälsوافaktorer som är viktiga)

Varje temaområde kan behandlas under en tre veckors period men kan även läggas upp under samma vecka, eller efter egen tidsplan. Det mest ideala är att gruppen inte överstiger 10 stycken.

TIDSPLAN – ett läsårsförslag

HÖSTTERMIN

INTRODUKTIONER; Vi bekantar oss med Artur och hans vänner, 2 lekt (v. 36-37)
Introduktionen kan användas då läromedlet startas upp första gången.

JAG SJÄLV! (v. 38-40)

Förskola	Tänk vad fantastisk vår kropp är!
Åk 1	Jag beskriver mig själv och andra.
Åk 2	Att vara ärlig mot mig själv gör mig stolt!

JAG ÄR BRA! (v. 42-44)

Förskola	Jag kan, och du kan, fast olika saker.
Åk 1	Jag är mer än vad jag kan, och du med.
Åk 2	Glädjen av att dela med sig till andra.

MIN FAMILJ! (v. 46-48)

Förskola	Familjen, syskon och vad mod egentligen är.
Åk 1	Övriga familjeband och att hantera rädsla.
Åk 2	Släktband och tryggheten en familj ger.

VÅRTERMIN

JAG KÄNNER OCH TÄNKER! (v. 5-7)

Förskola	Jag lär mig att identifiera tankar och känslor.
Åk 1	Känslor och tankar påverkar mig hela tiden.
Åk 2	Jag lär mig empati och att tänka positivt!

JAG OCH ANDRA! (v. 10-12)

Förskola	Jag lär mig vara en god kompis, och då är kommunikation viktigt!
Åk 1	Jag lär mig att hantera bråk!
Åk 2	Jag lär mig mer om vänskap, konflikthantering och att tänka själv!

JAG MÅR BRA! (v. 14-16)

Förskola	Jag inser att vatten, rena händer, sömn och viss försiktighet är viktigt.
Åk 1	Jag lär mig om kroppens funktioner, och lite om kost.
Åk 2	Mer om hälsosamt leverne.

UTFÖRANDET AV SAMTALEN

Miljön

Det är viktigt att skapa en speciell atmosfär kring samtalsträffarna så att den känns trygg och avslappnad. Det bästa är om samtalen sker i ett rum som är avskilt från den övriga verksamheten så inga andra barngrupper eller andra aktiviteter stör. Man kan t.ex. sitta på golvet på kuddar och ha ett tänd ljus. Man kan välja att inledningsvis starta med avslappning/massage/mental träning till lugn musik eller på annat sätt skapa en "ritual" som känns trygg och välkomnande. (Hur du jobbar med mental träning, massage och avslappning hittar du i delen om Mental träning.

Starta upp träffen!

Vi rekommenderar starkt mental träning som stående moment vid varje träff.

Där finns fyra enkla övningar att inleda samtalsträffarna med. Du kan ladda ner den från hemsidan.

Varje tema - en saga – tre delar.

Sagan är uppdelad i **tre delar**, en för varje gruppsamtalstillfälle. Man kan med fördel läsa sagan från början vid träff två och tre. Till varje saga finns det en bild som man visar upp. De finns de samtalsledare som valt att läsa hela sagan vid varje träff, i synnerhet då träffarna varit tidsmässigt långt ifrån varandra. De har dock valt att dela in frågor och övningar i tre tillfällen.

SAGA eller FILM

Varje tema - En saga - Tre delar

Sagan är uppdelad i **tre delar**, en för varje gruppsamtalstillfälle.

Man kan med fördel läsa sagan från början vid träff två och tre.

Till varje saga finns det en bild som man visar upp. **Dessa laddar du enkelt ner från hemsidan.**

Sagofilmerna

Dessa är också indelade i tre delar – men i samma film. De tre "delarna" är avdelade med frågor där man uppmanas att pausa filmen för diskussion.

Se filmen tillsammans och diskutera. Det finns fler frågor här i lärarhandledningen än vad som dyker upp i filmen.

Gör övningarna efter film/saga och diskussion.

LEKTIONSUPPLÄGGET:

Jag sjål!
Tänk vad fantastisk vår kropp är!
"Picknickäventyret"

Målsättning: Att reflektera över vem man är men med betoning på den egna kroppen. Vi ser alla olika ut men är i grunden väldigt lika varandra. Vi har möjlighet att gå igenom kroppens olika delar, lära oss namnen på dem, och deras olika funktioner.

Vi använder oss av våra kroppar på ett roligt sätt och upptäcker på så sätt kroppens fantastiska förmåga. Vi är oss själva våra kroppar. Vi reflekterar även över handikapp, hur det kan vara att ha ett handikapp och vad det innebär för oss. Vi lyfter fram att handikapp inte behöver vara ett överkomligt hinder.

Viktigt är att reflektera över att vi har alla egenskaper som både liknar och som skiljer oss åt vilket är bra eftersom vi då kan "bilda" på olika sätt. Vi resonerar kring på vilket sätt vi är lika och olika.

Definiera en liten ledtråd i bilden som visar på vad som kommer att hända nästa gång. Du markerar det överst i bilden med en ring och den visar vad som kommer att hända nästa gång. Du markerar det överst i bilden med en ring och den visar vad som kommer att hända nästa gång.





Målsättningen beskriver vad gruppssamtalen för hela temat har för huvudmål. På så sätt kan samtalsledaren snabbt bekanta sig med innehållet.

Här finns även en översikt av de tre bilder som kommer att ingå i sagan.

I varje bild finns en ledtråd som kan avslöja vad nästa saga kommer att handla om. Denna ledtråd finns markerad med en ring. Låt barnen leta denna ledtråd, och kanske fantisera om vad som kommer att hända nästa gång. En fråga som leder till ledtråden finns allra sist på lektionsplaneringen.

Jag sjål!
Tänk vad fantastisk vår kropp är!
"Picknickäventyret" Del 1

Förskola

Artur är en myrvald och som alla myrvaldar så gillar han myror. Ni kan ju ana vad myrmora tycker om Artur. De ser verkligen till att hålla sig undan från honom!

Idag ska Artur gå på picknick med sina vänner Benke Bärar, Lina Lejon och Svante Svante. De har packat en korg full med godis och Lina Lejon vet om en myrvald plats som de ska gå till. Det finns en liten kullens nära, och det går de. Sedan lyser stjärnor på de fyra vännerna Lina Lejon svarar.

- Det är så varm idag! Klager hon. Min tjocka päls är alldeles för varm om jag idag. Du har ju du Svante som har en så fin fjäder i ryggen. Och om påsar är inte så tjocka, säger Lina till Benke och Artur.

När de kommit fram till kullen bestämmer sig Artur och Benke Bärar att gå ner till sjön för att fiska. Benke Bärar svarar att fiska. Det gör Artur också. Det tar inte länge innan Artur får napp! Det är en stor fisk och Artur får kämpa för att inte släppa med sig. Till sin glädje kan han inte se alla möggen längre utan tappar det i sjön. Men Benke Bärar hoppar i efter. Han summer smidigt och kvävs efter möggen och lyckas få den. Svante är både Benke Bärar och fiken uppe på torra land.

- Tid duktig du är på att simma! berömmar Artur. Fast jag är också en bra simmare. Svante. Men jag gillar inte vatten.
- Ja det är min svante som gör att jag kan simma så bra, förklarar Benke Bärar och klappar snett sin barm.

Frågor:

- Hur skulle du beskriva hur de fyra vännerna ser ut? Artur? Benke Bärar? Svante? Svante?
- På vilka sätt liknar de varandra? Vem har päls? Vem har tassor? Vem har tassor?
- På vilka sätt skiljer sig de från varandra? (Vem har näbb? Vem har långa ben? Länga hälar?)
- Vem liknar mest på de andra?
- Nu sitter vi på våra kroppar. På vilka sätt liknar vi varandra? På vilka sätt skiljer vi oss från varandra? (Anteckna gärna!)

> Övningar:

Rita av en kropp. Användningen visar på en kropp på ett sätt eller på ett annat sätt där man ligger ner och har en kropp som rita av kroppens funktion. Ta gärna upp kroppens olika namn och vad de är bra till. T.ex. öron – att lyssna på, ben – att springa, gå och cykla med.

Bokstavsgruppen: Många saker man kan göra med sin kropp, som att forma bokstaver eller tecken! Hur skulle din bokstav se ut med kroppen? Tagarna hjälper av någon kropp.

1. I bilden finns ett djur som kanske inte riktigt vill vara där den är... var ni vad det är? Hur kom den dit? Hur skulle den kunna ta sig därifrån?

Berättelsen högläses för gruppen. Detta görs då gruppen känns avslappnad och alla är redo. Bilden som hör till kan visas upp någon gång under läsningen. Bilderna kan gärna förstöras och lamineras. **Alternativt: Se sagofilmen tillsammans och diskutera.**

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 de som vill svara markerar. Om man låter det gå runt i gruppen har alla större chans att komma till tals, samtidigt som det är tillåtet att stå över. Ingen ska behöva känna att den tvingas till att samtala. Ju mindre gruppen är desto större blir ju 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, för att skapa insikter och befästa. De flesta övningar kräver liten eller ingen förberedelse alls, men vissa övningar kan behöva lite extra material etc. 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, eller övrigt material som måste införskaffas, såsom t.ex. jongleringsbollar.

Tips! Ibland finns det några tips på slutet.

Tidsåtgång

Det är svårt att beräkna tiden när samtalet går sina egna kringelkrokar. Men man ska inte vara rädd för att låta samtalet ta sin tid. I varje fall så länge samtalet känns givande för gruppen och inte tar alltför långa omvägar från ämnet. Som samtalsledare gäller det att hålla samtalet inom ämnet så mycket som möjligt, med barn kan ju det vara en utmaning i sig. Associationer är bra, men du som samtalsledare känner när samtalet behöver styras upp. Man får inte heller vara rädd för att tala om för någon om denne tar upp alldeles för mycket samtalstid. *(Du har haft mycket att berätta idag, jättebra, men nu är det nog dags för andra att få prata också.)* Känner man att samtalet flyter bra och man inte vill avbryta, kan man hoppa över övningen.

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. Dessa 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. När man sitter i ringen kan man ta ett litet föremål till hjälp t.ex. en sten eller ett kramdjur. Bara den som håller i föremålet får prata.

- **Tråkningar är inte tillåtna**

Det innebär att inte med ord, gester, miner eller annat kroppsspråk göra sådant som får en kamrat att känna sig mindre betydelsefull för det hon/han sagt.

- **Rätt att avstå**

Det innebär att man inte behöver svara på frågor eller göra övningar som man upplever som hotfulla eller närgångna. Man har alltså rätt att "passa".

