

Livskunskap förskola

Gruppsamtal & Mental träning

Att arbeta med
Livskunskap
Förskola



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 barnen kontinuerligt stärker sin självkänsla och fördjupar självreflektionerna.

TEMAN OCH ARBETSGÅNG

Alla teman (även för kommande teman i åk 1 och åk 2) finns som på en översiktskarta, se bilaga 27

	program1	program2	role name	program1's role	program2's role	program's role
1	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	Text Editor	Text Editor	Text Editor	Text Editor
2	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	Text Editor	Text Editor	Text Editor	Text Editor
3	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	The program is a simple text editor. It can open, edit, and save text files. It also has a menu bar with File, Edit, and Help menus. The File menu has options for Open, Save, and Exit. The Edit menu has options for Cut, Copy, and Paste. The Help menu has an option for About. The program is written in C++ and uses the Qt framework. It is a simple desktop application that runs on Windows, Mac OS, and Linux.	Text Editor	Text Editor	Text Editor	Text Editor

Temaområden för samtalsgrupperna

I en samtalsgrupp finns möjlighet till att nå samtal om livsviktiga ämnen och frågor. De samtal som utförs **när barnen 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 förskolan 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 stödjande livsfärdigheter, och även ha en **tydligare gräns mellan lärandet av kunskap och av livskunskap**.

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!** (Hälsofaktorer 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 förslag

HÖSTEN

INTRODUKTIONER (v. 36-37)

Vi bekantar oss med Artur och hans vänner, 2 lekt

JAG SJÄLV! (v. 38-40)

Tänk vad fantastisk vår kropp är! 3 lekt

JAG ÄR BRA! (v. 42-44)

Jag kan, och du kan, fast olika saker. 3 lekt

MIN FAMILJ! (v. 46-48)

Familjen, syskon och vad mod egentligen är. 3 lekt

VÅREN

JAG KÄNNER OCH TÄNKER! (v. 5-7)

Jag lär mig att identifiera tankar och känslor. 3 lekt

JAG OCH ANDRA! (v. 10-12)

Jag lär mig vara en god kompis, och då är kommunikation viktigt! 3 lekt

JAG MÅR BRA! (v. 14-16)

Jag inser att vatten, rena händer, sömn och viss försiktighet är viktigt. 3 lekt

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.**

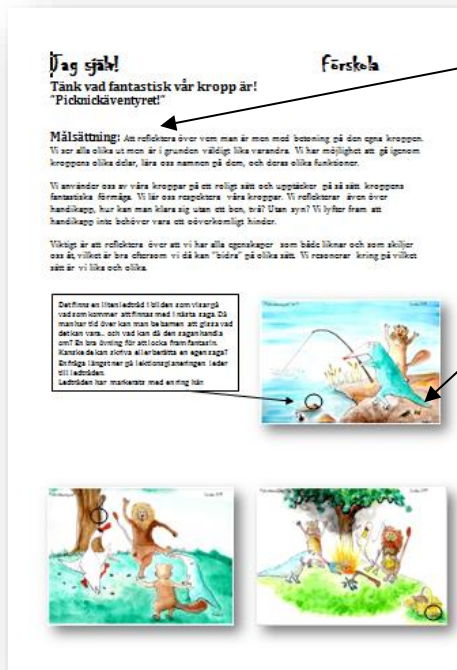
Sagofilmerna

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 SAGA:

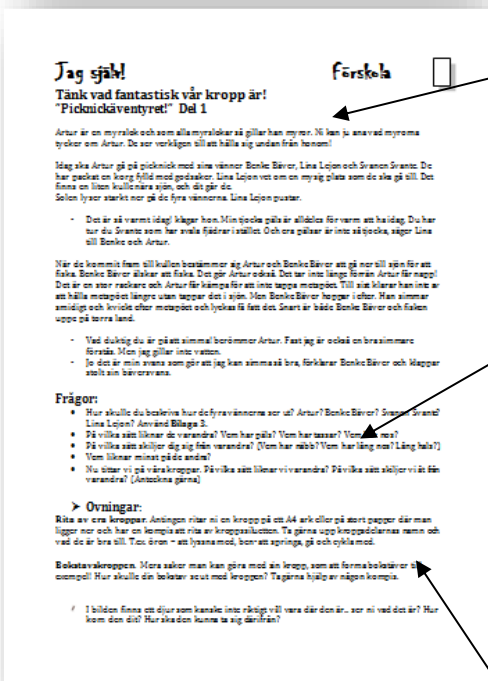


Målsättningen beskriver vad gruppsamtalen för hela temat har för huvudmål. På så sätt kan samtalsledaren snabbt bekanta sig med innehållet.

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.



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".

Referenser

- Malin Ganneby, Göran Boll, *Yoga-sagor – Stärker barns självkänsla och gruppens lugn*, Gleerups Utbildning AB, Polen 2011
- Sara Wikander, *Nya Massagesagor*, Ica bokförlag, Slovenien 2011
- J.Mosley, H.Sonnet, *101 games for Self-Esteem*, LDA, Nottingham 2002
- Wahlström, O Gunilla. *Gruppen som grogrund – en arbetsmetod som utvecklar*. Liber AB. Stockholm 1993
- Elmin, Roger. *Konflikthantering i skolan*. Natur och Kultur 2008
- Oskarsson, Anna-Karin. *Coachning – ett verktyg i skolan?* – en empirisk undersökning, magisteruppsats om coachning och coachande förhållningssätt i skolan i Stockholm och Malmö, 2007
- Pajkull, Maria och Uneståhl, Lars-Eric. *Jo, du kan!*. Buena Vida AB. Örebro 2008
- Uneståhl, Lars-Eric. *Integrerad mental träning*, 2005