

ÅRSKURS 4 Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

MODUL 5: Kommunikation och hållbar utveckling

Period: Påsklovet till sommarlovet

Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

1. Kommunikation utan ord
2. Flytta stolar
3. Leda – följa
4. Lyssna
5. Vad händer just nu och vad kan du påverka?
6. Göra skillnad
7. Göra något för någon annan

Modul 5 Kommunikation och hållbar utveckling

Inledning:

Modul 5 handlar om att lära sig leva tillsammans med andra och att utveckla samarbetet med andra genom olika sätt att kommunicera. Vi kan likna det med att bygga en bro mellan människor. Ett gott samarbete främjar dessutom både kreativiteten och produktiviteten. För att nå våra mål i livet behöver vi en tydlig målbild. Men att följa sin dröm kräver ändå ett hårt arbete och om vi hjälps åt kan resan bli både lättare och roligare. Ofta försöker vi att klara oss själva och vi har svårt att be om hjälp. Vi tror tyvärr allt för ofta att vi är till besvär eller att det är en svaghet att be om hjälp. Vi behöver bli bättre på att be om hjälp och vi vet dessutom att den som får chans att hjälpa en annan medmänniska belönas med positiva känslor. Det är viktigt att vara engagerad i någon annan än bara sig själv. Det är viktigt för den enskilde, för samhället och världen.

Förmågan att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

Hållbarhet

För att bidra till en hållbar utveckling behöver vi förstå de värderingar som styr oss, förstå det samhälle vi lever i, känna empati och inse att vi kan påverka vår och andras framtid. Vi behöver lära oss att leva och kommunicera med andra – nu och i framtiden.

Det är viktigt att vi bygger broar mellan oss människor. Att vi hittar sätt att möta varandra och att bry oss om varandra och vår gemensamma framtid. Ett leende, något du säger eller gör kan påverka och betyda mycket för någon annan. Allt vi gör för varandra har betydelse både för oss själva och för andra.

Hur skulle du vilja att vi har det i framtiden? Vad har du för målbilder för vårt samhälle, vårt land och vår värld? Hur kan du själv bidra till en hållbar framtid, så att nästa generation får samma eller bättre förutsättningar än du? Hur kan du göra något bra för någon annan och ta ett större ansvar för vår gemensamma framtid?



Kommunicera – men hur?

Vissa människor har en fantastisk förmåga att stanna kvar i våra minnen, att påverka, inspirera och få oss att minnas information. Är kommunikationsförmåga i så fall en fråga om talang? Nej, det är snarare en fråga om rätt attityd, kunskap och träning. Oavsett om du ska presentera ett projektarbete för klassen eller lösa en konflikt med en kompis, så är kommunikationen alltid nyckel till lösningen. För att kunna hantera en konflikt på ett konstruktivt sätt behöver du:

- Lära dig att samtala i stället för att försöka övertala.
- Träna på att lyssna engagerat utan värderingar.
- Försöka förstå vad den andra uttrycker, utan att du för den skull håller med motparten.

Den tekniska utvecklingen har förändrat hur vi kommunicerar. Dessa fantastiska möjligheter till kommunikation kräver också ett större ansvar av oss. Hur vet vi till exempel att ett hastigt skickat "förlåt" i ett sms verkligen når fram till den vi skickar det till? Hur påverkar våra inlägg i sociala medier de som läser det som skrivs?

1. Övning: Kommunikation utan ord

Syfte:

Att träna samarbetsförmåga och upptäcka att vi kan kommunicera på andra sätt än verbalt.

Genomförande:

Gruppen får en uppgift att lösa utan att prata. Uppgiften kan till exempel vara att eleverna ska ställa sig:

- I en kvadrat, cirkel, rektangel eller triangel.
- På ett led i nummerordning, när alla elever fått var sin lapp med en siffra.
- På ett led i alfabetisk ordning, när alla elever fått varsin bokstav.
- På ett led i rätt ordning, när alla elever fått varsin månad eller veckodag.

Kommentar:

I denna övning är det viktigt att vara tydlig med instruktioner och förutsättningar (det är svårt att vara tyst).

2. Övning: Flytta stolar



Syfte:

I alla former av samarbete behövs tydliga roller, men lika mycket behövs en förståelse för allas lika värde när man ska lyckas med en uppgift tillsammans. Denna övning främjar respekt och teamkänsla samt tränar eleverna på att kommunicera och samarbeta i grupp.

Genomförande:

Till denna övning behövs en tom golvyta.

1. Målet är att eleverna ska ta sig från ena sidan av rummet till den andra sidan. Alla elever i gruppen ska komma i mål samtidigt, ingen får bli lämnad kvar. De ska ta sig till andra sidan snabbt, baklänges, med stora kliv, med små kliv, en hand i golvet och så vidare.
2. I nästa del av övningen är golvet tomt förutom en rad med stolar längs ena väggen. På varje stol ställer sig en elev. Gruppen av elever får nu i uppgift att ta sig över till andra sidan med stolarna utan att nudda golvet. De har löst uppgiften när alla i gruppen och stolarna har kommit över till andra sidan.
3. Reflektera tillsammans kring vad som hände och vad som kan göras bättre. Hur gjorde eleverna för att peppa och hjälpa varandra för att alla skulle lyckas med uppgiften? Var det någon som tog på sig ledarrollen?

Kommentar:

Om gruppen är så pass stor så att alla inte får plats, kan hälften av gruppen först observera och sedan göra uppgiften när första gruppen är klar. I så fall kan grupp 2 ge återkoppling till grupp 1 vad som kunde förbättras i samarbetet. Grupp 2 får sedan återkoppling av grupp 1. Repetera verktyget för återkoppling Feed back och Feed forward. Övningen kan även göras utan att deltagarna får prata med varandra.

3. Övning: Leda – följa



I följande övningar får eleverna träna sin tilltro till sig själv och sin självkänsla genom att stå framför gruppen. De får känna sig delaktiga i en grupp, vara en kugge i hjulet. De får se vikten och betydelsen av sin roll i en grupp där de fattar egna beslut, men eleverna får även anpassa sig efter andras val.

Genomförande:

1. Alla står i en ring och följer läraren som gör "vardagsrörelser" (kamma håret, cykla, dricka te) till musik som har tydlig puls. Tänk att du räknar till fyra och ska hinna med rörelsen under den tiden. Sedan byter du rörelse.
2. Nästa steg är att låta varje elev leda övningen. Eleven står kvar på samma plats i ringen och leder en övning på samma sätt som du har gjort. Efter en övning växlar ni till nästa elev, som tar över ledarskapet med att visa en ny rörelse.
3. Här kan ni jobba vidare med att lägga till valfria rörelser till exempel danssteg, och inte bara vardagsrörelser.

Kommentar:

Vill man utmana eleverna mer kan eleven som leder gå till mitten av ringen eller ett steg fram. På så sätt tränar eleverna ännu mer på att vara i fokus. Detta är ett sätt att ta sig ett steg närmare till att våga stå inför en grupp. Med hjälp av den här övningen får alla elever ett tillfälle att komma ihåg, ett tillfälle att minnas med en skön känsla, eftersom de vågade stå inför en grupp. Det hjälper dem att våga i ett annat sammanhang, till exempel när de ska hålla en muntlig presentation. Hur peppar man varandra till att våga nu och att våga igen vid ett annat tillfälle?

Fördjupning: Dans- och koreografiuppgift

Denna övning passar bra när klassen gjort övningen med "vardagsrörelser" och är lite mer van vid att hitta på rörelser eller danssteg. Detta kan med fördel göras i samarbete med musik- och idrottslärare.

- Börja med att visa flera olika rörelser. Dessa rörelser blir en "rörelsebank" som eleverna kan använda i nästa del om de vill. Viktigt är dock att det blir olika rörelser för varje elev, att de väljer olika rörelser ur "rörelsebanken".
- Varje elev gör en rörelse i takt med musiken som de andra eleverna härmar.
- Dela in eleverna i grupper med fyra elever i varje.
- Varje elev har en rörelse som de bestämde sig för att göra i den stora ringen. Så i varje finns nu fyra olika rörelser.

Uppgiften blir nu att bestämma:

- I vilken ordning ska de göra rörelserna?
- Hur många takter ska de göra av varje rörelse?
- Hur ska gruppen formera sig?
- Hur börjar och hur slutar koreografin?

Redovisning:

- Alla grupper visar varandra sina danser.
- Sätt samman allt till en gemensam koreografi.

Engagerat lyssnande

Den grekiske filosofen Sokrates hade förmågan att leda människor till nya insikter, som de upplevde som sina egna. Han lyckades med nya pedagogiska metoder, som att få andra att tänka i nya banor. Det gjorde han genom att involvera, använda deras egna erfarenheter, att aktivt lyssna och att återkoppla. Att hämta den andre personen där den är handlar om att börja ett samtal med att försöka förstå hur den andre tänker. Hur ser den andre på situationen? En bra kommunikation är inte bara en fråga om teknik, utan bygger på ditt genuina intresse och din förmåga att medvetet rikta in din uppmärksamhet på den andre personen. Stäng av alla värderande tankar och funderingar kring vad du själv tycker. Ta inte ställning till om du håller med eller inte, eller om du varit med om något liknande själv. Ta dig tid att lyssna och ha fullt fokus på den andres funderingar. Ta reda på, utforska och försök med hjälp av att ställa frågor förstå hur den andre tänker.

Grundregeln för all kommunikation är: Försök först att förstå, för att sedan bli förstådd.

Fyra steg till ett lyckat samtal:

1. Lyssna engagerat utan värderingar.
2. Sammanfatta och spegla det du har hört.
3. Be om att bli lyssnad på.
4. Berätta om dina tankar och idéer.

4. Övning: Lyssna



Syfte:

Denna övning tränar elevernas förståelse och medvetenhet för skillnaden mellan att bara höra utan fokus och att lyssna engagerat på varandra.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att det finns olika nivåer av lyssnande. Skriv rubriker för de olika nivåerna av lyssnande på tavlan, så att eleverna kan koppla ihop dem med följande berättelser nedan. Läs upp situationen nedan och avsluta den med de olika typerna av lyssnande för att tydliggöra för eleverna. Situation: "Tänk dig att du kommer hem från skolan och får frågan: "Hur har du haft det idag?" Du blir glad över frågan för ni har haft besök av en känd person på skolan och du fick en egen pratstund med kändisen. Du börjar glatt berätta...

Lyssnar inte

...men märker redan efter några sekunder att den vuxne inte alls lyssnar. Den hummar på fel ställen, skrollar i mobilen medan den lagar mat, möter dig inte med blicken och ställer inga frågor.

Lyssnar, men är i sin egen värld (självbiografiskt lyssnande)

... och den vuxne lyssnar aktivt en stund, men mitt i det att du berättar så avbryter den och börjar berätta om vilken kändis den hade sett i mataffären dagen innan. Den är kvar i sina händelser och sin egen värld och lyssnar inte färdigt på allt du ville berätta.

Engagerat lyssnande

... och den vuxne är helt fokuserad på det som du berättar om, möter dig med blicken, nickar engagerat, ställer frågor för att verkligen förstå hur din upplevelse var och får dig att känna att du får berätta klart. Dessutom verkar den som lyssnar lika glad som du över att det här hände och förstår din lycka.

Professionellt (aktivt) lyssnande

... och den vuxne, som är van vid att kunna lyssna aktivt, gör det med full uppmärksamhet. I vissa yrken är lyssnandet en viktig del av arbetet och den som lyssnar behöver kunna läsa av ditt kroppsspråk, ditt tonläge, dina ordval och annat som kan vara avgörande. Till exempel psykologer, kriminologer och läkare behöver vara bra på att lyssna.

2. Dela in klassen i par och be dem alla tyst och snabbt (cirka 20 sekunder) tänka igenom exakt vad de gjorde i morse när de vaknade och i vilken ordning de gjorde vad.

3. Be eleverna bestämma vem som ska börja berätta och vem som ska lyssna. Den som berättar ska berätta ingående om sin morgon medan kompisen lyssnar intresserat i tio sekunder för att sedan spela rollen som totalt ointresserad. Kanske börjar man titta på klockan, gäspa, kolla under foten om det fastnat något på strumpan och så vidare.

4. Efter 30 sekunder bryter du övningen och ber dem byta roller så att den som lyssnat nu ska berätta om sin morgon. Den andre ska lyssna intresserat i fem sekunder för att sedan gå in i rollen som totalt ointresserad.

5. Diskutera tillsammans:

- Hur var det att berätta för någon som slutade lyssna?
- Hur var det att vara den som plötsligt slutar lyssna?
- Händer det att det blir så här ibland?
- Händer det i klassen?
- Hur märker man att någon lyssnar aktivt?
- När är det lätt att lyssna aktivt och intresserat?
- Hur kan man träna sitt lyssnande?
- När kan eleverna träna nästa gång?

5. Vad händer just nu och vad kan du påverka?



Syfte:

Att eleverna ska känna sig delaktiga i det som händer runt omkring dem och bli uppmärksamma på sina möjligheter att påverka på olika sätt. Att eleverna får fundera på vad de själva kan vara med och påverka, vilket stärker dem både utifrån att de lär sig att ta ansvar, både för sig själv och andra, men också utifrån sitt mående när de fokuserar på det som de kan påverka.

Genomförande:

Börja med att läsa från Barnkonventionen:

Artikel 12.

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Artikel 13.

Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.

“Barn har rätt till delaktighet och inflytande i beslut som rör dem själva”.

1. Ställ följande frågor och låt eleverna reflektera själva först (skriva ner på en post-it-lapp) och sedan prata med kompiserna bredvid. Samla upp i helklass.

- Vad innebär delaktighet?
- Vad innebär det att ha inflytande?

2. Dela in eleverna i mindre grupper där de får rita en mindmap kring allt de kommer på om delaktighet och inflytande: Vad betyder de två orden? Vad tänker ni på när ni hör orden? Vem har inflytande? Hur känns det när man är delaktig? Sammanfatta i helklass där grupperna får berätta för varandra.

Kommentar:

Här får eleverna återigen träna på Skattkistan, att fokusera och lägga sin energi på det som de kan påverka. Diskussionen kan även fokusera på vilka möjligheter eleverna har att kunna påverka sin omgivning för att få det bra i klassen, skolan och samhället i stort.

Ha en diskussion kring att det vi säger och skriver i sociala medier påverkar andra människor, och att vi har ett val och ett ansvar för vad vi kommenterar och hur vi gör det.

För att fördjupa arbetet kan eleverna få i hemuppgift att se på nyheterna eller läsa en artikel i en dagstidning och fundera på sin roll och sina möjligheter att påverka samhället. Diskutera även begreppet “demokrati” utifrån frågan om påverkan.

6. Övning: Göra skillnad

**Syfte:**

Att eleverna får se och känna att de kan vara med och ha inflytande och delaktighet i samhället.

Genomförande:

1. Fråga eleverna: "Om du hade alla möjligheter att göra skillnad för många, vad skulle du göra då? Vad skulle du bidra med?"

Låt eleverna först fundera enskilt, sedan tillsammans med en kompis och till sist i grupp, (EPA).

2. Sedan får eleverna fortsätta att arbeta enskilt, eller i grupp, utifrån följande instruktion:

"Tänk dig att du träffar en person som du vet vill vara med och påverka och göra vårt samhälle bättre, till exempel statsministern, kronprinsessan eller en reporter på TV.

Du hamnar i samma hiss och har en minut på dig att berätta vad du vill påverka och göra för skillnad i samhället. Vad skulle du säga?"

Låt eleverna välja om de vill skriva ner eller spela in sina förslag.

3. Som fördjupningsuppgift kan eleverna leta citat som handlar om att göra skillnad och sedan använda dessa i klassens collage.

Utbildning är det kraftfullaste vapen som du kan använda för att förändra världen.

Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.

Vi måste använda tiden klokt och för evigt förstå att tiden alltid är mogen för att göra rätt.

We must use time wisely and forever realize that the time is always ripe to do right.

Nelson Mandela, president i Sydafrika 1994-1999

Kommentar:

Dessa filmer/ljudfiler, berättelser och collage kan ni använda och visa för yngre elever eller på föräldramöten.

7. Övning: Göra något för någon annan



Syfte:

Att träna på att rikta sitt fokus mot det som är bra runt omkring oss och att sprida vänlighet till andra och att ta ansvar för ett hållbart samhälle.

Genomförande:

1. Rita en tidslinje på tavlan. Vid tidslinjens slut skriver du dagens datum och vid linjens början (längst till vänster) skriver du datumet två veckor tidigare. Du gör några lodräta streck på tidslinjen och berättar att dessa streck symboliserar när du gjort något snällt mot någon annan. Berätta om dessa exempel och om de positiva känslor du kände då.
2. Eleverna får ge exempel på positiva saker som de kan göra för någon annan eller för att hjälpa en annan människa. Det kan exempelvis vara att säga tack för maten, städa sitt rum, hjälpa en klasskompis med läxan, hämta lillebror från förskolan, passa bollen istället för att själv göra mål på fotbollsträningen, hälsa på busschauffören, ge bort en del av sin månadspeng till "Rädda barnen" och så vidare.
3. Eleverna tar fram sina skrivböcker och ritar en egen likadan tidslinje. De får tänka tillbaka på de senaste två veckorna och markera på sin tidslinje de tillfällen när de gjorde något positivt, något snällt för en annan människa. De får skriva ner och rita ett exempel i sin skrivbok och beskriva hur det kändes när de var snälla mot en annan person.
4. Veckans uppdrag: "Att göra någon annan glad, eller göra något snällt mot någon".
Varje elev skriver tre uppdrag som de kan göra i klassen och/eller i skolan.
Du samlar in och läser igenom. Eleverna får sedan göra kort med de uppdrag som du valt ut.
Varje vecka drar ni ett uppdrag som alla i klassen får göra.

Exempel på uppdrag:

- Idag ska jag tänka på att lyssna engagerat på mina klasskompisar.
- Den här veckan ska jag ge en klasskompis en komplimang.
- Jag ska glädjas med någon annan när den har klarat av något svårt eller gjort något bra.
- Jag ska säga hej och le mot dem jag träffar i skolan.
- Hålla upp en dörr för någon.
- Låta någon gå före i matkön.

Kommentar:

Vi behöver komma ihåg att vi människor är gjorda för att hjälpas åt. Vi känner glädje när vi hjälper andra. När vi gör något för en annan person så får vi som belöning en ökad dopaminproduktion, vilket får oss att må bra och motiverar oss att fortsätta att engagera oss för andra. Utan detta fenomen hade livet i "människoflocken" aldrig fungerat. Att vi bryr oss om varandra, både de vi har nära oss och de längre bort, får positiva konsekvenser både för oss själva och de vi är snälla mot.

Du kan spara dessa lappar och ta fram i årskurs 6, eller till och med om du har eleverna på högstadiet, och se om de olika uppdragen skiljer sig åt mellan då och nu, och vad som fortfarande är gemensamt. För att vidga perspektivet kan eleverna sätta upp mål för hur de kan bidra till att få det ännu bättre på träningen, i hemmet eller i andra situationer i närmiljön.