



ÅRSKURS 1 Modul 5

Kommunikation och hållbar utveckling

MODUL 5: Kommunikation och hållbar utveckling

Period: Påsklovet till sommarlovet

Förmåga: Att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

1. Övning: Kommunikation med och utan ord
2. Övning: Lyssna och hjälpa varandra
3. Övning: Leda – följa – Detektiven
4. Övning: Rita – tankar och känslor
5. Övning: Viktigt på riktigt!



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. Relationer och kommunikation står i fokus. Effektiv kommunikation kan liknas med att bygga en bro mellan människor. Ett fungerande och gott samarbete främjar både kreativiteten och produktiviteten, samt ökar upplevelsen av meningsfullhet. För att nå våra mål i livet behöver vi tydliga målbilder. Att följa sina drömmar kräver ett hårt arbete och uthållighet. Om vi hjälps åt kan resan bli både lättare och roligare.

I detta avsnitt kommer eleverna bland annat att träna sin förmåga att lyssna, ta in andras tankar och att be om hjälp. Detta är verktyg på vägen för att senare bland annat kunna lösa konflikter på ett konstruktivt sätt. Ofta försöker vi idag att klara oss själva, och vi har ofta svårt att be om hjälp. Den bakomliggande orsaken är att vi inte vill vara till besvär eller att det anses som en svaghet att be om hjälp. Därför behöver både vuxna och barn träna på att be om hjälp. Forskningen visar dessutom att den som får chansen att hjälpa en annan medmänniska belönas med positiva känslor. Det är viktigt att vara engagerad i någon annan än sig själv. Det är viktigt för den enskilde, för samhället och för världen.

Förmåga: Att kommunicera och samarbeta för ett hållbart samhälle

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 din åsikt inför en grupp, ett projektarbete för klassen eller lösa en konflikt med en kompis, så är kommunikationen alltid nyckeln till lösning.

Tre viktiga nycklar för all kommunikation är:

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

Den tekniska utvecklingen har förändrat hur vi kommunicerar. Men alla dessa fantastiska möjligheter till kommunikation kräver också ett större ansvar. Hur vet vi till exempel att ett hastigt skickat "förlåt" i ett sms verkligen är menat eller när fram till den vi skickar det till? Hur påverkar våra inlägg på sociala medier de som läser det som skrivs? Förmågan att kunna sätta sig in i mottagarens perspektiv är en avgörande förutsättning för att bygga broar och utveckla relationer.

1. Övning: Kommunikation med och utan ord



Syfte:

Ibland kan det kännas som att det vore enklare om vi alla vore lika och hade samma åsikt. Då skulle vi slippa att diskutera och debattera. Men tänk vad tråkigt det skulle bli. Det är en tillgång och förutsättning för all utveckling att vi människor är olika. Att lära sig att kommunicera och nå fram betyder att kunna anpassa sin kommunikation med motparten. Denna övning tränar elevernas förmåga att ta hänsyn till andra och respektera att vi är och tycker olika. De får samtidigt träna samarbetsförmågan och upptäcka att vi kan kommunicera på olika sätt.

Inledning:

Eleverna kommer få olika uppdrag som de ska klura ut tillsammans i grupper om tre till fyra.

Uppdragen kan lösas på tre olika sätt:

- Eleverna gör uppdraget helt utan att prata.
- Eleverna får prata när de gör uppdraget.
- Eleverna får prata innan, men när de gör uppdraget är de helt tysta.

Exempel på uppdrag:

- Dela ut lappar med veckodagarna som varje grupp ska lägga i rätt ordning. Alternativt årets månader eller talen ett till tio.
- Hela gruppen sitter på en filt eller ett lakan. Eleverna ska vända filten så att den andra sidan kommer upp, utan att kliva av eller nudda golvet.
- Varje grupp ställer sig i alfabetisk ordning efter förnamn.
- Detta uppdrag behöver tom yta eller görs med fördel utomhus. Varje grupp får ett antal A4-ark. Gruppen ska ha ett pappersark färre än antalet personer i gruppen. (Är de fyra i gruppen ska de alltså ha tre papper och så vidare.) Alla grupper samlas i ena delen av rummet. Uppdraget är att de ska förflytta sig till andra sidan av rummet utan att nudda golvet, med hjälp av A4-arken. (De kan exempelvis göra så att hela gruppen står på pappersarken, tränger ihop sig så att ett pappersark blir över som de lägger framför sig och förflyttar sig på så sätt framåt.)

Genomförande:

1. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra personer. Berätta att de kommer att få olika uppdrag. Vägen till lösningen ska alltid involvera alla i varje grupp.

2. Beskriv det första uppdraget och hur reglerna ser ut för detta uppdrag – om de får prata eller inte.

3. Eleverna genomför tre olika uppdrag, med olika regler för om de får prata eller inte. Du går runt och tittar, lyssnar och stöttar där det behövs.

4. När uppdragen är slutförda, samla eleverna i helklass och sammanfatta utifrån följande frågor:

- Vad var svårt?
- Vad gjorde ni bra?
- Vad behöver ni träna mer på?

Kommentar:

I denna övning är det viktigt att vara tydlig med instruktioner och förutsättningar (det är svårt att vara tyst). Du som pedagog kan modellera genom att ge en instruktion till ett uppdrag med hjälp av bilder och kroppsspråk, utan att prata. Övningen kan med fördel genomföras fler gånger med andra uppdrag och olika kommunikationsstrategier vid samma tillfälle, för att låta eleverna reflektera om skillnaden mellan olika versioner, att vara tyst eller få prata.

2. Övning: Lyssna och hjälpa varandra



Syfte:

Att skapa trygghet och respekt i gruppen är viktiga grundförutsättningar för allt lärande och en hållbar prestation. Oavsett vilken typ av relation vi befinner oss i så underlättar det att veta vad som gäller och hur vi vill agera mot varandra. Uttalade och överenskomna trivselregler är därför en bra startpunkt för varje läsår som skapar tydlighet, stärker sammanhållningen och ökar det personliga ansvaret i gruppen.

I denna övning får eleverna träna på att lyssna och samarbeta. De får samtidigt uppleva hur deras bidrag till andra ökar deras personliga välmående.

Inledning:

Att skapa trygghet och respekt i gruppen är viktigt. Trivselregler skapar tydlighet, stärker sammanhållningen och ökar det personliga ansvaret i gruppen. I början av läsåret fick eleverna prata om och komma fram till vad som är viktigt för gruppen. Exempelen finns i Uppstartsövningar. Välj de exempel som klassen kom fram till och lägg eventuellt till någon av dessa:

- Att alla får vara med.
- Att det är lugnt i klassrummet.
- Att vi lyssnar på varandra.
- Att räcka upp handen när man vill prata.
- Att allting är rättvist.
- Att alla känner sig trygga.
- Att vi städar efter oss.
- Att vi hjälper varandra.

Genomförande:

1. Återkoppla till Uppstartsövningarna från augusti med de punkter klassen valde. Se inledningstexten ovan.

2. Inled med exemplet: "Att vi hjälper varandra". Berätta för eleverna att du är helt säker på att alla tycker att det är viktigt att vara hjälpsam, men att du också vet att det kan vara svårt att vara det hela tiden. Och det är därför som de ska få träna på att vara till exempel hjälpsamma och på att uppmärksamma sitt beteende.

Läs upp nedanstående parvisa exempel där eleverna ska välja vilket som ska vara kvar. Det vill säga, vilket alternativ som är hjälpsamt mot ens klasskompisar. Eleverna visar vilket alternativ de vill ha kvar genom att sträcka upp ett finger (för meningarna i kolumnen med rubriken Exempel 1) eller två fingrar (för meningarna i kolumnen med rubriken Exempel 2).

Exempel 1

När en klasskompis tappar något plockar jag upp det.

När en klasskompis tycker att något är svårt försöker jag förklara.

När en klasskompis inte kan en matteuppgift berättar jag det rätta svaret.

Exempel 2

När vår lärare har en genomgång småpratar jag med den jag sitter bredvid.

På lektionerna pysslar jag med det jag vill och lyssnar inte på den som pratar.

När vi äter lunch uppmuntrar vi varandra att provsmaka en ny grönsak varje vecka.

3. Låt eleverna fundera och samtala två och två kring hur de själva gör för att "hjälpa varandra", och vad de kan göra mer av. Samla ihop förslagen i helklass.

4. Fortsätt på samma sätt med de punkter som du valt ut från övningen "Viktigt för gruppen" i Uppstartsövningarna. Alternativt diskuterar ni utifrån förslagen i inledningstexten i denna övning. Samtala om hur det syns och märks när man följer klassens trivselregler, och låt eleverna komma med förslag på vad de kan göra mer av.

5. Samla in elevernas förslag och använd dem som veckans förslag på hur de kan hjälpa varandra så att alla mår bra och kan lära sig så mycket som möjligt i skolan. Sätt upp veckans fokus med tillhörande tips så att eleverna kan se det. Eleverna tänker på detta under hela skoldagen, på lektioner, raster, i matsalen och så vidare. Återkoppla i slutet på veckan och utvärdera tillsammans.

Kommentar:

Att prioritera andras behov och hjälpa andra är grunden för vår empatiförmåga och fungerande relationer. Arbeta vidare med att fördjupa er i en specifik situation eller miljö, till exempel på rasten, i omklädningsrummet eller hemma och diskutera vad som är extra viktigt i just den situationen.

3. Övning: Leda – följa – Rörelsedetektiven

**Syfte:**

“Om du vill leda en människa till ett mål så måste du alltid hämta henne där hon är och inte där du är.” (Sören Kierkegaard, dansk filosof)

Att bygga en bro i en diskussion bygger på att försöka se den andre, att respektera den andres åsikter och att lyssna utan att behöva hålla med. Denna övning tränar olika kvaliteter för ett fungerande samarbete: Att observera andra, att vara trygg i tystnad, att leda och att med tillit följa en annan person utan att kommunicera verbalt.

Genomförande:

I föregående övningar har eleverna tränat på att kommunicera på olika sätt och att lyssna och hjälpa varandra. Detta är viktiga förmågor för att kunna samarbeta med varandra. I denna övning får eleverna träna på att samarbeta genom att leda och följa varandra.

1. Förklara för eleverna att de ska göra en lek som kallas “Rörelsedetektiven”. Alla elever utom en (detektiven) kommer att stå i en ring och göra samma rörelser. Vilka rörelser alla gör bestämmer den elev som är ledare. Alla utom detektiven vet vem som är ledare, men försöker hålla det hemligt. Detektiven ska försöka lista ut vem som är ledare.

- Berätta för den elev som börjar med att vara detektiv att den nu ska lämna rummet en stund för att sedan, när den får komma in igen, ska försöka lista ut vem som leder rörelserna som hela klassen gör. Detektiven lämnar rummet.
- Ställ eleverna i en ring. Peka på den elev som ska leda rörelserna som de andra eleverna ska härma. Poängtera att det är bra om inte alla tittar på den som leder, så att de kan hålla ledaren hemlig så länge som möjligt.
- Eleverna börjar med rörelsen lite innan detektiven släpps in.
- Släpp in detektiven som utan att prata ska peka på den den tror är ledare. Detektiven får fundera innan den gissar och får några försök på sig att lista ut vem som är ledare.
- Fortsätt leken med att en ny detektiv och en ny ledare väljs ut.

2. Sammanfatta övningen. Börja med att berätta att detta var en samarbetsövning och återkoppla till syftet genom att ge dem beröm för det som de var extra bra på. Till exempel att de var bra på att se vilken rörelse som gällde (observera andra), att de inte flamsade utan koncentrerade sig på rörelsen (att vara trygg i tystnad), att de som var ledare visade rörelserna tydligt och att de som härmade gjorde det på ett bra sätt utan att titta direkt på ledaren (det vill säga att med tillit följa en annan person utan att kommunicera verbalt). Diskutera vad de tyckte var svårt och fråga vilka bra tips de kan komma på så att det går lättare att samarbeta, till exempel i en lek på rasten. Avsluta med att be eleverna att tänka på att se varandra även när de leker, så att alla känner att de är med i leken.

Kommentar:

Denna övning kan användas i slutet av en lektion. Inled med några rörelser enligt ovan och fortsätt tills alla elever tyst följer dina rörelser. När du har deras fokus och uppmärksamhet så ber du dem att, under tystnad, följa dig när du visar hur de ska plocka undan det ni arbetat med på lektionen.

Frågor att fortsätta samtala om:

- I vilka situationer är det bra att kunna leda en grupp?
- När är det bra att kunna följa en instruktion?
- Vad är svårt med att leda en grupp eller att följa en instruktion?

4. Övning: Rita – tankar och känslor



Syfte:

Har du någonsin ändrat din åsikt om en annan persons beteende när du fick veta bakomliggande orsaker, intentioner och behov? Att lösa konflikter eller att kunna be om hjälp är mycket lättare när vi utvecklar förmågan att tydligt förklara varför vi agerade på ett visst sätt eller varför vi vill be om hjälp med något. Att prata och berätta om olika känslor och behov underlättar samspelet med varandra.

Genom denna övning tränar eleverna sin förmåga att identifiera olika känslor och att kunna visualisera. Övningen hjälper eleverna att förstå värdet av alla känslor och stärker deras trygghet i att kunna uttrycka känslorna i ord och bild.

Genomförande:

Välj en saga eller en berättelse som du ska läsa för eleverna. Kopiera upp arbetsbladet på följande sida till eleverna.

1. Berätta för eleverna att de ska få rita medan de lyssnar på en saga. Visa arbetsbladet och rita och beskriv enligt instruktionerna i punkt två nedan hur eleverna ska göra uppgiften.

2.

- Du läser en bit av sagan medan eleverna endast lyssnar.
- Du stannar upp efter en stund och ber eleverna att rita hur huvudpersonen ser ut. Är den ett djur eller en människa? Hur ser den ut? Kan du rita något som beskriver den? Är den ledsen, glad, sprallig, sömnig, pigg, orolig eller förväntansfull?
- Efter att du läst ytterligare en stund ber du eleverna att rita (i ruta två) den händelse som du just läst om. Be dem rita det som de minns bäst från det som du läst. Händelse det något roligt eller spännande? Rita det.
- Innan du läser vidare ska eleverna, i den tredje rutan, försöka rita huvudpersonens känslor i den situation de just ritat i ruta två. Vad gjorde huvudpersonen i denna situation? Vilken känsla har huvudpersonen? Glad, nyfiken, orolig, rädd? Försök att rita den känsla som du tror att huvudpersonen har.
- Läs eventuellt en stund till innan du avslutar. Läs inte slutet av berättelsen, utan låt eleverna två och två komma på ett slut utifrån den känsla de har ritat.
- Om huvudpersonen är besviken – hur ska den hantera det? Vad tycker de ska hända i sagan så att den får ett lyckligt slut?
- Om huvudpersonen är glad – vad gör den då? Vad händer i slutet av sagan? Vad gör huvudpersonen med sin glädje?

Kommentar:

Att empatiskt kunna se bakom människors beteenden ökar chansen att nå fram och hjälper dig att lyssna mellan rader. Att fokusera på andras behov och känslor underlättar att hitta lösningar i en konflikt. Denna väg kallas empati.

1. Huvudperson

2. Händelse

3. Känsla

4. Slut

Hållbarhet

För att bidra till en socialt 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. Vi behöver inse att alla våra handlingar och beslut direkt eller indirekt påverkar andra och slutligen även vår planet. Här ligger vårt ansvar, men också vår bas för en positiv framtidstro.

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 har betydelse både för oss själva och för andra.

Hur skulle du vilja att vi har det i framtiden? Hur vill du att vårt samhälle, vårt land och vår värld ser ut när du är vuxen? 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?

Vi påverkar varandra

Vi påverkar alla varandra i våra roller och beteenden. Titta på bilden nedan av en gruppdiskussion. Man kan lätt tänka sig att ingen annan än personen till höger har en chans att uttrycka sig, men det skulle också kunna vara så att den helt enkelt pratar på, eftersom ingen annan gör det. Förmodligen är det en kombination av båda sakerna.

Poängen är att alla påverkar situationen. Beroende på vilka erfarenheter vi har så upplever vi situationen olika. Vi har alla ett ansvar för de situationer som uppstår, både de som tar mycket plats, de som tar lite plats, och de som verkar i det tysta. Våra beteenden sprider sig som ringar på vattnet.



5. Övning: Viktigt på riktigt



Syfte:

Barnkonventionen är lagstiftad i Sverige. Att låta barn vara delaktiga i samhället och låta deras röst bli hörd är viktiga delar av detta dokument. I denna övning stärks elevernas medvetenhet och känsla av inflytande och delaktighet i samhället. Syftet är att eleverna ska träna på hur de kan bidra till en hållbar utveckling, inte bara miljömässigt utan även en socialt hållbar utveckling.

Inledning:

Denna övning kan antingen göras utifrån elevernas vardag i skolan eller deras liv på nätet. Välj genomförande utifrån Alternativ 1 eller Alternativ 2 i punkt tre nedan.

Genomförande:

1. Samla eleverna i ring på golvet och berätta om Barnkonventionen. Återkoppla till arbetet i förskoleklass och övningen "Vad kan jag bidra med?". I förskoleklass fick eleverna komma på vad de kunde bidra med för att alla skulle trivas tillsammans i skolan. Det var till exempel hur man är en bra kompis, hur man är hjälpsam, att säga förlåt, säga "Hej" till alla eller att komma ihåg att fråga om någon vill vara med. De fick vara vardagshjältar!)

Fråga eleverna: Vad är vi bra på att göra idag för att alla ska trivas här på skolan?

Det kan vara exempel från matsalen, kapprummet, rasten eller klassrummet.

Låt eleverna prata två och två och sedan berätta varsitt förslag parvis.

2. Visa planschen "Är det sant, snällt, nödvändigt?" som finns på Intranätet. Eller visa de tre stjärnorna på kommande sidor. Prata med eleverna om vikten av att ta hand om varandra. Berätta att det ibland kan innebära att låta bli att göra eller säga saker. Berätta att du vill att de besvarar dessa tre frågor i huvudet innan de till exempel berättar om en hemlighet, sprider ett rykte eller säger något som kan göra någon annan ledsen.

3. Välj ett av alternativen nedan:

Alternativ 1:

Låt eleverna parvis komma på situationer där de tycker att man ska låta bli att göra eller säga något för att inte sår någon annan. Och situationer där de tycker att man absolut borde säga eller göra något. Alla exempel ska hjälpa andra att må bra. Gå runt och lyssna på elevernas förslag och be dem sedan att skriva ner eller rita sina förslag på post-it-lappar (ett på varje).

Alternativ 2:

Eleverna får fundera på hur de kan bidra och vara delaktiga i att de själva, och andra, mår bra när det är på nätet. Läs upp följande frågor och låt eleverna diskutera två och två innan ni lyfter elevernas tankar i helklass.

- Vilka sidor, appar eller spel tycker ni om bäst?
- Vad är det som gör att just den är så bra?
- Kan man se på en sida om den är gjord för barn eller inte?
- Finns det saker som ni tycker inte ska finnas på en sida för barn? Varför? Här kan ni till exempel diskutera reklam. Inled med att berätta vad reklam är och vad syftet med reklam är. Fråga eleverna om de stött på reklam som riktar sig till barn. Vad man kan göra för att undvika reklam och vad som är bra och dåligt med reklam.
- Vad ska man göra om man råkar se något på nätet som gör en rädd eller ledsen?
- Varför är det viktigt att man pratar med en vuxen om man är med om något skrämmande på nätet?

Låt eleverna parvis komma på situationer där de tycker att man ska låta bli att göra eller säga något för att inte sår någon annan. Och situationer där de tycker att man absolut borde säga eller göra något. Alla exempel ska hjälpa dem själva och andra att må bra – på nätet. Gå runt och lyssna på elevernas förslag och be dem sedan att skriva ner eller rita sina förslag på post it-lappar (ett på varje).

4. Klipp ut ett stort hjärta (se mall på nästa sida) som du sätter upp på tavlan. Låt eleverna komma fram och läsa upp sina post it-lappar och sätta dem på hjärtat.

Kommentar:

Diskutera tillsammans i klassen om det finns något av detta som de skulle vilja göra med förskoleklassen. Skulle de vilja göra något liknande eller skulle de vilja berätta om sina bästa tips för dem?



