

FÖRSKOLEKLASS
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: Rita – tankar och känslor
4. 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 tränas i 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 når 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 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.

Genomförande:

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

Uppdragen kan lösas på två olika sätt:

- Utan att prata.
- Prata medans uppdraget genomförs.

Exempel på uppdrag:

- Lägga Legobitar i färgordning eller storleksordning.
- Bygga ett Legotorn på tid.
- Lägga pennor i storleksordning.

1. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra personer.

2. Berätta att de kommer att få ett uppdrag som ska lösas gemensamt i gruppen. Vägen till lösningen ska involvera alla elever i varje grupp. Berätta vilket uppdraget är och vilken version som gäller (det vill säga om de ska vara tysta eller får prata).

3. Eleverna genomför uppdraget och du går runt och tittar, lyssnar och stöttar där det behövs.

4. När uppdraget är slutfört samlas ni i helklass och sammanfattar hur eleverna löst uppdraget.

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 också modellera genom att ge en instruktion till ett uppdrag med hjälp av bilder och kroppsspråk utan att prata. Övningen kan med fördel genomföras flera gånger med olika uppdrag och olika kommunikationsstrategier vid samma tillfälle för att låta eleverna reflektera över skillnaden mellan den tysta versionen och den där man får 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 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. De skapar tydlighet, stärker sammanhållningen och ökar det personliga ansvaret i gruppen. När vi människor hjälper varandra frisätts i hjärnan dopamin – ett viktigt lyckohormon som samtidigt ger oss lust och drivkraft till handling.

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

Inledning:

I början av läsåret fick eleverna arbeta med vad som är "Viktigt för gruppen" i Uppstartsövningarna. Ta fram de punkter som klassen kom fram till och lägg eventuellt till någon av de nedanstående punkterna. Alternativt arbetar ni bara med dessa påståenden nedan:

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 alla känner sig trygga

Att vi städar efter oss

Att vi hjälper varandra

Genomförande:

1. Inled med en av de punkter du valt ut. Bekräfta med förståelse att det är lätt att hålla med om dessa punkter, men att det ändå kan vara svårt att leva upp till dem i vardagen. Låt eleverna fundera och samtala två och två kring hur de själva gör för att till exempel "Lyssna på varandra" och hur de kan bli ännu bättre på att lyssna. Samla ihop förslagen i helklass.

2. Fortsätt på samma sätt med nästa punkt tills ni samtalat och kommit med förslag kring alla punkter.

Kommentar:

Att prioritera andras behov och hjälpa andra är grunden för vår empatiförmåga och fungerande relationer. Ni kan komma på flera exempel på hur man kan lyssna på varandra fast i andra miljöer, till exempel på rasten eller när ni äter lunch.

Ett annat sätt att genomföra övningen är att gemensamt titta på en film där man kan observera olika kommunikationssituationer mellan barn. Diskutera sedan vilka av de ovanstående påståenden som kunde observeras i filmen. Hur lyssnade barnen på varandra? Vad var fel och hur skulle man kunna göra bättre.

3. Övning: Rita – tankar och känslor

**Syfte:**

Steg ett i att bygga emotionell trygghet är att kunna identifiera olika känslor, samt kunna uttrycka dem och veta vilka behov man har kopplat till en känsla. Detta är grunden för att kunna bygga starka relationer, lösa konflikter och för att kunna sätta gränser.

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 något. Att prata och berätta om olika känslor och behov underlättar samspelet med andra. Övningen ger dessutom eleverna möjlighet att träna förmågan att visualisera, att förstå värdet av alla olika känslor och stärker deras trygghet i att uttrycka känslorna i ord och bild.

Genomförande:

Välj 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. Läs en bit av sagan. Dela ut ett arbetsblad per elev och låt dem 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?
Läs vidare en stund, stanna sedan upp och berätta vad eleverna ska rita i ruta två. En händelse i sagan där huvudpersonen gör något. Vad gjorde huvudpersonen i den här situationen? Vad minns du bäst, hände något roligt eller spännande? Rita det du minns bäst.
Be eleverna att i den tredje rutan rita den känsla som de tror huvudpersonen har i situationen. Verkade den glad, nyfiken, orolig, rädd...? Hur skulle du rita det? Försök att rita den känslan.
3. Låt eleverna prata två och två och berätta om sina bilder och vilken känsla de ritat.
4. Samla ihop i helklass och låt varje par berätta om vilka känslor de ritat. Alternativt samlar du in bilderna och låter några elever i taget få berätta om sina bilder för klassen på kommande lektioner.

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 för att komma fram till lösningar i konflikter. Denna väg kallas empati.

1. Huvudperson

2. Händelse

3. Känsla

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?

4. 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 socialt hållbar utveckling.

Genomförande:

Kopiera upp hjärtat på kommande sida i A3 format och plasta in. Ta fram post-it-lappar.

1. Samla eleverna i en ring på golvet med hjärtat i mitten. Berätta kort om Barnkonventionen och dess syfte att barnen ska vara delaktiga i samhället. Berätta att eleverna ska få fundera på vad de tycker att de bidrar med i skolan för att alla ska trivas tillsammans. Utgå från en plats i deras skolvardag, till exempel klassrummet.
2. Ställ frågan: Vad är vi (redan idag) bra på att göra för att alla ska trivas? Det kan vara hur man är en bra kompis, att man är hjälpsam, att man säger förlåt, säger hej eller frågar om någon vill vara med och så vidare. Ge exempel på något som du eller någon annan har gjort så att ni alla blev glada. Låt eleverna sedan fundera, först enskilt och sedan i par, vad de gör redan idag och vad de vill göra mer av för att alla ska trivas i skolan. Efter en stund får varje par berätta om en sak eller idé de har.
3. Samla ihop elevernas idéer och skriv dem på post-it-lappar som du sätter fast på det stora hjärtat i mitten av ringen. Detta är exempel på hur de kan vara vardagshjältar, att göra något viktigt på riktigt!
4. Avsluta med att visa planschen "Är det sant, snällt, nödvändigt?" som finns på Intranätet eller visa de tre stjärnorna på kommande sidor. Prata med eleverna om att det också är viktigt att låta bli att göra saker ibland. Berätta att du vill att de besvarar dessa tre frågor i huvudet innan de berättar om en hemlighet, sprider ett rykte vidare eller säger något som kan göra någon annan ledsen.
5. Veckans utmaning: Ge eleverna uppdraget att prova minst en ny idé under veckan – och bli vardagshjältar för varandra!

Kommentar:

Jobba vidare med hur eleverna kan ge varandra beröm när de klarat av saker, varit modiga eller gjort någon annan glad.



