



ÅRSKURS 2 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. Övning: Kommunikation med och utan ord
2. Övning: Lyssna, förstå och hjälpa varandra för att få en bra klassrumsmiljö
3. Övning: Tillit – att leda och följa
4. Övning: Hur tolkar du det jag säger och skriver?
5. Övning: Vad är viktigt på riktigt?



Modul 5 Kommunikation och hållbar utveckling

Inledning

Modul 5 handlar om att lära sig att leva tillsammans med andra och att utveckla samarbetet med sin omgivning genom olika sätt att kommunicera. Relationer och kommunikation står i fokus. Effektiv kommunikation kan liknas vid att bygga en bro mellan människor. Ett fungerande och gott samarbete främjar både kreativiteten och produktiviteten, samt ökar upplevelsen av att vara en del av något meningsfullt. 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 tydlig kommunikationen lösningen.

Tre viktiga nycklar för all kommunikation:

- 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 för den skull hålla 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 ärligt 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.

Hur ger man återkoppling på ett motiverande sätt?

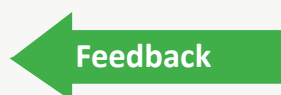
Tänk utifrån Skattkistan – ha fokus på det som går att påverka.

Feedback – positiv återkoppling

Feedback handlar precis som ordet antyder om bakåt i tiden, och passar perfekt när du vill ge någon beröm och uppskattning. Vid positiv återkoppling är det bra att prata om det som har hänt, det som den personen har gjort bra. Syftet är att motivera den andre att fortsätta på det sätt som fungerar bra, exempelvis:

Exempel

- Vilket bra fokus du hade idag på...
- Det märktes att du hade lyssnat när...
- Du använde verkligen din fantasi när...
- Du visade verkligen hur omtänksam du är när....



Positiv feedback aktiverar vårt drivsystem genom att hjärnan upplever berömmet som en belöning. Hjärnan vill gärna ha mer belöning och upprepar därför beteendet. Då uppstår ofta en positiv beteendespiral, genom att den som får uppskattande feedback fortsätter att upprepa önskat beteende.

Feed forward – konstruktiv återkoppling

Feed forward handlar om att ge konstruktiv återkoppling i en framåtsyftande mening. Ett misstag som redan har skett går inte att göra ogjort, men man kan lära sig av misstaget och ändra sitt beteende i en annan liknande situation. När du ger feed forward ger du mottagaren större möjlighet att ta emot återkopplingen utan att känna sig kritiserad eller misslyckad. När du sätter ord på det beteende som du önskar så skapar du en tydlig målbild för den du pratar med.

Exempel:

- Jag skulle bli glad om du...
- Nästa gång kan du tänka på att...
- Det blir ännu bättre om du...
- Jag har nog varit otydlig, men jag vill verkligen att...



Konstruktiv återkoppling genom feed forward är utvecklande och ger pannloben en konkret målbild vilket beteende som önskas. Tydlighet, att man vet exakt vad som förväntas, uppfattas som en trygghet. Dessutom finns möjlighet att förbättra resultatet när du känner till förväntningarna. Att prata om framtiden öppnar alltid möjligheter att påverka, vilket ökar vår motivation.

Sammanfattning:

Grundregeln är alltså att alltid ge beröm bakåt (feed back) och att ge konstruktiv återkoppling framåt (feed forward). Det här är lika viktigt gentemot oss själva, när vi reflekterar över vårt eget beteende, som när vi återkopplar till andra.

Om vi ger feedback och fokuserar på det som inte gick bra hamnar personen som får kritiken lätt i försvarsställning. Att påpeka det som blivit fel är onödigt eftersom det troligtvis är uppenbart ändå. Se istället framåt och fundera över hur man skulle kunna göra på ett annat, bättre sätt, nästa gång. Då väcks en känsla av att man kan påverka hur det ska bli nästa gång, vilket vi mår bättre av (Skattkistan).

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 efter motparten. Denna övning tränar elevernas förmåga att ta hänsyn till andra och respektera att vi är och tycker olika. Eleverna får samtidigt träna samarbetsförmågan och upptäcka att vi kan kommunicera på olika sätt.

Genomförande:

1. Inled genom att återkoppla till årskurs 1 där eleverna fick göra olika uppdrag utan att prata. Berätta att de ska få göra en liknande övning, men att de ska ta kommunikationen ännu ett steg. Dels är de kanske ännu bättre på att kommunicera utan ord nu jämfört med årskurs 1, och dels ska de få verktyg för hur man kan ge varandra tips på bästa sätt.
2. Berätta om eller läs delar av det som står i faktarutan ovan. Tydliggör genom konkreta exempel med hjälp av de ofullständiga meningarna i faktarutan.
3. Dela in klassen i grupper om cirka fem personer. Be eleverna att vara knäpptysta och berätta att de i varje grupp, under fullständig tystnad, ska ställa sig på ett led i födelsedagsordning, yngst först och äldst sist. (Alternativt att de ställer sig i en cirkel med den yngsta personen i mitten. Sedan byts mittenpersonens plats efter ålder och övningen slutar med att den äldsta står i mitten.)
4. Sammanfatta övningen gemensamt där varje grupp får berätta en sak som gick bra (feedback) och en sak som de skulle göra annorlunda om de gjorde övningen en gång till. (feed forward).
5. Dela in eleverna i par och ge tre papper och en penna till varje par.
6. Eleverna ska nu, först under tystnad, göra ett av uppdragen nedan. De får sedan vända på pappret och göra samma uppdrag igen, men då är det tillåtet att prata. Låt eleverna göra ett eller alla tre uppdrag nedan:
 - Håll i samma penna och skriv ordet "blomma".
 - Håll i samma penna och rita ett träd.
 - Håll i samma penna och rita ett hus.
7. Sammanfatta tillsammans där varje par får besvara följande frågor.
 - Vad var svårt?
 - Vad gjorde vi bra? (Feedback)
 - Vad tar vi med oss till nästa gång som vi behöver träna på? (Feed forward)

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 ge en instruktion till ett uppdrag med hjälp av bilder och kroppsspråk utan att prata.

2. Övning: Lyssna, förstå och hjälpa varandra för att få en bra klassrumsmiljö



Syfte:

Att skapa trygghet och respekt i gruppen är viktiga grundförutsättningar för allt lärande. Oavsett vilken typ av relation vi befinner oss i underlättar det att veta vad som gäller och hur vi vill agera gentemot varandra. Uttalade och överenskomna trivselregler är därför en bra startpunkt för varje läsår. Det skapar tydlighet, stärker sammanhållningen och ökar det personliga ansvaret i gruppen. Det är också viktigt att följa upp och återkomma till dessa under läsåret.

I denna övning får eleverna träna på att lyssna och samarbeta. De får samtidigt uppleva att de själva mår bra när de gör något positivt för andra. När vi människor hjälper varandra frisätts dopamin i hjärnan – detta får oss att må bra och ger oss samtidigt drivkraft till handling.

Genomförande:

I början av läsåret fick eleverna prata om och komma fram till vad som är viktigt för gruppen. (Dessa förslag finns under uppstartsövningar).

Viktigt för gruppen är:

- Att var sak har sin plats i klassrummet.
- Att vi har ett trevligt språk mot varandra.
- Att vi följer uppsatta regler i lekar och spel.
- Att vi tar ansvar för att göra vårt eget arbete.
- Att vi tar eget ansvar för att det blir en bra studiero.
- Att alla får vara med i lekar och spel.
- Att vi hjälper varandra.
- Att vi säger ifrån när någon bryter mot våra gemensamma regler.

1. Välj ut en av dessa punkter och låt eleverna fundera på hur de själva gör för att till exempel "hjälpa varandra".

2. Läs upp förslagen nedan och låt eleverna fundera på vilka av dessa påståenden som hjälper deras klasskompisar? Eleverna får prata ihop sig två och två och komma fram till ett förslag.

När lektionen är slut hjälper jag till att städa.	När vår lärare har en genomgång småpratar jag med den jag sitter bredvid.
När en klasskompis tycker att något är svårt försöker jag att förklara.	Jag håller på med annat och lyssnar inte på den som pratar.
Jag försöker alltid använda ett trevligt språk.	När vi äter lunch uppmuntrar vi varandra att provsmaka en ny grönsak.
När vi leker låter vi alla vara med	När någon bryter mot gemensamma regler påminner jag om vad vi bestämt.

3. Samla in elevernas förslag och använd dem som veckans tips på hur vi kan vara hjälpsamma.
4. Fortsätt med andra exempel på vad som är viktigt för gruppen och hur eleverna kan visa och göra dem tydliga.

Kommentar:

Att prioritera andras behov och hjälpa andra är grunden för vår empatiförmåga och fungerande relationer. Ni kan komma på fler exempel i andra miljöer, till exempel på rasten, i omklädningsrummet eller hemma.

3. Övning: Tillit – att leda och följa

**Syfte:**

Att träna ansvar, samarbetsförmåga, tillit och att lista ut vem som leder utan att prata.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att de ska få göra en övning/lek där det är viktigt att vara tyst för att inte bli avslöjad och att de kommer få träna på att ta ansvar och lita på varandra.
2. Dela in eleverna i två led som står vända mot varandra och se till att det blir jämna par. Förklara för eleverna att det ena ledet är ryttare och det andra ledet är hästar och att de kommer få prova på att vara både ryttare och häst.
3. Be ledet som är hästar att blunda och vända sig om så de står med ryggen mot sina ryttare.
4. Fördela vem i ryttarledet som går till vilken häst. Detta görs tyst och visas med kroppsspråk. Ryttarna smyger fram och lägger varsamt sina händer på kompisens axlar.
5. Ryttarna leder runt sin kompis i salen och ser till att hästen inte krockar med någon annan eller går in i något i rummet. (Sätt gärna på lugn musik på låg volym). De får inte säga något eftersom det ska vara hemligt vem som leder vem.
6. Efter ett par minuter avslutas övningen. Alla ryttare leder tillbaka sina hästar till stallet (hästarna blundar fortfarande) och ställer sig sedan på led, som de stod inledningsvis.
7. Ryttarna smyger tillbaka till sitt led där de stod från början. Nu får hästarna titta igen.
8. Samtala tillsammans om eleverna kände sig trygga och vad som gjorde att de kände sig trygga eller otrygga. Viktigt att alla får berätta. Låt de som varit hästar gissa vem som var deras ryttare.
9. Låt ryttarna en och en avslöja vem de ledde. Därefter byter man så att hästarna blir ryttare och tvärtom.
10. Sammanfatta övningen med elevernas reflektioner och använd feedback och feed forward.

Kommentar:

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

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.

Det är viktigt att vi bygger broar mellan 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 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: Hur tolkar du det jag säger och skriver?



Syfte:

Den tekniska utvecklingen har förändrat hur vi kommunicerar. Men alla dessa fantastiska möjligheter till kommunikation kräver också ett större ansvar av oss alla. Ett "förlåt" via ett sms kanske inte fungerar lika bra som att få en ursäkt i ett fysiskt möte. Förmågan att kunna sätta sig in i andras perspektiv är en förutsättning för att kunna bygga broar vid en konflikt och att utveckla goda relationer.

I denna övning får eleverna diskutera riskerna och fördelarna med olika sätt att kommunicera. Elevernas förmåga till visualisering tränas genom att de får sätta sig in i någon annans situation. Övningen hjälper dem att förstå vikten av alla känslor och stärker elevernas trygghet i att uttrycka känslorna i ord och bild.

Genomförande:

1. Inled övningen med att skriva upp följande meningar på tavlan:

Det var ju kul.
Vad snäll du är.
Blev du rädd?

Be eleverna läsa meningarna tyst för sig själva. Fråga dem om vad meningarna vill förmedla. Upplever de meningarna som snälla och omtänksamma eller som otrevliga och retsamma?

2. Läs nu upp meningarna och lägg in en känsla i varje mening, exempelvis

"Det var ju kul." – kan läsas upp med sorg i rösten. Förstärk med ditt kroppsspråk och ditt ansiktsuttryck.

"Vad snäll du är." – kan läsas med tvivel och osäkerhet i röst och kroppsspråk.

"Blev du rädd?" – kan läsas upp med en retsam och otrevlig röst.

Fråga eleverna hur de tolkade meningarna denna gång, var det på samma sätt som när de såg dem skrivna.

3. Berätta för eleverna att det är svårare att få fram sina känslor i skrift och att vi därför behöver vara extra noga med hur vi uttrycker oss när vi skriver, eller skickar emojis i till exempel ett sms. Det som skrivs kan tolkas på ett helt annat sätt av den som tar emot ett meddelande jämfört med vad avsändaren hade för avsikt.

Återkoppla till övningen: "Är det sant, snällt, nödvändigt?" från Uppstartsövningarna.

4. Samtala i helklass utifrån följande:

- Har du någon gång skickat ett meddelande när du var arg? Kanske ångrade du dig sedan? Vad önskar du att du hade gjort istället?
- Vad är viktigt när vi skickar meddelanden till varandra? Vilka tips har du att dela med dig av för att undvika att skriva saker, eller skicka emojis, som man sedan ångrar?
- Skriv två listor med tips. Den ena listan fyller ni med exempel på saker/situationer som är bra att skriva till varandra. Den andra listan fyller ni med tips på situationer då det är bättre att prata med varandra.

Kommentar:

Tanken med övningen är att förekomma och ha en diskussion innan problemen uppstår, vilket det kanske framför allt gör i senare årskurser, då många elever har en mobil.

Det kan vara lättare att lösa en konflikt om man pratar vid och försöker förstå hur den andre uppfattar situationen. Det är viktigt att träna sin förmåga att känna empati för andra.

Vill ni prata vidare om sociala medier kan ni fördjupa diskussionen med hur eleverna kan bidra till att få en bra miljö på sociala medier och hur de kan hjälpa varandra i detta.



5. Övning: Vad är viktigt på riktigt?



Syfte:

Barnkonventionen är lagstiftad i Sverige. Att låta barn vara delaktiga i samhället och att låta deras röst bli hörd är viktiga delar av detta dokument. I denna övning stärks elevernas medvetenhet och känsla av delaktighet i samhället.

Genomförande:

1. Klipp ut ett stort hjärta som du sätter upp på tavlan (mall finns på sista sidan) och skriv "Vad kan jag bidra med?" bredvid hjärtat.

I årskurs 1 fick eleverna komma på så många saker som möjligt som de kunde bidra med för att alla ska trivas tillsammans i skolan — de fick vara vardagshjältar. Nu ska eleverna tänka på vad de kan bidra med utanför skolan.

2. Dela in eleverna i mindre grupper där varje grupp får ett antal post it-lappar och pennor.

3. Eleverna får tillsammans fundera på vad de gör redan idag för människor utanför skolan för att visa tacksamhet eller göra någon annan glad. Till exempel vad de gör eller säger för att vara artiga och trevliga.

Exempel på platser, miljöer, situationer:

- När de tar sig till skolan.
- När de träffar äldre personer, som de känner eller inte känner.
- När de är på fritidsaktiviteter.
- När de ska betala i en affär.

4. Eleverna får fundera tillsammans på vad de kan göra ytterligare för att bidra till ett trevligare samhällsklimat. Saker de kan göra och säga för att få människor de möter att bli glada, stolta, tacksamma och så vidare. Det kan exempelvis vara att göra någon annan glad genom att hjälpa till med att bära matkassen till bilen, eller att säga "förlåt" om man råkar krocka/stöta ihop med någon.

De får gemensamt komma fram till två förslag som de skriver ner, eller ritar, på post it-lappar.

5. Samla in och sätt upp elevernas lappar i hjärtat på tavlan. Läs upp ett tips i taget för eleverna och kom tillsammans fram till hur eleverna kan göra för att följa det tips som du just har läst.

Bestäm när ni ska återkoppla kring hur det går.

Kommentar:

Eleverna kan även få berätta om övningen för barnen i förskoleklass med syftet att träna att prata inför en grupp, väcka nyfikenhet hos de yngre och själva få vara stolta över vad de gör. Förskoleklassen får gärna komma på fler förslag på vad man kan bidra med.

