

ÅRSKURS 3
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: Samarbeta med tydlig kommunikation
2. Övning: Lyssna, förstå och hjälpa varandra för att få en bra klassrumsmiljö
3. Övning: Det du gör påverkar andra – träna konsekvenstänk!
4. Övning: Min Må bra-dag



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 kommunikation 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?

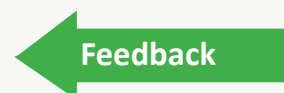
Tänk utifrån Skattkistan – ha fokus på det som går att påverka.

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: Samarbeta med tydlig kommunikation



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 innebär att kunna anpassa sin kommunikation till 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:

1. Dela ut ritpapper och pennor till alla elever och dela in dem i par. Modellera först övningen genom att rita på ett stort papper, eller på tavlan, till exempel en stol. Samtidigt som du ritar beskriver du utförligt var på pappret du ritar, vilka former du använder och hur stora de är.
2. Nu får varje elev under två till tre minuter rita ett hus. (Utan att beskriva samtidigt som de ritar.) När tiden gått ut ska eleverna beskriva sitt hus så noggrant de kan för sin parkompis, på liknande sätt som du beskrev din stol. Uppmana eleverna att beskriva sitt hus så tydligt de kan och att de ska berätta steg för steg vad kompisen ska rita. De elever som ritar följer instruktionerna även om de inte riktigt förstår hur det ska bli ett hus. De ritar det de hör helt enkelt.
3. När de är klara tittar de på resultatet och byter sedan plats och roll med varandra.
4. Berätta för eleverna att de nu kommer att få en ny parkompis och att de inte får visa sitt hus för sin nya kompis. Dela in eleverna i nya par. Placera eleverna så att den elev som ska rita det som den andra eleven beskriver sitter vid bänken, och den som ska beskriva sitt hus sitter med ryggen mot kompisen som ritar.
5. Sammanfatta i helklass utifrån följande frågor:
 - Vad var svårt?
 - Vad gjorde ni bra? (Feedback)
 - Vad behöver ni träna mer på? (Feed forward)

Kommentar:

Hjälp eleverna att förstå att det kan vara en utmaning att beskriva något – och att samma sak även gäller för situationer i vardagen. Det man beskriver för någon annan kan omtolkas hos den som lyssnar. På samma sätt som att det blev missförstånd i denna övning kan en situation i verkliga livet tolkas på olika sätt och kommunikationen kan missförstås.

Den här övningen kan med fördel kopplas till geometriska figurer, till exempel att eleverna får använda cirkel, rektangel, kvadrat och triangel.

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



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. I denna övning får eleverna träna sin förmåga att ta hänsyn till andra och uttrycka sig respektfullt när de kommunicerar. De får samtidigt träna sin samarbetsförmåga och att lyssna.

Genomförande:

I början av läsåret fick eleverna prata om och komma fram till vad som är "Viktigt för gruppen".

Exemplen nedan är från denna övning i Uppstartsövningar.

Viktigt för gruppen är:

- Att vi respekterar allas olikheter, att alla blir respekterade för den de är.
- Att vi använder en god ton och har ett trevligt språk mot varandra.
- Att alla vågar säga vad de tycker.
- Att alla är hjälpsamma.
- Att alla är snälla mot varandra.
- Att alla känner sig trygga.

1. Läs upp förslagen ovan ett i taget. Eleverna funderar tyst för sig själva om dessa påståenden stämmer för klassen.

2. Berätta om syftet med övningen för eleverna (se under syfte) och att de nu ska fokusera på hur de kommunicerar med varandra. Berätta att de kommer att få höra olika situationer som innehåller ett dilemma. Ett dilemma kan beskrivas som en svår valsituation – olika val ger olika konsekvenser. De ska tillsammans resonera kring valen och konsekvenserna.

3. Välj en av de beskrivna situationerna nedan och läs upp den högt för eleverna. Anpassa innehållet i den beskrivna situationen om det behövs, eller välj helt andra situationer som passar dina elever bättre. Se i kommentaren längst ner i övningen för ett alternativt genomförande av övningen.

4. Låt eleverna fundera tyst en stund kring de frågor som du ställer kopplat till situationen, innan ni diskuterar i helklass. Gå vidare med de situationer som du tycker passar din klass.

Situation 1

Evelinas pappa kommer hem från ett föräldramöte. Han har fått höra att många i Evelinas klass säger elaka kommentarer, vilket skapar otrygg stämning i klassen. Evelina förklarar för sin pappa att det är mest på skämt och att vuxna inte förstår att det inte är så allvarligt.

- Har Evelina en bra förklaring?
- Är det allvarligt eller inte?
- Skapar elaka kommentarer en otrygg stämning? Och i så fall, hur då?
- På vilket sätt gör ord ont?
- Vad kan vi göra för att skapa en trygg stämning i vår klass och inte hamna i en liknande situation?

Situation 2

Albin har märkt att om han höjer rösten och säger något på ett hotfullt sätt så får han alltid sin vilja igenom. Det känns både skönt och spännande. Han struntar i vad andra tycker om det så länge han får bestämma, och dessutom känns det som om de andra i skolan tar honom mer på allvar. Ingen vågar säga emot.

- Varför vågar ingen säga emot?
- Vad menar Albin med att andra tar honom mer på allvar?
- Tror ni att han bryr sig om vad andra tycker om honom innerst inne, eller är han helt nöjd med situationen?
- Vad skulle man kunna säga eller göra när Albin betar sig på det här sättet?
- Vad kan vi göra för att skapa en trygg stämning i vår klass för att inte hamna i en liknande situation?

Situation 3

Estelle och några till är ute på rast. Estelle petar retsamt på Jocke som sitter bredvid henne. Jocke blir irriterad och skriker "Sluta, din idiot". Estelle svarar något surt och känner att det var lite väl grovt sagt och att han gått över gränsen. Hon får medhåll av andra. Jocke känner sig dum och tycker att alla är emot honom.

- Vilken "gräns" har Jocke gått över?
- Vad ska Jocke göra nu? Räcker det med att säga förlåt eller att han skojade?
- Är det lätt att säga förlåt?
- Hur bör Estelle agera?
- Vad kan vi göra för att skapa en trygg stämning i vår klass för att inte hamna i en liknande situation?

Situation 4

Nilla är ny i gänget. Hon har precis flyttat från en annan stad och tycker att det känns bra att ha hittat kompisar så fort. Jargongen i gänget är rätt så hård och hon har märkt att de som bestämmer kan säga vissa ord till de övriga i gänget medan andra inte kan det. Nilla känner sig osäker på sin position och vad hon kan säga och inte säga.

- Varför kan några säga vissa saker och andra inte?
- Handlar det om makt?
- Vad är det för position Nilla känner sig osäker på?
- Hur vet man vad man kan säga och inte?
- Vad borde Nilla göra?
- Vad kan vi göra för att skapa en trygg stämning i vår klass för att inte hamna i en liknande situation?

5. Avsluta med att låta eleverna säga några förslag från diskussionen som de ska tänka på för att skapa en trygg stämning i klassen. Dessa förslag kan ni sätta upp på tavlan och skicka med som en påminnelse inför rasterna.

Exit ticket: Återkoppla till syftet och fråga eleverna hur de tycker att det gick att ta hänsyn till andra och uttrycka sig respektfullt i diskussionen. Eleverna visar pedagogen sitt svar genom att göra "Tumme upp, ner eller mitt emellan" när de går ut på rast.

Kommentar:

Alternativ till genomförande är att samtala i mindre grupper eller att eleverna enskilt får skriva ner förslag på vad de kan göra för att skapa en trygg stämning i klassen och inte hamna i liknande situationer.

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?

Vi påverkar alla varandra

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

Poängen är att alla påverkar situationen. Även den som inte märks så mycket påverkar sin omgivning på det ena eller andra sättet. 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.



3. Övning: Det du gör påverkar andra – träna konsekvenstänk!

**Syfte:**

Väldigt ofta är vi upptagna med våra egna problem, behov och känslor, och glömmer lätt bort att varje beslut vi tar får konsekvenser som påverkar andra. I denna övning påminner vi eleverna om det personliga ansvaret för vårt samhälle och vår planet, och deras makt att kunna göra skillnad varje dag – precis som det är deklarerat i Barnkonventionen.

Genomförande:

1. Titta på nedanstående lista över situationer och välj ut några för att diskutera med eleverna de positiva och negativa konsekvenserna av besluten. Gå igenom ett exempel så att eleverna förstår övningen. Läs upp följande exempel på vad som skulle kunna hända för att konkretisera ordet konsekvens och för att locka fram elevernas fantasi. Vad är det värsta eller bästa som kan hända i de olika situationerna?

Exempel:**Situation:**

Du kastar ett glasspapper på marken och låter det ligga kvar.

Konsekvens:

Det kommer en hund och äter upp det och sätter det i halsen. Hundens husse blir orolig och tar hunden till en veterinär. Hundens husse glömmer då helt bort att han egentligen var på väg till förskolan för att hämta sitt barnbarn. Lilla Elsa som skulle bli hämtad av sin morfar står vid grinden och känner sig ensam och bortglömd.

Fler exempel på situationer:

- Du ser att en äldre dam komma in i bussen och erbjuder din plats.
- Du blir arg i en konflikt och knuffar en annan elev för att uttrycka din känsla.
- Du tränger dig i kön när ni leker på rasten.
- Du får dina föräldrar att börja sortera soporna hemma och påpekar när de har lagt något fel.
- Du tar jättemycket mat på din tallrik som du inte orkar äta upp.
- Du frågar en elev som står bredvid om den vill vara med i leken.

2. Låt eleverna tänka kort för sig själv, prata med kompisen bredvid och sammanfatta förslagen i helklass.

Kommentar:

Denna övning kan eleverna gärna genomföra med yngre elever i arbetet med Barnkonventionen.

Eleverna i årskurs 3 får komma på situationer som förskoleklass elever får samtala kring och komma med lösningar.



4. Övning: Min Må bra-dag

**Syfte:**

Eleverna får fundera på vad som är viktigt för dem för att må bra i vardagen. Övningen tränar elevernas ansvarstagande och självledarskap kring vad de kan påverka själva och vilka val de kan göra.

Genomförande:

Skriv på tavlan: Jag mår bra och känner mig glad när jag...

1. Fråga eleverna vilka aktiviteter som får dem att må bra. Låt eleverna först fundera enskilt och sedan parvis, och slutligen sammanfattar ni klassens idéer tillsammans. Ofta kommer eleverna på andra saker än att vara på Internet, trots att de lägger förhållandevis mycket tid till att vara just på nätet.

Påminn eleverna om kunskaper de fick med sig i arbetet med Modul 4 – att de behöver röra på sig och att de behöver vara tillsammans med andra människor för att må bra. De behöver också hinna sova tillräckligt mycket och fylla på med energi genom att äta.

2. Berätta för eleverna att de nu ska beskriva en perfekt Må bra-dag. Tanken är inte att de ska beskriva en dag på semestern eller på en resa, utan hur de själva kan påverka en vardag så att de mår så bra som möjligt.

- Vilka aktiviteter vill de fylla sin fritid med?
- Vad gör du som får dig att må bra – beskriv vad du gör ensam och vad du gör med kompisar som får dig att må bra.

3. Eleverna gör en tipslista på saker att göra som man mår bra av – ensam eller med kompisar. Finns att skriva ut där ni kan samla klassens bästa tips, förslagsvis i A3.

4. Var och en ritat och beskriver sin Må bra-dag på arbetsbladet.

Kommentar:

Eleverna kan som en del i uppdraget om en perfekt Må bra-dag även få med alla "måsten". Hur många timmar på en dag har de att fylla? Vad blir realistiskt att hinna med? Hjälp eleverna med att titta på dygnets timmar och vad som finns kvar när de har sovit, ätit och varit i skolan. Hur mycket tid är det kvar på dagen?

Om ni vill arbeta mer med Internet och sociala medier kan eleverna fundera över vad som gör att de tycker att det är roligt att vara på nätet och vad som gör att de inte mår bra på nätet, utifrån frågorna nedan.

Hur ska deras tid på nätet se ut och hur länge kan de vara på nätet för att hinna med allt de behöver för att må bra?

• Vad gör du som är roligt på nätet? • Träffar du kompisar på nätet när du har roligt eller är du ensam? • Berätta om någon gång då du har fastnat på nätet och missat andra saker som du också tycker är roliga.	• Har det hänt att du blivit rädd, arg eller ledsen när du varit på nätet? Vad var det som gjorde dig rädd, arg eller ledsen? • Träffade du kompisar på nätet då? • Vilka vuxna kan man prata med om det händer dåliga saker på nätet?
---	--

MIN MÅ BRA-DAG:



TIPSLISTA för att må bra:

-

-

-

-

-

-

