

Lektionsplan: BEHOV

Under den här lektionen bekantar vi oss med behov. Behov är inre eller yttre faktorer som en människa behöver för att fungera och må bra. När våra behov är uppfyllda väcks känslor av välbefinnande. Och när behoven inte är uppfyllda väcks känslor av obehag. Var och en ansvarar själv för sina behov, och de kan uppfyllas med olika strategier. Enligt Maslows teori är behoven hierarkiska, vilket betyder att när grundläggande behov (t.ex. mat och vila) är tillräckligt uppfyllda kan man börja uppfylla ”högre” behov (t.ex. lärande och kreativitet).

MÅL:

- Bekanta sig med sambandet mellan känslor och behov
- Identifiera egna behov
- Hitta sätt att uppfylla sina egna behov

MATERIAL:

- Kort som beskriver lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa-avtalet
- Lugn musik eller instrument för att varva ner
- Rutschbana-andning -affisch
- Känslornas och behovens träd-affisch
- Må bra tillsammans-kort
- [Må bra tillsammans - bildkort - MIELI rf](#)
- Behovsaffisch
- Modell för mönsterritning
- Låt klassen lysa-häfte 2 s. 3–4
- Klassutmaning: *Klassen behov-affisch*

Det är bra att ha Låt klassen lysa-avtalet synlig under varje lektion och påminna om den i början av lektionen.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och göras synlig med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Rutschbana-andning

Material: lugn musik eller instrument, Rutschbana-andning-affischen

Vi börjar återigen lektionen med en gemensam nedvarvningsövning. Sitt bekvämt på din stol eller på golvet så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Lagg händerna lugnt i knäet eller på bordet.

I dag ska vi göra de bekanta rutschbana-andningarna. På bilden ser du en rutschbana. Föreställ dig att när du andas in går du uppför rutschbanans trappa. När du andas ut gör du en riktigt lång färd nerför rutschbanan.

Så länge musiken eller Koshi vindspelet pågår får du göra lugna och långa rutschbana-andningar i din egen takt. Om det känns tryggt kan du blunda en stund eller titta på bordsytan eller golvet så att du får lugn och ro.

En stund för att varva ner.

Du kan fortsätta andas lugnt några gånger till och sedan öppna ögonen eller lyfta blicken.

Efter nedvarvningen kan man prata kort tillsammans. *Hur kändes övningen? Hur känns det för dig just nu?* Det finns inga rätta eller fel svar, allas upplevelser är olika. Landning är inte nödvändigtvis lätt om man ännu inte har övat på det.

Undervisning: Känslornas och behovens träd

Material: Känslornas och behovens träd-affisch

På den andra Låt klassen lysa-lektionen pratade vi om känslor, som är meddelanden från vår kropp. De berättar för oss vad vi behöver för att må bra. När våra behov uppfylls känner vi välbefinnande, till exempel glädje, entusiasm och lugn. När behoven inte är tillräckligt uppfyllda kan vi känna till exempel sorg, ilska, rädsla eller rastlöshet.

Behov är sådant som alla människor behöver för att må bra. Vissa behov är grundläggande behov, till exempel mat och vila. Om de inte uppfylls kan man börja må dåligt och det blir svårare att göra andra saker. Om man till exempel har hoppat över frukosten kan man före lunchen börja känna rastlöshet och irritation, eftersom behovet av näring inte har blivit uppfyllt. Då är det svårt att uppfylla behov som till exempel lärande eller kreativitet.

Människor har också andra viktiga behov.

Behov av meningsfullhet och uppskattning handlar om att vi vill känna oss viktiga och att det vi gör har betydelse (t.ex. att hjälpa andra).

Kontaktbehov handlar om att vi behöver kärlek och närhet från andra samt möjlighet att själva visa kärlek och närhet till människor som står oss nära.

Gemenskapsbehov handlar om att vi vill höra till en grupp, till exempel en familj, en klass eller en hobbygrupp. Man kan också känna gemenskap med människor man inte känner sedan tidigare (t.ex. i en idrottsförening eller på en konsert), och ibland kan man känna sig utanför även i en välbekant grupp.

Självständighetsbehov handlar om att vi vill fatta egna beslut och kunna påverka saker.

Trygghetsbehov handlar om att vi, när vi upptäcker hot i vår omgivning, söker skydd och ber om hjälp så att vårt sinne kan vara lugnt och vår kropp avslappnad.

När ett behov inte uppfylls uppstår ofta känslor av obehag. De berättar att något inte är som det ska. Då är det bra att stanna upp och fundera på vad man egentligen behöver. Till exempel kan man känna sig nervös inför en utflyktsdag om man inte vet programmet på förhand. Då kan man ha behov av att veta vad som ska hända. Känslan kan lätta när man frågar läraren eller klasskamraterna om mera information.

ibland kan behov och önskningar blandas ihop. Ett behov är något som alla människor behöver. En önskan är något vi vill ha för att det känns trevligt. Godis eller videospel är till exempel inte behov, eftersom man kan leva utan dem. Däremot kan de vara sätt att uppfylla behov av till exempel glädje, samvaro eller variation.

Det är bra att komma ihåg att alla behov inte kan vara helt uppfyllda hela tiden, och det hör till livet. Det viktiga är att lära sig känna igen sina egna känslor och förstå vilka behov de berättar om. När man tar hand om sina behov förbättras både måendet och välbefinnandet.

Aktivitet: Behovspresentationer

Material: Må bra tillsammans-korten, Känslornas och behovens träd-affisch

Eleverna delas in i grupper på 3–4 personer och varje grupp får ett konfliktkort eller ett kort om kompisfärdigheter. Gruppen förbereder en kort presentation, en pantomim eller en fryst bild utifrån situationen som beskrivs på kortet. Efter en kort förberedelsetid visar grupperna sina presentationer för klassen, och de andra försöker gissa vilka känslor och behov personerna i presentationen har. Tillsammans funderar man också på vilka sätt behoven i situationerna skulle kunna uppfyllas eller vilka sätt som redan har hjälpt till att uppfylla dem. Behovsaffischen, affischen Känslornas och behovens träd eller korten *Må bra tillsammans* (känslor- och behovskorten) finns synliga på tavlan under uppgiften.

Nu får ni arbeta i grupper och förbereda små presentationer. Ni får ett kort med en situation som ni ska göra en kort presentation av. Presentationen kan innehålla tal, vara en pantomim eller en fryst bild, alltså utan rörelse eller ljud. När ni förbereder presentationen ska ni fundera på vilka känslor personerna har och vad de skulle behöva i situationen.

Om en stund får grupperna visa sina presentationer en i taget, och de andra får gissa vilka känslor och behov personerna i presentationen har. Vi funderar också på vilka sätt som skulle kunna hjälpa personerna att få sina behov uppfyllda eller vilka sätt som redan har gjort det.

Till exempel kan personen som sitter i kortet *Störande beteende* känna irritation, förvåning och besvikelse samt ha behov av eget utrymme, trygghet, lugn och lärande. Personen som står kan känna ilska, missnöje och genans samt ha behov av uppmärksamhet, hjälp och samspel. Den sittande elevens behov skulle

kunna uppfyllas genom att ingen rör vid hen, att hen får arbetsro, att andra frågar om lov innan de rör vid hen eller börjar prata under arbetet. Den stående elevens behov skulle kunna uppfyllas genom att hen blir hälsad på, får samtala med andra och erbjuds hjälp med uppgifterna.

Uppgift: Behov som är viktiga för mig-uppgift

Material: Låt klassen lysa-häfte 2 s. 3, Känlornas och behovens träd-affisch eller Behovsaffischen

Affischen med behoven är synlig på klassens tavla. Eleverna funderar på två behov som är viktiga för dem just nu, vilka känslor dessa behov väcker och vilka sätt det finns att uppfylla dem. De behov som eleverna väljer kan vara sådana som inte har blivit tillräckligt uppmärksammade på sistone eller sådana som annars känns viktiga för dem. Tillsammans kan man gå igenom exempel på vilka känslor ett ouppfyllt behov kan väcka och vilka sätt som finns att uppfylla olika behov. I uppgiften kan man också, om man vill, fundera på behov som redan har blivit uppfyllda, vilka känslor de väckte och vilka sätt som gjorde att behoven blev uppfyllda.

I den här uppgiften övar du på att känna igen dina känslor, dina behov och sätt att uppfylla behoven. Välj först två behov som är viktiga för dig eller där du just nu eller ofta känner en brist. Skriv behoven i rutorna vid rötterna. Fundera sedan på vilka känslor bristen på behoven väcker hos dig. Skriv känslorna på trädens löv. Fundera på hur du kan vattna dina behovsrötter, alltså uppfylla dina behov. Skriv i vattenkannorna vilka sätt du kan använda för att uppfylla dessa behov. Om behovet av eget utrymme till exempel inte är tillräckligt uppfyllt kan det väcka känslor av ilska, spänning och förvåning. Sätt att uppfylla behovet kan vara att be läraren om en avskild sittplats, gå till sitt eget rum eller tillbringa rasten för sig själv.

Hemuppgift: Utvärdering av olika sätt

Material: Låt klassen lysa-häfte 2, s. 3

Längst ner på uppgiftssidan finns hemuppgiften. Eleverna utvärderar under en vecka hur de tillämpar de strategier de kom fram till i häftesuppgiften. Varje gång eleven använder något av de sätt som hen har skrivit ner, antingen i skolan eller på fritiden, får hen färglägga en vattendroppe. Samma sätt kan användas flera gånger, men det är bra att också prova olika sätt.

Klassutmaning: Att känna igen behov

Material: Vår klass behov- affischen

I klassutmaningen stannar man upp och granskar klassens behov i vardagliga situationer och hur de blir uppfyllda. Tillsammans funderar man på hur man kan vattna behovsrötterna, alltså uppfylla behov. När man identifierar ett behov funderar man på hur man tillsammans kan agera för att uppfylla det. Kroppsliga behov skulle till exempel kunna uppfyllas genom att springa ett varv runt skolan eller genom att äta. Man

kan också stanna upp i vardagliga situationer och fundera på vilka behov vi har uppfyllt genom gemensamma aktiviteter (t.ex. genomgång av dagens program, lässtund, lek, måltid, rast ...). En gemensam lek kan till exempel ha uppfyllt behov av glädje, humor, frihet, variation och tillhörighet. Skriv in sätten att uppfylla behoven i de blå rutorna under rötterna.

Sammanfattning av lektionen: Behov

I dag har vi pratat om behov. De är sådant som vi behöver för att må bra. Om ett behov inte är tillräckligt uppfyllt får vi känslor av obehag. När ett behov är tillräckligt uppfyllt får vi känslor av välbehag. Ni har också fått fundera på olika sätt att uppfylla era egna behov. Det är viktigt att känna igen sina behov och ta hand om dem för att må bra.

Tacka klassen för den gemensamma lektionen och lyft fram något som gruppen lyckades bra med. Man kan också be eleverna själva sätta ord på klassens framgångar under lektionen. (Till exempel: *Ni kom på många sätt att uppfylla behov. Jag såg fint samarbete i grupperna under den här lektionen.*)

Nedvarvning: Mönsterritning med fingret

Material: lugn musik eller instrument, modell för mönsterritning

I dag ska ni under den avslutande nedvarvningen få prova på mönsterritning. Då får ni prova två strategier för självreglering: beröring och ritande. Jag visar några mönster här som ni kan använda under nästa övning. Ni kan rita mönstren med fingret på bänkskivan eller på ert eget lår.

Sitt bekvämt på din stol eller på golvet så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Lägg händerna lugnt i knäet eller på bordet.

Så länge musiken eller Koshi vindspelet pågår får du rita de mönster du vill på bänkskivan eller på låret med fingret.