

Lektionsplan: KOMPISFÄRDIGHETER

På den här lektionen funderar vi på vilka färdigheter vi behöver för att kunna vara bra kompisar. Kompisfärdigheter kan vara många olika saker, till exempel förmågan att komma in i en grupp, lyssna på andra och våga säga sin egen åsikt. Det är också viktigt att tänka på vilket beteende som inte hjälper när man är med kompisar. När vi lär oss bra kompisfärdigheter blir det roligt och smidigt att göra saker tillsammans. Det är viktigt att vi kan vara tillsammans och komma överens.

MÅL:

- Förstå vilka färdigheter som behövs för att samarbeta och fungera tillsammans
- Att utvärdera sina egna kompisfärdigheter
- Att känna igen och fundera på hur man kan ta hänsyn till andra i olika situationer

MATERIAL:

- Kort som visar lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa- avtalet
- Lugn musik eller ett instrument för att varva ner
- Affisch om kompisfärdigheter
- Låt klassen lysa- häfte del 1, s. 6
- Spelplan om kompisfärdigheter och en tärning per par
- Klassutmaning: Kamratfärdighets-bingo

Det är bra att ha Låt kalssen lysa-avtalet synlig på varje lektion och att påminna om den i början.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med bilder.

Nedvarvning: Lugna ner sig med musik eller tänka som en kompismästare

Material: lugn musik eller ett instrument

<https://soundcloud.com/ivo-hackman/pilkahdus-sisalta-1> på finska

<https://soundcloud.com/ivo-hackman/mita-mina-nain> på finska

Idag lyssnar vi på lugn musik under vår samlingsövning. Musik är ett bra sätt att varva ner. Med hjälp av musik kan vi också ändra hur vi känner oss och slappna av. Om man har många tankar eller har svårt att koncentrera sig kan musik hjälpa oss att varva ner. Det är viktigt att välja musik som man själv gillar och njuter av. Om man till exempel lyssnar på musik medan man gör läxor eller övar inför ett prov, kan man testa musik som är helt instrumentell, eftersom en sjungen text kan avleda uppmärksamheten från

uppgiften. I det här exemplet, som är komponerat av en av våra "Låt klassen lysa"-lärare, Ivo Hackman, finns det ingen sång utan enbart instrument.

Nu får du lyssna på den här låten och samtidigt andas lugnt. Du kan bara lyssna, eller samtidigt fundera på vad för slags tankar eller sinnesbilder låten väcker hos dig.

Efter nedvarvningen kan ni prata en kort stund. Hur kändes övningen? Hur känns det i kroppen? Vad för slags tankar eller vilken stämning väckte musikstycket? Det finns inga rätta eller felaktiga svar, vars och ens upplevelse är unik.

Eller

Tänk på en kompismästare

I dagens nedvarvning får du i lugn och ro fundera på om du känner någon som är en riktigt snäll och trevlig kompis. Tänk och fundera på hur hen agerar i olika situationer och hur hen behandlar andra. Hur känns det att vara i sällskap med en sådan riktigt trevlig person? Du kan också fundera på vad för slags färdigheter hen har. Fundera på om du känner ännu fler personer som har förmågan att vara en snäll och trevlig kompis.

Efter nedvarvningen kan ni prata en kort stund. Hur kändes övningen? Var det lätt att komma på en person att tänka på? Vad är det för en sorts människa?

Undervisning: Kompisfärdigheter

Material: affischen "Kompisfärdigheter"

<https://oppimateriaalit.punainenristi.fi/modulesection/218/746>

Vi studerar affischen "Kompisfärdigheter" och går igenom färdigheterna en i taget för att se vad de betyder. Vi kan också titta på en video som handlar om samma teman.

Vi är i kontakt med andra människor varje dag. Vi samspelar med andra såväl hemma, på dagis, i skolan och på jobbet som på fritidsaktiviteter. Därför är kompisfärdigheter viktiga färdigheter. Även om vi använder ordet kompisfärdigheter, är dessa samarbetsfärdigheter viktiga i umgänget med precis alla människor.

Samarbetsfärdigheter behövs i skolan till exempel vid grupparbeten. Genom att lyssna på andra, delta och ta hänsyn till de andra gruppmedlemmarna blir arbetet trevligt för alla.

Medkänsla innebär att vi känner igen någon annans känsla och agerar så att den andra personen mår bättre eller så att den goda känslan förstärks. Vi märker till exempel när någon är ledsen eller ensam och erbjuder hjälp eller tröst. När en klasskamrat lyckas kan vi också visa medglädje och glädjas tillsammans med hen.

Ibland hamnar vi i situationer där vi behöver förhandlingsförmåga. Till förhandlingsförmågan hör till exempel förmågan att kunna vara flexibel. Om vi vill ha olika saker än någon annan kan vi vara flexibla och till exempel föreslå att vi gör det du vill på den här rasten, och det jag föreslog på nästa rast. När vi lär oss att vara flexibla blir sådana situationer smidigare och vi undviker bråk.

Det går inte alltid att undvika bråk och meningsskiljaktigheter. Då behöver vi konfliktlösningsförmåga. Bakom vårt beteende finns alltid någon känsla eller något behov. Att känna igen sina egna känslor och behov är därför en viktig färdighet. När vi i en konfliktsituation berättar om våra egna känslor och behov och lyssnar på den andra parten i bråket, kan vi lösa konflikterna på ett konstruktivt sätt. Genom att skylla på den andra blir situationen ofta bara ännu mer låst.

Det är viktigt att lära sig att också säga nej. Du kan stöta på situationer där du till exempel blir ombedd att göra något som inte känns bra för dig. Sådana situationer kan vara särskilt utmanande när dina egna kompisar föreslår något som du tycker är obehagligt. Det är ändå en viktig färdighet att kunna tacka nej till saker som man inte på riktigt själv vill.

Förtroende är en mycket viktig byggsten i umgänget med andra. När vi håller fast vid det vi har kommit överens om tillsammans och inte för andras saker vidare, bygger vi upp förtroende.

Uppgift: Mina kompisfärdigheter -självbedömning

Material: Låt klassen lysa häfte 1 s. 6

Eleven markerar de kompisfärdigheter på arbetsbladet som eleven själv anser är sina styrkor. Man funderar också på vilka färdigheter som skulle vara bra att öva mer på. Till sist kan de som vill dela med sig av sina iakttagelser från uppgiften. Var det lätt eller svårt att bedöma sina egna färdigheter?

Uppgiften innehåller olika områden av kompisrelationer och färdigheter som hör till dem. Bedöm dina egna färdigheter. Markera de färdigheter som du anser är dina styrkor. Fundera till sist på vilka av de andra färdigheterna du skulle kunna öva på närmast. Skriv de två färdigheter du har valt att öva på i de tomma ovalerna längst ner i uppgiften.

Samarbete: Kompisfärdighetsspel

Material: Spelplan och tärning för varje par

Eleverna arbetar i par. Varje par får en tärning och en spelplan. I spelet finns en exempelsituation som hör till varje område av kompisfärdigheter. Paret läser spelsituationen högt. Elev 1 kastar tärningen och säger repliken som motsvarar tärningens antal (replik 1) högt. Därefter kastar elev 2 tärningen och säger repliken som motsvarar tärningens antal (replik 2) högt. Efter det tänker ni tillsammans på frågorna i den sista rutan. När ni har tänkt igenom frågorna går ni vidare till nästa situation.

Nu får ni arbeta i par. Samtidigt övar ni kompisfärdigheter. Med hjälp av dem fungerar samarbetet bättre och det känns roligare att göra saker tillsammans.

Ni får en spelplan och en tärning tillsammans med er partner. I spelet finns en exempelsituation som hör till varje område av kompisfärdigheter. Läs situationen i den första rutan. I de följande rutorna ser ni vad

personerna i situationen säger. Först kastar den ena i paret tärningen och läser från rutan (replik 1) den replik som motsvarar tärningens antal. Sedan kastar den andra i paret tärningen och får sin replik från nästa ruta (replik 2). I den sista rutan funderar ni tillsammans, med hjälp av frågorna i rutan, på hur kompisfärdigheter används i situationen.

Situationen kan också behandlas så att två frivilliga kommer fram framför klassen. Spelplanen visas så att alla kan se. Läraren läser situationen för klassen och kastar tärningen för att bestämma replikerna. Eleverna framför klassen säger replikerna med inlevelse och "spelar upp" situationen. Sedan diskuterar ni tillsammans i klassen och funderar på frågor som hör till situationen. För nästa situation frågar man efter nya frivilliga elever.

Aktivitet: Alla som tycker om – eller Förenande saker –lek

Ofta har kompisar gemensamma intressen. I nästa lek undersöker vi vilka saker som förenar eleverna i er klass. Det är ändå bra att ha koll på kompis färdigheterna i umgänget med alla, även om man skulle vara intresserad av olika saker.

Alla som tycker om – leken

Stå i en ring med ryggen mot mitten. Turas om att säga något som du själv tycker om. Alla som också tycker om det ni hör vänder sig mot mitten av ringen. Man kan också visa det man säger med pantomim (till exempel basket → man studsar en boll). Man kan också sitta på sina platser: den som säger något reser sig upp och de andra som tycker om samma sak reser sig också.

Ju mer vi lägger märke till saker som förenar oss i stället för att fästa uppmärksamhet vid olikheter, desto lättare är det för oss att lära känna varandra och samarbeta. I nästa lek står man med ryggen mot ringens mitt. Någon vänder sig mot mitten av ringen och säger en sak som hen tycker om. Det kan till exempel vara en aktivitet, en maträtt, ett band eller en färg. Alla som tycker om samma sak vänder sig också om. I ringen möter man dem som förenas av denna sak. Sedan vänder man sig tillbaka till startpositionen och nästa person får säga en sak. Leken lyckas när vi lyssnar på och respekterar varandra. Det är helt okej att vi inte alltid tycker om samma saker, men även då lyssnar vi och respekterar den andras intressen.

Eller

Förenande saker – leken

Eleverna delas in i grupper på 3–4 elever. I leken hittar eleverna på saker som förenar gruppen. Målet är att stärka känslan av att barn har mycket gemensamt med varandra.

I den här leken ska ni komma på så många saker som möjligt som förenar eleverna i er grupp. Till exempel: ni bor i Esbo, ni tycker om glass och så vidare. Skriv ner på ett papper saker som ni har gemensamma. Ni har 3 minuter på er.

Till slut kan man diskutera hur många gemensamma saker varje grupp hittade mellan sina medlemmar.

Hemläxa: Färdigheter för att vara en bra familjemedlem – uppgift

Material: Låt klassen lysa – häfte 1, s. 6

Längst ner på uppgiftssidan finns hemläxan. Eleven sätter ett kryss när hen hemma har använt någon bra kompisfärdighet från uppgiften tillsammans med en familjemedlem.

Klassutmaning: Kompisfärdighetsbingo

Material: Affisch med kompisfärdighetsbingo

I klassutmaningen är målet att fylla klassens gemensamma bingobricka med vänliga handlingar. En elev får skriva sitt namn i en ruta när hen har gjort det som står i rutan. Flera barn kan ha sina namn i samma ruta.

Sammanfattning av lektionen: Kompisfärdigheter

I dag har vi pratat om kompisfärdigheter. Det är färdigheter som vi behöver för positiv och bra samspel med andra.

När vi tar hänsyn till andra, är omtänksamma och lär oss att vara flexibla, blir situationer med kompisar trevliga för alla. Ibland går det inte att undvika konflikter. Då är det viktigt att kunna försöka lösa dem på ett bra sätt, genom att berätta om sina egna känslor och behov, och genom att lyssna på den andra.

Vi tackar klassen för lektionen tillsammans och lyfter fram något som gick bra. Man kan också be eleverna själva att berätta vad som fungerade bra under lektionen. (Till exempel: *samarbetet fungerade bra när ni spelade kompisfärdighetsspelet. Under lektionen gav ni bra exempel på olika situationer där man behöver kompisfärdigheter.*)

Avslutning: Närvaroövning med vänliga önskningar

Material: lugn musik eller instrument

Till slut gör vi tillsammans en närvaroövning med vänliga önskningar. Under övningen får du lugna dig med vänliga tankar. Efter att du har satt dig bekvämt guidar jag dig i dina tankar att önska allt gott till viktiga personer i ditt liv och också till dig själv.

Sätt dig bekvämt så att du kan ha det lugnt en stund för dig själv. För att få lugn och ro kan du stänga ögonen eller sänka blicken mot en bestämd punkt.

Tänk först på någon som är kär och viktig för dig. Det kan vara en familjemedlem, en god vän eller till och med ett husdjur. När du tänker på den här personen eller djuret som du tycker mycket om, le mot hen i dina tankar och önska vänligt i ditt sinne:

Jag önskar dig allt gott!

Tänk sedan på en kompis i din klass. Någon som du trivs med och gärna är tillsammans med. Önska också hen vänligt i dina tankar:

Jag önskar dig allt gott!

Tänk sedan på en klasskamrat som du ännu inte känner så bra. När du tänker på den personen, önska också hen vänligt:

Jag önskar dig allt gott!

Tänk sedan på hela klassen, alla klasskamrater inklusive dig själv, och läraren. Önska vänligt till alla i ditt sinne:

Jag önskar oss alla allt gott! Jag önskar av hela mitt hjärta oss alla allt gott!

Till sist riktar du din uppmärksamhet mot dig själv. Förhoppningsvis känns det bra och varmt. Kanske känns din andning lugn och naturlig. Önska också dig själv vänligt allt gott i dina tankar.

Ta med dig en god känsla och vänlighet från den här övningen in i din dag. Tack för att du gjorde övningen. När du är redo kan du öppna ögonen lugnt och titta vänligt omkring dig.

Som inspiration används följande länk:

<https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-koulu-videot/> (på finska)