

Lektionsplan: POSITIV ATMOSFÄR

Atmosfären i klassen uppstår genom möten och växelverkan. Elevens egna känslor och beteende påverkar den gemensamma atmosfären, och den gemensamma atmosfären påverkar i sin tur varje elev. Klassens atmosfär är en viktig faktor för elevens välmående, skoltrivsel och lärande. En positiv atmosfär får klassen att lysa.

På den här lektionen ska vi undersöka vårt eget humör och klassens gemensamma atmosfär med hjälp av väderkort. Samtidigt funderar vi på vilka handlingar som var och en kan göra för att skapa en positiv atmosfär i klassen och på så sätt stärka sitt eget välmående.

MÅL:

- Öva på att känna igen sina egna känslor
- Förstå hur ens egna och andras känslor påverkar hela gruppen
- Fundera på vilka sätt man själv kan påverka klassens atmosfär på ett positivt sätt

MATERIAL:

- Kort som beskriver lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa – avtalet
- Lugn musik eller instrument för samling
- Väderkort
- Vad tar du med dig in i klassen-kort
- Låt klassen lysa – häfte 1 s. 2
- Utdelningsblad: Hur får jag klassen att lysa?
- Pensel eller sjal
- Klassutmaning: Solstråle-uppgift (sol-bild och strålar)

Låt klassen lysa- avtalet är bra att gå igenom redan före den första lektionen. Det är bra att ha avtalet synlig på varje lektion.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och visas med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Fantasiresa till sommaren

Material: lugn musik eller instrument

Berätta att lektionerna alltid börjar med en gemensam samling. Förklara också varför man gör så.

Det rör sig ofta mycket i huvudet på oss, olika tankar och stämningar, särskilt när man kommer från rasten eller från en annan lektion och ska börja något nytt. Ibland är sinnet lugnt, men ofta kan det till

och med vara som en storm av olika tankar. Det är viktigt att lugna ner sig inför något nytt. Att samla sig är en färdighet som man kan öva på, och det finns sätt man kan lära sig för att lugna ner sig själv.

Vi provar tillsammans.

Ta en bra sittställning så att dina fötter vilar stadigt mot golvet (eller fotstödet). Låt händerna vila i knät eller på bänken. Om det känns tryggt kan du stänga ögonen en stund eller rikta blicken mot bänken så att du får lugn och ro. Lugna andningen och därigenom hela kroppen. Andas in och andas länge ut. Upprepa några gånger. Snart hör du lugn musik eller ett ljud. Du kan fortsätta ha ögonen stängda eller blicken riktad mot bänken.

Vi gör en liten fantasiresa.

Tänk på en solig sommardag. Vad ser du?

Fundera, medan musiken spelar, på hur solen känns mot ditt ansikte.

Känner du värmen på kinderna? Kittlar solstrålarna på din näsa?

Ta ännu några andetag och njut av den soliga stunden. När musiken eller ljudet slutar kan du lyfta blicken och vi är redo att börja tillsammans.

Efter samlingen kan man prata kort. *Hur kändes det? Hur känns det nu? Förändrades känslan på något sätt?* Det finns inga rätt eller fel svar, alla upplever på sitt eget sätt. Att samla sig är inte alltid lätt om man inte har övat på det tidigare.

Aktivitet: Väderkort och gruppuppgift

Material: Väderkort

Väderkortet finns framme på tavlan eller synliga för alla.

Många känner kanske redan till hur man kan observera vädret ute och beskriva det med olika symboler. Med hjälp av vädersymboler kan man också berätta hur man känner sig. Fundera på vilket väder du har i ditt sinne just nu.

Man kan arbeta i en cirkel tillsammans med hela gruppen eller i mindre grupper.

Det finns många väderkort framme. Varje elev väljer ett kort som passar. Eleven visar sitt kort och kan kort berätta varför den valde just det kortet och vilken känsla det beskriver. Påminn eleverna om vikten av att lyssna på varandra på ett respektfullt och uppmärksamt sätt.

När alla har berättat lägger eleverna sina kort på golvet eller på tavlan och går tillbaka till sina platser. Kort med samma slags väder sorteras så att de ligger nära varandra. Tillsammans tittar vi på hur klassens väder ser ut idag.

Undervisning: Klassens atmosfär

Grupper, som till exempel skolklasser, får alltid en gemensam atmosfär. Varje elevs eget väder påverkar klassens stämning, samtidigt som klassens atmosfär påverkar hur varje enskild elev känner sig.

Exempel: Om någon kommer in i klassrummet leende och hälsar på andra blir de andra glada och hälsar tillbaka. Om klassen är ivrig över en rastlek smittar entusiasmen lätt av sig.

Eleverna kan ge egna exempel. Påminn eleverna om att man bara berättar om egna upplevelser och inte nämner andra vid namn (Låt klassen lysa-överenskommelsen).

Olika känslotillstånd är naturliga och hör till livet, även regniga dagar behövs. Men det är bra att förstå att vi alla kan påverka vår egen, andras och den gemensamma atmosfären. Vi kan också lära oss sätt att skydda oss från sådant som påverkar oss negativt.

Låt klassen lysa-lektionernas mål är att lära sig sådana sätt. När vi lär oss fler sätt kan vi få sol att lysa i klassen, det vill säga att atmosfären blir mer positiv. Även om alla slags väder är viktiga och har sin betydelse, kan vi må bättre och lära oss bättre när vi kan påverka vårt eget humör och föra in mer solsken i klassen.

Aktivitet: Vad tar du med dig in i klassen – lek

Material: Vad tar du med dig in i klassen – kort

Eleverna delas in i grupper och varje grupp får ett kort. På kortet står ett sätt att förbättra atmosfären i klassen. Genom att agera på detta sätt kan man lägga till solstrålar i klassen. Gruppen går in genom klassens dörr och visar det som står på kortet (t.ex. leende, beröm). De andra gissar vad det är för sätt att förbättra atmosfären gruppen visar upp.

Ni får ett kort i gruppen. På kortet står ett sätt att agera som ger en positiv atmosfär i klassen. Visa tillsammans i gruppen det som står på kortet som pantomim när det är er tur att gå in i klassrummet. De andra gissar vad ni visar.

Uppgift: Hur får jag klassen att lysa?

Material: Låt klassen lysa- häfte 1 s. 2 och Låt klassen lysa-arbetsblad

Eleverna gör en egen uppgift där de skriver saker som passar dem själva för att stärka en positiv atmosfär i gruppen (sådan de har gjort själv eller något man kan göra). Man kan visa Låt klassen lysa-arbetsbladet på tavlan så att eleverna får hjälp med uppgiften. Avslutningsvis får de som vill dela med sig av vad de har skrivit, antingen till hela klassen, i gruppen eller i par.

Nu får du fundera på sätt som du kan bidra med bra atmosfär i vår klass. Skriv in sådana sätt mellan solstrålarna. Du kan hitta på egna eller ta hjälp av exemplen på tavlan.

Läxa: Sprida solstrålar hemma

Material: Låt klassen lysa-häfte 1 s. 2

Längst ner på uppgiftssidan finns en läxa. Eleven hittar på något sätt att skapa en bra atmosfär hemma. Eleven gör detta hemma och observerar hur handlingen påverkar andra. I läxan skriver eleven vad hen gjorde och hur det påverkade familjemedlemmarna.

Klassutmaning: Solstråle-uppgift

Material: Sol-bild och solstrålar

En stor sol sätts upp på klassens dörr eller vägg. Det finns strålar med olika handlingar som förbättrar klassens atmosfär. När en elev ser någon göra en sådan handling får hen sätta upp en solstråle på solen. Några solstrålar är tomma, så man kan skriva egna exempel på hur man kan förbättra atmosfären i klassen.

Sammanfattning: Positiv atmosfär

Nu har den första Låt klassen lysa-lektionen genomförts. Idag pratade vi om hur allas känslor påverkar klassens atmosfär och vilka sätt vi kan använda för att skapa en positiv atmosfär i klassen. När vi gör saker som tar hänsyn till andra mår alla bättre och lär sig bättre. Nästa gång pratar vi mer om olika känslor och hur de syns och känns i oss.

Nedvarvning: Solstrålens beröring

Material: lugn musik eller instrument, pensel eller sjal

Idag har vi pratat om klassens atmosfär och om hur var och en kan påverka den, och hur klassens atmosfär påverkar oss. Vi har också funderat på sätt att förbättra atmosfären i klassen. Nu har ni också en uppgift som kan ge fler solstrålar till er klass.

Tacka klassen för den gemensamma lektionen och lyft fram något som gick bra. (T.ex. Ni var ivriga att visa upp era kort under lekarna. Ni delade modigt med er av era olika känslor och väder.)

Berätta att lektionerna alltid avslutas med en gemensam samlingsövning.

Sitt lugnt och lägg huvudet mot bänken. Du kan stänga ögonen eller rikta blicken mot en punkt. Lyssna på musiken eller instrumentet. När du känner en lätt beröring på axeln av solstrålen (sjalen eller penseln) kan du lugnt gå ut / öppna ögonen och sitta tyst på din plats.

Den vuxna går runt och rör lätt vid elevernas axlar med en sjal, pensel eller liknande.