



2019-1-BE02-KA201-060353

Aktiviteter som stöder "Make My Day!" – En guide för lärare och skolpersonal som möjliggör utveckling av själv – medvetenhet, självförtroende och färdigheter för att identifiera och integrera SEL- och EF i vardagen.

REFLECT Övningspaket

Session 3

April 2021



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÖVNINGSPAKET 3 FÖR REFLECT implementering

Introduktion 1

Övning 1:	Kommunikation - sändare och mottagare	2
Övning 2	Aktiviteter för att främja färdigheten "aktivt lyssnande"	4
Övning 3	Empati och känslskola	6

Introduktion

REFLECT-programmet handlar om att omsätta SEL och EF i praktiken under hela skoldagen genom att använda övningar som kan underlätta byggandet av goda relationer och uppmuntra lärande hos elever. REFLECT uppmuntrar dig att pröva övningar och aktiviteter för att hjälpa oss att få syn på vad som fungerar och vad som inte fungerar. Vi vill att saker ska göra skillnad för att stödja din undervisning, ungdomars lärande och bidra till att "göra allas dag". Detta paket innehåller övningar som kan vara användbara för att stödja SEL och EF i klassrummet, skoldagen hemma eller i samhället.

Syftet med programmet är att deltagarna ska omsätta övningar i praktiken och testa dem i klassrummet och använda en aktionsforskningsmetod för att bedöma effektiviteten. Testa någon eller några idéer och ta med dina reflektioner till REFLECT-gruppen till varje session. Detta genomförs på ett stort antal skolor i Europa ger oss en slutlig uppsättning material och erfarenheter för användning.

Session 3 teman

- Introduktion till Social medvetenhet
- Relationsfärdigheter och empatisk kommunikation

Övning 1 Kommunikation - sändare och mottagare

Introduktion till träning

Att stärka elevernas ordförråd och begrepp som hjälper en att utveckla kommunikationsfärdigheter är en viktig del i relationsfärdigheter och social medvetenhet.

Syftet med denna övning är att

Att ge eleverna olika ord och "etiketter" för olika typer av kommunikation och språk. Att ge eleverna en modell för att förstå kommunikation som både receptiv (mottagare) och expressiv (sändare). Kommunikation kräver sändare och mottagare.

Instruktioner

1. "Brainstorma" med eleverna, t ex på tavla med en mindmap och listor. Använd t ex en öppen ingångsfråga för att aktivera eleverna. "Vad är språk för något?" "Finns det olika typer av språk?" "Använder vi olika typer av språk i olika situationer?"
2. Introducera "Verbalt språk" (vi säger saker med talade ord), "Skriftligt språk" (skrivna ordet), "Kroppsspråk" (uttrycker med kroppen) osv. Stanna upp, spåna kring exempel och fördjupa tillsammans med eleverna där så är lämpligt.
3. Introducera en enkel modell kring kommunikation = Sändare – Budskap/Tolkning – Mottagare (rita eller visualisera på lämpligt sätt)
 - a. Prata om situationer där sändare skickar ett budskap och mottagare tolkar rätt eller fel budskap.
 - b. Fråga eleverna t ex om de kan komma på någon gång då de tolkade fel (prata i par t ex innan storgrupp).

Här finns också skrivet om icke-verbal kommunikation:

<https://introspectiveperspectiveblog.wordpress.com/2015/11/25/mr-bean-dimensions-of-nonverbal-communication/>

Här finns ett klipp med mr Bean på biblioteket, som kan användas för att diskutera sändare – mottagare – budskap: <https://youtu.be/YWkbCUuOIU0>

Denna ingång till icke kan också kombineras med övningar, se nedan för exempel:

Nyckelord för en ordlista

(att ha framme under en period eller plocka fram vid tillfälle t ex på blädderblock):

-Sändare

-Mottagare

-Budskap (avsikten, vad man vill säga). Budskap kan vara mer eller mindre tydliga.

-Tolkning (vad den andre uppfattade). Tolkning kan vara mer eller mindre rätt.

-Fråga/kolla/checka av som strategi (för att kontrollera att budskap och tolkning stämmer). "Menar du så här....menar du att?"

-Verbalt språk

-Kroppsspråk eller icke-verbalt språk

etc

‘20 frågor’

är ett underbart spel som gör det möjligt för barn att öva på att formulera och ställa direkta frågor. Be barnen stå i en cirkel. Låt ett barn stå i mitten. Hen måste tänka på en berömd plats eller en känd personlighet. De andra barnen i gruppen måste identifiera det genom att ställa en uppsättning av 20 frågor. Barnet kan svara genom att bara säga ja eller nej. Om gruppen inte gissar, förklaras barnet i mitten som vinnare! Om man vill kan man efteråt diskutera t ex hur man kan veta om man är på rätt väg i sin gissning? Kan man se det på den som svarar? Hur då?

”Känn igen grejen”

Ett barn har ögonbindel, medan resten av spelarna väljer en gemensam sak som man ska beskriva utan att säga vad saken heter. Varje spelare turas om att beskriva något i saken. Barnet med ögonbindel kan ställa ytterligare frågor som ledtrådar.

Vem är ledaren?

Detta spel kan vara ett bra träningsverktyg för att lära barn hur man känner igen kroppsspråk. Välj ett barn som ledare, som kommer att utföra specifika handlingar, som att stampa fötterna eller klappa. De andra barnen måste imitera ledarens handlingar. Ledaren väljer sedan ett annat barn som ledare genom att le eller blinka åt hen. De andra barnen måste upptäcka den nya ledaren och sedan replikera hans handlingar.

Spegel - med ledare och följare

Dela upp gruppen i par. Se till att ett barn väljs till ledare. Den andra i paret kommer att följa ledarens ansiktsuttryck och kroppsspråk. Övriga tittar på. Detta främjar uppmärksamhet på ögonkontakt och känslomässig medvetenhet, tillsammans med förbättring av medvetenhet om kroppsspråkssignaler. Byt ledare och följaren för den andra omgången. Fråga klassen om de föredrar att följa eller leda? Be dem motivera varför?

Övning 2 Aktiviteter för att främja färdigheten "aktivt lyssnande"

Introduktion

"Aktivt lyssnande" är en teknik som hjälper oss att koncentrera oss på vad andra säger och förstå deras **fullständiga** budskap. Aktiva lyssnare visar verbala signaler (kommer ihåg, upprepar tillbaka vad talaren säger och frågar) och icke-verbal (upprätthåller ögonkontakt, leende, huvud nickar, kroppshållning, avbryter inte och undviker alla distraktioner) tecken på att lyssna.

Inkluderar: uppmärksamma, ge feedback, vänta med att dra slutsatser, svara på lämpligt sätt (vara öppen, ärlig och respektfull mot talarens åsikt - även om vi inte håller med om det).

Ingångsövning till "Aktivt lyssnande"

Introducera begreppet "Aktivt lyssnande". Fråga eleverna om de kan ana vad det handlar om?

"Finns det olika typer av lyssnande?"

"Vad är skillnaden mellan aktivt lyssnande och andra typer av lyssnande?"

"Hur vet man när någon lyssnar aktivt (nickar, upprepar, kontrollerar, ger feedback etc)..."

"Varför är det viktigt med aktivt lyssnande? När är det särskilt viktigt? I skolan? Undervisningen? Kamratrelationer? Hemma etc? Hur känns det när någon lyssnar aktivt? Hur känns det om någon inte lyssnar?" osv

Hur gör man när man "lyssnar aktivt"? Brainstorma kring strategier, lista eller mindmappa. Koppla om du kan till någon situation i klassen som ni kanske pratat om tidigare.

Brainstorma om hur man kan öva på "aktivt lyssnande". Ge exempel (hur gör du som lärare när du vill lyssna aktivt).

För yngre barn: Be dem rita en bild där två personer pratar och den ena berättar (sändare) och den andra lyssnar (mottagare)... Låt barnen titta på varandras bilder parvis och be den ena berätta, och den andra lyssna (aktivt)... ☺

För äldre barn, så kan de också rita och dessutom skriva en punktlista på vad som är viktigt för sändaren att tänka på, och vad som är viktigt för mottagaren att tänka på för att det ska bli bra kommunikation.

Ingångsövning 2: Aktivt lyssnande

UTVECKLA FÄRDIGHETER GENOM AKTIVT LYSSNANDE

Tänka på: När känner du att andra lyssnar på dig?

Samtala om: Hur kan vi göra för att lyssna bra?

Visa: När man lyssnar aktivt är man fokuserad, ser på den andre och spetsar öronen

Pröva: Den ene berättar något under en minut och den andre lyssnar
Byt roller efter en minut

Värdera: Hur blev det? Hur kändes det?

Tänka på: Vad lärde du dig av övningen som du kan använda?

Pröva: Nästa gång du ska lyssna prova att använda det du lärde idag

Bekräfta: Ge specifik och konkret återkoppling i vardagen

Följande övningar kan användas för att skapa ytterligare upplevelser att diskutera kring temat aktivt lyssnande

Viskleken

Börja med ett barn, som viskar ett meddelande i örat på den som sitter till höger, som sedan viskar det i sin grannes öron och så vidare tills alla i cirkeln har tagit en sväng.

Barnet i slutet vidarebefordrar meddelandet högt. När detta är gjort kan den sista personen som tar emot meddelandet avslöja det. Det är mycket troligt att det ursprungliga meddelandet och det slutliga mottagna meddelandet kommer att skilja sig åt! Du kan börja med ett enkelt meddelande och långsamt gå vidare till mer komplexa meningar.

<https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/>

Popcorn storytelling

Det här spelet kan uppskattas av olika åldrar. Be gruppen sitta i en cirkel. Ge gruppen en startmening. Till exempel, "Det var en gång en liten grå elefant...." Få varje deltagare att lägga till i berättelsen baserat på vad den tidigare deltagaren har lagt till i berättelsen. Det är en övning i att använda aktivt lyssnande och samtidigt att planera en fortsättning i en berättelse.

Aktivt lyssnande i klassrummet

Även om feedback är ett viktigt steg i aktivt lyssnande, vidta vart och ett av följande steg för att vara effektiv med den här tekniken:

1. Titta på personen och stäng av andra saker du gör.
2. Lyssna inte bara på orden, utan tänk på vilken känsla den andra förmedlar.
3. Försök vara uppriktigt intresserad av vad den andra personen pratar om.
4. Upprepa vad personen sa.
5. Ställ förtydligande frågor.
6. Var medveten om dina egna känslor och åsikter.
7. Om du måste ange dina åsikter, säg dem först efter att du har lyssnat.

Klipp om aktivt lyssnande under lektionstid från URs "Orka plugga":

https://youtu.be/CE6_tou5l90

<https://www.thoughtco.com/active-listening-for-the-classroom-6385>

Övning 3 Empati och känslaskola

Introduktion

Syftet är att hjälpa en grupp som är involverad i oenighet att tänka på andra perspektiv. Undvik dock övningen om ni har ett pågående, eller är i början av ett pågående arbete kring mobbing.

Instruktion

Bjud in klassen eller elever, t ex parvis att utforska detta foto och fantisera kring vad som händer. Vad tror de att de olika personerna på bilden tänker och säger till varandra. Uppmuntra dem att tänka på en rad känslor– utforska olika ord som kan hjälpa till att definiera känslorna. Skriv upp känslö-orden som nyckelord på tavla eller blädderblock.



Fråga eleverna vad de skulle säga till dem som samtalar i bilden? Vad tror de skulle vara till hjälp att säga?

Tänk på liknande situationer du har upplevt. Vad har du sagt eller velat att folk ska säga till dig?

REFLEKTERA EFTER SAMTALET SOM EN SUMMERING TILLSAMMANS

1. Hur känns det att försöka förstå hur någon annan mår?
2. Hur svårt eller enkelt är det?
3. Vad är tre viktiga saker som vi har lärt oss?
4. Försök att omsätta ditt lärande i praktiken där du kan?

Varför är det viktigt? (länk till teoriforskning)

Forskning har visat värdet av att hjälpa barn att namnge känslor och utveckla sitt ordförråd för att bättre förklara sina idéer. Förmågan att knyta an empatiskt till andra – att känna med dem, att bry sig om deras välbefinnande och att agera med medkänsla – är avgörande för våra liv och hjälper oss att komma överens, arbeta mer effektivt och frodas som ett samhälle. Helen Riess, [*Empatieffekten*](#)

Hur stöder det lärandet från det här avsnittet?

Att utveckla empati är avgörande för att utveckla social medvetenhet.

Attention har en fin känslskola, med videoklipp och övningar, som heter KÄNSLOGREJEN:
<https://www.xn--knslogrejen-l8a.se/>