

Gefandi sambönd

Hvernig get ég tryggt að sambönd mín séu heilbrigð og jákvæð?

„Þetta er flókið,“ er setning sem getur lýst mörgum samböndum okkar, rómantískum jafnt sem öðrum. Þegar við bætum svo tækjum og samfélagsmiðlum við jöfnuna flækjast hlutirnir enn frekar. Hjálpið nemendum að taka skref í átt að því að byggja upp heilbrigða og gefandi vináttu og sambönd, bæði á netinu og utan þess.

Markmið:

- Að greina hvernig sambönd verða fyrir áhrifum af tækjum og netinu.
- Að þekkja eiginleika heilbrigðra og gefandi sambanda.
- Að nota hugsanaferlið „Tilfinningar og valkostir“ til að finna leiðir til samskipta í krefjandi samböndum.

Lykilhugtak:

Viðvörunarbjöllur

Kennsluáætlun 45 mínútur.

Texti og tal

10 mínútur

Í þessari kennslustund eiga nemendur að velja úr lista efnis á netinu sem þau munu nota til að kanna og greina efni kennslustundarinnar. Notið [Vináttu og mörk - lausnir](#) til að meta efnið áður en hafist er handa við verkefnið. Ákveðið efni gæti hentað vissum nemendum umfram annað.

1.

Spyrjið: *Hversu oft spjallar þú eða sendir skilaboð til vina þinna? Á klukkutíma fresti? Á hverjum degi?*

Nemendur svara. Spyrjið áfram: *Hver er munurinn á því að senda skilaboð til vina sinna eða tala við þá í eigin persónu? Talið þið um aðra hluti þegar þið notið síma en þegar þið talið saman í eigin persónu?*

Vekið athygli á líkindum og mun á því hvernig nemendur tala saman þegar þau nota tæki samanborið við samtöl í eigin persónu, sérstaklega ef nefnt er hversu oft samtölin fara fram.

2.

Segið: Í dag ætlum við að tala um sambönd, vináttu og samskipti. Byrjum á því að horfa á stutt myndband.

Sýnið myndbandið: [Raddir unglinga: Vináttu og mörk](#) og biðjið nemendur að hugleiða spurningarnar á meðan þau horfa ([glæra 4](#)).

3.

Nemendur deila hugleiðingum sínum um myndbandið. Vekið athygli á dæmum um sambönd og samskipti sem virðast jákvæð og heilbrigð og þau sem virðast ekki eins jákvæð og heilbrigð. Spyrjið í framhaldi *hvort nemendur sjái líkindi við eigin reynslu og að hvaða leyti*.

Vináttu og mörk

15 mínútur

1.

Segið: Nú skuluð þið skoða nokkrar heimildir á eigin spýtur, sérstaklega það sem fram kemur um heilbrigð og óheilbrigð sambönd.

Dreifið verkefninu [Vináttu og mörk](#) og lesið fyrirmælin upphátt ([glæra 5](#)).

2.

Skiptið nemendum í pör. Hver og einn skoðar annað af dæmunum á verkefninu. Gefið þeim 5 mínútur til þess og til að skrá hjá sér punkta. Því næst segja þau félaganum sínum frá því sem þau komust að.

3.

Nemendur deila svörum sínum og skrá hjá þér það sem hinir leggja til ([glæra 6](#)). Notið **eintak kennara** til stuðnings við að leiða umræðuna. Dragið fram það sem þið viljið að nemendur taki með sér úr umræðunni og gefið þeim nokkrar mínútur til að skrá það hjá sér.

Viðvörunarbjöllur (e. Red flag feeling)

20 mínútur

1.

Segið: Þegar eitthvað óþægilegt gerist milli vina eða í samböndum hringja viðvörunarbjöllur. **Viðvörunarbjöllur (e. Red flag feeling)** eru þegar eitthvað gerist sem lætur fólki líða óþægilega, fyllir það kvíða, áhyggjum eða depurð (**glæra 7**). Þær eru merki um að eitthvað gæti verið að.

2.

Útskýrið að þegar viðvörunarbjöllur hringja þá er mikilvægt að hægja á og hugleiða tilfinningar sínar. Þá má styðjast við hugsanaferlið „*Tilfinningar og valkostir*“.

Sýnið **glæru 8** og láttu nemendur lesa upp spurningarnar sem tengjast hverju skrefi.

Tilfinningar og valkostir er hugsanaferli sem styður félagsfærni og ígrundaða ákvarðanatöku við lausn stafrænna vandamála.

3.

Beinið nemendum að 2. hluta verkefnisins og lesið fyrirmælin upphátt (**glæra 9**).

Gefið nemendum 10 mínútur til að ljúka við 2. hluta verkefnisins og bjóðið þeim því næst að deila niðurstöðum sínum með bekknum. Notið [Vinátta og mörk - lausnir](#) til stuðnings við að leiða umræðuna.

4.

Ef tími gefst má biðja nemendur að lesa 3. hluta og velja tvær til þrjár spurningar til þess að ígrunda í sameiningu.