

Próunarsjóður grunnskóla Garðabæjar

# Áfram strákar – Jákvæð strákamenning

Kennsluverkefni



Andri Marteinson og Arnheiður Ösp Hjálmarsdóttir  
Ágúst 2022

Kennsluverkefnið „Áfram strákar – jákvæð strákamenning“ er unnið af tveimur kennurum sem vinna í Flataskóla og Hofsstaðaskóla í Garðabæ. Verkefnið er hugsað fyrir stráka í 4. – 7. bekk með það að markmiði að efla samskiptahæfni og samstöðu á meðal þeirra. Verkefnið er kennsluáætlun sem er skipt upp í sex lotur þar sem eftirfarandi viðfangsefni eru tekin fyrir:

- Styrkleikar
- Fjölbreytileiki
- Samskipti
- Markmið
- Áskoranir
- Leiðtogahæfni

Fyrir hvert viðfangsefni eru hugmyndir að kennslustundum, verkefnum og leikjum. Einnig fylgja með glærुकynningar sem hægt er að styðjast við til að leggja inn ákveðin viðfangsefni og notast við í umræðum. Miðað er við að hver lota geti tekið 1-2 kennslustundir (40-60 mínútna). Mælt er til þess að loturnar séu unnar í réttari röð því tenging er á milli þeirra. Til að gott flæði náist í verkefninu er æskilegt að vinnan taki ekki meira en 6 vikur. Heppileg hópastærð eru 10-12 nemendur og að þrír til fjórir vinni saman í verkefnum sem byggjast mikið á samvinnu. Þess ber að geta að flest verkefni/leikirnir koma úr ýmsum áttum og eru því ekki eign höfunda sem hafa notað þau í starfi sínu á undanföllum árum, aðlagð, breytt og bætt eftir því sem við á.

Glærुकynningar sem notaðar eru í innlögnum eru rafrænar og hægt að fá þær sendar í tölvupósti, sé þess óskað sendið tölvupóst á netfangið [arnheidurhj@hofsstadaskoli.is](mailto:arnheidurhj@hofsstadaskoli.is)

Í nýrri menntastefnu Garðabæjar 2022 – 2030 er lögð áhersla á að öll börn þekki og hafi fengið þjálfun í færni sem eykur líkur á vellíðan og árangri til framtíðar svo sem samskiptafærni, skapandi og lausnamiðaðri hugsun, þrautseigju og endurheimt. Verkefnið fellur vel að því sem kemur fram í menntastefnunni og nýtist vonandi vel í skólum bæjarins.

*Með von um góðar viðtökur,*

*Andri Marteinsson umsjónarkennari í Flataskóla og Arnheiður Ösp Hjálmarsdóttir deildarstjóri á yngri stigi í Hofsstaðaskóla.*

Lota 1 - Styrkleikar
<p><b>Námsmarkmið:</b> Að nemendur átti sig á hvað styrkleikar eru, þekki mismunandi styrkleika og geri sér grein fyrir að hægt sé að vinna með og efla styrkleika. Að nemendur átti sig á sínum styrkleikum og komi auga á styrkleika námsfélaga.</p> <p><b>Innlögn 1:</b> Glærukynning (sjá fylgiskjal 1.) hvað eru styrkleikar. Nokkrar valdar þekktar persónur eru sýndar og skoðaðar, umræður um þeirra styrkleika. Mikilvægt að ræða ekki bara augljósustu styrkleikana heldur einnig þá persónustyrkleika sem hvert okkar býr yfir. Styrkleiki getur verið sérstakur hæfileiki, svo sem hæfni í stærðfræði, spila á hljóðfæri eða hlaupa hratt. Styrkleiki getur líka verið jákvætt persónueinkenni, persónustyrkleikar eru jákvæðu hliðar persónuleika t.d. góðvild, þakklæti og sanngirni.</p> <p><b>Verkefni 1:</b> Velja styrkleika.</p> <p><b>Innlögn 2:</b> Glærukynning (sjá fylgiskjal 1.) á tilvitnunum frægra einstaklinga um fyrir hvað þeir vilja standa og þeirra styrkleika.</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Námsfélagar velja styrkleika.</p> <p><b>Leikur:</b> Hver er styrkleikinn?</p>
Lota 2 - Fjölbreytileiki
<p><b>Námsmarkmið:</b> Að nemendur geri sér grein fyrir fjölbreytileika nemendahópsins en í hópnum eru mismunandi og ólíkir einstaklingar.</p> <p><b>Innlögn:</b> Upprifjun frá fyrstu lotu þar sem umræðuefnið var styrkleikar og hvernig allir hafa mismunandi styrkleika.</p> <p>Umræður kennara um fjölbreytileika, engir tveir eru eins og allir einstakir á sinn hátt. Í nemendahópnum eru ljóshærðir og dökkhærðir nemendur, sumir æfa handbolta og aðrir knattspyrnu. Hvað eiga nemendur í hópnum sameiginlegt og hvað er ólíkt með þeim? Hver er andstaðan við fjölbreytileika? Einsleitni hvað þýðir það? Dæmi: hópur sem er svipaður innbyrðis, ekki fjölbreyttur. Innan hópsins eru nemendur með mismunandi styrkleika sem gerir það að verkum að hópurinn er fjölbreyttur.</p> <p><b>Verkefni 1:</b> Öll dýrin í skóginum.</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Eyðieyjan.</p>
Lota 3 - Samskipti
<p><b>Námsmarkmið:</b> Að nemendur geti sett sig í spor annara og lesið í líðan þeirra og að mikilvægt sé að hlusta á hvað aðrir segja áður en svarað er. Að þeir átti sig á að við sýnum tilfinningar oft með líkamlegri tjáningu og þá hvernig.</p> <p><b>Innlögn:</b> Upprifjun frá síðustu lotu um fjölbreytni í hópum og að allir séu einstakir á sinn hátt og hafa það þarf í huga þegar við eigum í samskiptum við aðra.</p> <p>Umræður um líkamstjáningu og að það sést ekki alltaf utan á fólki hvernig því líður. Kennari skrifar upp á töflu í tvo dálka, annars vegar jákvæðar- og hins vegar neikvæðar tilfinningar. Líkamstjáningin skiptir miklu máli í samskiptum, ekki bara það sem er sagt heldur hvernig það er gert og líkamsstaðan.</p> <p>Umræður kennara um hvernig við bregðumst oft of fljótt við þegar einhver segir eitthvað og svörum með einhverju sem við svo sjáum eftir. Mögulega vegna þess að við áttum okkur á því að við misskildum það sem viðkomandi sagði.</p> <p><b>Verkefni 1:</b> Tilfinningar.</p> <p><b>Verkefni 2:</b> Leiknar sviðsmyndir um líkamstjáningu.</p> <p><b>Verkefni 3:</b> Hlustun.</p>

#### Lota 4 - Markmið

**Námsmarkmið:** Að nemendur læri hvað markmið eru og hvernig eigi að setja sér langtíma- og skammtíma markmið.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu um samskipti og áhrif líkamstjáningar í samskiptum. Rætt um hvað markmið eru og hversu gagnlegt það er að setja sér markmið til að ná árangri í hverju því sem maður tekur sér fyrir hendur. SMART glæran (sjá fylgiskjal 2.) skoðuð, útskýrð og rædd.

Umræður um hvort nemendur myndu vilja efla styrkleika sína (tengja við lotu 1. „Hvað eru styrkleikar“) eða reyna að bæta við nýjum styrkleikum með því að vinna með þá.

**Verkefni 1:** Að setja sér skammtíma- og langtíma markmið.

#### Lota 5 - Áskoranir

**Námsmarkmið:** Að nemendur átti sig á muninum á vaxandi- og fastmótuðu hugarfari. Að nemendur átti sig á því að með breyttu hugarfari eigi þeir auðveldar með að takast á við áskoranir í lífinu og ná settum markmiðum. Að nemendur átti sig á því að vinnusemi og viðhorf skipta miklu máli til að ná árangri.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu þar sem áherslan var á markmiðasetningu og nemendur spurðir hvernig þeim hafi gengið að setja sér markmið.

Rætt um hugarfar og glærur skoðaðar (sjá fylgiskjal 3.) þar sem m.a. er farið er í muninn á fastmótuðu- og vaxandi hugarfari og dæmi tekin um hvernig þekktir einstaklingar hafa tekist á við áskoranir.

**Verkefni 1:** Hvað get ég sagt við sjálfan mig?

**Leikur:** Allir um borð.

#### Lota 6 - Leiðtogahæfni

**Námsmarkmið:** Að nemendur læri að vera besta útgáfan af sjálfum sér. Að nemendur átti sig á muninum á jákvæðum- og neikvæðum leiðtogum.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu þar sem umræðuefnið var hvernig hugarfar getur hjálpað okkur við að takast á við áskoranir.

Farið yfir hvað hugtakið leiðtogi þýði og hvað felst í því að vera jákvæður- og neikvæður leiðtogi. Umræður um orðspor og hvernig nemendur geta skapað sitt eigin orðspor og hvernig það fylgir okkur í gegnum lífið (tengja við lotu 3. „Hvað eru góð samskipti“).

**Verkefni 1:** Hvað er jákvæður- og neikvæður leiðtogi?

**Góðir eiginleikar iðkenda:** Gestafyrirlesari frá íþróttafélagi bæjarins (Stjarnan) kemur í heimsókn.

## Lota 1 - Styrkleikar

**Námsmarkmið:** Að nemendur átti sig á hvað styrkleikar eru, þekki mismunandi styrkleika og geri sér grein fyrir að hægt sé að vinna með og efla styrkleika. Að nemendur átti sig á sínum styrkleikum og komi auga á styrkleika námsfélaga.

**Innlögn 1:** Glærुकyning (sjá fylgiskjal 1.) hvað eru styrkleikar. Valdar þekktar persónur eru teknar fyrir og umræður um þeirra styrkleika. Mikilvægt að ræða ekki bara augljósustu styrkleikana heldur einnig þá persónustyrkleika sem hvert okkar býr yfir.

Styrkleiki getur verið sérstakur hæfileiki, svo sem hæfni í stærðfræði, spila á hljóðfæri eða hlaupa hratt. Styrkleiki getur líka verið jákvætt persónueinkenni, persónustyrkleikar eru jákvæðu hliðar persónuleika t.d. góðvild, þakklæti og sanngirni.

**Verkefni 1:** Velja styrkleika.

**Innlögn 2:** Glærुकyning (sjá fylgiskjal 1.) á tilvitnunum frægra einstaklinga um fyrir hvað þeir vilja standa og þeirra styrkleika.

**Verkefni 2:** Námsfélagar velja styrkleika.

**Leikur:** Hver er styrkleikinn?

### Verkefni 1: Velja styrkleika

#### Innlögn

Glærुकyning (sjá fylgiskjal 1.) á hvað eru styrkleikar og hvernig við öll búum meðvitað eða ómeðvitað yfir mismunandi styrkleikum. Valdar þekktar persónur teknar fyrir og umræður um hvaða styrkleikum þær búi yfir. Mikilvægt að ræða ekki bara augljósustu styrkleikana heldur einnig persónu styrkleika sem hvert okkar býr yfir. (Dæmi um persónustyrkleika; góður, hjálpsamur, tillitssamur, hugmyndaríkur).

#### Innlögn á verkefni:

Nemendur sitja 3-4 saman á borði fá einn stokk af styrkleikaspjöldum t.d. frá „Hugafrelsi“ eða „Hlín markþjálfun“.

Við notkun styrkleikaspilanna skal leggja áherslu á að horfa til þess jákvæða í einstaklingnum, en allir þessir styrkleikar hafa jafnt sínar jákvæðu og neikvæðu hliðar eftir því hvernig við nýtum þá. Allir búa þeir í okkur í mismiklu magni, sem er einmitt ástæða þess að við erum hvert og eitt svo einstök.

Spjöldunum eiga strákarnir að dreifa úr á borðinu hjá sér og allir velja sér eitt spjald með þeim styrkleika sem hann telur sig búa yfir ( tveir eða fleiri geta valið sama styrkleikaspjaldið). Hver og einn kynnir fyrir hópnum þann styrkleika sem hann valdi sér og nefnir dæmi um af hverju hann telji sig búa yfir þessum tiltekna styrkleika.

### Verkefni 2: Námsfélagar velja styrkleika

Allir strákarnir fá eyðublaðið „Mínir styrkleikar“ sem þeir merkja með nafninu sínu og skrifa upp þann styrkleika sem var valinn í verkefni 1. Hver hópur á að ræða og velja úr styrkleikaspjöldunum þrjá styrkleika sem þeir telji að félagar þeirra hafi til viðbótar við þann

styrkleika sem áður hafði verið valinn af viðkomandi. Valinn er ritari sem skrifar upp styrkleikana fyrir hvern og einn á blað sem er merkt viðkomandi.

Strákarnir skiptast á að segja frá þeim styrkleikum sem þeir völdu fyrir hvern og einn og rökstyðja eða nefna af hverju þeir voru valdir.

### Leikur: Hver er styrkleikinn?

Kennari dreifir þremur styrkleikaspjöldum á hvern nemanda sem má ekki sýna hinum. Tveir og tveir vinna saman, ef það er oddatala þá eru þrír settir saman sem eiga þá ekki að skipta fyrir en allir hafa fengið að geta upp á einum styrkleika.

Annar nemandinn á að lýsa styrkleikanum sem hann hefur valið án þess að nefna sjálfan styrkleikann á nafn. Það er gott að notast við lýsingu á styrkleikum sem er oft aftan á spjöldunum t.d. frá „Hlín markþjálfun“. Hinn nemandinn á að reyna að geta upp á þeim styrkleika sem verið er að lýsa.

Markmiðið er að nemendur vinni saman að því að geta upp á styrkleikanum því ef það tekst fá báðir stig fyrir það. Kennari gefur merki um hvenær megi byrja, allir byrja á sama tíma. Gefin er ein mínúta í hvert sinn. Þegar allir eru búnir að lýsa sínum styrkleikum eru stigin tekin saman.



## Mínir styrkleikar (verkefni 1 og 2)

Nafn: \_\_\_\_\_

Veldu einn styrkleika sem þér finnst **lýsa sjálfum þér** og segðu frá í nokkrum orðum af hverju þú valdir þennan styrkleika:

Minn styrkleiki er \_\_\_\_\_

Vegna þess að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Námsfélagar velja styrkleika

Veljið þrjá styrkleika sem ykkur finnst **lýsa námsfélaga ykkar vel** og segið frá í nokkrum orðum af hverju þið völduð hvern styrkleika.

Hans styrkleiki er \_\_\_\_\_

Vegna þess að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hans styrkleiki er \_\_\_\_\_

Vegna þess að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hans styrkleiki er \_\_\_\_\_

Vegna þess að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Lota 2 – Fjölbreytileiki

**Námsmarkmið:** Að nemendur geri sér grein fyrir fjölbreytileika nemendahópsins en í hópnum eru mismunandi og ólíkir einstaklingar.

**Innlögn:** Upprifjun frá fyrstu lotu þar sem umræðuefnið var styrkleikar og hvernig allir hafa mismunandi styrkleika.

Umræður kennara um fjölbreytileika, engir tveir eru eins og allir einstakir á sinn hátt. Í nemendahópnum eru ljóshærðir og dökkhærðir nemendur, sumir æfa handbolta og aðrir knattspyrnu. Hvað eiga nemendur í hópnum sameiginlegt og hvað er ólíkt með þeim? Hver er andstaðan við fjölbreytileika? Einsleitni hvað þýðir það? Dæmi: hópur sem er svipaður innbyrðis, ekki fjölbreyttur. Innan hópsins eru nemendur með mismunandi styrkleika sem gerir það að verkum að hópurinn er fjölbreyttur.

Dæmi tekin; t.d. hvað ef knattspyrnulið innihéldi liðsmenn sem allir væri sterkir varnarlega hvernig kæmi það sóknarlega niður á liðinu? Umræður.

Hvað ef enginn byggi yfir jákvæðni eða væri góður í samvinnu, hversu erfitt væri það fyrir nemendur að vinna í hópverkefnum sem mikil áhersla er lögð á í skólastarfinu? Umræður.

Ræða hversu mikilvægt sé að geta unnið saman í hóp og taka tillit til annarra. Hópavinna sé mikilvægur undirbúningur fyrir framtíðina þar sem úti á atvinnumarkaðinn sé mikið lagt upp úr samvinnu.

**Verkefni 1:** Öll dýrin í skóginum

(Þetta verkefni er byggt á verkefni úr bókinni „Jákvæður agi – Handbók fyrir kennara, æfingar fyrir nemendur“ eftir Teresa LaSala, Jody McVittie og Suzanne Smith).

**Verkefni 2 :** Eyðieyjan.



## Verkefni 1: Öll dýrin í skóginum

**Innlögn:** Unnið er með fjögur dýr, kamelljón, skjaldböku, örn og ljón.

Kennari spyr nemendur

- Hversu mörg ykkar halda að það sé alltaf til annaðhvort rétt eða rangt svar?
- Hversu mörg ykkar halda að það sé aðeins til ein leið til að líta á hlutina?
- Hversu mörg ykkar eru stundum feimin við að rétta upp hönd af því að þið haldið að ykkar svar/skoðun sé kannski röng eða að allir aðrir viti rétta svarið?

Segið: Við ætlum að gera verkefni sem hjálpar okkur að gera okkur grein fyrir að það eru til margar leiðir til að sjá hlutina og margar skoðanir sem allar eiga rétt á sér.

1. Hengið upp á töflu mynd af hverju dýri og ræðið eiginleika þeirra.

Eftirfarandi eru nokkrir mikilvægir punktar í umræðuna um eiginleika dýranna svo allir finni örugglega sitt rétta dýr:

Kamelljón: Getur breytt sér – sveigjanlegt - góð aðlögunarhæfni - getur auðveldlega falið sig og fylgst með hlutum og meiðir engan

Skjaldbakan: Alltaf með húsið sitt hjá sér - örugg inni í skelinni - gömul - vitur – góð - meiðir engan – afslöppuð - traustvekjandi og þolinmóð.

Örninn: Sér vel - getur flogið - hefur mikla yfirsýn – frjáls – sterkur og gáfaður

Ljónið: Konungur frumskógarins – stolt - ástríðufullt, sterkt – sjálfstætt og nýtur virðingar

Hengið veggspjöldin með myndum af hverju dýri í fjórum hornum kennslustofunnar.

Bendið á myndirnar og spyrjið nemendur: „Ef þið gætuð valið að vera eitt af þessum dýrum í einn dag, hvert þeirra mynduð þið vilja vera?“

2. Til að koma í veg fyrir hópþrýsting við valið á dýri biðjið nemendur að skrifa nafnið á dýrinu sem þeir velja á miða og bannað sé að tala um eða sýna öðrum það sem skrifað er. Allir eru beðnir um að leggja frá sér miðana á hvolf þegar þeir eru búnir að skrifa á þá. Látið nemendur fara að myndinni af dýrinu sem þeir velja. Nemendur sem velja sama dýrið eiga að vinna saman.
3. Látið hvern hóp lista upp öll þau jákvæðu einkenni eða hæfileika sem þeirra dýr býr yfir og skrá í reitinn „Þess vegna viljum við vera.....“. Í reitinn „Þess vegna viljum við ekki vera.....“ eiga hóparnir að skrá ástæður þess að þau kusu ekki hin dýrin (sjá eyðublað aftar). Gefið nokkurn tíma til hugstormunar og til skráningar í hópunum.
4. Biðjið hópana, einn og einn í einu, að sýna spjaldið sitt og deila með hinum hvað á þeim stendur. Hengið spjöldin upp.
5. Eftir að allir listarnir hafa verið lesnir upp, biðjið þátttakendur að ræða eftir hverju þeir taka. Einhverjir munu benda á að það sem einum finnst vera kostur finnst öðrum vera galli. Ef svo ólíklega vill til að þetta kemur ekki fram er mikilvægt að kennari bendi á það.
6. Nemendur geta brugðist við þegar þeir heyra neikvæðar athugasemdir um þeirra dýr. Leyfið nemendum að tjá sig og sýna viðbrögð og bera virðingu fyrir skoðunum annarra.
7. Spyrjið hvort að mismunandi skoðanir okkar þýði að einhver hópur hafi réttara fyrir sér en annar.
8. Haldið áfram umræðunum með það að takmarki að draga betur og betur fram að fólk getur séð heiminn með mjög mismunandi augum. Stundum erum við sammála og stundum ekki, jafnvel þó við séum í sömu aðstæðum. Mögulegar spurningar fyrir umræðurnar:
  - Hvað ef við myndum öll velja sama dýrið, hvernig væri hópurinn okkar þá?

- Hvernig leið ykkur þegar það komu fram neikvæðar athugasemdir um dýrið ykkar?
  - Hvernig myndi kennslustofan okkar/íþróttalið/skólinn okkar líta út ef að allir hefðu sömu hugmyndirnar? Hverjir væru kostirnir og ókostirnir við það?
  - Hvað ef allir hefðu sömu hugmyndirnar um það hvernig ætti að leysa vandamál – og svo myndu þær hugmyndir ekki virka?
  - Við erum búin að vera að tala um dýr, hugsum nú aðeins um okkur sjálf og skólann okkar/hópinn okkar. Hvernig erum við mismunandi – í útliti, hvernig okkur líður, hvað okkur finnst o.s.frv.
  - Hvernig er fjölbreytileiki okkar kostur fyrir hópinn okkar og hvernig getum við lært af honum?
  - Hvernig getur fjölbreytileiki okkar gagnast okkur á bekkjarfundi þegar við erum að leysa vandamál?
  - Hvernig getum við lært meira hvert um annað og hvernig við sjáum heiminn á mismunandi hátt?
  - Hvernig getum við tryggt að allir fái að vera með í hópnum okkar/skólanum okkar þó að okkur finnist þeir öðruvísi?
  - Hvað þurfum við að læra um þá svo við getum viðurkennt þá eins og þeir eru?
9. Segið nemendum að við munum minna okkur á að við erum ólík og mismunandi á ýmsan hátt með því að tala um fjölbreytileika.

**Myndir af dýrunum sem hægt er að nota fyrir veggspjöldin fjögur sem hengd eru upp:**



## Veggspjald

(Búið til fjögur spjöld, eitt fyrir hvert dýr, með hvert og eitt hinna dýranna í minni hólfunum.

(Mælt er með stærðinni A-3):

<b>Þess vegna viljum við vera kamelljón:</b>		
<b>Þess vegna viljum við ekki vera:</b>		
<b>Ljón:</b>	<b>Örn:</b>	<b>Skjaldbaka:</b>

### Dæmi um unnin veggspjöld:

<b>Þess vegna viljum við vera kamelljón:</b> Getur breytt sér – sveigjanlegt – góð aðlögunarhæfni		
<b>Þess vegna viljum við ekki vera:</b>		
<b>Ljón:</b> Hávær Valdagraðug	<b>Örn:</b> Einmanalegt Ósnertanlegir	<b>Skjaldbaka:</b> Fela sig Forðast hluti

## Verkefni 2: Eyðieyjan

**Innlögn:** Nemendur vinna 3-4 saman. Verkefnablaði (sjá neðar) er dreift til nemenda og einn þeirra er valinn til að vera ritari innan hvers hóps.

Fyrirmælin eru: „Þið eruð stödd á eyðieyju þar sem þið getið eingöngu treyst á styrkleika ykkar til að komast lífs af. Ræðið hvernig styrkleikar einstaklinga innan hópsins geta sameiginlega gagnast ykkur til að komast lífs af og skrifið þá upp“.

Gefið tíma fyrir umræður innan hópanna og aðstoðið þá eftir þörfum. Nemendur segja frá hvernig þeir nýttu styrkleika hópsins til að komast af.

## Eyðieyjan

Styrkleiki	Hvernig nýtist styrkleikinn til að komast af á eyðiejunni?

## Lota 3 - Samskipti

**Námsmarkmið:** Að nemendur geti sett sig í spor annara og lesið í líðan þeirra og að mikilvægt sé að hlusta á hvað aðrir segja áður en svarað er. Að þeir átti sig á að við sýnum oft tilfinningar með líkamlegri tjáningu og þá hvernig.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu um fjölbreytileika t.d. að nemendahópar eru fjölbreyttir en í þeim eru ólíkir einstaklingar og mikilvægt að taka tillit til annarra þegar við eigum í samskiptum. Þegar við veltum fyrir okkur samskiptum þá er hægt að segja að góð samskipti séu lykill að jákvæðum tengslum sem gefa lífinu gleði og innihald. Samskiptafærni er afar mikilvæg þegar kemur að samstarfi og öllu því sem við kemur mannlegum tengslum. Þar skiptir miklu að geta sett sig í spor annarra, geta leyst ágreining með farsælum hætti, fundið lausnir og náð málamiðlun. Ræða við nemendur um það hvernig við bregðumst oft of fljótt við þegar einhver segir eitthvað og svörum með einhverju sem við svo sjáum eftir. Mögulega vegna þess að við áttum okkur á því að við misskildum það sem viðkomandi sagði.

Í góðum samskiptum er gott að hafa eftirfarandi í huga:

- ✓ Skiptumst á að tala
- ✓ Hlustum með athygli á aðra
- ✓ Grípum ekki fram í fyrir öðrum
- ✓ Verum skýr og segjum það sem okkur finnst
- ✓ Virðum skoðanir annarra
- ✓ Sýnum tillitssemi

Það er mikilvægt að hafa í huga þegar við erum að ræða við aðra þá sé alls ekki það sem sagt er heldur bæði hvernig það er gert og hvað líkamsstaðan sýni sem skiptir máli. Talað er um að orðin skipti um 10% máli á meðan tónninn gildir um 35% og líkamstjáning mest eða 55% Líkamstjáning (svipbrigði) - tóntegund/styrkur/hraði – orð.

Ræða saman þær tilfinningar sem geta verið á bakvið það hvernig okkur líður og skrifa þær saman upp á töflu í tvo dálka, annars vegar jákvæðar- og hins vegar neikvæðar tilfinningar. Kennari byrjar t.d. á orðinu „reiði“ og segir svo: Nú eiga allir að segja öll orð sem þeim dettur í hug og ég skrifa upp á töflu. Ekkert orð er rangt en ef ég sé að það sé komið upp skrifa ég það fyrir aftan. Orð sem mikilvægt er fyrir kennara að koma að ef þau koma ekki fram í hugflæði nemenda:

**Jákvætt:** Gleði - Spenna- Ánægja – Bjartsýni – Árangur – Skemmtilegt - Gleðitíðindi

**Neikvætt:** Sorg – Hræðsla/Ótti – Óánægja – Svartsýni – Fýla – Svekkelsi – Vonbrigði – Leiði

**Verkefni 1:** Tilfinningar.

**Verkefni 2:** Leiknar sviðsmyndir um líkamstjáningu.

**Verkefni 3:** Hlustun.

## Verkefni 1: Tilfinningar

Kennari er með miða sem eru jafnmargir og nemendur eru, á hverjum miða stendur ein tilfinning. Nemandi dregur miða og sýnir tilfinninguna með svipbrigðum og látbragði, hinir nemendurnir giska á tilfinninguna (gott að sitja í hring).

Dæmi um tilfinningar: gleði, sorg vonbrigði, reiði, fýla, særindi, leiði, spenna, depurð, kæti, öfund, tilhlökkun, eftirvænting, hræðsla, undrun, hamingja, áhyggjur, væntumþykja, kvíði, ótti, ást.

Umræður – kennari spyr nemendur:

- Hvernig leið ykkur þegar þið lékuð tilfinninguna?
- Hvaða tilfinningu langar ykkur mest eða síst til að finna fyrir?
- Var erfitt að leika eða giska á einhverja tilfinningu?
- Líta einhverjar tilfinningar svipað út þegar verið er að leika þær?
- Er hægt að ruglast á því eða misskilja hvernig öðrum líður?

Í þessu verkefni er hægt að nota tilfinningaspjöld frá Hugarfrelsi (sjá mynd).



## Verkefni 2: Leiknar sviðsmyndir um líkamstjáningu.

Kennari fær nemendur til að gera orðaský með sér upp á töflu með dæmum um tilfinningar sem geta haft áhrif á líkamstjáningu okkar og hvernig mismunandi líkamstjáning getur haft áhrif á samskipti við aðra.

Orð sem gott er að hafa í huga ef aðstoða þarf nemendur

virðing – vanvirðing – jákvæðni/ neikvæðni – öfund – reiði /gleði - feimni – hugrekki – persónuleiki – skammsýni – vont/gott skap – víðsýni/þröngsýni – forvitni – kurteisí/ókurteisí bros – gretta – ranghvolfa augum – horfa í augu (eða ekki) við viðmælenda– skeifa – reka tunguna út úr sér.

Kennari fær til sín 3 nemendur í senn og biður þá um að setjast niður á þrjá stóla sem búið er að raða upp hlið við hlið og biður þá um að leika eftir hans fyrirmælum en hver sviðsmynd/leikþáttur á að sýna dæmi um góð eða slæm samskipti.

### Sviðsmynd 1 - Dæmi um góð samskipti.

Tveir nemendur sitja og eru að spjalla saman þegar sá þriðji bankar (ímyndað) á hurðina. Fyrirmæli frá kennara – Ræðið saman einhvern leik sem þið hafið séð eða spennandi bíómynd/þátt. Takið á móti viðkomandi eins og þið teljið vera á kurteisan hátt og haldið áfram samræðunum eins og þið teljið að samræður eigi að vera.

Punktur til að taka eftir:

- Var viðkomandi vel tekið?
- Var honum komið inn í umræðuna svo að hann gæti auðveldlega tekið þátt í þeim?
- Var sætauppröðuninni breytt þannig að sá í miðjunni færði sig t.d. aðeins aftar til að allir sæju auðveldlega framan í hvorn annan?
- Fengu allir að segja sína skoðun?
- Hlustuðu aðrir á meðan?

### Sviðsmynd 2 - Dæmi um slæm samskipti.

Sama uppsetning og í sviðsmynd 1.

Tveir nýir nemendur sitja saman og eru að spjalla þegar sá þriðji bankar (ímyndað) á hurðina. Fyrirmæli frá kennara – Ræðið saman einhvern leik sem þið hafið séð eða spennandi bíómynd/þátt. Opnið fyrir viðkomandi en haldið áfram að tala bara tveir saman og sá sem situr í miðjunni á að snúa baki í þann sem kom.

Sá sem kemur á að reyna samt að komast inn í umræðuna og sá í miðjunni á þá að snúa sér við á einhverjum tímapunkti og ranghvolfa augunum og svara spurningu viðkomandi.

### Umræður um sviðsmyndir 1 og 2.

- Var viðkomandi vel tekið?
- Var honum komið inn í umræðuna svo að hann gæti auðveldlega tekið þátt í þeim?
- Var sætauppröðuninni breytt þannig að sá í miðjunni færði sig t.d. aðeins aftar til að allir sæju auðveldlega framan í hvorn annan?
- Ræða hvað gerist þegar fólk snýr baki í einhvern sem hann situr við hliðiná.
- Ræða þá vinsælu líkamstjáningu að ranghvolfa augunum og hvaða neikvæðu skilaboð hún sendir án þess að ætlast sé til þess.

### Sviðsmynd 3 - Dæmi um góð eða slæm samskipti.

Tveir nýir nemendur sitja saman og eru að spjalla um einhvern leik eða spennandi bíómynd/þátt þegar sá þriðji bankar (ímyndað) á hurðina.

Fyrirmæli frá kennara til þess sem bankar á hurðina: Samnemendur þínir hafa tekið boltann þinn í leyfisleysi og þú ert því eðlilega í uppnámi, jafnvel reiður og átt að fara til nemendanna og ná í boltann.

Engin nánari fyrirmæli eru gefin svo óljóst er hvort um góð eða slæm samskipti verða og fara umræðurnar því eftir því.

Umræður:

Miðað við líkamsbeitingu þess sem var að ná í boltann sinn hvað var það sem hann gerði sem sýndi góð/slæm samskipti?

- Hvað gerði hann vel?
- Hvað gat hann gert betur
- Kannist þið við þessar aðstæður?
- Hvernig brugðust þeir við sem áttu að hafa tekið boltann?
- Hvað gerðu þeir vel?
- Hvað gátu þeir gert betur?

### Verkefni 3: Hlustun

Nemendur sitja í hring ásamt kennara sem gefur fyrirmæli:

Ég byrja á að horfa á þann sem er mér á hægri hönd og segja við hann hvað mér þykir skemmtilegt að gera og spyr svo hvað honum finnst um það. Hann á að telja hægt upp á þremur í hljóði áður en hann horfir á mig og svarar hvað honum finnst um það. Hann á svo að horfa á þann sem er honum á hægri hönd og segja svo sjálfur hvað honum finnst skemmtilegt að gera og spyrja svo hvað honum finnst um það. Svona gengur þetta koll af kolli allan hringinn.

Næsti hringur fyrirmæli kennara:

Nú eigið þið að horfa á og segja eitthvað jákvætt um einhvern sem þið veljið í hringnum sem á að telja hægt upp á þremur í hljóði, þakka svo fyrir sig og segja eitthvað jákvætt um (eða styrkleika tengt við lotu 1) einhvern annan sem hann velur sjálfur

Þið megið ekki velja neinn sem áður hefur verið valinn en ef það gerist á sá næsti sem er ykkur á hægri hönd og hefur ekki sagt neitt áður að velja einhvern annan, horfa á hann og segja eitthvað jákvætt um hann. Svona gengur þetta koll af kolli þangað til allir hafa sagt eitthvað jákvætt við einhvern annan.

### Leikur í framhaldinu

Kennari skrifar nokkur atriði upp á töflu sem á að nota sem umræðuefni eftir röð t.d. fatnaður, bíómyndir, íþrótt, tölvuleikur, litur.

Þegar eitthvað jákvætt hefur verið sagt um alla eigi þeir að halda áfram og segja við valinn nemanda í hvernig peysu hann er sjálfur í og spyrja svo valinn nemanda hvernig peysu hann sé í Dæmi: „ég er í svartri peysu en hvernig peysu ert þú í?“. Ef nemandi spyr einhvern sem áður hefur verið valinn til að svara dettur spyrjandinn út og sá á hægri hönd við þann sem datt út tekur við. Þegar allir hafa verið spurðir um peysuna er næsta umræðuefni valið. Svona gengur þetta koll af kolli í 5 mínútur eða þangað til kennari telur að búið sé að finna sigurvegaranna, þá sem eftir voru.



## Lota 4 – Markmið

**Námsmarkmið:** Að nemendur læri hvað markmið eru og hvernig eigi að setja sér langtíma- og skammtíma markmið.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu þar sem jákvæð- og neikvæð samskipti voru tekin fyrir. Farið er yfir hversu hjálplegt það er að setja sér markmið til að ná árangri í hverju því sem maður tekur sér fyrir hendur. SMART glæran er sýnd og rædd og skammstöfun útskýrð (sjá fylgiskjal 2.). Ræða hvort nemendur myndu vilja efla þá styrkleika sem hver og einn hefur (tengja við lotu 1. „Hvað eru styrkleikar“) eða reyna að bæta við nýjum styrkleikum með því að vinna með þá.

### SMART – markmið

- S** Skýr – mikilvæg, læsileg og skiljanleg.
- M** Mælanleg – þú verður að vita hvenær þú hefur náð þeim.
- A** Alvöru – þú verður að geta náð þeim.
- R** Raunhæf – það má ekki taka of langan tíma að ná þeim.
- T** Tímasett – settu lokatíma á markmiðin.

**Verkefni 1:** Að setja sér skammtíma- og langtíma markmið.

## Verkefni 1: Að setja sér langtíma- og skammtíma markmið

**Nafn nemanda:** \_\_\_\_\_

Settu þér tvö langtímamarkmið og tvö skammtímamarkmið þar sem annað er tengt daglegu lífi og hitt íþróttatengt. Ef þú æfir enga íþrótt áttu að setja sér tvö markmið úr daglegu lífi hvort sem það er tengist heimili eða skóla.

Mundu að markmiðin þurfa að vera S-M-A-R-T

**Skýr - skiljanleg**

**Mælanleg** – vita hvenær markmiðum er náð

**Alvöru** – þú verður að geta náð þeim

**Raunhæf** – ekki taka of langan tíma til að ná þeim

**Tímasett** – Settu lokatíma á markmiðin

Skammtíma markmið 1.

Eftir \_\_\_ daga/vikur ætla ég að vera búinn að \_\_\_\_\_

---

---

Það sem ég ætla að gera til að ná því markmiði er að \_\_\_\_\_

---

---

Langtíma markmið 1.

Eftir \_\_\_ vikur/mánuð(i) ætla ég að vera búinn að \_\_\_\_\_

---

---

Það sem ég ætla að gera til að ná því markmiði er að \_\_\_\_\_

---

---

Skammtíma markmið 2.

Eftir \_\_\_ daga/vikur ætla ég að vera búinn að \_\_\_\_\_

---

---

Það sem ég ætla að gera til að ná því markmiði er að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Langtíma markmið 2.

Eftir \_\_ vikur/mánuð(i) ætla ég að vera búinn að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Það sem ég ætla að gera til að ná því markmiði er að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Lota 5 – Áskoranir

**Námsmarkmið:** Að nemendur átti sig á muninum á vaxandi- og fastmótuðu hugarfari. Að nemendur geri sér grein fyrir því að með breyttu hugarfari eigi þeir auðveldar með að takast á við áskoranir í lífinu og ná settum markmiðum. Að nemendur átti sig á því að vinnusemi og viðhorf skipta miklu máli til að ná árangri.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu þar sem áherslan var á markmiðasetningu og nemendur spurðir hvernig þeim hafi gengið að setja sér markmið.

Rætt um hugarfar og glærur skoðaðar (sjá fylgiskjal 3.) þar sem m.a. er farið er í muninn á fastmótuðu- og vaxandi hugarfari og dæmi tekin um hvernig þekktir einstaklingar hafa tekist á við áskoranir.

Kennarar í Álftanesskóla hafa tekið saman áhugaverðar kennsluhugmyndir, verkefni og veggspjöld sem hægt er að nota í tengslum við vinnu með vaxandi hugarfar slóðin er [Vaxandi hugarfar \(google.com\)](https://www.google.com)

**Verkefni 1:** Hvað get ég sagt við sjálfan mig?

**Leikur:** Allir um borð.

## Vaxandi hugarfar

Hvað get ég sagt við sjálfan mig?



<b>Fastmótað hugarfar</b> Í stað þess að segja...	<b>Vaxandi hugarfar</b> Reyndu þá...
Ég get þetta ekki	
Ég gefst upp	
Það sem ég geri er ekki nógu gott	
Þetta er of erfitt fyrir mig	
Vinir mínir geta þetta en ekki ég	
Stærðfræði er of erfið fyrir mig	
Ég er ekki góður í lestri	
Ég er lélegur í ensku	
Svarið er bara fínt eins og það er	
Ég verð aldrei eins klár og hann	

Nafn: \_\_\_\_\_

### Leikur: Allir um borð

Gerður er hringur á gólfið t.d. með bandi. Hringurinn á að vera nógu stór til að allir strákarnir geti setið innan hans. Strákarnir eru beðnir um að setjast inn í hringinn. Þegar það hefur tekist þá er gott að hrósa þeim en koma svo með áskorun um að gera enn betur. Eftir það er hringurinn minnkaður. Og sama endurtekið aftur og aftur.

Eftir að útséð er með að strákarnir geti ekki þrengt hringinn meira fá þeir ný fyrirmæli: „Nú megið þið standa og við skulum athuga hvort þið náíð að þrengra hringinn enn meira“.

Þegar það hefur tekist þá er gott að hrósa þeim en koma svo með áskorun um að gera enn betur. Eftir það er hringurinn minnkaður. Og sama endurtekið aftur og aftur þangað til að útséð er með að þeir geti ekki þrengt hringinn meira.

Markmiðið er að strákarnir vinni saman og komist að sameiginlegri lausn. Til þess að þeir náí því þarf að gefa þeim tækifæri á að ræða saman og koma með hugmyndir.

Í lokin er svo mikilvægt að ræða hvernig hægt sé að tækla áskoranir eins og þessa með jákvæðu hugarfari og samvinnu. Að þó eitthvað líti út fyrir að vera óyfirstíganlegt í fyrstu sé ýmislegt mögulegt með því að nálgast verkefni með réttu hugarfari.

## Lota 6 - Leiðtogahæfni

**Námsmarkmið:** Að nemendur læri að vera besta útgáfan af sjálfum sér. Að nemendur átti sig á muninum á jákvæðum- og neikvæðum leiðtogum.

**Innlögn:** Upprifjun frá síðustu lotu þar sem umræðuefnið var hvernig hugarfar getur hjálpað okkur við að takast á við áskoranir.

Farið yfir hvað hugtakið leiðtogi þýði og hvað felst í því að vera jákvæður- og neikvæður leiðtogi. Umræður um orðspor og hvernig nemendur geta skapað sitt eigin orðspor og hvernig það getur fylgt okkur í gegnum lífið (tengja við lotu 3. „Hvað eru góð samskipti“).

**Verkefni 1:** Hvað er jákvæður- og neikvæður leiðtogi?

**Góðir eiginleikar iðkenda:** Gestafyrirlesari frá íþróttafélagi bæjarins (Stjarnan) kemur í heimsókn.



## Verkefni 1: Hvað er jákvæður og neikvæður leiðtogi

Nemendur sitja 3-4 saman á borði og fá eyðublað (sjá neðar) sem þeir eiga að fylla inn í. Hópurinn fær það verkefni að ræða hvað þeim finnst einkenna jákvæða- og neikvæða leiðtoga. Einn úr hópnum er fenginn til að vera ritari og skrifar niðurstöður hópsins niður á blaðið en hóparnir eiga svo að koma upp og kynna sínar niðurstöður.

Kennari skrifar upp á töflu það sem nemendum finnst einkenna jákvæða- og neikvæða leiðtoga. Kenni spyr svo; „Nú vitum við hvernig þið sjáið fyrir ykkur jákvæðan- og neikvæður leiðtoga og því auðveldara fyrir ykkur að vita hvernig þið sjálfir ættuð að haga ykkur. Því öll erum við einhvern tíma leiðtogar í lífinu þar sem okkar hegðun getur haft áhrif á hegðun annara.

**Jákvæður- og neikvæður leiðtogi** (Mælt er til að blaðið sé prentað út í stærðinni A-3).

Hvað einkennir jákvæðan leiðtoga	Hvað einkennir neikvæðan leiðtoga

Hafa í huga að kennari getur einnig valið að fara aðra leið við þessa vinnu sem er að hann skrifi upp á töflu tvo dálka og leyfi svo nemendum að segja það sem þeim finnst einkenna jákvæðan- og neikvæðan leiðtoga sem hann svo skrifi upp í viðeigandi reit.

Dæmi um lýsingar á jákvæðum og neikvæðum leiðtoga:

### **Jákvæður leiðtogi:**

Hugrakkur, þrautseigur, hugmyndaríkur, hógvær, jákvæður, glaður, leiðir, skemmtilegur, hvetjandi, hrósar, spyr um líðan, skammar ekki, leiðbeinir, liðsfélagi, hjálpsamur, réttlátur og hefur gott orðspor.

### **Neikvæður:**

Skammar, pirraður, stjórnsamur, gefst auðveldlega upp lítur niður á aðra, montinn, hótur, er fúll, neikvæður, ekki hvetjandi, leiðinlegur, orðljótur, óþolandi, vondur, latur og hefur slæmt orðspor.

**Hafa í huga að ræða sérstaklega** um hve mikilvægt „orðspor“ hvers og eins sé og að það taki langan tíma að laga „orðspor“ jafnvel þótt hegðun sé orðin góð.



## Gestafyrirlesari frá íþróttafélagi bæjarins (Stjarnan)

Mælst er til þess að fá þjálfara strákanna eða einhvern með góðan orðstýr sem þeir þekkja til frá þeirra félagi í heimsókn.

Gesturinn þarf helst að vera vel upplýstur um það sem þegar er búið að taka fyrir í kennslustundunum á undan og hafa setið fyrri hluta kennslustundarinnar um „Leiðtogahæfni“ til að geta talað almennt út frá því sem lagt hefur verið inn og út frá þeim punktum sem strákarnir sjálfir komu með um jákvæða- og neikvæða leiðtoga.

Hlutverk gestafyrirlesara er að sýna strákunum að þeir eiginleikar sem þeirra félag sækist eftir að iðkendur búi yfir til að bæði félag og þeir sjálfir ná sem mestum árangri séu sömu eiginleikar og verið sé að vinna með í þessum kennslustundum.

Að sömu megin atriðin í samskiptum séu höfð að leiðarljósi bæði innan sem utan æfingatíma, þ.m.t. í skólanum, og að enginn sé hafinn yfir aðra þó strákunum sé skipt eftir styrkleika á æfingum. Að líkamlegur og andlegur þroski sé almennt mishraður hjá krökkum sem geri það að verkum að þau eru misfljót að leysa verkefni, hvort sem það er í skólanum eða á æfingum. Það er ekki þar með sagt að með auknum þroska muni þeir ekki ná þeim sem í dag eru fljótari að leysa verkefni og jafnvel taka fram úr þeim seinna meir. Því til stuðnings að segja reynslusögur um þekktu iðkendur sem náðu flugi seinna á sínum ferli heldur en margur annar. Heimsókninni er einnig ætlað að efla tengslin á milli skóla og íþróttafélags sem vonandi geta svo haldist í framhaldinu.

Í lokin er svo samantekt á námskeiðinu og strákarnir hvattir til að nýta sér það sem þeir hafi lært.

# Fylgiskjöl 1.

## Lota 1 – Hvað eru styrkleikar og hverjir eru mínir styrkleikar

### Glærur



1



2



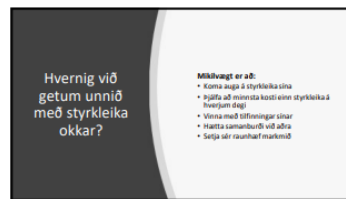
3



4

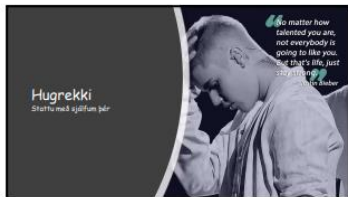


5



6

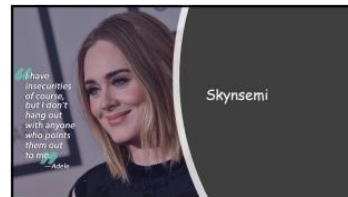
### Tilvitnanir frá einstaklinga



1



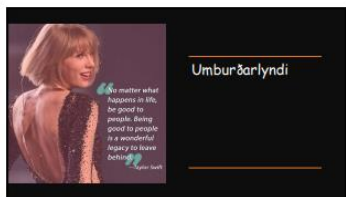
2



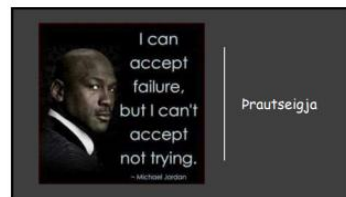
3



4



5



6



7



8



9



10

## Fylgiskjal 2.

### Lota 4 – Markmið

Markmið þurfa að vera **SMART**

- S** skýr - mikilvæg, læsileg og skiljanleg.
- M** mælanleg - vita hvenær markmiðum er náð.
- A** alvöru - þú verður að geta náð þeim
- R** raunhæf - ekki taka of langan tíma að ná þeim.
- T** tímasett - settu lokatíma á markmiðin!

Mundu að markmið eru í raun "tímasettir draumar..."

## Fylgiskjöl 3.

### Lota 5 – Áskoranir

Öll erum við einstök

1

**Fastmótað hugarfar**  
Fólk sem hefur „fast-mótað hugarfar“ telur sig faðast með ákveðna hæfni og þannig haldist það ævina á enda.

**Vaxandi hugarfar**  
Fólk sem hefur „vaxandi hugarfar“ veit að greind er ekki fasti heldur eitthvað sem hægt er að bæta.

**Fastmótað hugarfar**

- Forðast áskoranir
- Gefst auðveldlega upp
- Finnst ekki skipta máli að leggja sig fram
- Nýtir ekki gagnrýni
- Er ógnað af árangri annarra

*Slíkir nemendur er líklegir til að staðna snemma og ná ekki að nýta möguleika sína til fulls*

**Vaxandi hugarfar**

- Fagnar áskorunum
- Gefst ekki upp þó móti blási
- Veit að leggja sig fram er leiðin til árangurs
- Lærir af gagnrýni
- Árangur annarra er þeim hvatning

*Slíkir nemendur ná sífellt betri árangri!!*

Ég hef opinn huga

Það er í lagi að gera mistök ...

- Við gerum þau
- Við virðum þau
- Við greinum þau
- Við leiðréttnum þau

Famous Failures

David Beckham

*„Stærkeltar mínir á velleikum byggja á því sem þú ert lausnir minn fyrir þó ég er með ákveðnum ýmsa framtíðarþætti og sálum ekki til meira myrkurs.“*

Tú er ná árangri er ekki nóg að nota upp stígina, við verðum að ganga upp hann!

WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?