

Próunarsjóður leik og grunnskóla Garðabæjar

Bætt líðan stúlkna

Leiðir til að greina samskipti og umræðutímar

Hofsstaðaskóli

Helga Rúna Þorsteinsdóttir

2016-2017

Upphaflegt markmið þessa verkefnis var að stuðla að bættum samskiptum stúlkna. Eftir því sem verkefnið tók á sig meiri mynd varð það ljóst að flest ef ekki öll verkefnin eiga jafnt við um stráka og stelpur þó verkefnið hafi verið prófað með stúlkum að þessu sinni.

Verkefnið skiptist í tvo hluta, annars vegar leiðir til að koma auga á vanda í nemendahópnum og hins vegar eru hugmyndir af umræðutímum sem taka á þáttum eins og vináttu, samskiptum, sjálfsmynd og lausn ágreiningsmála. Mælt er með að allir umræðutímarnir séu notaðir en hins vegar er hægt að nota þá alla sem stakar kennslustundir, t.d. á bekkjarfundum. Auk þessara umræðutíma er verkefnabanki þar sem meðal annars má finna þrjú mismunandi spil sem henta sérstaklega fyrir stúlkur sirka 11 ára og eldri en hægt að aðlagða sum að yngri nemendum. Þessi spil hafa það markmið að fá umræður í hópnum um ýmis málefni sem geta komið upp í samskiptum stúlkna.

Leiðir til að koma auga á vanda í nemendahópnum

Í skólum þarf að finna leið til að koma auga á þá nemendur sem eiga í samskiptaerfiðleikum til að reyna að aðstoða þá. Oftast nær þá ganga samskipti nemenda vel en það er mikilvægt fyrir fagfólk skólans að vita hvernig við komum auga á þá sem þurfa aðstoð og síðan hvernig við aðstoðum þessa nemendur. Birtingarmyndir samskiptavanda eru stundum ólíkar eftir kynjum og er oft talað um að samskiptavandi stúlkna sé meira dulin.

Til að geta tekið á samskiptavanda nemenda er fyrsta skrefið að greina vandann og er hægt að gera það með nokkrum leiðum.

Á hverju hausti eru lagðar fyrir tengslakannanir í bekkjum en þær gefa okkur vísbendingu um hvaða nemendur eru síður viðurkenndir innan hópsins. Gott er að taka saman niðurstöður tengslakannanna og ræða við umsjónarkennara um upplifun þeirra af samskiptum nemandans við jafningja. Þrátt fyrir að skiptar skoðanir séu á tengslakönnunum þá gefa þær ákveðna vísbendingu sem gott er að styðjast við. Í tengslakönnunum er algengt að spurt sé líka út í líðan nemenda og hvort nemandinn viti um aðra nemendur sem líði illa.

Flestir skólar hafa yfir að búa fullt af tengslakönnunum en dæmi um tengslakannanir má finna í viðauka.

Auk tengslakannanna er hægt að leggja fyrir nemendur könnun á líðan almennt og fá þá að vita hvernig nemendanum líður í mismunandi aðstæðum. Hægt er að útbúa svona könnun á rafrænu formi og biðja nemendur að taka þátt í tölvutíma. Í þannig könnun gefst gott tækifæri til að greina hvernig nemendur upplifa ýmislegt sem viðkemur skólanum. Sjá hugmyndir af spurningum í svona könnun í viðauka

Umsjónarkennarar gegna lykilhlutverki í að veita upplýsingar um nemendur sem eiga í samskiptavanda og geta til þess notað verkfæri eins og að greina nemendahópinn. T.d. hverjir í hópnum eru félagslega sterkir, hverjum er hafnað og hverjir eru þar á milli.

Umsjónarkennari veit líka fljótt hvaða nemendur eru að lenda í samskiptavanda ítrekað og getur þá brugðist við. Meðal þess sem umsjónarkennari getur gert er að vera reglulega með

bekkjarfundi en þar koma oft upp samskiptamál sem er hægt að vinna út frá og leiðbeina nemendum í átt að betri samskiptum.

Umsjónarkennari er oftast í góðum samskiptum við foreldra og þeir eru margir duglegir að láta vita ef barninu þeirra líður illa útaf einhverju í skólanum. Mikilvægt er að hlusta á áhyggjur foreldra og láta þá vita hvernig brugðist verði við.

Samtal við nemendur og foreldra þarf að fara fram og ákveða hvað skólinn gerir og hvað foreldrar gera þegar barnið á í samskiptavanda. Mikilvægt er að barnið fái leiðsögn og þjálfun til að koma samskiptum sínum við aðra í betri farveg.

Ef grunur leikur á að barnið sé lagt í einelti er hins vegar mikilvægt að tilkynna það til skólans sem fyrst en allir grunnskólar Garðabæjar starfa eftir áætluninni Gegn einelti í Garðabæ og fer þá málið í ákveðið ferli samkvæmt því. Ekki verður farið nánar út í þá vinnu hér en hugsanlega geta verkefni úr verkefnabankanum stutt við vinnu með nemendur í þeim sporum.

Stundum er það þannig að ákveðin menning hefur myndast í nemendahópnum sem nauðsynlegt er að taka á og er hægt að fara nokkrar leiðir til þess. Þá er gott að taka einstaklingsviðtöl við nemendur í þessum aðstæðum til að fá dýpri mynd á hvað er í gangi á milli nemenda.

Einstaklingsviðtöl:

Tekin voru einstaklingsviðtöl við allar stúlkur í einum bekk þar sem spurt var út í líðan þeirra í skólanum og samskipti við bekkjarsystur, bæði með opnum spurningum en einnig notaðar myndir af stúlkunum til að koma í veg fyrir að einhverjar gleymdust í umræðunni. Með því að taka þessi viðtöl fást upplýsingar sem nýtast við að greina ágætlega samskipti stúlnanna. Þegar farið var yfir niðurstöðurnar með umsjónarkennara voru niðurstöðurnar í flestum tilfellum í takt við tilfinningu umsjónarkennara á stöðu samskiptanna í stelpuhópnum.

Dæmi um viðtalsramma má finna í viðhengi

Þegar viðtöl hafa farið fram er hægt að greina og taka saman niðurstöður og nota síðan í frekari vinnu.

Okkar reynsla sýndi að niðurstöður úr tengslakönnunum, einstaklingsviðtölum og upplýsingar frá umsjónarkennara voru nokkuð samhljóða. Það gefur ástæðu til að ætla að ekki þurfi að nota allar leiðirnar heldur bjóði þær upp á mismunandi leiðir til að greina samskipti í hópnum. Hins vegar getur það komið fyrir að ósamræmi er á milli leiðanna og þá þarf að skoða vel með umsjónarkennara hvað veldur því.

Ef staðan í hópnum er þannig að talin er ástæða til að fara í sérstaka vinnu með hópinn er gott að upplýsa alla foreldra og fá þá til að vinna með skólanum. Til að slík vinna gangi sem best er gott að hafa foreldrafund og við prófuðum að halda slíkan fund sem gekk mjög vel. Þá mættu foreldrar allra stúlnanna sem voru að fara í umræðutíma og fengu upplýsingar um hvað væri framundan, þeim gafst tækifæri til að spyrja spurning og það sem var ekki síst mikilvægt þá áttu foreldrar samtal sín á milli. Foreldrar fagna því oftast þegar farið er af stað

með svona verkefni enda nýtist efni þeirra öllum, hvort sem nemendur eru félagslega sterkir eða ekki.

Umræðutímar

Hér á eftir koma hugmyndir af umræðutímum þar sem markmiðið er að vinna með samskipti, vináttu og sjálfsmynd auk leiða til að leysa ágreining og vanda sem upp getur komið í samskiptum. Auk verkefnanna í umræðutímunum er í viðhengi hugmyndir af nokkrum spilum/leikjum sem hægt er að fara í með stelpuhópum. Þau eru ekki sett inn í dagskrá umræðutímanna en geta stutt við efni þeirra.

Í þessu verkefni verður gengið út frá því að farið sé af stað í hópráðgjöf sem er 5 skipti og unnið með samskipti nemenda. Hins vegar er rétt að taka það fram að ekki þarf að taka alla tímana, þannig að kennarar geta t.d. notað efnið í staka tíma fyrir bekkjarfundi.

Kosturinn við hópráðgjöf er að hún hjálpa þeim sem taka þátt að sjá önnur sjónarmið á mismunandi viðfangsefnum, hún eflir sjálfstraust og hjálpar einstaklingum oft með innri vandamál og upplifanir. Það er umræðan í hópnum sem getur opnað augu einstaklinga fyrir nýjum leiðum til að takast á við vandamál sem upp geta komið.

Umræðufundur 1

Mikilvægt er að mynda gott andrúmsloft í hópnum og því lagt til að farið sé í tvo stutta kynningarleiki/ísbrjóta

Kynningarleikur 1– allir þátttakendur kynna sig með nafni og einu lýsingarorði sem lýsir viðkomandi. Allir sem á eftir koma endurtaka nöfnin og lýsingarorðin sem eru komin og bæta síðan sínu nafni við.

Kynningarleikur 2 – Bingó! Sá sem sér um umræðufundina þarf að undirbúa þennan kynningarleik um leið og hann tekur viðtöl við nemendur fyrir hópráðgjöfina. Þá þarf að fá alla sem taka þátt til að segja frá einhverju um sig sem þeir halda að hinir nemendurnir viti ekki (bara svona almennt eins og uppáhaldsmatur, hversu mörg systkini, staður sem ferðast hefur verið til), síðan þarf að útbúa bingóspjald þar sem markmiðið er að finna nemendur sem atriðin passa við. Stundum getur það sama átt við marga og sá sem býr til bingóspjaldið getur bætt inn einhverju sem hann veit að getur átt við marga.

Ísbrjótur/kynningarleikur fyrir nemendur

Finndu nemendur sem þessar upplýsingar eiga við um

Sami nemandi má bara skrifa sig í x reiti (fer eftir fjöldanum í hópnum)

Á gæludýr sem er ekki hundur og ekki köttur	Á systkini í þessum skóla	Finnst gaman að baka	Las bók í sumar
Uppáhaldslitur er blár	Fæddist í öðru landi	Spilar á hljóðfæri	Á eldra systkini
Finnst gulrætur góðar	Finnst gaman að teikna	Hefur komið til New York	Hefur hitt einhvern frægan
Finnst stærðfræði skemmtileg	Kann fleiri en tvö tungumál	Finnst gaman að syngja	Á afmæli í júlí

Rætt um trúnað og traust og reglur settar fyrir tímann.

Umræður um vináttu og samskipti

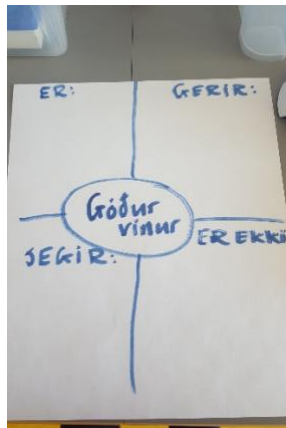
- Hvers vegna viljum við eiga vini?
- Hvernig styrkjum við vináttusambönd?
- Er erfitt að vera í vinur?
- Hvaða hegðun leiðir til þess að vinátta/samskipti eru ekki góð?
- Hvernig bætum við samskipti á milli einstaklinga?
- Hvernig líður okkur þegar vandamál koma upp á milli einstaklinga?
- Hvernig leysum við vandamál í samskiptum?

Áður en tímanum lýkur fara nemendur í leik þar sem allir leiðast í hring, síðan á að láta húllahring ganga eins hratt og hægt er án þess að sleppa takinu.

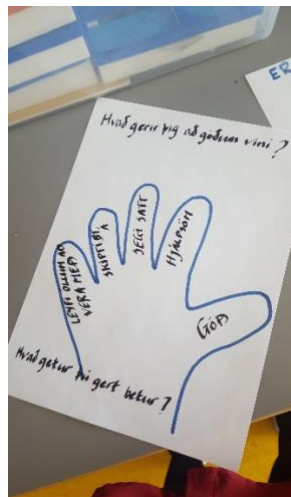
Umræðufundur 2

Innlögn um vináttu: Vinátta þýðir að við eigum vin, einhvern sem okkur finnst skemmtilegt að vera með og okkur líður vel með. Oft hafa vinir sameinleg áhugamál en það er ekki nauðsynlegt. Vinir deila hlutum, skiptast á og eru sanngjarnir. Vinir hjálpa líka hver öðrum. Stundum lenda vinir í því að verða ósammála en þá finna þeir lausn með því að ræða málin, án þess að reiðast. Mikilvægt er að hlusta á vini sína og oft er sagt að til að eiga vin, þarf að vera vinur.

Vinum saman verkefni á töflunni um það hvað einkennir góðan vin, hvað hann gerir, segir og hvað hann gerir ekki.



Allir í hópnum teikna mynd af hendinni sinni á blað og skrifa 5 atriði sem gera þær/þá að góðum vini. Að því loknu eiga nemendur að vinna saman 3-4 og ákveða hvaða 5 atriði þeim finnst mikilvægust í vináttu.



Áður en tímanum lýkur þá fer fram umræða um í hverju við getum bætt okkur og allir þátttakendur fá það heimaverkefni að vinna í þeim þætti næstu vikuna.

Endað á samvinnuleik sem heitir: að gefa gullmola og gengur út á að finna eitthvað jákvætt í fari einhvers annars og hrósa hvert öðru. Leikurinn hefst á því að setið er í hring og sá sem

byrjar snýr sér að næsta manni og segir eitthvað fallett um viðkomandi. Sá þakkar fyrir sig og snýr sér að næsta og segir eitthvað fallett um hann.

Umræðufundur 3

Markmið: Læra um sjálfsmynd og sjálfstraust

Innlögn: Sjálfsmynd er sú mynd sem við höfum af okkur sjálfum. Hún mótast með árunum um leið og við þroskumst og lærum meira. Sjálfsmynd er mikilvægur þáttur í andlegri líðan, þar sem hún hefur áhrif á það hvernig við hugsum, tölum og hegðum okkur. Sjálfsmynd er sú skoðun eða sýn sem við höfum á okkur sjálfum.

Sjálfsmynd er það sem við hugsum um þegar við hugsum um sjálf okkur

Þeir sem eru með góða sjálfsmynd eru líklegri til að hafa raunsæja sýn og þekkingu á sjálfa sig en þeir sem eru með slæma sjálfsmynd. Það er fullkomnlega eðlilegt að vera ánægð með sumt í eigin fari en vera meðvituð um aðra þætti sem betur mættu fara. Fæstir eru með fullkomna sjálfsmynd og flestir þurfa að vinna reglulega að því að styrkja hana.

Fólk með sterka sjálfsmynd líður vel með sjálft sig, það kann að meta það sem það er að gera og er stolt af því sem það gerir vel. Fólk með veika sjálfsmynd líður hins vegar þannig að enginn kunni að meta það, enginn elski það né hafi trú á því sem það er að gera.

Allir efast einhvern tíman um sjálfsmynd sína, sérstaklega á unglingsárunum. Þá erum við að finna út hver við erum, hvernig við viljum vera og hverja við viljum umgangast. Þetta er bara eðlilegt en það góða er að á unglingsárunum er hægt að vinna að því að styrkja sjálfsmyndina.

Flestir eru t.d. öruggir í kringum nána aðstandendur eða vini, þá erum við sterk og finnum að við erum mikils virði. Svo getur sjálfsmynd okkar verið minni í aðstæðum þar sem við erum ókunnug

Sjálfsmynd okkar mótast mikið af viðbrögðum frá fólkinu sem við umgöngumst. Ef okkur er hrósað mikið og erum hvött áfram erum við líklegri til að vera með sterka sjálfsmynd.

Ef við erum brotin niður, gagnrýnd fyrir allt sem við gerum og fáum einungis neikvæða athygli þá er sjálfsmynd okkar fljót að verða neikvæð. Sá sem hefur lent í einelti getur til dæmis verið með mjög skekka sjálfsmynd og það getur tekið landan tíma að jafna sig af slíku.

Það er mjög auðvelt að gagnrýna aðra, en það getur verið erfitt að taka við gagnrýni. Við þurfum að læra hvenær gagnrýni er uppbyggileg og jákvæð og hvenær hún er gagnslaus.

Álit annarra getur haft mikil áhrif á sjálfsmynd okkar og þess vegna þurfum við að vera mjög meðvituð um að við getum stundum valið á hvað við hlustum og hvað ekki. En við þurfum líka að vera meðvituð um hvernig við gagnrýnum aðra!

Sjálfsmyndin mótast líka af því sem aðgreinir okkur frá öðrum, fjölskylduaðstæður, aldur, kynhneigð, fötlun, þá getur námsárangur getur haft áhrif á sjálfsmynd

Við verðum að læra að hugsa fallega um okkur sjálf.

Það er gott að setjast reglulega niður og skoða hvernig við erum að hugsa um okkur sjálf og skoða hvernig okkur líður. Það gefur okkur tækifæri til að sjá hvað gengur vel og í hverju við þurfum að bæta okkur.

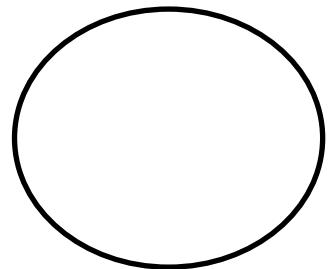
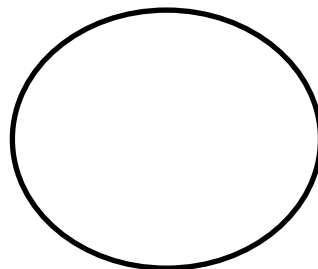
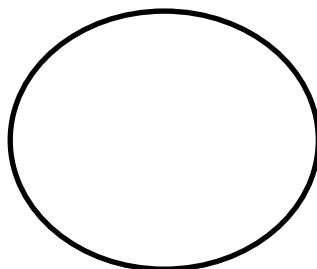
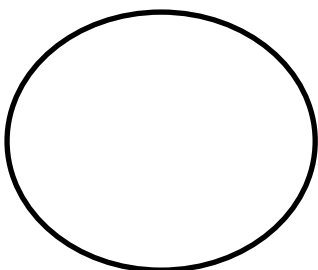
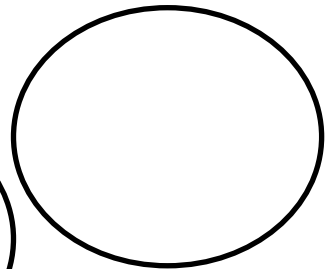
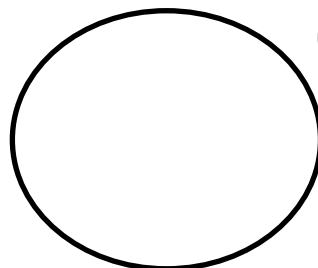
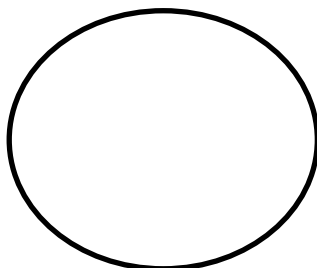
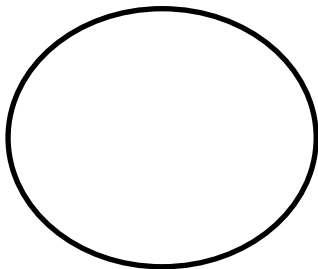
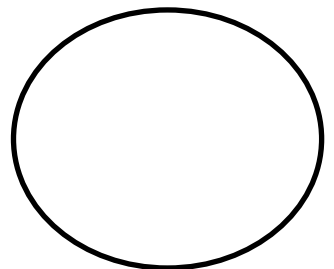
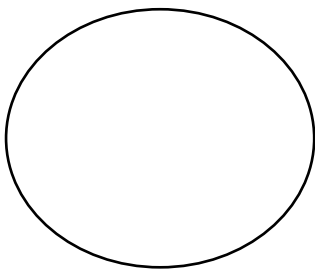
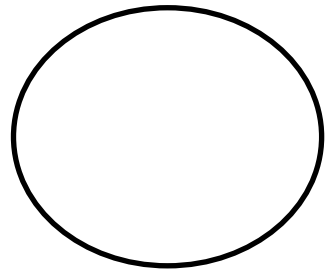
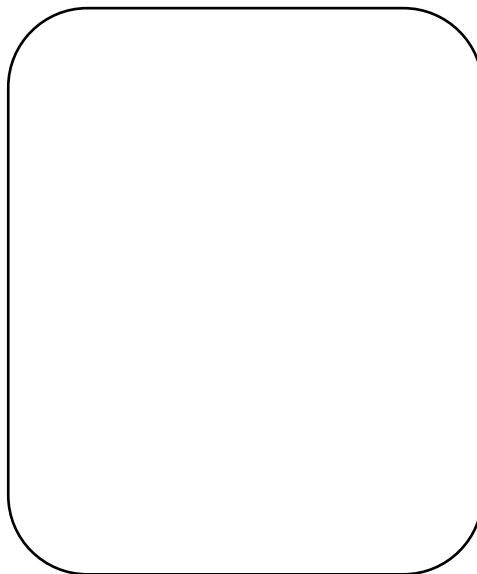
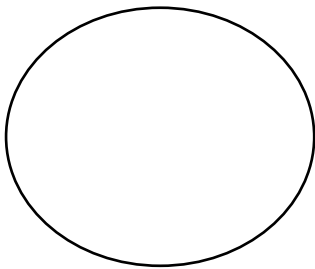
Orð sem lýsa



MÉR



Þetta er ég:



Sjálfsálit mitt

Leiðbeiningar: Merkið við á skalanum 0-10 hverju mikið þið trúið hverri staðhæfingu. 0 þýðir að þið trúið því ekki neitt og 10 þýðir að þið trúið þessu algjörlega.

Staðhæfing

Stig

1. Ég hef trú á sjálfri/sjálfum mér..... _____
2. Ég er alveg jafn mikils virði og aðrir..... _____
3. Ég vill frekar vera ég en einhver annar..... _____
4. Ég er stolt af því sem ég hef gert..... _____
5. Mér líður vel þegar mér er hrósað..... _____
6. Ég get tekið gagnrýni..... _____
7. Ég er góð/ur að leysa vandamál..... _____
8. Mér finnst gaman að prófa nýja hluti..... _____
9. Ég ber virðingu fyrir sjálfri/sjálfum mér..... _____
10. Ég er ánægð/ur með hvernig ég lít út..... _____
11. Ég er ánægð/ur með mig jafnvel þó aðrir hafni mér..... _____
12. Ég veit hvaða jákvæðu styrkleika ég hef..... _____
13. Ég einblíni á styrkleika mína frekar en veikleika..... _____
14. Ég er ekki hrædd/ur við að gera mistök..... _____
15. Ég er ánægð/ur með mig..... _____

Samtals stig: _____

Í heildina litið, hvernig myndir þú meta sjálfsálit þitt á eftirfarandi skala

0 _____ 10

Ég er mjög óánægð/ur með mig

Ég er mjög ánægð/ur með mig

Hvað þyrftir þú að gera til að færast upp um eitt stig á skalanum? (Eins og ef þú metur þig með sjálfsmynd upp á 6, hvað þyrftir þú að gera til að komast í 7?)

5

atriði sem mér líkar við sjálfa/n mig...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Í lok tímans er farið í leikinn: **Að gefa sjálfum sér gullmola**

Lýsing: Leikurinn felst í því að finna eitthvað jákvætt í fari sínu og hefst á því að allir leikmenn sitja í hring. Sá sem byrjar segir t.d.: „Ég er frábær af því að ég er góður við aðra krakka“ og að því loknu segir allur hópurinn: „Við erum sammála því!“ og síðan á sá sem situr honum næst að gera og svo koll af kolli uns allir í hringnum eru búnir að segja eitthvað fallegt um sjálfan sig.

Umræðufundur 4

Allir þátttakendur boðnir velkomnir og rætt um hvernig gekk að bæta sig í þeim þætti sem átti að vinna í heima. Hingað til höfum við verið að vinna með að skilgreina og skoða hvað einkennir góða vini og núna ætlum við að beina sjónum okkar að því hvernig hægt er að leysa samskiptavanda sem getur komið upp og bæta samskipti.

2 og 2 vinna saman og leysa eina sögu, ræða saman um hver vandinn og hvernig sé best að leysa hann. Síðan gerir hópurinn grein fyrir lausninni. Síðan eru umræður í hópnum hvort að hægt sé að finna aðrar lausnir.

1. Saga sér Lóu vinkonu sína leika við tvær stelpur sem eru í sama bekk og þær í frímínútum. Hún hefur áhyggjur af því að Lóa eigi eftir að verða góð vinkona þeirra og hætta að vera vinkona hennar. Hún fer til Lóu og segir við hana, komdu við skulum fara í skemmtilegan leik. Lóa svarar henni að henni finnist hún mjög skemmtileg en að hún vilji líka leika við hinar vinkonur sínar. Vilt þú ekki bara leika með okkur líka segir Lóa við Sögu. Þetta líkar Sögu ekki og hún reiðist snögglega, hún snýr sér að Lóu og segir við hana „ég verð ekki vinkona þín áfram ef þú kemur ekki að leika við mig“
2. Tómas er að spila fótbolta með vinum sínum í frímínútum þegar hann sér að Matti er einn á leikvellinum. Tómas veit að Matti er oft einmanna og þorir ekki að spyrja hina krakkana hvort hann megi vera með. Tómas segir við vini sína að hann ætli að fara og leika við Matta í smá stund. Ég hitti ykkur seinna segir hann við vini sína. Vinir hans brosa og segja OK. Tómas hleypur til Matta og spyr hann hvort hann vilji leika við sig.
3. Tinna og Kristín eru að róla sér í frímínútum, þær hlægja glaðlega þegar þær fara hærra og hærra. Þegar þær horfa yfir skólalóðina þá sjá þær að Lísu er ein að labba um skólalóðina. Tinna og Kristín líta á hvor aðra, kinka kolli og hoppa úr rólunum. Þær flýta sér til Lísu og spyrja hana hvort hún vilji leika við þær.
4. Í frístundabílnum fellir Davíð bekkjarbróður sinn hann Sigga. Síðan segir hann við hann með ógnandi rödd, „það er eins gott að þú segir kennaranum ekki frá þessu“. Þegar Siggí kemur í skólann segir hann kennaranum sínum strax frá því sem gerðist. Davíð öskrar á hann „af hverju þurftir þú að kjafta, nú lendi ég í vandræðum“
5. Nokkrir strákar eru í stinger í frímínútum. Óli sem er nýr í skólanum labbar í rólegheitum til þeirra og spyr kurteislega hvort hann megi vera með. Strákarnir líta á hann og segja honum að það séu þegar of margir í leiknum og að leikurinn sé byrjaður þannig að hann geti ekki verið með.
6. Kristín og Jóna eru vinkonur. Þær eru í 7. bekk. Þær voru að gista saman og ætla síðan að fara saman í bíó. Þegar þær eru að græja sig þá fara þær að rífast um klæðaburð Kristín. Jóna sakar Kristínu um að vera alltaf að herma eftir sér og kaupa alltaf allt eins og hún. Þetta særir Kristínu og hún verður reið. Þær rífast og segja ljóta hluti um hvor aðra. Rifrildið endar með því að Kristín fer heim án þess að kveðja. Jóna verður mjög

pirruð og ætla ekki að tala við Kristínu aftur og sendir henni skilaboð um að hún sé hætt að vera vinkona hennar.

Þegar búið er að ræða sögurnar sem unnar voru er hægt að taka umræður um efni eins og eftirsjá, minnimáttarkennd og öfundsýki eftir því hvað við á. Mikilvægt er að hafa aldur nemenda í huga í þessari umræðu en þessar tilfinningar eru allt tilfinningar sem geta haft áhrif á samskipti okkar við aðra og því mikilvægt að þekkja þær

Minnimáttarkennd: Þetta er þegar einstaklingur vanmetur sjálfan sig, finnst aðrir miklu merkilegri en hann og er sífellt að hugsa um og hafa orð á ókostum sínum og því sem illa gengur. Þetta er oft tengt lágu sjálfstrausti en hins vegar getur einstaklingur með gott sjálfstraust fengið minnimáttarkennd við ákveðnar aðstæður. Minnimáttarkennd lýsir sér t.d. í því að finnast allir aðrir betri í öllu, gera lítið úr sjálfum sér, hugsa mikið um galla sína og vera stöðugt að bera sjálfan sig saman við aðra. Til að vinna með minnimáttarkennd er mikilvægt að vinna í því að auka sjálfstraustið og verður næsti tími notaður til þess.

Öfundsýki: Þetta er óþæginnleg tilfinning sem getur valdið allskonar furðulegri hegðun hjá fólki. Dæmi um hegðun sem stjórnast af öfundsýki er vanvirðing, árásargirni, tilgerð, leiðindi, tala niður til fólks eða gera lítið úr því. Öfundsýki er verri fyrir þann aðila sem öfundar því það er vont að langa í eitthvað sem maður getur ekki fengið. Til að takast á við öfundsýki ætti frekar að reyna að sjá það jákvæða í eigin lífi og æfa sig í að samgleðjast með öðrum en það getur tekið tíma.

Eftirsjá: ef maður hefur gert eitthvað á hlut annarra sem maður sér eftir er best að viðurkenna mistök sín og biðjast fyrirgefningar. Viðkomandi ræður hvort hann/hún fyrirgefur þér en þú ert allavega búin að gera það sem þú getur til að sýna að þér þykir það sem þú gerðir leitt. Mikilvægt er samt að hafa í huga að við getum ekki gert hvað sem er og síðan bara beðist afsökunar og haldið að allt verði í lagi. Það sem er líka mikilvægt er að læra af mistökum sínum og passa að við gerum ekki sömu mistökin aftur.

Í lok tímans er farið í leik: **Drekahalinn**

Börnin mynda línu þar sem þau halda um mjaðmir á barninu fyrir framan sig. Fremsta barnið er drekahöfuðið og fyrir framan það stendur leikskólakennari sem á að reyna að klukka drekahalann – aftasta barnið – en börnin eiga öll að hjálpast að við að láta það ekki geras. Drekahöfuðið getur notað hendurnar en hin verða að halda í næsta barn og nota þá líkamann til að hindra leikskólakennarann. Það getur verið mikið stuð í þessum leik. Gott að minna á mikilvægi samvinnunnar, að allir verði að hjálpast að til að drekahalanum verði ekki náð. Skipta svo reglulega um haus og hala.

Umræðufundur 5

Áður en farið er í verkefni dagsins er gott að hafa umræður um hvernig er best að leysa ágreining. Mikilvægt er að allir séu eins rólegir og hægt er, hlusta á þann sem talar án þess að grípa inn í, segja sannleikann, útskýra þína hlið, finna lausnir á vandanum, reyna að vera sammála um bestu lausnina.

Að leysa ágreining

Hérna eru nokkrar aðstæður sem algengt er að komi upp í samskiptum nemenda. Verkefnið gengur þannig að spjöldunum er raðað á hvolfi á borðinu og nemendur skiptast á að snúa við og finna í sameiningu lausn á vandanum.

Sá sem sér um kennslustundina þarf að vera búinn að prenta þessa miða út (gott að plasta). Nemendur æfast bæði í því að setja sig í spor annarra, greina vanda og finna lausnir en allir þessir þættir eru mikilvægir þegar kemur að því að leysa vanda.

Í lokin er umræða um hvað nemendur hafa lært á þessum fimm skiptum og hvernig þeim líði núna þegar þessu ferli sé að ljúka. Nemendur upplýstir um að þeir séu alltaf velkomnir til námsráðgjafa ef þeir vilja ræða eitthvað.

Gott er að bjóða upp á léttar veitingar í síðasta skiptið (djús og ávexti eða kex)

**Bekkjarfélagi segir ljót orð
við þig**

Hvað getur þú gert?

**Vinur þinn segir að hann
verði bara vinur þinn ef þú
kemur í leikinn sem hann vill
fara í**

Hvað getur þú gert?

Vinur/vinkona hunsar þig

**Þér finnst vinur þinn/vinkona
alltaf vera að stjórna þér**

**Þú treystir vin/vinkonu fyrir
leyndarmáli sem þú vildir
ekki að neinn annar vissi en
núna vita margir í bekknum
leyndarmálið**

**Vinur þinn/vinkona fer í fýlu
ef þú leikur við aðra
nemendur í frímínútum**

**Þú spyrð bekkjarfélaga hvort
þú megir vera með í leik í
frímínútum og þau segja nei**

**Bekkjarfélagi segir að honum
finnist peysan þín ljót**

**Vinir mínir vilja alltaf vera í
fótbolta í frímínútum en mér
finnst ekki gaman í fótbolta**

**Vinkona mín sagðist ekki geta
leikið eftir skóla í gær því hún
væri að fara til ömmu sinnar en
svo sá ég hana úti með annarri
stelpu í bekknum**

**Bekkjarfélagi minn er alltaf
að setja út á það sem ég geri,
t.d. að ég skrifi illa og lesi
hægt**

**Vinkona mín er alltaf að fara
í burtu í fýlu þegar við erum
að leika**

**Vinkona mín er oft að
baktala aðrar stelpur í
bekknum**

**Vinur minn er oft að segja
eitthvað leiðinlegt við mig en
segir svo alltaf að þetta sé
bara djók**

**Ég á tvær bestu vinkonur og
vil helst leika við báðar en
þær vilja alls ekki leika
saman**

**Bekkjarfélagi minn vill alltaf
ráða leikjum og hverjir eru
saman í liði. Mér finnst það
ósanngjarnt**

**Vinkona þín virðist vera reið
út í þig en þú veist ekki af
hverju. Hvað getur þú sagt
við hana?**

**Þú ert virkilega reið útaf
einhverju og langar hreinlega
að öskra. Hvernig getur þú
róað þig niður?**

**Hvað myndir þú gera ef þú
myndir sjá bekkjarfélaga
stela frá öðrum nemanda?**

**Prófið sem þú ert í er mjög
erfitt og þú veist ekki hvað
þú átt að gera? Ættirðu að
gefast upp?**

**Bekkjarfélagi þinn reynir að
kíkja hjá þér í prófi, hvað
getur þú gert?**

**Bekkjarfélagi þinn er alltaf að
pikka í þig með blýanti í tíma
og þér finnst það pirrandi.
Hvað getur þú gert?**

**Vinkona þín segist ekki leika
við þig nema þú stríðir nýju
stelpunni í bekknum. Hvað
getur þú gert?**

**Bekkjarfélagi þinn er alltaf að
breyta reglunum í leik í
frímínútum. Þér finnst það
pirrandi, hvað getur þú gert?**

Verkefnabanki

Sjálfsmyndarspil

Áhersla: Sjálfsmynd og líkamsímynd

Markmið: Ná sem flestum samstæðum (samstæðuspil)

Leikreglur: Valin er ein stúlka sem raðar öllum spilunum á borð þannig að textinn snýr niður. Stelpan sem er vinstra megin við hana byrjar síðan og snýr við tveimur spilum. Ef viðfangsefni spilanna passar saman þá á sú sem er að gera að velja annað spjaldið til að svara sjálf og spyr síðan einhverja aðra að hinni spurningunni. Þegar spurningunum hefur verið svarað, á sú sem fékk samstæðu að gera aftur. Ef viðfangsefnið passar ekki saman, snýr hún spilunum aftur við og næsta stelpa gerir. Spilið heldur áfram þar til allar samstæður hafa fundist. Sú vinnur spilið sem er með flestar samstæður.

Áhugamál

Af hverju heldur þú að það sé mikilvægt fyrir þig að finna sér áhugamál sem þú hefur gaman af?

Áhugamál

Segðu frá einhverjum áhugamálum sem þú væri til í að prófa

Ánægja

Segðu frá hvað þú ert ánægð með í sambandi við hárið þitt

Ánægja

Segðu frá einhverju sem þú ert ánægð með í sambandi við líkama þinn

Árangur

Segðu frá einhverjum árangri sem þú hefur náð í skólanum?

Árangur

Segðu frá einhverjum árangri sem þú hefur náð í áhugamálum þínum

Styrkleikar

Hver er þinn helsti styrkleiki ?

Styrkleikar

Hvað gerir vináttu sterka?

Vandræðalegt Segðu frá einhverju sem þér finnst vandræðalegt	Vandræðalegt Hvað gætir þú sagt við einhvern sem hefur lent í vandræðalegu augnabliki ?
Óánægja Segðu frá ef það er eitthvað í fari þínu sem þú ert ekki ánægð með	Óánægja Getur þú gert eitthvað til að breyta ef það er eitthvað sem þú ert ekki ánægð með í fari þínu, ef svo er útskýrðu.
Markmið Hvaða markmið hefur þú sett þér í skólanum?	Markmið Hvaða markmið hefur þú sett þér sem tengjast áhugamálum þínum?
Óskir Ef þú ættir eina ósk og gætir breytt einhverju í fari þínu, hverju myndir þú breyta?	Óskir Er eitthvað sem þú óskar þér að þú getir gert betur?

Stolt Segðu frá einhverju sem þú ert stolt að hafa afrekað	Stolt Segðu frá einhverju sem þú ert stolt af þér fyrir, jafnvel þó þú hafir verið hrædd um að vinir þínir gætu hlegið að þér fyrir
Líkami Segðu frá hvernig tímarit og sjónvarpsþættir sýna kvenlíkamann	Líkami Segðu frá aðstæðum þar sem fólk gæti verið mjög meðvitað um líkama sinn
Útlit Af hverju heldur þú að sumar stelpur hafi áhyggjur af útliti sínu?	Útlit Hvað heldur þú að stelpur hafi mestar áhyggjur af varðandi útlit sitt?
Erfiðleikar Af hverju heldur þú að sumir gefist oft upp eða reyni ekki hluti sem eru erfiðir?	Erfiðleikar Hvaða hluti finnst þér erfitt að gera?

Queen of Mean

Áhersla: Samskipti á milli stúlkna, forvarnir fyrir einelti, lygar, baktal og aðra særandi hegðun

Markmið: Forðast það er enda með spilið Queen of Mean (Svarti-Pétur)

Leikreglur: Ein stúlka er valin til að skipta spilunum jafnt á milli, það er allt í lagi þó það sé ekki alveg jafnt. Stúlkurnar skoða spilin sín og para saman sömu viðfangsefni og geta losað sig við þau þegar þær hafa svarað spurningunum (upphátt) sem standa á spilunum. Þegar allar hafa vert þetta þá byrjar sú sem gaf á því að dreifa úr spilunum sínum og sú sem er vinstra megin við hana dregur eitt spil. Ef það myndar par með hennar spilum þá losnar hún við spilin þegar hún er búin að svara spurningunum. Ef það kemur ekki samstæða þá heldur hún spilin. Spilið heldur áfram þangað til ein stúlkan situr uppi með Queen of Mean spilið. Sú sem endar með það spil þarf að segja frá því hvernig manni líður að vera ein útundan eða er ólíkur öllum öðrum.



Lygar Af hverju heldur þú að fólk segi ósatt um aðra?	Lygar Segðu frá vandamálum sem koma upp þegar stelpur segja ósatt um hvor aðra?
Kjaftasögur Hvernig heldur þú að kjaftasögur byrji?	Kjaftasögur Af hverju heldur þú að kjaftasögur valdi vandamálum á milli vina?
Kjaftasögur Hvernig tilfinning er það ef kjaftasaga er í gangi um mann?	Kjaftasögur Hvað gerir þú þegar þú heyrir kjaftasögu um aðra?
Einelti Af hverju heldur þú að einelti eigi sér stað á milli stúlkna?	Einelti Af hverju heldur þú að fólk sé hrætt við að segja frá ef það er lagt í einelti?

Lygar Gefðu dæmi um lygar sem fólk gæti sagt	Lygar Hvernig getur maður vitað hvort eitthvað sem maður heyrir er lygi?
Rifrildi Hvað getur þú gert til að koma í veg fyrir rifrildi?	Rifrildi Hvað gera stelpur til að koma af stað rifrildi hjá öðrum?
Útilokun Af hverju heldur þú að stelpur eigi erfitt með að hjálpa þeim sem eru útundan?	Útilokun Hvað getur þú gert til að láta þér líða betur ef þú ert skilin útundan af vinkonum? Við hvernig getur þú talað?
Einelti Hvernig heldur þú að manni líði þegar maður leggur annan í einelti? Hvernig heldur þú að manni líði ef einhver leggur þig í einelti?	Einelti Getur þú nefnt dæmi um leiðir sem stelpur nota þegar þær leggja í einelti?

Rifrildi Nefndu atriði sem valda oft rifrildis á milli stúlkna	Rifrildi Af hverju heldur þú að stelpur séu oft að rífast?
Útilokun Af hverju heldur þú að sumar stelpur séu oft útundan?	Útilokun Hvernig heldur þú að tilfinningin sé að vera skilin útundan?
Slúður Hvernig getur slúður skemmt vinkonusambönd?	Slúður Af hverju heldur þú að stelpur slúðri um hvor aðra?
Slúður Hvað ættir þú að gera þegar þú heyrir stelpur slúðra?	Slúður Hvernig líður þér þegar þú ert að slúðra eða hlusta á slúður ?

Tölum saman!

Áhersla: Tilfinningar, samskipti og hvernig á að leysa ágreining

Markmið: Vera með sem flesta slagi í lok leiks. (Veiðimaður)

Leikreglur: Ein stúlka er valin til að gefa og fær hver spilari 3 spil (5 spil ef það eru bara 2 spilarar).
Restin af spilunum er í bunka á borðinu.

Stúlkan sem er vinstra megin við þá sem gefur byrjar og velur einhvern spilara og spyr hvort hann eigi tiltekið viðfangsefni. Ef hún fær spilið sem hún óskar eftir, velur hún aðra spurninguna til að svara sjálf og sú sem gaf henni spilið svarar hinni. Þegar báðum spurningum hefur verið svarað fær hún slaginn. EF sú sem spyr fær ekki slag þá dregur hún efsta spilið úr bunkanum og spilið heldur áfram. Spilið heldur áfram þar til öll spilin hafa verið pöruð saman. Sigurvegarinn er sú sem er með flesta slagi.

Ágreiningur Nefndu þrjú atriði sem geta gert ágreining verri	Ágreiningur Nefndu þrjár leiðir til að leysa ágreining
Ágreiningur Hvernig skilgreinir maður ágreining?	Ágreiningur Af hverju lendir fólk í ágreiningi ?
Tilfinningar Hvaða einstakling átt þú auðvelt með að tala við um hvernig þér líður?	Tilfinningar Nefndu þrjár tilfinningar sem þú gætir fundið fyrir ef vinkona þín er að tala við einhvern annan í staðinn fyrir að vera með þér?
Tilfinningar Nefndu fimm mismunandi tilfinningar	Tilfinningar Nefndu þrjár mismunandi tilfinningar fyrir utan reiði sem þú gætir fundið fyrir ef einhver stríðir þér?

Hjálp

Nefndu fullorðinn einstakling sem þú átt auðvelt með að tala við ef þig vantar aðstoð eða ráð

Hjálp

Af hverju heldur þú að fólk eigi oft erfitt með að biðja um hjálp?

Hjálp

Hvernig getur þú séð hvort vinkona þín þarf aðstoð?

Hjálp

Hvað getur þú sagt við foreldra þína ef þig vantar hjálp eða ráð?

Ásökun

Hvernig líður þér þegar einhver ásakar þig um eitthvað?

Ásökun

Í staðinn fyrir að ásaka einhvern, hvaða leið er hægt að fara til að tala við einhvern sem þú telur að hafi gert eitthvað rangt?

Ásökun

Hvað þýðir orðið ásökun?

Ásökun

Af hverju heldur þú að fólk ásaki aðra um hluti?

Samskipti

Nefndu þrjú atriði sem getur verið erfitt að ræða við foreldra sína

Samskipti

Af hverju heldur þú að stelpur geti átt erfitt með að ræða við foreldra sína?

Samskipti

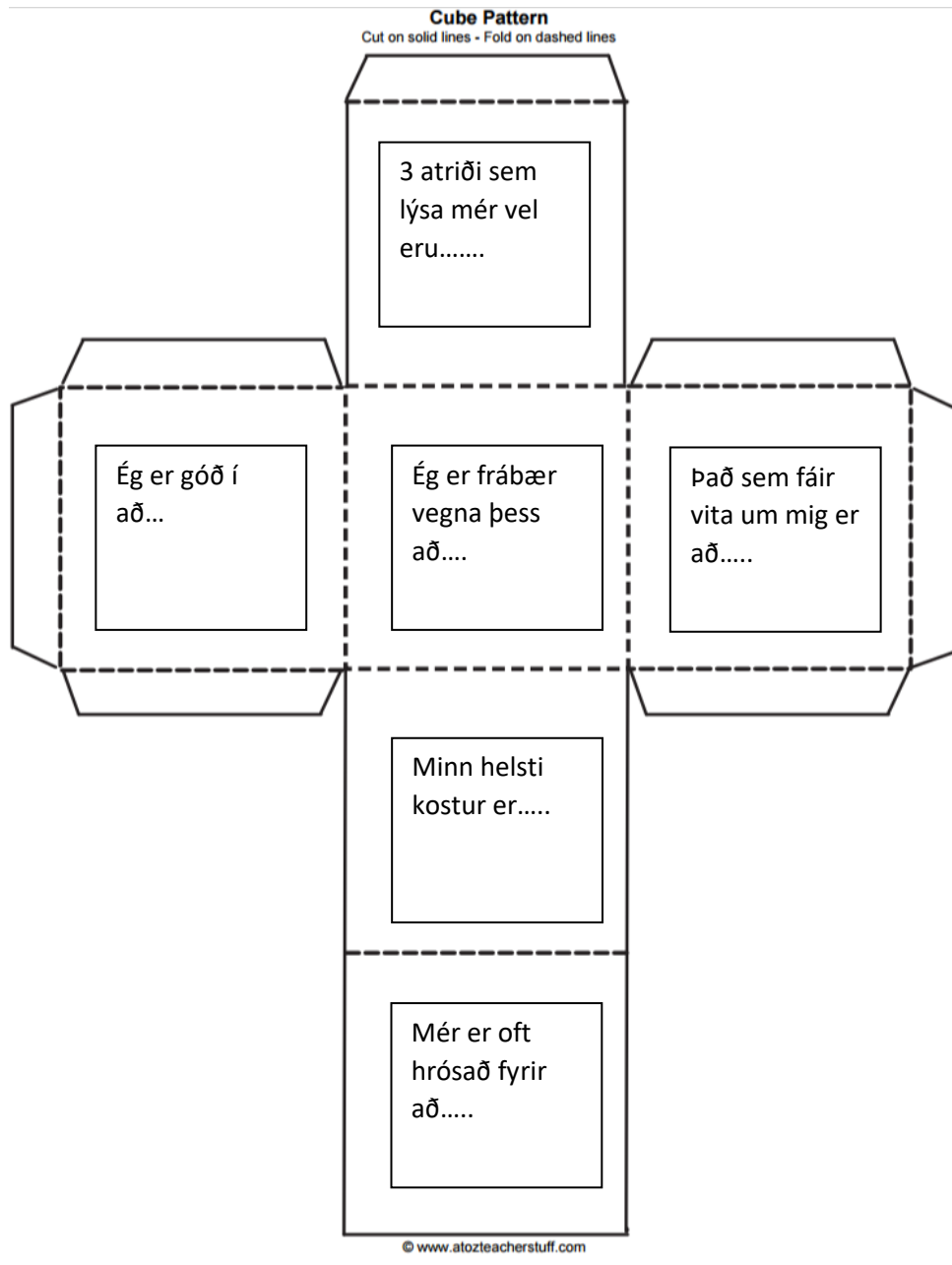
Nefndu þrjú atriði sem þú heldur að geti auðveldað samskipti við foreldra

Samskipti

Hvað finnst þér gaman að tala um við foreldra þína?

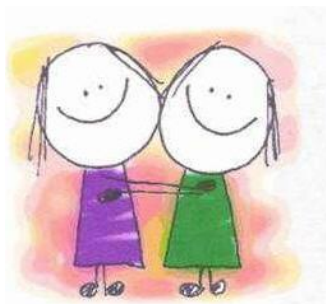
Sjálfsmyndar teningur

Nemendur skiptast á að kasta teningnum og ljúka við þá setningu sem upp kemur



Viðauki

Tengslakannanir



Ég og skólinn

Nafn _____

Bekkur _____

Hvaða 3 vini í bekknum viltu leika við?

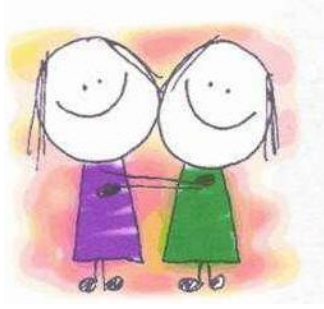
1. _____
2. _____
3. _____

Gerðu *hring* utan um svarið þitt.

1. Í skólanum er *gaman* eða *ekki gaman*.
2. Mér líður *vel* í skólanum eða *illa*.
3. Ég *á vini* í bekknum mínum eða ég *á ekki vini* í bekknum mínum.

Ef þú átt vin í bekknum þínum, hvað heitir hann?





Ég og skólinn

Nafn: _____

Bekkur: _____

Nefndu þrjá bekkjarfélaga sem þú vilt leika við í skólanum eða eftir skóla.

1. _____
2. _____
3. _____

Áttu góðan vin í bekknum ? Já _____ Nei _____

Hver ? _____

Hvernig líður þér í skólanum? _____

Hvernig líður þér í kennslustundum ?

Hvernig líður þér í frímínútum ? _____

Heldur þú að einhverjum í þínum bekk líði illa ? Já _____ Nei _____

Hverjum ? _____

Hvers vegna heldur þú að honum/henni líði illa ?

Könnun

Nafn: _____

Í frímínútum vil ég helst leika við:

1. _____
2. _____
3. _____

Ég vil helst sitja hjá:

1. _____
2. _____
3. _____



Eftir skóla vil ég helst leika við:

1. _____
2. _____
3. _____

Veistu um einhvern í bekknum þínum sem er skilinn út undan?

Já _____ Nei _____

Hver _____

Hefur þú skilið einhvern út undan?

Já _____ Nei _____

Hvern _____

Ert þú skilinn út undan?

Já _____ Nei _____

Er einhver í bekknum sem ræður mest?

Já _____ Nei _____

Hver _____

5. bekkur

Nafn: _____

- Bekkurinn þinn er strandaður á ókunnri strönd. Búið er að ákveða að fara í hættulegan könnunarleiðangur til að kanna hvort þið eruð á eyðieyju eða hvort það er einhver leið fær til mannabyggða. Þú mátt velja með þér tvo félaga sem þú treystir best til að fara með þér.

Hverja velur þú? _____

- Hjá hverjum viltu helst sitja í skólanum ?

1. _____

2. _____

3. _____



- Í frímínútum vil ég helst leika við ...

1. _____

2. _____

3. _____

- Hvern þekkir þú best í bekknum þínum? _____

- Hvern þekkir þú minnst í bekknum þínum? _____

- Hverjum langar þig að kynnast meira í bekknum þínum? _____

- Hvernig líður þér í skólanum? _____

- Heldur þú að einhverjum í þínum bekk líði illa? Nei _____ Já _____

Hverjum? _____

Hvers vegna heldur þú að honum/henni/þeim líði illa? _____

- Finnst þér einhver í bekknum ráða mestu t.d. í leikjum? Nei __ Já __
 - Hver? _____
 - Finnst þér þeir sem ráða mestu vera vingjarnlegir við alla í bekknum? Nei __
Já __

6. bekkur

Nafn: _____

Þú ert foringi njósnahóps sem er á leið inn í óvinaland. Þú þarft að velja einn úr árganginum sem þinn nánasta aðstoðarmann. Þú velur aðstoðarmanninn eftir því hverjum þú treystir best til að þegja yfir leyndarmálum, því ef óvinirnir taka hann reyna þeir allt sem þeir geta til að fá hann til að segja frá og koma upp um alla hina í hópnum.

Hvern velur þú? _____

Hjá hverjum viltu sitja?

1. _____

2. _____

3. _____



Í frímínútum vil ég leika við

1. _____

2. _____

3. _____

Hvernig líður þér í skólanum? _____

Heldur þú að einhverjum í þínum bekk líði illa? Nei _____ Já _____

Hverjum? _____

Hvers vegna heldur þú að honum/henni líði illa? _____

7. bekkur

Nafn: _____

Þér er boðið í skemmtiferð. Ætlunin er að fara út úr bænum heilan dag og leita uppi allt það skemmtilegasta fyrir krakka á þínum aldri. Þú mátt velja þrjá af krökkunum í bekknum með þér í ferðina. Auðvitað velur þú þá sem þér finnst mest gaman að vera með í tómstundaiðju utan skólans.

Hverja velur þú? _____

Hjá hverjum viltu sitja?

1. _____

2. _____

3. _____

Í frímínútum vil ég leika við

1. _____

2. _____

3. _____



Hvernig líður þér í skólanum? _____

Heldur þú að einhverjum í þínum bekk líði illa? Nei _____ Já _____

Hverjum? _____

Hvers vegna heldur þú að honum/henni líði illa? _____

Könnun á líðan nemenda

Spurt á skalanum mjög vel til mjög illa

1. Hvernig líður þér áður en þú ferð í skólann?
2. Hvernig líður þér í skólanum ?
3. Hvernig líður þér hjá umsjónarkennara?
4. Hvernig líður þér með bekkjarfélögum?
5. Hvernig líður þér í frímínútum?
6. Hvernig líður þér í matsal?
7. Hvernig líður þér þegar þú ert heima?
8. Hvernig er vinnufriðurinn í bekknum þínum?
9. Hvernig gengur þér að einbeita þér í tímum?
10. Eru einhverjir nemendur sem trufla í kennslustundum?

Ef, já, þá hverjir?

11. Hvernig líður þér í skólaíþróttum?
12. Hvernig líður þér í skólasundi?
13. Hvernig líður þér í textílmennt?
14. Hvernig líður þér í smíði?
15. Hvernig líður þér í myndmennt?
16. Hvernig líður þér í heimilisfræði?
17. Hvernig líður þér í tölvutíma?
18. Hvernig líður þér á bókasafninu?
19. Hvernig líður þér í tónmennt?
20. Er eitthvað sem þú kvíðir? (Hér máttu skrifa ef þetta á við um þig?)
21. Áttu vini í bekknum?
22. Eru skýrar reglur í skólanum um hegðun?
23. Hvernig gengur þér að fylgja skólareglum?
24. Hvernig er gæslan í frímínútum?
25. Hefur þú lagt einhvern í einelti á þessu skólaári?
26. Hefur þú lent í einelti á þessu skólaári?
 - a. Nei
 - b. Já, ég sagði frá því heima

- c. Já ég sagði frá því í skólanum
- d. Já ég sagði frá því heima og í skólanum
- e. Já en ég sagði ekki frá því
- f. Veit ekki

27. Ef skólinn fékk að vita af einelti sem þú varst fyrir á þessu skólaári, hvað var þá gert?

- a. Þessi spurning á ekki við mig
- b. Skólinn tók á málinu og mér líður betur
- c. Skólinn tók á málinu en mér líður ekki betur
- d. Skólinn tók ekki á málinu
- e. Veit ekki

28. Hefur þú orðið fyrir einelti á netinu á þessu skólaári?

29. Hefur þú lagt einhver í einelti á netinu á þessu skólaári?

30. Hefur þú horft á þegar einhver er lagður í einelti á þessu skólaári?

31. Finnst þér að þú eigir að segja frá ef maður veit að einhver er lagður í einelti?

32. Hvernig bregst þú við þegar þú sérð að verið er að leggja einhvern í einelti?

- a. Tekur þátt í eineltinu
- b. Reynir að hjálpa þolanda
- c. Gerir ekki neitt
- d. Annað (hér getur þú sagt nánar frá)

33. Hvernig heldur þú að umsjónarkennari þinn mundi bregðast við ef hann vissi af einelti í bekknum?

- a. Tekur á málinu
- b. Tekur ekki á málinu
- c. Veit ekki

34. Hvar er líklegast að nemendur séu lagðir í einelti í skólanum?

- a. Í skólastofunni
- b. Á göngum
- c. Í matsal
- d. Í frímínútum
- e. Í skólaíþróttum
- f. Í skólasundi
- g. Í búningssklefum

h. Á leið í og úr skólanum

i. Annarsstaðar, hvar?

35. Veistu um nemenda/nemendur sem eru lagðir í einelti í skólanum? Nefndu nöfn ef þú veist um einhverja

36. Veistu um nemenda/nemendur sem leggja í einelti í skólanum? Nefndu nöfn ef þú veist um einhverja

37. Getur þú nefnt nemendur í skólanum sem þér finnst vera til fyrirmyndar, t.d. eru hvetjandi og styðjandi við nemendur í skólanum. Skráðu nöfn þeirra hér en þú verður að segja hvernig nemandinn er til fyrirmyndar

38. Er annað sem þú vilt koma á framfæri?

Viðtalsrammi fyrir einstaklingsviðtöl

Viðtal við stúlkur í _____

Rætt um trúnað við stúlkuna og að ekkert verði haft eftir henni einstaklingslega en svör stúlnanna allra verða dregin saman og rætt um þau á fundum með umsjónarkennara og foreldrum síðar.

Spurningar til stúlnanna í fyrsta viðtali:

1. Hvernig líður þér í skólanum?
2. Hvernig er félagsandinn í bekknum/vinahópnum ?
3. Hve marga vini áttu í bekknum/ árganginum?
4. Heldur þú að öllum líði vel í hópnum/skólanum?
5. Hvernig eru samskiptin ?
6. Hefur þú rætt við einhverja fullorðna um þetta?

Tengslakönnun með myndum lögð fyrir í einstaklingsviðtölum

Helstu spurningar:

Hvaða stúlkur/nemendur

Rífast - rífast ekki

Tala illa um aðra - tala ekki illa um aðra

Skilja útundan - skilja ekki útundan

Stjórna mestu

Ranghvolfa augunum

Baktala

Er góð vinkona/góður vinur

Sendir leiðinleg skilaboð í gegnum netið

7. *Getur þú sagt mér eitthvað um þig sem þú heldur að aðrir nemendur viti ekki endilega um þig, þessar upplýsingar ætla ég að nota í smá leik sem við förum í í fyrsta tímanum, getur verið t.d. uppáhaldsmatur, íþrótt sem þú æfir, staður sem þú hefur heimsótt eða hvað sem er sem þér finnst samt í lagi að aðrir nemendur viti.*