

Timplan 5, klasser 3–6, 45 min

Hantering av rädslor och trygghetskänsla

Mål

Eleven lär känna betydelsen av konventionen om barnets rättigheter i samhället (L2) och bekantar sig med frågor som gäller barnets rättigheter i synnerhet genom fred, jämlikhet och jämställdhet (L7). Eleven övar känslomässiga färdigheter och i synnerhet hantering av negativa känslor (L3), förmåga att tänka (L1) och goda sätt (L3). Eleverna övar ansvarsfulla och säkra informations- och kommunikationstekniska färdigheter (L5) samt samarbete med andra (L7).

Läroämnen

Miljölära, religion, livsåskådningskunskap, samhällslära

Artiklar

Avtalet i allmänhet. I synnerhet artiklar med anknytning till krig 9, 10, 22, 38.

Nyckelord

konventionen om barnets rättigheter, krig, rädsla, oro, otrygghet, ångest, sorg, känslomässiga färdigheter, avkoppling

Differentiering

Sker inom verksamheten. I timplanen ges det två alternativa nivåer för differentieringen.

NIVÅ 1 (t.ex. klasser 3–4)

Tillbehör: redskap för teckning (papper, pennor) och eventuellt tidningar eller tidskrifter, lim och sax

Lektionens gång

Diskussion om känslor (10 min)

Läraren ordnar en kort utfrågning om känslor, under vilken varje elev får säga vad eleven känner just nu. Eleven kan också säga "vet inte" om eleven inte vet vad den känner eller inte vill berätta det för andra.

(Om ni vill, kan ni alternativt tillsammans titta på trailern till filmen Inside Out och tillsammans diskutera vilka känslor ni såg i trailern (på finska): <https://www.media-avain.fi/inside-out-mielen-sopukoissa/>)

Läraren påminner eleverna om att alla känslor är tillåtna och att alla har känslor och att man aldrig behöver skämmas för dem.

- Till barnets rättigheter hör att känna trygghet. Alla behöver åtminstone en trygg vuxen. Läraren kan fråga barnen när de känner trygghet. Och när de inte känner trygghet?
- Varje barn har rätt att leva och vara trygg. Det är inte alltid så. Ni diskuterar hurdana situationer (krig, konflikter, klimatförändringen) som kan försämra barnens trygghet.
- Också rädsla är en känsla, även om den ibland känns större än så. Var och en av oss är rädd för något. Vad är eleverna rädda för? Vågar de prata om det?

Teckna din rädsla (10 min)

- Alla får ett tomt papper och om eleven inte vill att kompisarna ser vad eleven ritat, kan eleven sätta upp böcker som hindrar andra från att se teckningen.
- De som vill kan berätta om sina teckningar eller visa dem.
- Eleven får också riva sin teckning och kasta den i sopkorgen.
- Efter rundan kan läraren fråga hur det känns och om det känns lättare efter att man tecknat sin rädsla.

Hur kan rädslor göras mindre? (5 min)

- Läraren påminner eleverna om att man aldrig ska förringa sina egna eller andras rädslor, vare sig de är små eller stora, verkliga eller fantasier. Vuxna har alltid till uppgift att skydda barnet och minska deras känsla av rädsla. Vilka tips har eleverna för hur man lättare kan hantera känslor av rädsla? Vad hjälper dem med att övervinna sin rädsla?
 - o Till exempel att tala med andra, att teckna, att berätta för en pålitlig vuxen...
- Är vissa saker onödiga rädslor? Vilka är sådana?

Fyra fält för en trygg och lycklig framtid (15 min)

Läraren delar in eleverna i små grupper. Uppgiften kan också utföras som en individuell uppgift. Var och en ges ett A3-papper med fyra fält (fyra rutor). Läraren ritat samma fyra fält på tavlan och skriver in frågorna nedan.

Vad hotar din trygga och lyckliga framtid? (t.ex. klimatförändringen)	Vilken framtid drömmer du om? (till exempel jag drömmer om att bli en proffsidrottare)
Vad kan jag göra åt saken? (t.ex. återvinna)	Vad kan jag göra för saken redan nu? (t.ex. träna)

Ni går igenom de fyra fälten tillsammans. Det är viktigt att läraren uppmärksammar eleverna på att vi inte ensamma kan påverka allt, som till exempel krig eller naturkatastrofer. Ni kan också om ni så önskar sätta bilder i de fyra fälten genom att teckna eller klippa ut bilder från tidningar och limma in dem, om tidningar finns att tillgå.

Avslappning (5 min)

Ni avslutar lektionen med att träna avslappning. Ett enkelt och konkret sätt att lära sig att hantera sitt eget liv och sina egna känslor är att identifiera och öva skillnaden mellan spänning och avslappning. Läraren talar medan avslappningen pågår.

Ni kan välja mellan två olika övningar för att slappna av:

1 Avslappning vid pulpeten

- Sitt på stolen med fötterna och händerna nere.
- Fyll lungorna med luft.
- Spänn dig själv helt.
- Töm lungorna.
- Slappna av helt.
- Upprepa några gånger.
- Observera skillnaden mellan spänning och avslappning.

2 Avslappning sittande eller liggande (om det finns utrymme i klassen)

- Stäng ögonen och andas några gånger djupt.
- Lugna ditt sinne genom att andas djupt och lugnt. Fokusera på denna stund.
- Fokusera endast på dina fotblad. Spänn fotbladen så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
- Fokusera på vaderna. Spänn vaderna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
- Fokusera på låren. Spänn låren så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
- Fokusera på magen. Spänn magen så hårt du kan och till slut slappna av den helt.
- Fokusera på bröstkorgen. Spänn bröstkorgen så hårt du kan och till slut slappna av den helt.
- Fokusera på armarna. Spänn armarna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
- Fokusera på händerna. Spänn händerna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
- Fokusera på ansiktet. Spänn ansiktet så hårt du kan och till slut slappna av det helt.
- Känn till sist hur hela kroppen är avslappnad.

Till slut väcker du dig själv småningom genom att röra på fingrarna och tårna. Känner du hur den avslappnade känslan har spridits i din kropp? Sträck på dig på samma sätt som när du vaknar på morgonen i din säng.

NIVÅ 2 (t.ex. klasser 5–6)

Tillbehör: Tidskrifter eller utskrivna bilder, flera saxar, lim, en kartong eller flera kartonger.

Lektionens gång

Diskussion om känslor (10 min)

Läraren ordnar en kort utfrågning om känslor, under vilken varje elev får säga vad eleven känner just nu. Eleven kan också säga "vet inte" om eleven inte vet vad den känner eller inte vill berätta det för andra.

(Om ni vill, kan ni alternativt tillsammans titta på trailern till filmen Inside Out och tillsammans diskutera vilka känslor ni såg i trailern (på finska): <https://www.media-avain.fi/inside-out-mielen-sopukoissa/>)

Läraren påminner eleverna om att alla känslor är tillåtna och att alla har känslor och att man aldrig behöver skämmas för dem.

- Till barnets rättigheter hör att känna trygghet. Alla behöver åtminstone en trygg vuxen. Läraren kan fråga barnen när de känner trygghet. Och när de inte känner trygghet?
- Varje barn har rätt att leva och vara trygg. Det är inte alltid så. Ni diskuterar hurdana situationer (krig, konflikter, klimatförändringen) som kan försämra barnens trygghet.
- Rädsla är en känsla som kan vara förknippad med fysiska reaktioner. Läraren kan fråga eleverna vilka fysiska reaktioner rädslan är förknippad med. (t.ex. man stelnar till, pulsen stiger, man svettas, skakar och andas snabbt).
- Syftet med rädslan har under människans utvecklingshistoria varit att hjälpa människan att klara sig i en miljö som varit fylld av faror. Rädslan har varit ett viktigt och värdefullt redskap för människan att överleva. Dess uppgift är bland annat att hjälpa till att förutse faror och välja strids- eller flyktreaktion. Rädslan är alltså inte onödig.
- Både vuxna och barn är rädda för olika saker. Vad skrämmer eleverna nu eller vad skrämde eleverna när de var små? Vågar de prata om det?

En rädsla som man upplevt i det förflutna kan framträda på nytt i en liknande situation, och samma fysiska reaktion kan uppkomma även om det inte finns någon verklig fara. Även tankar om kommande händelser eller okända fenomen väcker rädsla. Känner eleverna till sådana fenomen?

Jag har rätt till en trygg framtid! (30 min)

Tillsammans genomför ni på en stor kartong eller virtuellt ett kollage om en trygg framtid. Om du gör kollaget på en kartong, kan du använda bilder som klippts ur tidningar eller bilder som skrivits ut från webben.

Läraren inleder temat med frågor och idéer tillsammans med eleverna. Varje barn har rätt att leva och utvecklas i trygghet. Vilka faktorer kan äventyra barnens trygghet i vårt samhälle? Och på andra håll i världen? Vilka åtgärder kan vuxna vidta för att förbättra barnens trygghet?

Läraren delar upp barnen i grupper av lämplig storlek och ger handledning för uppgiften. Alternativt kan var och en göra ett eget kollage, om klassen hellre utför uppgiften på det sättet.

Vi gör en fantasiresa till en trygg framtid för barnen. Kollaget är en drömkarta som visuellt lyfter fram elevernas tankar och åsikter om sin egen framtid. Till kollaget kan från tidningar fogas ord, bilder, dikter osv. eller så kan ni själv rita element i det. Varje grupp får göra ett kollage i sin egen smak.

Genomförande:

- Var och en får först självständigt fundera på hurdan framtid han eller hon vill ha och vad han eller hon själv är beredd att göra för den.
- Dela med er av era egna tankar i gruppen och fundera tillsammans utifrån dem på en rubrik för kollaget. Läraren kan hjälpa till med att hitta på en rubrik, om det känns svårt.
- Kollagen ska innehålla åtminstone
 - o Hänvisningar till vilka gärningar som eleven är beredd att vidta för sin egen trygghet (t.ex. återvinning, förebyggande av olyckor).
 - o Saker som skapar trygghet. Läraren kan ge exempel på dessa (t.ex. hälsan, hemmet, välbefinnande, familj och vänner).

Till slut presenterar barnen sina kollage och barnen får berätta vad de har lagt i kollaget och varför. Läraren kan skriva upp barnens tankar och berätta vad han eller hon lärt sig av barnens tankar.

Avslappning (5 min)

Ni avslutar lektionen med att träna avslappning. Ett enkelt och konkret sätt att lära sig att hantera sitt eget liv och sina egna känslor är att identifiera och öva skillnaden mellan spänning och avslappning. Läraren talar medan avslappningen pågår.

Ni kan välja mellan två olika övningar för att slappna av:

1. Avslappning vid pulpeten
 - Sitt på stolen med fötterna och händerna nere.
 - Fyll lungorna med luft.

- Spänn dig själv helt.
 - Töm lungorna.
 - Slappna av helt.
 - Upprepa några gånger.
 - Observera skillnaden mellan spänning och avslappning.
2. Avslappning sittande eller liggande (om det finns utrymme i klassen)
- Stäng ögonen och andas några gånger djupt.
 - Lugna ditt sinne genom att andas djupt och lugnt. Fokusera på denna stund.
 - Fokusera endast på dina fotblad. Spänn fotbladen så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
 - Fokusera på vaderna. Spänn vaderna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
 - Fokusera på låren. Spänn låren så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
 - Fokusera på magen. Spänn magen så hårt du kan och till slut slappna av den helt.
 - Fokusera på bröstkorgen. Spänn bröstkorgen så hårt du kan och till slut slappna av den helt.
 - Fokusera på armarna. Spänn armarna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
 - Fokusera på händerna. Spänn händerna så hårt du kan och till slut slappna av dem helt.
 - Fokusera på ansiktet. Spänn ansiktet så hårt du kan och till slut slappna av det helt.
 - Känn till sist hur hela kroppen är avslappnad.

Till slut väcker du dig själv småningom genom att röra på fingrarna och tårna. Känner du hur den avslappnade känslan har spridits i din kropp? Sträck på dig på samma sätt som när du vaknar på morgonen i din säng.

Tilläggsuppgift

Uppgift: Vad skrämmer dig? <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/veckan-for-barnets-rattigheter/skolor/3-6-klass/vad-skrammer-dig/>