

Timplan 5, inledande undervisning, 45 min

Hantering av rädslor och trygghetskänsla

Mål

Eleverna lär sig att känna huvudprinciperna i konventionen om barnets rättigheter och funderar på vad de innebär i deras liv och verksamhet (L2). Eleven övar sig att identifiera och hantera känslan av rädsla och andra känslor (L3) genom egna erfarenheter och iakttagelser samt övningar (L1). Eleven övar tolkning av olika texter och bilder (L4) och att arbeta med ett par (L6) och funderar på frågor som gäller likabehandling (L7).

Läroämnen

Miljölära, religion, livsåskådningskunskap, modersmål och litteratur

Artiklar

Konventionen i allmänhet och särskilt artiklarna som gäller krig 9, 10, 22 och 38.

Nyckelord

Konventionen om barnets rättigheter, krig, rädsla, oro, otrygghet, ångest, sorg, emotionella färdigheter, avkoppling

Tillbehör

Papperslappar, pennor, påse/ask för papperslappar, pysseltillbehör eller ritningsutrustning för att skapa en trygghetsplats

Lektionens gång

Inledning: Berättelse om "Myrsky och den stora klumpen" + diskussion (10 min)

Myrsky och den stora klumpen

Myrsky är en pigg och glad elev som går på andra klassen. Myrsky gillar matematik och musik. På fritiden spelar hon fotboll och piano. Myrsky är familjens enda barn och tillbringar mycket tid ensam hemma efter skoldagarna, eftersom båda föräldrarna arbetar långa dagar. Ibland känner Myrsky sig ensam och ledsen, även om hon gillar att leka ensam. Hon har fina klasskompisar som Pyry och Tuuli som ibland leker hemma hos Myrsky.

Sommarlovet närmar sig, men av någon anledning känner Myrsky sig inte så glad. Det är som om det skulle finnas en stor tung klump i magen och som Myrsky inte förstår sig på. Under de senaste dagarna har Myrsky sett skrämmande bilder på TV från utlandet och bilderna har kommit in i hennes drömmar. Myrsky måste också ofta på kvällarna före hon lägger sig lyssna på när hennes föräldrar grälar. Myrsky vet att det inte är hennes fel att de grälar, men hon mår ändå illa. Klumpen följer med Myrsky till skolan. Klumpen följer med på fotbollsträningarna. Under pianolektionen verkar klumpen sitta på pianot, och det känns svårt att spela piano. Klumpen växer sig allt större.

Sommaren kommer och då berättar Myrskys föräldrar att de beslutat att det är bäst att de fortsätter leva skilda från varandra, men som vänner. Myrskys mamma får jobb på en ny ort på en annan plats i Finland och Myrsky flyttar med henne. Myrsky känner sig ledsen över att hon inte längre lika ofta får se sina båda föräldrar, men samtidigt är hon glad över att grälen tar slut och att båda föräldrarna nu är nöjda. Hon är också ledsen över att hon inte längre lika ofta kan leka med Pyry och Tuuli. Hon har fortfarande en klump i sin mage. Myrsky har inte pratat med någon om klumpen, och på grund av den nya boningsorten och den nya skolan har klumpen vuxit sig ännu större. Kommer hon att hitta nya vänner där? Finns där lika trevliga lekplatser? Klumpen börjar bli så stor att Myrsky inte längre vill äta frukost eller ens leka.

Den nya skolan känns skrämmande, och hon har inga kompisar där heller. Sedan kommer dagen då den nya läraren märker att Myrsky inte mår bra. Myrsky vill helst inte prata med läraren om saken, men sedan börjar hon ändå tala. Hon berättar för läraren om klumpen, hur stor den är. Hon berättar om sin oro och sina rädslor, ibland börjar hon gråta lite. Läraren tröstar och berättar att det är okej. "Vi har alla våra egna bekymmer. Men det lättar när vi kan prata om dem." Läraren uppmanar Myrsky att tala om sina bekymmer också för sina föräldrar. Samtidigt börjar klumpen bli allt mindre och till sist är den endast lika liten som en mus. Det hjälpte att prata! Nu har Myrsky hittat ett sätt att bli av med den otrevliga klumpen innan den blir för stor. Det hjälper när hon pratar med en trygg vuxen. Efter pratstunden känns alltså mycket lättare för henne att hon glatt går hem.

Nästa dag har Myrsky grupparbete med Pilvi och Lumi. De tre leker under alla raster tillsammans och också efter skoldagen. Myrsky känner sig lycklig igen och konstaterar att nästa gång hon känner att en klump börjar tynga i magen så talar hon genast med en trygg vuxen.

Diskutera berättelsen och rädsla:

- Med vilka andra namn kan man beskriva klumpen? (oro, rädsla)
- Hur kan en känsla av en klump uppstå?
- För vem kan man berätta om klumpen?

Att fundera på: En påse idéer om hur man kan fördriva klumpar (15 min)

På lappar skriver eller tecknar eleverna saker som gör att de mår bra (t.ex. att läsa en bra bok, leka med en favoritbil). Eleverna lägger lapparna i en påse och lyfter en lapp åt gången. Ni går igenom tillsammans att det alltid hjälper att tala, men det finns också andra sätt att övervinna "klumpar", dvs. oro, rädsla och illamående. Eleverna och läraren kan berätta egna exempel. Syftet är att ni märker att det finns många sätt och att en viss metod fungerar kanske för någon men inte för en annan.

Pysseluppgift: Trygghetsplats (20 min)

(Den här uppgiften har skapats utifrån THL:s undervisningsmaterial (på finska) "Tunne- ja turvataitoja lapsille", skribenter Kaija Lajunen, Minna Andell och Mirja Ylenius-Lehtonen, sida 89.)

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf

Inledning: Varje barn har rätt att känna sig tryggt. Var och när känner du dig trygg? När du känner dig trygg är du inte rädd och du mår bra.

Vi pysslar egna trygghetsplatser i miniatyrstorlek. Som material kan ni använda all slags pysselmaterial. Ni kan också rita en trygghetsplats.

Ledande frågor: Vad skapar trygghet för dig? Finns det en trygg person där? Finns det saker och sysslor där som ger dig glädje och tröst? Vad får det inte finnas på en trygghetsplats?

Om ni har tid kan ni göra ”besök till trygghetsplatser” och bekanta er med andras trygghetsplatser.

Differentiering

Differentieringen sker inom verksamheten, var och en utför arbetet på ett sätt som passar hans eller hennes egen nivå.

Tilläggsmaterial

Stödmaterial när ni talar om krig och katastrofer:

- Mannerheims barnskyddsförbund: <https://www.mll.fi/sv/hemsida/om-mll/mediefostran/barn-och-krisnyheter/>
- Finlands UNICEF (på finska): <https://www.unicef.fi/koulut/materiaalit-opettajille/oppaat-ja-julisteet/katastrofi-pelottaa-lastanain-voit-auttaa/>