LINK
Livsmestring i norske klasserom

Selvtillit

Innledning til lærerne

Samlingene for de aller yngste er todelte. I begynnelsen kan det være lurt å skille de to øktene fra hverandre, men etterhvert kan man gradvis øve på å kjøre lengre økter/slå de to øktene sammen til en. Når rutinene begynner å sitte, er det fint å introdusere "boka" hvor eleven samler minner fra samlingene, og "Gullkorn-runden" hvor alle forteller noe hyggelig de har opplevd den siste uka.

Det kan være en fordel å jobbe i mindre grupper, særlig i starten. Man kan for eksempel dele klassen i to, eller bruke link-øktene som del av stasjonsundervisning.

Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK
Å bidra til styrket selvbilde
Å bidra til opplevelse av tilhørighet
Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen
Kunnskap: at elevene lærer at alle er verdifulle og betydningsfulle.
Ferdighet: at elevene øver på å gå med rak rygg og er trygge på at at andre vil leke med dem.
Verdi: at elevene opplever seg selv og andre som verdifulle

DEL 1
Innledningsritual
Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer. Samles i en sirkel eller i lyttekrok.

- Sangforslag:

- Lytte til rolig musikk fra f. eks «Secret Garden»
- «Du har noe ingen andre har»
- «En venn»

Vi snakker om tema
Lag et tankekart sammen med elevene. Skriv SELVTILLITT i en sirkel og tegn solstråler etter hvert som elevene kommer med sine tanker. For å komme inn i tema, kan man se PP først. Den er kort for man skal ikke bruke for lang tid på den denne gangen. Samtal om hvorfor det er viktig å ha selvtillitt. Hvordan bygger man selvtillitt? Hvordan ser man at noen har dårlig selvtillitt? (Eks: ser ned/ kikker i bakken, unngår kontakt, stille, tør ikke si sin mening, tror at ingen vil leke med dem osv.)

AKTIVITET:
«Onion-ring»:
Gruppa deles i smågrupper på 10 elever. Fem barn danner en sirkel innerst og fem barn danner en sirkel rundt disse barna. Barna står ansikt til ansikt. Barna i den innerste sirkelen er passive og skal bare lytte. Barna i den ytterste sirkelen skal si en positiv ting til hvert av barna i den innerste sirkelen. Den voksne sier når de skal begynne og barna forflytter seg et hakk til venstre når den voksne sier ifra. Når barna har sagt noe til alle barna i den innerste sirkelen, bytter barna plass (barna i den innerste sirkelen skal nå stå ytterst og rotere).
Når aktiviteten er ferdig, samles alle i lyttekroken/ rundt bordet igjen og samtaler om hvordan dette opplevdes (hvordan føltes det å skulle si noe positivt og hvordan føltes det å ta imot?)

Avslutning del 1
Avslutt økta ved å dele ut seigemann/ non-stop og slukke stearinlyset.

DEL 2
Innledningsritualet
Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer. Samles i en sirkel eller i lyttekrok.

- Sangforslag:

- Lytte til rolig musikk fra f. eks «Secret Garden»
- «Du har noe ingen andre har»
- «En venn»

Vi jobber med temaet
Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Velg oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke. Hvis man ønsker flere aktiviteter, se heftet «ØVELSER OG LEKER».

- Repeter og samtal ut fra tankekartet dere laget i forrige økt om SELVTILLITT. Har elevene gjort seg noen erfaringer fra forrige samling?

- Elevene får et blankt ark hvor de skal skrive tre ting som de selv syntes de er flinke til. Elevene velger ut et av punktene som de presenterer i plenum. Barna skal øve på å presentere og å være en aktiv og bekreftende lytter.

Synge sangen «Skal vi være venner» som vi lærte i del 1.

Før økta er slutt:
Samtal om ferdighetsmålet: at elevene øver på å gå med rak rygg og er trygge på at at andre vil leke med dem.
Hva betyr dette?
Hva viser du ved å gå med rak rygg i forhold til å være «kromrygget»? Hvorfor tror dere noen er kromrygget? Har det noe med selvtillit å gjøre? Er det noen som erter mer på de som ser «puslete og kromrygget» ut? Hva gjør erting med selvtilliten?
Hva kan du gjøre for de som går med krom rygg? Er det lettere for de andre å spør deg med i lek dersom du er rakrygget? Kan man øve på å bli rakrygget? Kan man bli for rakrygget?

Vennskapsbånd
Klassen lager et vennskapsbånd ved at de fletter, tvinner eller fingerhekler med hver sin garnstump. Eventuelt kan man klippe stoffremser som man knytter sammen. Alle delene settes sammen til en sirkel. Dette vennskapsbåndet kan brukes ved hver avslutning av LINK for de yngste.

Avslutning del 2
Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Elevene står i en ring og holder i vennskapsbåndet for å avslutte økta. Syng gjerne en sang (sangforslag – se innledning av økta), eller lytt til rolig musikk.

Sangforslag:

- «En venn»
- «Du har noe ingen andre har»
- «E har en venn»

Avslutt økta ved å dele ut seigmann/ non-stop og slukke stearinlyset.