



GEMENSKAP: Scenarier för barn i åldern 7–10 år

"Tröstande tankar" med utgångspunkt i boken *Be Brave, Pinku* av U. Młodnicka och A. Waligóra, framtagen av Universal Reading Foundation

Åldersgrupp: 7–10 år

Längd: 2 × 45 minuter

Arbetsformer: individuellt och i grupp

Övergripande mål:

- stärka elevernas känslomässiga motståndskraft med hjälp av barnlitteratur
- stärka självkänslan och medvetenheten om de egna behoven

Specifika mål:

- utveckla sociala färdigheter
- stärka relationerna mellan eleverna
- visa olika sätt att hantera rädslor och svagheter
- stärka den individuella identiteten och känslan av grupptillhörighet

Undervisningsmetoder:

- problemlösning
- lärarledd undervisning
- aktiverande metoder
- uppgiftsbaserat lärande

Material:

- Fem bildkort med frågor om kamratrelationer (eller illustrerade situationer – detta kan anpassas)
- mjuka fjädrar och avslappnande musik för barn
- triangulära kort: "Du är speciell"
- Två A3-ark med rubrikerna: "Ohjälpsamma tankar/Tröstande tankar"
- valfritt: ett exemplar av *Be Brave, Pinku* av U. Młodnicka och A. Waligóra



LEKTIONSUPPLÄGG:

1. INLEDNING

Eleverna sitter i en ring på mattan.

Läraren leder ett samtal om olika känslor.

Introducera begreppet MOD och uppmuntra eleverna att uppmärksamma de olika känslor som kan uppstå i betydelsefulla situationer.

2. UPPVÄRMNING FÖR MUN OCH TUNGA - "BLÅS BORT STRESS"

Med hjälp av en fjäder tänker varje elev på en situation som väckt starka känslor.

Därefter använder eleven fjädern för att "blåsa bort" stress och rädsla från sin hand.

Upprepa 3 gånger.

Extra aktivitet:

Hitta på en rolig magisk "stressramsa" med hjälp av olika ljud, till exempel sch, tja och dja.

Läraren kan skriva ljuden på tavlan och sätta ihop dem till en gemensam läsövning.

3. OHJÄLPSAMMA TANKAR (sorg, rädsla och svåra stunder)

Läraren introducerar idén om "ohjälpsamma tankar" – tankar som dyker upp oväntat och stör oss i skolan eller hemma.

Knyt an till boken eller andra karaktärer. Till exempel: Pinku kände sig orolig och ledsen. Ett viktigt budskap är:

När sådana tankar dyker upp är vi inte ensamma – vi kan prata med en vän. Läraren skapar en tankekarta tillsammans med eleverna.

Slutsats:

För att återfå kontrollen kan du prata med en vän eller någon annan du litar på.

4. TRÖSTANDE TANKAR (lugn, balans, kontroll, paus och andning)

Eleverna fortsätter att arbeta vid sina bänkar.

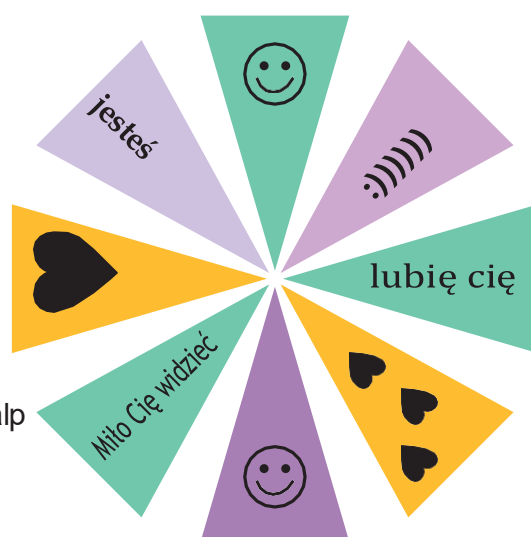
Läraren uppmuntrar dem att fundera över hur ohjälpsamma tankar kan omvandlas till tröstande tankar – ord som kan trösta och hjälpa en vän när jobbiga tankar dyker upp.

5. "VÄNSKAPSPIZZA"

Eleverna får färgglada, triangulära A4-ark.

Tillsammans skapar de en "vänskapspizza" med hjälp av teckningar, vänliga ord och gester.

Huvudbudskap: Vänliga ord har kraft.





6. Rörelselek - "RECEPT PÅ MOD"

Eleverna står i en ring.

Läraren viskar en roll till varje elev: antingen "tröstande tanke" eller "ohjälpsam tanke". Eleverna går runt och frågar varandra:

"Är du en tröstande tanke eller en ohjälpsam tanke?" De svarar enbart med hjälp av gester:

kram = tröstande tanke

ledset ansikte = ohjälpsam

tanke

Leken brukar väcka stort engagemang och många känslor.

7. "JAG VILL HA EN VÄN" - Konstuppgift

Eleverna skapar ett konstverk om vänskap.

De tar med en symbol eller ett ord som kan hjälpa en vän de själva skulle vilja ha när ohjälpsamma tankar dyker upp.

Viktigt:

Varje elev presenterar sitt verk för klassen.

Läraren lyfter fram även små positiva inslag. Applåder och beröm bidrar till att stärka elevernas självförtroende och självkänsla.

8. SPELA IN EN KORT VIDEO

Använd digital teknik för att förstärka bokens budskap.

Eleverna spelar in en kort video där de läser kapitelrubriker eller viktiga fraser högt. De kan arbeta individuellt eller i par.

Inspelningen blir ett fint minne och hjälper dem att komma ihåg budskapet.

9. "FREDSBORDET" - ÖVNING MED BILDKORT

Eleverna arbetar i par.

De besvarar korta frågor eller diskuterar konfliktsituationer med hjälp av bildkort. Deras uppgift är att:

Hitta en lösning som fungerar för alla.

10. AVSLUTNING

Sammanfatta lektionen och tacka eleverna för deras deltagande och insats.

Det här momentet är mycket viktigt eftersom det stärker deras självförtroende och känsla av att ha lyckats.