

Íunn Eir Gunnarsdóttir, Tómstunda og félagsmálafræðingur

Frístundaheimilið Glaðheimar

Kennsluáætlun – Hópefli – Tími 1

Áætlun	Hvað gera þátttakendur?
<p>12:50-13:00 Kynning – af hverju eru Gleðipinnar? Hvað gerum við?</p>	<p>Taka þátt í umræðum. Leiðbeinendur hvetja þátttakendur til að spyrja út í efnið, koma með athugasemdir og umræður.</p>
<p>13:00 -13:10 Ísbrjótur Nafnaleikur með hreyfingu. Allir segja nafnið sitt og gera hreyfingu. Aðrir þátttakendur segja svo nafnið og herma eftir hreyfingunni.</p>	<p>Þátttakendur segja nafnið sitt og gera hreyfingu. Þeir sem hlusta endurtaka nafnið og hreyfinguna.</p>
<p>13:10 – 13:20 Kjúklingasúpa Í upphafi leika allir egg og ganga um á hækjum sér. Þátttakendur para sig saman og hvert par fer í leikinn Steinn, blað og skæri. Sá sem vinnur breytist í kjúkling. Sá sem verður egg áfram leitar að öðru egg, en kjúklingurinn að öðrum kjúklingi. Kjúklingar gefa frá sér hátt tíst. Hvert nýtt par fer í leikinn Steinn, blað og skæri og sá kjúklingur sem sigrar verður að hænu og hleypur nú gaggandi um þar til hann finnur aðra hænu. Þá er Steinn, blað og skæri endurtekið og sá sem vinnur breytist í hana. Haninn hoppar galandi um á einum fæti þar til hann finnur annan hana. Þeir reyna með sér í Steinn, blað og skæri. Haninn sem vinnur verður svo að súpu. Súpan stendur kyrr og hendurnar ganga í bylgjum á meðan hún sýður með háu hljóði (blobb-blobb-blobb). Leikurinn er búinn þegar eftir er eitt egg, einn kjúklingur, ein hæna og einn hani og allir hinir eru orðnir að súpu</p>	<p>Þátttakendur para sig saman og gera hreyfingu.</p>
<p>13:20 – 13:30 Spilaleikurinn - Hjarta - Spaði - Tígull - Lauf Skipt er í fjögur lið. Liðunum er stillt upp á fjórar stöðvar (í kassa) og spilin eru sett í miðjuna á hvolf. Hvert lið á að safna saman einni sort af spilum. Einn hleypur í einu úr hverju liði og dregur eitt spil. Ef það er rétt sort þá tekur liðsmaðurinn það spil með sér á sína stöð og næsti maður hleypur af stað. Ef ekki er dregin sortin sem liðið er að safna þá á að setja spilið niður og hlaupa aftur í röðina. Það lið sem er fyrst að safna öllum spilunum í sinni röð vinnur.</p>	<p>Þátttakendur hlaupa og draga eitt spil og safna réttum sortum.</p>
<p>13:30 – 13:40 Hróshringur Allir þátttakendur fá pappadisk sem er settur á bakið þeirra. Hver þátttakandi á svo að skrifa eitthvað eitt orð sem er fallett eða jákvætt í fari náungans.</p>	<p>Þátttakendur skrifa eitt orð á hvern disk</p>
<p>13:50-14:00 Ígrundun</p>	<p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og</p>

	aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.
Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust	Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum

Kennsluáætlun – Kynnast – Tími 2

Áætlun 12:50-13:15 Að kynna félagann: Hópnum er skipt upp í pör. Þörin eiga að fara eitthvað afsíðis og kynnast hver öðru betur. Hægt er að spyrja um þrjár staðreyndir um einstaklinginn sem maður veit ekki. T.d. uppáhaldsmatur, ofurhetja, litur, söngvari o.s.frv. Þegar allir hafa fengið sinn tíma að kynnast hver öðrum þá koma öll pörin saman og kynna hvert annað fyrir hópnum. Með kynningunni fá allir vonandi að vita eitthvað um félagann sem þeir vissu ekki áður.	Hvað gera þátttakendur? Þátttakendur eru tveir og tveir saman og komast að einhverju nýju um hinn einstaklinginn. Kynna svo hvern annan fyrir framan hópinn.
13:15-13:30 Stólstaðreyndaleikurinn: Stólum er raðað í hring og sitja allir þátttakendur í stól nema einn sem stendur í miðjunni á hringnum. Sá sem er í miðjunni segir eina staðreynd um sig, t.d. „Ég æfi karate.“ Þá standa allir þeir upp sem æfa karate og finna sér nýjan stól. Sá sem nær ekki í stól segir nýja staðreynd og allir þeir sem tengja við þá staðreynd standa upp og skipta um stól.	Þátttakendur segja staðreynd um sjálfan sig og þeir sem tengja við hana skipta um stól.
13:30 -13:45 Flöskuleikurinn: Hópurinn myndar hring og flaska er sett í miðjuna full af vatni. Þegar að leiðbeinandi segir byrjað þá á hópurinn að reyna að reka hvern	Þátttakendur mynda hring og leiðast. Passa að slíta ekki hringinn og ýta hver öðrum á

<p>annan í flöskuna og velta henni um koll. Sá sem rekst í flöskuna er úr.</p> <p>13:40-13:50 Ígrundun</p>	<p>flöskuna. Sá sem hvolfir flöskunni er úr.</p> <p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.</p>
<p>Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun – Leiðtogaþjálfun – Tími 3

<p>Áætlun 12:50-13:00 Kynning - um leiðtoga. Neikvæðir og jákvæðir leiðtogar. - Hvernig hegða þeir sér? - Hvernig erum við sjálf? Jákvæðir, styðja aðra, hjálpa, aðstoða, hvetja áfram. Hægt að taka fyrirliðaspjallið – af hverju er Aron Einar fyrirliði – Ekki endilega bestur í fótbolta, hvetur liðið áfram.</p> <p>13:00-13:20 T-æfing Neikvæður og jákvæður leiðtogi Leiðbeinandi skrifar á töflu: Skiptir í tvennt. Öðru megin <i>jákvæður leiðtogi</i> og hinu megin <i>neikvæður leiðtogi</i>.</p> <p>13:20-13:40 Kubbaleikurinn: Leikmenn fá einn poka með 50 duplokubbum og annan tóman poka. Markmiðið er að koma öllum 50 kubbunum yfir í tóma pokann, frá A til B. Leikmenn þurfa að kasta einum kubb í einu og þurfa allir að snerta kubbana nema sá sem heldur á tóma pokanum. Leikmenn þurfa sjálfir að ákveða aðferð</p>	<p>Hvað gera þátttakendur?</p> <p>Taka þátt í umræðum. Leiðbeinendur hvetja þátttakendur til að spyrja út í efnið, koma með athugasemdir og umræður.</p> <p>Hér hjálpast þátttakendur við að finna þætti sem einkenna neikvæðan og jákvæðan leiðtoga.</p> <p>Þátttakendur þurfa sjálfir að ákveða aðferð (taktík) hvernig þeir ætla að koma öllum kubbunum yfir í hinn pokann á sem skemmstum tíma. Að auki taka þeir þátt í umræðum og ígrunda. Gott að hver og einn</p>
--	--

<p>(taktík) hvernig þeir ætla að koma öllum kubbum yfir í hinn pokann á sem skemmstum tíma. Það er mjög áhugavert að hlusta og horfa á hvaða leikmenn hvetja hvor aðra áfram og hverjir skamma fyrir að til dæmis missa kubb. Gott er að ígrunda á milli leikja og leyfa síðan leikmönnum að prófa leikinn aftur og aftur þangað til að það er komið gott jafnvægi á aðferðina. Gott að ræða saman á milli leikja og í lokin. Spyrja spurninga eins og, "hvernig leið þér í leiknum", "tókuð þið eftir einhverju sérstöku í leiknum" og "hvernig gekk samvinnan".</p> <p>13:40-13:50 Ígrundun *Skrifa niður hver er fyrirmynd þeirra sem er jákvæður leiðtogi - hvernig vil ég vera? Hvað ætla ég að gera til þess að verða jákvæður leiðtogi?</p> <p>Auka: Hjálparhönd Umræða: hvað er það að rétta fram hjálparhönd. Teikna eftir hendinni sinni á blað. Skrifa svo inn í puttana hvað þau geta gert til þess að rétta hjálparhönd. Tengja svo við hvern putta styrkleika sem þátttakendur telja sig búa yfir.</p>	<p>skrifi niður nokkra punkta um spurningar sem leiðbeinendur eru með tilbúnar. Síðan ræða saman sem hópur. Til dæmis, hvað hefði mátt betur fara, tóku þeir eftir einhverju sérstöku, hvernig samvinnan gekk og svo framvegis.</p> <p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur. Skrifa niður hverjar fyrirmynd/ir þeirra eru og hvernig þátttakendur vilja sjálfir vera, hvað ætla þeir að gera til að verða jákvæðir leiðtogar.</p> <p>Hér teikna og skrifa þátttakendur á blað hvernig þeir geta rétt fram hjálparhönd og skoða hverjir styrkleikar þeirra eru. Þátttakendur taka einnig þátt í umræðum.</p>
<p>Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun - Vinátta - Tími 4

<p>Áætlun 12:50-13:00 Zip – zap – bong: Þátttakendur standa í hring. Ákveðið er hver skal hefja leikinn og kemur sá af stað hreyfingu með hendinni til hægri eða vinstri og lætur orðið „ZIP“ fylgja. Sé Zip-ið sent til hægri skal nota vinstri hönd og öfugt. Sá sem tekur við hreyfingunni sendir hana áfram í sömu átt og Zip-ið ferðast þannig allan hringinn. Zip-ið þarf þó ekki endilega að vera sent í sömu átt. Ef þátttakandi fær Zip-ið sent til sín frá einstaklingnum við hlið sér getur hann snúið sér að viðkomandi og sagt hátt og snjallt „BOING“ sem verður til þess að zip-ið snýr við og þarf að ganga í hina áttina. Þá er einnig hægt</p>	<p>Hvað gera þátttakendur?</p> <p>Taka þátt í leiknum með því að gera hreyfingar.</p>
---	--

<p>að senda Zip-ið til hvers sem er í hringnum. Sá sem á leik getur tekið skref inn í hringinn, náð augnsambandi við einhvern annan, beint höndunum að honum, klappað og sagt „ZAP“. Þá er sá kominn með Zip-ið til sín og sendir það áfram til hægri eða vinstri. Takmarkið er að senda Zip-ið eins hratt og hægt er á milli þátttakanda. Gæta verður þess að segja ávallt viðeigandi orð og gera rétta hreyfingu. Ef einhver ruglast þarf að hefja leikinn að nýju.</p> <p>13:00 -13:20 Bingó með áhugamál: Allir fá bingóspjöld sem eru með auðum reitum og allir fylla út í reitina mismunandi áhugamál. Þegar að bingóspjöldin eru tilbúin þá ganga allir á milli og spyrja hvert annað t.d. hvort manneskjan hafi áhuga á tónlist. Ef manneskjan svarar já þá á að skrifa nafn einstaklingsins þar. Aðeins má spyrja um eitt áhugamál og svo þarf að ganga á næstu manneskju.</p> <p>13:20 – 13:40 Teiknitúlkun – Draumavinur Allir fá blöð og eiga að teikna draumavininn og það sem einkennir hann.</p> <p>13:40 – 13:50 Ígrundun: Allir sýna það sem þeir teiknuðu eða fönnduðu og við ræðum það. Hvernig sýnum við vináttu?.</p>	<p>Þátttakendur fylla út í reitina sín áhugamál og ganga svo á milli og spyrja hvert annað.</p> <p>Þátttakendur teikna.</p> <p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.</p>
<p>Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun – Samskipti – Tími 5

Áætlun:

12:50-13:00

Kynning - af hverju eru samskipti mikilvæg fyrir okkur?

13:00-13:15

Dyr vináttunnar og SHSH:

Skrifa og teikna. Hérna teiknar leiðbeinandinn á töflu. Hægt að láta þátttakendur teikna æfinguna líka.

Dyr vináttunnar - æfing:

1. Opna dyrnar. 2. Fá til að koma inn 3. Fá til að koma aftur.

1. Opna dyrnar: Þurfum að opna dyrnar fyrir öðrum. Gott er að finna einstakling sem hefur sömu áhugamál og maður sjálfur.

2. Fá til að koma inn: Þurfum að spyrja einstaklinginn hvort hann vilji "leika", bjóða honum inn um dyrnar.

3. Fá til að koma aftur: Við þurfum að fá einstaklinginn til þess að vilja koma aftur að "leika" við okkur.

*Hér þurfum við að hafa í huga samskiptin og hvernig við leysum ágreining ef hann kemur upp. Gott er að hafa í huga félagslega þætti sem geta hjálpað okkur að fá einstaklinginn til þess að leika við okkur. Til dæmis ekki vera of stjórnSAMUR, ekki tala bara um sjálfan þig, ekki ganga of langt inn á persónulegu svæði einstaklingsins, ekki vera of tapsár, ekki vera of neikvæður, heldur reyna að læra að lesa í félagslegar aðstæður. Gott að koma með dæmi sem er óviðeigandi og hvað er viðeigandi.

Hjálplegt í samskiptum við aðra:

SHSH - Spyrja, hlusta, spyrja, hrósa.

*Leiðbeinendur koma með sýnidæmi sem þátttakendur geta tengt við.

13:15-13:50

Tvíhliðasamtal - Fræðsla

Hlutverkaleikur

Reglur tvíhliðasamtala:

1. Skiptast á upplýsingum
2. Spyrja opinna spurninga
3. Spyrja auka spurningu
4. Ekki vera endurtekningasamur
5. Hlustun
6. Ekki þykjast vita allt betur
7. Ekki stríða
8. Alvarleg
9. Nota góða raddbeitingu

Hvað gera þátttakendur?

Taka þátt í umræðum. Leiðbeinendur hvetja þátttakendur til að spyrja út í efnið, koma með athugasemdir og umræður.

Þátttakendur fylgjast með og taka þátt í umræðum. Hægt að láta þátttakendur teikna æfinguna með leiðbeinandanum.



Þátttakendur taka þátt í leikþætti eða fylgjast með og taka þátt í umræðum.

<p>10. Líkamleg mörk</p> <p>13:50-14:00</p> <p>Ígrundun</p> <p>Hvað lærðu þið af efni dagsins? Hvað takið þið með ykkur heim? Finnst ykkur þið vera meðvitaðar um samskipti?</p>	<p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.</p>
<p>Hugsanleg vandamál</p> <p>Lítill þátttaka</p> <p>Feimni</p> <p>Mótþrói</p> <p>Undirbúningsleysi leiðbeinenda</p> <p>Streita og kvíði leiðbeinenda</p> <p>Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar</p> <p>Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu</p> <p>Mæta undirbúin í tímann</p> <p>Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á</p> <p>Skapa afslappað og huggulegt umhverfi</p> <p>Opna tímann með bjartri kveðju</p> <p>Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun – Samskipti – Tími 6

<p>Áætlun</p> <p>12:50-13:00</p> <p>Handaflækja:</p> <p>Nemendur fara í hring, loka augunum og setja hendurnar inn í hringinn. Nemendur grípa svo í mismunandi hendur. Þegar þau eru búin að því þá opna þau augun og er markmiðið þeirra að losa um handaflækjuna sem þau hafa búið til. Þessi leikur eflir samvinnu og félags þroska.</p> <p>13:00 – 13:15</p> <p>Fræðsla um samskipti</p> <p>Reglur samskipta</p> <p>13:15 -13:30</p> <p>Músasprengja:</p> <p>Nemendum er skipt upp í pör (tveir saman). Annar leikur blindan en hinn er leiðsögumaður. Skór eru settir víðsvegar um gólfíð. Leiðsögumaðurinn á að leiðbeina þeim blinda í gegnum músasprengjurnar án þess að snerta þær. Þessi leikur reynir á samskipti og traust. Ræða eftir leikinn hvernig samskiptin voru og hvernig nemendum leið.</p> <p>13:30 – 13:50</p> <p>Hlutverkaleikur um samskipti.</p>	<p>Hvað gera þátttakendur?</p> <p>Þátttakendur leiðast og hjálpast að í sameiningu að losa flækjuna sem hefur myndast.</p> <p>Þátttakendur taka þátt í umræðum.</p> <p>Þátttakendur leiðbeina hverjum öðrum í gegnum músasprengjubrautina.</p>
---	---

<p>Óviðeigandi og viðeigandi viðbrögð.</p> <p>13:50-14:00 Ígrundun</p>	<p>Þátttakendur taka þátt í hlutverkaleik og fylgjast með. Förum svo yfir hvað var gert rangt og rétt og ræðum það.</p> <p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.</p>
<p>Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun - Að meðhöndla ágreining- Tími 7

<p>Áætlun</p> <p>12:50-13:00 Kynning – af hverju eru úrlausn vandamála mikilvæg?</p> <p>13:00-13:15 Ísbrjótur <u>Heiti stóllinn:</u> Þetta er góð æfing til að fá einstaklinga til að segja skoðun sína Aðferð: settu stóla í hring. Sá sem stýrir hefur skrifað 10-15 staðhæfingar en byrjar á einhverju eins og „Tónlist er mikilvæg!“ eða „Það væri gaman að fara til útlanda!“ Leiðbeinandi les upp eina staðhæfingu í einu. Sá sem er sammála stendur upp, labbar yfir gólfíð og skiptir um sæti við einhvern. Þær sem eru ekki sammála sitja áfram á sínum stað og einnig þær sem ekki ná að mynda sér skoðun. Þegar allir eru sestir niður aftur þá eru tveir valdir til að segja frá af hverju þeir voru sammála, ósammála eða sátu hjá. Leiðbeinandinn passar upp á að allir fái að tala. Mikilvægt er í þessari æfingu að leiðbeinandinn hafi það í huga að engin skoðun er rétt eða röng og reyna að ná upp samtali. Dæmi um hvaða staðhæfingar hægt er að nota.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Það er erfitt að vera einn með skoðun á einhverju · Góðir vinir eiga það til að rífast · Það er til vinátta sem er ekki góð fyrir mann · Stelpur eiga dýpri vináttu en strákar · Maður á að vera 100 % heiðarlegur í vináttu 	<p>Hvað gera þátttakendur?</p> <p>Taka þátt í umræðum. Leiðbeinendur hvetja þátttakendur til að spyrja út í efnið, koma með athugasemdir og umræður.</p> <p>Nemendur segja sínar skoðanir þegar að leiðbeinandi les upp staðhæfingar og taka þátt í umræðum.</p>
---	---

<p>· Það er ekki nauðsynlegt að biðjast fyrirgefningar · Vináttan getur orðið sterkari eftir rifrildi</p> <p>13:15 -13:30 Fræðsla um að leysa ágreining Sex þættir í að leysa ágreining</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Að halda ró 2. Hlusta á hinn aðilann 3. Endurtaka það sem hinn sagði 4. Útskýra þína hlið 5. Biðjast fyrirgefningar 6. Reyna að leysa vandamálið <p>13:30 – 13:50 Hlutverkaleikur</p> <p>13:50-14:00 Ígrundun</p>	<p>Taka þátt í umræðum. Leiðbeinendur hvetja þátttakendur til að spyrja út í efnið, koma með athugasemdir og umræður.</p> <p>Taka þátt í hlutverkaleik og fylgjast með. Förum svo yfir hvað var gert rangt og rétt og ræðum það.</p> <p>Ígrunda málefni dagsins, tilfinningar sem komu upp og aðrar hugleiðingar varðandi efnið og ýmsar vangaveltur.</p>
<p>Hugsanleg vandamál Lítill þátttaka Feimni Mótþrói Undirbúningsleysi leiðbeinenda Streita og kvíði leiðbeinenda Vantraust</p>	<p>Lausnir mínar Vera hvetjandi og reiðubúinn að leiða umræðu Mæta undirbúin í tímann Mæta tímanlega og gefa sér nokkrar mínútur fyrir tímann til að slaka á Skapa afslappað og huggulegt umhverfi Opna tímann með bjartri kveðju Vera í tímanum af heilindum</p>

Kennsluáætlun – Kökur og sprell- Tími 8

Áætlun

Verðlaun fyrir þátttöku og áhuga. Börnin fá einhverskonar veislu og fara í skemmtilega leiki. Til dæmis að kaupa köku og gera eitthvað sem börnunum finnst skemmtilegt, hvort sem það er að velja uppáhalds leikinn sem þau lærðu í ferlinu eða fá að fara í einhverja aðstöðu sem frístundaheimilið býður uppá sem er ekki oft í boði.

