

- Lýðræði og lífsleikni -

# Bekkjarfundir

Leiðbeiningar fyrir  
umsjónarkennara og  
stjórnendur bekkjarfunda



Ingileif Ástvaldsdóttir  
grunnskólakennari  
og verkefnisstjóri Olweus gegn einelti

Efni þessa heftis má hvorki ljósrita né afrita á annan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar.

Útgefandi:  
© Ingileif Ástvaldsdóttir, 2005  
Bjarkarbraut 13,  
620 Dalvík

Prentun:  
Vikurprent, Dalvík

## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	3
Inngangur	4
I. Aðstæður bekkjarfunda	6
II. Reglur á bekkjarfundum	8
III. Stjórnandi bekkjarfundanna	10
IV. Mismunandi tegundir bekkjarfunda	12
a. Opnir umræðufundir	12
b. Skipulagsfundir um kennsluefni og kennsluaðferðir	13
c. Fundir um gildismat	14
1. Kveikjur að umræðum á fundum:	14
2. Tilbúið efni:	15
3. Fundir um einelti:	17
d. Fundir sem leysa ágreining (samskiptaörðugleika) - bráðafundir	18
V. Tillögur að umræðuefni á bekkjarfundi	21
VI. Að byggja upp jákvæða sjálfsmynd og bæta samskipti	27
1. Að hrósa	27
2. Að leika sér – að þora að sleppa fram af sér beislinu	32
Lokaorð	38

## Inngangur

Bekkjarfundir geta verið góð leið fyrir kennara til að kynna nemendum sínum á annan hátt en honum gefst tækifæri til í venjulegri kennslustund. Bekkjarfundir hjálfa nemendum í að koma hugsunum sínum og skoðunum í orð. Á sama hátt hjálfa þeir nemendum í umræðum og/eða rökræðum um málefni sem varða þá sjálfa sem einstaklinga og nemendahópinn í heild.

Í starfi mínu sem verkefnisstjóri í áætluninni *Olweus – gegn einelti* hef ég orðið vör við að kennarar verða óöruggir þegar kemur að því að halda bekkjarfundum, en þeir eru einmitt mikilvægur liður í þeirri áætlun. Þessi samantekt á að vera til þess að styrkja kennara í því að halda áfram að halda bekkjarfundum eftir að skólinn hefur innleitt *Olweus-áætlun gegn einelti*. Það er þó ekki forsenda fyrir því að kennarar geti nýtt sér þetta kver.

Áður en bekkjarfundur er haldinn þarf kennarinn að vera búinn að gera sér grein fyrir því hvað hann ætlar að fá út úr fundinum. Hann þarf að vera búinn að ákveða fundarefni og hvernig hann ætlar að fá fram niðurstöðu með nemendum í lok fundar. Þó að fundirnir líti út fyrir að vera óundirbúinir þá skal ekki vanmeta að þá þarf að undirbúa vel líkt og aðrar kennslustundir.

Meginmarkmið bekkjarfunda er að skapa öruggara andrúmsloft meðal nemenda, þar sem traust og samvinna ríkir meðal þeirra sem taka þátt í fundinum.

Í þessu kveri eru einnig æfingar sem geta hjálpað kennaranum við að byggja upp góðan bekkjaranda. Góður bekkjarandi einkennist af jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum, sem grundvallast á trausti og virðingu og stuðlar einnig að því að mynda góða umgjörð um nám og kennslu.

Kverið byggir á gögnum sem höfundur hefur safnað saman úr ýmsum áttum í gegnum tíðina en að mestu á reynslu hans sem kennari og reynslu annarra kennara sem hafa nýtt sér bekkjarfundi í starfi sínu sem umsjónarkennarar.

## **I. Aðstæður bekkjarfunda**

Ákjósanlegast er að umsjónarkennari haldi einn bekkjarfund á viku. Kennarar eða skólastjórar geta valið að nota lífsleiknitímana til þess að halda bekkjarfundi. Ef yfirlýst stefna skólans er að haldnir séu bekkjarfundir, m.a. til að koma í veg fyrir einelti, þá er hentugast að stjórnendur skólans setji inn á stundatöflur nemenda hvenær bekkjarfundir eru haldnir. Með þessu móti sýnir skólinn svo ekki verður um villst, hver sé stefna hans í þessum efnum. Það er jafn mikilvægt að gefa bekkjarfundum, eins og öðrum fögum, tíma í stundaskrá. Ennfremur kemur þetta í veg fyrir að það sé sett í hendurnar á umsjónarkennara bekkjarins „að finna besta tímann“. Það getur leitt til þess að aldrei finnst „besti tíminn“ og lítið verði úr fundunum, því að þau eru mörg verkefni sem keppa um tíma nemenda og kennara. Það getur þá orðið til þess að efni eins og bekkjarfundir gleymist eða verði stopult viðfangsefni og þá er tilgangi þeirra alls ekki náð.

Bekkkjarfundi er best að halda í því umhverfi sem nemendur eru öruggastir í, þ.e. í bekkjarstofu þeirra. Nemendur og kennari eiga að sitja í hring. Ágætt kerfi er að biðja nemendur um að setja stólana sína í hring áður en haldið er út í frímínúturnar fyrir bekkjarfund. Annað kerfi sem reynst hefur vel, er að umsjónarmenn bekkjarins raða stólunum upp áður en samnemendur koma inn úr frímínútum. Að hafa reglu á þessum hlutum skapar festu og alvöru í kringum fundina og kemur í veg fyrir ringulreið fyrir fundi.

Stjórnandi bekkjarfunda verður líka að vera vakandi fyrir því hverjir sitja hjá hverjum. Að þessu þarf að hyggja fyrir fund svo að sem minnstur tími fari í að „siða“ nemendur til fyrir fundinn og á honum. Ef það tekst ekki getur farið svo að fundurinn missi marks því nemendur missa auðveldlega þráðinn í umræðum ef stjórnandi hans þarf að beina

kröftum sínum í annað en að halda uppi umræðum. Kennarar þurfa þó að að gæta þess að halda sig ævinlega við markmið fundarins og spurningar hans og að láta ekki smáatriði í framkomu, tilsvörum eða viðbrögðum nemenda taka yfirhöndina á fundum.

Þessu til viðbótar hafa margir kennarar brugðið á það ráð, þegar um erfiða bekki er að ræða, að merkja stólana fyrir fund þannig að hver nemandi sest í þann stól sem er merktur honum.

Á meðan á fundi stendur þarf að vera tryggt að ekkert utanaðkomandi geti truflað fundinn, s.s. óvæntar heimsóknir eða aðrar upptökur sem oft vilja verða í kennslustofum. Sumir skólar hafa búið til spjald sem á stendur að í þessari stofu fari fram bekkjarfundur og þeir sem eiga erindi inn í kennslustofuna eru beðnir um að koma síðar. Þetta spjald er svo hengt á hurðina á meðan á bekkjarfundi stendur.

Þessu til viðbótar þarf að vera skýrt að nemendum er ekki leyfilegt að hafa með sér á fundinn bók eða annað sem dreifir huganum.

Mörgum kennurum og nemendum finnst þessar aðstæður ógnvekjandi, þ.e. að sitja í hring án þess að hafa fyrir framan sig borð. Það á ekki síst við um kennarann því hann er vanur að standa uppi við töflu eða ganga um stofuna á meðan nemendur sitja við borð og vinna. Það er ekkert óeðlilegt að finnst þessar aðstæður ógnvekjandi og framandi. Leiðin út úr þessu er að prófa sig áfram og þjálfar þar með bæði sjálfan sig og nemendur í þessum aðstæðum. Oft þarf marga fundi til að venja bæði kennara og nemendur við aðstæður bekkjarfunda og eins og annars staðar í námi og kennslu þá hér vel við reglan: oft og stutt í einu, hnitmiðað og markvisst, frekar en sjaldan og lengi.

## **II. Reglur á bekkjarfundum**

Að hafa reglu og festu á hlutunum skapar öryggi hjá nemendum eins og öðrum. Í kennslustofu og í almennu skólalastarfi eru margir þættir sem geta skapað óróleika og jafnvel upplausn. Á bekkjarfundum eins og í öðrum kennslustundum er það eitt af mikilvægustu hlutverkum kennarans að vera sá sem skapar nemendum fastmótaðan ytri ramma til þess að ró ríki í námsumhverfi barnanna. Festa og regla geta einnig dregið úr líkum á mikilli röskun við truflanir, sem oft verða í kennslustundum. Á bekkjarfundum er reglan um að skapa „ytri ró og festu“ þrátt fyrir „innri ringulreið“ í fullu gildi eins og annars staðar.

Á bekkjarfundum gilda ákveðnar reglur sem nauðsynlegt er að fylgja á hverjum fundi. Best er að nemendur fái kynningu á þeim eins snemma á skólagöngu sinni og hægt er. Kennarar yngstu nemendanna hafa t.d. sett reglurnar á stórt spjald, merkt þær með litum og haft þær í miðju hringsins til þess að minna nemendur á mikilvægi þeirra. Hjá eldri nemendum er það góður vani að lesa reglurnar upp í upphafi hvers fundar.

Samkvæmt handbók *Olweus gegn einelti* á Íslandi (2002) eru gefnar upp eftirfarandi reglur:

- Við réttum upp hönd þegar við viljum fá orðið.
- Allir mega taka til máls.
- Við leyfum fólki að ljúka máli sínu án þess að grípa fram í.
- Við getum verið ósammála án þess að bölvast eða vera orðljót.



Af reynslu minni af bekkjarfundum hef ég fylgt eftirfarandi reglum þegar ég held bekkjarfundi:

- Á bekkjarfundum hlustum við vel hvert á annað.
- Á bekkjarfundum þarf að rétta upp hönd til þess að fá orðið.
- Á bekkjarfundum talar einungis einn í einu.
- Á bekkjarfundum hvorki hlæjum við eða flissum þegar bekkjarfélagar okkar segja skoðun sína.
- Á bekkjarfundum gerum við ekki lítið úr skoðunum annarra né þeim sem hafa skoðanirnar.
- Á bekkjarfundum hafa allir rétt til þess að hafa eigin skoðanir og halda sig við þær.
- Eftir bekkjarfundina munum við eftir *þagnarskyldunni* sem við höfum.

Vegna innihalds síðustu reglunnar er nauðsynlegt að lesa hana upp í lok fundar eða þá að minni nemendur á merkingu hennar. Hún þýðir að það sem rætt er á bekkjarfundum, ræða hvorki nemendur né kennari um við aðra, né er hægt að ræða um það sem fram fór á bekkjarfundinum annars staðar. Reglan er sett til þess að koma í veg fyrir að t.d. nemendur geti notað það sem fram fer á fundi gegn öðrum nemanda eða nemendum. Þessi regla er einnig sett til þess að undirstrika trúnað og öryggi nemenda á fundunum.

Kennarar hafa spurt mig hvað ég geri ef ég kemst að því að nemendur hafi ekki haldið þennan trúnað. Síðan ég fór að halda bekkjarfundi hef ég ekki orðið vör við að nemendur hafi brotið þessa reglu. En ef slíkt kemur upp, þá er bekkjarfundaformið sjálfsagður vettvangur til þess að ræða slík brot og að komast að sameiginlegri niðurstöðu með nemendum. Hvert slíkt tilvik verður að vega og meta út frá aðstæðum hverju sinni.

### **III. Stjórnandi bekkjarfundanna**

Til þess að vel takist til á bekkjarfundum verður sá sem stjórnar þeim að hafa trú á verkefninu og fyrirkomulaginu. Það er eins með bekkjarfundi og annað sem kennarar og aðrir taka sér fyrir hendur að hugurinn ber menn hálf leið. Ef hugur fylgir ekki verki er þess að vænta að árangurinn verði ekki eins og til er ætlast.

Í öðru lagi þarf stjórnandinn að undirbúa fundinn áður en hann er haldinn. Sá undirbúningur þarf ekki að taka langan tíma. Stjórnandinn þarf að vera búinn að setja niður fyrir sér hvert sé efni fundarins. Hann þarf að skrá hjá sér spurningarnar sem hann telur þurfa að spyrja nemendur til koma af stað umræðum svo að nemendur geti komist að niðurstöðu. Það er líka ákjósanlegt að stjórnandinn sé búinn að gera sér í hugarlund hvaða niðurstöðu hann sjálfur vill fá á fundinum. En það er ekki þar með sagt að hans niðurstaða sé einmitt sú sama og nemendur komast að. Á bekkjarfundum sýna nemendur oft mikla hæfileika til þess að greiða úr alls kyns málum og lausnir þeirra eru oft mun snjallari en þær sem fullorðna fólkið hefur gert sér í hugarlund.

Stjórnandinn þarf að hafa í huga að spurningar hans séu opnar, þ.e. að þær séu þannig, að til séu mörg svör við þeim. Það tryggir að sem flestir geti svarað og einnig gefur það möguleika á mismunandi nálgun að lausn viðfangsefnis fundarins. Einnig þarf að hvetja nemendur til að nota svokallaða *ég-framsögn*. Það þýðir að nemendur segja frá því sem þeim finnst, því sem þeir hugsa og því sem þeir vilja eða vilja ekki.

Meginreglur stjórnanda bekkjarfunda eru eftirfarandi:

Stjórnandi þarf að:

- hafa sannan áhuga á börnum
- hafa opin og jákvæð viðhorf
- hlusta af athygli á nemendur; geta notað virka hlustun

- koma ekki með tilbúna lausn og útskýringar, frekar að fá börnin til að hugsa og finna sjálf lausn á málinu
- beina athyglinni að mismunandi líkum skoðunum sem koma fram og þar með að auka skilning barnanna hvert á öðru og að auka innsæi hvers og eins
- auka áhuga á umræðum með því að forðast að ræða einstök mál og/eða einstaklinga og uppákomur, heldur að beina athygli barnanna að því almenna sem hægt er að ræða út frá einstökum málum/einstaklingum
- spyrja spurninga sem beina athygli barnanna að ýmsum hliðum málsins og hvetja þau til að meta málefnið upp á eigin spýtur
- halda umræðunni gangandi með því að taka saman aðalatriðin ef nauðsyn krefur
- dæma ekki og bera alltaf virðingu fyrir gildismati barnanna
- leggja sig fram við að auka tjáskipti meðal barnanna.

Það er í stjórnun bekkjarfunda eins og öðru sem við tökum okkur fyrir hendur, að það er æfingin sem skapar meistarann. Kennarar þurfa að prófa sig áfram með þetta eins og annað. Til þess að tryggja árangur getur verið gott að hafa samkennara með sér á fyrstu fundunum og ræða svo við hann eftir hvern fund um frammistöðu sína (oft kallað félagastuðningur eða handleiðsla jafningja). Þá er hægt að hafa meginreglur stjórnanda að leiðarljósi í þeirri umfjöllun og koma sér saman um hverju þurfi e.t.v. að huga að á næsta fundi. Þannig geta kennarar stutt hver við bakið á öðrum á meðan þeir eru að ná tökum á stjórnun fundanna.

## **IV. Mismunandi tegundir bekkjarfunda**

Bekkjарfundum er í stórum dráttum hægt að skipta í ferns konar fundi eftir eðli þeirra og efni:

- a. Opnir umræðufundir.
- b. Skipulagsfundir um kennsluefni og kennsluaðferðir.
- c. Fundir um gildismat.
- d. Fundir sem leysa samskiptaörðugleika, svokallaðir bráðafundir.

Í þessari samantekt verður fjallað í stuttu máli um hverja tegund fundanna.

### ***a. Opnir umræðufundir***

Á þessum fundum er hægt að taka til umræðu ýmis mál sem snerta skólann og/eða líf barnanna utan hans. Vegna eðli og umræðuefna fundanna er ekki hægt að tala um að á þessum fundum finnist ein rétt lausn eða eitt rétt svar. Hér er verið að velta upp ýmsum hliðum í lífi barnanna en vert er að hafa í huga að efni, umræður og niðurstöður þessara funda geta stundum flokkast undir fundi sem kallast fundur um gildismat nemenda og ber þá að fylgja því sem sagt er um þá fundi í þessu kveri.

Tillögur að efni á opna umræðufundi geta komið frá börnunum sjálfum, kennara þeirra eða gestum sem boðið er á fundinn. Sumir kennarar hafa sett upp kassa í stofunni og í hann geta nemendur sett uppástungur sínar að efni á fundinn.

## ***b. Skipulagsfundir um kennsluefni og kennsluaðferðir***

Tilgangur þessara funda er að gera nemendur meðábyrga í kennslustundum. Hægt er að segja nemendum frá efni sem þarf að læra á næstu vikum eða önn. Nemendur er síðan spurðir um hvernig þeir telja að líklegast sé að þeir læri sem mest um efnið. Nemendur eru oft mjög meðvitaðir um hvernig þeir sjálfir læra best og hvað hafi hingað til nýst þeim vel í námi. Framlag barnanna ber ekki að vanmeta. Hins vegar getur kennarinn fyrir þennan fund verið búinn að gera sér í hugarlund hvernig hann ætlar að leggja fyrir viðkomandi viðfangsefni og borið hugmyndir sínar undir nemendur. Áður en fundi lýkur er hægt að gera samkomulag um að kennarinn skoði hugmyndir nemenda og beri þær síðan aftur undir nemendur að skoðun lokinni.

Þessi aðferð við undirbúning kennslu getur leitt til þess að nemendum finnist þeir „eiga“ meira í því sem þeir eru að fást við. Við könnumst öll við að áhugi okkar eykst á viðfangsefnum okkar ef við vitum að við höfum haft eitthvað um þau að segja, börn eru ekkert öðruvísi. Ef nemendur finna að þeir geta haft áhrif á umhverfi sitt og viðfangsefni er auðveldara að vekja áhuga þeirra og að gera þá ábyrgari fyrir eigin námi.

Á það skal bent að þessi tegund bekkjarfunda á e.t.v ekki við fyrir en nemendur eru komnir á mið- og unglingastig og að í þessum efnum er betra að taka lítil skref frekar en stór.

## **C.**

## ***Fundir um gildismat***

Fundir um gildismat eru þeir fundir sem eru algengastir bekkjarfunda. Umræðuefni þeirra er eiginlega hægt að finna hvar sem er; svo sem í fjölmiðlum eða að styðjast við tilbúið efni sem hefur verið gefið út af Námsgagnastofnun eða öðrum útgáfum.

Í áætluninni *Olweus gegn einelti* eru bekkjarfundir liður í starfi umsjónarkennarans og nemenda hans til að efla samkennd innan bekkjarins og þar með að koma í veg fyrir að einelti fái þrífist meðal nemenda.

Í þessum kafla geta kennarar fundið leiðbeiningar um hvernig þeir finna sér efni á þessa tegund funda. Einnig fylgir þessum kafla efni og spurningar stjórnanda á fjórtán fundi og geta kennarar valið að nýta sér það efni eins og það kemur fyrir eða nýtt sér aðeins hluta þess.

### **1. Kveikjur að umræðum á fundum:**

Það er alltaf hægt að finna sér efni fyrir bekkjarfundi, það er um að gera að vera vakandi fyrir dægurmálaumræðunni og hverju nemendur er uppteknir af hverju sinni.

Dæmi um slíka umræðu á unglíngastigi er þegar Samfés-ball stendur fyrir dyrum. Hægt er að ræða hvaða fyrirbæri þetta er, hvort einhverjir hafi reynslu, af hverju menn séu að fara og af hverju sumir velja að fara ekki. Út frá þessu spinnast oft hinar bestu umræður sem jafnvel geta komið í veg fyrir að í kringum stórvíðburði eins og þennan skapist andrúmsloft sem útilokar þá sem ekki hafa áhuga eða aðstæður til þess að taka þátt. Einnig getur fundur af þessu tagi orðið til þess að vekja hjá eldri nemendum raunhæfar væntingar til stórvíðburða í lífi þeirra.

Annað umræðuefni gætu verið blogg-síður og hvað stendur á þeim. Sem dæmi má nefna frétt sem birtist þegar faðir komst að því að óhroði

hafði verið skrifaður um son hans á tiltekinni bloggsíðu. Hægt er að velta fyrir sér með nemendum til hvers bloggsíðurnar séu, hvað sé verið að skrifa á bloggsíður barna og unglinga, hvar börnunum finnist mörkin liggja milli þess sem má og má ekki skrifa á slíkar síður. Mörg barnanna hafa persónulega reynslu af notkun þessara síðna og e.t.v. hafa einhverjir orðið vitni að niðrandi og niðurlægjandi skrifum á blogg-síðum.

Einnig er hægt að fylgjast með heimsfréttunum og jafnvel því sem helst er í fréttum á Íslandi og ræða málin **almennt**, ekki sértækt. Þetta þýðir að kennarinn nýtir fréttirnar (þá helst fyrirsagnir og myndir) sem kveikju að umræðum. Dæmi: *Fasteignasali er dæmdur til þess að greiða á annað hundrað milljónir sem hann hafði svikið út úr einstaklingum og stofnunum*. Þessa grein er hægt að nota sem kveikju til þess að ræða óheiðarleika, þjófnað og margt fleira. Einnig er mjög einfalt að nota myndir af forsíðum blaðanna sem kveikju að umræðuefni. Þar er nóg af siðferðilegum spurningum sem gaman er að ræða við nemendur.

Hvað allra yngstu nemendurna varðar er hægt að fylgjast með sjónvarpsefni sem þeim er boðið upp á og taka eitthvað úr umræðunni þaðan. Síðan er hægt að nota dæmi úr þeirra daglegu samskiptum til þess að koma af stað umræðum; einhver hjálpar öðrum, einhver gleymdi einhverju, einhver á afmæli, einhver hefur orðið fyrir missi. Hjá þessum aldurshópi skortir síst umræðuefni.

## **2. Tilbúið efni:**

Eftir að lífsleikni varð að námsgrein í skólum landsins hefur töluvert af efni komið út, sem hægt er að nota sem kveikjur á bekkjarfundum. Það sem er nefnt hér á eftir er bara brot af því sem hægt er að nota. Kennarar eru hvattir til þess að kynna sér bækur sem ætlaðar eru til lífsleiknikennslu hjá Námsgagnastofnun og öðrum útgefendum.

Fyrst bera að nefna ritröðina **Betri skapgerð** sem gefin er út af Listfengi ehf.

Einnig vil ég benda á að hægt er að nýta **Tjáskiptaspilið** sem Reynir-ráðgjafastofa á Akureyri gaf út fyrir nokkrum árum. Það er hægt að nota á fundum til að hvíla umræðurnar.

**Valur heimspekilegar smásögur** (Námshagnastofnun 05894) er hægt að nota sem kveikju á bekkjarfundum. Kennarar þurfa að gæta þess að þær er ekki æskilegt að nota til að koma af stað umræðum nema í hópum sem eru orðnir leiknir í bekkjarfundaforminu og eru opnir fyrir heimspekilegum umræðum.

Kennslufnið **Lions Quest** kannast margir kennarar við. Í því efni er margt sem hægt er að nota sem kveikju að umræðum á bekkjarfundum. Þessu kveri fylgir ein tillaga höfundar að vinnu með verkefni úr þessu efni (sjá blaðsíðu 29 og fylgiskjal 1).

Kennarar yngstu barnanna geta kynnt sér námsefnið **Stig af stigi**. Þar eru æfingar ásamt umræðupunktum. Einnig hefur Námshagnastofnun gefið út efni sem heitir **Gaman saman** (Námshagnastofnun 7546).

**Fimm ævintýri – okkar innri maður** (ISBN 997992373-3) eftir Arnheiði Borg er góð til þess að koma af stað umræðum í yngri bekkjum.

### 3.



### **Fundir um einelti:**

Í verkefninu *Olweus gegn einelti* er mælt með því að umsjónarkennarar noti bekkjarfundi til þess að ræða um einelti við nemendur. Þeir fundir lúta sömu lögmálum og rætt er um í þessu hefti. Þó verða stjórnendur þeirra funda að vera meira stýrandi en hér er nefnt. Það er gert til þess að koma í veg fyrir að gerendur í einelti nái yfirhöndinni á fundum. Einnig einkennast þessir fundir af fræðslu um einelti og afleiðingar þess og þá er óhjákvæmilegt að stjórnandinn tali lengur en ella. Varast ber þó að haga fundunum á þann veg að aldrei sé gert ráð fyrir að nemendur tjái sig um efni fundanna.

Efni fyrir bekkjarfundi um einelti geta t.d. verið eftirfarandi:

1. Hvað er einelti?
2. Eineltisskeifan kynnt nemendum.
3. Reglur gegn einelti kynntar og umræður um gildi þeirra fyrir bekkinn og skólann. Á meðan á innleiðingartímabili (18-24 mán.) áætlunar *Olweus gegn einelti* stendur er mælt með því að nemendur og kennari fari í hverri viku yfir samskipti sín. Grundvöllur þeirra umræðna eiga að vera reglur skólans gegn einelti. Hafa ber í huga að þær umræður bera mestan árangur ef viðfangsefnið er nálgast á jákvæðum nótum. Dæmi:

„Hefur einhver gert eitthvað sem viðkomandi finnst vera vel af sér vikið; hjálpað einhverjum sem var í erfiðleikum eða varð kannski fyrir einelti?“

„Hefur einhver staðið sig vel í að skipuleggja leiki eða uppákomur þar sem allir geta tekið þátt?“

„Hefur einhver fengið hjálp og vill segja frá því?“

4. Af hverju þarf að vinna gegn einelti og hvað getum við gert?

5. Myndbönd eða bækur og frásagnir af einelti er hægt að nota sem kveikjur á fundum og síðan eru almennar umræður um birtingarform eineltis í kjölfarið af því.
6. Hvar eru mörkin á milli stríðni og eineltis? Á þessum fundi er líka hægt að ræða hvenær „gamnislager“ verður að alvöru slag.
7. Er munur á því hvernig stelpur leggja í einelti og hvernig strákar leggja í einelti?
8. Frímínútur. Finnst nemendum fullorðna fólkið í skólanum standa sig vel þegar það er á frímínútnavakt? Hvernig er aðstaða nemenda í frímínútum, bæði úti og inni? Er eitthvað sem er hægt að bæta?
9. Hlutverkaleikir um einelti sem fylgja áætlun *Olweus gegn einelti* og umræður um þá.
10. Hvað geta foreldrar gert til að koma í veg fyrir einelti?

Athugið að sumt það umræðuefni sem hér er nefnt getur verið efni í marga fundi.

Eftir að innleiðingartímabili áætlunarinnar *Olweus gegn einelti* lýkur er æskilegt að haldnir séu bekkjarfundir einu sinni í viku. Þá er hægt að halda bekkjarfundi um hvað eina sem kennaranum eða nemendum finnst þurfa að ræða.

#### **d. Fundir sem leysa ágreining (samskiptaörðugleika) - bráðafundir**

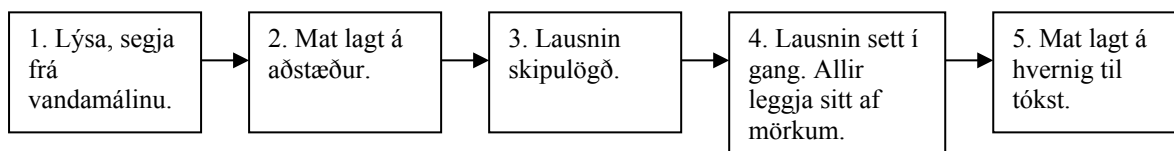
Kennarar og aðrir sem vinna í grunnskólum þurfa oft að eiga samskipti við börn sem eru í uppnámi t.d. vegna árekstra við önnur börn eða vegna þess að börnunum finnst þau vera órétti beitt. Við slíkar aðstæður er mikilvægt fyrir barnið að það finni að sá fullorðni hlustar af áhuga. Einnig er mikilvægt að barnið finni að sá fullorðni tekur mark á

tilfinningum þess. Við þessar aðstæður er árangursríkast að fylgja reglum stjórnenda bekkjarfunda sem skýrt er frá í þriðja kafla þessa heftis.

Það sem hér fer á eftir getur nýst fullorðnum í samskiptum við börn þegar verið er að hugga einn nemandan eða þegar verið er að leysa ágreining meðal tveggja eða fleiri þó að leiðbeiningarnar í þessu hefti miði við bekkjarfundi.

Þegar halda þarf bráðafund vegna t.d. árekstra í frímínútum gilda sömu reglur og á öðrum bekkjarfundum. Eini munurinn er, að í lok fundarins þarf að vera komin niðurstaða um hvað þarf til þess að leysa málið og hvað þeir sem eiga í hlut ætla að leggja af mörkum til lausnarinnar.

Í grófum dráttum er ferlið að lausninni eftirfarandi:



Liður 1 til 3 eiga sér stað á bekkjarfundinum strax eftir ágreininginn. Liður 4 fer fram í eins langan tíma og ágreiningsaðilar koma sér saman um. Eftir að sá tími er liðinn er haldinn fundur þar sem efni fundarins er liður 5 í líkaninu. Ef niðurstaða þess fundar er að allir aðilar eru ánægðir með lausnina og hún hefur orðið til þess að ágreiningurinn er úr sögunni er málinu lokið. Ef niðurstaða fundarins er að ekki hefur nást ásættanlegur árangur þarf að byrja ferlið að nýju frá lið 1 í líkaninu.

Stjórnandi þessara funda þarf til viðbótar við reglur stjórnenda bekkjarfunda sem nefndar eru í þriðja kafla þessa heftis, að hafa eftirfarandi í huga á meðan á fundi stendur:

### Fyrri hluti fundarins:

1. Hann þarf skilyrðislaust að virða upplifun þess sem finnst hann/hún misrétti beitt.
2. Hann þarf að hlusta vel á skoðanir og álit barnsins.
3. Hann þarf að spyrja spurninga til þess að fá gleggri upplýsingar: *hvað gerðist, hvernig gerðist það?*
4. Í fyrstunni þarf að komast hjá því að spyrja *af hverju* spurninga.
5. Spyrja spurninga sem fá barnið til þess að setja orð á tilfinningar sínar. Þetta þarf jafnvel að gera með því að orða spurningarnar þannig að barnið geti svarað annað hvort já eða nei. Dæmi: Sárnaði þér? Ertu reiður?

Stjórnandi bekkjarfundarins metur svo hvenær tímabært er að breyta sjónarhorni og framgangi fundarins. Það þarf að gerast þegar fullnægjandi lýsing er komin á atburðinum og afleiðingum hans. Þá fylgir stjórnandinn eftirfarandi:

### Seinni hluti fundarins:

6. Hann leitar eftir sjónarmiðum annarra á fundinum.
7. Nú er tímabært að spyrja *af hverju* spurninga.
8. Velta upp mismunandi leiðum sem hægt er að fara til þess að gera eitthvað í málinu.
9. Fara yfir afleiðingar fundinna lausna eða mögulegan árangur þeirra.
10. Skoða hvort aðstoðar er þörf.
11. Taka saman niðurstöður fundarins og fara yfir hvenær er tímabært að meta árangur af lausninni.

## V. Tillögur að umræðuefni á bekkjarfundi

Í þessum kafla er að finna umræðuefni fyrir fjórtán bekkjarfundi ásamt spurningum stjórnanda fundanna. Þetta efni geta kennarar nýtt sér til að auðvelda sér undirbúning fundanna.

Efni	Hugsanlegar spurningar stjórnanda	Ákjósanleg niðurstaða/boðskapur
<b>1. Vinátta</b>	<p><b>a.</b> Kennarinn biður nemendur um að ímynda sér að skólanum hafi borist tölvuforrit þar sem hægt er að búa til og panta heimsins besta vin. Það eina sem þarf að gera er að segja tölvunni hvernig maður vill hafa vininn og tölvan sér um að búa til þann vin sem maður óskar sér.</p> <p><b>b.</b> Kennarinn biður alla nemendur um að nefna þá kosti sem þeir vilja að vinur þeirra hafi. Kennarinn skrifar niður það sem kemur fram hjá nemendum.</p> <p><b>c.</b> Kennarinn les svo upp fyrir hópinn hvað hafi komið fram hjá nemendum. Hann ténir svo úr nokkra eiginleika og ræðir við hópinn hvað sé nauðsynlegasti kostur góðs vinar að mati hópsins. Eru einhverjir af þessum eiginleikum nauðsynlegir fyrir þann vin sem á að vera besti vinur? Eru einhverjir eiginleikanna sem má sleppa?</p> <p>Síðan má velta vöngum yfir eftirfarandi spurningum: Hvað er góður vinur? Þurfa vinir alltaf að vera sammála? Hvað getur sett skugga á vináttu? Er hægt að kaupa sér vináttu? Þurfum við á vinum að halda? Hvernig vinur heldur þú að þú sért?</p>	<p>Gott er að eiga góðan vin.</p> <p>Vinátta kemur ekki af sjálfu sér, henni þarf að hlúa að og hana þarf að rækta. Í vináttusamböndum uppskera menn eins og þeir sá.</p>

<b>2. Leiðtogar</b>	Hvaða eiginleika hefur góður leiðtogi? En slæmur leiðtogi? Hvaða aðferðir nota leiðtogar til þess að fá hópinn í lið með sér? Er munur á leiðtogum ungra barna og leiðtogum í unglingadeild?	Það getur verið erfitt að vera í andstöðu við sterkan leiðtoga sérstaklega ef margir fylgja honum.  Það er mikilvægt að vera meðvitaður um hverjir eru góðir og/eða slæmir leiðtogar.
<b>3. Hópprýstingur</b>	Hvað er hópprýstingur? Hvernig myndast hópprýstingur? Hver er munurinn á jákvæðum og neikvæðum hópprýstingi? Hvernig er hægt að snúa neikvæðum hópprýstingi í jákvæðan þrýsting?	Sjá ofar.  Það er mikilvægt að vita hvað maður vill sjálfur til þess að geta staðist neikvæðan hópprýsting.  Jákvæður hópprýstingur getur verið góður til þess að halda jákvæðum samskiptum innan hóps.
<b>4. Bekkjarandinn</b>	Hvernig komum við fram hvert við annað? Hvernig heilsumst við og kveðjum? Hvað gerum við þegar einhverjum verður á í messunni? Hvernig hagar bekkurinn sér þegar ókunnir kennarar kenna bekknum? Hvernig tölum við hvert um annað? Hvernig pössum við upp á þá sem eru einir? Eru einhverjir í bekknum sem hjálpa samnemendum sínum? Hvernig er bekkjarandinn? Pössum við hvert upp á annað? Þarf kennarinn e.t.v. að breyta einhverju að mati nemenda?	Er eitthvað sem við viljum bæta?  Komast að samkomulagi við nemendur um það sem bæta á. Ef bæta þarf mörg atriði þá er vænlegra til árangurs að taka eitt atriði fyrir í einu. Sjá kaflann um fundi sem leysa samskiptavanda, bls. 16.
<b>5. Reglur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Umferðarreglur</li> <li>▪ Útivistarreglur</li> </ul>	Til hvers eru reglur? Er nauðsynlegt að fara eftir reglum? Hvað getur gerst ef t.d. ekki er farið eftir	Reglur eru nauðsynlegar hverju samfélagi. Benda á reglur bekkjarfundanna, þ.e. hvað þær gera fyrir fundina og þá sem sitja þá eða umferðarreglurnar og afleiðingarnar ef þær væru

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skólareglur</li> <li>▪ Reglur heima fyrir</li> </ul>	<p>umferðarreglunum? Er sjálfsagt að fara eftir t.d. útivistarreglunum? Er „töff“ að fara ekki eftir reglum?</p>	<p>ekki til staðar.</p>
<p><b>6. Að velja</b></p>	<p>Segið nemendum frá því að börn og fullorðnir standa oft frammi fyrir vali í lífinu.</p> <p>Fyrirkomulag af þessum fundi er að finna á fylgiskjali 2.</p>	<p>Allt lífið er fólk að velja milli ólíkra hluta, skoðana og viðhorfa: vinir, kærustur/kærastar, viðhorf til notkunar vímugjafa, menntunar, starfsvettvangur, notkun tómsunda, hegðun, klæðnaður (merkjavara) o.s. frv. Ræða hópþrýsting og þrýsting vegna væntinga annarra til nemenda. Mikilvægast er að velja út frá sjálfum sér og eigin væntingum, þ.e. að standa með sjálfum sér og sannfæringu sinni. Að vera trúr sjálfum sér í vali sínu.</p>
<p><b>7. Auglýsingar og aðrir áhrifaþættir í lífi barna og unglunga.</b></p>	<p>Til hvers eru auglýsingar? Eru auglýsingar sannleikur? Hvenær trúir maður auglýsingum? Hafa nemendur keypt hlut eftir að þeir hafa séð hann auglýstan? Hvað stjórnar því hvað okkur finnst nauðsynlegt?</p> <p>Hvenær er tímabært að eignast t.d. farsíma, eigin tölvu eða sjónvarp?</p>	<p>Auglýsingar eru búnar til af þeim sem eru að reyna að selja okkur vöru og þjónustu. Það er þeim eðlilegt að dásama vöruna. Það er neytenda að ákveða hvort þeir vilja kaupa vöruna eða ekki. Stjórnandi getur leitt umræðuna inn á hópþrýsting og nauðsyn þess að hver og einn ákveði fyrir sig hvað sé nauðsynlegt. Leggja áherslu á að það er ekki annarra að ákveða hvað sé manni nauðsynlegt.</p>
<p><b>8. Að bera ábyrgð á sjálfum sér, eigin námi og lífi.</b></p>	<p>Hver og hvað er það sem ræður yfir nemendum? Hvað ákveða nemendur sjálfir? Er hægt að lifa þannig að maður eyðileggi fyrir sjálfum sér? Hvað getur maður sjálfur lagt af mörkum til þess að nýta</p>	<p>Foreldrar og kennarar stýra/ráða miklu á fyrstu árum ævinnar. Þegar nemendur eru orðnir eldri hafa vinir og umhverfi meiri áhrif.  Mikilvægt að læra að maður ber sjálfur ábyrgð á gjörðum</p>

	tækifæri sín/aðstæður sínar betur? Hvernig tekur maður meiri ábyrgð á hlutunum í kringum sig og af hverju þarf maður þess?	sínum og að ekki er vænlegt að skella skuldinni á aðra þegar illa fer eða gengur.
<b>9. Umhverfi nemenda. Skólinn eða annað sem þarft er að ræða.</b>	Hverju þarf að breyta? Hvað er neikvætt? (asnalegt, leiðinlegt, óréttlátt)  Hvað er jákvætt? (gott, vel gert, þægilegt, réttlátt)	Svörum nemenda við því neikvæða er hægt að skipta í meginatriðum í tvo flokka: 1. Því sem við getum breytt. 2. Því sem við getum ekki breytt. T.d. þó að einhverjum finnist ekki skemmtilegt í íþróttum það er ekki hægt að breyta því vegna þess að við þurfum að fara eftir náms- og stundaskrá.  Opna augu nemenda fyrir því að alltaf má finna jákvæðar hliðar á málum og aðstæðum. Jafnvel má styrkja góðu hliðarnar enn betur til þess að kunna betur að meta þær.
<b>10. Hvernig tökum við á móti nýjum skóla- eða bekkjarfélögum?</b>	Þjóðum við nýja bekkjarfélaga formlega velkomna? Erum við feimin við nýja bekkjarfélaga? Ef svo er, af hverju? Hefur einhver af nemendum einhvern tíma þurft að skipta um skóla? Þ.e. lent í því að vera einhvers staðar nýr? Hvernig gekk það? Hvað var það sem auðveldaði komuna á nýja staðinn? Hvað var það sem gerði hana erfiða?  Hvernig vildir þú að tekið væri á móti þér ef þú værir nýr bekkjarfélagi?	Við getum alltaf hjálpað þeim sem eru nýir í skólanum eða bekknum með því að vera vingjarnleg og fordómalaus.  Bekkurinn getur e.t.v. komið sér saman um hvernig hann vill að tekið sé á móti nýjum nemendum í bekkinn/skólann.  Stjórnandinn getur notað tækifærið og gripið upp úr umræðunni það sem vel gekk hjá þeim sem hefur skipt um skóla til þess að beina umræðunni inn á jákvæðar brautir.



<p><b>11. Hvað erum við hrædd við?</b></p>	<p>Hvað erum við hrædd við? Kennarinn flokkar svör nemenda í þrjá flokka.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ímyndun: T.d. myrkur, drauga, skrímsli, skrýtin hljóð.</li> <li>2. Raunverulegir hlutir: T.d. ókunnugir, lyftur, vatnshræðsla, tannlæknar, veðurhræðsla, reitt fullorðið fólk.</li> <li>3. Tilfinningar: T.d. sjúkdómar, dauðinn, að standa sig ekki, að verða einmana og fleira í þessum dúr.</li> </ol> <p>Nemendur ræða svo lið fyrir lið það sem þeir eru hræddir við og komast svo að því að í hverjum flokki eru hræðsluefni sem er hægt að yfirvinna.</p>	<p>Allir eru hræddir við eitthvað. Oftast byggist hræðslan á því að við erum ókunnug aðstæðum og atburðum. Það er hægt að vinna með hræðsluna og yfirvinna hana að hluta. Sumt er eðlilegt að vera smeykur við eins og vont veður.</p>
<p><b>12. Orðspor.</b></p>	<p>Hvernig verður orðspor til? Eru til mismunandi orðspor? Hvort er auðveldara að búa til gott eða slæmt orðspor? Fylgir orðspor bara einstaklingum? Getur heill bekkur eða heill skóli átt orðspor? Hverjir bera ábyrgð á orðspori einstaklings, hóps eða samfélags?</p>	<p>Orðspor er afar myndrænt orð; spor búið til úr þeim orðum sem sögð eru um fólk eða spor búið til úr orðum sem geta lýst framkomu og athöfnum fólks. Allar athafnir manns, alla ævi, mynda orðsporið. Þegar um orðspor hóps, bekkjar eða skóla er að ræða ber hver og einn einstaklingur hópsins ábyrgð á orðsporinu. Það þarf oft afar lítið til þess að orðspor verði neikvætt. Þess vegna er mikilvægt allir leggi sig fram um að vernda og/eða bæta orðsporið eftir því sem við á. Stjórnandinn á að leiða nemendur að því jákvæða sem byggir upp orðspor.</p>
<p><b>13. Samvinna.</b></p>	<p>Þurfa allir að geta allt? Hvernig vinnum við saman í bekknum? Finnst okkur gott að vinna saman? Finnst okkur gaman að vinna saman? Hvaða eiginleika þarf sá/þeir að hafa sem þér finnst gott að vinna með?</p>	<p>Allir eru góðir í einhverju, enginn er góður í öllu. Ekkert er svo lítið að það skipti ekki máli í samvinnu. Samvinna er fyrirtaks aðferð til þess að fá sem bestan árangur fyrir sem flesta við lausn verkefna.  Stundum er nauðsynlegt að fá tækifæri til þess að spreyta sig</p>

	<p>Hvernig heldur þú að þú sért í samstarfi?  Þegar þið eruð í hópastarfi lenda þá flestir alltaf í sömu hlutverkunum? (sumir eru alltaf ritarar, sumir eru alltaf birgðastjórar o.s.frv.)  Er það heppilegt?</p>	<p>á nýjum verkefnum/hlutverkum og þá er gott að sá sem hefur fengið það hlutverk oftast geti leiðbeint og verið innan handar með uppbyggilegar leiðbeiningar.</p>
<b>14. Fordómar.</b>	<p>Hvað eru fordómar?  Þekkja nemendur fordóma?  Hvar?  Hvernig?  Eru til fordómar sem beinast gegn heilum hópum manna? (útlendingar, samkynhneigðir, unglingar og ellilífeyrisþegar).  Hvernig verða fordómar til?</p>	<p>Myndrænt orð; dæma fyrir fram. Dæma án þess að þekkja sjálfur til.</p> <p>Fordómar verða oftast til vegna vanþekkingar. Góð regla er að vera á varðbergi gagnvart eigin fordómum með því að setja sig í spor þeirra sem fordómarnir beinast gegn og reyna að kynna sér málefnið/persónuna til hlítar áður en menn mynda sér skoðun á málefninu eða persónunni.</p>

## **VI. Að byggja upp jákvæða sjálfsmynd og bæta samskipti**

Sjálfsmynd einstaklings hefur áhrif á samskipti hans við annað fólk. Með því að byggja upp jákvæða og sterka sjálfsmynd nemenda er einnig unnið að því að bæta samskipti þeirra.

### **1. Að hrósa**

Það er almennt viðurkennt að hrós er gott vítamín fyrir sjálfsmyndina. Að kunna að hrósa þeim sem maður umgengst er eiginleiki sem þarf að þjálf til þess að hann verði eðlilegur í samskiptum fólks. Það að þjálf nemendur í að hrósa samnemendum sínum æfir þá einnig í að sjá jákvæðar og sterkar hliðar jafnt hjá sjálfum sér og öðrum. Kennarinn má ekki gleyma að hann er hluti af hópnum og fyrirmynd nemenda og þess vegna er hann ekki undanþeginn því að taka þátt í eftirfarandi æfingum.

#### **1. Allir fá hrós frá öllum.**

- a. Nemendur sitja í hring.
- b. Einn nemandi sest í miðjuna og allir segja eitthvað fallett við hann. Það er mikilvægt að tala frekar um eiginleika frekar en útlit. Dæmi: „Þú ert góður vinur“ frekar en að segja: „Þú ert í flottri peysu“. Einnig er nauðsynlegt að sá sem gefur hrósið og sá sem tekur á móti horfi hvor á annan. Það er lítil alvara í hrósi sem gefið er með því að horfa ekki á þann sem á að fá hrósið.
- c. Sá sem þiggur hrósið á að þakka hverjum og einum fyrir sig.

## 2. Einn hrósar einum:

- a. Nemendur sitja í hring.
- b. Fyrir fundinn hefur kennarinn útbúið miða með nöfnum nemenda. Aðeins eitt nafn er á hverjum miða.
- c. Hver nemandi dregur einn miða. Ef hann dregur miða með eigin nafni verður hann að draga aftur.
- d. Síðan á hver og einn að hrósa þeim sem er á miðanum. Sama regla gildir hér um hrósið og í lið 1b hér að ofan.
- e. Síðan gengur þetta koll af kalli þar til allir hafa hrósað þeim sem er á miðanum.

## 3. Einn hrósar sjálfum sér og einum öðrum:

Sama fyrirkomulag og í lið 2 hér að ofan en við bætist að nemandinn þarf að hrósa sjálfum sér eftir að hann hefur hrósað einum af bekkjarfélögum sínum. Hann verður að finna minnst einn góðan eiginleika eða eitthvað sem honum finnst hann geta gert vel og er ánægður með.

## 4. Vinahringur:

Nemendur standa í hring og haldast í hendur. Stjórnandinn byrjar leikinn á því að kreista hönd þess sem er öðru hvoru megin við hann og segja: „Þú er alveg frábær, Jón.“ Jón þakkar fyrir sig, snýr sér að næsta manni í hringnum og segir það sama við hann. Nemendur og stjórnandi eiga alltaf að nefna þann sem hrósað er með nafni. Svona gengur þetta koll af kalli allan hringinn. Þessu næst fær nemandi að ákveða hvað sagt er og velur t.d.: „Við skulum vera vinir,“ og setningin gengur milli barnanna í hringnum. Þessu er haldið áfram þar til stjórnandi sér að nemendur eru orðnir þreyttir á leiknum.

## 5. Byggingameistarar sjálfsmyndarinnar:

Markmið æfingarinnar er að nemendur sjái að samskipti þeirra við aðra geta verið til þess að byggja upp eða rífa niður sjálfsmynd þess sem þeir eiga samskipti við; þ.e. aðgát skal höfð í nærveru sálar.

Á bekkjarfundi er hægt að segja nemendum söguna sem fylgir þessari æfingu og sýna þeim hvernig allt sem við segjum eða gerum við aðra manneskju getur verið til þess að byggja upp eða rífa niður sjálfsmynd hennar.

Ræðið fyrst við nemendur hvernig sjálfsmynd og sjálfstraust verður til. Þessi umræða þarf að taka mið af aldri og þroska nemenda.

Setjið tvær fötur (eða önnur ílát) og eina hrúgu af kubbum og eina hrúgu af steinum í miðju hringsins. Segið nemendum að það sé hægt að ímynda sér að við berum öll svona fötur. Í þessari æfingu eiga þær að safna saman þeim einingum sem byggja sjálfsmynd okkar. Í aðra fötuna safnast hrósið sem við fáum en í hina safnast allt það neikvæða sem sagt er og gert við okkur. Fatan þar sem hrósið safnast fyrir er kölluð jákvæða fatan (sjálfsmyndin) og hin er kölluð neikvæða fatan (sjálfsmyndin), þar safnast saman allt það neikvæða sem getur orðið til þess að rífa niður sjálfsmynd okkar. Kubbarnir og steinarnir hjá fötunum eru þá það sem safnast fyrir í fötunum. Kubbarnir fara í jákvæðu fötuna og steinarnir í þá neikvæðu.

Hugmyndin að baki þessu er að sýna nemendum, að hrós og jákvæð samskipti eru betri fyrir sjálfsmyndina og byggja hana frekar upp heldur en steinarnir sem erfitt er að setja saman í heillega mynd og einnig eru þeir þyngri að bera. Það á að sýna að erfiðara er að komast í gegnum lífið með neikvæða sjálfsmynd.

Í æfingunni les kennari upp sögu (fylgiskjal 1) sem segir frá degi í lífi drengs og í hvert sinn sem einhver á samskipti við hann þá fer það

eftir eðli og innihaldi samskiptanna hvort kubbur er settur í jákvæðu fötuna eða steinn í þá neikvæðu.

Það er góð leið til þess að virkja nemendur að tveir þeirra sjái um að setja í föturnar á meðan kennarinn les söguna. Ef kennari vill virkja alla nemendur þá getur hver þeirra fengið einn eða fleiri kubba og/eða steina og á meðan kennari les upp söguna skiptast nemendur á að setja í föturnar.

Þegar sagan hefur verið lesin upp er hægt að ræða um sjálfsmynd við nemendur m.a. út frá eftirfarandi spurningum:

- Af hverju haldið þið að kubbarir tákni hrósið?
- Af hverju haldið þið að steinarnir tákni neikvæð samskipti?
- Hvers konar samskipti byggja upp sjálfsmynd? Fá dæmi frá nemendum.
- Hvers konar samskipti rífa niður sjálfsmynd? Fá dæmi frá nemendum.
- Hvort er betra að vera með jákvæða eða neikvæða sjálfsmynd? Af hverju?
- Er sama hver hrósar okkur? Tökum við jafn mikið mark á öllum?
- Er sama hvað okkur er hrósað fyrir? Dæmi: markmið mitt er að verða atvinnumaður í fótbolta. Hvers konar hrós finnst mér gott að fá?
- Hvernig líður okkur þegar við tökum hluti nærri okkur?
- Eru það bara aðrir sem fylla á föturnar okkar?
- Skiptir það máli fyrir sjálfsmynd okkar hvernig við tölum við okkur sjálf?
- Getum við í þessum bekk gert eitthvað sem styrkir sjálfsmynd okkar?

Á öðrum bekkjarfundi er hægt að halda áfram með umræðuna og skoða þá með nemendum hvað það hefur að segja fyrir þá í framtíðinni að þeir fái jákvæða sjálfsmynd í veganesti. Þessa umræðu er hægt að tengja bekkjarfundi um hópþrýsting, að velja sér leiðir í lífinu og fundinum um leiðtoga. Til samanburðar má velta fyrir sér hvað veganestið neikvæð sjálfsmynd getur haft í för með sér. Ennfremur er hægt að ræða um hvort einhver munur er á monti og sjálfstrausti? Hefur það eitthvað með sjálfsmyndir að gera?

Vinna með sjálfsmynd, eins og hér um ræðir, verður alltaf að taka mið af aldri og þroska nemenda. Það er alveg hægt að hugsa sér að þessi leið geti verið notuð tímabundið, til þess að bæta samskipti í bekk samhliða því að nemendur byggja upp sjálfsmynd hvers annars.

Þessi einfalda og myndræna framsetning á samskiptum getur kennarinn notað til þess að minna nemendur á, af hverju það er æskilegt að samskipti þeirra einkennist af gagnkvæmri virðingu og vináttu. Eftir umræður um hvað byggir upp jákvæða sjálfsmynd getur kennarinn á annan hátt en áður blandað sér í neikvæð samskipti nemenda. Í staðinn fyrir að segja: „Svona gerir maður ekki“ eða „svona framkomu leyfum við ekki hérna“ getur hann sagt við nemandann sem á hlut: „hvort heldur þú að það sem þú sagðir/gerðir núna sé steinn eða kubbur?“ Þannig gætir lengur áhrifa af umræðum á bekkjarfundum. Þegar lengra líður frá fundinum um sjálfsmyndina er hægt að taka umræðuna upp aftur á fundi og skoða þá með nemendum hvort samskipti þeirra hafi eitthvað breyst og hvort þeir finni einhvern mun á bekkjarandanum eða samskiptum sínum.

Góð leið til þess að ná betri árangri í vinnu með jákvæða sjálfsmynd nemenda er að upplýsa foreldra um vinnuna. Það getur t.d. gerst með því að útskýra fyrir þeim hvert markmið vinnunnar sé og að segja þeim frá leiðunum sem kennarinn hefur valið til þess að ná markmiðunum. Þetta er

til dæmis hægt að gera á haustfundi með foreldrum með því að lesa söguna fyrir þá og að skipuleggja umræður og hópstarf um boðskap hennar. Þá er hægt að nota sömu spurningar og kennarinn notar á bekkjarfundi með nemendum. Að lokum er hægt að hvetja foreldra til þess að nýta sér boðskap sögunnar í samskiptum þeirra við börnin.

## **2. Að leika sér – að þora að sleppa fram af sér beislinu**

Umsjónarkennara eru lagðar þær skyldur á herðar að sjá um að öllum einstaklingunum í bekk hans líði vel í hópnum sem bekkurinn myndar. Skólastofan er vinnustaður nemenda og bekkjarfélagarnir eru vinnufélagar þeirra. Þess vegna er vellíðan í hópnum mikilvæg til þess að nemendur geti nýtt sér námsaðstæður til fulls. Nemendur hafa ekki valið sér bekkinn sem þeir eru í og þeir geta í fæstum tilfellum skipt um bekk ef þeim líður ekki nógu vel. Þessi aðstaða barnanna skerpir enn frekar á þeirri skyldu kennara að vera meðvitaður um líðan nemenda í hópnum og að kennarinn hafi yfirsýn yfir félagsleg tengsl nemenda innan hópsins. Gagnkvæmt öryggi og traust nemenda er forsenda vellíðunar í skólastofunni.

Ein aðferð sem mörgum kennurum hefur reynst vel til þess að byggja upp öryggi og traust í bekknum er að gera leiklistaræfingar með nemendum. Aðstæðurnar í leiklistartímum eru þannig að allir eru undir það sama settir, þ.e. að taka þátt. Á þann hátt, eins og á bekkjarfundum, er ekki gefið mikið rými fyrir hvers konar lítillækkun eða meiðandi athugasemdir.

Í þessum kafla eru nokkur dæmi um æfingar sem kennari getur auðveldlega gert með nemendum sínum. Fleiri sams konar æfingar er hægt að finna í handbókum fyrir kennara sem Námsgagnastofnun hefur gefið út. Einnig eru margar æfingar á fræðsluvef Þjóðleikhússins.



Kennslustundir með leiklistaræfingum er gott að hafa í töluverðu rými. Annað hvort er hægt að rýma kennslustofuna eða fá tíma í íþróttasal skólans. Í grófum dráttum má segja að kennslustundir með leiklistaræfingum byggist upp á eftirfarandi hátt: upphitun, leikir og slökun.

### 1. Upphitun:

Nemendur standa vítt og breitt um stofuna eða salinn. Hægt er að láta þá hrista hendur, fætur, höfuð og síðan allan líkamann. Einnig er hægt að láta nemendur hoppa á staðnum, sveifla höndum í kringum sig eða hlaupa á staðnum. Hvers konar klappæfingar eru líka hentugar til upphitunar.

### 2. Einbeitingarleikir:

Í þessum leikjum má reikna með nokkrum hávaða og einhverjum ærslum.

**Stjörnuleikur:** Nemendum er skipt í pör. Allir setjast á gólfíð og snúa bökkum saman og krækja handleggjunum saman og reyna svo að standa upp án þess að styðja höndunum við gólfíð. Stuðningurinn til þess að standa upp á að koma frá félaganum. Þegar öll pörin hafa náð því að standa upp eru búnir til hópar úr pörunum. Það er gert með því að láta tvö pör mynda hvern hóp og þeir eiga að gera það sama og áður. Síðan er haldið áfram þar til allir eru komnir í einn hóp.

**Að leita að hljóðmanni sínum:** Í þessum leik þarf að vera myrkur í salnum. Nemendum er skipt í pör. Hver hópur kemur sér saman um eitt ákveðið hljóð og ákveður hver er hljóðmaðurinn í fyrstu umferð. Hver hópur skiptir sér síðan þannig að hljóðmaðurinn fer í annan endann á salnum og hinn fer í endann á móti. Þegar kennarinn gefur merki fer sá

sem ekki er hljóðmaðurinn niður á fjórar fætur og lokar augunum. Hann má ekki vita hvar hljóðmaðurinn hans er staðsettur í salnum. Hljóðmennirnir eiga þá að byrja að gefa frá sér hljóðið sem parið kom sér saman um. Sá sem er á fjórum fótum á að reyna að finna sinn mann með því að renna á hljóðið. Síðan er skipt um hlutverk. Þannig er hægt að endurtaka leikinn nokkrum sinnum og í stað þess að nota hljóð er hægt að láta nemendur fara með vísur sem þeir kunna. Einnig er hægt að útfæra leikinn með því að dreifa hljóðmönnum um salinn og þeir sem leita þurfa þá ekki að vera á fjórum fótum.

**Klapphringur:** Allir nemendur standa í hring og láta klappið ganga á milli nemenda eins og bolta sé kastað á milli þeirra. Nemendur mega ekki láta klappið frá sér nema þeir nái augnsambandi við þann sem tekur við klappinu. Í byrjun er gott að æfa hópinn með því að láta klappið ganga hringinn. Síðan er hægt að þyngja æfinguna með því að auka hraðann á henni. Að lokum er æfingin þyngd enn meira með því að nemendur senda þvert yfir hringinn, í öfuga átt eða bara hvert sem er. Klappið verður að ganga þannig að eitt klapp taki við af öðru og að aldrei sé hlé á milli þess að klappað er.

**Flækjuleikur:** Nemendur standa í hring og haldast í hendur. Síðan flækja þeir sig saman eins mikið og þeir treysta sér til. Þegar flækjan er fullunnin þarf hópurinn að vinna saman að því að leysa flækjuna.

Önnur útgáfa af þessum leik er að senda tvo til þrjá úr hópnum út úr salnum á meðan hópurinn flækir sig og síðan eiga þeir sem voru sendir fram að koma inn og leysa flækjuna. Nemendurnir sem eru í flækjunni eiga að hlýða í einu og öllu því sem þeim er sagt af þeim sem eru að reyna að leysa flækjuna.

Leikurinn er flóknari eftir því sem fleiri nemendur flækja sig saman. Kennarinn verður að meta það út frá hverjum hóp fyrir sig hve stóra hópa hann getur látið flækja sig saman.

Í eftirfarandi leikjum er ekki eins mikill hávaði og ærsl og þeim sem skýrt er frá hér að ofan.

**Spegillinn:** Nemendahópnum er skipt í pör. Þeir skipta með sér hlutverkum þannig að annar í parinu er spegillinn og hinn er sá sem speglar sig. Þegar kennarinn gefur merki á sá sem speglar sig að byrja að hreyfa sig og spegillinn hermir nákvæmlega eftir. Kennarinn metur síðan hvenær er tímabært að skipta um hlutverk.

**Höndin og spottinn:** Hópnum er skipt í pör. Annar í parinu setur lófann fram með útrétta hönd og hinn setur andlit sitt u.þ.b. 10 sentimetra frá lófanum og á að reyna að halda því bili á hverju sem gengur í leiknum. Það á að ímynda sér að spotti hafi verið bundinn á milli lófans og nefsins á þeim sem stendur fyrir framan lófann. Sá sem er með útrétta höndina á að hreyfa höndina rólega og hinn á að fylgja á eftir. Ef lófinn t.d. hallar, þarf hinn nemandinn að halla undir flatt, ef lófinn fer upp, þarf hinn nemandinn að fara upp á tær. Þannig gengur leikurinn þar til allir eru tilbúnir að hreyfa sig um rýmið og láta reyna á að spottinn slitni ekki á milli lófans og nefsins. Ef spottinn hins vegar slitnar þarf að fara aftur á upphafsstöðu og byrja upp á nýtt. Stjórnandinn finnur svo út hvenær er tímabært að skipta um hlutverk innan paranna.

**Horfast í augu grámyglur tvær:** Hópnum er skipt í pör. Hvert par stillir sér þannig upp að nemendur geti horfst í augu. Síðan á annar í parinu að hreyfa sig og hinn að hreyfa sig eins. Mikilvægt er að byrja á hægum hreyfingum og auka síðan hraðann þegar nemendur hafa náð færni í æfingunni.

### 3. Spunaleikir:

**Hlutaleikur:** Nemendum er skipt upp í þriggja til fjögurra manna hópa. Hóparnir eiga að búa til úr líkömum sínum, þá hluti sem stjórnandinn biður um. Dæmi um hluti sem nemendum finnst skemmtilegt að búa til: kókflaska, pylsa með öllu, samloka með skinku, osti og ananas, hamborgari með sósu og osti, blómavasi og ávaxtaskál.

**Hringsaga:** Nemendum er skipt í sex til sjö manna hópa. Hóparnir standa í hring og kennarinn segir eina setningu sem gæti verið upphaf að sögu. Síðan á hver og einn að bæta við setningu þar til kennarinn gefur fyrirmæli um að hóparnir eigi að stöðva leikinn.

**Að láta hlutinn ganga:** Nemendum er skipt í sex til sjö manna hópa. Hóparnir standa annað hvort í röð eða hring. Kennarinn afhendir hverjum hóp ímyndaðan hlut (t.d. fjöður, þungt grjót, stóra vatnsmelónu, stóran fugl, unga eða ungabarn) og hluturinn á að ganga á milli nemenda. Nemendur verða að sýna með látbragði hvaða hlut þeir eru að taka við. Það er t.d. öðruvísi að taka við físléttri fjöður en að taka á móti níðþungu grjóti.

**Stillimyndir:** Nemendum er skipt í fimm til sex manna hópa. Hver hópur fær fyrirmæli frá stjórnanda um að búa til stillimynd af ákveðnum aðstæðum. Aðstæðurnar geta verið: flugferð, beðið eftir strætó, í bíó, kór,

gleðskapur, áhorfendur á kappleik, mark er skorað í fótboltaleik eða matarboð. Hér ræður ímyndunarafl stjórnandans.

Stjórnandinn gefur hópunum 3-4 mínútur til þess að búa til stillimyndina og gengur svo á milli og setur myndina af stað með því að „ýta á takkann“ á stillimyndinni og þá á hún að hreyfast í nokkrar sekúndur og stöðvast svo.

Önnur útgáfa af þessum leik er að senda einn úr hverjum hópi út úr salnum. Þeir sem fóru fram, koma síðan inn eftir að stillimyndin er tilbúin og eiga að giska á hvaða aðstæður hóparnir þeirra eru að leika. Ef nemendur hafa náð mikilli færni í þessum leik geta þeir sem fara fram bætt sér inn í stillimyndina og sett hana síðan af stað.

#### 4. Slökun:

Leiklistartíma er æskilegt að enda á stuttri slökun. Nemendur eiga þá að koma sér vel fyrir í salnum/stofunni og spiluð er ljúf tónlist í rökkri. Kennarinn getur líka valið að segja nemendum sögur af draumaferðalagi og nemendur eiga að ímynda sér allt það sem kennarinn segir. Draumaferðalagið getur verið gönguferð til fjalla og nemendur ímynda sér allt sem ber fyrir augu kennarans: áin og niður hennar, foss, fuglasöngur, sól og hlýja. Einnig má skálda upp sögu af gönguferð að kvöldi dags í volgum sandi þar gengið er um sandinn berfættur. Hægt er að lýsa öldugjálfrinu, sólarlaginu og kvaki sjófuglanna. Til viðbótar er hægt að láta nemendur ímynda sér að þeir séu fugl sem svífur um loftin blá og lýsa þá fyrir nemendum því sem fuglinn sér úr háloftunum.

## Lokaorð

Í þessu hefti hefur verið farið yfir þau atriði sem skipta máli þegar umsjónarkennari vill halda bekkjarfundi með umsjónarbekk sínum. Kennarar eiga að geta stuðst við heftið til þess að koma sér af stað í því að gera bekkjarfundi að sjálfsögðum atburði í bekkjarstofunni. En eins og komið hefur fram áður þá er mikilvægasta veganesti kennarans í nýju verkefni, eins og þessu, að hafa trú á því og að gefa sjálfum sér og nemendum tíma til þess að venjast nýju verkefni. Ef það tekst geta nemendur og kennari uppskorið ánægjulegt, öruggt og gefandi starfsumhverfi þar sem virðing, traust og jafnræði eru í fyrirrúmi.

Þetta kver sem hér er orðið að veruleika hefur um nokkra hríð verið hugarfóstur höfundar og hefur hann fengið mikla og góða hvatningu frá samstarfsfólki, vinum og vandamönnum. Öllum þessum aðilum eru hér með færðar þakkir fyrir góð ráð og stuðning.

Ritverk um efni eins og hér um ræðir verður sennilega seint fullunnið, því eru allar ábendingar til höfundar vel þegnar.

Dalvík 11. ágúst 2005,  
Ingileif Ástvaldsdóttir