

# Lektion 10

## Hvad sker der nu?



Omfatter SEL Tråde: **SelfA SocA SelfM ReIM**



Anslået varighed: **60-70 minutter**

### Overblik over lektionen

Introduktion, Skrivning, Diskussion, Gruppearbejde, Plenum

### Læringsmål

**Centrale spørgsmål:** Hvordan kan jeg fortsætte med at forbedre min følelsesmæssig intelligens og yde et positivt bidrag til hele skolen?

Eleverne skal:

- ▶ Fortsat arbejde med at forbedre deres følelsesmæssige intelligens og yde et positivt bidrag til hele skolen.
- ▶ Identificere områder for personlig udvikling og fastsætte mål
- ▶ Planlægge strategier for at opnå disse mål.
- ▶ Forstå konsekvenserne af deres forbedringer for klimaet i klassen/ hele skolen.

### Materialer og forberedelse

**Lærerne har evt. brug for:**

- ▶ Ordbank L10R1
- ▶ Skabelon for erklæringscertifikat L10R2

### Introduktion (10 minutter)

Orientering om lektionsmålene: Se en ekstra gang på Læringsaftalen. Vis ordbanken med de 100 ord og bed eleverne om at udarbejde deres eget 3X3 BINGO-kort med ét ord i hvert rum (se links til oplysninger om, hvordan man kan spille bingo i klasseværelset). Sig ord fra listen og bed eleverne om at af krydse de ord de har. Den, der først krydser alle ord af, vinder. Du kan spille spillet ved hjælp af ord fra kun et SEL-område.

### Aktivitet Et (20 minutter) Klasediskussion

- ▶ Spørg eleverne om hvorfor vi opsætter mål, og skriv derefter på tavle/whiteboard:
  - Målsætninger hjælper os med at forbedre os.
  - De fokuserer vores aktivitet.
  - De gør os til en del af skolen.
  - De motiverer og ansporer os.
  - De hjælper os med at træffe afgørelser.
  - De har indflydelse på hele skolen.
- ▶ Fortæl eleverne, at de fleste mål følger de såkaldte S.M.A.R.T-regler, som de måske har set før: Fortæl dem at S.M.A.R.T står for:
  - S - specifikt.
  - M - målbart.
  - A - aktions-orienteret (gøre noget, ikke blot håbe eller ønske).
  - R - realistisk.
  - T - i rette Tid.
- ▶ Fortæl eleverne om et eksempel på en SMART-målsætning:
- ▶ Den grundlæggende idé: jeg vil blive bedre til at bilægge skænderier.



- ▶ Gør det SMART:
  - S – Skænderier med min familie.
  - M – kun én gang om ugen.
  - A – metA-øjeblikke (man stopper op et kort øjeblik og overvejer, hvad man er i gang med), tale med familien.
  - R – positivt indviRke på én diskussion pr. uge.
  - T – efTer én måned...
- ▶ Det endelige mål: jeg vil reducere antallet af skænderier jeg har med min familie til maksimalt tre pr. uge. Jeg vil gøre det ved at bruge metA-øjeblikke og tale med min familie, når der er ro på. Ved slutningen af måneden vil jeg kunne ændre mindst ét skænderi pr. uge.
- ▶ Sæt de studerende i grupper eller par, og bed dem om at opstille fire SMART-mål, der tackler mobning, ét mål fra hvert område af følelsesmæssig intelligens.

### **Aktivitet To** (20 minutter) Diskussion

- ▶ Saml klassen og forestå en gruppediskussion
- ▶ Sammenstil målene.
- ▶ Gruppediskussion af hvilke handlinger der er:
  - Mest opnåelige.
  - De vanskeligste.
  - De mest vellykkede.
  - Der har den største indvirkning på den enkelte.
  - Der har den største indvirkning på gruppen.

### **Aktivitet Tre** (10 minutter) Opstilling af individuelle mål

- ▶ Du har set nogle strategier med handlinger. Hvilke af disse handlinger vil du selv arbejde med? Det vil være dine personlige mål.
- ▶ For hver handling skal du skrive en række ting ned, som du vil udføre for at nå dit mål.

### **Afrunding** (5 minutter) Gennemgå det lærte Spørg

Kan vi gøre en forskel? Hvordan vil livet på skolen blive påvirket, hvis vi alle gør det?  
Hvilken støtte har du brug for, så du kan opnå dine mål?  
Hvordan kan man forbedre disse lektioner?

### **Understøttende aktiviteter**

Med ældre elever kan man prøve visualiseringer. Se mere her <https://blog.udemy.com/goal-setting-activities/>.

Måske du ville overveje at oprette en personlig erklæring, svarende til skabelonen i ressource L10R2. Det kunne være en anden opgave, der finder sted i en anden lektion.

### **Links**

Guide til brug af Bingo i klassen <https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo>.

ENABLE: <http://enable.eun.org/>.