

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Lärande och utveckling

Tema: Att bygga resiliens i vänskapsrelationer

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen inom fritidshemmet ska ge elever möjlighet att utveckla verktyg och strategier för att hantera motgångar och påfrestningar i sina vänskapsrelationer. Genom aktiviteter och diskussioner ska eleverna få träna på att bygga sin inre styrka, vilket är avgörande för att upprätthålla goda relationer. Det är centralt att eleverna lär sig att återhämta sig från svårigheter och att visa förståelse och stöd för varandra.

Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på faktorer som bidrar till resiliens i vänskapsrelationer. Eleven kan delta i samtal och aktiviteter som syftar till att stärka relationer och hantera motgångar, samt ge exempel på hur man kan stötta varandra i svåra situationer.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till resiliens (10 min)

- Presentera begreppet resiliens och diskutera varför det är viktigt i relationer.
- Ställ frågor till eleverna om vad de tror krävs för att en vänskap ska kunna övervinna svårigheter.
- Dela med dig av exempel på situationer där resiliens kan spela en roll i vänskapsrelationer.

Diskussionsgrupper: Förutsättningar för resiliens (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem uppgiften att diskutera vad som

gör att en vänskap kan vara stark och motståndskraftig.

- Be dem att identifiera specifika egenskaper eller beteenden hos vänner som kan bidra till resiliens (t.ex. tillit, öppenhet, kommunikation).
- Låt grupperna dela sina insikter med klassen.

Praktisk övning: "Resiliensträd" (15 min)

- Be varje elev att rita ett "resiliensträd" där de skriver ner sina styrkor, inklusive stöd från vänner, och hur dessa hjälper dem att hantera motgångar.
- Låt dem dela sina träd med klassen och reflektera över hur olika styrkor och stöd ser ut.

Reflektionsövning och avslutning (10 min)

- Samla klassen för att diskutera vad de har lärt sig om resiliens i vänskapsrelationer.
- Fråga hur de kan använda sina insikter för att stödja varandra i svåra tider.
- Uppmuntra eleverna att tänka på konkreta sätt de kan bidra till sina vänskapsrelationer.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en "Styrkekarta" där de listar tre styrkor de tror att de har som vänner, och hur dessa kan hjälpa dem och deras vänner i svåra tider. Kartorna kan dekorera och hängas upp i klassrummet som påminnelser om deras gemensamma resiliens.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad betyder resiliens för dig? Svar: Att kunna komma tillbaka och må bra igen efter svårigheter.
- Nämn en styrka hos dig själv som hjälper dina vänskapsrelationer. Svar: Jag är bra på att lyssna.
- Hur kan vi vara mer hjälpsamma mot varandra när vi har det svårt? Svar: Genom att finnas där och lyssna.

- Vilken egenskap i en vän tycker du är viktig för att övervinna motgångar?
Svar: Att vara ärlig.

- Hur kan du visa resiliens i en vänskap? Svar: Genom att förlåta och ge stöd i svåra tider.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion (cirka 100 ord) om en gång då de stöttade en vän som hade det svårt eller vice versa, och beskriva hur det kändes samt vad som hjälpte dem att lösa situationen.

Fördjupningsuppgift

Som fördjupningsuppgift kan eleverna skapa en "Resilienshandbok" som innehåller strategier och tips för hur man kan bygga ett stödjande vänskapsnätverk. De ska inkludera exempel på hur och när man kan använda dessa verktyg i praktiken, samt reflektioner kring egna erfarenheter av att ge och ta emot stöd.

Förslag för nästa lektion

"Kommunikation som bygger relationer" Denna lektion kommer att fokusera på vikten av kommunikation i vänskap och hur god kommunikation kan stödja resiliens i relationer. Vi kommer att diskutera och öva på olika kommunikationsmetoder och strategier som kan hjälpa elever att uttrycka sina känslor och behov på ett konstruktivt sätt. Lektionen syftar till att ge eleverna verktyg för att förbättra sina kommunikationsfärdigheter och stärka sina vänskapsband, vilket kopplar direkt till kunskapskraven om social kompetens och relationer.

Förberedelser

- Förbereda material för "Resiliensträd" (papper och färgglada pennor).
- Ha exempel på diskussionsfrågor som grupperna kan använda.
- Samla exempel på kommunikationsmetoder som kan användas i nästa lektion.

Tags: [Fritidshem](#), [Lärande och utveckling](#)