

En vänlig anteckning

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™
VÄNLIGHETSBOOST • ALTERNATIV 1 • OMTÄNKSAM

Lektionens tidsram

20-25mins

Material

- ☐ Indexkort (eller papper)
- ☐ Grundläggande konsttillbehör
- ☐ Omtänksam affisch (valfritt)



Dela med sig

Diskutera sambandet mellan VÄNLIGHET OCH OMSORG. Definiera omtanke: OMSORG ÄR ATT KÄNNA OCH VISA OTROLIG FÖR ANDRA. (Visa Caring-affischen om så önskas.) Identifiera som grupp vänliga beteenden som hjälper oss att bry oss om andra. Hur hjälper du din familj? Dina vänner? Dina lärare? Nya elever i din klass? Sikta på 2-3 volontärer att svara för varje grupp (familj, vänner, etc).



Inspirera

När vi väljer vänlighet slutar vi automatiskt med att ta hand om andra i våra liv. Vi visar att vi bryr oss när vi väljer vänliga ord och handlingar, även när vi känner oss frustrerade eller arga. Vänlighet smittar av sig. När vi får vänliga ord mår vi bra med oss själva. Vi är då mer benägna att dela vänliga ord med andra också. Tänk tillbaka på en tid då du fick en vänlig lapp eller ett kort. Hur kände du när du läste/tittade på den?

Förklara att vi idag kommer att skapa en vänlig lapp för någon hemma. Det känns lika bra att ge ett vänligt ord som att ta emot!



Bemyndiga

Varje deltagare kommer att skriva och/eller rita en vänlig lapp på ett registerkort till någon i deras hem. Detta kan vara ett syskon, förälder eller annan pålitlig vuxen. De kommer sedan att välja var i huset de vill lämna lappen så att den utvalda personen kan hitta den "av misstag". När alla vänliga anteckningar har gjorts, diskutera några alternativ för bra lägen i hemmet. Betona gemensamma utrymmen som på kylskåpet, istället för privata utrymmen som ett sovrum.

- Var kan du lämna din anteckning?
- Varför skulle du vilja välja ett huvudrum kontra ett personligt utrymme (som sovrummet)?



Reflektera

När vi bryr oss om andra väljer vi vänliga ord för att lyfta dem och uppmuntra dem. Vissa ord får oss att känna oss nedstämda eller ledsna, medan andra gör oss glada och upplyfta. Kom ihåg att dina ord har kraft! Välj snälla.

- Vilka ord tog du med i din anteckning?
- Hur skulle du känna om du fick ett oväntat vänligt meddelande?
- Vad kan du göra om dina respektlösa ord eller handlingar skadar någons känslor?



