

## Tilfinningahjól

Þetta er auðveld og aðgengileg leið til þess að gefa hugsunum og tilfinningum um tiltekið efni nægilegt rými. Aðferðin hvetur nemendur jafnramt til þess að vera opna fyrir sjónarmiðum annarra. Til viðbótar við þessa grunnstoð styður þetta verkefni við grunnstoðirnar “Að læra með því að hugsa” og “Að læra gegnum ígrundun og mat”.

### Áætluð útkoma - Nemendur eiga að:

- Geta tjáð hugsanir sínar og tilfinningar.
- Geta beitt virkri hlustun.
- Geta komið augu á líkindi og mismun í skoðunum.
- Geta skilið aðra betur með því að setja sig í þeirra spor.
- Geta látið í ljós áhuga og mætt skoðunum annarra og reynslu með opnum huga.

### Tími

Tímalengd þessa verkefnis ræðst af mörgum mismunandi breytum: aldri nemenda, reynslu, menningu í skólastofunni og hvernig þú útfærir verkefnið. Þú ættir þó að gera ráð fyrir a.m.k. 30 mínútum í verkefnið.

### Efni

- Tilfinningahjól: prentaðu þetta hjól og afhentu hverjum nemanda fyrir sig.

Önnur aðferð: prentaðu tilfinningahjólið í svo stórri stærð að allir nemendur geti klemmt þvottaklemmuna sína í hjólið / límt sinn miða á það. Eins má láta hvern og einn nemanda teikna sitt eigið hjól eða teikna hjól á töfluna, ...

- Þvottaklemmur eða miða til að líma (ef þú velur þvottaklemmu skaltu láta nemendur skrifa nafnið sitt á þær eða tákni svo öllum sé ljóst hver á hvaða klemmu).



### Undirbúningur

- Veldu málefni sem þú vilt taka fyrir.
- Ákveddu hvernig þú vilt kynna málefnið fyrir nemendum: mögulega velurðu efni sem þið eruð þegar að vinna með þannig að nóg verði að leggja tiltekna fullyrðingu fyrir bekkinn. Kannski viltu byrja á því að lesa sögu fyrir bekkinn, sýna þeim stuttmynd, láta nemendur rannsaka, ...svo

þeir hafi á nægu að byggja en kannski velurðu eitthvað úr hversdagslífi þeirra sem þeir geta tengt við.

→ Gakktu úr skugga um að nemendur fái innlögn sem þeir geti brugðist við.

## Skref fyrir skref leiðbeiningar

### 1 Innlögn

Legðu efnið vandlega inn hjá nemendum: legðu fram fullyrðingu, sýndu stuttmynd, lestu texta, rifjaðu upp það sem þið gerðuð deginum áður...

### 2 Rannsókn

Gakktu úr skugga um að nemendur skilji viðfangsefnið vel, fullyrðinguna o.fl. Í þeim tilgangi kann að vera nauðsynlegt að spjalla saman fyrst eða útskýra jafnvel rannsaka nokkur atriði saman.

### 3. Hefumst handa

- Láttu hverjum nemenda í té tilfinningahjól eða hafðu reiðubúið eitt stórt tilfinningahjól.
- Láttu hvern nemanda fá þvottaklemmu eða miða sem hægt er að líma á hluti.
- Farið yfir mismunandi lyndistákn þannig að allir nemendur átti sig á þeim.
- Láttu nemendur setja þvottaklemmuna eða miðann sinn á það lyndistákn sem lýsir best hvernig honum/henni/háni líður gagnvart viðfangsefninu.
- Auða svæðið á hjólinu er ætlað fyrir aðrar tilfinningar en þær sem er að finna á hjólinu. Þar geta nemendur búið til sín eigin lyndistákn á miða og límt á auða svæðið.

*Önnur aðferð: hér notum við ekki hjól en segjum nemendum að við munum festa tilfinningar þeirra á filmu. Þetta gerirðu svo með því að loka augunum og telja upp að þremur. Svo opnarðu augun og nemendur sýna tilfinningar sínar með svipbrigðum sem þú svo myndar og sýnir svo myndina á snjallborðinu þínu.*

- Þessu næst fitjarðu upp á samræðum út frá lyndistáknunum sem valin voru:
  - Hvað lét þig upplifa kvíða (gleði, reiði,...) í tengslum við þetta?
  - Hverjum líður eins og hvers vegna? Er önnur ástæða að baki?
  - Skoðið nú hjólið/ljósmyndina: Hverju tekurðu eftir? Af hverju nefnirðu þetta? T
  - Hvaða aðrar tilfinningar efaðistu um?

### 4 Ígrundun

- Hvað finnst þér um þessa æfingu? Hvernig var að fara í gegnum hana?
- Hvernig fannst þér að velja eina tilfinningu? Hvers vegna?
- Hvenær finnst þér gagnlegt að nota lyndistákn til að sýna hvernig þér líður?
- Hvaða lyndistákn finnst þér gott að nota og hver ekki?

### 5 Fáðu fjölskylduna með!

## Vinnuefni - samræðum og samskiptum

- Láttu nemendur fara með tilfinningahjólin heim og biðu þá að gera þessa æfingu með fjölskyldu sinni.
- Nemendur biðja fjölskyldumeðlimi til þess að tjá sínar tilfinningar um viðfangsefnið og hvers vegna þeir velja þær tilteknu tilfinningar.
- Daginn eftir segja nemendur frá niðurstöðunum eða þú biður þá að skýra frá þeim skriflega.

*Önnur aðferð: Biðu nemendur að taka mynd af tilfinningum sem fjölskyldan tjáir með svipbrigðum.*