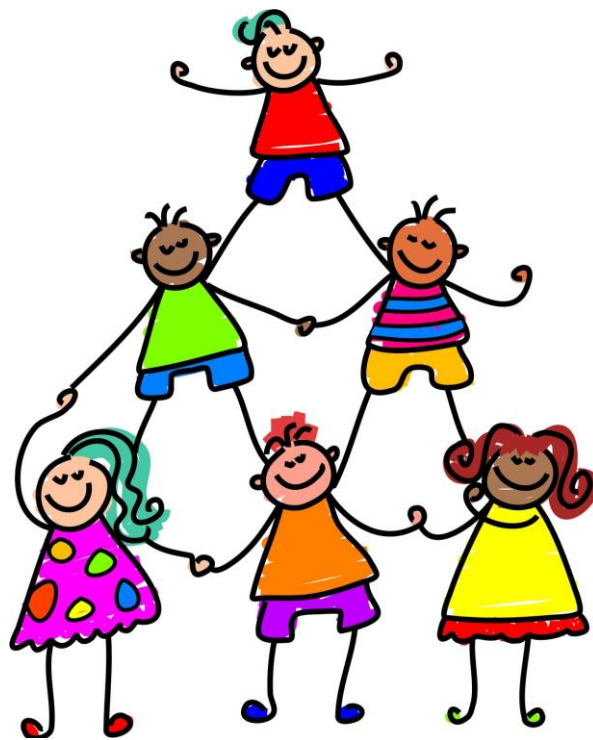


# Art - smiðjur

## 2. bekkur 2021-2022



## Kennsluáætlun

Þjálfun fer fram 2x í viku 60 mín í senn. Í Fyrri tímanum verður unnið með félagsfærni þætti og seinni tímanum sjálfstjórn og siðfræði.

Skólaárið 2020 - 2021	
Deild	Yngsta stig
Bekkur	2. bekkur
Kennari	María Eir Magnúsdóttir og Elva Björk Guðmundsdóttir
Námsgrein	ART – félagsfærni – sjálfstjórn - siðfræði
Námsmat	Símat – virkni í tímum
Stundafjöldi	2x í viku ( 13-15 skipti)
Vikudagar	Þriðjudaga 10:00-11:00 og fimmtudaga 12:10-13:10:
	<b>Áætlun</b>
<b>Vika 1</b>	Félagsfærni – Kynning - <b>tími 1</b> Sjálfstjórn – kynning – <b>tími 1</b> Siðfræði – kynning – <b>tími 1</b>
<b>Vika 2</b>	Félagsfærni – Að hlusta – <b>tími 2</b> Sjálfstjórn/ kveikjur, Siðfræði / skotakort – <b>tími 3</b>
<b>Vika 3</b>	Félagsfærni – Að fara eftir fyrirmælum – <b>tími 4</b> Sjálfsstjórn /piringslistar – Siðfræði /skotakort,klípusögur - <b>tími 5</b>
<b>Vika 4</b>	Félagsfærni – Að biðja um hjálp <b>tími 6</b> Sjálfsstjórn/ vísbendingar og reiðidemparar – Siðfræði/skotakort,klípusögur – <b>tími 7</b>
<b>Vika 5</b>	Félagsfærni – Að hunsa – <b>tími 8</b> Sjálfsstjórn /minnisatriði – Siðfræði/skotakort og klípusögur – <b>tími 9</b>
<b>Vika 6</b>	Félagsfærni – Að takast á við stríðni – <b>tími 10</b> Sjálfsstjórn/ reiðidemparar, reiðihringur, Siðfræði/ skotakort og klípusögur – <b>tími 11</b>
<b>Vika 7</b>	Félagsfærni – Að vera með – <b>tími 12</b> Upprifjun og lokahóf hjá hópum <b>tími 13</b>

### Hóparnir - tímabil

- ❖ Hópur 1      26. ágúst – 7. október      13 skipti
- ❖ Hópur 2      12. október –2. desember      13 skipti
- ❖ Hópur 3      7. desember – 7. febrúar      13 skipti
- ❖ Hópur 4      10. febrúar – 31. mars      13 skipti
- ❖ Hópur 5      5. apríl – 7. júní      15 skipi

## Tími 1 – Kynning

1. Kynning- hvað er Art, umræður
2. Æfa handarbandið
3. Velja nafn á hópinn – kjósa
4. Finna reglur fyrir hópinn
5. Teikna mynd – fara eftir reglum
6. Leikur – hvað eigum við sameiginlegt
7. ART er SMART

## Tími 2 félagsfærni – Að hlusta

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Fara yfir reglurnar.
2. Kynna færni **Að hlusta**. Af hverju er mikilvægt að hlusta?  
Fara yfir þrepin þrjú. Þegar þessari færni er náð er hægt að setja hana í reglur bekkjarins.
3. Kynna hugsunarblöðruna.
4. Sýna færni. Kennarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
5. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær væri gott að hlusta. Allir fá að tala.
6. Velja 2 í hlutverkaleik.
7. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
8. Hlutverkaleikur
9. Endurgjöf
10. Heimaverkefni – æfa sig að hlusta heima og nota skrefin.
11. Leikur – Símon segir
12. ART er SMART

### Tími 3 sjálfstjórn-siðfræði

1. Fara yfir hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að æfa að hlusta heima eða í skólanum ?
2. Fara yfir hvað reiðistjórnun er og hvernig við vinnum með reiðistjórnun í ART.
3. Fara yfir reglur hópsins. Allir eiga að taka þátt. Þið fáið stundum heimaverkefni þar sem við æfum ýmislegt í sambandi við að stjórna reiðinni.
4. Við förum stundum í hlutverkaleik þar sem reiðistjórnunartækni er æfð.
5. Kynna AHA líkanið. A=aðdragandi H=hegðun A=afleiðing
6. Fá umræðu. Hvað gerir þau reið. Hægt að taka dæmi þar sem öll þrjú atriðin koma fyrir. Bæði þjálfarar og þátttakendur koma með dæmi.
7. Skotakort
8. Heima æfing. Hugsa um hvernig þeim líður þegar/ef þau verða reið.
9. Stólaleikur
10. ART er SMART

#### *Timi 4 félagsfærni- Að fara eftir fyrirmælum*

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Urðu þau reið ? Hvernig leið þeim?
2. Kynna færni **Að fara eftir fyrirmælum**. Af hverju er mikilvægt að fara eftir fyrirmælum? Hvenær förum við eftir fyrirmælum, getur það hjálpað okkur eitthvað? Fara yfir þrepin þrjú. Að hlusta/hugsa um það/spyrja ef þarf. Hrósa þeim sem tileinka sér færni.
3. Kynna aftur hugsunablöðruna.
4. Sýna færni. Þjálfarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
5. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær þeir fóru eftir fyrirmælum. Allir fá að tala.
6. Velja 2 í einu hlutverkaleik.
7. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
8. Hlutverkaleikur
9. Endurgjöf
10. Heimaverkefni – æfa sig að fara eftir fyrirmælum.
11. Leikur – sumir segja
12. ART er SMART

## Tími 5 sjálfstjórn-siðfræði

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að fara eftir fyrirætlum ?
2. Umræður. Allir tala.
3. Ræða um hvernig manni líður þegar maður reiðist.
4. Kynna fyrir þeim þirringlista. Það er gott að fylla út listana þegar maður lendir í atviki þar sem maður verður reiður eða þirraður.
5. Fylla út þirringlista.
6. Klípusaga – Klípa Jonna
7. Leikur – Hróslleikur
8. ART er SMART

## Tími 6 Félagsfærni – að biðja um hjálp

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Pirringslistar er eihver sem vill fylla út pirringslista? Rifja upp klípusöguna.
2. Kynna færnina **biðja um hjálp**. Af hverju er mikilvægt að biðja um hjálp? Hverja er hægt að biðja um hjálp.
3. Fara yfir þrepin 3. Reyna sjálfur - biðja fallega um hjálp/rétta upp hönd – þakka fyrir hjálpina.
4. Sýna færnina. Þjálfarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
5. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær þau þurfa hjálp. Allir fá að tala.
6. Velja 2 í hlutverkaleik.
7. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
8. Hlutverkaleikur
9. Endurgjöf
10. Heimaverkefni – æfa sig að tala fallega.
11. Jón spæó 😊
12. ART er SMART



## Tími 7 sjálfstjórn-siðfræði

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að biðja um hjálp ?
2. Umræður. Allir tala.
3. Ræða um hvernig manni líður þegar maður reiðist.
4. Hvað eru kveikjur? Sýna þeim á blaði hvað kveikjur eru innri kveikjur /ytri kveikjur
5. Sýna vísbendingar – spjald
6. Teikna mannlíkama á töfluna og fá þau til að benda á hvar þau finna reiðina koma.
7. Hugsa um það heima hvað gerist í líkamanum þegar maður reiðist.
8. Skotakort
9. Leikur – Hver er með lykilinn ?
10. ART er SMART

## *Tími 8 Félagsfærni að hunsa*

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Tilfinningar og vísbendingar um að maður sé að reiðast.
2. Kynna færnina **Að hunsa**. Stundur er sá sem er að láta kjánalega að kalla eftir athygli. Góð leið til að kenna honum að hætta því sé að hunsa hann. En stundum láta krakkar svona af því að þeir vilja leika við mann. Þá þarf maður að spyrja hvort hann vilji vera með.
3. Fara yfir þrepin þrjú. Líta undan – Loka eyrunum – Hafa hljótt.
4. Minna á hugsunarblöðruna
5. Sýna færnina. Þjálfarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
6. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær væri got að hunsa einhvern. Allir fá að tala.
7. Velja 2 í hlutverkaleik.
8. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
9. Hlutverkaleikur
10. Endurgjöf
11. Heimaverkefni – æfa sig að hunsa í skólanum eða heima.
12. Leikur – kústadans
13. ART er SMART

## Tími 9 sjálfstjórn-siðfræði

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að hunsa ?
2. Umræður. Allir tala.
3. Ræða um hvernig manni maður finnur fyrir reiðinni í líkamanum?
4. Hvernig vísbendirnar koma fram ? Mikilvægt að allir þekki sínar vísbendingar.
5. Sýna vísbendingar – spjald
6. Teikna mannlíkama á töfluna og fá þau til að benda á hvar þau finna reiðina koma.
7. Hugsa um það heima hvað gerist í líkamanum þegar maður reiðist.
8. Skotakort
9. Leikur – Hver er með lykilinn ?
10. ART er SMART

## Tími 10 Félagsfærni – Að takast á við stríðni

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Vísbendingar og klípusagan að skemma.
2. Kynna færni **Að takast á við stríðni**. Ræða mikilvægi þess að gefa sér tíma áður en maður svarar stríðni. Mikilvægt að stoppa og passa sig á að segja ekkert ljótt á móti. Sumir stríða vegna þess að þeir eru að reyna að gera aðra reiða. Sumir vegna þess að þeir vilja athygli manns.
3. Fara yfir þrepin þrjú. Stoppa og hugsa – Segja Hættu – Ganga í burtu.
4. Sýna færni. Þjálfarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
5. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær væri gott að nota þessa færni. Allir fá að tala.
6. Velja 2 í hlutverkaleik.
7. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
8. Hlutverkaleikur
9. Endurgjöf
10. Heimaverkefni – Æfa færni ef maður lendir í stríðni í skólanum eða heima.
11. Leikur – Hvað finnst þér – rúlla bolta á milli og spyrja spurningar
12. ART er SMART

## 11. Tími Sjálfstjórn – siðfræði

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að takast á við stríðni ?
2. Umræður. Allir tala.
3. Kynna reiðidempara. Allir velja sér einn dempara til að nota ef þau reiðast eða þurfa að róa sig.
4. Sýna spjald - reiðidemparar
5. Hlutverka leikir. Allir fá að æfa sig í að nota sinn dempara.
6. Klípusaga – Að skemma
7. Teikna mynd – sjálfsmynd þegar maður er reiður
8. Leikur – Flækja
9. ART er SMART

## Tími 12 félagsfærni – Að vera með

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Reiðidempingar vísbendingar og kveikjur.
2. Kynna færni Að vera með. Ræða að það sé gott að hugsa um líkamstjáningu annara. Líkaminn getur sýnt okkur mismunandi tjáningu. Eins og til dæmis. Lúta höfði, kreppa hnefa ofl.
3. Fara yfir þrepin þrjú. Færa sig nær – horfa á – segja “má ég vera með?”
4. Sýna færni. Þjálfarar með sýnikennslu. Fyrst sýna hvernig á ekki að gera og svo hvernig á að gera.
5. Biðja alla um að koma með dæmi um hvenær væri gott að nota þessa færni. Allir fá að tala.
6. Velja 2 í hlutverkaleik.
7. Allir hinir fá eitthvað hlutverk eða skref til að hugsa um.
8. Hlutverkaleikur
9. Endurgjöf
10. Heimaverkefni – Æfa færni ef þau vilja vera með í leik í frímínútum.
11. Leikur – blöðruleikur
12. ART er SMART

### *Tími 13- Sjálfstjórn – siðfræði*

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að Biðja um að fá að vera með ?
2. Umræður. Allir tala.
3. Tala um vísbendingar og kveikjur
4. Sýna spjöld – reiðidemparar – vísbendingar - kveikjur
5. Hlutverka leikir. Nota færnina að takast á við stríðni til að æfa sig. Nota dempara til að róa sig.
6. Sjálfsmat – hrós, mikilvægt að hrósa sér þegar vel gengur.
7. Skotakort – tilfinningaspjöld
8. Leikur – út í stórfiskaleik
9. ART er SMART

## Tími 14 Sjálfstjórn – siðfræði – Lokahóf hjá hópum 2-5

1. Ræða hvað við gerðum í síðasta tíma. Hvernig gekk að nota færnina að vera með?
2. Umræður. Allir tala.
3. Rifja upp hvað við höfum lært til að róa okkur. Gera aftur þirringslista.
4. Sýna spjöld – reiðidemparar – vísbendingar - kveikjur
5. Klípusaga – Klípusaga Jóns
6. Leikur – Flækja
7. ART er SMART