

Vika6 – Samskipti og sambönd

Hér fyrir neðan eru ýmsar setningar sem lýsa framkomu og samskiptum sem manneskja sýnir innan vinasambands (getur átt við um bekkjarfélaga eða fjölskyldumeðlimi einnig)

-Límið karton upp á vegg, eitt rautt, eitt gult og eitt grænt (má hafa eitt appelsínugult ef þið viljið).

- Grænt er merki um góð og heilbrigð samskipti
- Gult er merki um samskipti sem eru ekki í lagi en hægt að ræða um og laga
- Rautt er merki um óheilbrigð samskipti og jafnvel ofbeldi

Látið nemendur draga setningu, þegar öll hafa dregið setningu þá biðjið þið þau að standa upp eitt af öðru, lesa upphátt sína setningu og líma hana á kartonið eftir því hvar þeim finnst hún eiga heima. Stundum eru nemendur ekki sammála og þá má ræða um það, sumt er kannski aðeins óljóst. Minnið þau á að þó manneskja sýni eina hegðun sem er á rauðu er hún ekki endilega slæm manneskja heldur er að sýna slæma hegðun og verður að laga það.

Þegar öll eru búin ætti að vera komið gott róf af samskiptum, frá heilbrigðum yfir í óheilbrigð/ofbeldi. Hrósið nemendum fyrir að vita nákvæmlega hvað eru góð samskipti og hvað ekki, hvetjið þau til að vera sjálf á grænu og velja í kringum sig fólk sem er á grænu. Hvetjið þau til að ræða við einhvern fullorðinn og fá hjálp ef einhver í kringum þau beitir rauðri hegðun á þau, sérstaklega ef um ítrekaða hegðun er að ræða.

Er alltaf tilbúin til að hlusta á þig

Er til staðar þegar þér líður illa

Finnst í lagi að þú eigir líka aðra vini

Talar við þig af virðingu

Talar vel um þig við aðra

Stendur upp fyrir þig ef aðrir eru að stríða þér eða tala illa um þig

Treystir þér

Þú getur alltaf treyst henni

Er alltaf vinur þinn, ekki bara þegar það hentar henni

Er tilbúin til að hlusta og fyrirgefa ef þér verður á

Þú getur verið algjörlega þú í kringum hana (leið, reið, glöð, kjánaleg..)

Fer oft í fýlu

Segir stundum hluti sem særa þig

Skilur þig stundum útundan

Verður afbrýðissöm ef þú ert með öðrum vinum

Vill oftast fá að stjórna

Er stundum til staðar fyrir þig en ekki alltaf

Gerir stundum grín af þér fyrir framan aðra

Hefur sagt öðrum frá þínum leyndarmálum

Er stöðugt í samkeppni við þig

Talar illa um þig við aðra

Segir niðurlægjandi hluti við þig

Hlær að skoðunum þínum

Er dónaleg við aðra (þú stundum skömmuð/skammað/ur fyrir það sem hún gerir og segir)

Þú þorir ekki að vera þú sjálf/ur/t í kringum hana

Þeir ekki að þú eigir aðra vini

Vill stjórna þér og öllu sem þið gerið saman

Sendir þér stundum óþægileg skilaboð

Sendir þér stundum óþægilegar myndir eða myndbönd

Særir eða meiðir þig með ljótum orðum munnlega eða á netinu

Skilur þig útundan

Meiðir þig stundum t.d. með því að slá þig eða ýta þér

Þrýstir á þig að taka þátt í hegðun sem þú veist að er ekki góð