

## Fyrsta lota – Agi;Virðing, hegðun, kurteisi, framkoma

*Í fyrstu lotunni, agalotu, er áhersla lögð á að skapa sterka hópkennd innan hvers hóps. Í fyrstu lotunni er hvert augnablik dagsins skipulagt til hins ítrasta. Umræðan snýst aðallega um öryggi. Kennarinn vísar yfirhöfuð ekki frá hópnum og mikilli athygli er beint að viðveru kennara og dagleg rúttina er skipulögð með það í huga. Kennarar sameinast um að vera góð fyrirmynd fyrir alla.*

Hér er farið yfir hugmyndir að aðferðum og af hverju þær eru mikilvægar.

- 1) Í upphafi er mikilvægt að skipuleggja umhverfið. Í vel skipulögðu umhverfi er auðveldara að fylgja reglum og hugsa vel um þá hluti sem skipta máli.
  - Með því að hver einasti smáhlutur eigi sinn stað í skólastofunni gefur það börnunum tilfinningu fyrir því að það sem við eigum skiptir máli og það verður þeim mikilvægt að hugsa vel um hlutina. Þetta getur falið í sér að merkja hvern lit með lituðu límbandi og þannig gefa til kynna hvaða hóp “grænahóp” liturinn tilheyrir.
  - Annað sem við gerum er að vita hvað við eigum – svo að í stað þess að eiga ofgnótt lita eigum við ákveðna tölu, til dæmis 12 liti. Ef við vitum hvað við eigum gefur það hverjum hlut aukni vægi og gefur þeirri hugsun að hugsa vel um hlutina meiri tilgang.
- 2) Fyrsta lotan felur í sér að þjálfar alla, börn og starfsfólk, í að fara eftir einföldu dagskipulagi alla daga.
  - Með því móti skapast afslappað andrúmsloft þar sem allir vita hvað er næst á döfinni.
  - Að fylgja daglegri rúttinu af nákvæmni er afar mikilvægt í fyrstu lotu. Síðar þegar allir þekkja dagskipulagið vel er hægt að gera undantekningar. Þær eru þó aðeins gerðar ef ærin ástæða er til.
- 3) Börn fá skýr skilaboð varðandi boðlega hegðun. Engar langar ræður, bara einföld og skýr skilaboð sem þau geta vel skilið og fylgt eftir.
  - Starfsfólk eru þjálfarar í jákvæðri hegðun. Ef að barn hegðar sér illa er það tækifæri okkar til að leggja áherslu á hvaða hegðun við teljum boðlega. Þessu tækifæri er sóað ef við segjum barninu hvað það á “ekki að gera”.
  - Langar ræður birta aðallega vonbrigði kennara með barnið og það fær skilaboð um að vera ómögulegt. Öll börn hafa æfingaleyfi sem gefur þeim leyfi til að mistakast öðru hverju. Það er ekki ávísun á heimsendi og í raun bara tækifæri til að ganga betur næst.
  - “Svart spjald” og “stjörnuspjald”: Barn fær hvatningu til að hegða sér vel, til dæmis með því að fá hrós frá kennara. Eftir þrjú hrós fær barnið störnukort. Stoppi barn ekki neikvæða hegðun eftir tvær viðvaranir getur það fengið svarta kortið sem vísar til þess að haft verður samband við foreldra. Ef sýnt er líkamlegt ofbeldi til dæmis fær barnið svarta kortið án tafar.
- 4) Lausnir sem ekki er einfalt að fylgja þarf að einfalda.
  - Öllum reglum ætti að vera einfalt að fylgja. Ef ekki breytum við þeim og leitum einfaldari lausna.
- 5) Skipuleggjum hlutverk kennara fyrirfram og einfaldari reglur fyrir hvern kennara að fylgja.
  - Með því að kennarar fylgi einföldum starfslýsingum í gegnum daginn einfaldar það starf kennarans. Og spurningar eins og “hvað ætlar þú...; er möguleiki fyrir mig að...; Gætir þú...; ættum við að...; Get ég...?” einfaldlega hverfa.
  - Með því að skýra hlutverk kennara í gegnum daginn á sama hátt og barnanna, veit kennarinn til hvers er ætlast af honum sem skilar sér á sama hátt í öruggu og afslöppuðu andrúmslofti í kennslustofunni.

- 6) Byrjið og endið hverja verkefnastund á sama hátt. Með því að byrja hvern hópatíma með því að hópurnir sameinast og börnin haldast í hendur og segja “velkomin í hópatíma” og “takk fyrir hópatíma” eða með því að eitt barn tekur í hönd allra hinna og býður þau velkomin.
- Með því að byrja og enda hvern hópatíma á þennan hátt eru það skýr skilaboð um að kennarastýrður tími er hafinn og þannig er tónninn lagður inn í hópatímamann.
  - Það skiptir ekki máli á hvaða hátt hópatíminn byrjar, ef það er einhverskonar skýrt upphaf sem hópurnir hefur sameinast um gefst einnig frábært tækifæri fyrir börnin að sýna hlýju og æfa kurteisi.
- 7) Að sitja í Lotus stellingu
- Að sitja í Lotus stellingu skapar afslöppun og auðveldar blóðflæði um líkamann. Fyrir barn að sitja í þessari stellingu er líkaminn afslappaður og það dregur úr streitu og einbeita sér og þau hefjast handa af opnum huga.
  - Lotus stellingin getur einnig virkað sem skilaboð til annarra um að viðkomandi vilji eyða smástund í næði án truflunar.
- 8) Söngur
- Söngur vekur jákvæðar tilfinningar og sendir af stað gleðihormónið endorfín. Flestum finnst mjög erfitt að syngja ef þeir eru í vondu skapi en með því að byrja að syngja vikur neikvæða tilfinningin undantekningalaust.
  - Söngur er “vannýtt náttúruauðlind” til að framkalla gleði sem er einmitt árangursríkasta skapið til að læra vel.
- 9) Virðing við reglur
- Geti hópurnir gengið í fallettri röð er það sýnilegur árangur á starfi hópsins. Hópur sem er afslappaður og hegðar sér vel í röð er líklegri til að sýna viðeigandi hegðu í öðrum verkefnum.
  - Skemmtilegar æfingar í röð gera þessa þjálfun auðveldara, til dæmis að ganga í risaskrefum, ganga dvergagöngu, taka hænuskref, hoppa, skokka.
  - Þegar kennd er virðing fyrir reglum þarf kennarinn að taka hlutverk sitt sem fyrirmynd mjög alvarlega. Kennarinn verður að sýna virðingu fyrir tímasetningum og hugsa vel um þá hluti sem tilheyra nemendum eða skólunum.
- 10) Góð umgengni
- Að vera nákvæmur í frágangi, með jákvæðri endurgjöf frá kennara, er mikilvægt innlegg í að byggja upp sjálfsgaga barna og góðan skólaanda.
  - Barn sem kemur og segir: „ég er búin/n að taka til“, en samt er þó nokkuð ófrágengið er gott að „afvopna“ svo ekki verði úr þras og leiðindi. Með því að finna sannleikskorn í því sem barnið sagði, þá er yfirleitt mjög auðvelt að fá þau að verki aftur. Til dæmis getur kennari sagt: „Ég sé að þú ert búinn að standa þig vel í að ganga frá öllum stóru kubbunum, en sjáðu, þarna eru nokkrir litlir eftir ennþá. Nú þarftu að klára að ganga frá þeim.“
- 11) Börn og kennarar setja eigin reglur fyrir hópinn
- Þátttaka barna við gerð reglnanna er mikilvæg (ásamt því að reglur snúist um hvað má gera en verði ekki um hvað má ekki gera) og árangursrík leið til þess að börn skilji af hverju hver og ein regla er mikilvæg.
  - Spurningin “Hvað ef?” er gagnleg við að beina umræðunni í æskilegar áttir.

12) Æfið líka það sem börnin eru góð í, jafnvel þó það sé eitthvað sem er nýtt fyrir kennaranum.

- Að halda áfram að æfa atriði sem börn eru góð í er góð leið til að styrkja sjálfssálit þeirra. Ef sjálfssálit þeirra er lágt getur verið gott að byrja á mjög einföldum atriðum á borð við að raða skónum sínum. Jákvæð endurgjöf fyrir lítinn árangur er upphafið að auknu sjálfssáliti.
- Það er líka jákvætt að æfa atriði sem börn hafa áhuga á, jafnvel þó að kennarinn sjálfur sé ekki með mikla færni á því sviði. Að læra nýtt ljóð, eða margfalda með 12 geta verið dæmi um þess háttar æfingar. Virðing er ekki engöngu fengin með því að börn beri virðingu fyrir hvort öðru, heldur líka að kennari beri virðingu fyrir börnunum. Kennarinn sem fyrirmynd snýst ekki um að vera alltaf bestur í öllu, mikilvægt er að hann þori sjálfur að gera mistök og læri af þeim.
- Börnin er hvött til að æfa hæfni (eins og að fylgja reglum, bera virðingu fyrir öðrum og kurteisi) ekki eingöngu með einstaklings athygli (jákvæð endurgjöf, spjöld o.fl.) heldur einnig með félagslegum markmiðum.

### **Agalota – Hrós og hvatning**

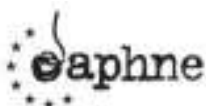
Að nota viðeigandi hrós sem leggur áherslu á það sem verið er að efla með barninu þá stundina er skilvirkasta leiðin í átt að árangri. Hér eru hugmyndir til að hvetja börn á meðan á fyrstu lotu stendur.

**Virðing** – „Ég sé að þú ert að einbeita þér“

**Hegðun** – „Þér gengur vel“

**Kurteisi** – „Þetta var fallega sagt“

**Framkoma** – „Taktu eftir þessu, þú varst kurteis við hana/hann og hún/ hann kom eins fram við þig“



Funded by the European Commission [Daphne III program](#).

European Commission is not responsible for the implementation and the content of the project.