

FORLØB OM FØLELSER

Robusthed, Behovsudsættelse, Nysgerrighed, Vedholdenhed, Automatisering,
Selvregulering/Selvdisciplin, Gode omgangsformer

Målgruppe: Materialet henvender sig til fagfolk i grundskolen. Materialet kan bruges til undervisning i indskoling.

Læringsmål: Opbygge forståelse af hvad følelser er, hvordan vi aflæser andres kropssprog og hvordan vi regulerer vores egne følelser.

Fag/emner:

Materialet indeholder:

- 1. en introduktion til materialet.
- 2. beskrivelse af aktiviteter og øvelser du kan lave med eleverne.

Materialet er udviklet i samarbejde med SSP-kordinator René Rørvig Johansen.

1. INTRODUKTION TIL MATERIALET

- Forløb om følelser

Børn der kan sætte ord på følelser er generelt bedre til at håndtere og handle hensigtsmæssigt ud fra dem. I dette forløb får eleverne gennem øvelser og lege mulighed for at sætte ord og billeder på deres følelser ved at arbejde med følelserne glæde og vrede.

Når eleverne får skærpet deres bevidsthed om, at deres kropsfornemmelser og følelser ofte fungerer som vigtige budbringere, er det med til at styrke eleverne i at lytte til sig selv og deres følelser. Eleverne kan også blive bedre til at genkende følelser hos andre, så de fx bliver i stand til at stoppe i tide, inden de overskrider andres grænser.

Forløbet lægger op til, gennem øvelser og dialog, at styrke elevernes viden om følelser, herunder:

- at være i stand til at forstå og sætte ord på forskellige følelser.
- at undersøge hvordan følelser kan udtrykkes med kroppen.
- at aflæse andres kropssprog.

Ved at arbejde med følelser og følelsesregulering træner eleverne kompetencerne selvregulering/selvdisciplin og gode omgangsformer.

Som introduktion til forløbet om følelser ses filmen *Inderst Inde*. Det er med til at give eleverne et fælles udgangspunkt for at snakke om følelser. Derudover går figurerne i materialet igen gennem hele forløbet, så det bliver genkendeligt.



2. AKTIVITETER OG ØVELSER

- Forløb om følelser

Nedenfor følger en række forslag til aktiviteter og øvelser I kan lave i et forløb om følelser. Aktivitetsbeskrivelserne fokuserer på følelserne glæde og vrede, men der er lavet arbejdsark med figurerne fra *Inderst Inde* til alle følelserne, så der er mulighed for at arbejde efter samme skabelon med andre følelser.

I sidste del er der forslag til øvelser omkring slåskultur, som du kan lave med eleverne for at bringe en mere kropslig dimension i spil.

Glæde

Emne	Indhold	Læring / mål	Materiale
Hvad er glæde	Se <i>Luk op Luk i</i> om glæde på Ramasjang. Snak med eleverne om, hvordan glæde smitter, og at det kan mærkes forskelligt.	Filmen skal være med til at spore eleverne ind på, hvad glæde er.	https://www.dr.dk/tv/se/boern/ramasjang/luk-op-luk-i/luk-op-luk-i-2/luk-op-luk-i-glad Plakat med Glæde fra <i>Inderst Inde</i> .
Hvordan kan glæde se ud	Eleverne skal tegne, hvordan de ser ud når de er glade, samt hvor og hvordan de kan mærke at de er glade.	Opmærksomhed på at glæde kan ses og føles forskelligt.	Arbejdsark med glæde (findes længere nede i dokumentet).
Hvad kan gøre dig glad	Snak med eleverne om hvad der gør dem glade. Hvad skal der puttes i følelsesambulancen, som også bliver brugt i <i>Luk op Luk i</i> . Tegn en følelsesambulance på tavlen og lad eleverne byde ind med, hvad der skal puttes i følelsesambulancen.	Opmærksomhed på hvad der gør os glade.	Følelsesambulance på tavlen.
Til næste gang	Eleverne skal lægge mærke til ting og episoder, som har gjort dem glade	Fokus på det positive.	

Vrede

Emne	Indhold	Læring / mål	Materiale
Opsamling fra sidst	Hvad har eleverne oplevet som har gjort dem glade?		
Hvad er vrede	Se afsnittet fra <i>Luk op Luk i</i> om vrede.	Filmen skal være med til at spore eleverne ind på hvad vrede er.	https://www.dr.dk/tv/se/boern/ramasjang/luk-op-luk-i/luk-op-luk-i-2/luk-op-luk-i-vred
Hvordan kan vrede se ud	Eleverne skal danse/gå rundt og vise, hvordan de vil se ud, når vrede tager over.	Opmærksomhed på hvordan vrede kan se ud og føles.	Vredt musik. f.eks. Metallica - <i>The Unnamed Feeling</i>
Hvordan ser din vrede ud	Eleverne skal tegne, hvordan de ser ud når de er vrede, samt lægge mærke til hvordan det føles.	Eleverne bliver opmærksomme på deres kropssprog og mimik.	Arbejdsark med vrede (findes længere nede i dokumentet).
Følelsesambulancen	Snak med eleverne om hvad der kan hjælpe dem når de er vrede. Hvad skal puttes i følelsesambulancen. Tegn en følelsesambulance på tavlen og lad eleverne byde ind med hvad der skal puttes i følelsesambulancen.	Hvordan kan man hjælpe sig selv og en kammerat med at blive glad igen.	Følelsesambulance på tavlen.
Bliv god igen	Lyt sammen med eleverne til noget glad musik og snak om hvordan det kan være med til at påvirke vores humør.		Glad musik f.eks. <i>Bastian - Frikvarter</i>
Til næste gang	Eleverne skal lægge mærke til episoder, hvor nogen har hjulpet andre eller dem selv når de var vrede/sure.	Fokus på det positive og det at finde strategier for at regulere vreden.	


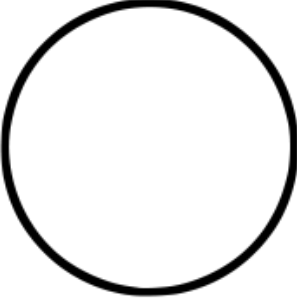


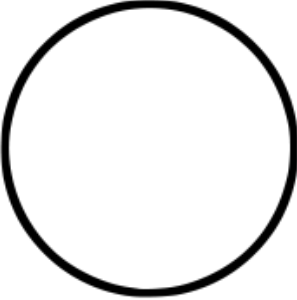


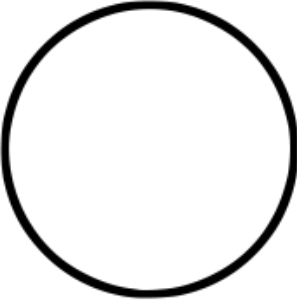


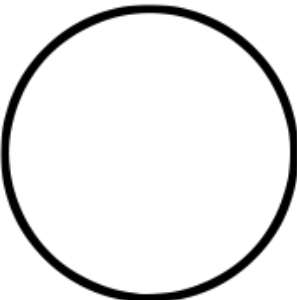

Slåskultur

Alle aktiviteterne er lånt fra bogen *Slåskultur - en teoretisk og praktisk bog om slåskampe* af Michael Blume.


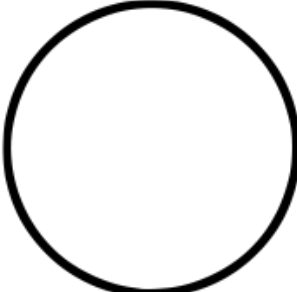


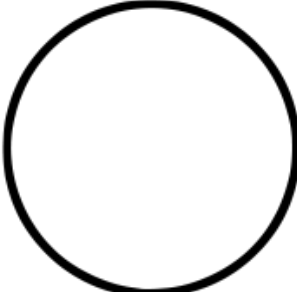


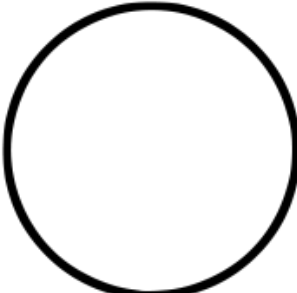


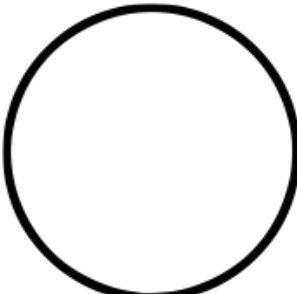

Emne	Indhold	Opmærksomhed	Materiale
Find balancen	A står med begge ben på gulvet. Han/hun spænder sin krop og finder den stilling, hvor han mener, at han bedst kan holde balancen. B går rundt om ham og skubber eller trækker ham forsigtigt. Man skal finde ud af, hvilken stilling der er den bedste for at holde balancen, og hvor meget kraft den anden bruger til at skubbe og trække med, så makkeren mister balancen og tager et skridt.	Efter nogle omgange, tager man en snak om, hvilken stilling der giver bedst balance (kropsbevidsthed). Det giver også B en idé om, hvor mange kræfter han/hun har.	
Fang musen!	Modstanderne står overfor hinanden og har hver en arm strakt frem. A holder en lille genstand i sin åbne hånd. B holder sin hånd ca. 30 cm over A's hånd og prøver at tage genstanden fra A's hånd. A skal forhindre det ved at lukke sin hånd.	Her er der fokus på kropssprog. Hvordan kan man se om B er ved at ville tage genstanden.	Tennisbold, bordtennisbold, papirkugle, ærtepose eller lignende
Fang fuglen!	Modstanderne står over for hinanden. A holder i fremstrakt og løftet hånd en genstand. B står med armene ned langs kroppen. Pludselig åbner A sin hånd og lader genstanden falde. B prøver at gribe den med begge hænder.	Her er der fokus på kropssprog, hvordan kan man se om A er ved at lade genstanden falde.	Tennisbold, bordtennisbold, papirkugle, ærtepose eller lignende
Fægtning	To modstandere står over for hinanden med deres køller i et begrænset felt (4x4 m). Vinderen er den, som først rammer sin modstander fx 5 gange. Efter hver træffer går de kæmpende tilbage til deres udgangsposition og starter forfra. Den, som rammer i hovedet, skridtet eller hvis der er store piger med, på brystet,	Her bliver de ovenstående opmærksomheder blandet sammen. Derudover kan der snakkes om, hvorvidt modstanderne holdte igen, enten fordi de var bange eller ville lave en fair kamp. En god snak efter kampen kan tage udgangspunkt i kropssprog og mimik ved	Køller af isoleringsrør eller lignende.

	<p>har tabt kampen med det samme. Husk ritualer - hilse på hinanden før og efter kampen ved at give hånd. Takke for kampen når de er færdige.</p>	<p>modstanderne, og hvad det betyder.</p>	
--	---	---	--


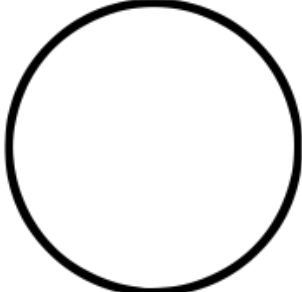


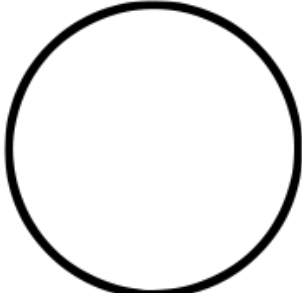


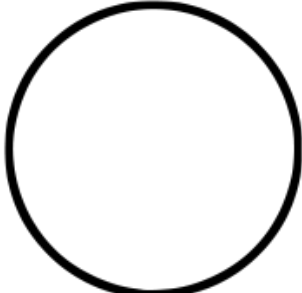


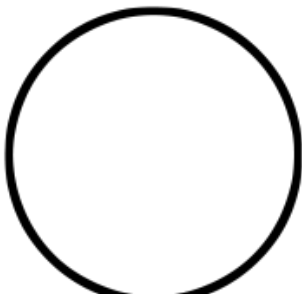

Arbejdsark - vrede

Vrede	Hvordan ser jeg ud	Hvor sidder følelsen
		
		
		
		


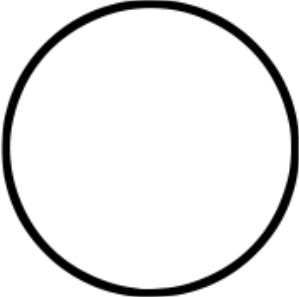


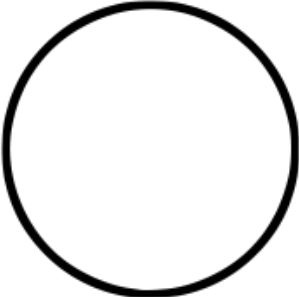


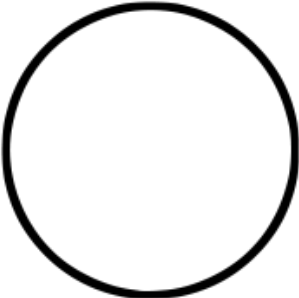


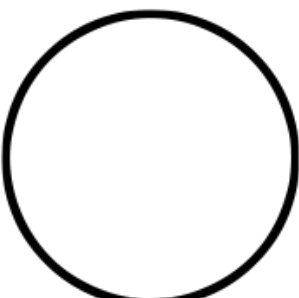

Arbejdsark - glæde

Glæde	Hvordan ser jeg ud	Hvor sidder følelsen
		
		
		
		

Arbejdsark – bedrøvet / ked af det

Bedrøvet / ked af det	Hvordan ser jeg ud	Hvor sidder følelsen
		
		
		
		

Arbejdsark – afsky

Afsky	Hvordan ser jeg ud	Hvor sidder følelsen
		
		
		
		

Arbejdsark – frygt

Frygt	Hvordan ser jeg ud	Hvor sidder følelsen
