

Samlingsbeskrivelse: Følelser 3. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om følelser. Målet med samlingen er at elevene skal være trygge på at følelser er noe alle har og at alle har nytte av å vise og snakke om følelser. I denne timen skal vi ha ekstra fokus på følelsen sint og at sinne er en viktig og bra følelse, for den forteller oss at noe er galt, urettferdig eller ikke er greit. Den gir oss kraft til å stå opp for oss selv eller andre. Ofte kan følelsen sinne dekke over andre mer sårbare følelser, som for eksempel det å være lei seg eller såret. Elevenes følelser på skolen kan avgjøre hvor mye de lærer og får til, følge regler og beskjeder, og være gode skolevenner. Den delen av hjernen som skal hjelpe med å regulere følelser utvikles gradvis fram til en er 25 år. Elevene vil trenge MYE hjelp av lærer til å regulere følelser.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Barn har behov for mye regulering av følelser. Vi sier ofte at hjernen er delt inn i tre deler: Tenkehjernen, følelseshjernen og sansehjernen. Når man har sterke følelser kobles tenkehjernen ut. Filmen illustrerer dette med en håndmodell https://www.youtube.com/watch?v=Sz5IJJj4t6c Toleransevinduet er en god modell for å forstå hva som skjer når følelser hindrer oss fra å fungere godt på skolen og ellers. https://www.youtube.com/watch?v=-Q5pp8cZVq8 – Toleransevinduet, sjekk og vurder tilstand Denne filmen handler om hvordan følelser kommer for å hjelpe oss, men også kan være vonde, og hva vi kan gjøre da. Den kan være fin å se for voksne som bakgrunnsinformasjon: https://www.youtube.com/watch?v=1wRDJhmC0Sg	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet



	Alle følelser kommer av en grunn, og det kan være lurt å legge merke til dem og undre seg over hva de vil fortelle oss. Å møte andre sine følelser med validering betyr å gi uttrykk for at det er lov, lurt og logisk å føle det en føler.. Filmen er en av flere filmer livetogsann.no har laget for å hjelpe voksne å møte barn på gode måter når noe er vanskelig i hverdagen. Følelsar er til for å følast (validering) - YouTube	
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. Kompetansemål: Norsk: • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) KRLE: • sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer • identifisere og reflektere over etiske spørsmål	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen	



Tips	- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor - Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe - Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. - Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» - Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Organisering av timen		
Ringene	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube - Vi rydder klasserom - Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «Klappe og børste kroppen» Sansemotorisk øvelse - Klappe og børste kroppen Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Film: Hva gjør du når du blir sinna? Hva gjør du når du blir sinna? (youtube.com) Varighet 2.50 min	Gi felles kunnskap om temaet



	Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvorfor blir vi sinte? La elevene komme med innspill, lærer kommer med forslag ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Vi blir sinte for å verne om grenser, stå opp mot urettferdighet, holde andre på avstand eller bekjempe trusler. Sinne skaper handlingskraft. Vi kan også bli irriterte over en kommentar, når ting ikke går som planlagt eller opprørt over noe som skjer.</i> OBS! Noen ganger kan sinnefølelsen handle om noe annet enn at vi egentlig er sinte. Vi kan være lei oss, triste, såret, sjalu eller føle oss urettferdig behandlet. Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Hva er forskjellen på sinne og aggresjon? La elevene komme med innspill, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Sinne og aggresjon er to forskjellige ting. Sinne er en følelse på samme måte som glede eller tristhet, mens aggresjon er en handling - det du gjør eller sier: f.eks.: slå, dytte, si stygge og slemme ting og true. Man kan være sint uten å være aggressiv, og aggressiv uten å være sint.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hva kan du gjøre hvis du blir veldig sint? La elevene komme med innspill, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ta en pause eller en tenkepause, gå et annet sted, trekke pusten dypt flere ganger, telle til ti eller gå til en voksen. Fortell andre hvordan du har det, f.eks.: «jeg er sint» eller «jeg blir sint når ...»</i> <i>Noen trenger å få brukt kroppen mer fysisk, bevege seg, tegne eller f.eks. slå i en pute.</i>	Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett
--	--	--



Lek	Hviskeleken <i>Formål:</i> Humor <i>Beskrivelse:</i> Elevene står i ring. Lærer starter med å hviske en kort setning til sin skulderpartner. Skulderpartner hvisker videre til neste person, og slik fortsetter det hele veien rundt. Da avsløres det hva som ble hvisket den siste gangen og hva som ble opprinnelig sagt. <i>Tips:</i> Vær oppmerksom negative utvikling og krenkende setninger – enten i starten eller på slutten. Setninger må ikke være sårende eller rangerende. I slike tilfeller stoppes leken, og gruppen må ta en prat om spillereglene, før leken eventuelt settes i gang ved en senere anledning.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

