

Samlingsbeskrivelse: Følelser 1. og 2. 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. 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 Filme under skal vises på 4.trinn, og 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 også på lavere trinn: https://www.youtube.com/watch?v=1wRDJhmC0Sg 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.	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet



	Vil du at barnet skal føle seg forstått, bør du lære deg dette ordet (utdanningsnytt.no) Følelsar er til for å følast (validering) - YouTube Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge (youtube.com)	
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 Samfunnsfag: • samtale om følelser (...) og hvordan egne og andre sine grenser kan uttrykkes og respekteres	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		
Ringen	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: https://www.youtube.com/watch?v=KhfkYzUwYFk - Vi rydder klasserom - Vi samles i ringen	Gjenkjenne 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	Presenter temaet: Nå skal vi se en film som handler om følelsene redd, trist, sint og glad. Følelser er bra å ha, fordi de forteller oss noe om hva vi trenger og hvordan vi har det. Følelser hjelper oss å vite hva vi reagerer på, og hva vi trenger for å ha det bra. Filmen sier også noe om hva man trenger når man kjenner på ulike følelser. En klem, et fang å sitte på, en som prøver å forstå, en å dele glede med.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet



	Film: Følelser er bra å ha - YouTube Varighet 2:40 minutter NB – vurder om dere vil redusere hastigheten på filmen litt. Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvilke følelser har vi? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Vi har mange følelser. I dag skal vi snakke mest om disse fire: redd, glad, trist og sint.</i> Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Hvilken følelse er dette? <i>Redd</i> Oppfølgingsspørsmål: 1. Hvordan kan dere se det? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Vi kan se at han er redd fordi han har store øyne, tar hendene opp til ansiktet, munnen er litt åpen og han skjelver i beina.</i> 2. Hvordan kan det kjennes i kroppen når vi er redde? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ved redsel kan man bli stiv i kroppen, skjelve, gråte, kjenne at hjertet banker fort, pusten går raskere. Følelsene våre kan også fortelle oss hva vi trenger for å ha det bra.</i> <i>Følelsen redd kan tipse oss om at vi trenger en klem, at en rolig voksen er sammen med oss, litt trøst eller å finne på noe annet.</i>	Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett
--	---	---



	Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hvilken følelse er dette? <i>Sint</i> Oppfølgingsspørsmål: 1. Hvordan kan dere se det? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Strammer knyttnevene, armer i kors, kniper ansiktet sammen, øynene ser sinte ut.</i> 2. Hva tror dere de kjenner inni seg? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ved sinne kan man kjenne at man kan bli varm, spent i kroppen og man får lyst til å skrike eller kaste ting, hjertet banker fortere, rød og varm i ansiktet, knytte musklene, storm inni kroppen, vondt i magen, tårene kan sprute.</i> Følelsen sint kan si at vi trenger å si ifra om det vi mener, eller at vi trenger hjelp fra en voksen som kan forstå oss. Noen ganger blir vi sinte fordi vi opplever at noe er urettferdig, at vi er sultne, slitne eller trøtte. Da trenger vi mat, drikke eller hvile. Da kan følelsen fortelle oss at vi trenger en pause fra det som har gjort oss sinte. Refleksjonsspørsmål til bilde 4: Hvilken følelse er dette? <i>Trist</i> Oppfølgingsspørsmål: 1. Hvordan kan dere se det? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ansiktet ser trist ut, leppene går litt nedover, ser bort eller ned. Når man er trist, kan man kjenne seg tung i kroppen og det kan lett komme tårer.</i>	
--	---	--



	2. Hva tror dere de kjenner inni seg? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Varm i ansiktet, tung, slapp, klump i halsen, vondt i magen, vondt i brystet/hjertet</i> Følelsen trist kan si at vi trenger en klem, trenger å sitte litt på et fang, få litt trøst – kanskje av et kosedyr? Eller at vi trenger å gjøre noe gøy. Refleksjonsspørsmål til bilde 5: Hvilken følelse er dette? <i>Glad</i> Oppfølgingsspørsmål: 1. Hvordan kan dere se det? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>De smiler, øynene blir smalere, åpnet kroppsspråk</i> 2. Hva tror dere de kjenner inni seg? La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Ved glede kan vi f.eks. kjenne oss lette i kroppen, at vi får sommerfugler i magen, får lyst til å le og leke, smiler, danser eller hopper litt. Av og til er vi helt rolige når vi er glade, andre ganger tuller og tøyser vi.</i> Følelsen glad kan få oss til å leke med andre, smile og få venner. Den kan få oss til å dele gleden vår med andre – både med voksne, barn og dyr.	
--	---	--



Lek	Vannballongen <i>Formål:</i> Spenning, moro, felleskap <i>Beskrivelse:</i> Alle sitter i en ring og en går ut på gangen. De andre blir enige om hvilket barn som er vannballongen. Eleven på gangen blir hentet og skal nå ta på en og en elev. Det er tryggest å ta på hodet eller armene. Målet er å klare å ta på alle elevene i gruppen før vannballongen sprenger. Dersom barnet tar på eleven som er vannballong, skriker alle «VANNBALLONG!!» og dere kan starte en ny runde.	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.

