

Samlingsbeskrivelse: Følelser 6. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Samlingen handler om at følelser kommer i ulike styrkegrader og at de noen ganger blir så sterke og varer så lenge at de kan gå utover hvordan vi har det i hverdagen. Det er bra å vite at det er ting vi kan gjøre som er bra for den psykiske helsen vår, som søvn, sunn mat, fysisk aktivitet, vennskap og lek. Det å snakke med noen om hvordan vi har det inni oss er god livsmestring, følelser blir lettere å håndtere om vi deler de med andre.</p> <p>I dagens samling skal vi ha fokus på følelsen «tristhet». Hva kjennetegner følelsen, hva forteller den oss og hva vi kan gjøre når vi kjenner på følelsen.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p> <p>Reflektere rundt temaet i fellesskap</p>
Kompetanse til ansatte	<p>Tristhet/sorg - Følelsekompasset (folelsekompasset.no)</p> <p>Tristhet LINK.pdf (linktillivet.no)</p> <p>Hva er følelser? Psykologforeningen</p>	<p>Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</p>
Kunnskapsmål fra LK20	<p>Folkehelse og livsmestring</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p>



	Kompetansemål: Norsk: <ul style="list-style-type: none"> • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) KRLE: <ul style="list-style-type: none"> • utforske og beskrive egne og andres perspektiver i etiske dilemmaer knyttet til hverdags- og samfunnsutfordringer 	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	<ul style="list-style-type: none"> • Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Dele klassen inn i 4-5 grupper på forhånd • Skriv ut spørsmålsarkene til CL-aktiviteten 	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • 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: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa



<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter "Male rommet". Pusteøvelse - Male rommet (youtube.com)</p> <p>Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv.</p> <p>Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pusteovelsler/</p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Film og samtale</p>	<p>Film: Hva er tristhet? https://www.youtube.com/watch?v=EZAZE0CrMck <i>Tid: 1.40 minutter</i></p> <p>Refleksjonsspørsmål til filmen: Hva gjør deg trist? <i>La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov:</i> For eksempel: Mister noe eller noen som er viktig for deg feks et familiemedlem, en venn, ting, en mulighet, håp eller drømmer, ha vært/ er mye alene, ikke ha fått/ får det du trenger av andre.</p> <p>CL: Karusellen Læreren deler klassen inn i grupper. På hvert gruppebord skal det finnes ulike oppgaver innenfor samme tema. Oppgavene ligger som eget vedlegg og skrives ut på forhånd (anbefaler å skrive ut i A3) og noe å skrive med. Hver gruppe får et par minutter på å samarbeide om å finne flest mulige løsninger til sin oppgave. Når tiden er ute, skal elevene rotere til neste bord og skal bygge videre på det den forrige gruppa har svart. Når alle gruppene har rotert rundt, løfter man frem løsningene i klasserommet. Heng gjerne opp arkene elevene har skrevet på.</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p> <p>Felles refleksjon</p> <p>Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen</p> <p>Alle blir sett</p>



	<p>Spørsmål 1: Hvordan kjenner du det i kroppen når du er trist?</p> <p>Spørsmål 2: Hvordan kan man se at andre er trist?</p> <p>Spørsmål 3: Hvorfor tror dere at det kan være vanskelig for noen å dele at de er triste?</p> <p>Spørsmål 4: Hvorfor tror dere at noen velger å vise sinne når de er triste?</p> <p>Spørsmål 5: Hva kan du gjøre for deg selv når du er trist?</p>	
Lek	<p>Hviskeleken <i>Formål:</i> Humor og lek <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.</p> <p>Tips: 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.</p>	<p>Øve prososiale ferdigheter</p> <p>Erfare fellesskap og dele gode opplevelser</p> <p>Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser</p>
Oppsummering sammen	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på? 	<p>Repetisjon</p> <p>Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur.</p> <p>Alle blir sett.</p>

