

Samlingsbeskrivelse Følelser 4.trinn



TEMA		FORMÅL
Innhold	<p>Målet med denne timen er at elevene skal være trygge på at alle har følelser og alle har nytte av å vise og snakke om følelser dersom de blir plagsomme. I denne timen skal vi ha ekstra fokus på følelsen redd.</p> <p>Film Tittel: Redd Lenke: https://tv.nrk.no/serie/tema-psykisk-helse/sesong/7/episode/3</p> <p>Varighet: 4:44</p>	<p>Åpne opp temaet</p> <p>Refleksjon og åpne spørsmål</p> <p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på samtale om temaet</p>
Kompetanse	<p>Bakgrunnsinformasjon til lærer, les her:</p> <p>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=Sz5IJJ4t6c</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>Øke lærers kompetanse om følelser og følelsesregulering</p>



	<p>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.</p> <p>Følelser er til for å følast (validering) - YouTube</p>	
Organisering	<ul style="list-style-type: none"> • Sette på kjenningmelodien • Rydde klasserommet og lag en ring hvor elevene skal sitte • Pusteøvelse/bevegelse • Film • Samtale om filmen med utgangspunkt i refleksjonsspørsmål • Lek • Oppsummering i ringen 	
Mål elever	<p>Overordnet del: «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>Naturfag: - samtale om likheter og ulikheter mellom kjønnene</p> <p>Norsk: - reflektere over hvordan språkbruken vår påvirker andre, og hvordan vi tilpasser og endrer språket i ulike situasjoner</p> <p>KRLE: - sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer</p>	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling
Husk	<ul style="list-style-type: none"> • Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen 	
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 • Du bør tilpasse aktivitetene og lekene til din klasse • 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» 	



	<ul style="list-style-type: none"> • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen 	
Inkludering	Lærer må legge til rette slik at alle får mulighet til å delta. Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra klassenes eller enkeltelevers behov.	Forhindrer utenforskap. Unngå at leker kan brukes til å mobbe
Ringene	Sett på inngangsmusikk: Justin Timberlake Can't stop the feeling Robuste barn Can't Stop The Feeling.mp4 <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Pust og bevegelse	Pust/bevegelsesøvelse "Male rommet". https://youtu.be/-CjSVYNp-Lk Du finner flere øvelser på www.robustbarn.no	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	<p>Bilde 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er egentlig følelser? Følelser gir oss beskjed om hva vi har trenger og har behov for. Følelser vises utenpå, men kan også kjennes i kroppen. F.eks. når man gruer seg til noe kan man få vondt i magen eller en klump i brystet. Dette er helt vanlig og kroppens måte å si ifra på! - Er det lov å vise alle følelser? JA! Det er bra for oss å vise følelsene våre - men det er ikke lov å skade/gjøre vonde ting mot andre selv om man har sterke følelser. <p>Nå skal vi se en film om å være REDD- Vi møter Magnus. Magnus har høydeskrekk og får store problemer når kameratene vil at han skal hoppe fra femmeren</p> <p>Se filmen – lenke over og i PP</p>	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å samtale om temaet Refleksjon og åpne spørsmål



Bilde 2:

Hva tenker dere at Magnus føler i denne filmen? Har han flere følelser samtidig?
 Hvordan kan det kjennes ut i kroppen når man er redd?

Bilde 3:

Hva kan vi gjøre hvis vi blir redde?

De fleste av oss opplever det godt når andre forstår at vi har det vondt og ønsker å hjelpe oss. Derfor er det veldig fint å snakke med noen når vi har det vanskelig. Det kan være mamma, pappa eller voksne på skolen.

Det kan også vært lurt å øve på det som vi er redde for, gradvis. Da kan vi oppleve at det vi er redde for ikke er så farlig likevel. Magnus var redd for å hoppe fra femmeren, men fikk hjelp av en venn til å øve på å hoppe fra kanten først.

Noen ganger kan det ligge andre følelser under enn det som vises utenpå oss. For eksempel viser vi tristhet, men er redde. Eller vi sier at vi har det bra selv om vi har det vondt.

Hvorfor er det dumt å skjule følelser? Du får ikke det du trenger av andre og det tar lengre tid før følelsen går over.
 Det er bedre å vise følelsene sine og snakke om dem. Da tar vi bedre vare på oss selv og kan lettere få det vi trenger av andre.

Lek

Lille speil på veggen der:

Formål: Øve sensitivitet for andres kroppsspråk. Trene på å lede og å la seg lede.

Beskrivelse: To og to elever står rett mot hverandre. Én er et virkelig menneske, den andre skal være speilbildet. Bevegelsene må være sene, for at speilbildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

Hviskeleken

Formål: Humor

Beskrivelse: Elevene står i ring. Lærer starter med å hviske en kort setning til sin skulderpartner. Skulderpartner hvisker videre til neste

Øve prososiale ferdigheter

Erfare fellesskap og dele gode opplevelser

Relasjonsbygging, vennskapsopplevelser



	<p>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>	
Oppsummering sammen	<p>Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen.</p> <p>Prosess: Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Vi sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen.</p> <p>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 Bevisstgjøring</p> <p>Avslutning og lukking av økta</p> <p>Vi lærer å lytte på hverandre og vente på tur. Alle blir sett.</p>

