

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. Følelsen redd er veldig nyttig for oss når det er en reel fare, men kan skape trøbbel om man blir veldig redd for noe som egentlig ikke er livstruende eller direkte farlig.</p> <p>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.</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>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</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 kunnskap og trygghet i å undervise om temaet</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>Følelsar er til for å følast (validering) - YouTube</p>	
<p>Kunnskapsmål fra LK20</p>	<p>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.</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>Kompetansemål: Norsk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler • beskrive og fortelle muntlig (...) <p>KRLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer • identifisere og reflektere over etiske spørsmål 	<p>Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring</p> <p>Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet</p>
<p>Husk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen 	



<p>Tips</p>	<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 	<p>De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta</p> <p>Unngå at leker kan brukes til å mobbe</p>
<p>Organisering av timen</p>		
<p>Ringen</p>	<p>Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Can't Stop The Feeling.mp4 For eksterne kommuner: Trolls: Can't Stop The Feeling GoNoodle - YouTube</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen 	<p>Gjenkjenne Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa</p>
<p>Pusteøvelse og bevegelse</p>	<p>Øvelsen heter «Klappe og børste kroppen» Klappe og børste kroppen</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/pust-og-bevegelse/</p>	<p>Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse</p>
<p>Film og samtale</p>	<p>Vi ser film: Kan frykt hjelpe deg? (youtube.com) Varighet ca. 2. 18 min</p>	<p>Gi felles kunnskap om temaet</p> <p>Øve på å snakke om temaet</p>



	<p>Refleksjonsspørsmål til bilde 1: Hvordan kan det kjønes ut i kroppen når man er redd?</p> <p>La elevene komme med innspill, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Svett i hendene, svett i panna, vondt i magen, hodepine, klump i halsen, skjelven i stemmen, gele i beina, rister i armene eller tørr i munnen.</i></p> <p>Refleksjonsspørsmål til bilde 2: Når kan redselen ødelegge for deg?</p> <p>La elevene komme med innspill, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Noen ganger kan du bli redd i situasjoner som i utgangspunktet ikke er farlig. Som de nevner filmen kan dette være når du skal klatre opp på en stige eller hvis du skal ha en presentasjon for klassen, det kan også være hvis du skal gå på kjøpesenteret eller være sammen med mange mennesker på en gang.</i></p> <p>Refleksjonsspørsmål til bilde 3: Hva kan vi gjøre hvis vi blir redde?</p> <p>La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. <i>For eksempel:</i> <i>Hvis vi blir redde for noe er det lurt å snakke om det, og kanskje få trøst eller en klem. Hvis vi er redde for noe som egentlig ikke er noe å være redd for, som for eksempel å snakke høyt foran klassen, klatre i en stige eller møte en hund, er det lurt å snakke med noen om det og sammen finne ut av hvordan man kan øve på det man er redd for, slik at kroppen opplever at det var ikke så skummelt likevel.</i></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>
--	---	---



Lek	<p>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.</p> <p><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 spillreglene, 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>

