

Mine og dine følelsar

1. Introduser temaet og start med å sjå musikkvideoen [Følelser er bra å ha - YouTube](#). Denne kan de godt sjå fleire gongar i løpet av månaden. Kanskje vil de lære å synge den eller lage bevegelsar til den også? Den kan også strøymast frå Spotify og liknande.



2. Sjå på teikningane og sjå om de kan klare å finne ut kva følelsar figurane er og kva følelsar barna har.



3. Dumme følelsar kan føre til dumme handlingar

Sjå [Være venner – 1. Nicole og elsklingapen \(Sesong 2\) – NRK TV](#)

Stopp gjerne etter den første slutten og spør elevane kva følelsar dei la merke til i filmen. Hadde følelsane noko med kva dei forskjellige gjorde og sa? Det Nicole gjorde var veldig dumt, men kan vi forstå korleis ho hadde det, og at det førte til at ho gjorde dumme ting? No skal vi sjå kva dei sjølv tenker dei kunne gjort annleis:

Sjå resten av episoden: Er elevane fornøgd med den nye slutten? Kva gjorde dei forskjellige som ga betre følelsar?

4. Føl musikken:

Instruer [Føl musikken - YouTube](#) før du set den på:

«No skal vi straks reise oss opp og bevege oss litt i ulike følelsar. I musikken som kjem no, kjem det 4 ulike følelsar. Når musikken spelar så kjenner du etter kva følelse dette er og går rundt og viser denne følelsen, utan å lage lyd sjølv og utan å vere borti andre. Kvar gong det blir stille stoppar du i "statue" som viser følelsen.»

Lærar vel om elevane skal gjere alle fire i strekk, eller om du set filmen på pause kvar gong det blir stille. Då kan du spørje elevane kva følelse dei trur dette var, og bruke gode eksempel til å vise kva eleven gjer som viser følelsen. Etterpå, når alle har satt seg ned, kan elevane få snakke med kvarandre eller saman i klasse, om korleis dei opplevde at musikken påverka deira følelsar: «Kva gjorde musikken med dine følelsar?»

5. Å forstå og hjelpe følelsar

Opne den grå boksa som heiter «Til læraren» under denne overskrifta, og finn instruksjonane der til kva de skal gjere.

6. Sjå filmen om ho som hjalp ein ny venn: [CGI **Award-Winning** 3D Animated Short : "Soar" - by Alyce Tzue | TheCGBros - YouTube](#)

Etterpå: Denne jenta fekk vere viktig for å hjelpe den lille stjernejenta. Sånne ting får jo ikkje vi sjansen til. men vi kan alle gjere snille ting mot andre i kvardagen. Ein ting vi kan gjere er å tenke på kva ord vi kan bruke i kvardagen som

gir andre gode følelsar. Har de nokre forslag til ting vi kan sei som andre blir glad for å høre? Kom på mange forslag saman og la elevane lage små kort/lappar/plakatar som de kan legge/gøyme/henge opp rundt omkring til oppmuntring for andre. Minn elevane på at dei i tillegg kan prøve å huske å seie slike setningar til kvarandre og andre i kvardagen.

7. Om følelsane våre på engelsk: Sjå [Kids vocabulary - \[NEW\] Feel - feelings - Are you happy? - English educational video - YouTube](#)



- Bruk bildet til å lære elevane namn på følelsar på engelsk

Om de vil jobbe meir med følelsar denne månaden så finn du meir stoff her

- [Følelsar - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)
- Eller de kan bruke frå materiellet til barnehage: [Følelsar - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)