

INSTRUKSJONAR FOR LÆRAR:



Vis bildet og fortel elevane:

Følelsar er noko vi kjenner inni oss og noko som kan vise utanpå oss.

Vi kan sjå noko i ansiktet, blikket eller kroppen til ein person. Vi kan høyre det på stemmen, eller legge merke til noko personen gjer.

Følelsane våre kjem med informasjon. Dei reagerer når noko betyr noko for oss, og kan hjelpe oss å oppdage kva vi treng.

Frykt kan for eksempel få oss til å passe på når noko verkar farleg.

Sinne kan dukke opp når noko kjennest urettferdig eller ikkje greitt.

Tristheit kan fortelje oss at vi har mista eller saknar noko som betyr noko for oss.

Sjå på elevane her. Kva følelsar har desse skal tru? Kvifor trur vi det?

(Peik på dei ulike og snakk saman om kva vi ser som kan fortelje oss kva dei ulike føler).

Vi kan aldri vite heilt sikkert kva andre føler ved å sjå på dei, men det kan vere lurt å vere god på detektivarbeid for å forstå meir om følelsane våre, og det skal vi øve på denne timen.

Vi skal spele eit spel der vi jobbar i grupper, og for å kome til neste level må vi få til det førre. Det er fem level, og de får først eitt, og når de har løyst den så rekk de opp handa og så kjem eg og godkjenner før de får neste. Og spelet handlar om desse barna på bildet. Klare?

Level 1 - vedlegg



Kva fører til kva følelse?

Del ut Level 1 til kvar gruppe. Det inneheld teikningar, namn på følelsar og situasjonar som fører til følelsen. Dei skal klippast som kort og kombinere desse slik at det blir riktig.

Skriv ut fasiten for sjå rett kombinasjon om du treng det.

Level 2 - vedlegg



Kva prøver følelsen å fortelje?

Når gruppa har klart å kombinere situasjon, bilde og namn på Level 1 sjekker du om det stemmer, og så får dei arket for Level 2.

VIKTIG: dette skal kombinerast med det dei allereie har laga i Level 1, så det må dei ikkje fjerne!

No skal dei finne ut kva beskjed følelsen gir til barnet, og sette den saman med dei andre.

Level 3 – vedlegg



Når sinne kjem og legg seg oppå andre vonde følelsar

Når gruppa har fått godkjent Level 2 treng dei ikkje dei første arka lenger. No gir du dei denne oppgåva, der dei skal bruke teikningane til å forklare kva følelse guten får først, før sinnet kjem og tek over.

Det viktige er ikkje at dei klarer å gjere det riktig. Oppgåva er bestått når dei har forsøkt å få det til og har eit godt forslag.

