










Å forstå og hjelpe følelsar

<p>Korleis bruke dette?</p>	<p>Dette kan de bruke fleire gongar på ulike måtar. Kanskje vil de jobbe med ein og ein følelse? Kanskje vil de trene på ferdigheiten? Kanskje vil de repetere litt frå det de har lært og trena på tidlegare?</p>	
<p>Bilde elevane ser:</p>	<p>Lærer forklarar:</p>	<p>Kva kan elevane gjere:</p>
	<p>Alle menneske har følelsar. Følelsane dukkar opp i kroppen vår når noko skjer eller vi tenker på ting, og så kjenner vi dei som varme, eller dunking i hjartet, eller krøll i magen, eller musklar som strammar seg eller mange andre forskjellige ting.</p> <p>Følelsane prøvar å fortelje oss noko. For eksempel at vi skal passe oss, eller at vi er i fare, eller at vi skal kjempe for noko, eller at vi har mista noko viktig.</p> <p>Følelsar kan kjennes gode, og dei kan vere veldig vonde. Når vi har vonde følelsar treng vi ofte hjelp frå andre menneske for at dei skal gjere mindre vondt. Og no skal vi lære litt om korleis vi kan hjelpe andre, men også oss sjølv, med følelsar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gjette kva følelsar barna på bildet har og kva som har ført til at dei kjenner det slik
	<p>Kva er dette for følelse? (glad)</p> <p>Når nokon er glad treng dei ikkje hjelp med følelsen, men det kan vere fint å dele den.</p> <p>Korleis kan det kjennes i kroppen å vere glad? (lett, kriblende, varm, masse energi)</p> <p>Vil nokon vise korleis dei ser ut når dei er glade?</p> <p>Korleis kan vi dele glede?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vise til kvarandre korleis dei ser ut med denne følelsen (alle er ikkje like) • Vise ulike grader av følelsen fra bittelitt til kjempesterk følelse • Teikne sine eigne signal på følelsen på ein «peparkakemann» • Skrive eller teikne kva dei likar best at andre gjer for dei når dei har det slik
	<p>Kva er dette for følelse? (sint)</p> <p>Når nokon er sinte prøver kroppen å fortelje at ein skal stå opp for seg sjølv eller andre, kanskje til og med kjempe for det.</p> <p>Korleis kan det kjennes i kroppen å vere sint? (stramme musklar, hjartet slår fort, rask pust, ansiktet strammar seg, vondt i magen, tårer sprutar, koker i toppen)</p> <p>Vil nokon vise korleis dei ser ut når dei er sinte?</p> <p>Når nokon er sint kan det hjelpe å la dei fortelje kva dei vart sint for, og prøve å vise at vi forstår at dei blei sint når dette skjedde.</p> <p>Nokon treng å vere aleine litt, og andre kan trenge å få ein klem eller sitte på fanget litt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vise til kvarandre korleis dei ser ut med denne følelsen (alle er ikkje like) • Vise ulike grader av følelsen fra bittelitt til kjempesterk følelse • Teikne sine eigne signal på følelsen på ein «peparkakemann» • Skrive eller teikne kva dei likar best at andre gjer for dei når dei har det slik <p>Husk at der er eigen grå boks for sinnemeistring!</p>

	<p>Kva er dette for følelse? (trist)</p> <p>Trist er ein følelse som skal fortelje oss at vi har mista eller kjem til å miste noko vi er glade i eller noko som er viktig for oss. Vi treng ikkje å ha mista det for alltid. For eksempel kan vi vere triste når vi ikkje får leike med venner, for det kjennes som vi har mista vennen vår akkurat no.</p> <p>Eller vi kan vere triste når vi har sagt eller gjort noko dumt, for det kan kjennes som at det betyr at vi kjem til å miste noko viktig på grunn av det.</p> <p>Korleis kan det kjennes i kroppen å vere trist? (slapp og tung i kroppen, lite kraft, bøygd hovud, tårer, vondt i hjartet/brystet, vondt i magen/hovudet) Vil nokon vise korleis dei ser ut når dei er trist?</p> <p>Når nokon er triste kan det hjelpe å la dei fortelje kva dei vart lei seg for, og prøve å vise at vi forstår at dei blei triste når dette skjedde. Så kan det vere fint med litt trøyst, eller å finne på noko anna slik at ein gløymer følelsen litt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vise til kvarandre korleis dei ser ut med denne følelsen (alle er ikkje like) • Vise ulike grader av følelsen fra bittelitt til kjempesterk følelse • Teikne sine egne signal på følelsen på ein «peparkakemann» • Skrive eller teikne kva dei likar best at andre gjer for dei når dei har det slik
	<p>Kva er dette for følelse? (redd)</p> <p>Redd er ein følelse som skal fortelje oss at noko er farleg for oss. At vi må passe oss slik at vi ikkje blir skada. Redd-følelsen er ikkje alltid så flink til å vite om noko faktisk er farleg, eller berre verkar farleg. Derfor kan vi bli redde for ting som ikkje eigentleg er farlege.</p> <p>Korleis kan det kjennes i kroppen å vere redd? (hjartet bankar fort, rask pust, gåsehud, skjelve i kroppen, vondt i magen og hovudet, veldig høgt eller veldig lavt aktivert) Vil nokon vise korleis dei ser ut når dei er redd?</p> <p>Når nokon er redde kan det hjelpe å la dei fortelje kva dei vart redd for, og prøve å vise at vi forstår at dei blei redd for dette.</p> <p>Nokon gongar er det fint å få hjelp til å klare det som er skummelt, men ikkje for fort, for alarmsystemet vårt treng litt tid på å venne seg til at noko er trygt når det trur det er farleg. Andre gongar kan det vere fint at å sleppe å gjere eller sjå det skumle, og heller gjere på noko anna slik at kroppen får slappe av.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vise til kvarandre korleis dei ser ut med denne følelsen (alle er ikkje like) • Vise ulike grader av følelsen fra bittelitt til kjempesterk følelse • Teikne sine egne signal på følelsen på ein «peparkakemann» • Skrive eller teikne kva dei likar best at andre gjer for dei når dei har det slik

	<p>Når du ser at skolevennen din har ein følelse kan du hjelpe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legg merke til kva følelse den andre har (sjå – lytt) 2. Klarer du å forstå at den andre fekk følelsen i denne situasjonen? 3. Vis at du forstår med ansikt, kropp og ord: «Det er jammen ikkje rart at du blei sint» «Eg hadde sikkert også blitt lei meg» 4. Kva treng vennen din no? Trengs det hjelp frå ein vaksen? Er det lurt å finne på noko som er gøy for å tenke på noko anna? 	<p>La elevane øve på kvarandre. Den eine viser ein følelse og den andre skal gjette kva følelse det er og prøve å hjelpe denne ved å vise forståelse.</p> <p>Snakk saman om kva som kan vere fint å finne på når ein skal gi andre ein pause frå vonde følelsar.</p>
	<p>Når det er du som kjenner følelsen kan du forsøke å hjelpe deg sjølv:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legg merke til kva følelse du kjenner 2. Kan du forstå at følelsen kom i denne situasjonen? 3. Vis deg sjølv at du forstår (sett deg ned litt, klapp litt på hendene dine, pust roleg ut og inn, og med ord: «Det er jammen ikkje rart at eg blei sint» «Dette hadde nok mange blitt redd for» «Dette er veldig trist») 4. Kva treng eg no? Gjer noko som kan kjennes bra for deg: fortel nokon kva du kjenner, gjer på noko du likar, slapp av litt, spis litt mat... 	<p>Teikne kva ein sjølv likar å gjere når ein har ulike følelsar for å få det betre.</p>
	<p>Musikk kan vere veldig hjelpsam for følelsar. Kva følelse har desse barna og kva følelse har musikken dei høyrer på? Nokon gongar er det fint å høyre på trist musikk når ein er trist, for da viser på ein måte musikken forståing for følelsen vår. Men det er lurt å bytte til glad musikk etter ei lita stund, så slepp du å kjenne deg trist så lenge. Finn ut kva som er musikk som gjer deg trygg og glad, og høyr på denne når følelsar gjer vondt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klarer de å kome på musikk som er trist, skummel, glad eller sint? Eller som på bilda: gøy, skummel, trist, dansbar eller romantisk?
<p>Gi kvarandre gode følelsar!</p> 	<p>Måten vi er på, gir andre ulike følelsar. Når vi ser på andre med vonde blick, kan dei få vonde følelsar. Seier vi slemme ord, kan dei få vonde følelsar. Smiler vi og seier hei, kan dei få gode følelsar. Her på skolen vil vi gi kvarandre gode følelsar! Korleis gjer vi det?</p> <p>Sjå gjerne «Å vere ein god skolevenn» også.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elevane kan kome på kva skolevenner gjer som gir gode og vonde følelsar. Vise eksempel på ein ting som gir vonde følelsar og ein ting som gir gode. Oppmuntre elevane til å gjere ekstra mykje av det som gir gode følelsar.