

1. Sei til elevane at denne timen skal handle om følelsar og start med å sjå musikkvideoen [Følelser er bra å ha - YouTube](#)



2. Sjå bildet av alle figurane og barna, og prøv om de kan klare å finne ut kva følelsar figurane er og barna har.



3. Sjå filmen [FØLELSER | Øisteins blyant og Kreftforeningen - YouTube](#)

Stopp gjerne filmen ved 1:50 og la elevane få teikne følelsar på 6 tomme rundingar på *slike ark*, eller i ei Livet&Sånn-skrive/teiknebok

Sjå resten av filmen og snakk om

- «balanse i følelsane»: la armane dine vere vektstong og minn elevane på kva Øistein sa om balanse i følelsane. Det er eit viktig poeng for mange som har det trist eller vondt heime fordi nokon er sjuke, eller har det vondt. Då treng barn å gjere på ting som er gøy og fint, få leike og vere glad – for å få balanse. Det skal ein ikkje ha dårleg samvittigheit for! Dei triste, skumle eller vonde følelsane kjem oftast av seg sjølv, så dei treng vi ikkje søke for å få balanse.
- Kva gjer deg glad? Snakk med elevane, eller la dei snakke med den dei sit saman med, om kva som gjer oss glade. Snu gjerne arket og la dei teikne det som gjer dei glade. Eller gjer denne oppgåva seinare i timen.

NB! Lite tips: oppdater sida etter å ha sett filmen – då kjem hovudbildet frå filmen opp att på sida medan de snakkar, og de slepp å sjå YouTube sine forslag til fleire filmar som bakgrunn!

4. Føl musikken:

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

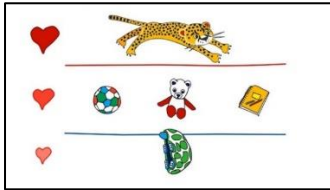
«No skal vi straks reise oss opp og bevege oss litt i ulike følelsar. I musikken som kjem no, kjem det 4 ulike følelsar. Når musikken spelar så kjenner du etter kva følelse dette er og går rundt og viser denne følelsen, utan å lage lyd sjølv og utan å vere borti andre. Kvar gong det blir stille stoppar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

Denne filmen om toleransevinduet vart laga under pandemien for å forklare barn om det å vere redd for virus. Modellen om toleransevinduet/supersonen gjeld for mykje meir enn berre virus. Dersom elevane blir opptatt av informasjon om virus når dei ser filmen så er det fint om du seier at de kan snakke om det seinare (sei når). Då får du sjansen til å førebu svaret ditt om virus, og denne timen kan brukast til å lære om følelsar. Sjå [Geparden, Skilpadde og Supersonen! \(Toleransevinduet for barn\) - YouTube](#)

- Kva var desse ulike sonene vi kunne vere i? La elevane får sjansen til å svare, men hjelp dei å lande på rett



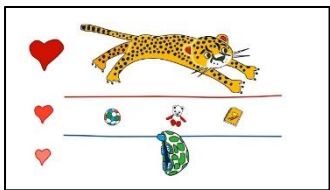
svar.

Gepardsonen – når vi blir veldig redde eller sinte og kroppen gjer seg klar til å forsvare seg eller springe bort. Hjertet banker fort, vi kan rope, sei eller gjere dumme ting eller bli veldig voldsame.

Supersonen – den supre sonen der vi er akkurat passelig super til å leike, lære og vere

i lag med andre.

Skilpaddesonen – når vi blir kjemperedde, men ikkje kan forsvare oss, skrur kroppen seg litt av. Då klarer vi ikkje leike eller lære.



- Her har supersonen blitt veldig liten – kva har skjedd her? Når vi går rundt og er redde, eller har vonde ting å tenke på, så kan supersonen krympe og gepardsonen blir mykje større. Da er det vanskelig å få til det vi vil eller skal på skolen og heime.

- Kva var lurt å gjere for å få vere mest i supersonen?

Leike det som er skummelt eller vondt, teikne det – og helst snakke med vaksne om teikninga, høre på musikk og bruke kroppen aktivitet.

Større barn kan godt snakke med vaksne utan å teikne samtidig!

- Det er veldig fint å vere i supersonen! Da kan vi leike og lære og ha det fint saman med kvarandre.

«Om du kjenner at supersonen din er smal, og du blir gepard eller skilpadde innimellom vil vi gjerne hjelpe deg så godt vi kan!»

6. Kva følelse er dette?



Peik på dei ulike følelsane på bildet, og la elevane foreslå kva følelse det kan vere, og alle prøver å vise korleis dei ser ut når dei har denne følelsen. Gjer alle det same? Det er ingen fasit!

Få fram poenget med å vise følelsar: da kan andre forstå korleis vi har det og vi kan få omsorg, støtte og kjenne at vi høyrer til saman med andre.

7. Korleis kan vi fortelle andre med ord at vi er lei oss? Sinte? glade? Redde?

Når vi setter ord på det vi kjenner er det lurt å sei «eg er –følelsen- og også noko om kvifor, dersom vi veit kvifor»
«Eg er lei meg fordi eg ikkje fekk vere med på leiken» «Eg er sint fordi det var urettferdig at berre dei andre fekk lov»
«Eg er redd fordi vi skal noko skummelt i morgon»

Vi kan også ha fleire følelsar samtidig «Eg er lei meg fordi eg ikkje fekk vere med, og eg er redd for at det skal skje i morgon også, men eg er også glad fordi eg skal noko kjekt etterpå i dag!»

Er det nokon som har ein følelse no som dei har lyst å sette ord på sånn?

Eventuelt send rundt ein bamse som elevane kan snakke for, og be elevane sei for bamsen for eksempel: «eg er lei meg fordi...» «Eg er redd fordi...» «Eg er sint fordi...» Lærar seier først for å vise korleis.

8. Litt engelsk om følelsar? Sjå gjerne denne [Emotions \(Feelings\) Song - ChuChu TV Nursery Rhymes & Kids Songs - YouTube](#) stopp den på slutten før den går vidare til eigenreklame.



- Sjå på bildet og lær elevane nokre engelske namn på følelsar

Jobbe vidare?

- Sjå gjerne om att denne frå tema Trygg, for den handlar jo også om følelsar [Trygg skolestart - YouTube](#)
- Jobb med materiale som ligg her [Følelsar - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)
- Bruk materiell frå barnehagepakken: [Følelsar - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](#)