

Å forstå og hjelpe følelser

Hvordan bruke dette?	Dette kan dere bruke flere ganger på ulike måter. Kanskje vil dere jobbe med én og én følelse? Kanskje vil dere trene på ferdigheten? Kanskje vil dere repetere litt fra det dere har lært og trent på tidligere?	
Bilde elevene ser:	Lærer forklarer:	Hva kan elevene gjøre:
	Alle mennesker har følelser. Følelsene dukker opp i kroppen vår når noe skjer eller vi tenker på ting, og så kjenner vi dem som varme, eller dunking i hjertet, eller krøll i magen, eller muskler som strammer seg eller mange andre forskjellige ting. Følelsene prøver å fortelle oss noe. For eksempel at vi skal passe oss, eller at vi er i fare, eller at vi skal kjempe for noe, eller at vi har mistet noe viktig. Følelser kan kjennes gode, og de kan være veldig vonde. Når vi har vonde følelser trenger vi ofte hjelp fra andre mennesker for at de skal gjøre mindre vondt. Og nå skal vi lære litt om hvordan vi kan hjelpe andre, men også oss selv, med følelser.	gjette hvilke følelser barna på bildet har og hva som har ført til at de kjenner det slik
	Hvilken følelse er dette? (glad) Når noen er glade trenger de ikke hjelp med følelsen, men det kan være fint å dele den. Hvordan kan det kjennes i kroppen å være glad? (lett, kriblende, varm, masse energi) Vil noen vise hvordan de ser ut når de er glade? Hvordan kan vi dele glede?	- vise hverandre hvordan de ser ut med denne følelsen (alle er ikke like) - vise ulike grader av følelsen fra bittelitt til kjempesterk følelse - tegne sine egne signaler på følelsen på en «pepperkakemann» - skrive eller tegne hva de liker best at andre gjør for dem når de har det slik
	Hvilken følelse er dette? (sint) Når noen er sinte prøver kroppen å fortelle at man skal stå opp for seg selv eller andre, kanskje til og med kjempe for det. Hvordan kan det kjennes i kroppen å være sint? (stramme muskler, hjertet slår fort, rask pust, ansiktet strammer seg, vondt i magen, tårer spruter, koker i toppen) Vil noen vise hvordan de ser ut når de er sinte? Når noen er sinte kan det hjelpe å la dem fortelle hva de ble sinte for, og prøve å vise at vi forstår at de ble sinte da dette skjedde. Noen trenger å være alene litt, og andre kan trenge en klem eller å sitte på fanget litt.	- vise hverandre hvordan de ser ut med denne følelsen - vise ulike grader av følelsen - tegne egne signaler på pepperkakemann - skrive/tegne hva de liker at andre gjør Husk at det finnes en egen grå boks for sinneregulering!

	Hvilken følelse er dette? (trist) Trist er en følelse som skal fortelle oss at vi har mistet eller kommer til å miste noe vi er glade i eller noe som er viktig for oss. Vi trenger ikke å ha mistet det for alltid. For eksempel kan vi være triste når vi ikke får leke med venner, fordi det kjennes som vi har mistet vennen vår akkurat nå. Vi kan også bli triste når vi har sagt eller gjort noe dumt, fordi det kjennes som det betyr at vi kommer til å miste noe viktig på grunn av det. Hvordan kan det kjennes i kroppen å være trist? (slapp og tung i kroppen, lite kraft, bøyd hode, tårer, vondt i hjertet/brystet, vondt i magen/hodet) Vil noen vise hvordan de ser ut når de er triste? Når noen er triste kan det hjelpe å la dem fortelle hva de ble lei seg for, og vise at vi forstår at de ble triste når dette skjedde. Så kan det være fint med litt trøst, eller å finne på noe annet slik at man glemmer følelsen litt.	• vise hvordan de ser ut med følelsen • vise grader av følelsen • tegne signaler på pepperkakemann • skrive/tegne hva som hjelper
	Hvilken følelse er dette? (redd) Redd er en følelse som skal fortelle oss at noe er farlig for oss. At vi må passe oss så vi ikke blir skadet. Redd-følelsen er ikke alltid så flink til å vite om noe faktisk er farlig, eller bare virker farlig. Derfor kan vi bli redde for ting som egentlig ikke er farlige. Hvordan kan det kjennes i kroppen å være redd? (hjertet banker fort, rask pust, gåsehud, skjelving i kroppen, vondt i magen og hodet, veldig høyt eller veldig lavt aktivert) Vil noen vise hvordan de ser ut når de er redde? Når noen er redde kan det hjelpe å la dem fortelle hva de ble redde for, og prøve å vise at vi forstår. Noen ganger er det fint å få hjelp til å klare det som er skummelt – men ikke for fort. Andre ganger kan det være fint å slippe det skumle og gjøre noe annet så kroppen får slappe av.	• vise hvordan de ser ut • vise grader av følelsen • tegne signaler på pepperkakemann • skrive/tegne hva de liker best når de er redde

	Når du ser at skolevennen din har en følelse kan du hjelpe 1. Legg merke til hvilken følelse det er (se – lytt) 2. Klarer du å forstå hvorfor den andre fikk følelsen i situasjonen? 3. Vis at du forstår med ansikt, kropp og ord: «Det er jammen ikke rart at du ble sint» «Jeg hadde sikkert også blitt lei meg» 4. Hva trenger vennen din nå? Trengs det hjelp fra en voksen? Er det lurt å gjøre noe gøy for å tenke på noe annet?	• øve på hverandre: én viser følelse, én gjetter og hjelper • snakke om hva som kan være fint når man trenger pause fra vonde følelser
	Når det er du som kjenner følelsen kan du også hjelpe deg selv 1. Legg merke til hva du føler 2. Kan du forstå hvorfor følelsen kom? 3. Vis deg selv at du forstår (sett deg ned litt, klapp hendene, pust rolig, eller si: «Det er ikke rart at jeg ble sint» «Dette hadde mange blitt redde for» «Dette er veldig trist») 4. Hva trenger jeg nå? Gjør noe som er godt: fortell noen hva du føler, gjør noe du liker, slapp av litt eller spis litt mat hvis du er sulten.	– tegne hva de liker å gjøre når de har ulike følelser for å få det bedre.
	Musikk kan være veldig hjelpsomt for følelser Hva føler disse barna og hvilken følelse er det i musikken de hører på? Noen ganger er det fint å høre på trist musikk når man er trist, for da viser på en måte musikken forståelse for følelsen vår. Men det er lurt å bytte til glad musikk etter en liten stund, så slipper du å kjenne deg trist så lenge. Finn ut hvilken musikk som gjør deg trygg og glad, og hør på denne når følelser gjør vondt.	• klare å komme på musikk som er trist, skummel, glad eller sint
Gi kvarandre gode følelser! 	Måten vi er på, gir ulike følelser til andre Når vi ser på andre med vonde blikk, kan de få vonde følelser. Sier vi slemme ord, kan de få vonde følelser. Smiler vi og sier hei, kan de få gode følelser. Her på skolen vil vi gi hverandre gode følelser! Hvordan gjør vi det? Se gjerne «Å være en god skolevenn» også.	• komme på hva skolevenner gjør som gir gode og vonde følelser • vise eksempel på én ting som gir vonde følelser og én ting som gir gode følelser • oppmuntre elevene til å gjøre ekstra mye av det som gir gode følelser