

FØLELSER

3
MODUL



AAAHNEEEJ!!

yeeeeeeaaah!

AAAAARRRGHHHHH...

JUHHUUUUUU...

aaaaahhhh...

oæmæo

FØLELSER

MODULET BERØRER SÆRLIGT FØLGENDE RETTIGHEDER FRA BØRNEKONVENTIONEN:

Voksne skal hjælpe og beskytte børn, så de trives, udvikler sig sundt og er trygge (artikel 5, 6, 26 + 27). Børn har ret til at give udtryk for deres følelser og meninger og at få dem respekteret – så længe de ikke forskelsbehandler (diskriminerer) eller undertrykker andre (artikel 12 + 13).

De beslutninger, der træffes i forhold til et barn, skal tage hensyn til, hvad der er bedst for barnet. Staten skal have nogle regler, der beskytter børn og sikrer, at børn trives (artikel 3).

Børn har ret til privatliv (artikel 16).

LÆRINGSMÅL I MODUL 3:

Eleverne har tilegnet sig viden om følelser på et mere overordnet niveau

Eleverne kan udtrykke mange forskellige følelser (kropsligt og sprogligt)

Eleverne kender deres ret til at give udtryk for deres følelser og synspunkter

OVERBLIK OVER MODUL 3:

- Startleg: 'Send et ansigtsudtryk rundt' (10 minutter)
- Opsamling fra sidst og introduktion (10 minutter)
- Temaøvelser (45-50 minutter)
 - Temaøvelse 1: 'Dialog om følelser' – dialogøvelse + brainstorm (15 minutter)
 - Temaøvelse 2: 'Følelser ændrer sig' – illustrativ fortælling + dialog (15 minutter)
 - Temaøvelse 3: 'Tegn følelser' – kreativ aktivitet (20 minutter)
- Energizer: 'Vis en følelse' – kropsøvelse (10 minutter)
- Afslutning og evaluering (10 minutter)

INDLEDNING TIL FAGPERSONEN

Børn, der kan sætte ord på deres følelser, er generelt også bedre til at håndtere og handle hensigtsmæssigt ud fra dem. Børn lærer at sætte ord på deres følelser gennem gode relationelle samspil, hvor de voksne (og jævnaldrende) er lydhøre og indfølelse. Det er en dynamisk proces over tid, som fortsætter hele livet igennem.³⁰

Modulet lægger op til – gennem dialog, konkrete eksempler og øvelser – at styrke elevernes viden om følelser på et mere overordnet niveau, herunder:

at opmuntre eleverne til at tale om og sætte ord på mange forskellige følelser.

at undersøge, hvordan følelser kan udtrykkes med kroppen.

at illustrere for eleverne, at følelser ændrer sig over tid, og at de ofte har et vigtigt budskab til os.

at reflektere over, hvorfor det kan være godt at tale med andre, som man er tryk ved, om sine følelser.

Når eleverne får skærpet deres bevidsthed om, at deres kropsfornemmelser og følelser ofte fungerer som vigtige budbringere, er det med til at styrke eleverne i at lytte til sig selv og deres følelser samt passe på sig selv, fx ved at søge hjælp hos andre. Eleverne kan også blive bedre til at genkende følelser hos andre, så de fx bliver i stand til at stoppe i tide, inden de overskrider andres grænser – eller aflæse, om en kammerat har brug for hjælp.

MATERIALER TIL MODUL 3

- Smartboard/flipover/tavle
- Stor ballon
- Papir (gerne i forskellige farver)
- Farver/tusser
- Tape til at hænge tegninger op med
- Blød bold
- **'Evalueringsark, modul 3'** til hver elev

STARTLEG

10 minutter



'SEND ET ANSIGTSUDTRYK RUNDT'

Formål: at give eleverne erfaringer med at udtrykke og aflæse forskellige udtryk og styrke deres opmærksomhed på hinanden.

Beskrivelse:

1. Alle står i en cirkel.
2. Find på et ansigtsudtryk (fx glad, bange, vred, overrasket, trist, spændt, afslappet), som bliver sendt rundt i cirklen.
3. Når ansigtsudtrykket er nået hele vejen rundt, skal eleverne gætte, hvilket udtryk det var (fx glæde, sorg, vrede osv.).
4. Slut af med enten at sende et positivt ansigtsudtryk rundt, eller at alle på samme tid skal vise et positivt ansigtsudtryk.

Variation: Øvelsen kan udvides med at være både ansigtsudtryk og kropsholdning, der sendes rundt.





OPSAMLING FRA SIDST OG INTRODUKTION

10 minutter



Fagpersonen indleder modulet med en kort opsamling på, hvad eleverne arbejdede med i det foregående modul. Spørg eksempelvis eleverne, hvad der gjorde særligt indtryk på dem, og om der er noget, de har tænkt på efterfølgende. Spørg evt. gruppen, hvem der kan huske, hvad I lavede sammen sidst, for at genaktivere elevernes viden.

Fagpersonen fortæller herefter, at klassen i dag skal arbejde med de rettigheder, der omhandler retten til at have det godt, retten til at give udtryk for sine følelser og meninger samt retten til, at voksne beskytter og hjælper alle børn til at trives, udvikle sig og være trygge.

Modulet hedder 'Følelser' og handler om alle former for følelser.

Eleverne bliver introduceret til modulets læringsmål og indhold. Fagpersonen præsenterer modulets tre læringsmål, fx på smartboard eller flipover, og fortæller eleverne, at I skal lave tre temaøvelser, der handler om disse mål. Den første temaøvelse er en dialog og brainstorm over følelser. Derefter vil der være en illustrativ fortælling og til sidst en kreativ aktivitet. Efter den kreative aktivitet vil der være en 'energizer', inden modulet sluttet af med opsamling og evaluering.

TEMAØVELSE I

15 minutter



'DIALOG OM FØLELSER' – dialogøvelse og brainstorm

Formål: at styrke elevernes viden om følelser på et mere overordnet niveau gennem dialog og konkrete eksempler.

Materialer: Smartboard/flipover/tavle

Beskrivelse: Fortæl eleverne, at I nu skal tale om følelser – brug et udpluk af nedenstående tematikker som udgangspunkt:

Alle pattedyr har følelser

Spørg fx gruppen, om de kan nævne nogle pattedyr, og hvad pattedyr har tilfælles.

Pattedyr er sociale dyr, der ofte lever i grupper, ungerne bliver ammet, og pattedyr leger og har følelser.



Grundfølelser

Man kan opleve mange forskellige følelser på en dag eller en uge. Lige nu i gruppen er der sikkert mange forskellige følelser til stede. Videnskabsmænd, der studerer følelser, taler om, at der er nogle grundlæggende følelser, som alle har.

Spørg eleverne, om de kan gætte, hvilke følelser det er? Alle elevernes forslag skrives op på smartboard/flipover. De fem grundlæggende følelser er fremhævet med rødt i nedenstående oversigt.

Eksempler på følelser:

- | | | |
|------------------------|------------------|--------------------|
| • Glæde | • Overraskelse | • Håbløshed |
| • Tristhed/sorg | • Kærlighed | • At være ligeglad |
| • Afsky | • Veltilpashed | • Kedsomhed |
| • Angst/frygt | • At savne nogen | • Skam |
| • Vrede | • Spænding | • Tryghed |
| | • Stolthed | • Forvirring |
| | • Skuffelse | • Skyld |

At forstå og lytte til følelser

Følelser er noget, man mærker i kroppen. Når man kan mærke og kende forskel på følelser, er det lettere at forstå dem. Det bliver nemmere at fortælle andre, hvordan man har det, og man kan hurtigere forstå andres følelser og vide, hvordan man bedst muligt hjælper andre.

Der er ingen rigtige og forkerte følelser, selvom følelser både kan opleves som behagelige og ubehagelige. Alle følelser har som regel et budskab til os.

Spørg eleverne, om de kan komme med nogle eksempler på, hvilke budskaber forskellige følelser kan have til os, eller hvad følelser kan hjælpe os med.

- Fx:**
- Glæde kan hjælpe os med at føle fællesskab og knytte bånd.
 - Frygt kan hjælpe os til at undgå farer og at søge hjælp, når vi har brug for det.
 - Vrede kan hjælpe os med at handle og kan gøre os opmærksomme på, at vi bør søge hjælp hos andre eller forsvare os selv.
 - Tristhed kan hjælpe os med at søge trøst og beroligelse hos nogen, vi er trygge ved.

TEMAØVELSE 2

15 minutter

'FØLELSER ÆNDRER SIG' – illustrativ fortælling og dialog³¹

Formål: at illustrere, at følelser ændrer sig over tid, gennem historiefortælling og dialog med eleverne.

Materiale:

- Smartboard/flipover/tavle
- En stor ballon

Beskrivelse:

Med en ballon i hånden fortæller fagpersonen, at han/hun nu vil bruge en ballon til at demonstrere, hvordan en dag både kan indeholde gode og svære følelser, og hvordan følelser kan ændre sig i løbet af en dag, afhængigt af hvad man oplever.

Find på en historie om en typisk dag, eller tag udgangspunkt i nedenstående eksempel (bed evt. eleverne om at komme med input til historien):

Forestil dig, at du er på vej til skole. På den anden side af gaden ser du din bedste ven, der bliver glad for at se dig og råber: "Hej, skal vi følges". Du føler dig glad, varm og tryk (**pust luft ind i ballonen**). I skolegården snubler du, og nogle ældre elever griner. Du føler dig flov og trist (**tag lidt luft ud af ballonen**). Din gode ven spørger, om I skal ses efter skole. Du føler dig forventningsfuld og glæder dig (**pust luft ind i ballonen**). Senere i skolegården spiller du et spil med dine venner, men du taber. Du føler dig skuffet og nedtrykt (**tag luft ud af ballonen**). En af dine klassekammerater klapper dig på ryggen og siger: "Pyt med det, du vinder nok i morgen". Du føler dig opmuntret og fortrøstningsfuld (**pust luft ind i ballonen**).

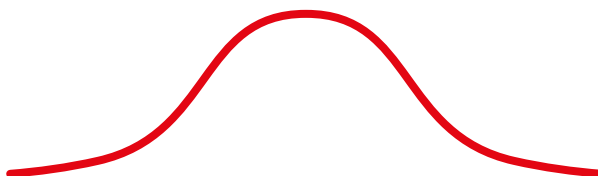
**Idéer til dialog:**

- Spørg eleverne, om de har lagt mærke til, hvordan deres følelser kan ændre sig i løbet af en dag.
- Bed eleverne om at komme med eksempler på, hvad der kan fylde luft i deres 'ballon'.
- Bed eleverne om at komme med eksempler på, hvad der kan tage luft ud af deres 'ballon'.
- Spørg eleverne, hvad de kan gøre for at fylde luft i deres klassekammeraters 'balloner'.

UDBYGNING AF ØVELSEN:

Spørg eleverne, om de har nogle forslag til, hvordan man kan tegne en følelse over tid?

Tal med eleverne om, at følelser som regel har et startpunkt, et højdepunkt og et slutpunkt (kurven tegnes på smartboard/flipover) – lidt ligesom bølgerne på havet.



Fortsæt med at fortælle, at man – når følelser er på deres højdepunkt – kan have svært ved at tænke og føle helt klart (især med stærke følelser såsom vrede, angst, sorg). Men når en følelse falder til ro, har man ofte lettere ved at tænke over og mærke følelsen klart – og så kan man bedre finde ud af, hvilket budskab følelsen har til os. Ofte er det også nemmere at tale med andre om følelsen, når den ikke er på sit højdepunkt.

Forslag til uddybende dialog:

- Kan eleverne genkende, at deres følelser ser sådan ud over tid?
- Kender eleverne til noget, de kan gøre, for at stoppe op og vente til en stærk følelse (fx vrede, ked af det-hed) er faldet lidt til ro, inden de beslutter, hvad de skal gøre?
- Kan der være situationer, hvor det er bedst at reagere med det samme på en følelse? Hvilke?



TEMAØVELSE 3

20 minutter



'TEGN EN FØLELSE' – kreativ aktivitet

Formål: at eleverne gennem kreative udtryk styrker deres viden om følelser. Øvelsen lægger desuden op til en refleksion over, hvorfor det kan være godt at fortælle andre om sine følelser.

Materiale:

- Papir (gerne i forskellige farver)
- Farver/tusser
- Tape

Beskrivelse:

1. Sørg for, at alle elever har papir og farver.
2. Bed eleverne vælge en følelse uden at sige den højt (henvis til smartboard/flipover/tavle med nedskrevne eksempler på følelser).
3. Bed eleverne om at forsøge at genkalde sig den valgte følelse. De skal nu inden i sig selv undersøge, hvor i kroppen de kan mærke den, og hvordan den føles.
4. Eleverne skal efterfølgende tegne følelsen på papiret, sådan at de andre i gruppen kan gætte, hvilken følelse det er (eleverne kan fx tegne et ansigtsudtryk eller kropsudtryk eller noget mere abstrakt). Eleverne kan evt. også skrive, hvor i kroppen følelsen kan mærkes.
5. Når alle elever er færdige med at tegne, så bed dem om på skift at vise deres tegning for hele gruppen, der skal gætte, hvilken følelse der er blevet tegnet.
6. Når følelsen er gættet, skriver 'kunstneren' følelsen under tegningen.

Idéer til dialog med eleverne:

OBS.! Denne øvelse er ikke en opfordring til eleverne om at dele meget private historier, men at tale om eksempler på forskellige følelser.



Tag udgangspunkt i én følelse ad gangen (med de tilhørende tegninger).

Spørg fx eleverne:

- om de kan komme med eksempler på, hvilke slags situationer der kan udløse den pågældende følelse
- hvordan den samme følelse kan udtrykkes forskelligt hos forskellige personer
- hvorfor det nogle gange kan være svært at dele sine følelser med andre
- om de kan genkende, at man kan have en bestemt følelse indeni, men udadtil vise en anden følelse
- hvorfor det kan være godt at fortælle andre, hvordan man har det
- hvem der kan være gode at tale med om sine følelser; hvis man har følelser, der påvirker en

Tegningerne kan hænges op i klassen eller sættes i elevernes mapper.



ENERGIZER

10 minutter

**'VIS EN FØLELSE' – kreativ aktivitet³²**

Formål: at undersøge følelser, og hvordan følelser kan udtrykkes med kroppen. At give eleverne mulighed for at bruge kroppen mere aktivt og få sig rørt.

Materiale: Blød bold

Beskrivelse:

1. Start med, at alle står i en cirkel.
2. Fortæl eleverne, at I nu skal lege en leg, der handler om at udtrykke forskellige følelser med hele kroppen.
3. Fagpersonen kaster bolden til en af eleverne og siger, "vis mig, hvordan du ser ud, når du er glad" (vred, jaloux, trist, overrasket etc.). Eleven skal vise følelsen med hele kroppen – og de andre i gruppen skal kopiere.
4. Eleven kaster bolden videre til en anden i gruppen og spørger om en følelse.
5. Bolden kastes rundt, indtil alle i gruppen har haft bolden en gang.
6. Slut øvelsen af (uden bold) med at spørge hele gruppen, hvordan de ser ud, når de er glade eller afslappede (eller noget andet positivt).



OBS.! Det gør ikke noget, hvis den samme følelse bliver nævnt flere gange – det hjælper til at illustrere, at den samme følelse kan udtrykkes på mange forskellige måder. Hvis en elev har svært ved at vise en bestemt følelse, så spørg evt., om der er en anden i gruppen, der vil vise følelsen i stedet for.

AFSLUTNING OG EVALUERING

10 minutter



Formål: at eleverne får mulighed for at melde tilbage, hvordan de synes, det har været at deltage i dagens modul, samt evaluering af elevernes læring med afsæt i de opstillede læringsmål.

Materiale: 'Evalueringsark, modul 3' til hver elev

Udlever 'Evalueringsark, modul 3' til alle elever, og gennemgå arket med dem. Eleverne kan enten udfylde arket alene eller sammen med andre. I kan også have en fælles dialog i gruppen, mens eleverne skriver eller tegner på deres eget ark. Sørg evt. for at have ekstra papir til de elever, der helst vil tegne. Det udfyldte evalueringsark sættes i elevens mappe. Alternativt brug evalueringslegen 'Kaste med bold', som er beskrevet sidst i modul 8 side 154.

Mulige samtaleemner kunne være:

- Hvad ved du nu, som du ikke vidste før?
- Hvad synes du, at alle børn bør vide om følelser?
- Hvad af det, vi har arbejdet med i dag, vil du gerne dele med dine forældre eller en god ven?
- Var der nogle bestemte aktiviteter/lege/øvelser, du særlig godt kunne lide?
- Hvad gør dig glad – giver luft i din 'ballon'?
- Hvad kan du gøre for at puste luft i gruppens 'ballon'?
- ...

32) Catholic AIDS Action Namibia (2003).

EVALUERINGSARK, **MODUL 3**

Skriv det vigtigste, du ved nu, om **følelser**:

Skriv, **hvad der gør dig glad** (giver luft i din 'ballon'):

Skriv, hvad du kan gøre for at **få luft i gruppens 'ballon'**:

Hvordan var forløbet for dig i dag?



INSPIRATION TIL OPFØLGNING I SKOLENS FAG OG EMNER (MODUL 3 – FØLELSER)

Dansk:

Inddrag tekster fra *Den hule pige* af Søren Jessen (Gyldendal 2007). Novellesamling og kollektivroman om forskellige følelser relateret til puberteten. Novellesamlingen – eller udvalgte noveller – kan som opfølgning på modulet indgå i et danskfagligt tematisk arbejde, hvor flere færdigheds- og vidensområder fra kompetenceområdet 'Fortolkning' bringes i spil. Læs eksempelvis titelnovellen *Den hule pige*, hvor følelsernes udfordringer symboliseres som fysiske skavanker. Symbolsproget sætter konkrete billeder på de forvirrende følelser og kan danne udgangspunkt for en litterær fortolkning med perspektivering til modulets arbejde med at identificere, aflæse og udtrykke følelser samt en dialog om den betydning, følelser kan have for ens trivsel.

'Sprog og følelser' er titlen på et undervisningsforløb om de følelser, der kan vækkes i virtuel kommunikation. Undervisningsforløbet kan tilrettelægges med afsæt i læringsmål, der knytter sig til færdigheds- og vidensområdet 'It og kommunikation'. Undervisningsforløbet 'Sprog og følelser' findes på EMU, www.emu.dk, ved at søge på 'Sprog og følelser'.

Billedkunst (4.-5. klasse):

I tilknytning til færdigheds- og vidensområdet 'Maleri og collage' kan eleverne arbejde med at udtrykke følelser og stemninger. I et tværfagligt arbejde med dansk kan eleverne fortolke samt omsætte følelser og stemninger fra konkrete noveller til maleri eller collage.

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab:

Perspektiver på pubertet, følelser, venskaber, grænser og trivsel er tæt knyttede til hinanden og berører flere færdigheds- og vidensområder inden for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

På Sex & Samfunds undervisningssite til elever på mellemtrinnet, www.migogminkrop.dk, findes faglige tekster, spil, film og quizzes om følelser, grænser og forelskelse. På www.underviserportal.dk er der gratis adgang til Sex & Samfunds undervisningsmaterialer med dilemmaøvelser, cases og vurderingsøvelser om disse temaer. Øvelserne kan med fordel indgå i forbindelse med den understøttende undervisning.

Elevens alsidige udvikling:

Med fokus på elevernes alsidige udvikling og evne til at indgå i sociale relationer kan der i den understøttende undervisning arbejdes med at genkende og håndtere følelser i fællesskabet. Bogen *Følelsernes ABC* af Mario di Pietro er en brugsbog for 8-15-årige, som sætter fokus på at kunne mærke sig selv og vide, hvad man egentlig føler. Bogen indeholder øvelser, som har til formål at styrke balancerede og funktionelle følelsesmæssige reaktioner.