

Samlingsbeskrivelse: Følelser 7. trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	I dag skal vi snakke om hva vi skal med følelser, hvordan vi lærer følelser og hvordan noen ganger følelser kan være villedende. Noen ganger kan det være sånn at hvis følelser blir for vanskelig å vise, hvis noen har lært at visse følelser ikke er greit eller hvis man ikke selv helt vet hvilken følelse man kjenner på. Kan en følelse dekke over for en annen følelse. Hva kan det gjøre hvis man ikke viser sin egentlige følelse til de rundt? Elevenes følelser på skolen kan avgjøre hvor mye de lærer og får til, følge regler og beskjeder, og være gode skolevenner. Den delen av hjernen som skal hjelpe med å regulere følelser utvikles gradvis fram til en er 25 år. Elevene vil trenge MYE hjelp av lærer til å regulere følelser.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Primærfølelser og sekundærfølelser - Følelseskompasset (folelseskompasset.no) Hva er følelser? - Følelseskompasset (folelseskompasset.no) Hvordan snakke om følelser? - Pedagogisk arbeid - NDLA Hvordan snakke med barn om følelser? Psykologforeningen	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. Kompetansemål: Norsk: • Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler KRLE: • utforske og beskrive egne og andres perspektiver i etiske dilemmaer knyttet til hverdags- og samfunnsutfordringer Samfunnsfag: • reflektere over variasjoner i identiteter (...) og egne og andre sine grenser knyttet til følelser (...) og drøfte hva man kan gjøre om grensene blir brutt	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Dele klassen inn i 4-5 grupper på forhånd • Skrive ut spørsmålsarkene til CL-aktiviteten	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide vi ikke i dag, vi prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe



Organisering av timen		
Ringen	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: ABBA - Waterloo (Official Lyric Video) (youtube.com) • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «Klappe og børste kroppen» Sansemotorisk øvelse - Klappe og børste kroppen Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Film og samtale	Film: Hva skal du med følelser? (youtube.com) Varighet: 2.07 minutter Refleksjonsspørsmål til filmen: Hvordan lærer du følelser? <i>La elevene komme med forslag, lærer kommer med innspill ved behov. For eksempel.</i> Forskere vet ikke helt hvordan følelser oppstår, men vi er alle født med evnen til å føle. Gjennom arv, genetikk, modell læring av viktige andre som for eksempel. Foreldre, venner, samfunnet etc.	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett



	CL: Karusellen Læreren deler klassen inn i grupper. På hvert gruppebord skal det finnes ulike oppgaver innenfor samme tema. Oppgavene ligger som eget vedlegg og skrives ut på forhånd (anbefaler å skrive ut i A3) og noe å skrive med. Hver gruppe får et par minutter på å samarbeide om å finne flest mulige løsninger til sin oppgave. Når tiden er ute, skal elevene rotere til neste bord og skal bygge videre på det den forrige gruppa har svart. Når alle gruppene har rotert rundt, løfter man frem løsningene i klasserommet. Heng gjerne opp arkene elevene har skrevet på. Spørsmål 1: På hvilken måte kan en følelse dekke over for en annen følelse? Spørsmål 2: Hva må til for at dere kan håndtere de vanskelige følelsene på en god måte? Spørsmål 3: Hva kan man gjøre for å forstå sine egne følelser bedre? Spørsmål 4: Hvordan kan følelsene lure deg? Spørsmål 5: Hva kan dere gjøre for at alle i klassen føler seg trygge til å dele sine vanskelige følelser?	
Lek	Hviskeleken <i>Formål:</i> Humor og lek <i>Beskrivelse:</i> Elevene står i ring. Lærer starter med å hviske en kort setning til sin skulderpartner. Skulderpartner hvisker videre til neste person, og slik fortsetter det hele veien rundt. Da avsløres det hva som ble hvisket den siste gangen og hva som ble opprinnelig sagt. <i>Tips:</i> Vær oppmerksom negative utvikling og krenkende setninger – enten i starten eller på slutten. Setninger må ikke være sårende eller rangerende. I slike tilfeller stoppes leken, og gruppen må ta en prat om spillereglene, før leken eventuelt settes i gang ved en senere anledning.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser



Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.
---------------------	--	--

