

Kapitel 7

# Følelser



1. klasse

5. klasse

## BESKRIVELSE:

Dette læringsmodul handler om at lære at genkende følelser, og hvad det vil sige at være gode venner og evt. kæresten, når man går i 1.kl. Gennem litteratur arbejdes der med venskaber, forelskelse og kærlighed.

Eleverne skal have kendskab til, hvordan følelser kan fortælle noget om, hvordan vi har det. De skal også lære, hvordan følelser kan hjælpe os med at forstå, hvordan andre mennesker har det, og hvad sindsstemninger kan fortælle: Er her rart at være, er mor sur, har jeg gjort noget forkert, er far glad, kan min veninde lide mig osv.? Vi kan have forskellige følelser afhængig af, hvilken relation de retter sig imod: familie, venner, en kæreste/ægtefælle, eller en vildt fremmed.

Kærlighed som begreb berøres kort og forklares ud fra elevernes egne erfaringer med at opleve kærlighed. »Kærlighed« defineres alderssvarende fx at man er glad for noget eller nogen. Det kan være kærlighed til far og mor, søskende, kæledyr, bedste ven/veninde, bedsteforældre osv.

## FORMÅL:

Eleverne vil i dette modul opnå forståelse for, hvad følelserne kan lære os om os selv i samspillet med andre. Øvelserne har fokus på at bevidstgøre og træne eleverne i at udvise omsorg og tage ansvar for fællesskabets trivsel. Dernæst er formålet at lære, hvilke følelser der er forbundet med at have en god ven og en kæreste, og hvad det vil sige at blive forelsket.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

At føle sig forstået og elsket er grundlæggende for vores evner til at kunne leve os ind i, hvordan vores medmennesker har det. Vi er født med en naturlig evne til at forstå vores egne og andres sind, som læres i samspillet med andre. Det lille barn lærer at regulere sine følelser i samspillet med sin mor og far. Når barnet skrider bliver det taget op, trøstet og tilbudt mad, og på den måde lærer barnet at mærke sig selv. At lære sig selv og andre at kende, handler altså om at kunne forstå og regulere egne følelser og reaktioner i samspillet med andre på en måde, så man føler sig forstået og mødt.

Hvis et barn har tendens til at slå kammeraterne, kan det skyldes, at barnet ikke har ord for, hvad det føler. Men med hjælp fra en voksen, til at sætte ord på hvad der følelsesmæssigt er på spil, kan barnet hjælpes til at få et sprog for det, der frustrerer. Evnen til at kunne lytte og være nysgerrige på hinandens adfærdsmæssige reaktioner styrker fællesskabet, fordi vi forstår hinanden og kan vise omsorg.

Der er i dag store krav til vores børn og unge om at kunne præstere og dermed mestre deres liv og klare sig selv. Nogle vil endda sige, at de skal opfinde sig selv og skabe deres egen kultur. En del børn og unge går alene med deres tanker og problemer, men vi skal lære dem, at det kan være hjælpsomt og vigtigt at tale om følelser med voksne, hvis der er noget, de går og er bekymrede for. Der er brug for nærværende voksne,

som tager initiativ til at tale med børn og unge om alle livets spørgsmål: den spirende forelskelse kontra venskaber, at føle sig forkert, uelsket, mislykket eller ensom. Kan vi tilbyde et forum for dette gennem undervisningen?

Med den massive påvirkning fra de sociale medier (via film, YouTube, porno mm), skal vi være på forkant med at undervise børn i at forstå og forholde sig til deres seksualitet og følelser på et alderssvarende niveau, ellers risikerer vi, at de bliver ladt alene med en viden, som de ikke magter at håndtere. Vær derfor ikke bange for at tale om seksualitet og følelser, men husk at gøre ud fra det udviklingsmæssige niveau eleverne befinder sig på.

Når der skal arbejdes med venner, kæresten og forelskelse, vil hovedvægten ligge på venskaber, og snakken skal være alderssvarende i forhold til kæresten og forelskelse. Når børn i indskolingsalderen har varme følelser for hinanden, som kan ligne forelskelse, er det ikke det samme som seksuel tiltrækning, som kendes fra teenager og voksne, men handler mere om nysgerrighed dels for egen seksualitet og dels for det andet køn, som man kan føles sig imponeret af. Det kan også handle om et venskab. Børn, der er glade for hinanden og omtaler sig som kæresten, har sjældent et forhold, hvor de kysser og krammer, men de er »kæresten«, fordi de synes den anden er sød og sjov at lege med.

# LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
De fire grundfølelser	15 min.	Tavlen/flipover	Tal om de 4 grundfølelser (se bilag) og skriv på tavlen alle de følelserne eleverne kan komme i tanke om	Eleverne skal gøres opmærksomme på, hvad følelser kan fortælle, hvordan de mærkes i kroppen, og hvordan de kan håndtere dem, når de mærker dem
Vi tegner vores følelser	30 min.	Stor rulle papir, farvekridt og tape	Eleverne tegner to og to hinandens omrids på papir, hvorefter mindst 4 af følelserne indtegnes med hver sin farve Lad eleverne fortælle om deres tegninger	Blive bevidst om hvordan en følelse mærkes og kan udtrykkes
Sende en følelse rundt			Leg: Send en følelse rundt!	
Beskriv en følelse	10 min.			
	15 min.	Kopier arkene med smileykort og klip dem ud, så der er mindst 5 af hver	Træk et smileykort	At eleverne vha. en smiley mærker hvordan de har det indeni
	20 min.	Lån bogen	Læs bogen »Indeni mig... og i de andre. En bog om børn og følelser«	At eleverne med egne ord fortæller, hvordan de oplever, at børnene i bogen har det
Venner	10 min.		Hvad er en ven? Skriv kort elevernes udsagn på tavlen og gem dem	At undersøge hvad en ven er
	25 min.	Lån bogen	Læs: »Frøken Ignora mister sin veninde« Reflekter over spørgsmålene fra aktivitetsarket	At eleverne reflekterer over hvordan det føles, når man ingen ven har eller er blevet uvenner. At vise eleverne hvor vigtigt det er, at ingen i klassen føler sig alene
	25 min.	A-4 papir, farver	Vi laver »Min egen bog om venner«	At få eleverne til at reflektere over, hvad man kan lave med en ven, og hvad det vil sige at have en ven
Kærester, forelskelse og kærlighed	10 min.	Lån bogen	Hvad er en kæreste?	At eleverne med deres ord fortæller, hvad de tror forelskelse handler om.
	20 min.	A-4 papir	Tal om kærester og forelskelse ud fra spørgsmålene i bilag	
	15 min.		Læs »Frøken Ignora bliver forelsket« Diskuter hvad bogen handler om ud fra spørgsmålene i bilaget. Lad evt eleverne tegne det de hører mens der læses op!	At vise eleverne i 1.kl, at kærester på nuværende tidspunkt handler mere om at være venner og være glad for hinanden end om voksnes kærlighed. At vise at piger og drenge kan være gode venner og meget glade for hinanden, men at det ikke er det samme, som når voksne er kærester
			Øvelse: »To mand frem for en enke,... løb«	Kærester/venner holder sammen og passer på hinanden
Kærlighed	5 min.		Forklar hvad kærlighed er Se aktivitetsark	Vise eleverne at der er forskel på kærlighed og forelskelse
	20 min.	Stort stykke rødt karton	Tegn et stort hjerte og lad eleverne fortælle hvor de har erfaret kærlighed Se aktivitetsark	At vise eleverne at alle mennesker har brug for kærlighed og at føle sig elsket og betydningsfuld for andre
	15 min.		Refleksion: Hvordan føles kærlighed?	