

# Aktiviteter - kapitel 7 - 1. klasse



## Følelser

Øvelse: Tal om de fire grundfølelser: Vrede, glæde, tristhed og frygt

Refleksion:

- Kender I glæde og tristhed? I hvilke situationer opleves det?
- Ved frygt kan man reagere enten med kamp, flugt eller frys. Hvilken reaktion er bedst, hvis man bliver jagtet af en farlig tiger?
- Kender I vrede? Hvornår er I vrede? Hvad hjælper jer, når I er vrede? Hvordan kan man se på jer, at I er vrede? Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe. Hvilke følelser kender I bedst til?
- Hvad kan følelserne hjælpe os med, når vi bliver vrede, glade, triste eller bange?
- Skriv alle de følelser I kan komme i tanke om på tavlen/flipover (glad, bekymret, forelsket, urolig, tilfreds, uheldig, skrækslagen, bange, irriteret, munter, sur, såret osv).



## Vi tegner vores følelser

Øvelse: Tal om hvordan følelser (vrede, glæde, ked af det og frygt) kan mærkes i kroppen og hvilke farver, de kan have. Derefter tegner eleverne to og to hinandens omrids på papir, hvorefter følelserne tegnes på med hver sin farve (fx glæde=rød, vrede=sort osv.). Lad eleverne fortælle om deres tegninger. (Alternativt kan læreren tegne en krop på A-4 og dele ud)

Pointe: Følelser kan styre måden vi handler og tænker på. Derfor er det godt at kunne mærke dem i kroppen og huske på, at de vil fortælle os noget: Græder, når man er ked af det; smiler, når man er glad; råber eller slår, når man er føler sig misforstået osv.



## Send en følelse rundt

- Illustrer følelserne med mimik ved at sende en »følelse« rundt i kredsen. Lærerne beder eleverne på skift sende nogle af de følelser rundt, der står på tavlen.
- Hvordan var det at vise en følelse? Var nogle følelser svære at vise?



## Beskriv en følelse

- Læg smileykortene ud på og lad alle elever trække et hvert. Instruktion: »Find et smileykort, som fortæller, hvordan du har det med dine venner!« (man kan tage forskellige emner op men kun et ad gangen (fx når du skal i skole; i frikvarterene; når der er konflikter; fødselsdag; sovetid)

Lad eleverne fortælle på skift, hvorfor de har trukket netop dette kort. (jf. bilag)

Pointe: Ansigtstudtryk kan vise, hvordan vi har det indeni.



## Inden i mig... og i de andre

Læs bogen »Inden i mig... og i de andre. En bog om børn og følelser« af Karen Glistrup som handler om, hvordan følelser mærkes og opleves indeni, og hvordan de kan opleves af andre.



## Venner

Definer begrebet Venner. Hvad er en ven? Skriv elevens udsagn på tavlen/flipover (skal bruges senere)

Tal om hvad det betyder at have en god ven, og hvilke følelse det giver (kom ind på selvværd, at føle sig betydningsfuld, elsket, osv.).



## Frøken Ignora mister sin veninde

Læs: »Frøken Ignora mister sin veninde« af Katrine Marie Guldager. Nina har været Ignoras bedste veninde lige siden 1. klasse. Pludselig vil Nina ikke sidde ved siden af Ignora længere.

Refleksion: Hvad er der sket? Hvordan kan man se, hvordan Nina har det? Hvad vil det sige, at have en god ven? Hvorfor bliver Nina ked af det, og hvordan reagerer hun efterfølgende? Hvordan har Ignora det? Find selv på flere spørgsmål.



## Min egen bog om venner

Lav en bog om venner og lad eleverne tegne, hvad en ven er, ud fra de udsagn, der står på tavlen: fx »En ven er god at lege med«, »En ven kan man grine med«, »En ven lytter til det, man siger og prøver at forstå«, »en ven kan lide en, også når man har været dum«. Saml tegningerne og »udgiv« bogen så alle får et eksemplar eller hæng tegningerne op i klassen.



## Hvad er en kæreste?

Refleksion: Def. begrebet kæreste og forelskelse.

Skriv elevernes forslag på tavlen:

- Hvad betyder det at være kæreste?
- Hvordan er man over for hinanden, når man er kæreste i modsætning til venner?
- Hvad er forelskelse?
- Hvordan mærkes forelskelse?



## Frøken Ignora bliver forelsket

- Hvad handler bogen om?
- Hvordan kan man se på billederne, at Ignora er forelsket?
- Hvad vil det sige at være forelsket?
- Hvorfor kan Ignora ikke lide at spørge Georg, om de skal være kæreste?
- Hvordan sker det, da hun endelig spørger? Find siden i bogen

Pointe: Der er forskel på en ven og kæreste, og man kan godt være ven med det modsatte køn uden af man nødvendigvis er kæreste. Man skal ikke drille, når en pige og dreng leger sammen og er rigtig gode venner, eller udlevere en andens følelser.



## To mand frem for en enke

Eleverne stilles to og to, i en række bag hinanden. Forrest står en deltager alene, som er »enken«.

»Enken« råber: »To mand frem for en enke,.....løb«. De to bageste i række løber til hver sin side op foran »enken«.

Det gælder nu om for de to at blive genforenet inden »enken« fanger en af dem. Bliver de forenet stiller de sig forrest i rækken, og den samme er enke igen. Bliver den ene fanget er den tiloversblevne »enke«. Det nye hold stiller sig forrest i rækken og legen fortsætter.

**Pointe:** Kærestes/venner holder sammen og passe på hinanden.



## Kærlighed

Forklar, hvad kærlighed er, og tal om hvorfor alle mennesker har brug for at kærlighed.

Kærlighed er, når man er glad for noget eller nogen. Det kan være kærlighed til far og mor, søskende, kæledyr, bedste ven/veninde, bedsteforældre osv.

**Øvelse:** Tegn et stort hjerte på tavlen og lad børnene komme med eksempler på noget de er glade for, og tal om hvor og hvordan de har erfaret kærlighed i deres liv.

**Refleksion:** Hvordan føles kærlighed, og hvor sidder den følelse i kroppen? Hvordan kan man vise kærlighed over for nogle eller noget, man er glad for? Hvad er forskellen på forelskelse og kærlighed, jf. »Ignora bliver forelsket«

**Pointe:** Alle mennesker har brug for kærlighed. Kærlighed er en dyb følelse af at være betydningsfuld for andre og elsket for den man er – ubetinget!