

Følelser (hjemmeskole)



Innledning til lærerne

Lærere over hele landet får skryt for hvordan de på en fantastisk måte klarer å følge opp elevene sine i unntakstilstandene som nå råder. Med faglige flott opplegg, kreativitet og god omsorg. Hver og en trenger å bli sett, og lærerne gjør en kjempeinnsats for å se elevene sine under vanskelige omstendigheter. Takk til alle lærere som gjør denne viktige jobben!

Noe av det elevene mister når de har hjemmeskole er opplevelsen av å være en del av flokken. Særlig siden myndighetene anbefaler å innskrenke antallet lekekamerater til en eller toppen to. Noen blir kanskje ikke valgt av noen, og ensomhetsfølelsen kan bli veldig påtrengende og belastende, og ensomhet er allerede før koronaens inntog en stor utfordring for mange barn og unge.

Vi har laget noen LINK-samlinger som kan gjennomføres for klassen, - på videokonferanse. Kanskje klassen må deles i to eller tre, og samlingene må nødvendigvis bli litt annerledes enn andre LINK- samlinger, men målet er at den skal minne alle på at de er en del av en flokk, og flokken er der ute fremdeles selv om man ikke sitter under samme tak. Alle hører til!

Denne LINK-samlingen handler om følelser.

Det å kjenne, forstå og akseptere følelsene våre er noe vi alle trenger for å ha det bra med seg selv og andre. Følelsene er alltid med oss, de er også med oss når vi har hjemmeskole og når vi ikke kan leve som vi vanligvis gjør. Kanskje vil noen følelser bli sterkere og andre følelser svakere.

Her følger en oversikt over grunnfølelsene:

- Overraskelse
- Interesse
- Glede
- Kjærlighet
- Stolthet
- Redsel
- Tristhet
- Sinne
- Vemmelse
- Forakt
- Skam
- Skyldfølelse
- Misunnelse

Lekse til elevene før timen

Skriv ei setning til gullkornrunden.

Gjerne noe som tross alt har vært positivt. Det er de små ting som gjør livet stort...

Gjennomføring i klassen

Inngangsritual:

Læreren spiller LINK-sangen (hvis dere har en sånn) mens elevene kobler seg på. Du kan også tenne et lys når alle er klare. Som introduksjon i disse unntakstilstander kan læreren kanskje filme rundt i klasserommet. Vise pultene, snakke om hvor den enkelte pleier å sitte, og gjerne kommentere på at du gleder deg til at de sitter der igjen. Vise arbeid elevene har gjort osv. Budskapet skal være at vi skal sees igjen snart. Vi hører sammen, og vi kan hjelpe hverandre til å holde motet oppe.

Minn dem på:

1. Å mute mikrofonen når de ikke snakker.
2. «Rekke opp hånda» i chat-feltet.

Gullkornrunden:

Alle sier ei setning om hvordan de har det. (Leksa)

Introduksjon av tema:

Læreren sier at dagens tema er følelser, og ber alle skrive en følelse de har hatt siste dagene i chatten.

Vi snakker om tema:

- De som vil kan kommentere på det de selv eller det andre har skrevet. Et par minutter bare.
- Arket med bilder av ulike følelser brukes som utgangspunkt for å snakke om ulike følelser vi kjenner. Prøve å snakke rundt følelsene: Har du kjent det sånn, når kjente du det, hvor kjente du det, hvordan så du ut i fjeset da, hva med kroppen din, la de andre merke til hvordan du hadde det, hva sa de, var det en god følelse, hva kan du gjøre for å ta vare på gode følelser, hvis følelsen er vond, hva gjør du da?
- «Husker du» Læreren minner klassen på noe fint de har gjort sammen. Hva husker dere? Elevene deler.
- «Gleder meg til» Læreren sier noe han/hun gleder seg til når de treffes igjen. Hva gleder dere dere til? Elevene deler.

Vi jobber med tema: velg oppgaver

- Følelsesalfabetet – hvor mange følelser klarer vi? Hvilken bokstav finner vi flest følelser? Elevene skriver inn forslag på chatten, læreren leser opp forslagene som kommer, sier «klarer vi en til?» og «bra!» etc og bestemmer når en går videre til neste bokstav. Viktig med positiv feedback til forslagene

- Tegn følelser. Elevene tegner tomme sirkler og skriver navn på følelse under hver sirkel. Tegne hvordan sinne, skam, glede og lignende ser ut. Elevene kan vise fram eller ta bilde og dele.
- Lag dine egne smiley, eller finn noen fine på nettet, ta skjermbilde og del

Bare for gøy: Velg en

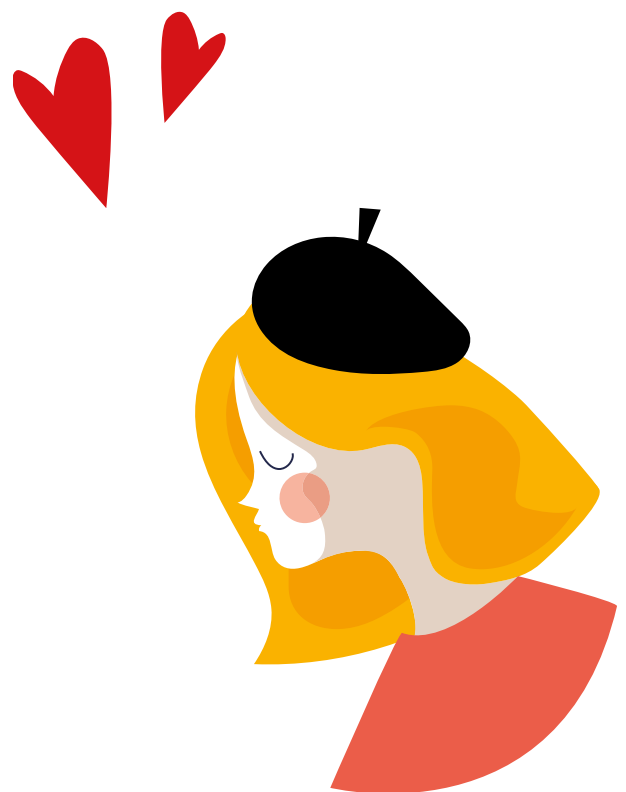
- Fortell en vits
- Grimase-lek – alle viser en grimase
- Lærer lager rare ansikts-uttrykk, elevene gjetter på chatten hvilken følelse det er.

Oppsummering:

Skriv minst 1 følelse du har hatt i denne LINK-samlingen. Hva husker du best med denne LINK-samlingen? Elevene sender inn chat. Læreren ber noen melde seg til å lese de to første tilbakemeldingene. En annen de to siste.

Avslutning:

Læreren minner om at vi snart skal sees igjen. Slukker lyset og ønsker alle en god dag.



Følelsesalfabetet

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

F: _____

G: _____

H: _____

I: _____

J: _____

K: _____

L: _____

M: _____

N: _____

O: _____

P: _____

R: _____

S: _____

T: _____

U: _____

V: _____

Y: _____

Æ: _____

Ø: _____

Å: _____

Noen bokstaver er tatt bort, og noen er kanskje vanskelige å finne følelser på?

Følelesuttrykk

