



Instruksjon til lærere - undervisningsopplegg
spinnvillefolelser.abup.no



Instruksjon til lærere - undervisningsopplegg

Her finner du syv ferdig planlagte undervisningsopplegg på 45 minutter hver. Hver av disse tar for seg én følelse og tar utgangspunkt i filmene fra nettsiden. Undervisningsopplegget har som mål å bidra til at elevene utforsker og undrer seg over de ulike følelsene og hvordan de spiller seg ut i livet.

Generelt om følelser:

Følelser er medfødte kroppslige programmer som har til hensikt å hjelpe oss til å håndtere livets mange utfordringer. Når følelser får virke som de skal setter de kropp og psyken i bedre stand til å håndtere det som har utløst følelsen. For eksempel er frykt en reaksjon på fare, og frykten gjør kropp og hode bedre i stand til å forsvare seg eller unnsnippe det som er farlig. Alle følelser er knyttet til viktige behov, for eksempel er frykt en reaksjon på at behovet for trygghet er berørt, sinne er en reaksjon på at behovet for grenser og respekt er berørt, og skam er en reaksjon på at behovet for aksept og anerkjennelse er berørt.

Følelser spiller seg ut i kroppen, samtidig som de leder til at vi tenker på en måte som står i stil til den aktiverte følelsen, som for eksempel når du tenker på det som er farlig hvis du er redd. Noen ganger reagerer vi følelsesmessig uten at det egentlig er viktige behov som er berørt, for eksempel hvis vi har mye angst uten at det er farlige ting som skjer eller at vi blir overdrevent sint som reaksjon på bagateller. Uansett hvorfor vi reagerer som vi gjør er det til hjelp når de rundt oss møter følelsene våre på en ok måte. Nedenfor får du noen tips til hvordan man kan møte elevene sine følelser.

Tips til å møte elevers følelser:

En enkel huskeregel for å møte følelser er som følger: Du forsøker å få eleven til å bli bedre til å føle, ikke til å føle seg bedre. Det betyr at følelser trenger å bli møtt, forstått og gjort gyldig akkurat slik som de er. Den beste måten å bekrefte barns følelser, er å være nysgjerrig og å formulere setninger noenlunde etter følgende formel:

«Ikke rart at du er redd, fordi». Gjett deg frem til hvorfor eleven er redd.
«Selvfølgelig blir du lei deg, når ...». Gjett deg frem til hvorfor eleven er lei seg.
«Det er vondt å føle seg så ..., fordi» Fyll inn det du tror eleven føler.
«Hm, jeg lurar på om du kanskje ble litt flau, fordi...» Gjett deg frem til hvorfor eleven er flau

Mange forsøker å løse problemet til eleven før de har bekreftet følelsen. Vi anbefaler at bekreftelsen alltid kommer først, og at barna får en sjanse til å finne løsningen på problemet selv. I tillegg er det lurt å alltid bytte ut ordet men med fordi når du skal bekrefte barns følelser.

For eksempel: Bytt ut setningen: «Ikke rart at du ble frustrert på Mads, men du kan ikke skubbe selv om du blir sint», med setningen «Ikke rart at du ble frustrert på Mads, fordi du også hadde lyst til å ta straffesparket i fotballkampen».

Hvis du fullfører setningen og bruker ordet «fordi» får du en god mulighet til å gi eleven en god opplevelse av å bli forstått. Bruken av ordet «men» gjør at barnet fort vil føle at den voksne moraliserer, og hjelper ikke barnet å forstå hvorfor følelsen er en forståelig reaksjon.

Hvis det er virkelig vanskelig å forstå hvorfor eleven føler det den føler, kan du sinne i retning av:

«Jeg vet ikke hvorfor du er sint akkurat nå, men jeg er sikker på at du har en god grunn!»

Å bekrefte følelser gjør at eleven blir mer tilgjengelig for å ta imot støtte og hjelp.

