

PEDAGOGISK MATERIALE

FORMÅL OG MÅL

- Utvikle empati og forståelse for andre.
- Trene på å uttrykke tanker og følelser.
- Utvikle evnen til å kommunisere.
- Trene på å identifisere og tolke andres følelser.
- Utvikle emosjonell bevissthet.



Arbeidskort - Forstå hvordan jeg føler meg

Art.nr. 129210



UNDERVISNINGSSOPPLEGG

Bli kjent med materialet: Materialet består av en trekantet støtte og tre forskjellige sett med bilder som kan blas frem og vises. På bildene lengst til venstre er ti forskjellige situasjoner avbildet. Bildene i midten forestiller ulike karakterer, og lengst til høyre vises bilder med ti forskjellige følelser. Før man begynner, kan det være lurt å diskutere følelseskortene og øve på relevante ordforråd. (Nederst i dette dokumentet finnes forslag til hvordan man kan navngi de forskjellige følelsene).

Velg et situasjonskort og beskriv hva som skjer. Avhengig av alder kan man enten hjelpe hverandre eller la de selv beskrive hva de ser og hvordan de tenker rundt situasjonen. Still oppmuntrende spørsmål til hvis det er vanskelig, for eksempel "Hva ser du på bildet? Hva skjer på bildet? Kan du fortelle mer? Hvilke personer er med i situasjonen?" Øv på ord og begreper som passer til situasjonen. Finn deretter en av karakterene i neste bildesett. La barnet tenke på hvilken følelse som passer best til karakteren ut fra hva som skjer på situasjonskortet. Bla frem den følelsen blant følelseskortene som henger lengst til høyre. Be barnet forklare valg av følelse, her kan det hjelpe å se på karakterens kroppsspråk, ansiktsuttrykk, men også ved å forklare hva som skjer på situasjonskortene og ved å selv kobler sine egne erfaringer og følelser. Se deretter på situasjonskortet igjen. Hvilke flere karakterer er med? Finn dem en etter en og koble dem sammen med matchende følelse. Diskuter og reflekter over de forskjellige følelsene hos karakterene. Kan man føle forskjellig selv om man er med på samme situasjon? Hvorfor er det slik? Skap rom for å bearbeide følelser som kommer opp. Husk å alltid respektere hverandres meninger. Det finnes ingen rett eller galt. Denne aktiviteten kan gjøres med et enkelt barn/elev eller med en gruppe/klasse.

BEGREP

Følelser, situasjoner, karakterer, meninger, tanker, erfaringer, empati, forståelse, kroppsspråk etc.

FLERE TIPS OG IDEER

Hvilken karakter føler slik?: Arbeid i par eller mindre gruppe. En i paret velger ut en følelse og blar frem det korrekte kortet. Den andre ser gjennom situasjonskortet og prøver å finne en karakter som føler den følelsen. Forklar hvordan dere tenker for hverandre. Det er ikke alltid man er enig, og det er greit. Det viktige er at de øver på sin forståelse for andres følelser.

Hvordan føler denne karakteren seg?: Arbeid i par eller mindre gruppe. En i paret velger ut en karakter og blar frem denne. Den andre ser gjennom situasjonskortene og beskriver de forskjellige følelsene som karakteren føler i hver av scenene.

Navn/forslag på de ti følelsene:

Behagelige følelser: lykke, nysgjerrighet, beundring, trygghet/selvsikkerhet

Ubehagelige følelser: sorg, sinne, avsky, frykt, skyld

Nøytrale følelser: overrasket