

VELKOMMEN TIL ØKT 4 AV 6 FOR 5.–10. TRINN

Mål: Øke kjennskap til følelser som påvirker oss og andre rundt oss

Dette undervisningsopplegget er utviklet av MOT Norge i samarbeid med NRK Skole. Med utgangspunkt i NRK-serien «Team Pølsa» og varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi å bidra til at elever får økt forståelse for følelser, både egne og andres. Vi i MOT Norge ønsker å bidra til at flere elever blir tryggere på å kjenne etter, sette ord på og dele følelsene sine, og at de får erfaring med at det er normalt og viktig å ha et bredt følelsesregister. I denne økta kan dere øve på å gjenkjenne og uttrykke følelser, og samtidig bli bedre kjent med hverandre. Som voksen kan du bidra ved å skape trygghet og åpne opp for samtaler der alle følelser er lov. Kanskje er det du som hjelper en elev å oppdage at det ikke er farlig å kjenne etter – eller å vise hvordan man kan møte andres følelser med respekt.

Økta er laget for å engasjere, inspirere og styrke fellesskapet i klassen, og har særlig fokus på MOTs verdi «Mot til å bry seg». Husk at personlige historier treffer ekstra godt – vi håper du finner én som kan gi elevene dine noe å kjenne seg igjen i.

Økta og klippene fra Team Pølsa kan også knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): act, belong, commit.

Overordnet del av læreplanen (LK20):

- *Demokrati og medvirkning: Skolen skal også skape respekt for at mennesker er forskjellige, og elevene skal lære å løse konflikter på en fredelig måte.*
- *Menneskeverdet: Alle elever skal behandles likeverdig, og ingen elever skal utsettes for diskriminering*

Forberedelse:

- Les gjennom og gjør deg kjent med aktivitetene
- Ha en ting (viskelær, blyant etc) tilgjengelig til halvparten av elevene
- Se videosnittene fra «Team Pølsa» og tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse, du finner alle klippene [her](#)
- Gjør deg kjent med mood meter
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



FØLELSER

Målgruppe: 5.–10. trinn

Tidsramme: 60 – 80 minutter

1. Velkommen tilbake til en ny «Team Pølsa»-økt (10 min)



Aktivitet: Vise følelser

- Velg 4 følelser (f.eks. glad, lei seg, sint, overrasket). La gjerne elevene bestemme.
- Den voksne har 3 liv. Klassen har «uendelig» liv, men mister spillere underveis.
- Hvis den voksne mister alle liv, vinner klassen.
- Den voksne står med ryggen til klassen, tell høyt: «Én, to, tre!». På «tre» snur den voksne seg og viser én av de fire følelsene.
- Elevene viser samtidig én av de fire følelsene og de som viser samme følelse som læreren, er ute og setter seg.
- Hvis ingen viser den samme følelsen som den voksne, mister læreren ett liv.
- Klassen vinner hvis voksne mister alle tre liv før alle elevene er ute.
- Voksne vinner hvis alle elevene er ute før læreren mister alle liv.



Tips: Hvis du har elever i klassen som strever med å kjenne igjen følelser, gå nøye gjennom hvordan de se at noen er lei seg, glad osv



Deling i par: Hva gjør deg glad?

- Den voksne starter med å dele hva som gjør hen glad
- Elevene forteller hverandre hva som gjør dem glad
- Hvis tid: Ta runden og be alle dele



Poeng: Å vite hva som gjør andre glad gjør at dere blir bedre kjent og til å vite hva du kan gjøre for at den andre skal bli glad.

2. Bli litt kjent med Peder (10 min)



Se filmklipp 1 [her](#) eller QR-koden: Introduksjon av Peder



Spørsmål:

- Hva skjedde her?
- Hvorfor har vi egentlig følelser?
- Hvordan hadde livet vært uten følelser?
- Finnes det dårlige følelser?



Aktivitet: Tegneoppgave

- Hver elev får et ark og tegneutstyr.
- Tenk at du skal tegne slik at Peder forstår. Tegn et symbol, en figur eller et ansikt som representerer følgende følelser:
 - Glede
 - Frykt
 - Sinne
 - Tristhet
 - Skam
- Be de om å vise frem tegningene sine

Spørsmål:

- Klarte dere å tegne alle følelsene?
- Hva med følelsen skam, hvordan var det å tegne den?
- Det finnes ingen fasit – bare deres egne uttrykk



Poeng: Akkurat som tegningene dine er følelser noen ganger lette å forstå, mens andre ganger er det vanskeligere både å uttrykke følelsen og for andre å forstå. Ved å bli bedre kjent med følelser og snakke om det kan det bli lettere å forstå dem – både for oss selv og andre.

2. Hvem er din «Fantorang»?



Se filmklipp 2: Peder og Fantorangen

Spørsmål:

- Hva skjedde her?
- Hva betyr Fantorangen for Peder

Fantorangen hjelper Peder å føle seg trygg. Jeg tror de fleste kan behov for noe eller noen som hjelper oss når vi har sterke følelser.

- Del eksempel fra eget liv på hvem/hva som er/har vært din Fantorang.



Deling i par (valgfritt): Hvem er din «Fantorang»/det som kan gi deg ro når du er redd eller stresset

3. Bli litt bedre kjent med følelser (20 min)



Se filmklipp 3: Peder – følelser – tegninger

- Hva skjedde i klippet?
- Hva har Peder i boka si i tillegg til følelsen (svar: løsningen)

Poeng: Vi kan ha behagelige og vonde/ubehagelige følelser, men det fins ikke bra og dårlige følelser! Alle følelser er viktige, og ingen er feil! Akkurat slik som Peder kan vi øve oss på hvordan vi løser det når vi har sterke følelser.

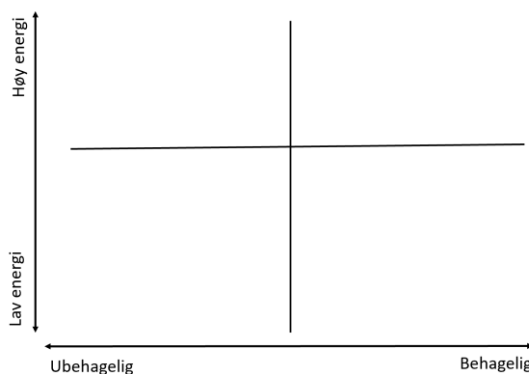
Aktivitet: Konkurrans på grupper med å finne flest ord på følelser

- Del elevene i grupper på 3-5 og gi dem 2 minutter til å skrive ned så mange ord på følelser som de kan komme på, på post-it lapper.
- Se hvem som klarer flest og gå gjennom ordene de har, gi ekstrapoeng for de som har skrevet ned følelser som ingen andre har.
- Kan noen komme opp med ord for følelser som ikke er sagt ennå? Her er det ekstrapoeng å hente. Kåre gruppa som er best på å finne ord på følelser.
 - a. Vi har nå en lang liste med ord på følelser, hvilke av disse er ubehagelige følelser og hvilke er behagelige? Bli sammen enig om dette.
 - b. Hvilke følelser har mye energi i seg, hvilke har mindre energi?

4. Mood meter (ca. 15 min)

Aktivitet: Sette ordene på tavla

- Tegn grafen til høyre opp på tavle/smartboard og få de til å klistre lappene med ordene de har skrev ned i forrige oppgaven i de ulike «boksene» basert på grad av behag/ubehag og energi.
- Etter at dere har plassert lappene og reflektert rundt dette kan du vise frem bilde av mood meter, (se vedlegg 1).



Spørsmål:

- Var det ord som er på dette dere ikke hadde funnet i gruppene?
- Er det ord på følelser her dere ikke vet hva er/kjenner til?

Poeng: Bli mer bevisst på egne følelser og utvikle et emosjonelt språk

Lærerinformasjon: Mood meter er utviklet av Marc Brackett. Mood meter er et verktøy som hjelper oss å forstå og snakke om følelsene våre. Det har opprinnelig andre farger enn det vi bruker i vedlegget fordi det er tilpasset SUPER!!. Hver farge representerer forskjellige typer følelser (se vedlegg 1, der du også finner flere ord hvis elevene ikke finner så mange i aktiviteten under):

- **Lysegrønn:** Følelser som er høy på behag og lav på energi (som ro, velbehag, trygg, ydmyk, harmonisk, fornøyd).
- **Grønn:** Følelser som er høy på behag og høy på energi (som glede, interesse, optimisme, energisk, hyper).
- **Rød:** Følelser som er høy på energi og høy på ubehag (som sint, frustrert, sjalu).

- **Blå:** Følelser som er lav på energi og høy på ubehag (som sorg, lei seg, utenfor, nedfor, skuffet, skamfull).

Brackett skriver i boka "Permission to feel. The power of emotional intelligence to achieve well-being and success" om en fremgangsmåte for å huske og trene på de fem ferdighetene innen emosjonell intelligens, RULER. RULER er et akronym som står for recognize, understand, label, express og regulate, eller gjenkjenne, forstå, navngi, uttrykke og regulere på norsk. Dette har vist seg å være til hjelp for å støtte klasser til å forstå verdien av følelser, bygge ferdighetene innen emosjonell intelligens, og skape og opprettholde et positivt skoleklima.

5. Avslutning og oppsummering – Mestringsfølelse (ca. 10 min)

En følelse jeg ønsker at dere skal ha her på skolen er mestringsfølelse. Den følelsen du har når du har fått til noe, spesielt hvis du har jobbet litt for det. Vi så et eksempel sist med Sunniva der hun ikke visste at hun hadde lederegenskaper før Øystein «Pølsa» Pettersen så lederegenskaper hos henne og så suste hun ned bakken sammen med Syver, tenk den følelsen! Nå skal vi se hva Peder oppdaget i løpet av innspillingen:

Se filmklipp 4: Følelsesladet feiring i mål

Spørsmål:

- Hva skjedde her?
- Hva fikk Peder til å få mestringsfølelse? Hva hjalp?
- Har du noen gang trodd at du ikke var god til noe, men senere funnet ut at du faktisk kan det?
- Hvordan føles det å motbevise egne eller andres negative forventninger?

Sitat fra Peder: "Jeg har hørt hele livet at jeg ikke er så god til å samarbeide. Det er ganske deilig å høre at jeg kan motbevise det."

 **Poeng:** Alle kan utvikle seg (utviklingspotensiale). Når du utfordrer deg selv kan du kjenne på den gode følelsen av mestring og det bygger troen på seg selv. Når du prøver kan det skje viktige endringer!

6. Tilbakemelding på økten

I MOT er vi opptatt av kontinuerlig utvikling av vårt arbeid og vi vil gjerne ha tilbakemelding fra deg som har gjennomført denne økten. Hva var det som fungerte bra? Var det noe du opplevde som utfordrende? Har du tips og triks som du ønsker å dele?

Gi oss tilbakemelding via denne lenken:

<https://forms.office.com/e/8VdhyFnBrh>

Eller ved å scanne følgende QR-kode:



VEDLEGG 1: MOOD METER

