



Låt Klassen Lysa -häfte

.....

NAMN

.....

KLASS



@låtklassenlysa2025

Hej!

Du har framför dig uppgiftshäftet Låt klassen lysa. Den innehåller uppgifter som anknyter till teman från Låt klassen lysa-lektionerna.

Under Låt klassen lysa-lektionerna behandlas färdigheter som hjälper dig och andra att må bra. Dessa är färdigheter som vi alla kan öva på under hela livet. Vi mår bra när vi uppskattar oss själva och andra och kan agera tillsammans. Det är viktigt att vi förstår olika känslor och lär oss att hantera dem. Vi kan också öva på att se det goda i oss själva och andra omkring oss. När vi är i klassen bygger vi upp en gemensam atmosfär. I en positiv atmosfär har alla det bra att vara och får lära sig.

Låt oss alltså öva på dessa färdigheter tillsammans och låta klassen lysa!

INNEHÅLL

Positiv atmosfär	2
Känslor	3
Att justera hur jag mår	5
Kompisfärdigheter	6
Medkänsla och självmedkänsla	7
Tacksamhetsdagbok	9
Färgläggningsbilder	10



POSITIV ATMOSFÄR

Det är bra att vara och lära sig i en positiv atmosfär.
Man kan påverka klassens känslomässiga atmosfär med sitt eget agerande.

Skriv i solstrålarna de sätt som passar dig för att skapa en positiv atmosfär i klassen.



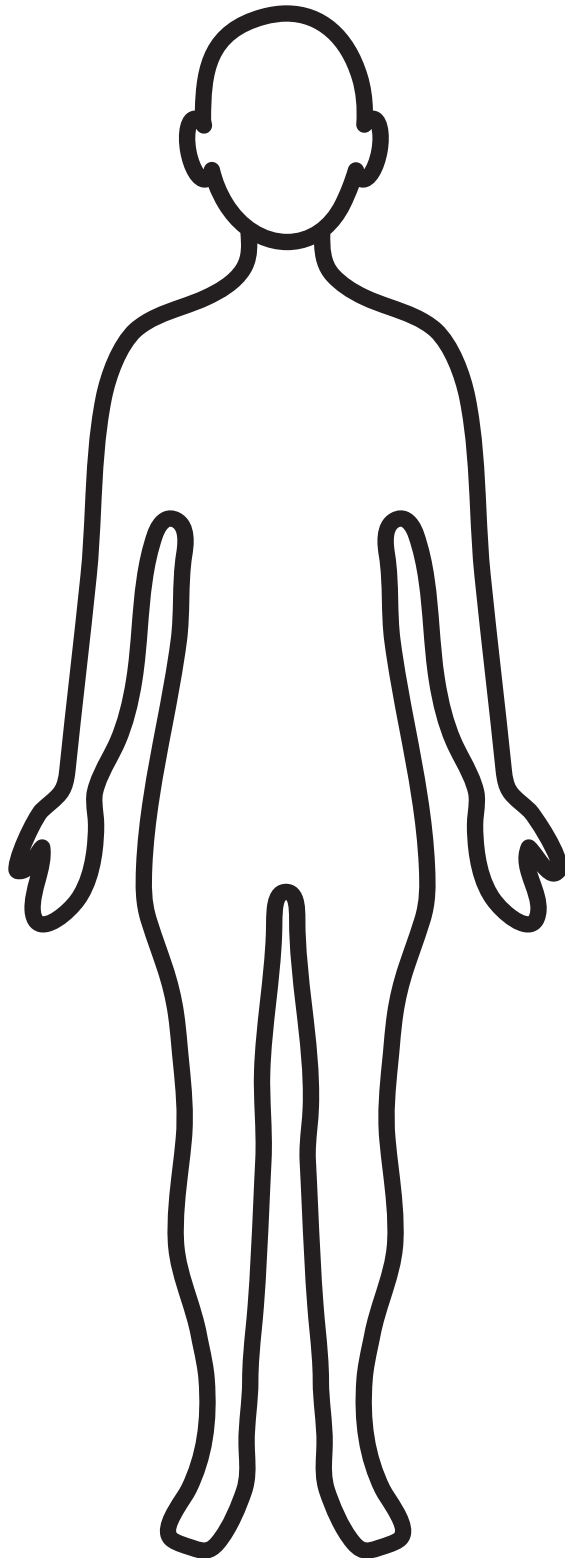
Hemuppgift: Hitta på ett sätt som du kan skapa en bra stämning hemma på. Skriv vad du gjorde och hur du märkte att det påverkade dina familjemedlemmar.

Vad gjorde du?

Vad märkte du?

KÄNSLOR

Känslor är kroppens budskap. Du kan känna många känslor samtidigt. När du lyssnar på dina känslor kan du förstå hur du mår och hur du ska agera.



Var känns känslorna?

-  Glädje
-  Rädsla
-  Ilska
-  Spänning
-  Sorg
-  Lugn

Hemuppgift: Observera känslor som en känslodetektiv under den överenskomna tiden. Observera andras känslor runt omkring dig. Sätt ett kryss efter den känsla du märker. Du kan markera samma känsla flera gånger.



Glädje (happy)

Road
Glad
Entusiastisk
Jätteglad



Njutning (pleased)

Tacksam
Belåten
Lugn
Trygg



Ilska (angry)

På dåligt humör
Upprörd
Irriterad
Arg



Sorg(sad)

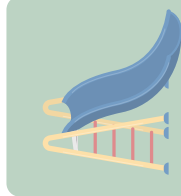
Ensam
Besviken
Lädsen
Sorgsen/sorlig

HUR KAN JAG PÅVERKA MITT EGET MÅENDE?

KROPP

TANKAR

VERKSAMHET



Rutschkanes-
andning



Finger-andning



Att knyta
handen och
slappa av



Att namnge en
känsla



Att tänka på
något trevligt



Peppande tal
till dig själv



Att skriva



Att rita eller
färglägga



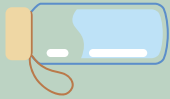
Att prata med
någon



Stretcha eller
skaka



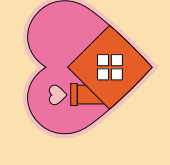
Beröring



Att dricka
vatten



En lugnande
tanke



En fantasiresa
till en trygg
plats



Att räkna upp
till tio



Läsning



Musik



Rörelse



Att be om hjälp



Att gå till sitt
eget lugn

Läxa: Kom på och skriv ner sätt du kan använda hemma för att reglera ditt humör.

KOMPISFÄRDIGHETER

Kompisfärdigheter är sociala färdigheter som man kan träna på. Med hjälp av dem kan vi samarbeta med andra, lära känna nya människor och behålla de kompisrelationer vi redan har. Det är naturligt att det ibland uppstår knepiga situationer när vi gör saker tillsammans. Även då behöver vi kompisfärdigheter.

Fundera på dina kompisfärdigheter. Markera de färdigheter som är dina styrkor.

Samarbetsförmåga

Jag visar
hänsyn till
andra

Jag tar alla
med

Jag är rättvis

Jag uppmuntrar
andra

Medkänsla

Jag lägger
märke till
andras känslor

Jag hjälper och
stöder

Jag blir glad då
andra lyckas

Förhandlingsförmåga

Jag lyssnar och
respekterar

Jag uttrycker
mina åsikter
konstruktivt

Jag kan vara
flexibel

Konflikthantering

Jag vill hitta
lösningar

Jag berättar om
mina känslor och
behov

Jag lyssnar på
andra

Bestämmdhet

Jag sätter mina
egna gränser

Jag säger NEJ vid
behov

Jag tar ansvar för
mina handlingar

Pålitlighet

Jag håller mig
till det
överenskomna

Jag berättar inte
andras
hemligheter

Några av färdigheterna lämnades omarkerade. Fundera på vilka färdigheter du skulle kunna **träna på** härnäst! Skriv **två färdigheter** du vill träna på här under.

Hemuppgift: Man kan träna på och använda sociala färdigheter även hemma med sin familj. Sätt ett kryss när du har använt en färdighet hemma.

☐

Jag gav beröm, tackade
eller uppmuntrade

☐

Jag tröstade någon
i familjen

☐

Jag var flexibel i
någon situation

☐

Vi löste ett gräl genom
att lyssna på varann

☐

Jag tog ansvar för
en uppgift jag fick

☐

Jag höll vad jag
lovat

MEDKÄNSLA OCH SJÄLVMEDKÄNSLA

Medkänsla handlar om att lägga märke till, förstå och dela en annan människas känslor. Det handlar också om att agera så att den andra personen känner sig lättad eller får mer energi. Medglädje och delad entusiasm är färdigheter i medkänsla som hör ihop med positiva känslor.

Självmedkänsla betyder att man har en vänlig inställning till sig själv. Det är till exempel förmågan att trösta och peppa sig själv, samt att acceptera när man misslyckas. Självmedkänsla ökar välmåendet och hjälper en att visa medkänsla även mot andra.

SÄTT ATT VISA MEDKÄNSLA:

En vänlig blick

Att krama någon / annan vänlig berörelse

Att trösta

Ett varmt leende

En uppmuntrande tumme-upp

Att vara där för andra

Att erbjuda hjälp

Ge beröm för andras framgångar

Att heja

Skriv någon känsla kompisen kan ha. Hur kan du visa **medkänsla**?

En klasskompis står ensam på rasten och ser på när andra spelar.

Klasskompisens känsla:

Hur kan du visa medkänsla?

Någon tappar sin bricka på marken och deras mat och dricka ligger på golvet.

Personens känsla:

Hur kan du visa medkänsla?

En kompis vinner en springtävling. Han får mycket beröm och guldmedalj.

Kompisens känsla:

Hur kan du visa medkänsla?

Din klasskompis slöjdprojekt som de använt mycket tid på far sönder.

Klasskompisens känsla:

Hur kan du visa medkänsla?

Skriv vilken känsla du skulle kunna ha. Vad skulle du kunna tänka som visar **självmedkänsla**?

Du ska hålla en presentation.

Känsla:

Vad kan du tänka för att visa självmedkänsla?

Du får mycket fel på ett prov.

Känsla:

Vad kan du tänka för att visa självmedkänsla?

En kompis möter inte dig fast hen skulle.

Känsla:

Vad kan du tänka för att visa självmedkänsla?

Uppgifterna i läroboken känns svåra.

Känsla:

Vad kan du tänka för att visa självmedkänsla?

Hemuppgift: Öva på självmedkänsla

Öva på tankar eller handlingar som visar självmedkänsla. Färglägg ett hjärta när du har övat.

Fundera på kvällen på saker som du har lyckats med under dagen.



Säg "Bra jobbat!" till dig själv när du blir klar med en uppgift eller en del av den.



Ge dig själv en paus när du märker att du behöver det.



Prata uppmuntrande till dig själv när du gör ett misstag.



Peppa dig själv att orka när en uppgift känns svår eller när du är trött.

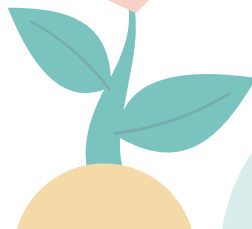
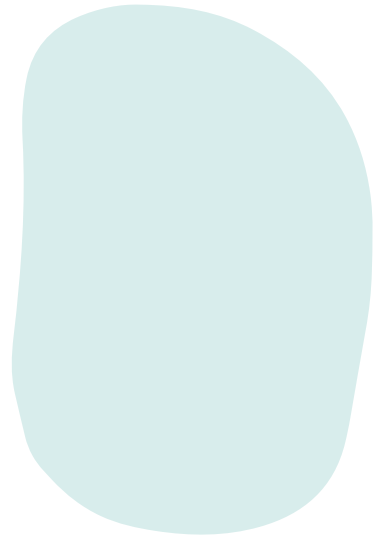
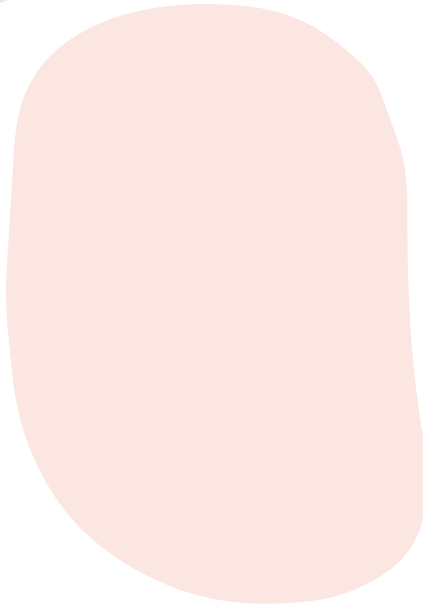
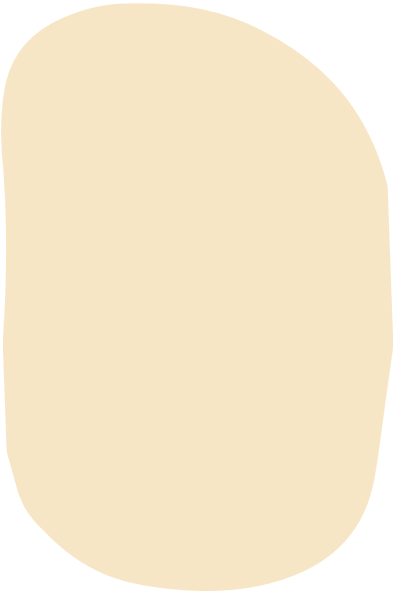


Hitta på en egen tanke eller handling som visar självmedkänsla.



TACKSAMHETS DAGBOK

Skriv vad du är tacksam för.



Färglägg mönstren med de färger du önskar

