

Lektionsplan: KÄNSLOR

Känslor är kroppens meddelanden som uppstår från inre eller yttre observationer som våra sinnen gör samt från de tolkningar som uppstår av dem. Känslor berättar hur en situation känns för oss och vad vi skulle behöva för att må bra. Känslor vägleder oss mot trygghet och välbehag, bort från fara och obehag. Känslor känns som förnimmelser i kroppen, hörs som tankar i sinnet och syns utåt i kroppsspråk, ansiktsuttryck, tonfall och beteende. Att känna igen och sätta ord på sina egna och andras känslor stöder samspelet i klassen.

MÅL:

- Fundera på hur olika känslor visar sig hos människor
- Tänka på var olika känslor känns i den egna kroppen
- Utvidga känslordförrådet
- Öva på att känna igen andras känslor

MATERIAL:

- Kort som visar lektionsstrukturen
- Låt klassen lysa –avtalet
- Lugn musik eller instrument för landning
- Affisch om rutschbanan och fingerandning
- Affisch om känslor
- Utskrift: Känslor syns, hörs och känns
- Susi –känslkort (eller andra känslkort där hela kroppen syns)
- Låt klassen lysa –häfte 1, s. 3–4
- Klassutmaning: Mood Tracker –affisch

Det är bra att ha Låt klassen lysa –avtalet framme under varje lektion och att påminna om det i början av lektionen.

Lektionsstrukturen kan gås igenom och sättas upp synligt med hjälp av bilder.

Nedvarvning: Rutschbanan eller fingerandning

Material: lugn musik eller instrument

Vi börjar igen lektionen med en gemensam nedvarvningsövning. Sitt bekvämt på din stol eller på golvet så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Låt händerna vila i knät eller på bordet.

Idag prövar vi rutschbana- andning. På bilden ser du en rutschbana. Föreställ dig att när du andas in går du uppför trapporna till rutschbanan. När du andas ut åker du en riktigt lång tur ner. Vi provar tillsammans några gånger genom att titta på bilden.

Sedan får du under ljudet av koshi-vindspelet göra lugna, långa rutschbana- andningar i din egen takt. Om det känns tryggt kan du blunda en stund eller titta på bordet eller golvet för att få lugn och ro.

Vi ger en stund för att varva ner.

Du kan andas lugnt några gånger till och sedan öppna ögonen eller lyfta blicken.

eller

Vi börjar lektionen igen med en gemensam nedvarvning.

Sitt bekvämt på din stol eller på golvet så att dina fötter vilar lugnt mot golvet (eller fotstödet). Lyft ena handen framför dig och spreta med fingrarna. Följ med pekfingeret från den andra handen upp och ner längs fingrarna, börja vid tummen. När du går upp med fingret andas du in. Håll andan en kort stund vid fingertoppen. När du går ner andas du ut och håller en kort paus innan nästa finger. Gå igenom alla fingrar i din egen andningstakt.

Sedan får du under musikens ljud göra fingerandning i din egen takt. Om det känns tryggt kan du blunda en stund eller titta på din hand.

Efter landningen kan vi prata kort. Hur kändes det? Hur känns det nu? Förändrades känslan på något sätt? Det finns inga rätta eller fel svar, allas upplevelse är olika. Landning är inte alltid lätt om man inte har övat.

Undervisning: Utforska känsloordlistan

Material: Känslor -affischen

Känslor är kroppens signaler till dig, och du kan uppleva många olika känslor samtidigt. Genom att lyssna på dina känslor kan du känna efter hur du har det och hur du ska agera i en situation. Känslornas funktion är att skydda oss, och de kan hjälpa oss bort från fara och mot trygghet.

Vissa känslor är lätta och enkla. De berättar att det du behöver just nu finns tillgängligt för dig. Tunga och svåra känslor berättar att du behöver något för att må bra igen.

Varje känsla har en viktig uppgift. Ilska ger mod att försvara sig själv eller andra. Rädsla hjälper oss att vara uppmärksamma och söka trygghet. Glädje och välbehag uppmuntrar oss att göra saker som är bra för oss och andra. Känsla uppmuntrar oss också att ta oss mot det som känns bra . Därför behövs alla känslor.

Alla har sina egna känslor i olika situationer, så man kan inte säga att en känsla är rätt eller fel. Därför är det viktigt att respektera både sina egna och andras känslor. Det är okej att känna så här och att en kompis känner på ett annat sätt.

Alla kan påverka sina känslor, alltså reglera dem. De färdigheterna ska vi träna på nästa Låt klassen lysa-lektion.

På affischen ser du många olika känsloord. De är sorterade under rubriker och ibland blir känslan starkare längre ner i ordlistan. Det finns säkert många känsloord du redan kan, men också nya. Om du inte förstår vad ett känsloord betyder, kan du fråga en kompis eller en vuxen. Målet är att du lär dig nya känsloord och kan berätta mer om dina känslor.

Undervisning + aktivitet: Känslor syns, hörs och känns-genomgång av affischen

Material: Känslor syns, hörs och känns –arbetsblad

På finska material: Tunne ja Taida ilmaiset materiaalit
<https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/product/a4c2aee0061811a93e48c6c917d82b74/>

Nu ska vi undersöka hur känslor syns, hörs och känns i oss. Hos alla syns och känns känslor på olika sätt. Det finns inget rätt eller fel sätt. Till exempel i olika kulturer visar man känslor på olika sätt.

Ansiktsuttryck

Våra ansikten ser olika ut i olika känslotillstånd.

Vilka tecken på känslor har du sett i ansikten? (t.ex. leende, grimas, tårar)

Vi provar tillsammans hur glädje/rädsla/skam/sorg/lugn ser ut i ansiktet.

Tonfall

Känslor hörs i hur vi pratar. Tonfall handlar om hur något sägs, inte vilka ord vi använder.

Vi provar hur glädje, ilska och sorg låter genom att säga 'Hej!' på olika sätt. Vad märker du? (Till exempel när vi ändrar tonfall eller hur snabbt vi pratar).

En vuxen säger: "Du är jättetrevlig!" med arg röst. Eleverna får rösta om de tror på tonfallet, hur man säger, eller på orden, vad man säger. Vad tänker du när inte tonfallet och orden stämmer överens?

Beteende

Känslor ger oss kraft att agera. De betyder att känslor syns också i våra handlingar (t.ex. vi vänder oss om, går bort, knuffar eller kramar någon).

Kroppsspråk

Känslor syns också i vårt kroppsspråk, t.ex. hur vi har våra händer och fötter (armar i kors, knutna nävar eller öppna armar inbjudande) spända eller avslappnade.

Har du sett något i ditt eget eller någon annans kroppsspråk som visar känslor?

Känslopantomim

Material: Susi- känslokort och Känslor-affischen

På finska: Tukiliitto: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

I följande lek får en frivillig elev spela känslopantomim med en känsla utan ord. Eleven väljer ett ord från Susi-känslokorten och får hjälp med att visa pantomimen. Eleven får också visa sin pantomim utan hjälp från kortet. Tänk på att känslan syns i hela kroppen, inte enbart i ansiktet (tex händerna, fötterna och kroppsställningen). De andra gissar vilken känsla det är fråga om. Man kan få hjälp från Känslor-affischen.

När någon gissar rätt provar alla att visa känslan och sedan diskuterar man tillsammans om vad de märkte. De som gissade kan säga vilken kroppsdel som avslöjade känslan. Man kan också göra så att alla tar samma kroppsställning och ansiktsuttryck som de som uppvisat känslan. Och efter det gissar man känslan och diskuterar hur det känns. Tex Vad händer i kroppen/ansiktet? Vilken kroppsdel är spänd, lugn eller aktiveras?

Tankar i sinnet

Ofta har det redan börjat kännas en hel del i kroppen när en känsla dyker upp i våra tankar. Med tankens kraft kan vi förstärka eller dämpa våra känslor. Nedtyngande tankar (till exempel Det här kommer aldrig att gå, Jag är dålig, eller sådant som skrämmer eller stressar oss) får oss att må sämre. Med upplyftande tankar (till exempel Ingen fara, det här fixar jag, Gör bara ditt bästa, eller ett fint minne, en rolig händelse, person eller plats) kan vi lugna oss själva och få oss att må bättre. Vi kommer att prata mer om det här under Låt klassen lysa-lektionerna.

Förnimmelser och fysiologiska förändringar i kroppen

Kroppen är känslornas hem och de kan kännas där på många olika sätt. Det kan pirra eller krampa i magen, snöra åt i halsen, kännas som en tyngd över bröstet, hetta i kinderna, händerna kan kännas svettiga eller så kan armar och ben kännas tunga eller darriga.

Hur har känslor känts i din egen kropp?

Uppgift: Var känns känslorna?

Material: Låt klassen lysa-häfte 1 s. 3 och färgpennor

Vi går igenom en känsla i taget. Den vuxna säger känslan och färgen som eleven ska använda för att färglägga den del av kroppen där känslan känns. Till slut kan de som vill dela sina egna iakttagelser från uppgiften.

I den här uppgiften får du observera var i din kropp olika känslor känns. En känsla kan kännas på ett eller flera ställen. På ett ställe kan det också kännas flera olika känslor, och vissa ställen kan bli helt ofärgade. Om det känns svårt kan du tänka tillbaka på en situation där du upplevde just den känslan. Färglägg med gult den eller de delar där glädje känns, och så vidare.

Hemuppgift: Känslodetektiv

Material: Låt klassen lysa-häfte 1 s. 4

Längst ner på uppgiftssidan finns en hemuppgift. I hemuppgiften är eleven en känslodetektiv under en överenskommen tid (t.ex. en dag eller resten av veckan). Hen observerar andras känslor i vardagen. När hen märker en känsla som finns i materialet, sätter hen ett kryss efter den. Samma känsla kan observeras och markeras flera gånger. Det går gärna också att bjuda in andra familjemedlemmar att vara känslodetektiver. Ofta lägger vi lättare märke till känslor av obehag. I hemuppgiften är det därför bra att träna på att också lägga märke till känslor av välbehag och glädje.

Klassutmaning: Mood Tracker

Material: Mood tracker-affisch

Som klassutmaning har vi en gemensam observationsuppgift i klassen, alltså en Mood Tracker. Vid ett passande tillfälle under dagen stannar ni upp och funderar på vilka känslor var och en märker hos sig själv. Vilken känsla känns starkast? Var och en får färglägga i klassens gemensamma affisch en godisboll med den färg som beskriver känslan. Om du känner igen någon annan känsla, färglägg godisbollen med en färg du väljer och skriv in känslan du har upptäckt i godisbollen.

Sammanfattning: Känslor

Idag har vi pratat om hur känslor syns, hörs och känns hos oss människor. Vi har också funderat på vilka slags känslor som kan uppstå i olika situationer. Alla känslor är tillåtna och de har en egen viktig uppgift. På Låt klassen lysa-lektionerna pratar vi ändå om hur viktigt det är att lära sig att inte ta ut sina svåra känslor på andra människor. När vi lär oss att känna igen våra egna känslotillstånd kan vi förstå oss själva bättre.

Nedvarvning: Kroppsskanning

Material: lugn musik eller instrument

Idag har vi pratat om känslor, som är viktiga meddelanden från kroppen till oss. Känslor berättar hur vi har det och vad vi behöver just då för att må bra. Vissa känslor känns lätta och enkla, andra känns tyngre och lite svårare. Alla känslor har ändå sin egen viktiga uppgift. Nu får ni börja observera era egna känslor i uppgiften Känslobservation-uppgiften.

Vi tackar klassen för lektionen tillsammans och lyfter fram något som gick bra (t.ex. *Ni var ivriga att spela teater i leken. Ni funderade fint på var känslor känns i kroppen.*)

Vi berättar att lektionerna alltid avslutas med att vi lugnar oss tillsammans.

Idag gör vi en kroppsskanning-övning, där du får lägga märke till dina känslor och förnimmelser en kroppsdel i taget.

(Nedanstående är inspirerat av Jemmasens kroppsskanning, fantasiresa för barn)

På

finska:

<https://bin.yhdistysavain.fi/1600560/auT9ImVGuW5zDB2zkF3a0Y5nPx/Kehoskannaus%20lapsille.pdf>

När vi har ögonen öppna ser vi vad som händer runt omkring oss. Om vi vill se vad som händer inuti oss behöver vi stänga ögonen och lugna ner oss. Vi undersöker vilka förnimmelser och känslor som finns i kroppen. Alla förnimmelser får vara precis som de är, ingenting behöver ändras. När ögonen är stängda kan du bättre märka vad som händer inom dig.

Först riktar vi uppmärksamheten mot benen. Vad känner du i benen? Känns de kanske rastlösa? Tunga eller lätta? Kalla eller varma? Märker du något i benen som berättar om en känsla?

Flytta sedan din inre blick och din andning till mitten av kroppen. Hur känns det i magen? Och i bröstet? Är det en avslappnad eller spänd känsla? Märker du något i magen eller bröstet som berättar om en känsla?

Flytta sedan din inre blick och din andning till händerna, ända ut till fingertopparna. Hur känns de? Är de kalla eller varma? Känner du spänning i händerna eller är de avslappnade? Hur känns fingrarna? Märker du något i händerna som berättar om en känsla?

Flytta sedan din inre blick och din andning till huvudet. Hur känns det i huvudet? Märker du något i huvudet som berättar om en känsla?

Nu har vi gått igenom hela kroppen från tårna till huvudet. Andas lugnt några gånger i din egen takt. För sedan tillbaka din uppmärksamhet till platsen där du är och rör lite på fingrar och tår. När det känns bra kan du öppna ögonen.