



♥ LærLeg ♥

Små skridt - store fællesskaber

Følelser i klassen

Forstå, udtryk og håndter følelser
– en vigtig del af et trygt fællesskab
i 0. klasse



Kend dine
følelser



Sæt ord på



Forstå
hinanden



Håndter
svære følelser



Skab et trygt
og støttende
fællesskab



Hvorfor er det vigtigt at arbejde med følelser?

Børn i 0. klasse oplever mange nye situationer, og følelseslivet spiller en stor rolle for deres trivsel, læring og relationer.

Når børn lærer at sætte ord på følelser, bliver de bedre til at:

- ♥ forstå sig selv
- ♥ forstå andre
- ♥ håndtere frustrationer
- ♥ indgå i positive relationer
- ♥ løse konflikter
- ♥ føle sig trygge i klassen



Hvad kan du som underviser gøre?

- 1 Skab et trygt rum, hvor alle følelser må være der.
- 2 Brug billedkort og samtaler om følelser i hverdagen.
- 3 Vis selv, hvordan man kan sætte ord på følelser.
- 4 Hjælp børnene med at genkende både egne og andres følelser.
- 5 Giv dem sprog og strategier til at håndtere svære følelser.
- 6 Integrer arbejdet med følelser i samling, lege, undervisning og i hverdagssituationer.

Følesekort – de grundlæggende følelser



Glad



Trist



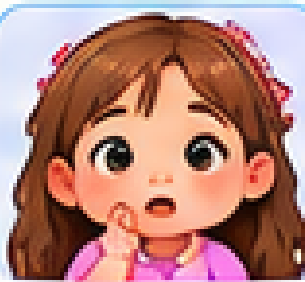
Vred



Bange



Rolig



Overrasket



Savnende



Frustreret



Skuffet



Misundelig



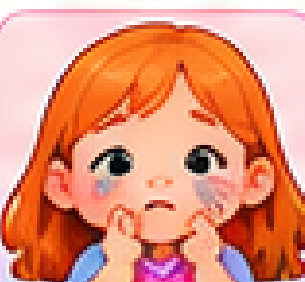
Stolt



Genert



Tryg



Ked af det

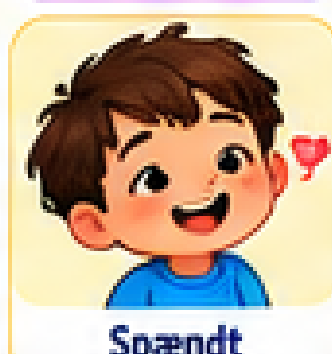
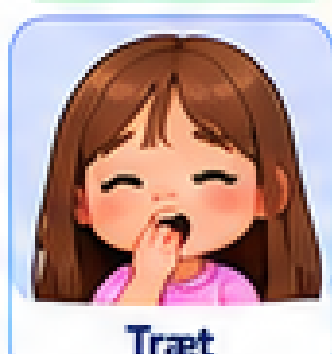
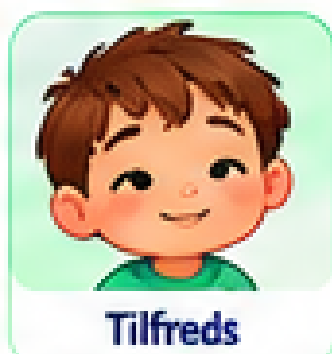
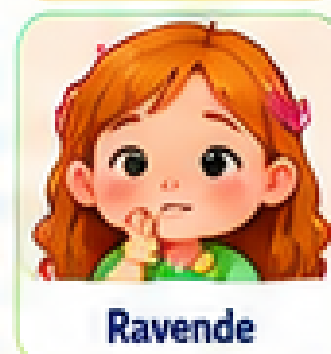
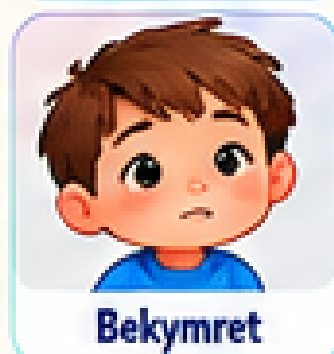


Forvirret



Kærlig

Flere følelsekort – nuancerede følelser



Når børn forstår deres egne følelser og kan aflæse andres, bliver det lettere at være sammen, løse konflikter og skabe en god klassekultur.



Gode hjælpesætninger til børnene

Når jeg har det godt ...

- ♥ Jeg er glad.
- ♥ Jeg er rolig.
- ♥ Jeg er spændt.
- ♥ Jeg er stolt.
- ♥ Jeg er tryk.
- ♥ Jeg har det godt.



Når jeg har det svært ...

- ♥ Jeg er ked af det.
- ♥ Jeg er vred.
- ♥ Jeg er bange.
- ♥ Jeg er frustreret.
- ♥ Jeg er misundelig.
- ♥ Jeg har brug for hjælp.



Når jeg vil fortælle, hvordan jeg har det ...

- ♥ Jeg føler ...
- ♥ Jeg har brug for ...
- ♥ Jeg bliver ked af det, når ...
- ♥ Jeg bliver glad, når ...
- ♥ Jeg har brug for en pause.



Når jeg vil forstå en anden ...

- ♥ Er du ked af det?
- ♥ Har du brug for hjælp?
- ♥ Vil du fortælle mere?
- ♥ Jeg lytter.
- ♥ Jeg er her for dig.



♥ Vi taler pænt om hinanden, vi lytter, og vi hjælper hinanden med at sætte ord på følelser.



Følelser er ikke rigtige eller forkerte –
de er signaler, der fortæller os noget vigtigt.



Aktiviteter om følelser – konkrete idéer til din hverdag

1

Følelsesrunde

Start dagen med, at hvert barn vælger et følelseskort og fortæller (hvis de vil), hvordan de har det.



2

Følelsesdetektiver

Se på billeder af børn i forskellige situationer. Hvad mon de føler? Hvordan kan man se det?



3

Spejlhistorier

Læs en kort historie og tal om, hvordan personerne har det, og hvorfor.



4

Følelsesdrama

Lad børnene smilspille forskellige følelser og gætte, hvad de viser for hinanden.



5

Min ro-kuffert

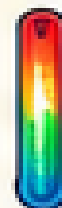
Lav en kasse med ting, der hjælper, når man er ked af det, vred eller utryg (fx tegne, kramme en bamse, trække vejret, tælle, lytte til musik).



6

Følelsestermometer

Lad børnene vise med en klemme, hvordan de har det i løbet af dagen (glad – rolig – lidt sværr – vred – ked af det).



7

Tegn din følelse

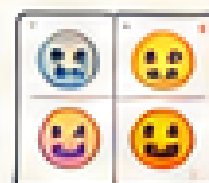
Børnene tegner en situation, hvor de har haft en bestemt følelse.



8

Følelsesbingo

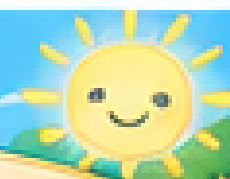
Brug bingo med forskellige følelser, så børnene øver at genkende og sætte ord på.



Leg og kreativitet gør det lettere at tale om følelser.



Alle følelser er tilladte – det er okay at føle, det man gør.



Når der opstår en konflikt ... – følelser som redskab

Stop, tænk, tal

- 1 Stop – tag en pause, hvis følelserne er høje.
- 2 Tænk – hvad er der sket? Hvad føler jeg? Hvad har jeg brug for?
- 3 Tal – brug rolig stemme og sæt ord på.



Hjælpesætninger

Jeg blev ked af det, da ...

Jeg har brug for ...

Kan vi finde en løsning?

Lad os prøve igen.

Jeg lytter til dig.

Vi kan begge have ret.

Gode strategier til svære følelser

Træk vejret
langsomt



Tæl til 10

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

Tag en pause



Tegn eller
skriv det



Tal med en voksen



Gå en lille tur



Brug en ro-ting
(fx bamse)



Sig, hvordan
du har det



Vi hjælper hinanden med at finde gode løsninger
– også når følelserne er svære.



Når vi sætter ord på flere nuancer af følelser,
bliver det lettere at forstå os selv og hinanden.



Flølelser i hverdagen – ideer til undervisningen

Integrer følelser i hverdagen

- ✓ Brug følelseskort i samlingen.
- ✓ Tal om følelser i historier og bøger.
- ✓ Sæt ord på følelser, der opstår i løbet af dagen.
- ✓ Brug følelser i lege, kreative aktiviteter og motorik.



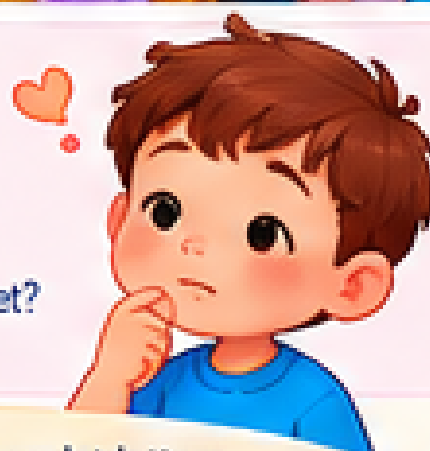
Skab et trygt følelsesrum i klassen

- ✓ Alle følelser er tilladte.
- ✓ Vi taler pænt om hinanden.
- ✓ Vi lytter, når andre fortæller.
- ✓ Det er okay at lave fejl.
- ✓ Vi hjælper hinanden.
- ✓ Vi er forskellige – og det er en styrke.



Refleksionsspørgsmål til samling

- ♥ Hvordan har du det i dag?
- ♥ Hvad gør dig glad?
- ♥ Hvad gør dig ked af det?
- ♥ Hvad kan du gøre, når du bliver vred eller frustreret?
- ♥ Hvem kan du tale med, når du har det svært?



Når vi forstår vores følelser, bliver det lettere
at være sammen, lære og trives i klassen.