

# Lektion 2

## Hvordan har du det? Virkelig?



Omfatter SEL Tråde: **SelfA** [Egenbevidsthed]  Anslået varighed: **60-90 minutter**

### Overblik over lektionen

Introduktion, Finde ord vedr. følelser, gruppearbejde med ordbog og efterfølgende feedback, diskussion, plenum.

### Læringsmål

**Nøglespørgsmål:** Hvordan beskriver jeg, hvordan jeg har det?

Eleverne vil blive i stand til:

- ▶ At beskrive hvordan de føler.
- ▶ Forstå det særlige ved en følelse, give dem en betegnelse og gruppere dem.

### Materialer og forberedelse

**Lærerne får brug for:**

- ▶ Ressourceark L2R1 + L2R2
- ▶ Adgang til en Mood app og mulighed for at vise den på en skærm (evt. et interaktivt whiteboard).

### Introduktion (10 minutter)

Introducér lektionen og forklar dens formål. Mind eleverne om læringsaftalen og mekanismer til hjælp og support.

### Spørg

Brugte du en Mood App? Hvad mener du?  
Hvordan har du det i dag? Hvad mener vi med dette spørgsmål?

### Aktivitet Et (20 minutter) Finde ord vedr. følelser

- ▶ Bed eleverne om at komme med en række følelser-ord.
- ▶ Få eleverne til at foreslå ord. Skriv ordene ned på tavlen/whiteboard'et. Når de noteres ned skal de markeres som hhv. positive/negative, men fortæl ikke eleverne om grupperingen.
- ▶ Diskutér forestillingen om positive og negative ord, føj flere ord til listen efter behov. Begynd med at udpege visse ord som højenergi- eller lavenergiord. Dette er et koncept som kendes fra MoodMeter ref. L2T1-ressourcen og [www.moodmeterapp.com](http://www.moodmeterapp.com).
- ▶ Del og diskutér de grupperinger du brugte på de ord, som eleverne foreslog.

### Aktivitet To (20 minutter) Gruppearbejde – af forhindringer Ordbogsopgave

- ▶ Del eleverne i grupper, evt. tomandsgrupper.
- ▶ Uddel L2R1 + L2R2 til grupperne.
- ▶ Bed eleverne om at skrive ordene fra L2R2 ind i det relevante område i kvadranten i L2R1.
- ▶ Giv tid til diskussion og kommentarer. (De korrekte svar er i præsentationen).
- ▶ Hvad får dine følelser til at ændre sig i løbet af dagen? Hvordan er det, når du ikke er i skole?

### Aktivitet Tre (20 minutter) Undervisning

- ▶ Forklar ordet "trigger", spørg efter eksempler og skriv dem ned på board'et. "Hvad kan få dig til at...?"
- ▶ Hvad påvirker dit humør/sindsstemning? Hvad gør dig glad eller ked af det?
- ▶ Bed eleverne om at diskutere det med en partner og lav så en liste over mulige måder at ændre sin sindsstemning på (musik, sport, tid for sig selv...).

### Afrunding (5 minutter) Gennemgå det lærte

- ▶ Hvad har du lært i dag?
- ▶ Synes du lektionen har været god?
- ▶ Tror du dine følelser er vigtige i mobbesituationer?
- ▶ Hvis ja, på hvilken måde?
- ▶ Hvor ofte tænker du på dine følelser?

### Progression

Hvad nu?  
Prøv at vurdere hvor stærke dine følelser er i forskellige situationer.  
For at forstå mobning er det vigtigt at kunne erkende følelser.  
Introducér næste lektion – Mobningens natur.

### "Huske-på" opgave

Hvis du ikke har brugt en Mood App, skulle du måske prøve det og snakke om det med en ven eller en nærtstående.



### Understøttende aktiviteter

TEKNOLOGI Mind eleverne om og diskutér konceptet bag de fire områder i MoodMeter. Brug MoodMeter-app'en til overfor eleverne at demonstrere, hvordan du kan gå fra en følelse til en anden.

SKRIFTLIGT ARBEJDE. Forklar *Haiku poetry*. Vælg én af de fire stemningsfarver og ordforråd og skriv et haiku-digt i den farve, som svarer til disse følelser.

BILLEDKUNST Lav en abstrakt gengivelse af hver følelsesgruppe, hvor man koncentrerer sig om form, forløb og nuancer i hver følelsesfarve. (nuancer af rød for højenergiske negative følelser) Brug værket som baggrund til dit haiku-digt Saml digtene i klassens mappe.

SPROG Gå på opdagelse i følelsesord i forskellige sprog og sammenlign betydning og lydbillede. ([Google Translate](#)).

MUSIK. Gå på opdagelse i musikeksempler, der afspejler følelser og kan påvirke stemningen i klassen, fx. klassisk musik, hård rock, jazz (Royalty-fri musik på [Competech](#)).

### Links

Beat Bullying / TES 2012 anti-bullying lesson - <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305>.

ENABLE: <http://enable.eun.org/>.