

Lektion 6

Sådan styres mine følelser i retning af en positiv tankegang



Omfatter SEL Tråde: **SelfA SocA SelfM**



Anslået varighed: **60-90 minutter**

Overblik over lektionen

Introduktion, arbejde parvist, i grupper, diskussion, skriftligt arbejde, plenum

Læringsmål

Nøglespørgsmål: Hvad udløser vores følelser? Kan vi ændre den måde, hvorpå vi føler?

Eleverne skal:

- ▶ Forstå, hvordan en positiv tankegang kan påvirke reaktioner og følelser, og at de har mulighed for at ændre deres følelsesmæssige reaktion.
- ▶ Identificér de følelser de kan have indflydelse på
- ▶ Forstå de udløsende mekanismer, der får forandringer til at ske.

Materialer og forberedelse

Lærerne får brug for:

- ▶ L6R1 Trist dukke.
- ▶ L6R2 Video der viser elastikspring.
- ▶ L6R3 (Afgøres af læreren).

Introduktion (10 minutter)

Introducér lektionen og forklar dens formål. Mind eleverne om læringsaftalen og hvordan man kan få hjælp og support. Brainstorm med ideer til positive og negative mindset Notér på whiteboard/tavle Diskutér et meta-moment og hvad det er. Meta-øjeblikket kan beskrives som en kortvarig tilbagetræden fra en situation, hvori vi holder en kort pause og tænker, før vi handler. Vi spørger os selv: hvordan kan „mit bedste jeg“ reagere i denne situation? Hvilken strategi kan jeg bruge, så mine handlinger afspejler de bedste sider af mig selv? Over tid og med øvelse erstatter elever og undervisere ineffektive reaktioner med produktive og myndiggørende svar på udfordrende situationer. De træffer bedre valg, opbygger sundere relationer og oplever større velbefindende (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>).

Spørg

Hvad udløser vores følelser?

Aktivitet Et (20 minutter) Diskussion

- ▶ Vis eleverne billedet af en trist dukke L6R1.
- ▶ Bed om reaktioner på billedet. Hvilken følelse fremkalder det i dig.
- ▶ Eleverne arbejder i par – vis elastikspring-videoen (L6R2).
- ▶ Bed eleverne om at snakke sammen om ændringer i de følelser, de oplever.

Lektion 6

Sådan styres mine følelser i retning af en positiv tankegang

Aktivitet To (20 minutter) diskussion – udløsende faktorer

- ▶ Diskutér forestillingen om udløsende faktorer (triggere).
- ▶ Bed klassen om at give eksempler på ting, som får dem til at føle noget positivt, fx. et mentalt billede af noget: havet, bjerge, eller en handling, der udløser positivitet, fx. et meta-øjeblik, dybe indåndinger, tænker på et dejligt minde.
- ▶ Opstil en liste på et stort stykke papir/whiteboard med klassens input.

Aktivitet Tre (20 minutter) "Triggeren" udløses

- ▶ Mindre grupper får billeder fra nyere humanitære katastrofer (fx. oversvømmelser, jordskælv, børn, der leder efter mad på lossepladser) L6R3.
- ▶ Diskutér hvad du føler ved at se billedet.
- ▶ Hvordan forholder du dig til indholdet? Klarede du det på egen hånd eller hjalp en i gruppen dig med at klare det?

Aktivitet Fire (5 minutter) Individuel skriveopgave

- ▶ Bed eleverne om at nedskrive fem strategier til at forholde sig til negative følelser. Se linket nedenfor vedrørende strategier.

Afrunding (5 minutter) Gennemgå det lærte Spørg

- ▶ Hvad har du lært i dag?
- ▶ Var det nemt at ændre hvordan du følte?
- ▶ Hvorfor er en positiv tankegang så vigtig?

Progression

- ▶ Hvad nu? Fortæl eleverne, at den næste lektion vil beskæftige sig med at styre andres følelser.

"Huske-på" opgave

Brug den form, du foretrækker (apps, noter, papir, blogs) til at nedskrive et par negative ting, der er sket for dig, og hvordan du førhen tacklede dem. Ville du ændre den måde, du behandlede dem på? Hvad er dit bedste meta-øjeblik?

Understøttende aktiviteter

Musik Lav i rap-form en kort meddelelse, der fortæller om en positiv strategi til håndtering af negative følelser, vælg et egenet lydspor til baggrunden. AutoRap by Smule er en nyttig app, der bruger din tale til automatisk at lave et rap-lydspor.

MEDIA. Lav en personlig ressource, der hjælper dig med at stimulere dit meta-øjeblik: en meta-øjeblikks-værktøjskasse, fx. et simpelt lille kort med en kombination af et billede, citat, foto og/eller farve, der hjælper dig med at „træde tilbage“. Hvis det er på en mobil enhed, kan det indeholde lyd, video eller et kort lydclip. Photo Grid Collage Maker kan være nyttig. Del din idé med andre. Lav en meta-øjeblikks-værktøjskasse for hele klassen til klassens portfolio.

Links

Beregnet på forældre, men med nogle gode strategier til at klare disse situationer:

https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf

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