

Lektion 6

Målgruppe: Unge

Sådan styres mine følelser i retning af en positiv tankegang



10 lektioner i Social- og Følelsesmæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Spørgsmål

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



Læringsmål

At udvikle en forståelse af, hvordan en positiv tankegang kan påvirke reaktioner og følelser, og at der derved er mulighed for at ændre min følelsesmæssige reaktion.

I dag vil vi prøve at:

- Identificere de følelser som kan påvirkes og ændres.
- Forstå de udløsermekanismer, der påvirker forandringer.



Klassediskussion



Reaktioner

Billeder fra: NRedmond, iStock

Klassediskussion

Reaktioner

Udløsere?

Diskussion

Hvad forstår vi ved triggere?

strand

rigtig ven

lugt

bjerge

handlinger

lyd

musik

hukommelse

Bedsteforældre

At trykke på aftrækkeren



Link to file

**Hvilken følelse fremkalder det i dig.
Hvordan klarer du det?**

At trykke på aftrækkeren



**Hvilken følelse fremkalder det i dig.
Hvordan klarer du det?**

Billeder fra: NRedmond, iStock

At trykke på aftrækkeren



**Hvilken følelse fremkaldes det i dig.
Hvordan klarer du det?**

Billeder fra: Slobodan Miljevic, iStock

Overvejelse

Skriveopgave

Skriv 5 strategier ned som du kan bruge til at klare negative følelser.



Afslutning

Hvad har du lært i dag?

Var det nemt at ændre hvordan du følte?

Hvorfor er en positiv tankegang så vigtig?

Den næste lektion vil beskæftige sig med, hvordan man styrer 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?