

Lektion 2

Målgruppe: Unge

Hvordan har du det? Virkelig?



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

Hvordan beskriver jeg
hvordan jeg har det?



Læringsmål

→ For at forstå det særlige ved en følelse kan de give en “etiket” og grupperes.



Brugte du ena MoodApp?

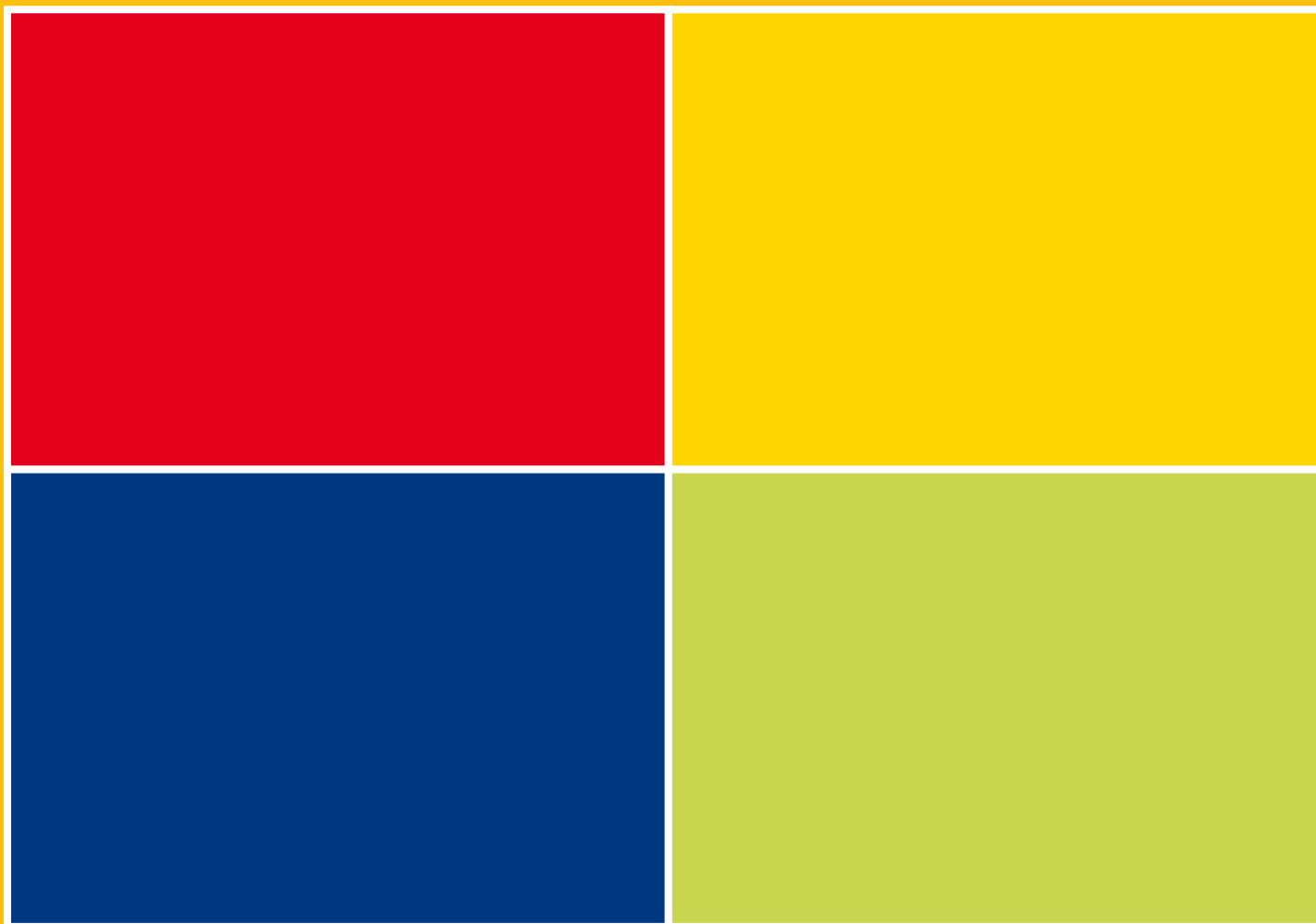
Ord vedrørende følelser

Negative

Positive

Lektion 2

Målgruppe: Unge



Lektion 2

Målgruppe: Unge

Tilbagetrukket	Føler afsky
Ophidset	Tilpas med sig selv
Stille og rolig	Behagelig
Ensom	Entusiastisk
Frastødt	Søvnig
Overrasket	Lykkelig
Udmattet	Chokeret
Ekstatisk	Apatisk
Ærgret	Vred
Opfyldt	Fortvivlelse

Lektion 2

Målgruppe: Unge

Vred
Ophidset
Chokeret
Ærgret
Frastødt

Entusiastisk
Overrasket
Ekstatisk
Lykkelig
Behagelig

Ensom
Føler afsky
Apatisk
Udmattet
Fortvivlelse

Stille og rolig
Tilpas med sig selv
Opfyldt
Tilbagetrukket
Søvnig

Lektion 2

Målgruppe: Unge

Udløsere

Aktivitet 3

Afslutning



- **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?**

Næste lektion – mobningens natur.