

Aktiviteter - kapitel 7 - 5. klasse



De 4 grundfølelser

Tal om begrebet følelser og skriv de 4 grundfølelser (vrede, glæde, Sorg/ked af det og angst/frygt) på tavlen/flipover.

- Tal om hvad følelser gør ved os, fortæller og får os til at handle/reagere (positivt/negativt) på.
- Skriv alle de følelser I kan komme i tanke om på tavlen (eks: glad, bekymret, forelsket, urolig, tilfreds, ulykkelig, skrækslagen, bange, irriteret, munter, sur, såret osv).
- Hvordan spiller vores følelser ind i relationen til andre mennesker? Hvad kan følelser fortælle os om os selv og andre?
- Hvad menes der med: »For at forstå andre, må man forstå sig selv«?



Find en følelse

Del klassen op i de fire grundfølelser ved at dele »hemmelige« sedler ud. Eleverne går lydløst rundt blandt hinanden og viser følelserne. Eleverne skal derefter samle sig med den gruppe, de gætter på har samme følelse. Variant: Brug nogle af elevernes egne forslag, som står på tavlen.

Refleksion: Hvordan kan man se, hvordan andre mennesker har det? Tal om kropssprog og mimik.

Pointe (Pointen= læringsmålet som eleverne skal have fået ud af øvelsen og som lærerne skal fremhæve efter hver øvelse):

Det er vigtigt, at kende til hinandens følelsesmæssige reaktioner, så man bedre kan forstå og hjælpe hinanden.

Diskuter:

- Hvordan viser man følelser (fx glæde, sorg) over for andre?
- Er der forskel på piger og drenge måde at vise følelser på?
- Hvad kan være sværest eller mest skræmmende ved at vise sine inderste følelser?



Bytte plads

- 1) Alle står i en cirkel og kigger rundt
 - 2) Når man får øjenkontakt med en anden, skifter man plads
 - 3) Vær opmærksom på at alle når at få øjenkontakt med nogen
- Variation: Find på ting man skal gøre, når der byttes plads (tommeltot mod tommeltot, highfive, håndtryk, svingom)
- Afslut med at alle i sidste runde bytter plads i slowmotion.

Refleksion: Hvad synes I om legen? Hvordan var det at få øjenkontakt med de andre? Hvad er vigtigt at være opmærksom på, for at legen bliver god og sjov for alle?

Pointe: At føle sig set af andre er med til, at man tør være sig selv og tør tro på at andre vil en!



Hvad er forskellen på en ven og en kæreste?

Lav en dobbeltcirkel

- 1) Halvdelen af eleverne former en cirkel og vender ryggen mod centrum. Den anden halvdel af eleverne danner en cirkel udenom, således at hver elev stiller sig ansigt til ansigt med en fra indercirklen.
- 2) Læreren stiller et spørgsmål ad gangen (se nedenfor)
- 3) Eleverne diskuterer med hinanden i 3 min. indtil læreren siger stop (ialt 15 min)
- 4) Eleverne takker for snakken. Ydercirklen rykker en til to personer til højre, hvor de får et nyt spørgsmål.

Spørgsmål:

- Hvad karakteriser en god ven og hvad laver gode venner sammen? (fx En der er god til at lytte, tillid, respekt, sjov at være sammen med osv.)
- Kan man være bedste venner med det modsatte køn? Bliver det respekteret i vores klasse at piger og drenge kan være venner?
- Er der forskel på pige- og drengevennskaber?
- Hvad vil det sige at være kæreste, og hvornår er man det?
- Hvad er forskellen på venner og kæreste?

Refleksion: Hvordan var det at lave denne øvelse? Opsamling på lærerens spørgsmål. Noter på tavlen/flipover

Pointe: Venner får en til at føle sig tryk og værdsat, fordi man bliver accepteret, som den man er. En kæreste er en, man er bedste ven med, og som man er forelsket i og i forhold med!



Hold på din ven/ makker

- 1) Pigerne sidder i en rundkreds på stole med ansigt mod midten og bag hver pige skal en dreng stille sig med hænderne på ryggen.
- 2) En af drengene står ved en tom stol, og han skal nu forsøge at få en pige til at komme ved at blinke til en af pigerne i rundkredsen. Når en pige opfatter at hun bliver blinket til skal hun at overtage den tomme stol.
- 3) Hvis den pågældende piges dreng, når at gribe rundt om hende, må drengen ved den ledige stol blinke til en ny, indtil det lykkes, at få en pige til at flygte. Drengen ved den nye tomme stole overtager initiativet med at blinke en pige til sig.

Variation: Lad drengene sidde på stolene



Ekstra øvelse:

Læs og diskuter et læserbrev fra adamogeva.dk
<https://adamogeva.dk/svar/hvordan-kan-jeg-have-baade-pige-og-drengevenner/>

Til læreren: Kom gerne ind på følgende områder; at respektere hinandens grænser, opbygge et godt venskab, lytte til hinanden, vise hensyn, tillid, håndtering af konflikter og uenigheder. Hvad kæreste laver sammen; spil, film, sport, fællesinteresser, ture, snakke osv. Nævn evt. lovgivningen om sex før 15 år.



Forelskelse og kærlighed

Forelskelse, hvad vil det sige?

Tal om at forelskelse er en helt naturlig følelse, der fortæller os, at vi bliver tiltrukket af et andet menneske. Man kan godt være hemmelig forelsket i en, man synes er sød. Måske får man lyst til at være kæreste med vedkommende, men det er ikke sikkert, at man ender med at blive kæreste. (jf. vidensdeling til læreren)

Øvelse: Lyt til noget pop musik, der fokuserer på forelskelse, og lad eleverne komme med eksempler fra teksten fx Rasmus Seebach »Falder«.

Refleksion: Hvordan opfører han sig, når han tænker på pigen? Hvilke følelser får han?

Pointe: Forelskelse slår benene væk under en, og det er helt normalt.

Læs mindst 2 af spørgsmålene fra adamoageva.dk

[11 år og måske forelsket](#)

[Hvordan sige jeg er forelsket uden det bliver akavet](#)

[Forelskelse ikke gengældt skal jeg glemme eller kæmpe](#)

[Hvordan får jeg min forelskelse i min bedste ven til at forsvinde](#)

[Min bedste ven vil være kæreste hvad gør jeg](#)

Diskuter derefter:

- Hvordan mærkes forelskelse?
- Hvornår ved man, om man er parat til at få en kæreste? Er det aldersbestemt?
- Hvordan påvirker det personen, når han/hun bliver valgt fra? (Kærestesorg/brudte venskaber gør ondt)
- Kom med forslag til, hvordan man kommer over noget, der sårer en!
- Læs evt. svarene fra brevene.

Obs! Vær opmærksom på at nogle elever synes, det er akavet og pinligt at tale om kæreste og seksualitet. Anerkend den oplevelse og fortæl generelt i klassen, at det er helt naturligt, at være blufærdig omkring følelser og seksualitet. Men forklar også, at seksualiteten er en helt naturlig ting, som vækkes til live i puberteten.



Hvad er kærlighed?

Øvelse: Lad eleverne komme med bud på, hvad kærlighed er, skriv det på tavlen og diskuter derefter betydningen af følgende: »Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op«. (Paulus 1. brev til Korinterne kapitel 13, vers 4-8)

Pointe: Kærlighed er at føle sig elsket, for den man er uanset hvad. Kærlighed er ikke blot en følelse men et tilvalg af handlinger og forpligtelser.



Case

I »hollywoodkærlighed« fremstilles et kærlighedsforhold ofte meget forsimplet: to mennesker mødes, bliver straks smaskforelskede og ender med at gå i seng med hinanden uden nærmere kendskab og følelser til hinanden. (film-klip fx fra »The holiday« https://www.youtube.com/watch?v=VKtx0feUihE&start_radio=1&list=RDVKtx0feUihE&t=130)

- Er der ægte kærlighed?
- Tal om at kærlighed mellem to mennesker ikke kun består af sex men også af venskab, troskab og tillid.
- Tal om det problematiske i at fremstille sex løsrevet fra kærlighed (jvf vidensdel til læreren)

Pointe: Kærligheden mellem mand og kvinde er en fantastisk og stærk følelse, som forstærkes i takt med, at man lærer hinanden at kende og føler sig tryk ved hinanden.

Øvelse:



Refleksion 1

- Forestil jer en verden uden kærlighed, hvordan ville den mon se ud? Hvilke farver ville en sådan verden have? (Glade eller triste? Lyse eller mørke?)

Pointe: Kærlighed er vigtig for vores trivsel og relation til andre. Alle mennesker længes efter og har brug for kærlighed. Kærlighed er en dyb følelse af at blive holdt af og at kunne holde af et andet menneske.



Refleksion 2:

- Hvor kommer kærlighed fra? Og hvordan kan kærlighed opleves?

Pointe: Gud er kærlighed og har tænkt gode tanker om seksualitet/kærlighed mellem to mennesker (se vejledningen)



Refleksion 3:

- Kan I nævne eksempler på, hvor der findes kærlighed?
- Hvad vil det sige, at: »Kærlighed handler om at kunne give sig selv til en anden, og sætte den andens bedste foran dit eget bedste«? (giv eksempler!)
- Hvad er forskellen på forelskelse og kærlighed? Hvordan påvirker hhv forelskelsen og kærlighed følelseslivet og adfærden? Hvor sidder den i kroppen og hvordan giver den sig til udtryk? (forståelse for følelser og hormoner der suser rundt i kroppen)

Pointe: Forelskelse er en stærk og dejlig følelse. Kærlighed er en dyb og tryk følelse. Venskabet er fundamentet i et kæreste-forhold/ægteskab



Øvelse i grupper:

- Lav nogle plancher med forskellene på forelskelse og kærlighed (Klip i ugeblade, find citater fra bøger, film, sange osv).
- Find musik der handler om forelskelse og kærlighed.
- Tegn 2 omrids af kroppen og farvelæg hvordan forelskesfølelser ser ud på den ene og kærlighedsfølelser på den anden.
- Illustrer Paulus' ord om kærlighed. Hvordan ser tålmodighed ud, mildhed, osv?



Vi laver huse

Illustrer at der kan være forskellige måder at være familier på. Nogle lever alene, andre i familier.

Øvelse:

Lad børnene lave forskellige huse ud af karton (min A-4 størrelse). Klip en firkant og en trekant og lad det danne et hus. Klip vinduer, døre osv. Bagefter skal de lime de personer på, der bor i huset (lav evt et ark med personer, børn, unge, gamle, der kan klippes ud.

Til læreren: Sørg for at der er huse, hvor der bor singler!

Refleksion: Hvem bor i husene? Hvem har valgt, at man bor som man gør? Hvorfor er der flere, der i dag bor alene? Har de mon selv valgt det? Hvad kan fordelene være ved at bo alene og hvad kan ulempen være?

Pointe: Der findes mange måder at leve sit liv på, nogle bor alene, andre i familier eller bofællesskaber. Nogle har selv valgt et liv uden en partner, andre har ikke. Nogle har mistet en ægtefælle, andre er skilte.