

Lærervejledning - Udskoling

Følelser i mange farver

Introduktion

I dette forløb arbejder eleverne med følelser gennem samtale, emojis, kropslige udtryk og tegning. Gennem en række øvelser undersøger eleverne, hvordan følelser kan se forskellige ud, og hvordan vi kan forstå og tale om dem.

Opgaven bidrager til at styrke elevernes forståelse for egne og andres følelser og sætter fokus på fællesskab, trivsel og empati. Forløbet understøtter Børnelungefondens arbejde med at give børn redskaber til at forstå kroppen, tage hensyn til hinanden og stå stærkere sammen, også når kroppen eller livet giver modstand.

Når børn lever med lungesygdom, kan hverdagen være præget af træthed, åndenød eller bekymringer, som ikke altid er synlige for omgivelserne. Følelser kan komme til udtryk på mange måder og kan let blive misforstået. Derfor er det vigtigt at give eleverne et sprog for både egne og andres følelser og reaktioner.

I øvelserne arbejder eleverne med, hvordan følelser kan se forskellige ud, selv når vi bruger de samme ord. Samtalerne sætter fokus på, at der findes flere måder at forstå og tolke andre mennesker på, og på hvordan man kan handle hensynsfuldt i et fællesskab.

Forløbet består af tre øvelser:

1. Hvilken emoji passer
2. Emojis i spejlet
3. Portræt af et lungebarn fortalt med emojis

Målgruppe

Forløbet henvender sig til udskoling, men findes i tilpasset udgave til indskoling og mellemtrinnet.

Tidsforbrug

Ca. 2–3 lektioner, afhængigt af fordybelse og opsamling.

Formål

At støtte eleverne i at:

- Genkende og sætte ord på følelser
- Forstå, at følelser kan komme til udtryk på forskellige måder
- Udvikle empati og forståelse for andres reaktioner
- Reflektere over sammenhængen mellem krop, følelser og handlinger
- Styrke fællesskabet gennem dialog og gensidig respekt

Materialer

- Ordkort og emojis-kort [Bilag 1](#)
- Tavle eller opslagstavle

- Farver eller tusser
- Tegnepapir eller kopi af [Bilag 2](#)
- Telefon eller iPad
- Portræt af et lungebarn fra Børnelungefondens hjemmeside <https://lunge.dk/mit-barn/moed-andre-familier/>

Om følelser og emojis i materialet

Materialets bilag indeholder et udvalg af følelser samt forslag til tilhørende emojis, som bruges i opgaverne i dette forløb. Emojis fungerer som et fælles visuelt udgangspunkt, der hjælper eleverne med at konkretisere og nuancere følelser og understøtter samtalen.

Bilaget er udformet som et redigerbart dokument, så du som lærer kan ændre, udelade eller tilføje ord og emojis, så de passer til klassens niveau og det konkrete forløb. Der er ikke tale om faste eller rigtige sammenkoblinger, men om et åbent materiale, der inviterer til dialog og refleksion.

Nedenfor ses et bud på, hvordan følelser og emojis kan matches.

Følelse	Forslag emoji	Følelse	Forslag emoji
Glad		Sur	
Tryk		Vred	
Modig		Trist	
Stolt		Bange	
Lettet		Forvirret	
Håbefuld		Skuffet	
Taknemmelig		Ensom	
Nysgerrig		Skyld	
Ekstra emojis i bilaget		    	

Sådan gør I

Forberedelse

- Print bilag 1
 - Ordkort: 1 sæt til hver gruppe
 - Emojis: 1 sæt til hver gruppe
- Laminer eventuelt kortene, så de kan bruges igen
- Vælg hvilke øvelser I vil arbejde med, og følg vejledningen herunder

Øvelse 1: Hvilken emoji passer

I denne øvelse arbejder eleverne med at koble ord, der beskriver følelser med emojis. Øvelsen skaber fælles opmærksomhed på, at følelser kan forstås og udtrykkes forskelligt, og at der sjældent findes ét entydigt svar. Dermed danner øvelsen grundlag for samtaler om forskellighed, misforståelser og hensyn i fællesskabet.

Læringspointe:

Det er vigtigt at være nysgerrig på andres reaktioner og at være opmærksom på, at det ikke altid er let at afkode andres følelser.

Sådan gør I:

1. Inddel klassen i grupper på 3-4 elever.
2. Træk et ordkort og sæt det op på tavlen.
3. I grupper vælger eleverne den emoji, de synes passer bedst til følelsen på kortet.
4. Eleverne skal blive enige om deres valg, men må gerne vælge flere emojis.
5. Grupperne præsenterer deres emojis og sætter dem op på tavlen ved siden af ordkortet.
6. Spørg fx ind til:
 - Hvad grupperne har lagt vægt på i deres valg.
 - Hvad kunne få en person til at have denne følelse?
 - Hvordan kunne følelsen komme til udtryk?
7. Gennemfør øvelsen med et par ordkort mere, så eleverne får øje på både ligheder og forskelle i deres fortolkninger.
8. I grupper skal eleverne nu vende opgaven om og koble følelser til de enkelte emojis.
Kortene med emojis lægges med bagsiden opad. På skift trækker eleverne en emoji. Herefter skal alle i gruppen notere den eller de følelser, som de synes passer på emoji'en.
9. Opsamling i klassen.
Tal fx med klassen om:
 - Hvorfor den samme følelse kan forbindes med forskellige emojis.
 - Hvordan det kan påvirke den måde, vi forstår hinanden på.
 - Hvilke erfaringer har eleverne med at blive misforstået.
 - Hvilke erfaringer har eleverne med at have misforstået andre.
 - Hvordan man kan reagere og handle hensynsfuldt i sådanne situationer.

Øvelse 2: Emojis i spejlet

I denne øvelse arbejder eleverne videre med emojis ved først at tage udgangspunkt i deres egne ansigtsudtryk. Eleverne undersøger, hvordan en følelse kan komme til udtryk i ansigtet, og hvordan reaktionen på den samme følelse kan se forskelligt ud fra person til person. Eleverne omsætter derefter deres eget ansigtsudtryk til en emoji.

Øvelsen sætter fokus på forskellen mellem det, man føler indeni, og det, andre kan se udefra, og at ansigtsudtryk ikke altid fortæller hele historien. Øvelsen kan gennemføres individuelt eller i grupper.

Læringspointe: Reaktionen på den samme følelse kan se forskellig ud fra person til person. Man kan ikke altid aflæse andres følelser ud fra deres ansigtsudtryk alene.

Sådan gør I:

1. Print eventuelt bilag 2.
2. Find mobiltelefonerne frem.
3. Træk et ordkort og vis det til klassen.
4. Eleverne ser sig selv i telefonens kamera og laver et ansigtsudtryk, der passer til følelsen.
5. Med udgangspunkt i spejlbilledet tegner eleverne deres emoji.
6. Eleverne viser deres emojis for hinanden og taler om ligheder og forskelle.
7. Opsamling i klassen.

Tal fx med eleverne om:

- Ligheder og forskelle i elevernes emojis.
- Hvad der ligger til grund for de forskellige opfattelser af ordene.
- Hvordan egne erfaringer har indflydelse på, hvordan man afkoder andres reaktioner.
- At det man føler indeni ikke altid er tydeligt for andre.
- Hvilke følelser er særlig svære at vise og afkode.
- Hvordan det kan føre til misforståelser at tolke på andres følelser.
- At sygdomme synlige eller usynlige kan have indflydelse på de følelser vi har.
- Hvordan følelserne kommer til udtryk.
- Hvordan omgivelserne reagerer på sygdomme.

Øvelse 3: Livet som lungebarn fortalt med emojis

I denne øvelse arbejder eleverne videre med emojis, men flytter fokus fra egne ansigtsudtryk til at fortolke følelser hos andre. Med udgangspunkt i et af portrætterne om lungebørn fra Børnelungefondens hjemmeside <https://lunge.dk/mit-barn/moed-andre-familier/> undersøger eleverne, hvordan barnets og familiens følelser kan hænge sammen med de situationer og livsvilkår, de befinder sig i.

Eleverne arbejder med at aflæse og fortolke følelser, som ikke altid er tydelige, og med at forstå, hvordan sygdom og hverdag kan påvirke både følelser og reaktioner.

Læringspointe:

Følelser skal forstås i sammenhæng med den situation og de vilkår, et menneske lever under, og det kræver, at man forsøger at se verden fra andres perspektiv.

Sådan gør I:

1. Eleverne læser et portræt af et barn på hjemmesiden.
2. Eleverne vælger emojis, som de mener passer til barnets og familiens følelser i de forskellige situationer i portrættet.
3. Eleverne arbejder i par eller små grupper og begrundet deres valg med udgangspunkt i det, de har læst.
4. Lav en fælles opsamling i klassen:

Tal fx med eleverne om:

- Ligheder og forskelle i elevernes valg af emojis.
- Hvordan den samme følelse kan have forskelligt udtryk hos forskellige mennesker?
- Kan man føle flere ting på én gang?
- Hvordan barnets og familiens situation har betydning for de følelser, der opstår.
- Hvordan andre kan have svært ved at forstå de følelser, der opstår, når et barn rammes af alvorlig sygdom.
- Følelsen af at være anderledes pga. sygdom.
- Følelsen af at være et helt almindeligt barn på trods af sygdommen.
- Hvordan viden om andres livsvilkår kan hjælpe os til at forstå deres reaktioner bedre.
- Hvordan kan vi tage hensyn til hinandens følelser.