

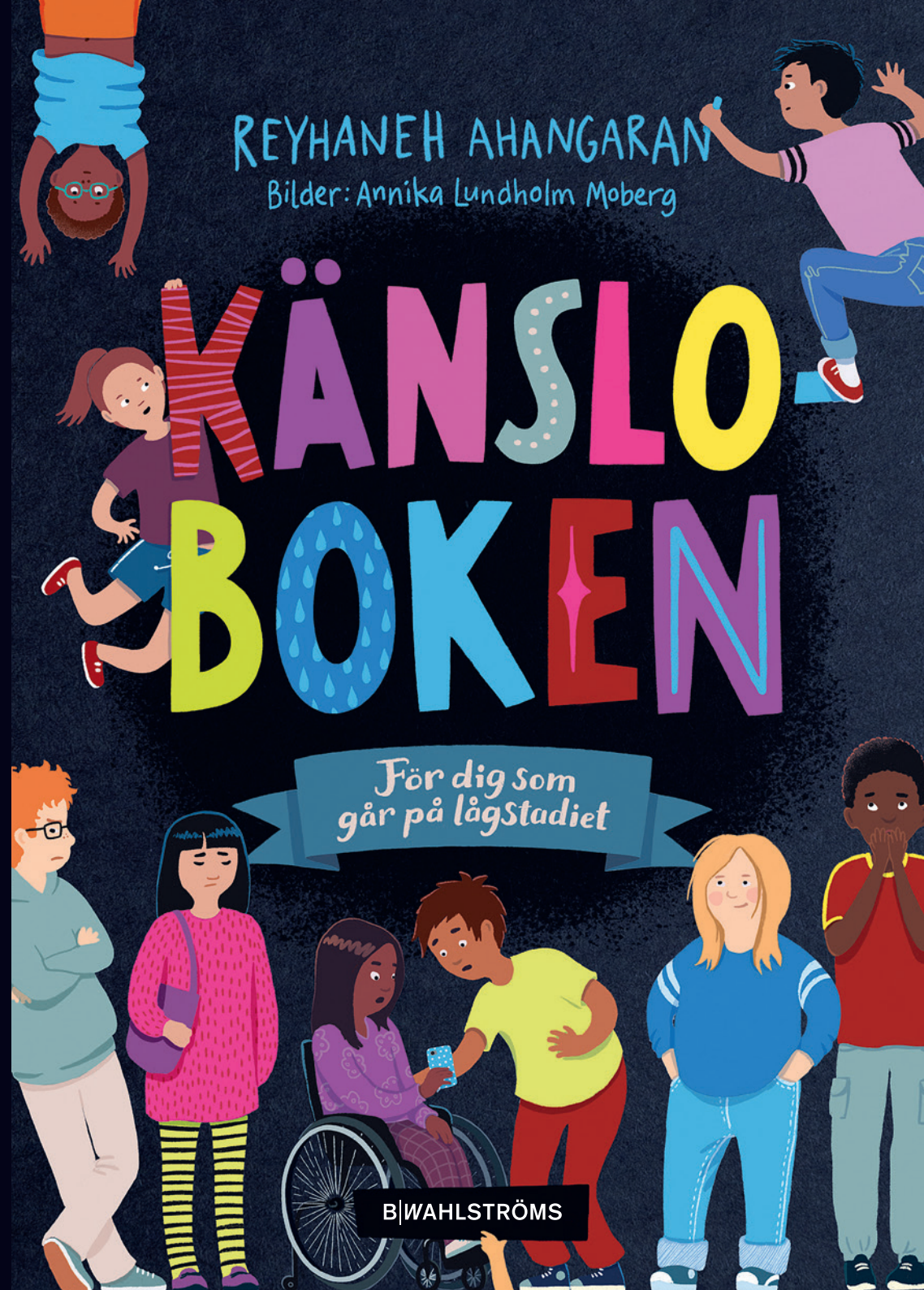
Lärarhandledning

Känsloboken

Författare: Reyhaneh Ahangaran

Illustratör: Annika Lundholm Moberg

Rekommenderas för årskurs F–3



Allmänt om att prata om boken

Känsloboken tar upp frågor kring vad känslor är, hur man kan känna igen olika känslor och vad man kan göra om något känns fel. Den tar också upp hur livet kan te sig i de vanligaste miljöer som barn rör sig i. Boken håller sig på en allmängiltig nivå som de flesta kan känna igen sig i och det är den nivån man bör ha då man pratar om den i en klass. Alla samtal om ämnena i boken ska hållas på en generell nivå med en känsla av att det här är ”vanliga saker som alla är med om någon gång”. Dock är det viktigt att nämna (när tillfälle ges) att det ibland kan hända väldigt jobbiga saker och att man ibland kan må mycket dåligt – då *måste* man få hjälp av en vuxen man litar på.

Det kan vara bra att sätta upp några ramar eller regler innan man börjar prata om de olika ämnena. Några exempel:

- Det vi pratar om kommer handla om hur det kan vara för de allra flesta någon gång i livet.
- Om någon vill berätta något om sig själv är det viktigt att det är
 1. något du vill berätta och som känns okej att berätta
 2. att du tror att det kommer kännas okej när du tänker tillbaka på det du har berättat idag när du har kommit hem
- Man ska inte berätta sina största hemligheter!
- Om man börjar tänka på något som känns väldigt jobbigt kan man ta upp det med sin lärare senare, då ingen annan hör. (om detta sker, fundera på om eleven behöver slussas till skolkuratoren)
- Ingen får säga något dumt till någon annan.

Låt klassen fundera på hur ni ska göra med ovanstående punkter.

Var kan man hitta information?

Gå gärna igenom tipsen på olika organisationers hemsidor (sid 84) och kika in på dessa ihop med klassen. Passa gärna på att prata lite om källkritik och vikten av att få information från sidor som man kan lita på.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Vem har skrivit det du läser, och vem är ansvarig för sidan? Är det någon man kan lita på?
- Verkar det du läser stämma överens med annat du läser om samma ämne?
- Handlar texten om fakta som går att kolla upp, eller handlar det om vad någon tycker och känner?

Om frågorna

Frågorna som hör till varje kapitel är sådana som man både kan ha diskussioner om eller använda som skrivuppgifter för äldre elever. Om klassen är sådan att det finns mycket konflikter eller mobbning ska man vara försiktig med att ta upp de mer känsliga ämnena till diskussion, då kan de passa bättre som skrivuppgifter.

Vad är känslor?

- Efter ni har gått igenom kapitlet kan du be eleverna att säga alla känslor de kan komma på, skriv upp de på tavlan.
- Stanna upp vid några känslor och be om exempel på när man kan känna just den känslan.
- Gör också tvärtom; ge exempel på några situationer (t.ex. att gå till tandläkaren, tappa tallriken med mat i matsalen så alla ser) och fråga hur det kan kännas när man är med om något sådant. Försök fånga upp att olika personer kanske kommer med olika svar, och lyft att vi alla är olika och reagerar på olika sätt.

Kropp och knopp hänger ihop

- Be eleverna rita en figur på ett papper och sen rita var de tycker att olika känslor känns i kroppen. Ge exempel på vilka känslor som de kan ta med.
- Be eleverna gå runt och titta på varandras teckningar eller häng upp dem någonstans så att alla kan se dem. Frågor att ställa efteråt: Hade alla ritat i samma känslor på samma ställen i kroppen? Upptäckte du en känsla som du och någon hade ritat på samma ställen respektive på olika ställen i kroppen?
- Frågorna i boken
(de två sista kan eleverna besvara skriftligt var för sig, då kanske du som lärare fångar upp om eleven har någon att vända sig till – och om inte, kan det vara något att följa upp).

- Hur känns det i din kropp när du är ledsen?
- När du är arg?
- När du är glad?
- Vilka vuxna kan du prata med om du inte mår bra?
- Om du har en hemlighet som får dig att må dåligt, vem skulle du vilja prata med då?



Arg

- Stopp-tänk-kör: Rita upp trafikljuset på tavlan och gå igenom vad de olika färgerna betyder.
- Be eleverna komma på exempel på vad man kan göra för att lugna sig så snabbt som möjligt, skriv upp!
- Frågorna i boken:
 - När brukar du bli arg?
 - Hur känns det i din kropp när du är arg?
 - Om du blir arg någon gång när det vore bättre att vara lugn – vad kan du göra för att lugna dig så snabbt som möjligt?



Ledsen

- Be eleverna komma på exempel på när man kan bli ledsen för en kort stund, och saker som gör att man kan bli ledsen en längre period (påminn dem om att inte berätta sådant om sig själva som de inte vill att andra ska veta).
- Prata om vad eleverna kan göra om de känner sig ledsna i skolan, vilka vuxna kan de vända sig till?
- Frågorna i boken:
 - Vad kan göra dig ledsen?
 - Vem kan du prata med om du känner dig ledsen?
 - Vad kan andra göra för att du ska må bättre när du är ledsen?

Glad

- Gå igenom triangeln om hur tankar – känslor – beteenden hänger ihop. Ge några exempel!
- Fråga vad som eleverna blir glada av i skolan och på fritids.
- Frågor i boken:
 - Vad gör dig glad?
 - Vad kan du tänka på som får dig att bli glad?
 - Var i din kropp känns det när du är glad?
 - Hur känns det?



Orolig

- Efter att ni har läst kapitlet, be eleverna att rita sina egna orosmonster. De får gärna också skriva vad just detta orosmonster kan säga för oroliga saker, och också hur man kan svara på det för att få orosmonstret att bli tyst!
- Frågor i boken
(observera att det kan vara känsligt att svara på):
 - Vad brukar du vara orolig för?
 - Finns det något som ett orosmonster säger åt dig att vara orolig för men som du vet inte är på riktigt?
 - Vad får dig att slappna av?

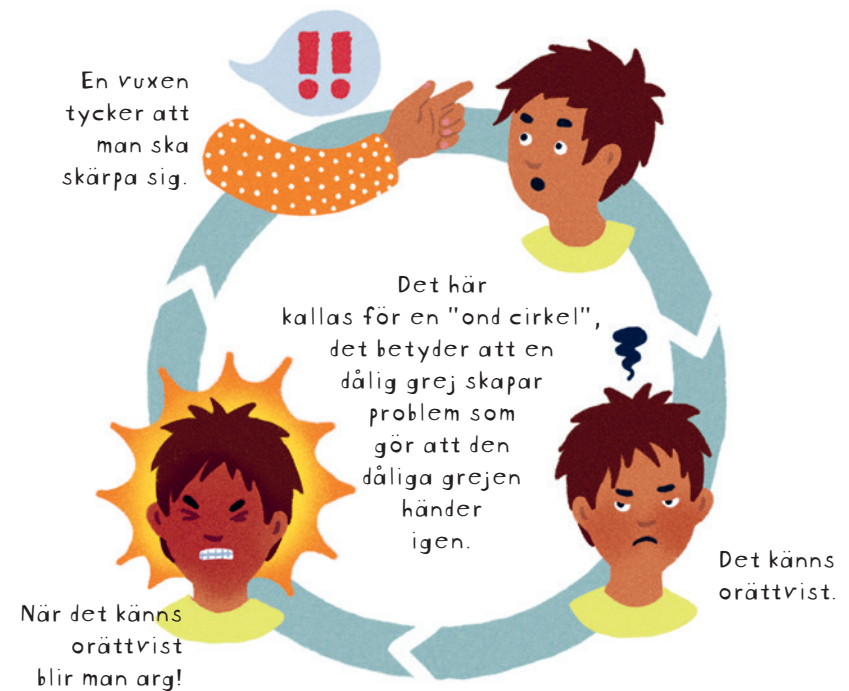


Skam

- Skam är ett känsligt ämne att ta upp, man blottar sina svagheter på ett sätt som inte alltid bemöts bra av andra. Rådet är därför att du som lärare utgår från egna exempel på när du själv har skämts över något/tyckt att något har varit pinsamt, och låt eleverna utgå ifrån dina exempel.
- Ta upp ett av dina exempel. Fråga eleverna saker som:
 - Varför tror de att du tyckte att situationen blev jobbig?
 - Var det rätt att skämmas för just detta eller gjorde du inget fel?
 - Prata om vad du hade behövt från andra i den situationen för att må bättre eller lösa det som hände etc.
- Frågorna i boken
(bör ej diskuteras i klassen, passar bäst som skrivuppgift):
 - Kommer du ihåg någon gång då du skämdes väldigt mycket för något du hade gjort?
 - Vad gjorde du när du skämdes?
 - Hur blev det efteråt?
 - Finns det något du undviker att göra för att du är rädd att du ska göra bort dig?

Orättvisa

- Gå igenom olika typer av orättvisor, på olika nivåer (för egen del, klassen, skolan, eventuellt större perspektiv).
- Prata om vad man kan göra om något känns orättvist.
- Frågorna i boken:
 - Vad tycker du är orättvist?
 - Har det varit lätt eller svårt att säga ifrån när någon har varit orättvis mot dig?
 - Har du någon gång varit orättvis mot någon?





Hemma

- Det här kapitlet ska hanteras varsamt om du vet att du har elever som har problem hemma, som är jour- eller fosterhemsplacerade etc. Det är inte säkert att alla vill dela med sig så mycket kring sin hemmiljö för sina klasskompisar.
- Två bilduppgifter:
 - Eleverna får rita sina hem och visa var de brukar vara mest någonstans och var de trivs bäst.
 - Eleverna får rita sina familjer. Var noga med att lyfta att alla familjer ser olika ut och att man själv bestämmer vilka man räknar till sin familj.
- Frågor från boken
(passar bäst som skrivuppgift):
 - Vad mår du bra av att göra när du är hemma?
 - Vad tycker du om att göra med din familj?
 - Finns det några nya saker du skulle vilja göra med din familj?
 - Vem kan fixa så att ni provar de här nya sakerna?

Skolan

- Här kan man gå igenom olika saker beroende på elevernas ålder eller hur länge sedan de började skolan.
- Fråga om de kommer ihåg vad de tänkte om skolan innan de började, och hur det blev – stämde det de trodde?
- Blev de överraskade av något i skolan? Något som blev roligare än de trott/svårare/inte hade väntat sig alls?
- Finns det något eleverna skulle vilja ändra på i skolan?
- Frågorna från boken:
 - Vad är roligast i skolan?
 - Finns det något du skulle behöva hjälp med i skolan?
 - Vem kan du be om hjälp i skolan?



Fritiden

- Beroende på klass/skola/socioekonomiskt område kommer du ha elever som gör mycket olika saker på fritiden. Vissa har fullt upp med aktiviteter som kostar pengar, andra måste ta ett stort ansvar för mindre syskon då föräldrarna behöver jobba mycket. Det är därför viktigt att utgå från just den elevgrupp som du har.
- När ni går igenom olika saker man kan göra på fritiden, ta gärna upp aspekter kring varför det ser så olika ut men var noga med att inte peka ut någon. Ta gärna upp saker såsom att man har olika intressen, vilka aktiviteter som är tillgängliga, att man själv kan välja att lägga fokus på olika saker (vissa kanske vill plugga mer etc.)
- Frågor från boken:
 - Vad tycker du är roligt att göra på din fritid?
 - Finns det nya saker du skulle vilja pröva på att göra?
 - Vad gör du när du vill ta det lugnt på din fritid?



Kompisar

- Det här är säkert ett område som ni redan har pratat mycket om i klassen på olika sätt utifrån konflikthantering, samarbete m.m. Fundera på vilka områden som din klass skulle behöva fokusera mer på. Om du vet med dig att det pågår mobbning eller annat i klassen behöver du ha med dig detta i åtanke vid diskussioner så att inget barn känner sig utpekad.
- Frågor i boken:
 - Vad tycker du är viktigt hos en kompis?
 - Vad gör dig till en bra kompis?
 - Skriv ner namnen på några personer som du inte känner så bra men som kanske skulle kunna bli nya kompisar!

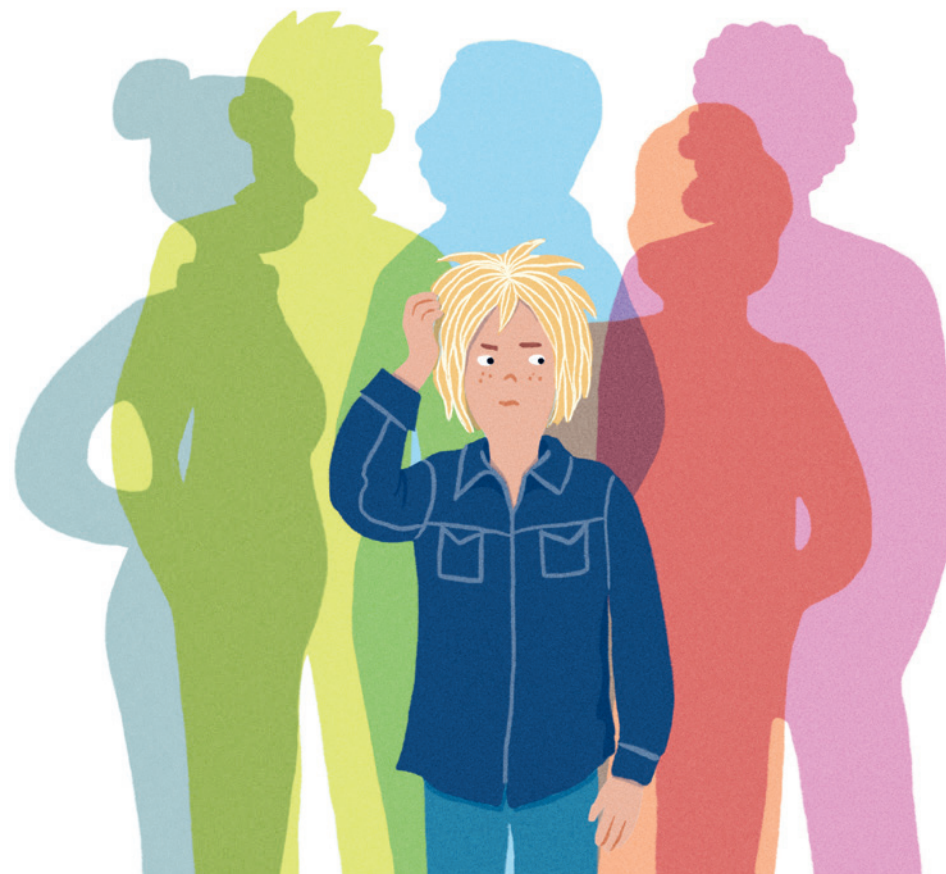


Sömn

- Fråga eleverna vad de tror att hjärnan och kroppen behöver för att må bra (förutom sömn).
- Fråga eleverna vad de har för tips på hur de slappnar av innan de ska somna, kanske finns det något som en klasskompis kan testa?
- Frågor i boken:
 - Hur gör du för att varva ner innan du ska lägga dig? ★
 - Vad får dig att slappna av när du ligger i sängen?
 - Finns det något annat du skulle vilja pröva för att slappna av, till exempel lyssna på ljudbok, massage eller ta ett bad?

Hjälp!

- Det här är också ett kapitel man behöver vara varsam med. Poängen med det här kapitlet är att eleverna ska få syn på att det finns många fler vuxna att vända sig till än vad de kanske först tror. Ta gärna med exemplen från boken och gör det till en skriftlig uppgift där eleverna både kan ringa in de personer de kan prata med men också lägga till namn på andra. Listan från boken finns på nästa sida för utskrift.
- Gå också gärna igenom vilken funktion skolsköterskan och skolkuratorn har, kanske kan ni gå och hälsa på dem? Ta gärna upp BRIS också och självklart – uppmuntra dina elever att berätta för dig om de behöver hjälp med något som känns jobbigt.





Ringa in de vuxna
du litar på och som du kan prata med.

Mamma pappa syster bror bonusförälder

bonussyskon kusin mormor morfar

farmor farfar faster farbror moster

morbror klasslärare gympalärare tränare

kompis förälder (vem?)

annan lärare (vem?)

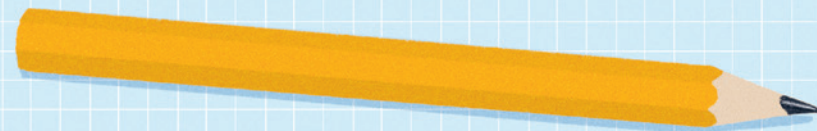
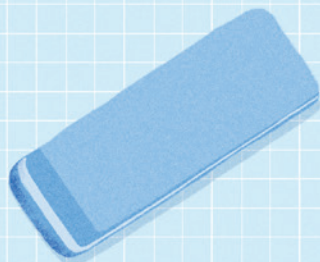
fritidspersonal (vem?)

skolsköterskan skolkuratorn

skolpsykologen rektorn grannen

mattanten vaktmästaren

skolbibliotekarien



Ringa in de vuxna
du litar på och som du kan prata med.

Mamma pappa syster bror bonusförälder

bonussyskon kusin mormor morfar

farmor farfar faster farbror moster

morbror klasslärare gympalärare tränare

kompis förälder (vem?)

annan lärare (vem?)

fritidspersonal (vem?)

skolsköterskan skolkuratorn

skolpsykologen rektorn grannen

mattanten vaktmästaren

skolbibliotekarien

