

MODUL 1

Følelser

Historie 1 Vi har mange følelser

Zippy-time 1.1 Å være lei seg – å være glad

Zippy-time 1.2 Å være sint eller irritert

Zippy-time 1.3 Å være sjalu eller misunnelig

Zippy-time 1.4 Å være nervøs



Voksne for Barn – forbudt å kopiere

Oppfølgingsspørsmålene

Helt fra første Zippy-time øver barna på å gjenkjenne egne følelser og finne løsninger som kan hjelpe dem med å mestre vanskelige følelser og situasjoner. Når de har begynt å øve på dette i klassen, skal du oppmuntre dem til å bruke disse ferdighetene i situasjoner som kan oppstå i hverdagen.

Disse oppfølgingsspørsmålene kan hjelpe barna gjennom prosessen med å finne nyttige løsninger.

- Anerkjenn følelsen
Jeg forstår at dette er vanskelig
- Hva kan du gjøre da?
– når du føler det er slik
- Får du det bedre?
- Får den andre det bedre?
- Har du andre forslag på hva du kan gjøre?
- Har noen av dere andre forslag?
- Er dette noe du vil prøve?

Du finner også disse oppfølgingsspørsmålene på eget ark som du kan henge opp på veggen eller kopiere så du kan bruke dem ved behov.

Definisjonen på en god løsning er at den får meg til å føle meg bedre samtidig som den ikke sårer eller skader meg selv eller andre. En visualisering av dette finnes på vedlegget «Gullregelen for en god løsning». Denne kan gjerne henge i klasserommet gjennom hele skoleåret. Barna kan komme med løsningsforslag som strider imot *Gullregelen*, og det er viktig å anerkjenne at de setter ord på også slike løsninger. Deretter er spørsmålene ovenfor en god hjelp for å få barna til å reflektere over løsningsforslagene.



Modul 1 – Følelser

Målsetting for modul 1

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne ulike følelser og finne mestringsstrategier for å håndtere dem.

Om denne modulen

Det er flere ferdigheter vi må utvikle for å kunne mestre problemer i hverdagen på en god måte. To av de mest grunnleggende ferdighetene er å gjenkjenne våre egne følelser, og å forstå hvordan følelsene våre påvirker måten vi handler eller oppfører oss på.

Barn har noen ganger problemer med å forstå hva de føler i ulike situasjoner. Da blir det også vanskelig for dem å kommunisere følelsene sine til voksne og finne egnede måter å mestre følelsene på. Hvis de har problemer med å uttrykke følelsene sine overfor andre, er det større fare for at de ikke kan be om hjelp, og dermed ikke få hjelp og støtte fra andre. Det kan også være vanskelig for dem å hjelpe andre.

Denne modulen fokuserer på å gjøre barna bedre i stand til å gjenkjenne grunnleggende følelser:

- Være lei seg og være glad
- Være sint eller irritert
- Være sjalu eller misunnelig
- Være nervøs

På grunn av at Zippys venner legger vekt på mestring, har vi fokus på følelser som kan oppleves som vanskelige. Når vi gjenkjenner disse følelsene, hjelper det oss til å forstå at vi må gjøre noe for å mestre situasjonen på en god måte.

Gjennom dialog får barna hjelp til å gjenkjenne følelsene og finne ut hva de kan gjøre for å føle seg bedre – med andre ord, hvordan de kan mestre følelsene.

Den første Zippy-timen inneholder aktiviteter der barna øver på å gjenkjenne følelsen av å være lei seg eller glad hos seg selv og andre. Aktivitetene hjelper også barna til å finne ut *hva* de kan gjøre for å føle seg bedre når de er lei seg.

Den andre Zippy-timen fokuserer på å gjenkjenne sinne og irritasjon hos personene i historien og i barnas egne hverdagsopplevelser. Øvelsene har fokus på å finne ut og øve på ulike måter vi kan roe oss ned på og hvordan føle oss bedre når vi er sinte.

Den tredje Zippy-timen handler om misunnelse og sjalu og hva vi kan gjøre når vi er misunnelige eller sjalu.

Den fjerde Zippy-timen fokuserer på å være nervøs, samt å være klar over de fysiologiske reaksjonene som kan opptre sammen med nervøsitet, og mestringsstrategier som kan hjelpe.

Hver av timene inneholder også repetisjon eller innøving av ferdigheter. Forskning har vist at denne repetisjonen er svært viktig for å sikre at barna faktisk behersker disse ferdighetene.



Voksne for barn – forbudt å kopiere

Vi har mange følelser

- ① ▼ **Time 1.4** Dette er en fortelling om tre gode venner: Leela, Tig og Sandy. De bor i en liten by som ligger like ved en elv. Leela og Tig er søsken, og Sandy er vennen deres. Alle tre er veldig glade i hverandre.

Leela og Tig er tvillinger. Det betyr at de er født på samme dag, og at de har samme mamma og pappa. Leela ble født først, så hun sier ofte til Tig: «Jeg er større enn deg!» Tig synes det er noe tøys, for Leela er bare én time eldre enn ham. Det hender at de krangler om det.

Leela og Tig bor i et hus i utkanten av byen, sammen med foreldrene sine.

- ② Sandy bor i huset ved siden av. Hun bor sammen med mammaen og storebroren sin, som heter Finn. Sandys pappa har flyttet, og Sandy må kjøre langt med buss for å komme til den byen der han bor nå. Derfor er Sandy bare av og til sammen med pappaen sin.

- © Da Sandy var liten, var det Tig og Leelas mamma som passet henne, mens mammaen til Sandy var på jobb. Derfor har de tre vennene lekt sammen helt siden de var små. Nå drar de ofte til svømmehallen eller går på kino sammen. Noen ganger er det Tig og Leelas pappa som tar dem med, andre ganger er det Sandys mamma. Når pappaen til Sandy er på besøk, drar de alle sammen til parken og leker eller spiller fotball.

- 3 Leela, Tig og Sandy begynte på skolen samme dag og i samme klasse. Da de møttes i klassen første gang, gav læreren dem hvert sitt lille navneskilt som de skulle ha på seg. Læreren heter Sam, og han hadde laget skiltene selv. Han ba alle barna sette seg i en sirkel sammen med ham. Deretter skulle hver enkelt si navnet sitt og fortelle noe om seg selv.
- 4 Da det ble Tig sin tur, sa han: «Jeg heter Tig, og jeg har et pinnedyr som heter Zippy. Han bor i et glassbur på rommet mitt.»

Da det ble Leelas tur til å si noe, var hun veldig nervøs. Hun sa likevel: «Jeg heter Leela. Tig er broren min. Han erter meg noen ganger med å legge Zippy på hodeputen min, og det liker jeg ikke.» ▲ Time 1.4

Sam sa til de andre barna: «Leela og Tig er født på samme dag, derfor er de tvillinger.»

«Ja, det er vi», sa Leela, «men vi liker ikke alltid det samme, slik som noen tvillinger gjør!»

▼ Time 1.3 «Liker dere å være tvillinger, da?» spurte Sam.

Leela og Tig så på hverandre. Det hadde de aldri tenkt over.

«Noen ganger er det veldig fint,» sa Tig, «for jeg har alltid noen å leke med.»

- 5 Sams spørsmål fikk Leela til å tenke på noe fra sist sommer. Hun husket hvordan det var da Tig lå i sengen og var syk og mammaen deres var inne hos ham hele tiden. Da hadde hun vært sjalu fordi Tig fikk all oppmerksomheten. ▲ Time 1.3



Voksne for Barn – forbudt å kopiere

Nå var det Sandys tur. Hun sa: «Jeg heter Sandy, og jeg bor ved siden av Leela og Tig. Jeg har en storebror som heter Finn.» «Takk skal du ha, Sandy,» sa Sam.

▼ **Time 1.2** «Nå har visst alle sagt noe om seg selv, og nå vil jeg be dere om noe. Når dere kommer hjem fra skolen i dag, skal dere finne et eller annet som dere har lyst til å vise frem på skolen. Og hvis dere kan, så ta det med hit i morgen. Men ingen kjæledyr, altså. Vi kan jo ikke ha klasserommet fullt av hunder og katter, kan vi vel?»

6

Tig var veldig glad i pinnedyret sitt, og han ble sint når han tenkte på at han ikke fikk ta det med fordi Sam ikke ville ha kjæledyr i klassen. Han tenkte: «Det er urettferdig. Jeg vil så gjerne vise Zippy til klassen min. Dessuten kunne det vært kjempemorsomt om alle hadde kjæledyrene sine med seg. Hunder, katter og min Zippy. Sam er bare dum!»

?

På vei hjem fra skolen la Leela merke til at Tig tenkte på noe alvorlig. Han så helt rar ut i ansiktet, og han pratet og lo ikke slik som han pleide.

© «Hva er i veien, Tig?» spurte hun.

«Ingenting!»

Leela var likevel sikker på at et eller annet var galt. Men hva skulle hun gjøre? Hvis hun spurte Tig på nytt når de var kommet hjem, ville han enten fortelle henne hva som var i veien, eller så ville han bli sur og gå sin vei. Det siste ville hun ikke skulle skje.

- 7 Da pappaen til Tig og Leela kom hjem fra jobben, spiste alle middag sammen. Pappa spurte hvordan den første skoledagen hadde vært.

«Det har vært kjempegøy,» sa Leela. «Vi sang noen sanger, og jeg kunne flere av dem.»

«Hva med deg, Tig?» spurte pappa. «Har du også hatt det fint?»

«Nei, ikke helt,» sa Tig. Han hadde bestemt seg for at skolen var et dumt sted, og at han ikke ville dit mer. Etter middagen gikk han opp på rommet sitt og la seg på senga.

- 8 «Hvorfor kan ikke du bli med på skolen, Zippy?» sa han høyt. Men pinnedyret Zippy satt og sov på en grein inne i glassburet sitt.

▲ Time 1.2



Voksne for Barn – forbudt å kopiere



Zippy-time 1.1

Å være lei seg, å være glad



Mål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne ulike følelser og finne mestringsstrategier for å håndtere dem.



Delmål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne følelsen av å være lei seg og finne måter å mestre den.



Du trenger

- Zippy-plakat
- Regelplakat
- Illustrasjoner for denne modulen (Bilde 1-8). Illustrasjonene finnes også digitalt på vfb.no
- Tegnepapir
- Flipover-ark for å skrive ned barnas forslag
- Oppfølgings-spørsmålene
- Jeg-ark (vedlegg 1a)

Innledning

5m



- Fortell barna at vi skal lese historier om barn på deres alder. Hovedpersonene er Tig, søsteren hans, Leela, og vennen deres, Sandy. Historiene handler om hvordan vennene har det. Som oftest har de det fint sammen, men noen ganger har barna problemer.
- Hver uke skal vi drive med spill, leker og andre aktiviteter for å finne ut hva barna i historiene kan gjøre når de har problemer. Vi skal også finne ut hva vi selv kan gjøre og hvordan vi kan få det bedre når vi har problemer.
- Forklar at vi har noen regler for Zippy-timene som vil gjøre det lettere å ha det bra sammen og kunne samarbeide. Vis regelplakaten. Les hver regel langsomt og be barna gjenta den. Spør dem om de synes de ulike reglene er nyttige og hvis ja, hvorfor? Si at du vil minne dem på reglene i starten på hver Zippy-time.

- Rekk opp hånda når du vil si noe
- Snakk én om gangen
- Lytt til hverandre
- Ikke si stygge ting
- Tenk på fine ting å si til hverandre
- Du behøver ikke si noe hvis du ikke har lyst

Historie

- Les den første historien og vis bildene mens du leser, se nummer i margin. Stopp ved ?
 - Spør: Hvordan følte Tig seg? (Lei seg, sint)
Hvorfor var han lei seg/sint?
- Så fortsetter du å lese resten av historien.

10m



Aktivitet 1: Hva gjør meg glad eller lei meg?

10m



- Forklar barna at på samme måte som med Leela og Tig, så er det noen ting som gjør oss glade, og noen ting som gjør at vi bli lei oss. Be dem lukke øynene og tenke på en gang de følte seg lei seg.
- Be dem tegne en gang de var lei seg eller en gang de var glad.
- Si til barna at de bare har noen få minutter på seg til å tegne, og at de etterpå kan vise tegningene sine til klassen og forklare hva de har tegnet.
- Om barna ikke allerede sitter i ring, ber du dem sette seg slik, med tegningene sine foran seg.

- Be dem om å vise frem tegningen sin og forklare hva de har tegnet en etter en. Si at de skal forklare det kort. Spør hvert enkelt barn hvorfor han/hun var lei seg eller glad. Benytt *Oppfølgingsspørsmålene* ved å først anerkjenne følelsen og dersom det passer, kan du gå videre og spørre: Hva gjorde du? Ble det bedre/synes du det hjalp? osv
- Husk at barna ikke må si noe eller vise frem tegningen hvis de ikke vil.

15m

Aktivitet 2: Hva kan jeg gjøre når jeg er lei meg?



- Fortell barna at det er mange forskjellige ting vi selv kan gjøre for å føle oss bedre når vi er lei oss.
- Fortell barna at de nå skal tenke på hva de kan gjøre for å føle seg bedre i situasjoner hvor de føler seg triste.
- Lag tre tankekart på et stort ark hvor du skriver «Hjemme», «Skolen» og «Med venner» i midten, og elevenes forslag rundt.
- Spør en etter en: Hva kan vi gjøre når vi er lei oss hjemme, på skolen eller sammen med venner? Oppmuntre dem til å komme med ulike forslag.
- Husk å gi barna positiv tilbakemelding på at de kommer med forslag, uavhengig av om du liker forslagene.
- Dersom det kommer forslag som du tenker ikke er en god løsning, benytter du oppfølgingsspørsmålene for å få barnet eller gruppa til å reflektere. Kun løsninger gruppa er enige om er gode, skrives på tankekartene. (En god løsning: Får barnet til å føle seg bedre og skader eller sårer ikke barnet selv eller andre.)
- Avslutt aktiviteten med å rose barna for at de fant mange løsninger, selv om dette bare er første Zippy-time. Si at dere videre i uka skal lete etter enda flere løsninger.

Tankekartene henger oppe gjennom uka og læreren spør elevene daglig om nye forslag som kan skrives på. (Arket skal benyttes i neste Zippy-time)

5m



Jeg-arket

- Forklar at etter hver Zippy-time vil vi bruke litt tid på å tenke over hvordan vi likte det vi gjorde denne timen og hvordan vi har det inni oss. Gi gjerne en kort oppsummering av hva som ble gjort denne timen.
- Gi hvert barn en kopi av vedlegg 1a.
- Forklar at det er to spørsmål på arket de nettopp fikk. Forklar det første spørsmålet først. Det handler om hvordan de likte timen. Hvis de likte den, skal de sette ring rundt solen. Hvis de ikke likte det de gjorde i timen, skal de ringe rundt skyen. Gi barna tid til å utføre oppgaven før du forklarer det andre spørsmålet. Det handler om hvordan de føler seg. Hvis de er glade, skal de sette ring rundt smilefjeset. Hvis de er lei seg, skal de ringe rundt det triste fjeset.
- Etter at barna har gjort ferdig arkene, skal de oppfordres til å fortelle deg hva de har tenkt da de valgte som de gjorde. Forklar at barna kan fortelle deg om det senere hvis du ikke får tid til å lytte til alle.

Tillegg

Du finner flere aktiviteter i heftet:
Supplerende aktiviteter/Tilpasset undervisning

Aktivitet 1 – s. 6

Aktivitet 2 – s. 7

Det kan være en fordel at elevene sitter ved pultene sine når de fyller ut «Jeg-arket», slik at de lettere svarer uavhengig av hverandre. Lærer og evt. medhjelper kan gå stille rundt og snakke med hvert enkelt barn om hvordan de har valgt å sette ringer og hvorfor. Resten av gruppa kan da f.eks. arbeide i en egenaktivitetsbok i norsk.



Zippy-time 1.2

Å være sint eller irritert



Mål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne ulike følelser og finne mestringsstrategier for å håndtere dem.



Delmål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne følelsen av å være sint eller irritert og finne måter å mestre disse.



Du trenger

- Regelpakat
- Tankekartene med løsninger fra Zippy-time 1.1
- Oppfølgings-spørsmålene
- Situasjonkort om følelser (vedlegg 2a og 2b)
- Mystisk boks. Dekorér f.eks. en skoese og gjør den til en «Mystisk boks». Denne esken vil bli brukt gjennom hele programmet når barna skal trekke et kort som del av en aktivitet.
- Jeg-ark (vedlegg 1a)

Regler og gjennomgang av forrige Zippy-time

5m



- Minn barna på reglene ved å vise plakaten og lese dem opp, én etter én. Be barna om å gjenta hver regel og forklare hva den betyr.
- Minn barna på at forrige gang så vi at Tig var lei seg fordi han ikke kunne ta med seg Zippy på skolen. Spør hvordan vi kunne vite at Tig var lei seg. *Hva gjorde eller sa Tig som viste oss at han var lei seg?*
- Vis tankekartene fra Zippy-time 1.1 og les opp alle forslagene som står der.

Spør barna om de har enda flere løsninger:

Hva kan vi gjøre for å føle oss bedre når vi er lei oss?

Hjemme? På skolen? Med vennene våre?

Legg til eventuelle nye løsninger på tankekartene.

Innledning

- Fortell barna at dere i dag skal snakke om følelsene sinne eller irritasjon. Forklar at dette noen ganger kan være veldig sterke følelser.
- Fortell barna at vi ofte ikke vet ikke hva vi skal gjøre for å føle oss bedre når vi er sinte eller irriterte, men at dere i dag skal snakke om akkurat det.

Aktivitet 1: Jeg blir sint når...

15m



- Forklar at du skal lese en del av den historien de hørte forrige gang én gang til.
 - Les fra merket «**Time 1.2**» i historien og ut.
 - Spør hvordan Tig følte seg. Spør om de tror Tig hadde andre følelser i tillegg til å være lei seg. (Ønskelig at barna kommer frem til at han også var sint)
 - Forklar at det er normalt å være sint av og til.
 - Spør barna om de har vært sinte noen gang.
 - Hjemme? På skolen? Sammen med venner? Hva skjedde?
 - Spør barna hva vi kan gjøre for å føle oss bedre når vi er sinte.
 - Bruk oppfølgings-spørsmålene ved å først *anerkjenne* følelsen. Spør deretter:
 - Hva gjorde du for å få det bedre? Ble det bedre? Synes du det hjalp?
- Barna kan tegne eller skrive løsningene sine på et ark eller i en bok.



Aktivitet 2: Kortspill om følelser



- Fortell barna at vi skal spille et kortspill som handler om følelser.
- Om ikke barna allerede sitter i ring, så be dem gjøre det nå. Introduser den mystiske boksen.
- Forklar at du skal velge ett og ett barn som får trekke et situasjonskort fra boksen. Barnet eller du leser det som står på kortet høyt slik at hele klassen kjenner til situasjonen. Deretter ber du barnet som trakk kortet mime/visе den følelsen de ville hatt i situasjonen.
- Forklar at resten av gruppen skal prøve å gjette hvilken følelse barnet uttrykker. Denne øvelsen bidrar til at barna trener på å identifisere følelser. La barnet som mimer følelsen sette seg så fort gruppa har gjettet riktig.
- Si videre at nå skal gruppa sammen forsøke å finne en løsning for en som har kommet opp i denne situasjonen. La barna komme med løsningsforslag og reflektere over dem ved hjelp av spørsmål 3 og 4 i *Oppfølgingsspørsmålene*.
- Forklar at vi noen ganger kan prøve å forandre den situasjonen vi er i, eller gjøre noe med problemet hvis vi f.eks. har blitt uvenner med noen. Be barna om eksempler på dette (å si unnskyld eller gjøre noe for å bedre situasjonen).
- Forklar at vi andre ganger ikke kan endre situasjonen, f.eks. når en god venn har flyttet, men vi kan gjøre ting som får oss til å føle oss bedre (gråte, tegne et brev eller skype med vennen).

Fortell barna at begge disse løsningstypene er bra å bruke for å føle seg bedre. Det viktigste med løsninger er at de får oss til å føle oss bedre og ikke skader eller sårer andre.

Jeg-arket



- Forklar at barna, på samme måte som i forrige Zippy-time, nå skal fylle ut *Jeg-arket*.
- Gi dem en kort oppsummering av hva som ble gjort denne timen.
- Gi hvert barn en kopi av vedlegg 1a.

- Forklar at det er to spørsmål på arket de nettopp fikk. Forklar det første spørsmålet først. Det handler om hvordan de likte timen. Hvis de likte den, skal de sette ring rundt solen. Hvis de ikke likte det de gjorde i timen, skal de ringe rundt skyen. Gi barna tid til å utføre oppgaven før du forklarer det andre spørsmålet. Det handler om hvordan de føler seg. Hvis de er glade, skal de sette ring rundt smilefjeset. Hvis de er lei seg, skal de ringe rundt det triste fjeset.
- Etter at barna har gjort ferdig arkene, skal de oppfordres til å fortelle deg hva de har tenkt da de valgte som de gjorde. Forklar at barna kan fortelle deg om det senere hvis du ikke får tid til å lytte til alle.

Tillegg

Du finner flere aktiviteter i heftet: **Supplerende aktiviteter/Tilpasset undervisning**

Aktivitet 1 – s. 8

Aktivitet 2 – s. 9

Det kan være en fordel at elevene sitter ved pultene sine når de fyller ut «Jeg-arket», slik at de lettere svarer uavhengig av hverandre. Lærer og evt. medhjelper kan gå stille rundt og snakke med hvert enkelt barn om hvordan de har valgt å sette ringer og hvorfor. Resten av gruppa kan da f.eks. arbeide i en egenaktivitetsbok i norsk.



Zippy-time 1.3

Å være sjalu eller misunnelig



Mål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne ulike følelser og finne mestringsstrategier for å håndtere dem.



Delmål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne følelsen av sjalusi/misunnelse og finne måter å mestre den.



Du trenger

- Regelplakat
- Illustrasjon av Leela som er sjalu (bilde 5)
- Tegnepapir
- Farger til fargelegging
- Oppfølgings-spørsmålene
- Jeg-ark (vedlegg 1a)

Regler og gjennomgang av forrige Zippy-time

5m



- Minn barna på reglene og les dem høyt.
- Minn barna på at sist gang vi hørte om Tig var han sint fordi han ikke kunne ta med seg Zippy på skolen.
- Spør barna hvordan de kunne vite at Tig var sint. *Hva gjorde og sa han som viste oss at han var sint?*

5m



Innledning

- Fortell barna at vi i dag skal lære å gjenkjenne en ny følelse – sjalusi eller en følelse som ligner; nemlig misunnelse. Si at alle barn og voksne er sjalu eller misunnelige av og til, og at vi ikke trenger bli flau på grunn av det. Kom gjerne med et enkelt eksempel på en gang du var misunnelig eller sjalu.

Spør barna om de vet hva sjalusi og misunnelse er?

- Si at når vi er sjalu eller misunnelige, så vet vi ikke alltid hvordan vi skal reagere eller hva vi kan gjøre for å få det bedre. Men i dag skal vi sammen prøve å finne ut hva vi kan gjøre for å føle oss bedre.

10m



Aktivitet 1: Leela er sjalu

- Vis barna bildet med Leela som er sjalu på broren sin (bilde 5).
- Spør barna om de kan huske hva som skjedde.
- Les den delen av historien som er merket med «**Time 1.3**»
- Forklar at vi kan bli sjalu eller misunnelige når vi veldig gjerne vil ha en ting, for eksempel en leke eller en gave som noen andre har. Vi kan også være sjalu fordi vi vil ha oppmerksomheten eller kjærligheten noen andre får (som en lillebror eller -søster).
- Be barna beskrive situasjoner der de var sjalu eller misunnelige.

Aktivitet 2: Hva gjør jeg når jeg er sjalu eller misunnelig?

20m



- Forklar for barna at de nå skal lage en tegning, og at dere deretter skal sitte i ring og forklare det dere har tegnet.
- Alle barna skal tegne en situasjon da de var sjalu eller misunnelige. Det kan være noe som hendte på skolen, hjemme eller sammen med venner.

Hvis barna synes det er vanskelig å tenke på en slik situasjon, kan du komme med forslag – en venn som fikk en ny leke jeg ikke fikk, broren min vant en premie, moren min ga oppmerksomhet til lillebroren og lillesøsteren min, men ikke til meg. Vennen min får alltid skryt for at han tegner så fint. Du kan også gi et eksempel fra din egen barndom.

- Gi hvert barn et ark å tegne på.
- Fortell barna at de bare har noen få minutter på seg til å tegne.
- Fortell barna at det er greit om de ikke ble ferdige med tegningen. Dette er ikke et kunstverk, men en måte å fortelle om en følelse. Dersom ikke barna allerede sitter i ring, så ber du barna sette seg slik med tegningene foran seg.
- Be så mange av barna som dere har tid til om å forklare tegningene sine. Si at forklaringen skal holdes kort. *Hva skjedde? Hva gjorde de for å føle seg bedre?*

Her er det spesielt viktig å anerkjenne følelsen fordi sjalusi og misunnelse ofte er forbundet med skam, kanskje spesielt for voksne. Det kan gi oss en spesiell utfordring ved å la barna få lov til å «være i følelsen» og selv få reflektere seg frem til hvordan de kan få det bedre. Noen ganger kan det å bli møtt med anerkjennelse for en vanskelig følelse være nok til at barna opplever å mestre situasjonen.

Hvis barna ikke opplever å få det bedre, eller eventuelle løsninger de foreslår ikke er gode for dem eller andre, er det naturlig å benytte *Oppfølgingsspørsmålene*.

- Ros barna for at de nå har funnet mange måter man kan føle seg bedre på når man er sjalu eller misunnelig. Oppfordre dem til å prøve løsningene i aktuelle situasjoner.

Jeg-arket

5m



- Fortell barna at du skal dele ut *Jeg-arket* av samme type som de fikk forrige gang. Alle barna skal tegne ring for å vise om de likte timen og hvordan de føler seg. (Se evt. «**Time 1.2**» for grundigere forklaring)
- Gi alle barna et ark hver og be dem svare individuelt.
- Be barna fortelle om de likte timen og hvordan de føler seg, enten i plenum eller til deg personlig.



Tillegg

Du finner flere aktiviteter i heftet:
Supplerende aktiviteter/Tilpasset undervisning

Aktivitet 1 – s. 10

Aktivitet 2 – s. 11



Voksne for barn – forbudt å kopiere



Zippy-time 1.4

Å være nervøs



Husk
hjemmeaktiviteten



Mål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne ulike følelser og finne mestringsstrategier for å håndtere dem.



Delmål

Å bedre barnas evne til å gjenkjenne følelsen av å være nervøs og finne måter å mestre denne.



Du trenger

- Arket med Hjemmeaktiviteten for modul 1 og informasjonskrivet som skal følge med til foreldre.
- Regelplakat
- Illustrasjon av Leela som er sjalu (bilde 5)
- Kroppsomriss (vedlegg 3)
- Når jeg er nervøs (vedlegg 4)
- Tack-it eller lignende
- Mystisk boks
- Stjerne- og søppelbøtte (vedlegg 5)
- Løsningskort (vedlegg 6a og 6b)
- Jeg-ark (vedlegg 1a)

5m



Regler og gjennomgang av forrige Zippy-time

- Minn barna på reglene og les dem høyt.
- Sist gang hørte vi om da Leela ble sjalu på tvillingbroren sin da han var syk, fordi han fikk all oppmerksomheten. Vis barna bildet av Leela som er sjalu (bilde 5).
- Spør dem om de husker hva sjalusi og misunnelse er. Det er den følelsen vi har når vi veldig gjerne vil ha noe som noen andre har.
- Spør barna om de husker hva vi kan gjøre for å føle oss bedre når vi er sjalu eller misunnelige.

5m



Innledning

- Si at vi i dag vil lære å gjenkjenne hvordan vi føler oss når vi er nervøse.
- Fortell barna at mange følelser kan vi kjenne i kroppen. Når vi merker at det skjer noe i kroppen vår, kan det hjelpe oss til å forstå hva vi føler.
- I dag skal vi snakke om hvordan kroppen vår kan fortelle oss at vi er nervøse, og vi vil se på hvordan vi kan føle oss bedre når vi er nervøse.

10m



Aktivitet 1: Hva skjer i kroppen min når jeg er nervøs?

Forklar barna at vi nå skal snakke om å være nervøs. Hva betyr det? (f.eks. å grue seg/være litt redd)

- Les historien fra begynnelsen og til merket «Time 1.4»
- Spør hvorfor Leela var nervøs. Forklar at det er vanlig å være nervøse når vi skal si eller gjøre noe foran andre.
- Spør barna om de noen ganger har vært nervøs på samme måte som Leela. *Hva gjør dem nervøse?*

Hvis barna ikke kan komme på noe, kan du komme med forslag: begynne på en ny skole, opptre foran publikum, møte nye mennesker, å innrømme at man har gjort noe galt.

- Forklar at det påvirker kroppen vår å være nervøs. Spør barna hva de føler i kroppen sin når de er nervøse.

Hvis barna ikke kan komme på noe, kan du komme med forslag: vi kan føle oss varme og ha en rar følelse i magen eller svette i hendene.

- Heng vedlegg 3 på veggen.
- Si at dere skal leke en lek, og at du vil velge ut noen barn. Disse skal trekke et kort fra *Den mystiske boksen* og mime hvordan det føles i kroppen å være nervøs i den aktuelle situasjonen.

- Si at resten av barna skal prøve å gjette hvordan barnet har det.
- Forklar at barnet som mimer deretter skal sette kortet på vedlegg 3, på det stedet han/hun kan kjenne følelsen.

Aktivitet 2: Jeg vet hva jeg skal gjøre når jeg opplever vanskelige følelser



- Heng opp *Stjerne- og søppelbøttearket* (vedlegg 5) på veggen.
- Fortell barna at de nå skal leke en annen lek. Be dem foreslå situasjoner der de kan oppleve vanskelige følelser, som de vi har snakket om i de tidligere Zippy-timene: Å være lei seg, sint, irritert, misunnelig eller nervøs. Hjelp dem om nødvendig i gang med situasjoner som: «Jeg må synge foran mange mennesker», «søsteren min stjal yndlingsleken min», «jeg knuste mamma's fineste vase».
- Be barna om å beskrive den følelsen de hadde i hver situasjon.
- Forklar at du vil be dem om å trekke et kort (6a og 6b) fra *Den mystiske boksen*. På hvert kort er det en løsning.
- Hvis den løsningen er god for situasjonen og følelsen, skal barnet sette den på veggen under stjernen og forklare hvorfor den løsningen kan hjelpe noen til å føle seg bedre.
- Hvis løsningen de trekker ikke er god, skal de sette den under søppelkassen og forklare hvorfor det ikke er en god løsning for den følelsen.
- Fortsett med denne aktiviteten til alle løsningskortene er oppbrukt.
- Hvis dere har tid, kan du be barna foreslå andre løsninger. Skriv disse løsningene på tomme kort og be barna sette dem under stjernen eller søppelkassen.
- Spør om noen av løsningene under søppelkassen kan være gode og kan hjelpe noen i en annen situasjon. Hvis ja, kan barna foreslå en slik situasjon og flytte kortet til stjernen.
- Minn barna på at forskjellige mennesker kan velge ulike løsninger, men at det er OK å bruke alle løsninger som stemmer med gullregelen.

Tillegg

Du finner flere aktiviteter i heftet: **Supplerende aktiviteter/Tilpasset undervisning**

Aktivitet 1 - s. 12

Aktivitet 2 - s. 13

Jeg-arket



- Fortell barna at du skal dele ut *Jeg-arket* av samme type som de fikk forrige gang. Alle barna skal tegne ring for å vise om de likte timen og hvordan de følte seg.
- Gi alle barna et ark hver og be dem svare individuelt.
- Be barna si om de likte timen og hvordan de føler seg.

Hjemmeaktivitet



- Del ut *Informasjonsarket* om hjemmeaktivitetene og *Hjemmeaktivitetsark* for modul 1 til alle barna. Forklar at de skal ta det med hjem og gjøre aktiviteten sammen med en forelder eller et annet familiemedlem. Noen lærere har gode erfaringer med å gå igjennom oppgaven med barna slik at de kan forklare for foreldrene sine hva de skal gjøre. Arkene skal signeres nederst på siden og tas med tilbake til klassen til neste Zippy-time.

© Voksne for Barn – forbudt å kopiere

Det er ikke tillatt å kopiere eller gjengi dette materialet. Alle som vil bruke det, uansett formål, må innhente skriftlig samtykke fra Partnership for Children.