

Dine egne følelser i forskellige situationer

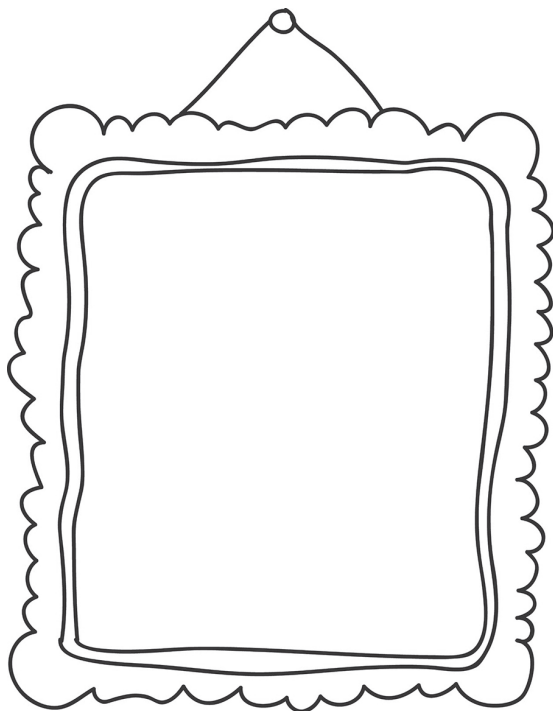
Kapitel 4: Øvelsesark 1

Side 1 af 3

Sådan som folk har det indeni afspejles i den måde, de reagerer på over for andre. Men før vi kan finde ud af, hvordan andre har det i forskellige situationer, må vi først kende vores egne følelser.



Ud for hver af følgende situationer skal du tegne et billede af dit ansigt, sådan som det ser ud i den beskrevne situation. Derefter skal du vælge en følelse fra ordbanken, som bedst beskriver den følelse, der passer til dit ansigt på billedet, og skrive det på den blanke linje. Husk, der er ingen rigtige eller forkerte svar i denne øvelse! Vi har alle forskellige følelser, så det er helt fint, hvis du vælger et andet ord end dine klassekammerater.



Min lærer giver mig min matematikopgave tilbage og siger: "Godt arbejde! Du har næsten alle sammen rigtige."

Jeg føler mig _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

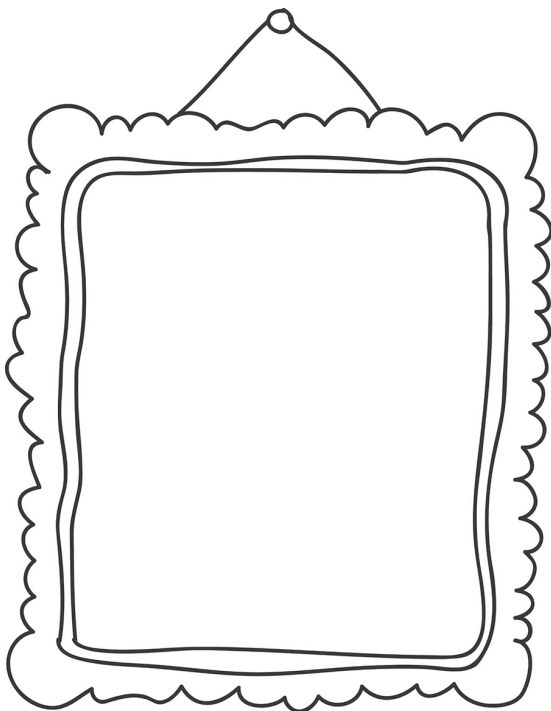
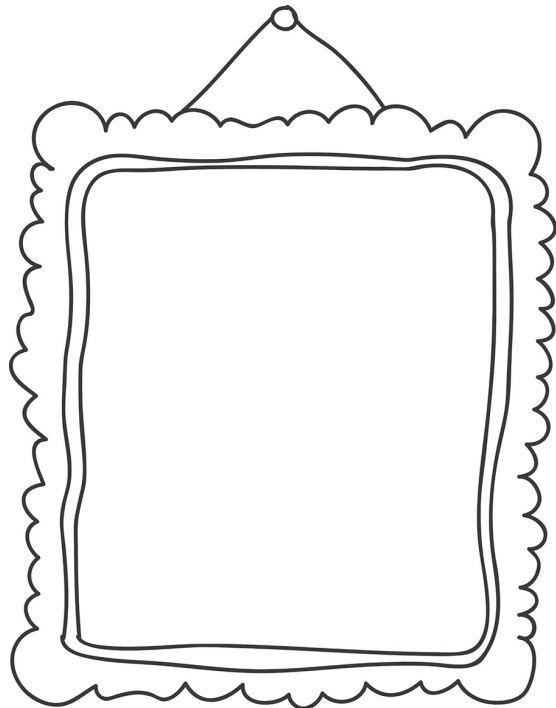
Dine egne følelser i forskellige situationer

Kapitel 4: Øvelsesark 1

Side 2 af 3

Nogle af de andre børn spørger mig, om jeg vil være med til at spille et spil, som jeg rigtig gerne vil spille.

Jeg føler mig _____



Der bliver pludselig ændret i planerne. Det var meningen, at vi skulle have lavet et forsøg sammen i klassen, men nu skal vi bare læse i stedet for.

Jeg føler mig _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

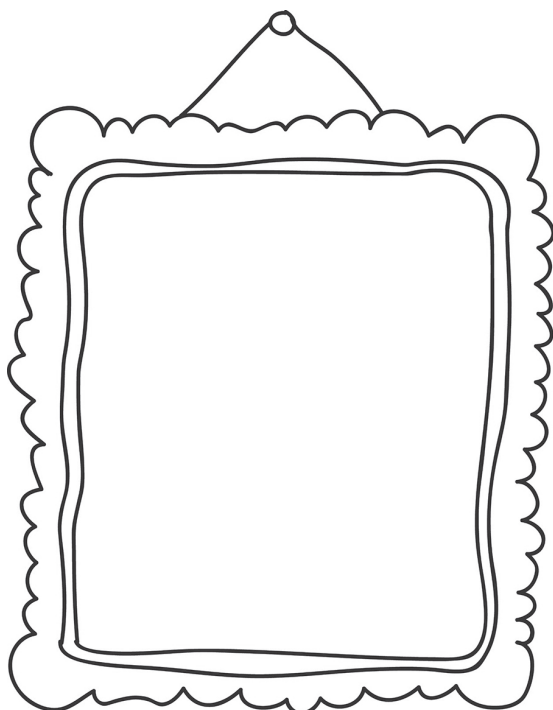
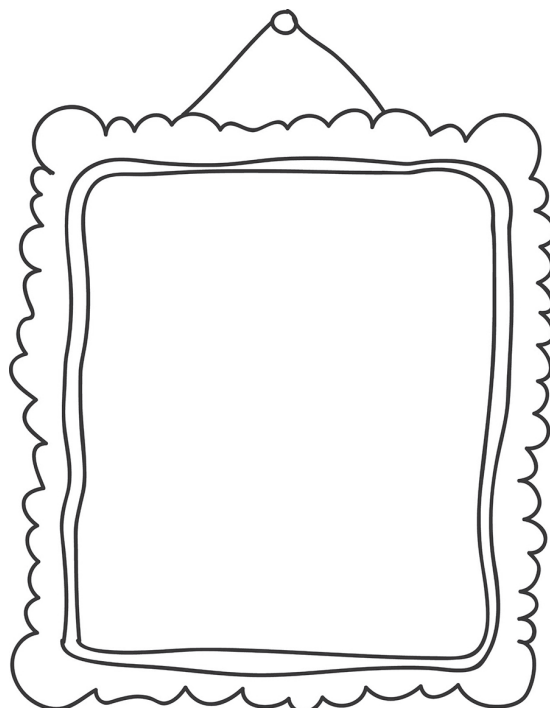
Dine egne følelser i forskellige situationer

Kapitel 4: Øvelsesark 1

Side 3 af 3

Det regner, så vi kan ikke komme udenfor i
spisefrikvarteret.

Jeg føler mig _____



Jeg svarer på min lærers spørgsmål, og hun
siger: "Det er rigtigt! Godt tænkt."

Jeg føler mig _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

Genkend andres følelser i forskellige situationer

Kapitel 4: Øvelsesark 2

Side 1 af 3

Nu hvor du har tænkt over dine egne følelser i forskellige situationer, skal du nu til at tænke over, hvordan andre føler i forskellige situationer. I dette øvelsesark skal du derfor øve dig i at tænke over, hvilke følelser andre kan have i forskellige situationer.

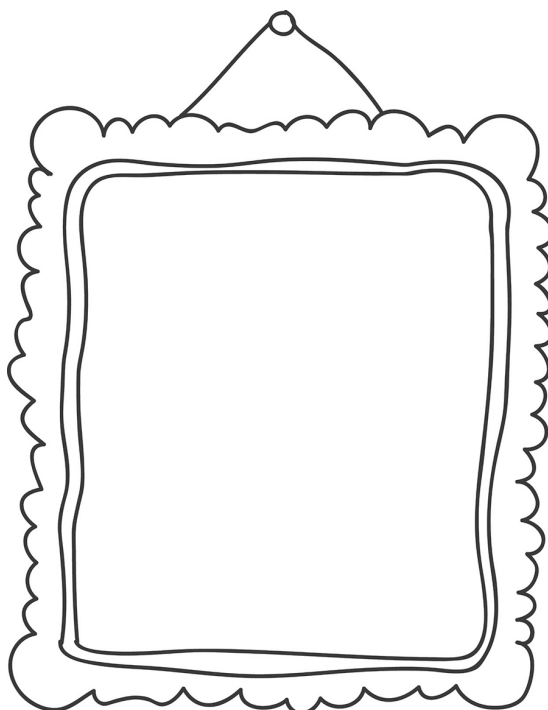


I hver af følgende situationer skal du:

1. Gennemgå situationen og forestille dig selv i den. Derefter skal du tegne et ansigt, der viser, hvordan den **anden person** i situationen sandsynligvis har det.
2. Vælg den følelse fra ordbanken, der bedst passer til personens ansigt, og skriv ordet på den blanke linje.

Jeg sidder i klassen, og min lærer stiller et spørgsmål, som jeg godt kan svare på. Jeg rækker hånden op og vifter med den, men inden læreren når at give en i klassen lov til at svare, har jeg allerede sagt svaret højt.

Min lærer føler sig nok _____



ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

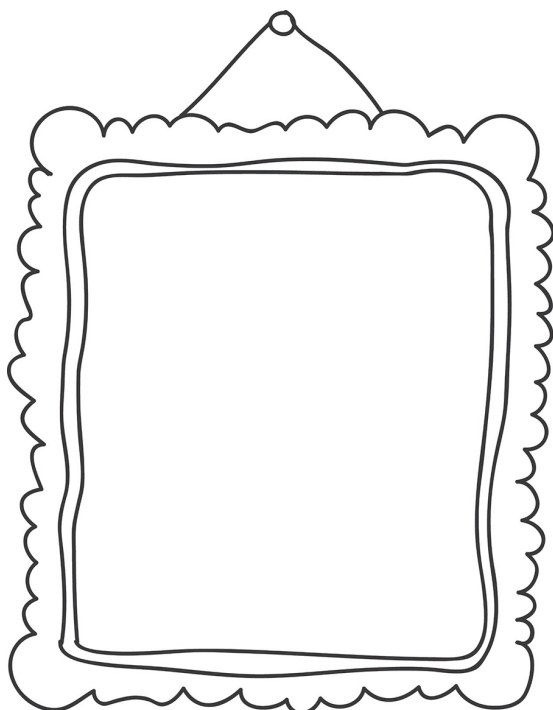
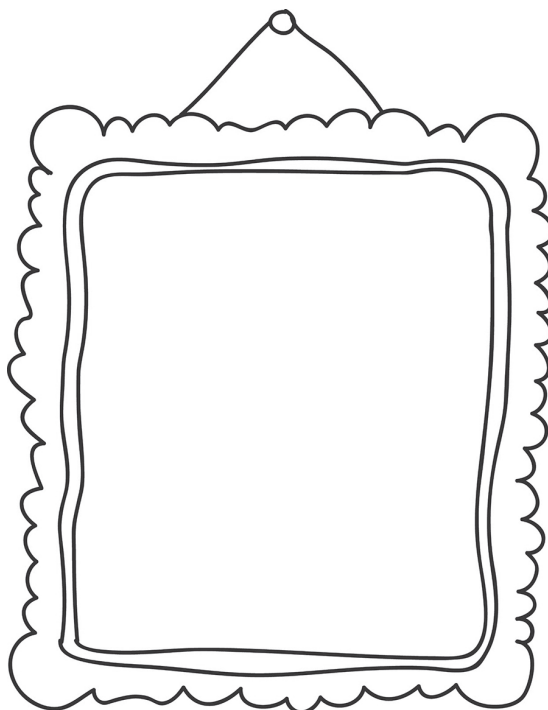
Genkend andres følelser i forskellige situationer

Kapitel 4: Øvelsesark 2

Side 2 af 3

Jeg står i kø ved skoleboden og venter på at betale for min frokost. Jeg prøver at undgå at støde ind i de andre foran og bag mig.

De andre i køen føler sig nok _____



Mens jeg er på biblioteket, bliver jeg sulten, så jeg tager et æble op af tasken og begynder at spise det.

Bibliotekaren føler sig nok _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

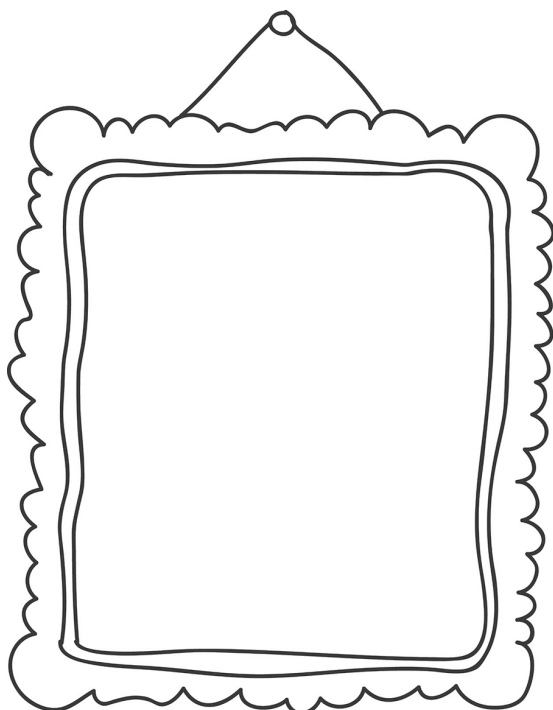
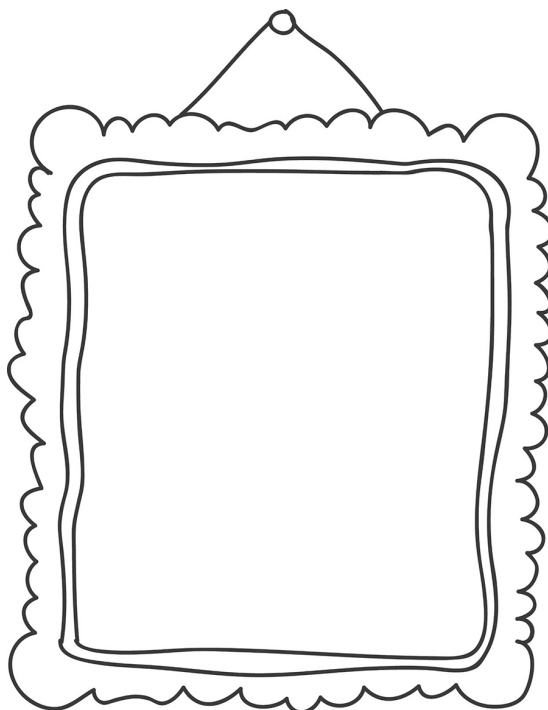
Genkend andres følelser i forskellige situationer

Kapitel 4: Øvelsesark 2

Side 3 af 3

Jeg arbejder sammen med nogle andre i en lille gruppe om et projekt i klassen. Jeg lytter til de andres idéer, og sammen finder vi ud af, hvad vi skal gøre.

De andre føler sig nok _____



Jeg spiller rundbold med nogle andre i skolen. Da min bold bliver dømt ude, råber jeg, at jeg aldrig gider spille mere.

De andre spillere føler sig nok _____

ORDBANK:

glad, trist, spændt, sur, overrasket, utilpas, frustreret, skuffet, bange, okay

Genkend andres følelser ved at se på kropssproget i situationen

Kapitel 4: Øvelsesark 3

Side 1 af 2

For at finde ud af, hvad andre mennesker føler, kan vi bruge vores evner som social detektiv. Det gør vi ved, at vi ser på andres ansigter og deres ansigtsudtryk, eller ved at kigge på deres kropssprog for at se, om de virker afslappede eller anspændte. Vi kan også holde øje med deres bevægelser, for de kan også give os mere viden om personen. Det kalder vi at aflæse 'kropssproget'.



Her følger nogle forskellige situationer. Prøv, om du kan regne ud, hvad hver af personerne føler, ud fra deres kropssprog og den situation, der er beskrevet. Vælg den følelse fra ordbanken, som du mener, personen har, og skriv den nedenunder.

Tip: Situationen er beskrevet i den blå tekst. Dermed kan du forstå sammenhængen. Resten af teksten beskriver personens kropssprog.

I SKOLEN

1. Min lærer siger noget til klassen, men flere af eleverne taler bare videre med hinanden. Han taler højere og højere, han rynker sine øjenbryn, og begge hans hænder er knyttet hårdt. Han føler sig nok

2. Jeg er i skolegården. Nogle børn har delt sig op i to hold og spiller fodbold. Det ene hold råber højt: "Juhuu!" og "Jaaah!" Holdet hopper op og ned og smider bolden op i luften. De føler sig nok

ORDBANK:

vred, frustreret, glad, flov, trist, ræd, stolt, skuffet, spændt, afslappet, træt

Navn: _____

Dato: _____

Lidt om følelser med dine egne ord

Kapitel 4: Øvelsesark 4

Side 1 af 1

Hvilke to ting kan jeg lægge mærke til, hvis jeg vil vide, hvordan andre føler?

1. _____

2. _____

Hvorfor er det vigtigt, at andre får at vide, hvordan jeg føler? _____



Beskriv det kropssprog, som jeg kan lægge mærke til hos mig selv eller andre, og som viser hver af følgende følelser:

Glad _____

Nervøs _____

Sur _____

Skuffet _____

Træt _____



Sæt ring om dit svar:

Hvis du får andre til at føle sig godt tilpas, vil de sandsynligvis huske dig som
venlig | ondskabsfuld | sulten

Hvis du gør noget, som gør andre kede af det, vil de sandsynligvis huske dig som
rar | uforskammet | træt

Genkend andres følelser ved at se på kropssproget i situationen

Kapitel 4: Øvelsesark 3

Side 2 af 2

3. Det er spisefrikvarter, og en af skolens rødder har lige skubbet maden ud af hænderne på en anden elev. Eleven føler sig nok

4. Drengen, der har pladsen ved siden af mig i garderoben, kan ikke få sin jakke af, fordi lynlåsen har sat sig fast. Han hiver og flår i jakken. Han føler sig nok

DERHJEMME ELLER I KVARTERET

1. Jeg er til fødselsdag hos min bedste veninde. Hun åbner en gave fra sin mormor, og det er den nye computer, hun har ønsket sig. Hun føler sig nok

2. Jeg ser fjernsyn. Min mor råber noget til mig fra et andet værelse. Jeg hører ikke efter. Hun råber højere, og tonelejet lyder ikke venligt. Hun føler sig nok

3. Min storebror er lige kommet hjem fra træning. Han halter og går hen til sit værelse og smækker med døren. Han føler sig nok

4. Min far laver mad, og jeg tilbyder at dække bordet. Han smiler og siger i en meget venlig tone: "Det ville da være dejligt". Han føler sig nok

ORDBANK:

vred, frustreret, glad, flov, trist, ræd, stolt, skuffet, spændt, afslappet, træt

Hvilke følelser har personerne?

Kapitel 4: Øvelsesark 5

Side 1 af 2



Se på billedet herover. Der er masser af ting, du kan lægge mærke til for at finde ud af, hvad der foregår i situationen, og hvilke følelser de forskellige personer har. Find de syv personer, der har et nummer på, og skriv ned, hvad du tror, hver af personerne føler, og hvorfor du tror det.

Hvilke følelser har personerne?

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Jeg tror, person _____ føler _____

fordi: _____

Følelser i forskellige størrelser

Kapitel 4: Øvelsesark 6

Side 1 af 3

Vi kan have mange forskellige følelser, og vi kan have dem i forskellige grader. Nogle gange føler vi os bare lidt kede af det, og andre gange føler vi os rigtig kede af det, alt efter situationen, hvad der sker, og hvordan vi lige har det den dag. Nogle gange føler vi ikke så meget. Det kalder vi en neutral følelse eller bare at være 'okay'.



Gennemgå følgende udsagn og situationer, og sæt ring om det svar, som du mener passer bedst.

1. Enig/uenig: Mine følelser kan ændre sig i løbet af dagen
2. Enig/uenig: Forskellige mennesker føler ikke lige meget i den samme situation
3. Enig/uenig: Det er okay at have den følelse, jeg har
4. Min nabo har vundet en masse penge i Lotto. Han føler sig nok
meget glad | **lidt glad**
5. Min vens hund er løbet væk. Han elsker hunden meget. Han føler sig nok
meget trist | **lidt trist**
6. Min klassekammerats ven har lånt min opgave, og jeg har ikke fået den igen.
Jeg føler mig nok
meget irriteret | **lidt irriteret**
7. Den bedste spiller på fodboldholdet har lige brækket benet, så nu kan han ikke spille i sæsonfinalen. Han føler sig nok
lidt frustreret | **meget frustreret**
8. Min far er lige blevet forfremmet. Han føler sig nok
meget stolt | **lidt stolt**

Følelser i forskellige størrelser

Kapitel 4: Øvelsesark 6

Side 2 af 3

Til hvert af følgende billeder skal du prøve at komme med et smart gæt. Tror du, at personen oplever en stor følelse, en lille følelse eller en neutral følelse? Brug social tænkning! Det er okay at have forskellige opfattelser af situationerne. Bare vær klar til at dele dine tanker med de andre i klassen.



Sæt ring om dit svar ved hver situation:

Pigen ved fødselsdagskagen har en

stor følelse | lille følelse | neutral følelse

Pigen, der holder den grønne gave, har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse

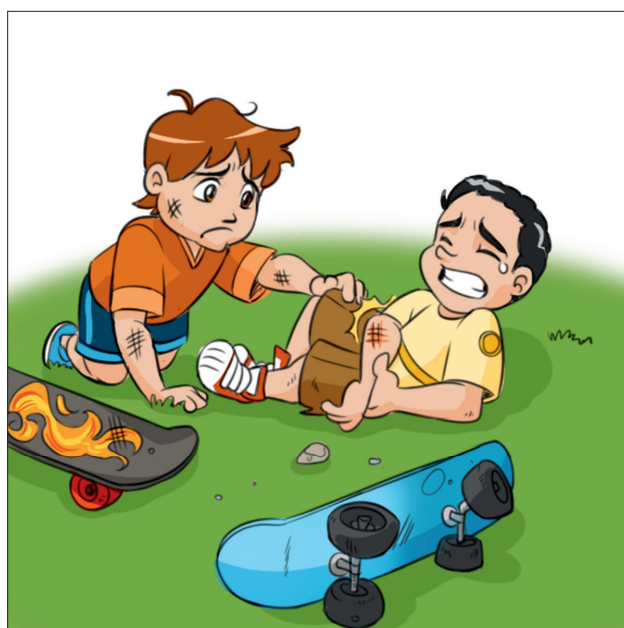


Husk: 'Neutral' betyder, at du ikke føler noget særligt. Det svarer til, at du bare føler dig 'okay'.



Sæt ring om dit svar:

Drengen i den gule T-shirt har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse



Følelser i forskellige størrelser



Sæt ring om dit svar ved hver situation:

Moren har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse

Drengen har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse



Sæt ring om dit svar ved hver situation:

Bedstemoren har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse

Den lille pige med den lyserøde kjole har
en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse

Moren har en
stor følelse | lille følelse | neutral følelse

