



ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 1

SAVN

I historien om Ask & Liv hører vi om Liv, der savner den gamle boplads. Hun savner den skov, hun kendte rigtig godt, den hule hun havde bygget sammen med Ask og alt det andet fra det gamle sted. Hun savner det så meget, at hun har lyst til at vende om og gå tilbage.

I er allesammen lige flyttet fra en børnehave, som I kendte rigtig godt og er startet i skole, et helt nyt sted;

- Hvad savner I fra jeres børnehave? Fortæl.
- Hvor kan I mærke det i kroppen, når I savner nogen? Hoved? Mave? Bryst?
- Hvordan ser man ud i ansigtet, når man savner nogen rigtig meget?
- Hvordan kan man hjælpe en kammerat, der ser trist ud?
- Selv om man savner nogen/noget, kan man godt glæde sig. Har du glædet dig til noget, da du skulle starte i skole? Fortæl hvad.

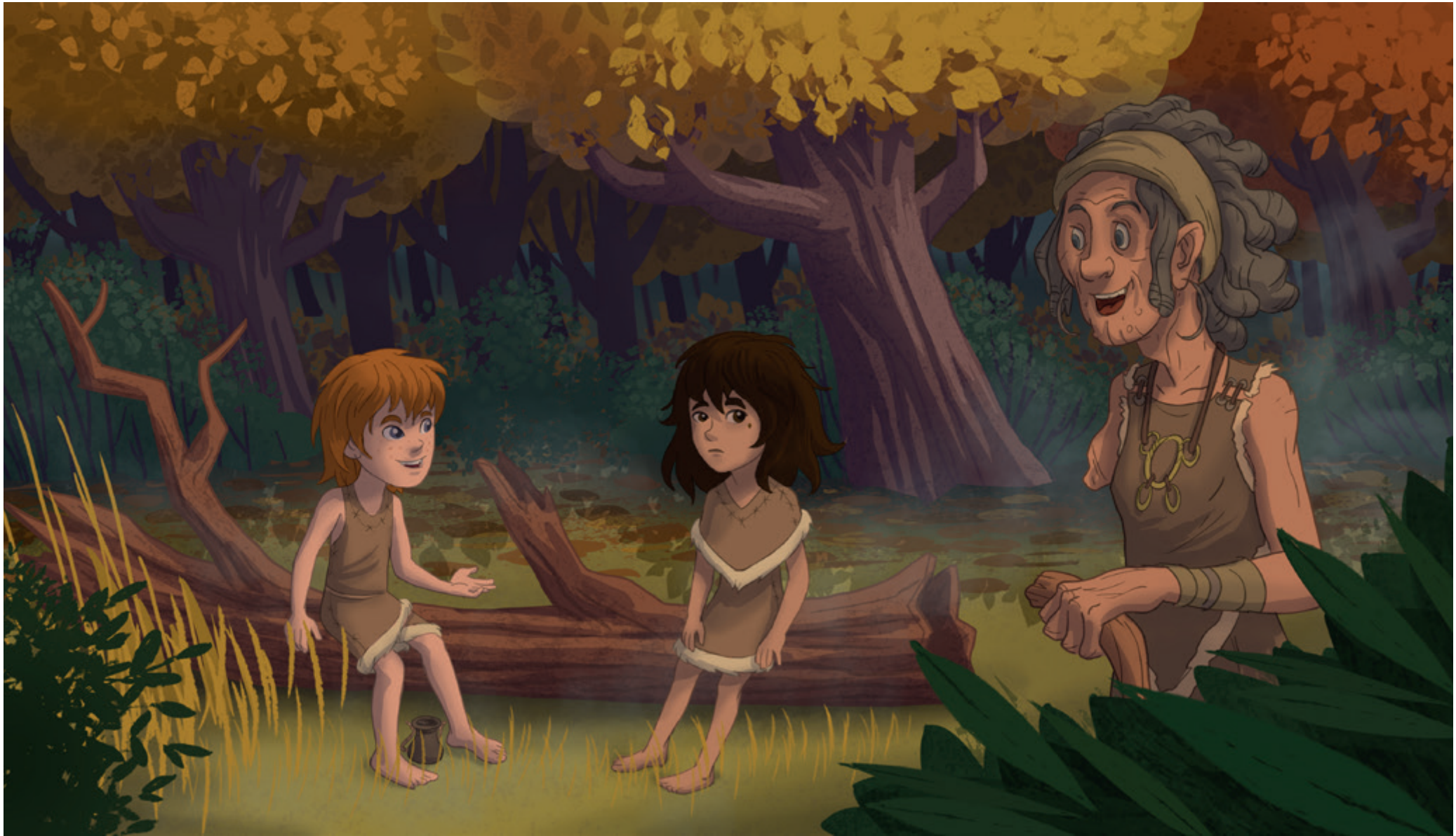
OPGAVE:

Tegn et postkort til din børnehave af de børn/voksne du savner, eller det du savner mest fra børnehaven. Aflever eller send postkortet til din gamle børnehave som en kærlig hilsen fra dig.

OM SAVN

Savn er en følelse. Når man savner nogen, man meget holder af, eller noget man er meget glad for, bliver man trist og ked af det. Når man er meget trist, kan man blive ked af det og få lyst til at græde. Ofte kan man se på andres ansigtsudtryk om de er triste og kede af det. Når man er meget trist, føles det som om, der ikke er noget at se frem til. Man kan have svært ved at glæde sig over de ting, man normalt synes om, og det kan være svært at koncentrere sig. Man kan savne nogen/noget så meget, at det føles som om, man aldrig vil blive glad igen.

Hvis man er trist eller ked af det, hjælper det at snakke med nogen, blive trøstet eller at få et stort varmt knus.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 1

NERVØS

I historien om Ask & Liv hører vi om Liv, som er nervøs for om alt bliver godt på den nye boplads, om hun kan finde spor og finde dyr det nye sted.

I er allesammen lige flyttet fra en børnehave, som I kendte rigtig godt og er startet i skole, et helt nyt sted;

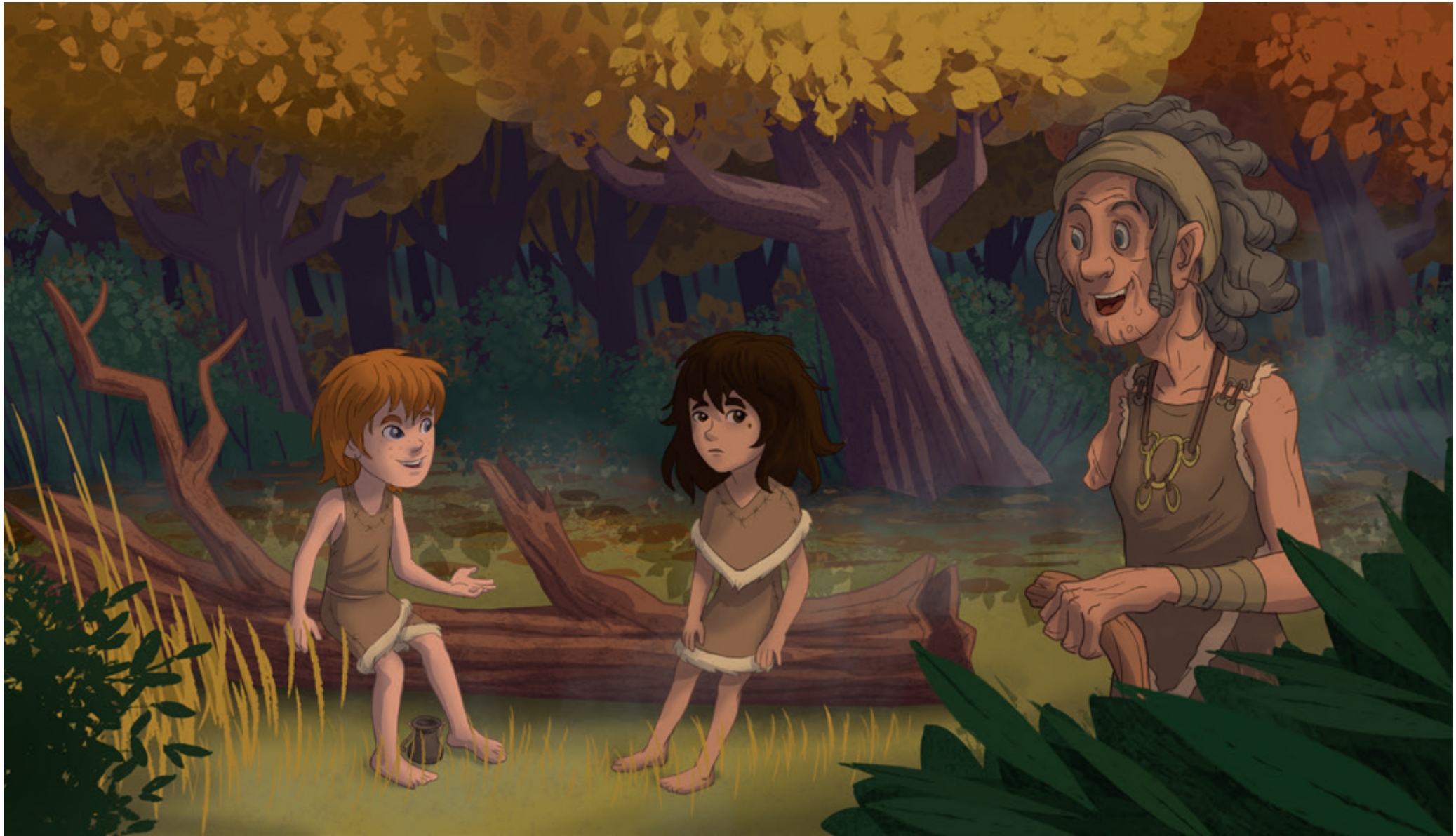
- Hvordan havde du det, da du skulle starte i skole?
- Var der noget, du var nervøs over? Fortæl hvad. Man kan fx være nervøs for at møde de andre børn, om man kan finde rundt på skolen, om man er dygtig nok osv.
- Var der noget, du var spændt på? Fortæl hvad.
- Hvordan ser ansigtsudtrykket og kropssproget ud på en, der er nervøs?
- Hvad kan man gøre for at hjælpe en kammerat, der er nervøs?

ØVELSE:

Mammut-åndedrætsøvelse. Dybe åndedrag er en god hjælp til at regulere nervøsitet og gøre kroppen mere afslappet. Prøv derfor denne lille åndedrætsøvelse: Stil jer på gulvet med let adspredte ben og forestil jer at I er mammutter, der skal trække vejret med snablen. Træk nu vejret dybt ind gennem næsen og løft samtidig armene op over hovedet, som om armene er en mammut-snabel. Prøv om I kan trække vejret helt ned i maven. Pust derefter ud gennem munden med et højlydt mammut-prust, mens kroppen bøjes sammen, og "snablen" (armene) føres ned til gulvet. Gentag mindst tre gange.

OM NERVØSITET

Nervøsitet er en følelse. Når man føler sig nervøs, føler man sig usikker, ængstelig og mindre værd, og man kan frygte at man ikke kan leve op til sine egne eller andres forventninger. Når man er nervøs, er kroppen i alarmberedskab. Man kan ofte se på andre, om de er nervøse ved at se på ansigt, kropssprog og åndedræt. Når man er meget nervøs, kan man let komme til svede, ryste og trække vejret hurtigt. Hvis man er nervøs, hjælper det at fortælle det til nogen, så de kan hjælpe med beroligende ord og dybe vejrtrækninger.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 2

DRILLERI

I historien om Ask & Liv hører vi om Liv, der driller Ask ved at gøre, som om hun taber lerkrukken med gløden. Liv driller Ask for sjov, og det opdager Ask, da han ser Liv række tunge, smile og hører hende grine. Så forstår han at det kun var for sjov Liv drillede.

Drilleri kan være for sjov eller kærligt ment, eller det kan være for alvor, hvor det ikke er spor sjovt at blive drillet.

- Hvornår og hvordan har du prøvet at bliver drillet for sjov?
- Hvornår og hvordan har du prøvet at blive drillet for alvor?
- Hvordan kan man vide om, den der driller, mener det for sjov eller for alvor?
- Hvordan kan man se på ansigtsudtrykket på den der bliver drillet, om det er sjovt eller ikke sjovt?
- Hvad skal man gøre, hvis man føler man bliver drillet? Kom med gode råd.

AKTIVITET:

Leg en leg. Spørg eleverne om de kender en leg, hvor alle kan være med. Leg denne leg. I også vælge at lege en leg fra Ask & Liv-materialet fx Flyt gløden stafet, Jagt efter dyrespor eller Bevæg dig som en jæger.

OM DRILLERI

Drilleri er en handling. Man kan drille for sjov, og man kan drille for alvor. Når man driller for sjov, er det lidt som en leg og ment som venskabeligt eller kærligt drilleri. Drilleri for sjov kan fx være at kilde hinanden eller at finde på sjove kælenavne. Når man driller for alvor, er man grov og ydmyger den der bliver drilleriet, og det er ikke spor sjovt og rart. Drilleri for alvor er mobning. Drilleri for alvor kan fx være at skubbe og spænde ben eller at sige øgenavne og dumme ting. Man kan se om den der bliver drillet synes det er sjovt eller alvor ved at se på personens ansigt og kropssprog. Hvis man føler man bliver drillet, er det godt at sige fra ved at sige STOP og derefter fortælle om drilleriet til en voksen.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 2

VREDE

I historien om Ask & Liv hører vi om Ask der bliver vred, fordi Liv kaster krukken med gløden i op i luften og ikke får grebet den, så den lander på jorden.

- Har du prøvet at blive rigtig vred? Hvorfor? Fortæl.
- Hvor i kroppen kan du mærke at du bliver vred? Hoved? Mave? Bryst?
- Hvordan ser man ud i ansigtet, når man er vred?
- Hvad kan man gøre for at blive rolig igen, når man er vred? Kom med gode råd.

ØVELSE:

Prøv denne lille øvelse. Stil jer i en rundkreds. Forestil jer at I er så vrede, at I er lige ved at eksplodere – lav et vredt ansigtsudtryk, spænd i kroppen og knyt næverne. Se nu på læreren og efterlign: Tag en dyb indånding, helt ned i maven. Sig STOP og vis stop med hånden. Vend ryggen til midten af cirklen og tæl til 10 i fællesskab. Hvis ikke ”vreden” er fordampet, kan I hoppe, stampe eller løbe en lille tur rundt om xx og tilbage igen. Snak efterfølgende om hvad man kan gøre, hvis man bliver rigtig vred, og hvordan man får ro på kroppen igen.

OM VREDE

Vrede er en følelse. Alle bliver vrede indimellem, både børn og voksne. Følelsen af vrede kan opstå fx hvis man bliver drillet eller føler sig uretfærdigt behandlet. Man kan ofte se på ansigtsudtrykket om en person er vred. Når man er vred, kan man råbe og skrike, slå, ødelægge noget eller blive stille og begynde at græde. Følelsen af vrede kan få én til at gøre ting, man normalt ikke ville gøre, fx skrike, slå eller ødelægge andres ting. Når man er vred, bliver man ophidset og urolig. Kroppen begynder at dirre, og man bliver rød i hovedet. Det kan føles som om kroppen er ved at eksplodere! For at falde til ro igen er det godt at tage en dyb indånding, tælle til 10, sige STOP og fortælle, hvorfor man blev vred. Man kan også stampe, hoppe eller løbe en lille tur for at få vreden ud af kroppen igen.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 3

NYSGERRIGHED

I historien om Ask & Liv hører vi om den nye pige Pil, som Ask og Liv møder i skoven. Ask og Liv er nysgerrige på hvem Pil er, og Pil er nysgerrig på hvem Ask & Liv er. Pil er også nysgerrig på hvad Ask har i sin krukke.

I er lige startet i skole, hvor alt er anderledes og nyt for jer. Måske har I selv haft følelsen af at være nysgerrig på nogen eller noget i skolen?

- Hvad vil det egentlig sige at være nysgerrig?
- Hvordan er man, og hvad gør man, når man er nysgerrig? (Undersøger og spørger)
- Hvornår har du sidst været nysgerrig på nogen eller noget?
- Hvordan kan det være en hjælp at være nysgerrig? - fx over for nye kammerater eller et nyt sted?

AKTIVITET:

Føle-leg. Gå sammen i makkerpar. Den ene skal have hænderne om på ryggen. Den anden skal stå bagved og være klar til at lægge en genstand i hænderne på den, der har hænderne på ryggen. Den der har hænderne på ryggen skal nu føle på genstanden og må ikke kigge – hvad kan det mon være? Mærk godt efter og undersøg genstanden med fingrene. Når genstanden er gættet, bytter makkerparret rolle. Aktiviteten kan leges både ude og inde.

OM NYSGERRIGHED

Nysgerrighed er en følelse. Når man er nysgerrig føler man en trang til at undersøge noget nærmere. Børn er særlig gode til at være nysgerrige og udforske; de observerer, opstiller små hypoteser og afprøver deres antagelser. Børn er rigtig gode til at undre sig og være nysgerrig på den verden, der omgiver dem.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 4

BEKYMRING

I historien om Ask & Liv hører vi om Ask og Liv, der skal mødes med Pil. Men Pil er ikke på det aftalte sted, og Ask og Liv bliver bekymret for om hun overhovedet kommer, og om hun egentlig gider at lege med dem, fordi de er yngre end Pil.

Da I stoppede i børnehaven og skulle i skole, var det en stor forandring i jeres liv. Store forandringer kan være spændende og udfordrende, men kan også give bekymringer;

- Har I prøvet at bekymre jer om noget, da I skulle starte i skole? Fortæl hvad I bekymrede jer om. Det kan fx være bekymring for ikke at få nye venner, ikke at være dygtig nok osv.
- Hvor kan I mærke det i kroppen, når I er bekymret? Hoved? Mave? Bryst?
- Hvordan ser ansigtsudtrykket ud hos en, der er bekymret?
- Det kan være rart at dele sin bekymring med nogen. Hvem vil du kunne fortælle din bekymring til?
- Man kan godt være spændt på noget, selvom man er bekymret. Var du spændt på noget ved skolestart? Fortæl hvad.

OPGAVE:

Tegn og fortæl. Lav en tegning af det der bekymrer dig eller en gang har bekymret dig. Vis tegningen til din klasselærer. Fortæl om din bekymring til dine klassekammerater.

OM BEKYMRING:

Bekymring er en følelse. Når man er bekymret, kan man blive urolig eller bange for, at man ikke helt ved, hvordan tingene vil gå, eller om der måske kan ske noget dårligt. Man kan fx blive bekymret, hvis man skal gøre noget, man ikke har prøvet før. Så kan man blive usikker på, om man kan klare det. Man kan fx også blive bekymret for at møde nye børn og voksne, og kan blive nervøs for, om de synes om en. Hvis man har et problem, som man ikke selv ved, hvordan man skal løse, kan man også blive bekymret. Så kan man tænke på problemet hele tiden og kan måske have svært ved at falde i søvn. Man kan ofte se på andre, om de er bekymrede. Hvis man er bekymret, bliver man stille, eftertænsom, indadvendt og måske trist. Man kan også blive sur eller irriteret, når man er bekymret. Når der sker forandringer i ens liv, kan det være spændende og udfordrende, men det kan også give mange bekymringer og føles tungt og trist. Det kan være svært at have det sjovt, hvis man går alene med sine bekymringer. Hvis du er bekymret over noget, er det en god idé at dele din bekymring med en voksen eller god kammerat.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 5

ENSOMHED

I historien om Ask & Liv hører vi om Liv, der bliver bange for at miste sin gode ven Ask, fordi Ask er begyndt at lege godt sammen med Pil. Hvordan tror I Liv har det, da hun sidder på stenen? Jeg tror (også) at hun føler sig alene, udenfor og ked af det, da hun sidder på stenen.

- Hvornår har I sidst prøvet at føle jer alene eller udenfor?
- Hvor i kroppen kan I mærke følelsen af at være alene eller udenfor? Hoved? Mave? Bryst?
- Hvordan ser ens ansigtsudtryk ud, når man er alene eller udenfor?
- Hvad kan I gøre for at jeres klassekammerater ikke føler sig alene eller udenfor?
- Selvom man kan føle sig ensom, kan man godt være del af et godt og rart fællesskab, fx i sin familie eller med kammerater fra en fritidsinteresse. Hvem har du et godt fællesskab sammen med? Fortæl.

AKTIVITET:

Massage. Gå sammen i makkerpar. I skal nu skiftes til at give hinanden massage på ryggen og skuldrene i nogle minutter.

Massagens skal være blid og føles rar. Vær god til at lytte til din makker og spørg ind til om massagen føles behagelig, om den skal være lidt blødere eller lidt hårdere. Når minutterne er gået, bytter I rolle, så den der masserede, nu selv skal masseres.

OM ENSOMHED

Ensomhed er en følelse. Når man føler sig ensom, føler man sig alene og ked af det. Man kan godt føle sig ensom, selvom man er sammen med andre, fx hvis man ikke føler man er en del af fællesskabet. De fleste mennesker har det bedst, når de er sammen med andre og føler at de er en del af fællesskabet. Ensomhed er ikke en rar følelse, man kan få ondt i maven og hovedet, og man kan få negative tanker. Man kan ofte se på andre, om de føler sig ensomme. Hvis man føler sig ensom, ser man trist ud, sidder måske for sig selv og er ikke med i fællesskabet. Det er ikke rart at gå med følelse af at være ensom eller alene. Fortæl det til en voksen eller kammerat, hvis du føler dig ensom eller alene.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 5

JALOUSI (MISUNDELSE)

I historien hører vi om Ask & Liv, der møder en ny pige, der hedder Pil. Ask synes Pil er spændende, og han bliver så optaget af Pil, at han glemmer at være opmærksom på Liv. Liv får følelsen af at være overset og holdt udenfor - hun bliver jaloux.

- Hvad betyder det egentlig at være jaloux?
- Hvordan mærkes det inde i kroppen, når man er jaloux?
- Hvordan ser man ud i ansigtet, når man er jaloux?
- Hvornår har I sidst prøvet at være jaloux/misundelig på nogen/noget?

AKTIVITET:

Ryg-tegning. Sæt jer sammen i makkerpar. I skal nu skiftes til at tegne på hinanden med en finger. I skal tegne noget rart fx en sol, et hjerte, en blomst, en glad smiley etc. Kan modtageren gætte, hvad der blev tegnet? Tegn tre ting og byt så rolle, så den der tegnede, nu selv skal tegnes på ryggen og forsøge at gætte hver tegning.

OM JALOUSI

Jalousi er en følelse, som indeholder andre følelser bl.a. frygt og vrede. Jalousi handler om at miste sin plads som noget særligt hos en anden (fx ven eller mor/far).

Alle kan blive jaloux eller misundelige. Følelsen af jalousi kan opstå, hvis man føler sig overset og er bange for at miste noget (fx ens bedste ven), eller hvis nogen har noget man selv gerne ville have. Man kan ofte se hvordan andre har det ved at se på deres ansigtsudtryk. Når man er jaloux, kan man blive ked af det, stille eller vred. Den bedste måde at håndtere jalousi på er ved at fortælle nogen, hvordan man har det – de fleste vil forstå din følelse, fordi de selv har prøvet at være jaloux. Når man møder nye venner, skal man huske stadig at være opmærksom over for sine gamle venner, så de ikke føler sig overset og bliver jaloux. Man kan godt være venner med flere, uden at nogen bliver kede af det eller føler sig mindre værd.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 6

VENSKAB

I historien om Ask & Liv hører vi om Ask og Liv, der har mødt Pil, som er blevet deres nye fælles ven.

I har lige sagt farvel til nogle eller alle af jeres venner i børnehaven og er begyndt i en klasse med mange nye og ukendte børn;

- Hvordan føltes det at sige farvel til dine venner i børnehaven? Hvor i kroppen kunne du mærke det? Hoved? Mave? Bryst?
- Hvordan synes du det er at gå i skole? Har du fået nye venner?
- Hvordan er en god ven? Fortæl.
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at få nye venner?

AKTIVITET:

Afprøv aktiviteten Stenalder STOMP & Rim fra Ask & Liv-materialet. Sang og musik er fællesskabsdannende, og det er fedt for børnene at mærke energien, når det lykkes at alle spiller samme rytme synkront, eller når mindre grupper tilsammen skaber en pulserende rytme.

OM VENSKAB

Venskab er med til at gøre livet dejligt, og man lærer og udvikler sig gennem sine venskaber. Når man er sammen med gode venner, føler man sig elsket, tryk og anerkendt, og man får følelsen af at man er noget værd – både i andres og egne øjne. Gode venner holder sammen, kan fortælle hinanden hemmeligheder, og ting man ikke vil fortælle til andre. Når man er gode venner, kan man godt lide hinanden, man har respekt for hinanden og kan godt bære over med hinandens ”fejl og mangler”. Nogle venskaber varer hele livet, mens andre venskaber eksisterer i kortere perioder af livet. Når man møder nye venner, skal man huske stadig at være opmærksom over for sine gamle venner, så de ikke føler sig overset og bliver jaloux. Man kan godt være venner med flere, uden at nogen bliver kedede af det eller føler sig mindre værd.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 7

SAMARBEJDE

I historien om Ask & Liv hører vi hvordan Ask, Liv og Pil samarbejder om at bygge en trækbåre. Først går samarbejdet ikke så godt, men så får Ask en idé til en god plan, hvor de bruger deres forskellige styrker; Liv er god til at lave græssnor, Pil er god til at samle trækbåren, og Ask er god til at hjælpe, der hvor der er brug for en hånd. Sammen bygger de trækbåren, fordi de samarbejder og finder ud af at bruge hinandens styrker.

- Hvad har I prøvet at samarbejde med nogen om?
- Hvad var du god til, hvad var den/de andre gode til?
- Hvordan føles det, når et samarbejde fungerer godt?

AKTIVITET:

Pinde-leg. Leg pinde-legen fra Ask & Liv-materialet. Denne leg er en rigtig god samarbejdsøvelse, der kan leges i makkerpar, mindre grupper og hele klassen samlet.

OM SAMARBEJDE

Samarbejde er et begreb. Samarbejde er, når flere personer i fællesskab arbejder sammen for at nå et fælles mål. Et godt samarbejde er kendetegnet ved gensidig tillid, respekt og problemløsning samt god kommunikation. Når et samarbejde fungerer godt, er alle personer i samarbejdet engagerede, produktive og tilfredse. Samarbejde kan også kaldes teamwork.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 8

FÆLLESSKAB

I historien om Ask & Liv hører vi, at de to stammer er samlet for i fællesskab at tale til ånderne. Det samme vil Ask, Liv og Pil også gøre i deres lille fællesskab.

Alle indgår i forskellige fællesskaber; fx hjemme i familien, i klassen/på job, til fritidsinteresser osv.

- Hvilket fællesskab synes du det er rart at være i? Hvorfor?
- Hvordan mærkes det i kroppen, hvis man føler sig som en del af et fællesskab? Fx omkring en god leg.
- Hvordan mærkes det i kroppen, hvis man ikke føler man er en del af fællesskabet? Fx omkring en leg man ikke må være med i.
- Hvordan ser ansigtsudtrykket ud på en kammerat, der ikke må være med i fællesskabet? Fx omkring en leg.
- Hvad kan vi gøre for at alle føler, de er med i klassens fællesskab? Kom med gode råd.

AKTIVITET:

Bytte plads leg. Leg "Bytte plads" legen, som er en fællesskabsopbyggende leg, der stimulerer øjenkontakt og gensidig opmærksomhed. Alle står i en cirkel og kigger rundt. Når man får øjenkontakt med en anden i cirklen, bytter man plads. Når man går forbi hinanden for at bytte plads, trykker man tommelfingre og siger "ja" eller "yes". Vær obs på at alle prøver at få øjenkontakt med nogen. Sidste runde kan leges i slowmotion for en rolig afslutning af legen.

OM FÆLLESSKAB

Fællesskab er noget man kan føle. Når man føler at man er en del af fællesskabet, føler man sig glad, godt tilpas og føler, at man "hører til". Hvis man ikke føler sig som en del af fællesskabet, kan man føle sig udenfor, ensom og føle, at man ikke "hører til". Man kan være en del af et fællesskab flere forskellige steder, fx i familien, i børnehaven/skole, SFO og gennem fritidsinteresser. De fleste mennesker har det bedst, når de er sammen med andre, føler at de "hører til" og er en del af fællesskabet. Man kan ofte se på andre om de føler, at de er en del af fællesskabet eller ej. Hvis man føler sig som en del af fællesskabet, ser man ofte glad og tilfreds ud. Hvis man ikke føler sig som en del af fællesskabet, ser man ofte trist ud og sidder måske for sig selv. Det er ikke rart at føle sig uden for fællesskabet/alene. Hvis du føler dig alene eller har følelse af ikke at "høre til", er det godt at fortælle om det til voksen eller en kammerat.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 9

MOD

I historien om Ask & Liv hører vi om Pil, der er modig; hun sejler stammebåden med Ask og Liv ud på havet, selvom hun før kun har prøvet at sejle stammebåden på en å. Vi hører også om Liv, som er modig når hun taler med ånderne, selvom hun er lidt bange.

I har lige sagt farvel til børnehaven og er startet i skole – alt det nye har måske også krævet mod af jer!

- Hvad vil det sige at være modig?
- Hvornår har I prøvet at være modige?
- Hvordan føles det inde i kroppen, når man er modig?
- Hvornår kan det være en hjælp for én selv at være lidt modig?

OPGAVE:

Tegn en tegning af noget, som du skal være meget modig for at turde gøre. Fortæl din sidekammerat hvad du har tegnet, og hvorfor det vil kræve meget mod af dig.

OM MOD

Mod er noget, man kan fornemme eller føle i sin krop. Når man føler sig modig, gør man noget, selvom man føler sig lidt bange eller nervøs. Når man er modig, ved man ikke helt om det kommer til at gå godt eller skidt, men man prøver alligevel. Man kan fx være modig ved at gøre eller sige noget, man ikke før har turde gøre. Mod kan føles som en lidt varm og spændt fornemmelse i kroppen, hvor det hele ”bobler” inden i, og man får røde kinder. Når man klarer noget, der har krævet meget mod, kan man godt føle sig stolt, lettet og glad efterfølgende.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 9

UTRYGHED

I historien om Ask & Liv hører vi om børnene, der er på vej ud på havet i en stammebåd, selvom de føler sig lidt utrygge og urolige ved situationen.

- Har du prøvet at føle dig utryg eller bange for noget? Fortæl hvornår.
- Hvordan føles det inde i kroppen, hvis man er utryg eller bange?
- Hvordan ser man ud, når man er bange?
- Hvad kan være med til at gøre, at du føler dig tryk og godt tilpas?

OPGAVE:

Tegn. Tegn en tegning af noget du er, eller har været utryg og bange for. Vis tegningen til din klasselærer og fortæl om din tegning til klassen.

OM UTRYGHED

Utryghed er en følelse, som ikke er så rar. Når man føler sig utryg, føler man sig usikker, urolig og bange. Man kan få følelsen af at være utryg i forskellige situationer, fx ved at være et nyt/fremmet sted eller ved at være sammen med mennesker, man ikke kender. Når man har følelsen af at være utryg, føler man ikke, at man er tryk, sikker og beskyttet. Man kan ofte se på andre, om de føler sig utrygge eller trygge. Hvis man er utryg, ser man bange og urolig ud. Hvis man er tryk, ser man glad og afslappet ud. Hvis du føler dig utryg over noget, kan det være godt at tage en dyb vejrtrækning, få et stort varmt knus og fortælle om din følelse af utryghed til en voksen eller god kammerat.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 10

GLÆDE

I historien om Ask & Liv hører vi om Ask, Liv og Pil, der ofrer deres buer og pile ude på havet. Da de sejler ind til stranden, hører de sælerne og bliver meget glade, fordi deres mission lykkedes.

- Hvad kan gøre jer glade?
- Hvornår var I sidst meget glade og hvorfor?
- Hvordan ser ansigtsudtrykket ud, når man er glad?
- Hvad kan man gøre for at gøre andre glade?

AKTIVITET:

Lav grimasser. Gå sammen i makkerpar og lav grimasser til hinanden. Først skal I begge prøve at se rigtig vrede ud. Prøv derefter begge to at se rigtig glade ud. Hvilken makker vil du helst lege med – den vrede eller den glade?

OM GLÆDE

Glæde er en følelse. Glæde er en dejlig og behagelig følelse i kroppen. Når man er glad, har man det godt og er i godt humør. Man kan fx blive glad, hvis nogen siger søde ord, hjælper en eller gerne vil lege. Man kan også føle glæde, fordi man er dygtig til noget. Følelsen af at være god til noget føles tilfredsstillende og rar. Man er ofte glad, når man er i trygt og godt selskab, fx sammen med familie eller venner. Andre kan se på en at man er glad, fordi man smiler og griner. Ingen er altid glade. Hvis man føler sig trist eller ked af det, hjælper det at snakke med nogen, tænke positive tanker eller gøre noget, man godt kan lide; fx lege med nogen, kæle med sit kæledyr, tegne, spille bold eller køre på løbehjul.





ASK & LIV

FLYTTER BOPLADS

DIALOGKORT

KAPITEL 10

STOLTHED

I historien om Ask & Liv hører vi om at Ask, Liv og Pil er lykkedes med at ofre til sæl-ånderne. Da de møder stammens shaman ved hun, at børnenes ofring af buerne har hjulpet hele stammen, og det gør Ask, Liv og Pil stolte.

- Hvornår kan man opleve følelsen af at være stolt?
- Har du prøvet at føle dig stolt? Fortæl hvorfor.
- Hvordan ser ens ansigtsudtryk og kropsholdningen ud, når man er stolt?
- Når andre klarer sig godt eller får ros, kan man blive jaloux/misundelig. Har du prøvet at blive jaloux/misundelig på en anden? Fortæl.

AKTIVITET:

Her er det oplagt at arbejde med aktiviteten ”Fest på bopladsen” fra Ask & Liv-materialet, hvor eleverne har mulighed for at vise nye færdigheder, ting de er stolte af/er lykkedes med overfor ældre elever eller forældre.

OM STOLTHED

Stolthed er en følelse. Man kan føle sig stolt, hvis man har gjort noget godt, er tilfreds med sig selv eller får ros af andre. Når man er stolt, føler man sig glad og i godt humør. Man kan blive glad og stolt, hvis andre roser én og siger noget pænt. Man kan også blive glad, hvis man klarer noget man har øvet sig på eller gør noget, der kræver lidt mod. Når man føler sig stolt, føler man sig tilfreds og man får lyst til at gøre det endnu bedre næste gang. Man kan ofte se på andre, om de er stolte; så stråler man og ser glad, tilfreds og stolt ud. Man kan gøre andre glade og stolte ved at rose dem eller give dem et kompliment. Man må gerne være stolt, men man skal ikke prale eller hovere. Hvis man ikke selv får ros eller klarer det så godt, kan man godt blive misundelig, skuffet, ked af det eller vred.

