

Introduktionsøvelse

Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og handlinger

Hvorfor er det en god idé at lave introduktionsøvelsen?

Inden I går i gang med undervisningsmaterialerne til tegnefilmene kan det være en god idé at starte med at lave en øvelse, der handler om, hvordan *tanker*, *følelser*, *krop* og *handling*er hænger sammen. Introduktionsøvelsen gør de andre undervisningsmaterialer lettere for eleverne at forstå og udføre.

Fortæl eleverne, at I skal snakke om følelser, tanker, krop og handlinger.

Følelser

Spørg eleverne om, hvordan man kan have det. Eleverne siger måske, at man kan være glad, ked af det, sur etc. Du kan fortælle, at I nu snakker om *følelser*.

Tanker

Spørg derefter, hvilke tanker man kan have, når man er glad, ked af det, sur etc. Eleverne siger måske, at man kan være glad, når man tænker på ferie, man kan være ked af det, når man tænker på den hund, man har mistet eller sur, når man tænker på en, der har såret en. Forklar eleverne, at I nu taler om *tanker*.

Tanker og følelser hænger sammen. Når man har glade tanker, har man glade følelser. Når man har triste tanker, har man triste følelser.

Krop

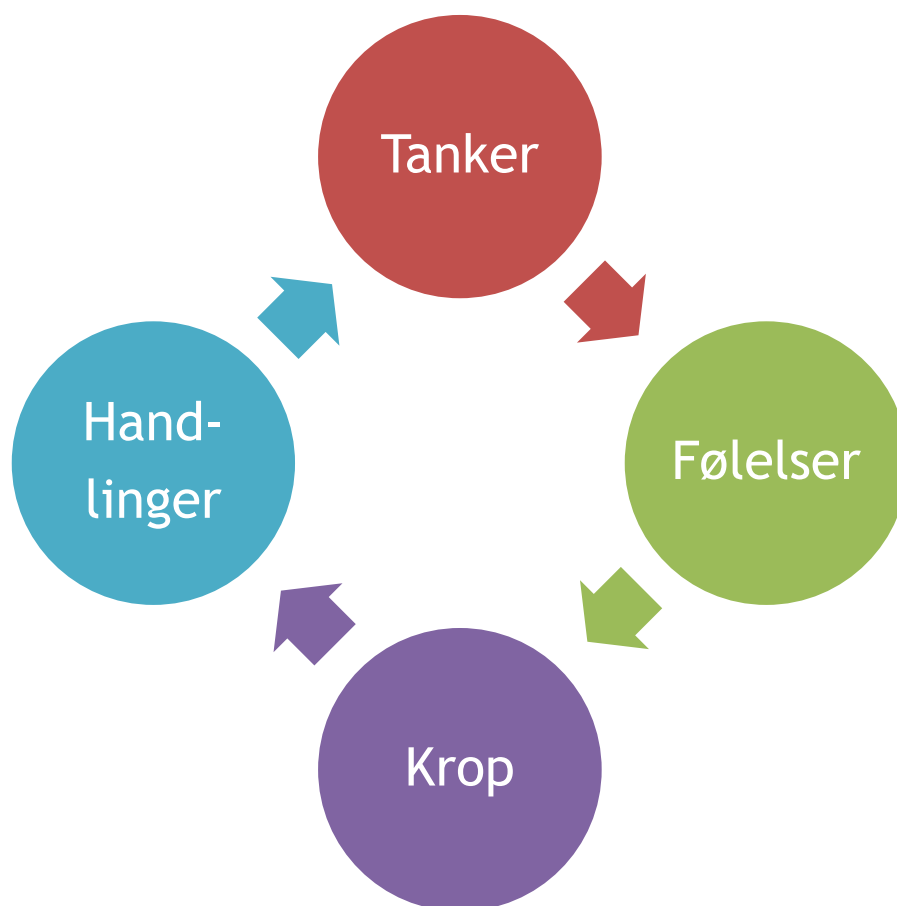
Du kan herefter spørge eleverne om, hvordan de kan mærke følelserne i *kroppen*. Du kan fx spørge eleverne, om de kender til at have ondt i maven, når de er kede af det, eller at have sommerfugle i maven, når de er spændte. Bed eleverne om at placere følelserne på en krop, som du selv tegner eller brug den illustration af kroppe, der er bagerst i dette dokument. Det er vigtigt, at du understreger, at vi kan mærke følelserne forskellige steder i kroppen. Der er ikke ét sted, der er det mest rigtige.

Handlinger

Snak derefter med eleverne om, hvordan tanker, følelser, krop og *handling*er hænger sammen. Du kan læne dig op ad et fiktivt eksempel. Fortæl fx, at Mette har tanker om, at ingen vil lege med hende, og så bliver hun ked af det og får ondt i maven. Du kan spørge eleverne, hvordan det vil påvirke den måde Mette er på ovre i skolen, i klassen eller i frikvartet. Forklar eleverne, at tanker, følelser, krop og det, vi gør, hænger sammen.

Sammenhæng mellem følelser, tanker, krop og handlinger

Du kan tegne sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og handlinger eller bruge følgende model, for at tydeliggøre sammenhængen for eleverne.



Du kan også understøtte, at tanker nogle gange kommer før følelserne. Andre gange kommer følelserne før tankerne. Nogle gange er det forandringer i kroppen, der kommer først. Det vigtige er ikke, hvad der kommer først, men at tanker, følelser, krop og handlinger altid hænger sammen.

Slut evt. af med, at eleverne laver små rollespil, hvor de viser, hvordan tanker, følelser, krop og handlinger hænger sammen. De kan tage udgangspunkt i det fiktive eksempel med Mette.

