



Mærk en følelse - sådan gør du

Gennem en række forskellige øvelser fremprovokerer eleverne følelser som forskrækkelse, glæde og grin hos hinanden, og I taler om, hvordan de mærker følelserne inde i kroppen.

Læringsmål: At eleverne bliver opmærksomme på, hvordan de mærker forskellige følelser i deres krop.

Tidsforbrug: 1-2 lektioner

Forberedelse: Vi anbefaler, at I leger denne leg i forbindelse med (dvs. før eller efter) legen 'Tag detektivhatten på'.

Du skal bruge:

- 5-10 tørklæder til at give elever bind for øjnene
- Gulvplads, så I kan sidde i en rundkreds
- Tæpper/måtter, som eleverne kan ligge på.
- En guidet børnemeditation. Det kan fx være 'Lang kropscan' fra app'en 'Mindfulness for børn'. Den varer 15 minutter.
- En mobil/computer/ipad med internetforbindelse, så du kan afspille meditationen.

Sådan gør du:

Sæt jer i en cirkel på gulvet. Fortæl eleverne, at I nu skal lave nogle øvelser, der får jer til at føle nogle forskellige følelser, og så handler det om at mærke efter, hvor i kroppen og hvordan man mærker følelsen.

Følelse 1) Afslappet og rolig:

Sig at I nu skal mærke, hvordan det føles at være afslappet og rolig. Bed eleverne lægge sig ned på et tæppe/måtte. Afspil en guidet børnemeditation.

Bagefter taler I om, hvordan det føles, og hvordan man kan mærke, at man er afslappet? (Mange føler det, som om deres krop bliver tung på en dejlig måde og hviler godt i underlaget).

Følelse 2) Forskrækkelse:

Spørg om nogen, der har lyst til at være forsøgspersoner og blive forskrækket af de andre. Giv forsøgspersonerne bind for øjnene og bed dem gå stille rundt i lokalet. Bed så de andre om at forskrække forsøgspersonerne.

Spørg forsøgspersonerne, hvordan det føles at blive forskrækket. Hvordan mærkede de det? (Fx ved at det føles, som om hjertet hopper op i halsen, og man får hjertebanken).

Følelse 3) Glæde/at have det sjovt:

Sig nu til eleverne, at I skal få hinanden til at mærke glæde ved, at I får hinanden til at grine. I kan få hinanden til at grine på følgende måder:

- Fortælle vittigheder
- Lave fjollede ansigter og bevægelser
- Kilde hinanden

Tal om, hvordan det føltes at grine. Hvordan mærkede de det?