



## Tag detektivhatten på - sådan gør du

Eleverne trækker på skift et kort med en følelse, fx vrede, og skal vise for de andre, hvordan de selv ser ud, når de er vrede. De andre skal så gætte følelsen. Bagefter taler I om, hvordan man kan mærke, at man har den følelse, og eleverne illustrerer på en tegning, hvor i kroppen de mærker følelsen.

**Læringsmål:** Eleverne opnår viden om/lærer at blive mere opmærksomme på:

- Hvordan andre ser ud, når de er vrede, kede af det, usikre osv., så de bedre kan tage hensyn til andres grænser.
- Hvordan de selv mærker, at de er vrede, kede af det, usikre osv., så de bedre kan passe på deres egne grænser.

**Tidsforbrug:** 2-3 lektioner

**Du skal bruge:**

- Et eksemplar af 'Følelseskort', 'Her sidder følelserne' og 'Følelæsspor'

- Et eksemplar pr. elev af 'Din krop'  
Download dokumenterne fra Frikvartersninja.dk under fanebladet Følelsesdetektiv.

- Farveblyanter
- Gulvplads, så I kan sidde i en rundkreds.

**Forberedelse:**

- Læs manualen 'Sådan bliver du en god følelsestræner', så du er klædt på til at facilitere dialogen med eleverne. Find manualen på Frikvartersninja.dk under fanebladet Følelsestræning.

**Sådan gør du:**

- 1) Ryd borde og stole til side og sæt jer i en rundkreds på gulvet.
- 2) Fortæl eleverne, at I skal lave en leg, hvor man ligesom en detektiv skal opdage/få øje på en følelse. Først skal man være en detektiv, der finder ud af, hvad en anden føler. Bagefter skal man være en detektiv, der finder ud af, hvordan man selv opdager, at man har en bestemt følelse indeni.
- 3) Forklar hvor følelserne bor. Sig fx: 'Inde i kroppen er der organer, fx hjertet og lungerne. Og der er muskler, som vi bruger til at bevæge vores arme og ben med. Det er alt sammen noget, man kan se, hvis man tager et røntgenbillede eller scanner kroppen, eller hvis man åbner kroppen op og kigger ind i den.  
Men der er også noget derinde, som man ikke kan se. Men som alligevel betyder meget for, hvordan vi har det. Det er følelser. Det betyder jo meget for os, om vi er kede af det eller vrede eller glade. Nogle gange er det nemt for os at mærke, at vi fx er kede af det eller sure. Men andre gange kan det også være svært. Så kan vi måske bare mærke, at der sker et eller andet indeni os, men vi ved ikke helt, hvad det er. Nogle gange er det nemt at se på andre, at de er kede af



det eller sure. Men andre gange kan det være svært at se. Men jo bedre vi bliver til at mærke, hvordan vi selv har det, og hvordan andre har det, jo nemmere er det også for os at tage hensyn – både til os selv og til andre.

- 4) Præsenter 'Følelæsspor' og læg dem ud på gulvet. Sig fx: 'En detektiv leder jo efter spor. Her kan I se en række følelæsspor, nemlig hjertebanken, tårer, følelsen af vrede, overraskelse og glæde. Der er mange flere spor end dem, I ser her, men de her spor er i hvert fald nogle af dem, man kan lede efter, når man er på jagt efter følelser.
- 5) Bed en elev trække et følelæsskort, fx 'Jeg er ked af det', og vise følelsen over for de andre. De andre skal nu gætte, hvilken følelse eleven prøver at vise. Hvis det er svært for de andre at gætte følelsen, kan I tale om, hvordan man nemt kan komme til at misforstå hinanden eller komme til at overtræde hinandens grænser, fordi man ikke kan se, hvordan den anden føler indeni.
- 6) Giv hver elev et eksemplar af 'Din krop' og fortæl eleverne, at de nu hver især skal finde ud af, hvor og hvordan de selv mærker den følelse i kroppen. Altså hvordan de finder de ud af, at de har den her følelse, og hvordan de mærker det inden i kroppen. De skal altså, som en slags følelæssdetektiv, gå på jagt indeni dem selv efter tegn, kropsfornemmelser osv., som fortæller dem, at de har den her følelse. Nogle mærker fx vrede ved, at de har lyst til at råbe eller trampe i gulvet.
- 7) Giv dem et par minutter til øvelsen og lad dem derefter forklare, hvor og hvordan de mærker følelsen, når de har den. Tal om, hvordan det nogle gange kan være svært at finde ud af, hvad man egentlig føler, og at man kan komme til at gøre noget, man faktisk ikke har lyst til, fordi man ikke kan mærke sine egne følelser.
- 8) Vis på 'Her sidder følelserne', hvor i kroppen de fleste mennesker plejer at mærke den følelse, I lige har arbejdet med.
- 9) Arbejd videre med en ny følelse ved, at en elev trækker et nyt følelæsskort og gentag punkt 6-9.