

Lärarhandledning

Mina känslor och jag

Liv Svirsky



Ämne:

Svenska och svenska som andraspråk

Årskurs:

4-6

Antal lektioner:

1-8

Om handledningarna:

Till boken *Mina känslor och jag*. *Lätta boken om glädje, sorg och allt däremellan* finns förutom denna lärarhandledning en **elevhandledning**. Elevhandledningen kan eleverna arbeta med på egen hand eller tillsammans med andra. Vill man kan också elevhandledningen vara grund för ett gemensamt klassarbete med boken.

I denna lärarhandledning presenteras kort boken. Därefter ges förslag på hur *Mina känslor och jag*. *Lätta boken om glädje, sorg och allt däremellan* kan introduceras. Det finns även förslag på hur du kan arbeta med elevernas skrivande och skapande.

Handledningarna är gjorda av Jenny Edvardsson, www.jennyedvardsson.se.

Centralt innehåll

Svenska 4-6

- ▶ Lässtrategier för att förstå och tolka texter från olika medier samt för att urskilja texters budskap, både de uttalade och sådant som står mellan raderna.
- ▶ Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras typiska uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar, såväl med som utan digitala verktyg.
- ▶ Olika sätt att bearbeta egna och gemensamma texter till innehåll och form. Hur man ger och tar emot respons på texter.
- ▶ Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.
- ▶ Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel tankekartor och stödord.

Svenska som andraspråk 4-6

- ▶ Lässtrategier för att förstå och tolka texter från olika medier samt för att urskilja texters budskap, både de uttalade och sådant som står mellan raderna.
- ▶ Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras typiska uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar, såväl med som utan digitala verktyg.
- ▶ Olika sätt att bearbeta egna och gemensamma texter till innehåll och form. Hur man ger och tar emot respons på texter.
- ▶ Beskrivande, förklarande, instruerande och argumenterande texter, till exempel faktatexter, arbetsbeskrivningar, reklam och insändare. Texternas innehåll, uppbyggnad, typiska språkliga drag samt deras ord och begrepp.
- ▶ Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel tankekartor och stödord.
- ▶ Ord och begrepp i skolans ämnen och i vardagspråk. Synonymer och motsatsord.
- ▶ Ord, symboler och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.

Boken

Mina känslor och jag är en lättläst bok om känslor för unga. Alla människor känner känslor och det finns en massa olika känslor man kan känna. Att förstå dem gör det lättare att ta hand om dem. Och tar man hand om sina känslor så tar man faktiskt hand om sig själv.

Liv Svirsky delar med sig av lättillgängliga och intressanta fakta för att bättre kunna förstå sina egna känslor och andras. I boken får vi följa Mary, som under olika händelser upplever några av våra vanligaste känslor – glädje, rädsla, sorg, ilska, skam och kärlek. Här finns även konkreta tips för hur man själv kan hantera stora känslor.

Författaren

Liv Svirsky är leg. psykolog och leg. psykoterapeut med utbildning i kognitiv beteendeterapi. Hon arbetar med psykoterapeutisk behandling av barn, ungdomar och vuxna i egen verksamhet och med utbildning av blivande psykologer på Stockholms universitet. Liv har tidigare gett ut boken *Mer än blyg – om social ängslighet hos barn och ungdomar* (2006).

Illustratören

Mattias Andersson är spelgrafiker, illustratör, serietecknare och animatör.

Inför läsningen

Introduktion av boken

Den här boken handlar om känslor och för en del elever kan detta vara ett känsligt ämne. Kanske mår någon dåligt eller har varit med om något som påverkat honom eller henne negativt. Var därför noga med att skapa ett tryggt klassrumsklimat. Uppmana också eleverna att prata med dig individuellt efter lektionen eller lektionerna om de skulle uppleva att något är jobbigt.

Inled arbetet med boken genom att prata om ordet känslor och låt eleverna få komma med förslag på olika känslor. Samla deras förslag på tavlan. Be dem därefter ge exempel på när man kan känna de olika känslorna och hur det kan kännas i kroppen när man exempelvis är glad, arg eller ledsen. Skriv även upp detta på tavlan. Ni har nu skapat klassens känslokarta.

Introducera därefter boken. Visa omslaget och läs upp titeln. Berätta att boken beskriver olika känslor men att man också får möta en flicka, Mary, som i sin vardag upplever olika känslor.

Under läsningen

Skrivuppgift

I boken beskrivs följande känslor:

- ▶ Glädje (sida 13-24)
- ▶ Rädsla (sida 25-38)
- ▶ Sorg (sida 39-48)
- ▶ Ilska (sida 49-60)
- ▶ Skam (sida 61-70)
- ▶ Kärlek (sida 71-80)

Låt eleverna under läsningen få skriva egna berättelser där den specifika känslan gestaltas. De kan skriva en berättelse per känsla eller så väljer du ut en känsla som de ska skriva kring. Innan eleverna börjar skriva är det bra att ge dem ramar kring berättelsen exempelvis hur lång den ska vara men också gå igenom vad som kännetecknar en berättelse. Här kommer en kort checklista:

Berättelsen ska innehålla:

- ▶ En inledning där huvudpersonen och miljön presenteras
- ▶ Ett problem
- ▶ En lösning på problemet
- ▶ En avslutning

När eleverna skrivit sin berättelse kan de få ge respons på varandras texter. Låt eleverna arbeta två och två och ge respons med hjälp av dessa börjar:

Jag tyckte om.....

Det var bra när.....

Jag förstod inte.....

Jag undrar.....

Detta kan du utveckla.....

Elevhandledning



Bokens titel

Liv Svirsky

Boken

Mina känslor och jag är en lättläst bok om känslor. Alla människor känner känslor och det finns en massa olika känslor man kan känna. Att förstå dem gör det lättare att ta hand om dem. Och tar man hand om sina känslor så tar man faktiskt hand om sig själv.

I denna bok delar författaren med sig av lättillgängliga och intressanta fakta för att du bättre ska kunna förstå dina egna känslor men också andras känslor. I boken får du följa Mary, som under olika händelser upplever några av våra vanligaste känslor – glädje, rädsla, sorg, ilska, skam och kärlek. Du får även konkreta tips för hur du själv kan hantera stora känslor.

Författaren

Liv Svirsky är psykolog och författare.

Illustratör

Mattias Andersson är spelgrafiker, illustratör, serietecknare och animatör.

Textfrågor ?

Till de olika kapitlen finns det frågor som du ska besvara skriftligt. Innan du börjar läsa ett kapitel är det bra om du har läst igenom frågorna så att du vet vad de handlar om.

Hej!

1. Vad arbetar Liv Svirky som?
2. Varför har hon skrivit denna bok?

Vad är känslor?

1. Vilka känslor nämns i kapitlet?

Varför är det bra att ha koll på känslor?

1. Varför är det viktigt att förstå sina känslor?

Alla känslor är okej

1. På sidan 9 står det så här: "Det finns inga bra eller dåliga känslor, inga fina eller fula känslor." Vad menar författaren med detta?

Man får känna allt men man får inte göra allt

1. Kan du ge exempel på saker man inte får göra fastän att man exempelvis är arg?

Glädje

1. Vad är Ekdala?
2. Varför är Mary så glad?
3. Hur reagerar resten av familjen på Marys glädje?
4. Hur känns det i din kropp när du blir glad?
5. Vad blir du glad av?
6. På sidan 17 står det att känslor är som vågar. Vad betyder det?

7. Vad innebär det att vara låtsasglad? Har du varit låtsasglad någon gång?
8. På sidan 21 står det att glädje smittar. Ge exempel på hur det kan gå till.
9. Vilken är skillnaden mellan att skratta med någon och att skratta åt någon?

Rädsla

1. Varför är Mary orolig?
2. När brukar du vara orolig?
3. Vad händer i kroppen när vi blir rädda?
4. Vad är "kamp-flykt-mekanismen" som nämns på sidan 29?
5. Vad kan man bli rädd för?
6. Vad är du rädd för?
7. Kan du komma på någon situation där du var modig och vågade göra något, fast du egentligen var rädd?
8. Vilka är skillnaderna mellan rädsla, ångest och oro?
9. Finns det något som du brukar oroa dig för?
10. Vad ska man göra om ångesten blir så stor och stark att man undviker att göra saker?

Sorg

1. Varför är Mary ledsen?
2. Hur känns sorg?
3. Vad är glädjetårar för något?
4. Vad kan människor bli ledsna av?
5. Vad brukar du bli ledsen av?
6. Hur vill du helst bli tröstad när du är ledsen?
7. Vad är depression för något?

Ilkska

1. Mary är arg, riktigt arg. Vad beror det på?
2. Hur känns det i din kropp när du blir arg?
3. Vad kan människor bli arga av?
4. Vad blir du arg av?
5. Hur arg får man bli?
6. Vad kan man göra när man blir arg?

Skam

1. Hur känns skam?
2. Vad innebär "att rodna" (sidan 64)?
3. Brukar du rodna?
4. Vad kan vara "skämmigt"? Ge exempel.

Kärlek

1. Vad händer med Mary när hon ser Ben?
2. Hur känns kärlek?
3. I boken står det att det finns olika sorters kärlek. Kan du ge några exempel?
4. Hur vet man att man är kär?
5. Har du varit kär någon gång? Hur kändes det?
6. Vad ska du göra om någon gör något mot dig som inte känns bra?

Utmana känslor

1. Har du någon gång fixat något som du var osäker på om du skulle klara av?
Hur kändes det efteråt?

Tips för att må bra

1. På sidorna 86-87 ges flera tips på vad du kan göra för att må bra. Skulle du vilja lägga till ett eget tips? Vilket?

Illustrera olika känslor

Hur ser olika känslor ut? Det ska du får visa i denna uppgift. Välj ut fyra av de känslor som boken beskriver och illustrera dem på ett papper indelat i fyra rutor. Ta gärna hjälp av mallen som finns sist i handledningen.

Skriv en dialog

I denna uppgift ska du få skriva dialog där de som pratar uttrycker en av känslorna från boken. Dialog kan man skriva på två sätt. Man kan använda citattecken före och efter det någon säger eller så kan man använda tankstreck. Så här ser de två varianterna ut:

Citattecken

"Kalle!"

"Ja, jag är här!"

"Var är här?"

"På mitt rum."

Tankstreck

– Kalle!

– Ja, jag är här!

– Var är här?

– På mitt rum.

Välj den variant som du gillar bäst. Lycka till!

Känsla.....

Känsla.....

Känsla.....

Känsla.....

Efter läsningen

Liknelser

I det svenska språket finns många liknelser som man kan använda när man vill uttrycka en känsla. Här är några av liknelserna listade.

- ▶ Arg som ett bi
- ▶ Sur som en citron
- ▶ Darra som ett asplöv
- ▶ Glad som en lärka
- ▶ Glad som en speleman
- ▶ Modig som ett lejon
- ▶ Rädd som en hare
- ▶ Sitta som på nålar
- ▶ Stolt som en tupp
- ▶ Sur som ättika

Låt eleverna få arbeta med liknelserna enligt följande schema:

1. Illustrera liknelsen
2. Ge exempel på en situation där någon exempelvis är "arg som ett bi"
3. Med egna ord beskriva vad som händer i kroppen när man exempelvis blir "arg som ett bi"