

Følelser og grænser

Dansk



Navn: _____

Klasse: _____

Indholdsfortegnelse

Kroppen og følelser	2
Del 1	3
Del 2	4
Del 3	5
Tegn følelser	6
Grænser	7
Del 4	8
Grænser og samtykke	9 - 10
Synonymer og antonymer	11
Sæt dig i andres sted	12 - 14
Opsamlingsøvelse	15

Kroppen og følelser

Vores krop og følelser er tæt forbundet til hinanden. Vi mærker det i vores krop, når vi er glade, kede af det, vrede eller nervøse. Du kender sikkert til det at have sommerfugle i maven, hjertebanken eller kinder, der bliver røde og varme.

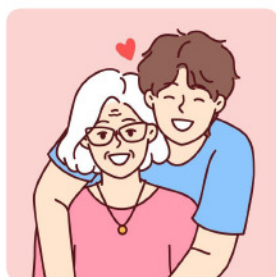
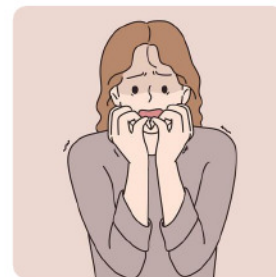
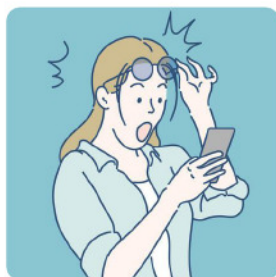


Skriv den rigtige følelse under hvert billede. Brug følgende ord én gang:

vred eftertænksom kærlig nysgerrig
trist bange ~~træt~~ overrasket stolt



træt





Nu skal du arbejde med en tekst om Villum, der mærker forskellige følelser. Du skal prøve at sætte ord på, hvad du tror, han føler, og hvorfor.

Læs teksten. Besvar derefter spørgsmålene enten alene eller med en makker.

Del 1

Villum sidder på bænken i skolegården og ser på sine klassekammerater, der spiller fodbold. Han lader øjnene vandre og prøver at betragte dem alle sammen, men uanset hvor han kigger hen, har han et halvt øje på Johan og ved lige, hvor han er, og hvem han snakker med. Han håber ikke, at nogen lægger mærke til, at han hele tiden ser på ham. "Skal du ikke være med?" spørger hans ven Vigga og sætter sig ved siden af ham. "Nah ... Jeg har det bare ... lidt mærkeligt," svarer han. Han har det, som om der er en lille summende bi inden i ham. En underlig uro. Det er næsten, som om han ikke kan være i sin egen krop, og han kan slet ikke samle sig om noget. Uanset hvad han er i gang med, dukker Johan op i hans tanker.

Hvad tror du, at Villum føler i teksten? Er det en god eller dårlig følelse? Forklar dit svar.



Læs teksten. Besvar derefter spørgsmålene enten alene eller med en makker.

Del 2

Efter frikvarteret skal Villum fremlægge i dansk. Hjertet banker så hårdt i hans bryst, at han er sikker på, at alle kan se det. Han hører nogle af sine klassekammerater fnise og ser ned i sine papirer. Hvorfor kan han ikke engang stille sig op foran sin klasse og lave en fremlæggelse? Han har endda forberedt sig grundigt og ved lige, hvad han skal sige. Men nu snubler han alligevel over ordene. Han ser på Johan ud ad øjenkrogen og mærker varmen brede sig i kinderne.

1. Hvordan har Villum det i teksten? Er det en god eller dårlig følelse?

2. Er der noget, man kan sige til sig selv eller andre i sådan en situation, fx ved en fremlæggelse, for at det ikke føles ubehageligt?



Læs teksten. Besvar derefter spørgsmålene enten alene eller med en makker.

Del 3

Da Villum kommer hjem fra skole om eftermiddagen, spørger hans mor, hvordan hans dag har været. Han gider virkelig ikke at snakke om det og går ind på sit værelse og smækker med døren. Han tænker hele fremlæggelsen igennem og mærker en lille knude i maven ved tanken om de gange, han byttede om på ordene og ikke kunne svare på lærerens spørgsmål. Han hører døren åbne, og hans far stikker hovedet ind og siger 'hej'. Villum er ikke i humør til at snakke, og da hans far er gået igen, kan han høre sin far og mor snakke sammen ude i køkkenet. "Hvad er der med ham?" hører han sin far sige. Hans mor svarer: "Det er nok bare puberteten og hormonerne, der raser i ham." Han har lyst til at skrike ind i sin pude.

1. Hvordan har Villum det i teksten?

2. Hvorfor tror du, at han får det sådan, når han hører sin mors ord?



Læs del 1–3 af teksten igen, og tegn den følelse, som bliver beskrevet i hver del. Brug farver, som du synes, passer til følelsen.

Del 1

Del 2

Del 3

Grænser

Alle mennesker har deres egne personlige grænser. Måske har du prøvet, at nogen ville kramme dig, selvom du ikke havde lyst? Eller at nogen i køen i supermarkedet stod så tæt på dig, at det ikke føltes rart? Så har du mærket dine egne grænser.

Vores grænser er ikke ens. Det, som føles godt, sjovt eller trygt for dig, kan føles ubehageligt for andre. Det er vigtigt at kunne mærke sine egne grænser og at turde sige det højt, hvis nogen gør eller siger noget, som er over ens grænse.

Fordi vores grænser er forskellige, er det nemlig ikke sikkert, at andre er klar over, at de bryder vores grænser.

Det er også vigtigt, at man prøver at sætte sig i andres sted og forsøger at mærke, om man har trådt over deres grænser – eller spørge dem, om de er okay med det, der sker. Og hvis de siger fra, skal man respektere det.



Sæt X ved det rigtige svar.

1. Hvad er en personlig grænse?

- ☐ en slags usynlig linje omkring dig, som afgør, hvad du er okay med, og hvad du ikke er okay med
- ☐ fælles regler om, hvad man må og ikke må gøre ved andre
- ☐ minimum to skridt

2. Hvad betyder det, når man overtræder andre menneskers grænser?

- ☐ at man gør noget, som man selv synes er ubehageligt
- ☐ at man gør noget, som er ubehageligt for dem
- ☐ at man gør noget ulovligt

3. Hvad vil det sige at respektere andre menneskers grænser?

- ☐ at man altid gør det, som føles rarest for en selv
- ☐ at man tager hensyn til, hvordan de har det, også hvis man ikke helt forstår det
- ☐ at man synes, de er mærkelige



Læs teksten. Besvar derefter spørgsmålene enten alene eller med en makker.

Del 4

Johan ser Villum lige ind i øjnene og smiler. Villum ved ikke, hvor han skal kigge hen, eller hvad han skal gøre med sin krop. Han har lyst til at smile igen, men i stedet ser han hurtigt væk og går hen til Thilde og Laura.

"Johan stirrer hele tiden på dig. Jeg tror, han er vild med dig," siger Laura grinende. "Øh, nej, han er da ikke," svarer Villum hurtigt. "Er du vild med ham?" spørger Thilde så. Både hun og Laura griner stadig. "NEJ!" svarer Villum højt og hurtigt. "Jeg er altså ikke vild med drenge," tilføjer han og griner også, selvom han egentlig ikke synes, det er sjovt. "Det har jeg hørt, at Johan er," siger Thilde så, og Villums kinder bliver varme igen.

Thilde og Laura løber grinende rundt om ham og prikker ham i maven. Han stivner og har lyst til at stikke af, men i stedet griner han bare og leger med. De jagter ham rundt på gangene, og han løber grinende fra dem. Da de fanger ham, danner de en ring om ham og maser sig ind mod ham. Han mærker ubehaget i sin krop, men han bliver bare stående, indtil de stopper af sig selv.

Bagefter har han det underligt. Han tænker tilbage på hele situationen og er irriteret på sig selv over, at han ikke bare sagde, at de skulle lade ham være.

1. Hvorfor tror I ikke, at Villum siger stop, når han ikke synes, situationen er rar?

2. Hvad tror I, der ville være sket, hvis Villum havde sagt ærligt, at han ikke syntes, det var sjovt, hvad pigerne sagde og gjorde?

Grænser og samtykke

I situationen i teksten har Villum svært ved at sige fra, selvom han tydeligt mærker, at hans grænse er blevet overtrådt. Han har en ubehagelig følelse i maven. Selvom situationen måske kan virke uskyldig og ufarlig, er den et godt billede på, hvor svært det kan være at sige fra, når man oplever, at nogen går over ens grænse.

Måske har du hørt ordet **samtykke** før? Man taler ofte om samtykke, når det handler om sex, men man kan også tale om det i forbindelse med grænser generelt.

Nu skal du tænke over, hvad ordet **samtykke** betyder.

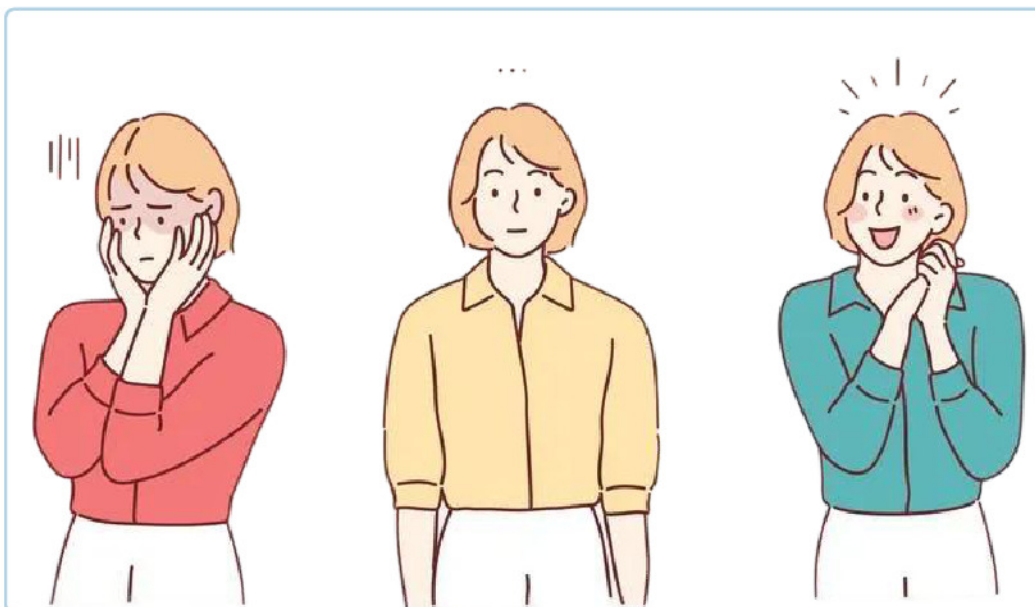


Sæt kryds ved alle de ord herunder, som er synonyme med samtykke. Det vil sige, at de betyder det samme eller næsten det samme.

Hvis du ikke kender ordene, kan du slå dem op i en ordbog med betydningsforklaringer.

Samtykke betyder det samme som

- ☐ tilladelse
- ☐ modvilje
- ☐ godkendelse
- ☐ accept
- ☐ ubehag
- ☐ enighed
- ☐ utilfredshed
- ☐ modstand



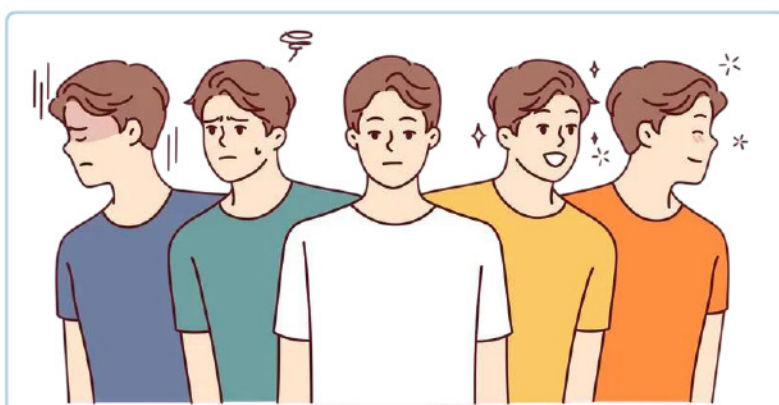
Samtykke og grænser hænger sammen, og det er vigtigt at lytte til sine egne grænser – også i situationer som den, Villum stod i i del 4 af teksten.

Som teksten viste, er det ikke altid lige nemt at sige fra. Sommetider kan det være lettere at få sagt fra, hvis man har formuleret nogle sætninger på forhånd, hvor man beder andre om at holde op, fordi man ikke bryder sig om det.



Gå sammen med din sidekammerat, og skriv nogle ord eller sætninger, som man kan bruge, hvis nogen siger eller gør noget, som gør en ked af det eller utilpas.

Det har jeg ikke så meget lyst til at snakke om.



Synonymer og antonymer



Du har lige lært, at synonymer er ord, der betyder det samme eller næsten det samme. Tegn en streg hen til ordets synonym.

træt

rolig

stresset

munter

trist

søvrig

glad

ked af det

afslappet

presset

Sommetider kan forskellige personer opleve den samme situation helt modsat. Man kan også opleve, at man selv har modsatrettede følelser omkring en situation, hvis man er usikker på, hvordan man egentlig har det, eller hvis der sker noget, som på den ene side er godt, men på den anden side dårligt.

Når to ord betyder det modsatte af hinanden, kalder man det for **antonymer**.



Tegn en streg hen til ordets antonym.

nervøs

tillid

utryg

afslappet

anspændt

lettet

mistillid

tryk

Sæt dig i andres sted

Noget kan godt føles ubehageligt for andre, selvom de ikke siger højt, at de ikke synes, det er rart. Derfor er det vigtigt, at man er opmærksom på de signaler, andre sender, når man er sammen med dem.

Det er også en god idé at forsøge at sætte sig i andres sted. Det vil sige, at man kan prøve at forestille sig, hvordan man ville have det, hvis man var i deres situation. Hvis du fx siger noget drillende til nogen, så tænk over, om du ville synes, det var sjovt, hvis de sagde det til dig. Selvom vores grænser er forskellige, er det altid en god øvelse.



Læs del 4 igen (s. 8). Prøv at se samme situation fra pigen Thildes synsvinkel. Skriv videre på teksten herunder. Tænk over, om Thilde oplever situationen på samme måde som Villum eller måske endda modsat.

Jeg lægger mærke til, at Johan hele tiden kigger på Villum. Jeg tror, Johan er vild med Villum.

Men jeg kan ikke helt finde ud af, om Villum også er vild med Johan.

"Johan stirrer hele tiden på dig. Jeg tror, han er vild med dig," siger Laura grinende til Villum.

"Øh, nej, han er da ikke," svarer Villum hurtigt. "Er du vild med ham?" spørger jeg.

Både Laura og jeg griner. Jeg ved ikke helt hvorfor ...



Her kan du skrive videre på teksten fra den foregående side.



Kunne pigerne have gjort noget anderledes i situationen? Snak evt. med din sidekammerat, inden du svarer.

- ☐ 1. De kunne have ladet være med overhovedet at nævne Johan over for Villum.
- ☐ 2. De kunne have fornemmet på Villums svar, at han ikke havde lyst til at snakke om det.
- ☐ 3. De kunne have været opmærksomme på Villums fysiske reaktion, når de prikkede til ham, og de skulle have stoppet, da han stivnede.
- ☐ 4. Skriv selv et svar:



Skriv den rigtige følelse under hvert billede. Brug følgende ord én gang:

begejstret

frustreret

elsket

bekymret



Opsamlingsøvelse



Gå sammen 2 og 2. Klip alle firkanterne ud, og vend dem med bagsiden opad. Træk så skiftevis en brik, og løs opgaven/besvar spørgsmålet på brikken.

Hvordan hænger krop og følelser sammen?

Hvorfor er det vigtigt at kende sine egne grænser?

Hvordan hænger samtykke og grænser sammen?

Hvad er synonymmer?

Hvad er antonymer?

Find et synonym til ordet 'lykkelig'.

Find et antonym til ordet 'lykkelig'.

Hvordan føles det i kroppen at være nervøs?

Hvordan føles det i kroppen at være spændt?

Hvad betyder 'at sætte sig i andres sted'?

Hvad har du lært i dette hæfte?

Hvordan kan du bruge det, du har lært i hæftet, i din hverdag?