



Evas känslokoll

I "Evas känslokoll" går vi till botten med våra tio vanligaste känslor – oro, ilska, intresse, sorg, empati, glädje, förvåning, skam, avsmak och rädsla. Vad är det som händer i kroppen, och vilken funktion är det tänkt att våra känslor ska fylla? Detta och mycket mer hjälper Eva oss att få svar på. Vi får också lära oss hur man kan hantera svåra känslor, och hur bra känslor kan hjälpa oss att uppnå mer än vad vi tror.



Speltid: 13-15 min/avsnitt
(2 avsnitt/DVD)

Från: 6-12 år

Ämne: Biologi, hälsa, Psykologi,
Värdegrund, Svenska, Svenska
som andraspråk

Produktionsland:
©Sverige 2015

Svensk version:
©Cinebox, 2015

Ansvarig utgivare:
Ann Nordström

Filmmnr: 1643-1647

**För ytterligare
källinformation:**
Kontakta Cinebox
08-445 25 50

Del 1 - Oro

Programledaren Eva Funck berättar att oro ska varna oss för sånt som skulle kunna hända och för att vi ska tänka ut vad som skulle kunna hända, tar vi fantasin till hjälp... I bland kan det bli för mycket oro så Eva visar hur vi kan tänka för att hantera onödig oro. Oro kan vi också få om vi slarvar med vår sömn, därför får vi veta hur sömn funkar. Oro kan också vara bevis på att vi tycker om varandra.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Vad är oro?
2. Varför får man ont i magen när man är orolig?
3. När kan oron vara bra för oss?
4. När är oron onödig?
5. Hur kan man få någon som är orolig att känna sig bättre?
6. Varför är det så viktigt att sova?
7. Vad har tallkottskörteln för uppgift?
8. Vad kan man göra om man känner oro för att må bättre?

Övning att göra i klassen:

- Prova att i par eller små grupper klappa varandra där personen vill bli klappad, kanske på håret eller på armen. Känns det bra? Varför tror ni att det känns bra?
- Turas om att berätta om en gång då fantasin spelat er spratt och ni oroat er helt i onödan!



Del 2 - Intresse

Intresse för andra människor hjälper oss att få vänner. Men ibland kan man behöva klippa vänskapsband med den som inte är en bra vän för oss. Vill man att någon ska bli kär i en, så är det bra att visa intresse för den personen. Det spelar ingen roll vilket intresse vi har, bara vi har något slags intresse, för det är vårt intresse som ger oss en vilja och en stark lust i våra liv.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Hur kan man förklara känslan intresse?
2. Hur känns det i kroppen när man är intresserad av något?
3. Hur känns det i kroppen när någon visar intresse för en själv?
4. Varför är det så viktigt med intresset för andra människor?
5. Hur kan man göra om man inte känner sig tillräckligt sedd av en förälder?
6. När kan intresse leda till något dåligt?
7. När kan intresse leda till något bra?

Övningar att göra i klassen:

- Gå ett varv och berätta om era intressen, låt läraren skriva upp de olika intressena på tavlan. Hur många olika intressen finns det i klassen?
- Skriv upp några olika yrken på tavlan och se vad olika personer i klassen skulle vilja jobba som. Prata om varför det är bra att olika människor är intresserade av olika yrken.
Exempel på yrken kan vara:
 - Sjuksköterska
 - Lärare
 - Konstnär
 - Musiker
 - Båtkapten
 - Att jobba i affär
 - Brevbärare



Del 3 – Arg

Programledaren Eva Funck berättar att vi blir arga när vi tycker att något är fel. Då är det bra att kunna reflektera, så att vi vet hur vi ska göra för att få till den förändring vi vill ha. Eva visar exempel på hur vi gör när vi är övertydligt arga så att alla blir rädda, eller väldigt otydligt arga så ingen förstår vad vi vill. Eva visar också hur hjärnan, hjärtat och binjurarna gör oss extra starka när vi blir arga.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Hur kan man förklara känslan ilska?
2. Hur känns det i kroppen när man är arg?
3. Vilket är det bästa sättet att hantera ilska på, tycker ni?
4. På vilka sätt kan ilska vara bra?
5. På vilka sätt kan ilska vara dåligt?
6. När ska man säga till känslan Arg att sluta tjata?
7. Vad kan man göra om man märker att en kompis eller familjemedlem är arg?

Övningar att göra i klassen:

- Berätta om något som ni kan bli arga på! Hur brukar ni hantera den ilskan?
- Lek arga leken! Stå två och två mittemot varandra, titta varandra i ögonen och se så arga ut som ni bara kan. Låt även kroppen vara arg! Den som kan hålla sig längst ifrån att skratta vinner!
- Rangordna dessa ord för att vara arg på en skala från minst arg till mest arg. Hur ser man ut och agerar när man känner sig som dessa olika ord?
 - Sur
 - Ilsken
 - Rosenrasande
 - Irriterad
 - Upprörd
 - Förargad
 - Ursinnig
 - Arg

Del 4 – Ledsen

Vi blir ledsna om vi blir uteslutna, slår oss, misslyckas på något sätt, eller om någon dör. Känslan ledsen ska göra så att vi stannar upp och tänker ut en ny lösning på våra problem. Eva ger olika förslag på hur vi kan göra när någon har varit dum mot oss, när vi misslyckas och hur vi kan hantera sorg. Eva visar hur immunförsvaret påverkas av att vi är ledsna. I programmet får vi också veta hur vi ska göra när någon annan är ledsen.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Hur känns det i kroppen när man är ledsen?
2. I vilka olika situationer är det vanligt att bli ledsen?
3. Varför är det inte bra för kroppen att vara ledsen jämt?
4. Varför är sorg en speciell känsla?
5. Hur kan man hantera att misslyckas?
6. Hur kan man hantera att bli lämnad utanför?
7. Vad kan man göra om en kompis eller familjemedlem är ledsen?
8. Hur kan man märka om någon är ledsen? Är människor ledsna på olika sätt?

Övningar att göra i klassen:

- Ta en tyst minut och tänk på något som gör dig ledsen, och hur du kan tänka för att känna dig bättre. Om någon vill dela med sig av sina tankar kan hen få göra det.
- Berätta om någon gång ni lärt er av ett misstag!



Del 5 – Glad

Programledaren Eva Funck berättar om kortglädje som gör oss glada i stunden och långglädje som ger oss glada stunder hela livet. Det som kan hindra oss från att bli glada är motgångar, därför ger Eva tips om hur motgångar kan bli utmaningar. Lagom svåra och lagom lätta måste våra utmaningar vara för att det ska leda till glädje. Eva visar också hur en lyckodusch funkar.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Vad kan man berätta med ett skratt?
2. Vilka olika anledningar finns det att skratta?
3. Varför är det viktigt att vi har namn på våra känslor?
4. Vad är dopamin?
5. Vad menas med ordet kortglädje?
6. Varför är det bra att ta utmaningar i små steg?
7. Hur kan man göra andra människor glada?
8. Vilken är den viktiga skillnaden mellan att skratta åt någon och med någon?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Skriv ner olika känslor på lappar och spela upp dem som charader!
- Finns det olika typer av skratt? Hur låter ett skratt som är
 - Elakt
 - Uppmuntrande
 - Torrt
 - Hysteriskt
- Lek arga leken!



Del 6 – Rädd

Känslan rädd har räddat oss från det som är farligt ända sedan vi var grottmänniskor. Vi föds med att vara rädda för plötsliga och överraskande ljud eller rörelser, sedan måste vi lära oss vad vi ska vara rädda för. Känslan rädd ser till att vi flyr, slåss eller försöker bli osynliga. Eva berättar också hur vi kan göra när vi blir onödigt rädda för sånt som inte är farligt.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. När blir vi rädda?
2. Varför kan känslan rädd vara bra?
3. Vilka tre sätt att bli rädd på är vanligast?
4. Vad menas med reptilhjärnan?
5. Hur skiljer sig människohjärnan från andra däggdjurs hjärnor?
6. Vad händer i hjärnan när vi blir rädda?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Visa med kroppen hur man kan reagera på rädsla!
- Berätta om någon gång som ni blivit rädda för något som inte är farligt!

Del 7 – Skam

Programledaren Eva Funck berättar att känslan skam ska hjälpa oss att fungera ihop med andra människor. Vi känner skam när vi märker att andra tycker att vi gjort något fel. Det finns tre vanliga sätt att reagera på när

vi känner skam: Skylla på andra, bli otröstligt ledsna eller försöka bli felfria. Eva berättar att hon kände skam för att hon var ensam om att inte kunna koncentrera sig i skolan, därför visar Eva knep på hur vi kan lära vår hjärna att fokusera.

Frågor att besvara i klassen efter visning:

1. Vad har skam för funktion för oss människor?
2. Hur känns skam i kroppen?
3. När känner vi skam?
4. Vilka olika sätt finns det att hantera känslan skam på? Vilket sätt lär man sig mest av?
5. Hur fungerar minnet i hjärnan?
6. Vad menas med arbetsminne?
7. Vad är skillnaden mellan skam och skuld?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Berätta om något som du skämts för tidigare, men som du har slutat skämmas för!
- Visa med kroppen hur skam ser ut!

Del 8 – Förvåning

Allt vi lär oss bygger på att vi har blivit förvånade. Eva berättar också att om vi känner mycket oro kan vi fastna i dataspel för att där blir vi ofta förvånade. När vi blir förvånade liksom puttats oron bort en stund och en ny känsla, kanske känslan stolt, kan ta plats. Eva visar hur vi kan göra så att vi törs släppa dataspelet och låta oss bli förvånade i den verkliga världen.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Hur går det till när en ny tanke bildas?
2. När kan förvåning vara bra?
3. Hur kan vi använda känslan förvåning för att lösa olika problem?
4. Vad menas med den lilla och den stora världen?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Berätta om någon gång då ni blivit riktigt förvånade!
- Visa med kroppen hur det kan se ut när någon är förvånad!





Del 9 – Avsmak

Programledaren Eva Funck berättar att avsmak är en känsla som skyddar oss från att bli sjuka. Därför känner vi avsmak för ruttet kött, kräks och bajs. Samma avsmak känner vi också mot människor som gör avskyvärda handlingar, som att stjäla från fattiga eller slå någon. Vagusnerven går direkt från hjärnan till magsäcken och den ser till att vi mår illa när vi känner avsmak.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. När känner vi avsmak?
2. Vad är känslan avsmak bra för?
3. Är vi födda med känslan avsmak?
4. Hur går det till när vi känner en lukt?
5. Vad är det som avgör vad vi tycker smakar och luktar gott eller äckligt?
6. Kan vi bestämma över känslan avsmak?
7. Varför kan man svimma av att se blod?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Varför tror ni att det har varit bra för människan att känna avsmak för följande saker?
 - Bajs
 - Gammal mat
 - Våld
 - Död?
- Låt alla i klassen säga tre saker som de tycker är riktigt äckliga. Samla svaren på tavlan. Stämmer svaren överens eller är de olika?

Del 10 – Empati

När vi föds kan vi redan känna medkänsla. Om en bebis skriker känner andra bebisar medkänsla och börjar också skrika. Empati är något vi måste lära oss, genom att se hur andra människor är mot varandra. Eva berättar och visar hur hjärnan blir snabbare genom att varje hjärncell får ett skyddande skal och om spegelneuroner som speglar andras känslor in till våra kroppar så att vi kan bli empatiska.

Frågor att prata om i klassen efter visning:

1. Hur kan man uppmuntra känslan empati hos sig själv och andra?
2. Hur känns det i kroppen när man känner empati?
3. Varför är det viktigt att förstå vad andra tänker och känner?
4. Vad är spegelneuroner?
5. Hur tror ni att världen skulle se ut utan empati?
6. Hur tror ni att världen skulle se med mer empati?

Övningar att göra i klassen efter visning:

- Lek charader och öva på empati! Skriv ner känslor på lappar och turas om att visa dem med kroppen. Låt de andra gissa vilken känsla som visas upp!
- I vilka situationer är det viktigt att kunna visa empati? Samla klassens idéer på tavlan!

Övningar som passar till hela serien:

- Lek charader och öva på empati! Skriv ner känslor på lappar och turas om att visa dem med kroppen. Låt de andra gissa vilken känsla som visas upp!
- Samla alla känslor ni gemensamt kan komma på på tavlan. Går det att dela in dem i olika grundkänslor?
- Skriv känslodagbok! Vilka känslor är vanliga för dig? Kan man lära sig något av sättet som känslor kommer och går på?
- Använd papper med konturerna av en kropp för att rita de olika känslorna. Var i kroppen känns de? Vilken färg känns de som?

Tips i ämnena svenska och svenska som andraspråk

– låt eleverna arbeta med sitt känslospråk när de sett programmen. Vilka ord finns för att uttrycka ilska, medkänsla, glädje, oro, sorg och så vidare. Finns det också slangord för olika känslor? Hur använder du orden? Väljer du olika ord beroende på vem du pratar med eller skriver till? Varför då i så fall?

Nyckelord

Sorg, ledsen, glädje, empati, medkänsla, oro, intresse, ilska, arg, rädsla, förvåning, avsmak, känslor, skam, Eva Funck.

Här kan du hämta mer information

<http://sverigesradio.se/sida/default.aspx?programid=4086> - 1000-modiga-podden om kärlek, relationer och kompisar. Bakom podden står Sveriges Radio.
<http://www.umo.se/> - Ungdomsmottagningen på nätet.
<http://www.bup.se/sv/Barn/> - Barn- och ungdomspsykiatrins hemsida för barn.
<http://www.alltomvetenskap.se/nyheter/var-sitter-kanslorna> - Illustrerad Vetenskap om känslornas platser i hjärnan.
www.ne.se - Nationalencyklopedin
www.google.se - Användbar sökmotor
<http://factlab.com/#lo=1> - Dagens nyheters skolsajt
www.wikipedia.se - bra nätenckyklopedi
<http://www.cinebox.se/> - Cinebox hemsida

Oro

<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Att-vara-orolig/> - Vårdguiden om oro.
<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Angest/> - UMO om ångest.
<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Stress/> - UMO om stress.
<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Nedstamdhet/> - UMO om nedstämdhet.

Intresse

<http://www.umo.se/Karlek-vanskap/Hur-kanner-man-igen-en-bra-van/> - UMO om vänskap och att visa intresse för varandra.
<http://www.umo.se/Karlek-vanskap/Hur-far-man-nya-vanner/> - UMO om hur man får nya vänner.

Arg

<http://www.tjejjouren.se/tjeiguiden/hur-mar-du-ilska-7365> - Tjejjouren.se om ilska.
<http://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/Ilksa-och-utbrott/> - Barn- och ungdomspsykiatri om ilska.

Ledsen

<http://www.tjejjouren.se/tjeiguiden/hur-mar-du-sorg-486> - Tjejjouren.se om sorg.
<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Nedstamdhet/> - UMO om depression.
<http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Sorg/> - UMO om sorg.

Glad

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=106&artikel=5979837> - Sveriges Radio om glädje.
<http://www.svd.se/ditt-leende-smittar-dig-glad> - Svenska Dagbladet om skrattets goda egenskaper.

Rädd

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=4268720> - Sveriges Radio om hur amygdala kontrollerar rädsla.
<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/151241?programid=412> - Sveriges Radio om vad som händer i kroppen när vi blir rädda.
http://vetamix.net/video/tusen-%C3%A5r-av-skr%C3%A4ck_1412 - Vetamix om skräck och rädsla förr i tiden.

Skam

<http://illvet.se/manniskan/kroppen/maanga-omraaden-i-hjarnan-ar-involverade-i-vaart-minne> - Illustrerad vetenskap om hur minnet fungerar.
<http://www.svd.se/sund-skam-lar-oss-ta-hansyn> - Svenska Dagbladet om skammens funktion.

Förvåning

<http://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/> - Hjärnfonden om hjärnan och tankar.

Avsmak

<http://www.alltomvetenskap.se/nyheter/luksinnet-har-en-graddfil-rakt-i-hjarnan> - Allt om vetenskap om luktsinnet och avsmak.
<http://fof.se/tidning/2012/2/acklet-far-oss-att-ata-ratt> - Forskning och Framsteg om äcklets funktion.

Empati

<http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/djur-kan-ocksakanna-empati> - SVT om djurs empati.
<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=6069926> - Sveriges Radio om empati.
<http://www.alltomvetenskap.se/nyheter/misshandlad-robot-vacker-empati> - Allt om Vetenskap om hur vi kan känna empati för robotar.





Evas känslokoll passar bra för undervisning om samlevnad, relationer och känslor. Här enligt det centrala innehållet i Lgr11:

I årskurs 1-3, biologi, sid 112, Lgr11

Kropp och hälsa:

"Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra" och "Människans kroppsdelar, deras namn och funktion"

I årskurs 1-3, samhällskunskap, sid 187, Lgr11

Att leva tillsammans:

"Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer"

I årskurs 4-6, biologi, sid 113-114, Lgr11

Kropp och hälsa:

"Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas", "Människans organsystem. Organens namn, utseende, placering, funktion och samverkan" och "Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar"

I årskurs 4-6, religionskunskap, sid 189, Lgr11

Etik:

"Några etiska begrepp, till exempel rätt och orätt, jämlikhet och solidaritet" och "Vardagliga moraliska frågor som rör flickors och pojkars identiteter och roller, jämställdhet, sexualitet, sexuell läggning samt utanförskap och kränkning"