

TRIST

45 minutters undervisning



1. Vis filmen Trist som du finner på spinnvillefolelser.abup.no

2. Spørsmål til filmen som kan diskuteres i klassen:

-I filmen ser vi at Naz er trist fordi kjæledyret hennes har dødd og venninnen flytter. Hva er det dere har opplevd som har gjort dere triste?

Oppfølgingsspørsmål:

-Hva er det kroppen og ansiktet gjør for å fortelle oss selv og andre at vi er triste? Hva kan du gjøre for noen som er trist? Kan tristhet være en bra følelse å ha?

3. Øvelse:

Be alle barna tegne en tegning av noe trist som skjer, enten noe de har opplevd selv eller noe de har sett, hørt eller lest om. Når barna har tegnet ferdig tegningen, be dem se på tegningen og spør dem:

“Hva føler dere i kroppen når dere ser på tegningen? Hva kunne du eller noen andre ha gjort for personen i tegningen?”

Inviter deretter barna til å trøste seg selv, for eksempel: «Ok, nå skal alle få lov å gi seg selv en god klem. Ta armene rundt dere selv og stryk dere på armene.»

Som avslutning kan du be elevene om å reise seg, strekke armene i været, vri litt på kroppen og vrikke litt på rumpa.

Hjemmelekse:

Be elevene løse mysteriet trist på spinnvillefolelser.abup.no

Fakta om tristhet:

Tristhet er en følelse som dukker opp når vi har mistet noe eller noen som er viktig for oss. Andre ganger skyldes tristhet at vi har opplevd vonde ting som dukker opp i tankene. Når vi blir triste kan det kjennes ut som om det river på innsiden, og det gjør vondt i magen og brystet. Kroppen blir tung, vi kan kjenne en klump i halsen og tårer som presser på. Vi kan gjenkjenne tristhet hos andre gjennom at ansiktet får triste trekk og at leppen skjelver, men også gjennom at stemmen brister eller får et tregere og tyngre tempo. Når vi kjenner tristhet tenker vi ofte tanker om det som vi har mistet eller om det som har vært vondt for oss. Hvis vi ikke får støtte når vi er triste kan det noen ganger kjennes som om at alt i livet blir trist og tungt. Når vi er triste trenger vi derfor å søke og få trøst, samt å bli lyttet til av noen som er trygge for oss. Samtidig kan det noen ganger føles mer rett å trekke seg tilbake og være for seg selv en stund før man søker kontakt med andre. En vanlig problemstilling med tristhet er at den av og til blander seg med sinne og får et uttrykk av sutring. Dette er ofte et signal på at vi trenger hjelp til å bli møtt og forstått.

