

Jag känner mig arg

- funderingsfrågor, kollage och skrivövning

Ämne: Svenska, SVA, SFI

Årskurs: Särskola, Särghymn, Särghymn, Gymn, Vux

Lektionstyp: reflektion och diskussion, skrivövning

Lektionsåtgång: 2-5

Introduktion

Prata i gruppen om att vara arg.

Vilka olika ord för att vara arg känner ni till?

Hur kan det kännas när man är arg?

Vad gör er arga?

Vad gör ni när ni blir arga?

Funderingsfrågor

Frågorna kan användas som en kontroll av att man har förstått det man läst.

För många frågor kan störa läsningen, en del frågor passar bra ensamma

som en mer fördjupande uppgift.

Använd dem efter eget huvud och lust.

Känslor hjälper oss, sidorna 6-13

- Rolf, Therese och Janne blir arga på olika sätt.
- Är du lik någon av dem?

Ilka är viktigt!, sidorna 14-15

- Vilka av sakerna i listan blir du arg över?
- Vilka blir du inte arg över?

Orättvisor gör mig arg, sidorna 16-35

- Vad blir Rolf arg över?
- Vad gör Rolf när han blir arg?



Lärarrummet för lättläst
lattlast.se/larare

Tips för arga, sidorna 36-37

- Varför är det viktigt att visa sin ilska?
- Vad är skillnaden mellan att visa att man är arg och att spruta ut ilskan? Vad är lagom? Är det olika vad som är lagom i olika sammanhang?

Ibland blir jag så arg att jag vill gråta, sidorna 38-53

- Vad blir Therese arg av?
- Hur visar hon att hon är arg?

Janne var rädd för sin pappa, sidorna 54-73

- Vad blir Janne arg över?
- Hur visar han att han är arg?
- Vad gör han när andra är arga?

Ta det lugnt, sidorna 74-87

- Vad kan man göra när man är riktigt arg?
- Varför är det bra att vara lugn när man pratar med den som gjort dig arg och ledsen?

Öva på att vara arg, sidorna 88-91

- Om du skulle öva på att vara arg, vad skulle du öva på då?

Fördjupning

Gör ett ilske-kollage

Samla ord, färger och bilder som ni tycker har med ilska att göra.

Sätt samman dem i ett kollage.

Låt var och en skriva en text till kollaget, det kan vara en beskrivning av vad ni ser eller en text som kommer av känslor och associationer ni får när ni ser kollaget.

Skrivövning

Läs avsnittet *Arg så du kokar*, sidorna 4-5, och låt den vara skelettet till en egen text.

Byt ut delar i texten så att det blir er egen text.

Vad gör er arga?

Hur känns det i kroppen?

Vad gör ni när ni blir arga?

Hur känns det efteråt?

Jag blir så frrustrerad!

Therese blir lätt arg.
Ibland blir hon så arg att hon vill gråta.

Therese är femton år.
Hon bor i en villa i Stockholm
med sina föräldrar och katten Busen.

Hon har många kompisar,
en av dem är Matilda.
De har känt varandra hela livet.
Therese ringer ofta till Matilda,
när hon behöver prata av sig.

*

Therese säger ifrån direkt
om någon gör eller säger något dumt.
Som den gången när hon, Kalle och Matilda
spelade dataspel.

Kalle satt vid datorn och krävde
att Therese skulle göra en massa saker:
– Hämta ett glas saft till mig, Therese.
Öppna fönstret, Therese, hämta en bulle ...

Therese tittade på Matilda
och himlade med ögonen
för att visa hur knäpp hon tyckte Kalle var.
Sedan såg hon på Kalle och sa:
– Kalle, jag tänker inte gör någonting.
Hämta din saft själv!

*

När Therese spelar spel och förlorar,
blir hon ofta jättearg.

Som den gången när hon, Kalle
och Matilda spelade dataspel Hailo
där rymdvarelser ska döda varandra.

Kalle dödade Therese rymdvarelse hela tiden.
Sedan smög han upp bakom henne
och sköt henne på låtsas.

Therese blev blixtförbannad.
Hon tog upp fjärrkontrollen tänkte
drämma den i huvudet på Kalle.

Men hon ändrade sig och kastade fjärrkontrollen i sängen istället.

*

En gång i skolan satt Therese och viskade tyst med en klasskamrat.

– Kom fram och sätt dig här, sa läraren och tryckte ner Therese på en stol typ en meter framför svarta tavlan. Där fick hon sitta och och stirra in i tavlan med alla klasskamrater bakom ryggen.

– Jag blev skitarg och kände mig orättvist behandlad, för SÅÅÅ mycket pratade jag inte!

*

En annan gång hade en klasskamrat mössan på i klassrummet. Läraren blev arg, slet av mössan och smällde den i huvudet på pojken.

Therese ställde sig upp och röt till läraren:
– Va fan gör du? Så där får man inte göra!

Hon säger alltid ifrån när andra är dumma mot hennes kompisar.
Matilda tycker att det är modigt gjort.

*

Hon blir arg hemma också.

– Det är klart att man blir arg på sina föräldrar. Man kanske tycker att de har fel, eller att de anklagar en för något man inte gjort, säger Therese.

– Pappa och jag är väldigt lika när vi bråkar. Han höjer rösten, och jag höjer rösten. Bråken slutar alltid med att pappa rufsar om i mitt hår och säger:
– Älskar dig, gumman.

*

Therese blir ofta så frustrerad, att hon inte vet hur hon ska bli arg. Det kan hända att hon vill gråta.