

Handledning till *Jag känner mig arg* av Ylva Killander

Uppgifter: Introduktion av boken, diskussionsfrågor och skrivuppgift

Bokens lästnivå: 1, lättast

Målgrupp: Handledningen fungerar för unga vuxna och vuxna i olika skolformer och i bokcirklar

Om boken



"Rolf är en lång och stillsam man, men inom honom kokar ilskan. När Rolf ser på teve och läser tidningar blir han ofta arg och upprörd, särskilt på alla orättvisor i samhället."

I boken berättar Therese, Rolf och Janne om sin ilska. Boken innehåller många bilder att känna igen sig i och diskutera.

Jag känner mig arg handlar om ilska. Om att bli frustrerad, och hur det är när man inte kan bli arg fast man borde.

Introduktion av boken

Titta på bokens omslag. 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?

Diskussionsfrågor

Frågorna kan användas för att få en djupare förståelse av det man läst. Använd dem så som det passar din grupp. Vissa frågor kanske passar bra som en mer fördjupande uppgift.

Planera läsningen så som det passar din grupp. Kanske ska ni ha en sittning med högläsning innan ni pratar om frågorna? Kanske ska alla läsa var för sig, med ögonen eller öronen?

Vid varje diskussionstillfälle är det bra att stämna av om det är något i det lästa som behöver redas ut eller förklaras.

Känslor hjälper oss, sidorna 6 till 13

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

Ilska är viktigt! Sidorna 14 till 15

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

Orättvisor gör mig arg, sidorna 16 till 35

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

Tips för arga, sidorna 36 till 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 till 53

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

Janne var rädd för sin pappa, sidorna 54 till 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 till 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 till 91

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

Skrivövning

Gör ett ilske-kollage:

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

Sätt samman dem till 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.

Läs avsnittet *Arg så du kokar*, sidorna 4 till 5, och utgå från det när ni skriver en egen text.

- Vad gör er arga?
- Hur känns det i kroppen?
- Vad gör ni när ni blir arga?
- Hur känns det efteråt?