

# Handledning till *Jag känner mig ledsen* av Helene Lumholdt

**Uppgifter:** Introduktion av boken, funderingsfrågor och skrivuppgift

**Bokens lästnivå:** 1, lättast

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

## Om boken



Alla människor blir ledsna ibland. I den här boken berättar Olle och Rebecka om hur det känns att vara ledsen.

– När jag blir ledsen gör det först ont i bröstet. Sedan sprider sig det onda i hela kroppen, säger Olle.

## Introduktion av boken

Titta på bokens omslag. Prata i gruppen om att vara ledsen.

- Hur känns det när man är ledsen?
- Vad gör er ledsna?
- Vad tröstar er när ni är ledsna?
- Finns det musik, berättelser eller filmer som är särskilt sorgsna?
- Vilka färger tänker ni på när ni tänker på att vara ledsen?

Skriv ner så många synonymer till att vara ledsen som ni kommer på.

Samla färger, ord och kanske namn på musik, berättelser och filmer till ett kollage.

# Funderingsfrågor

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 stämma av om det är något i det lästa som behöver redas ut eller förklaras.

## ***Att vara ledsen, sidorna 5 till 11***

- Hur känns det att vara ledsen?

## ***Att se ledsen ut, sidorna 12 till 18***

- Hur kan man märka att någon är ledsen?

## ***Varför man blir ledsen, sidorna 19 till 49***

- Olle och Rebecka berättar om flera saker som gör dem ledsna. Vad blir du ledsen över?

## ***Att känna sig utanför, sidorna 50 till 65***

- Vad kan göra att man känner sig utanför?

## ***Att söka tröst, sidorna 66 till 69***

- Vad kan ge tröst när man är ledsen?

## ***Att försöka glömma, sidorna 71 till 73***

- Vad gör människor för att glömma att de är ledsna?

## **Ledsen i kroppen, sidorna 74 till 79**

- Hur man mår i kroppen kan påverka humöret. Har du varit med om det?

## **Ledsen hela tiden, sidorna 80 till 87**

- Vad är depression?
- Vad hjälper mot depression?

## **Att må bättre, sidorna 89 till 99**

- Vad hjälper dig när du är ledsen?

## **Säg vad du tycker, sidorna 101 till 102**

- Vad tror du att alla mår bra av?

## **Skrivuppgift**

Välj några av orden från kollaget ni gjorde tillsammans. Använd orden till att skriva en dikt om att vara ledsen.

Skriv en kort berättelse om en gång när någon var ledsen.