MUSIK OCH KÄNSLOR

Ett arbetsområde för musikundervisningen



Musik uttrycker det som ord ibland inte kan. ♡

NAMN: .....

2 VAD ÄR KÄNSLOR?

Känslor är en del av oss alla.
De kan komma och gå, vara starka
eller svaga och kännas olika i kroppen.

Musik kan hjälpa oss att förstå och uttrycka
känslor – även när vi inte hittar orden.

EXEMPEL PÅ KÄNSLOR



GLÄDJE

När något gör oss lyckliga.



SORG

När något är jobbigt eller ledsamt.



ILSKA

När vi blir arga eller frustrerade över något.



LUGN

När vi känner oss trygga, avslappnade och i balans.



KÄRLEK

När vi bryr oss om någon eller känner oss nära.

UPPGIFT Vilka känslor kan du komma på?
Skriv eller rita i molnen nedan.

TÄNK PÅ: Alla känslor är okej. Det viktiga är att vi lyssnar på dem och hittar sätt som hjälper oss att må bra.

3 GLÄDJE

Musik som gör oss glada

Glad musik kan lyfta oss, ge energi och få oss att le. Den kan få oss att vilja dansa, sjunga med och dela glädjen med andra.



LÅTFÖRSLAG

- Happy – Pharrell Williams
- Dancing Queen – ABBA
- Good Life – OneRepublic

REFLEKTERA

- Vad i musiken gör dig glad?
- Vad får dig att vilja röra på dig när du hör låten?
- När brukar du lyssna på den här typen av musik?

UPPGIFT **Skapa en glad spellista!**

Välj 3–5 låtar som gör dig glad och skriv dem i listan.
Motivera varför just de här låtarna får dig på bra humör.



NR	LÅT	VARFÖR GÖR DEN MIG GLAD?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

TÄNK PÅ: Glädje kan kännas olika för alla.
Det som gör dig glad är rätt för dig!

4 SORG

Musik som berör och låter oss känna



Ibland känns allt tungt och svårt. Musik kan trösta, ge stöd och hjälpa oss att förstå det vi känner.

Den kan vara långsam och mjuk, eller stark och kraftfull – precis som det vi har inom oss.

Det är okej att känna sorg.
Musik kan hjälpa oss vidare.

LÅTFÖRSLAG

- Someone Like You – Adele
- Some Die Young – Laleh
- Fix You – Coldplay

REFLEKTERA

- Vad handlar musiken om tror du?
- Hur får musiken dig att känna?
- Finns det något som tröstar dig i musiken?

UPPGIFT Skapa en tröstande spellista

Välj 3–5 låtar som du brukar lyssna på när du känner dig ledsen eller behöver tröst. Skriv låtarna i listan och förklara varför de betyder något för dig.



NR	LÅT	VARFÖR TRÖSTAR DEN MIG?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

5 LUGN

Musik som skapar ro



Lugn musik kan få oss att slappna av och minska stress. Den kan hjälpa oss att fokusera, meditera eller bara njuta av stunden.

När musiken är lugn kan pulsen sakta ner och tankarna bli klarare.

Lugn musik gör gott för både kropp och själ.

LÅTFÖRSLAG

- Nuvole Bianche – Ludovico Einaudi
- River Flows in You – Yiruma
- Weightless – Marconi Union

REFLEKTERA

- Hur påverkar musiken din kropp? _____
- När är lugn musik skön att lyssna på? _____
- Kan du koncentrera dig bättre till lugn musik? _____

UPPGIFT **Skapa en rofylld spellista**

Välj 3–5 låtar som får dig att känna dig lugn och avslappnad.
Skriv låtarna i listan och förklara varför de passar när du behöver ro.

NR	LÅT	VARFÖR GER DEN MIG RO?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

TÄNK PÅ: Lugn musik kan hjälpa dig att vila, återhämta dig och må bättre – både i kroppen och i sinnet.

6 ILSKA & STYRKA

Musik som ger kraft

När vi är arga eller frustrerade kan hård och kraftfull musik hjälpa oss att få ur oss känslorna och få ny energi.

Musik kan ge oss mod, styrka och vilja att stå upp för oss själva eller för det vi tror på.

Det är okej att känna ilska.
Musik kan hjälpa oss hantera den!



LÅTFÖRSLAG

- Believer – Imagine Dragons
- Eye of the Tiger – Survivor
- Breaking the Habit – Linkin Park

REFLEKTERA

- Vad gör musiken stark och kraftfull? _____
- När kan den här musiken passa att lyssna på? _____
- Hjälper musiken dig att släppa taget? _____

UPPGIFT **Skapa en kraftfull spellista**

Välj 3–5 låtar som ger dig kraft och energi när du behöver det.
Skriv lätarna i listan och förklara varför de betyder något för dig.

NR	LÅT	VARFÖR GER DEN MIG KRAFT?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

TÄNK PÅ: Ilska kan kännas stark, men den passar när vi hanterar den på ett bra sätt. Musik kan vara ett sätt att få ut känslor på och få ny energi framåt.

7 KÄRLEK

Musik som handlar om kärlek



Kärlek kan kännas på många sätt.
Den kan vara varm och glad, pirrig och spännande,
men ibland också svår och jobbig.

Musik kan hjälpa oss att förstå våra känslor
och uttrycka det som är svårt att säga.

**Kärlek finns överallt – till någon annan,
till en vän, till familj eller till dig själv.
Musik kan få oss att känna det ännu starkare.**

LÅTFÖRSLAG

- A Thousand Years – Christina Perri
- Perfect – Ed Sheeran
- Ain't No Mountain High Enough – Marvin Gaye & Tammi Terrell

REFLEKTERA

- Vad betyder kärlek för dig? _____
- Vilken låt får dig att tänka på kärlek? _____
- Hur får musiken dig att känna när du lyssnar på kärlekslåtar? _____

UPPGIFT Skapa en kärleks-spellista

Välj 3–5 låtar som på olika sätt handlar om kärlek.
Skriv låtarna i listan och förklara vad de betyder för dig.

NR	LÅT	VAD HANDLAR LÅTEN OM?	VARFÖR BETYDER DEN NÅGOT FÖR MIG?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

TÄNK PÅ: Kärlek kan göra oss glada, ledsna, modiga eller osäkra.
Musik hjälper oss att förstå och hantera alla dessa känslor.

8 ENERGI & FEST



Musik som får oss att peppa – och ha kul tillsammans!

Vissa låtar får oss att dansa, sjunga högt och känna massor av energi.
De kan göra oss glada, motiverade och få oss att vilja fira!

Musik kan skapa stämning, samla människor och göra vanliga stunder till något extra.

Det är okej att gilla musik som får dig att ha kul.
Musik får oss att leva i nuet!

LÅTFÖRSLAG

- Uptown Funk – Mark Ronson ft. Bruno Mars
- Happy – Pharrell Williams
- Can't Stop the Feeling! – Justin Timberlake
- Dancing Queen – ABBA
- Wake Me Up – Avicii

REFLEKTERA

- Vilken typ av musik får dig att bli glad och full av energi?
- Hur påverkar musiken din kropp när du dansar eller rör på dig?
- När passar det bra att lyssna på party- och energimusik?

UPPGIFT Skapa en party-spellista



Välj 3–5 låtar som får dig att bli glad, peppad och som du skulle vilja spela på en fest.
Skriv låtarna i listan och förklara varför de skapar bra stämning!

NR	LÅT	VARFÖR SKAPAR DEN HÄR LÅTEN BRA STÄMNING?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

TÄNK PÅ: Musik kan förena människor, skapa glädje och ge oss energi. Festa och ha kul – men kom också ihåg att ta hand om dig själv och andra, både på dansgolvet och i vardagen!

9 MIN KÄNSLOSPELLISTA



Musik för alla känslor

Musik kan följa oss genom hela livet – i både stora och små stunder. Nu är det din tur att skapa din egen spellista för olika känslor.

KÄNSLA	LÅT / ARTIST	VARFÖR PASSAR LÅTEN DEN HÄR KÄNSLAN?
GLÄDJE		
SORG		
LUGN		
ILSKA / STYRKA		
KÄRLEK		
ENERGI / FEST		

REFLEKTERA

- Hittade du några låtar som passar i flera känslor? Vilka och varför? _____
- Vilken känsla är svårast för dig att hitta musik till? Varför? _____
- Hur kan musiken hjälpa dig i vardagen? _____

UPPGIFT **Dela med dig!**



Välj en låt från din spellista som betyder extra mycket för dig just nu.
Skriv några rader om varför den låten är viktig för dig och vad den får dig att känna.

_____

_____

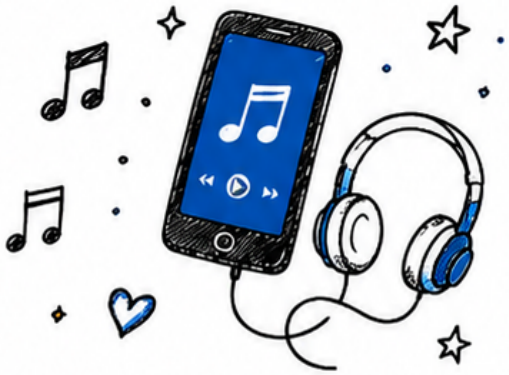
_____

_____

TIPS!

Du kan också skapa din spellista i en musikapp och dela den med en kompis.

10 MUSIK I VARDAGEN



Musik finns överallt

Musik är en del av vår vardag – hemma, i skolan, på väg till träningen eller när vi kopplar av. Musik kan göra stunden bättre och påverka hur vi känner oss.

Fyll i exemplen i tabellen och reflektera över musiken i din vardag.

SITUATION	VILKEN TYP AV MUSIK LYSSNAR DU PÅ?	HUR PÅVERKAR MUSIKEN DIG?	VARFÖR VÄLJER DU DEN MUSIKEN?
Hemma			
I skolan			
På träning / tävling			
På väg någonstans (buss, bil, cykel)			
När jag ska koppla av / sova			

REFLEKTERA

- När på dagen lyssnar du mest på musik? _____
- Vilken musik gör dig glad / peppad? _____
- Vilken musik lugnar dig / får dig att varva ner? _____
- Finns det stunder när du inte vill lyssna på musik? Varför i så fall? _____

UPPGIFT Min spellista för en dag

Skapa en spellista med 5–8 låtar som passar olika delar av din dag.
Skriv när på dagen du skulle lyssna på dem och varför du valde just de låtarna.

DEL AV DAGEN	LÅT / ARTIST	VARFÖR VALDE JAG DEN?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

TÄNK PÅ: Musik kan göra vardagen bättre på många sätt. Den kan ge oss energi, tröst, lugn, glädje – eller få oss att minnas. Lyssna medvetet och njut av musiken omkring dig!