

4: FØLELSER

Samlingens innhold:

Følelsene er våre instinkter. Følelser er et effektivt kommunikasjonssystem. Vi trenger å øve på å kjenne igjen følelser, uttrykke og benevne på gode måter. God følelsesbevissthet hjelper oss til å bli kjent med egne behov og ta gode valg for oss selv. Det er kettere å løse konflikter med ord når vi klarer å sette ord på følelsene. Hva kan reparere følelser? Følelser. Med – følelse. Trøst og forståelse hjelper.

Formål: Lære om følelser

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
 - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
 - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
 - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før
-

Mål elever:

- Jeg vet mer om følelser: Hva vi trenger dem til, hvordan de virker, og hvordan følelser kan repareres
 - Jeg øver på å gjenkjenne og uttrykke følelser verbalt og non-verbalt
 - Jeg har lært en god måte å trøste på
-

Mål lærere:

- Jeg stimulerer til økt følelsesbevissthet gjennom at elevene øver på å gjenkjenne og uttrykke følelser verbalt og non-verbalt.
 - Jeg hjelper elevene til å sette ord på følelser i ulike situasjoner
 - Jeg fremmer egenomsorg og sosial kompetanse hos elevene
-

Huskeliste:

- Gule lapper
 - Én avis
 - Klipp opp kort og strimler med setninger som elevene skal bruke i øvelsene (gruppene skal ha ett sett hver)
 - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
-

Tips:

- En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan
 - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
 - Ikke snakk for mye. Legg vekt på samarbeidslæring. Gjør plenumspraten kort
 - Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse
-

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: "Rappers Delight – Long version" av The Sugarhill Gang

Hva er følelser? Hvorfor har vi følelser? Følelser er instinkter, men de er også mer enn det. De er vårt viktigste signalsystem. Følelsene oppfatter og tolker kompleks informasjon. Magefølelse kaller vi det, når vi vet hva vi bør gjøre, uten at vi helt vet eksakt hvorfor. Dyr har også følelser, men mennesker skiller seg fra dyr på den måten at vi kan snakke om følelser. Slik kan vi forstå mer enn dyr.

Gjettekonkurranse: Hvilken følelse er dette? Eller dette? Nysgjerrighet gir oss energi og motivasjon. Sinne kan gi adrenalin og mot til å sette tydelige grenser, eller gjøre noe som er vanskelig. Redsel kan hjelpe oss til å tenke oss om og unngå å gjøre dumme ting.

Følelser er fellesmenneskelige. Vi har de samme følelsene og ansiktsuttrykkene i alle kulturer. Følelser er derfor et super effektivt kommunikasjonsmiddel. Det er et verdensspråk. Vi kan oppfatte signaler på tvers av store avstander, uten å si et eneste ord.

Følelsene våre skjønner ofte ting forttere enn tankene. Eksempel: Er det greit å sende en slik melding? De fleste av oss reagerer instinktiv og kjenner det i kroppen: En slik mobbemelding er ikke greit å sende. Vi har følelser av en grunn. Ingen følelser er feil. Vi tolker følelser i løpet av millisekunder, lenge før hjernen vår har rukket å tenke kloke tanker. Derfor er det viktig at vi lytter til følelsene våre. De gjør oss smartere. Men følelsessystemet vårt har også noen ulemper.

Følelsessystemet vårt kan være overfølsomt. Det er laget for å reagere kraftig for sikkerhets skyld, i tilfelle noe skulle være farlig. I steinalderen var det bedre å reagere en gang for mye, enn en gang for lite. I vår tid kan det skape problemer for oss. Følelsene kan reagere sterkt og gi oss hjertebank og skjelving, enda vi ikke er i en livsfarlig situasjon, men bare skal svare på et spørsmål i klassen.

Følelsene våre er ofte negative. Vi har flere negative følelser enn positive. Det er ikke så rart, for i steinalderen var det mange farer. Den gang var det viktigere å være redd eller bekymret enn glad, for å sikre overlevelse.

Følelser er smittsomme. En lærer som har en dårlig dag, kan smitte en hel klasse. Elevene på første rad har oppfattet det dårlige humøret lenge før læreren har åpnet munnen. En sur mamma kan smitte et helt hus og lage dårlig stemning uten at hun vil det. Hvorfor smitter følelser? Hvorfor blir vi så lett berørt av andres følelser?

Svaret er at vi har speil i hjernen. Hjernen hermer det som er rundt. Speilene i hjernen kan forklare hvorfor gjesping smitter så lett. Det er en forbindelse mellom speilnevronene og motorikken i kroppen vår. Speilnevronene prøver å kopiere ansiktsuttrykk, tonefall, kroppsspråk, og sette i gang lignende reaksjoner inni oss. Derfor kan vi kjenne oss glade når en person smiler til oss, og selv begynne smile tilbake, nesten automatisk. Det gjør oss lett påvirkelige. Om vi skal klare å unngå å bli smittet av andres dårlige humør, må vi aktivt jobbe for det. Det krever faktisk en bevisst innsats.

Følelser skifter fort og raskt. Det være vanskelig å finne ut hva du føler. Er du sint, eller er du egentlig mest redd, eller kanskje begge deler? Vi kan ha mange forskjellige følelser på en gang. For eksempel 20 % oppgitt, 30 % sint, 10 % redd, 40 % flau?

15 minutters foredrag forts.

► **Filmeksempel:** Disney/Pixar "Inside out" (spor1)

Det er lett å misforstå og blande følelser. Særlig om kvelden. Da kan vi plutselig føle at alt er helt håpløst og bli helt fortvilet. Vi kan tro at vi er triste, når vi egentlig er trøtte. Søvn er medisin for følelsessystemet vårt. Neste morgen kan alt se annerledes ut. Da er følelsesystemet nyladet og oppfrisket.

Noen følelser kan være vanskelige å godta. Det kan være kjipt å innrømme at du er redd eller misunnelig. Følelser kan gi ekte smerter i kroppen, som kraftig vondt i magen. Men smertestillende vil ikke virke særlig bra, fordi årsaken er jo en følelse.

Hvordan kan vi reparere følelser? Med - følelse, ikke med plaster eller medisin. Medfølelse. Mange trøster feil. Trøste med innlevelse er det som hjelper de fleste.

Tenk på hvordan vi trøster barn. Det hender vi begynner å kjeft i stedet for å trøste. "Skjerp deg, det er ingenting å grine for". Å overse følelser kan noen ganger være bra, men ikke alltid. Den beste måten å trøste på er å være interessert i den andres følelse: "Å, har du slått deg på kneet? Få se! Et skikkelig skrubbsår jo! Hvordan skjedde det? Fortell! Kan du vise meg?" Vi mennesker blir så glade når noen er interessert i å høre på oss. Vi føler oss ofte mye bedre. Barn får det plutselig travelt med å komme seg videre i leken. Å bli forstått med følelse hjelper.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER BURS DAGSDATO

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver gruppe.

Tid: 5 min

Formål: Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust

HVILEØVELSE: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4

Tid: 10 min

Formål: Refleksjon og ettertanke

LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN "MELDINGEN" AV ANNE-KRISTIN IMENES

2 minutter summing med skulderpartner:

- På hvilken måte kan sinne være en bra følelse i denne situasjonen?

Tid: 10 min

Formål: Uttrykke følelser verbalt

FORTELLE OM FØLELSER, SE OPPGAVEARK PÅ SIDE 57

En bunke med oppklippede kort ligger midt på bordet, med den blanke siden opp. Eleven trekker et kort med en følelse: «Sint» «glad» osv. Eleven gir et eksempel på den følelsen: «Jeg blir sint når...» til de andre på gruppen. Eksempel: "Jeg blir sint når noe er urettferdig." Så går turen videre til neste. Øvelsen fortsetter til alle har sagt noe om flere følelser.

Tid: 10 min

Formål: Uttrykke følelser non-verbalt

VI MIMER OG GJETTER FØLELSER, SE OPPGAVEARK SIDE 56

Ferdige setninger klippet opp på strimler legges på gruppens bord, med den blanke siden opp. Hver setning er en situasjon. Denne situasjonen skal vises med pantomime. To i gruppen trekker en oppgavestrimmel og får en situasjon å mime. De to andre i gruppen skal gjette følelsen og situasjonen.

Forslag til fellessamtale: Noen rollespill blir veldig bra! Har du lyst til å vise frem et rollespill for klassen, så klassen kan være med å gjette situasjonen og følelsen?

Tid: 10 min**Formål:** Gjenkjenne, benevne, skalere, og normalisere følelser**HVILKE FØLELSER HAR DU LAGT MERKE TIL I DAG?**

Skriveoppgave på lapper

- 1) Skriv ned noen følelser du har hatt i dag, eller sett hos andre.
- 2) Skriv en følelse på hver lapp
- 3) Hvor sterke var følelsene? Skriv prosenttall (for eksempel 50 % irritert, 50 % glad)
- 4) Del med din skulderpartner.
- 5) Beskriv hvordan du merket følelsene i din egen kropp.
- 6) Hva har din skulderpartner lagt merke til?
- 7) Gruppen teller opp sine lapper

Fellessamtale: Lærer hører med for eksempel to av gruppene. Talsperson fra hver gruppe gir eksempler på antall følelser og styrkegrad de har lagt merke til i dag.

Tips: En følelse er noe du kan sette "Jeg føler meg....." foran

Tid: 30 min**Formål:** Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere**AVISLEKEN**

Dette er en navnelek. Alle sitter på stoler i en ring, eller på gulvet. Én person står i midten med en sammenrullet avis. Lærer starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå borti personen (ikke på hodet) før personen har rukket å si et nytt navn. Det gjelder å være rask til å si ett nytt navn. Det er ikke lov til å si det samme navnet etter hverandre, eller sende tilbake. Det må være en ny person. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, er det din tur til å stå i midten.

TISSATRENGT

Lekens navn sier noe om hvordan man blir stående etter å ha lekt denne leken en liten stund. Man stiller seg i en ring med bena litt fra hverandre. En person begynner med å løfte en fot og setter den inntil en av føttene til sidemannen. Den foten som blir berørt hos sidemannen må flyttes inntil neste sidemann sin fot, uten å være nær bakken først. Sånn går det rundt og rundt. Dersom en person faller, eller må trække ned før den har fått foten inntil sidemannen, må den gå ut. Hvis en person går ut under sin tur, er det den neste til å velge hvilken fot man skal ta.

LIGGENDE 4-KLØVER

Denne leken er det frivillig å være med på, resten kan hjelpe til. Leken vekker både fryd og gir mye adrenalin i kroppen.

- Fire jenter, eller fire gutter, skal sette seg ned på stolene og legge sitt hode i hverandres fang, og legge hodet sitt i fanget på sidemannen. Sitt tett.
- Når alle er i riktig posisjon, skal stolene fjernes forsiktig
- Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes. Her er det viktigere med samarbeid og kunne stole på de andre, enn å ha styrke i bena.

Meldingen

av Anne-Kristin Imenes

Marius føler seg dårlig. Han har lyst til å kaste opp. Han tenker på Oda som akkurat har fått meldingen. Meldingen som sier at "Alle guttene i klassen syns du er feit og jævlig. Ingen som liker deg." Det er jo ikke sant. Det var Stians idè. Stian som alltid må tøffe seg. Stian som liker å slenge dritt, og bare må kødde med folk hele tida.

Marius ble selv ertet da han gikk på barneskolen, fordi han var litt lubben. Han husker kommentarene, som ble kamouflert som fleip, men som gjorde vondt likevel. Nå kjenner han det i magen, den samme ekle følelsen som fra den gangen. Magen knyter seg.

Tenk så fælt å få en slik melding. Oda må ha det kjempevondt akkurat nå. Og så Oda da, som har så herlig latter. Hun kan smitte andre med latteren sin, den er rett og slett fin. Tenk hvis hun blir så lei seg at hun slutter å le. Om han bare kunne gjøre noe for Oda. Men han vet ikke om han orker. Stian kan jo bli sur og ekkel.

Følelsen i magen gir seg ikke. Marius er kvalm og ukonsentrert hele resten av dagen. Han er ikke sulten, maten smaker ingenting. Han kjenner seg så feig og svak. Redd på en måte. Er han faktisk litt redd for Stian? Det er for dumt. De har kjent hverandre siden barneskolen. Hva kan skje egentlig, at Stian begynner å mobbe ham også?

Nå kjenner Marius at han begynner å bli sint. Skikkelig forbanna. Rart hvordan følelser kan forandre seg. Det er jo ikke greit at Stian skal ha så mye makt at andre ikke tør å si ifra. Noen må ta affære. Og i hodet til Marius begynner det å forme seg en plan som involverer flere. Første punkt er å ta kontakt med Oda. Nå. Før han ombestemmer seg.

