

SAMLINGSBESKRIVELSE: FØLELSER
9. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	FØLELSER	FORMÅL
Samling innhold	Å bli kjent med egne følelser er å bli bedre kjent med seg selv. Du trenger å bry deg om dine egne følelser for å kunne passe på deg selv. Er det greit å bli kalt hore? Empati er innlevelse - å forsøke å leve seg inn i hva andre føler. Sympati er praktisk og konkret (vil du ha plaster?) Du trenger å bry deg om andres følelser for å være en god venn, lærer og sjef.	Øve på å gjenkjenne, anerkjenne, ordsette, vise empati og reparere 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 bra!	
Mål elever	- Jeg har lært hva empati er - Jeg har lært hvordan jeg kan fortelle hva jeg føler - Jeg har lært hvordan jeg kan si unnskyld - Jeg har lært at jeg må lytte til følelsene mine for å vite hvor grensene mine går	
Mål lærere	- Jeg vet hvordan jeg kan møte elevenes følelser og hvorfor det er viktig for elevenes opplevelse av å bli tatt på alvor - Jeg vet hvordan jeg kan si unnskyld på en god måte, og lære elevene til å gjøre det samme	
Husk	- Kopiere og klippe opp "Følelsesplakaten" til alle gruppene - Ett ark til hver elev (krøll- og kast oppgaven)	
Tips	- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse, og rekkefølgen på øvelsene kan byttes om - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt kan du utsette andre leker til senere timer - Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse - Prioriter tid til å leke	
15 min	Tillitsring (gjøres helst ute på gangen) Del klassen inn i grupper på 6 elever. Velg en gruppe som kan demonstrere øvelsen for resten av klassen. Alle skal stå tett sammen i en stødig stilling med beina. Be en av deltakerne gå inn i midten av ringen og være den som skal falle. Sørg for å lukke sirkelen med en gang den i midten er på plass. Når det gis et klarsignal fra læreren	Øve på tillit og samarbeid

	skal den som står i midten la seg falle i retning av en deltaker. Vedkommende tar i mot og sender personen videre. Hold på til den i midten har blitt tatt i mot av alle. La alle få muligheten til å være den som faller. Vreng sirkelen Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrenges, slik at alle vender utover, uten å slippe taket?	
20 min	Ei rumpe i gulvet Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Det er seks elever på hver gruppe. Gruppen må bli enig om hvordan de skal løse oppgaven. Alle kroppene må brukes for å få poeng. Den gruppen som klarer det raskest får ett poeng. Lærer gir så ny instruks. Forslag til instruks: - Én rygg, fem føtter og en hånd i gulvet - Seks føtter og to hender i gulvet - To rygger, to føtter og tre hender i gulvet - Tre rygger, ingen føtter og seks hender i gulvet - Fire knær og fire hender i gulvet - To knær, fire hender, en rygg og en fot i gulvet Larveløp Hver gruppe skal omdannes til en larve. Gruppen setter seg i en rekke ned på gulvet. Alle skal se fremover og plassere beina sine på skulderen til personen som sitter foran. De skal sitte slik at kneleddet hviler på skulderen til personen foran seg. Ved hjelp av armene løfter alle seg opp – så er gruppen en larve! Lag et kappløp tvers over klasserommet! Hvem vinner?	Lek og samarbeid
5 min	Line-up – etter «Når viste jeg sist en sterk følelse?» (positiv eller negativ) 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. Sett dere ved gruppebord.	Dele i grupper
10 min	Lærer leser høyt: "Joakim, 14 år" <i>"Moren min skal alltid holde på med noe annet når jeg snakker med henne. Hun sier at hun hører alt, og at hun er interessert, men det føles ikke slik. Hun gjør alltid noe samtidig. Plutselig så går hun og skal bare hente noe. Noen ganger begynner hun med oppvasken eller lager mat, selv om jeg snakker med henne. Da er hun ikke 100 prosent fokusert. Hvorfor kan hun ikke bare lytte? Det tar da ikke så lang tid?"</i> Gruppen snakker sammen. Bruk ordstyrer, send turen rundt, og si en ting hver om: • Hvordan kan Joakim få moren til å skjønne hva han trenger? • Er det forskjell på hvilke følelser det er ok for gutter å vise, og hvilke det er ok for jenter å vise?	Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra

15 min	Se kortfilmen Pust fra NRK.no, sesong 5, episode 3. Linn stresser og tror hun kan få til alt hun forsøker på, men en dag sier kroppen stopp. Filmen kan lastes ned fra AV sentralen (www.avsentralen.no) eller NRK nett-TV https://tv.nrk.no/serie/tema-psykisk-helse/sesong/5/episode/3 Gruppen snakker sammen. Bruk ordstyrer, send turen rundt, og si en ting hver om: • Hvorfor er det så vanlig å skjule våre mer sårbare sider? • Hvilke følelser synes du det er lett å vise? • Er det noen som er særlig vanskelige?	Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra
15 min	Identifisere følelser Praktisk ansvarlig på hver gruppe holder orden på leken. Hver gruppe får en følelsesplakat som er klippet opp i små lapper med ord. Legg ordene i en bunke midt på bordet. Én trekker et ord og skal forklare det for resten av gruppen uten å bruke selve ordet. Når ordet er gjettet er det nestemann sin tur til å trekke. I runde nummer to trekkes de samme ordene på nytt, men denne gangen skal du mime. I tredje runde skal du bare bruke lyder. (Denne leken kan også gjøres på andre språk, eller med ord fra historie eller samfunnsfag). Runde 1: Trekk en lapp og forklar følelsen bare med ord, uten å bruke ordet Runde 2: Trekk en lapp og forklar følelsen bare ved å mime Runde 3: Trekk en lapp og forklar følelsen bare med lyder	Øve på følelsesbegreper verbalt og non-verbalt
3 min	Nærværstrening: 3 minutters 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 musikk fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04 eller – ”AIR” av Johann Sebastian Bach: https://www.youtube.com/watch?v=rrVDATvUitA	Øve pust og ro
5 min	Krøll – og kast (fra www.linktillivet.no av RVTS-SØR) Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: «Tre ting jeg har lært i dag». Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. ”Skyteskiven” velger seg tre krøllete ark og leser opp. Kom med positive kommentarer til det som leses opp.	Evaluerings

FORUNDRET	OVERRASKET	SJOKKERT
FASCINERT	IVRIG	BEGEISTRET
OPPMERKSOM	INTERESSERT	LEKEN
MODIG	GLAD	LYKKELIG
TANKEFULL	KJÆRLIG	AVSLAPPET
MUNTER	HÅPEFULL	OPTIMISTISK
SELVSIKKER	STOLT	TAKKNEMLIG
ENGSTELIG	REDD	USIKKER
LEI	TRIST	FORTVILET
IRRITERT	SINT	RASENDE
ERGERLIG	HATEFULL	SÅRET
OVERLEGEN	SÅRET	KRITISK
FORLEGEN	SKAMFULL	FRUSTERT
SJOKKERT	USIKKER	OVERVELDET
SLITEN	HJELPELØS	SJALU



www.robustungdom.no

Ressurser:

- Sinding, A. I. & Stiegler, J. R. (2018). Følelseskompasset – en veiviser for å lære om, forstå og jobbe med egne følelser. Hentet fra www.følelseskompasset.no
- Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Anne-Kristin Imenes