

SAMLINGSBESKRIVELSE: FØLELSER

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025

www.robustungdom.no

TEMA	FØLELSER	FORMÅL
Samling-ens 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. Hva kan reparere følelser? Følelser. Med – følelse. Trøst og forståelse hjelper.	Lære om følelser
Organi-sering	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	
Husk	- 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	
30 min	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 elever skal sette seg ned på stoler og legger sitt hode i hverandres fang. Jo tettere, jo bedre. - Når alle er i riktig posisjon, skal stolene fjernes forsiktig  - Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes. <u>Her er det viktigere med samarbeid og kunne stole på de andre, enn å ha styrke i bena 😊</u>	Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere



5 min	Line-up: Alle stiller opp på rekke etter «Når var du sist sint?» Vis med fingrene hvor mange timer eller dager siden sist. 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. Lag gruppebord og finn plassene.	Dele i grupper
5 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 "ambient music" fra Youtube, for eksempel https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust
10	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?	Refleksjon og ettertanke
10 min	Fortelle om følelser 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.	Uttrykke Følelser verbalt
10 min	Vi mimer og gjetter følelser 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?	Uttrykke følelser non-verbalt



10 min	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	Gjen- kjenne, benevne,s kalere, og normali- sere følelser
--------	--	---

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

Nettstedet: Følelseskompasset.no <https://folelseskompasset.no/>

Stiegler, J.R., Sinding, A.S., Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.



Til høytlesning: «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 synes 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 kamuflert som fleip, men som gjorde vondt likevel. Nå kjenner han det i magen, den samme ekle følelsen som fra den gangen. Magen knytter 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 Marius 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 gjøre noe. 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.

Summing med skulderpartner:

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



Til øvelsen: Vi mimer og gjetter følelser

Klipp opp arket i strimler, en setning på hver strimmel.

Det kan være lurt å laminere arket, så strimlene varer lengre.

Legg i en bunke.

Hvert team trekker en strimmel etter tur.

1'erne og 2'erne mimer, mens 3'erne og 4'erne gjetter. Etterpå bytter dere.

1. Du blir redd når kameraten din truer deg
2. Du har kjøpt brus til en venn for å være hyggelig, men så er det feil type ...
3. Du er sur fordi du må vaske opp/tørke opp og du har ikke lyst ...
4. Du blir glad for å se en venn du ikke har sett på lenge
5. Du er bekymret for vennen din som er syk
6. Du er oppgitt over en dårlig film
7. Du koser deg med å spise god mat
8. Du er overlegen, tror du er bedre og mobber den andre
9. Du kjeder deg i timen
10. Du er usikker og nervøs når du skal holde et foredrag
11. Du blir skikkelig overrasket over en gave du får





www.robustungdom.no

12. Du blir sur fordi faren din vekker deg om morgenen.
13. Du prøver å muntre opp en venn som er sur
14. Du blir skuffet over en gave du får, men prøver å late som ingenting
15. Du er sliten og sliter med å følge med på samtalen
16. Du blir redd når du ser en edderkopp
17. Du blir irritert over å ikke klare å strikke ...
18. Du irriterer lillebroren din med vilje
19. Du og kameraten din krangler
20. Du hermer etter noen og de blir irriterte/sinte
21. Du prøver å slåss med noen som ikke vil slåss
22. Du er frekk mot læreren

