

4: FØLELSER

Samlingens 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.

Formål: 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:

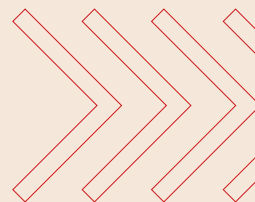
- Jeg vet hvordan jeg kan møte elevenes følelser og hvorfor det er viktig for elevenes opplevelse av å bli tatt på alvor
- Jeg vet hvordan jeg kan si unnskyld på en god måte, og lære elevene til å gjøre det samme

Husk:

- Kopiere og klippe opp "Følelsesplakaten" til alle gruppene, se side 55 og 56
- 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 minutters foredrag

Intro ved inngang: Musikkvideo fra Youtube, Cezinando/EPA "Følelsesløs"
<https://www.youtube.com/watch?v=aJYbuTrjzd8>

Hvorfor trenger du bry deg med følelser? Særlig andre menneskers følelser? Følelser er med oss alltid i alle situasjoner, de er umulige å unngå. Når du får igjen en matteprøve – følelser. Når læreren er unødvendig streng – følelser. Følelser påvirker alle relasjoner.

Du trenger å bry deg om andres følelser for å være en god venn. Du trenger å bry deg om følelser for å være en god lærer, en god rektor, en god forelder, en god statsminister. Tenk deg at du går til legen med grusomt vondt i halsen, og legen snur seg vekk mot PC'n og sier bare: "Det er nok virus, ingenting jeg kan gjøre". Tenk deg en lærer som ser at du er lei deg, men sier: "Ja, nå får du gå ut i friminuttet, det hjelper med frisk luft, du har sikkert sovet dårlig i natt". Ville det føltes hyggelig? Både legen og læreren har kanskje rett når de begynner å snakke om virus og frisk luft. Men det du egentlig ønsker og trenger er forståelse for følelsene dine, at de viser forståelse for at du har det vondt, og at de bryr seg. Tenk deg en sjef som sier: "Jeg er bekymret for deg, jeg ser at du jobber hardt og er sliten, er det noe jeg kan gjøre for deg?". Sjefer som bryr seg om følelser er mer populære enn andre sjefer. Samtidig er det ganske vanlig at folk er ufølsomme. Og det kjennes ikke bra.

► **Film: Vilde viser følelser, og venner viser medfølelse og støtte**

<http://skam.p3.no/2017/06/02/fakker-over-vennene-sine/>

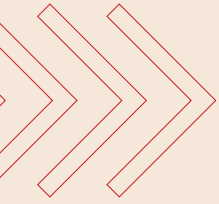
Det er to måter å være hyggelig på, eller følsom. Det enkleste er å vise sympati. Sympati er praktisk og konkret. Om noen slår seg, så trøster vi. Har noen sår, gir vi plaster. Har noen dødd, gir vi blomster. Trenger noen en klem, gir vi en klem. Sympati er enkelt, selv 2-åringene skjønner sympati og lærer det fort.

Empati er den andre måten, og mye vanskeligere. Empati er en usynlig aktivitet som skjer inni oss. Empati er innlevelse - å forsøke å leve seg inn i hva andre kan føle. Empati er å *prøve å forstå*, selv om vi ikke er tankelesere.

Se denne jenta som sitter alene på gulvet. Har hun det bra? Kanskje hun bare vil ha en tenkepause for seg selv? Eller kanskje hun faktisk er trist. Er det noe du har gjort, eller andre har gjort? Skal du la henne være i fred eller skal du gjøre noe? Nå holder vi på med empati – vi forsøker å leve oss inn i hennes verden. Hvis det hadde vært deg, ville du likt at noen brydde seg? På en ålreit måte? Du kan bry deg, ved å rope ut i forbifarten, så alle hører det: "Hei, hva er det med deg da? Hvorfor er du lei deg?" Men ville du følt det som omsorg, eller mer som uthenging? Hva er en god måte å bry seg på?

Nytt forsøk: Sett deg ned ved siden av. Snakk med stille stemme: "Hei, jeg ser at du har en dårlig dag? Det virker som noe plager deg? Jeg lytter gjerne. Jeg kan hente sekken din om du vil? Vi skal ha mat og helse nå."

Legg merke til ordene "Jeg ser at du ikke har det bra?". "Kan du se det?!", sa en liten gutt til meg. "Ja, det er lett», sa jeg. «Du er grå i ansiktet i dag, øynene dine er sinte, du smiler ikke." Andre ser ofte følelsene våre før vi skjønner dem selv. Andre kan hjelpe oss til å gjenkjenne følelser. "Oj, jeg er ER kanskje mer lei meg enn jeg er klar over, og jeg som trodde at jeg bare var sint?"



15 minutters foredrag forts.

Mange følelser er vanskelige, flau, kleine eller veldig vonde. Vi tør ikke innrømme at vi har dem. De kan være veldig vanskelige å snakke om. Vit at det er normalt. De gjør oss menneskelige. Nettopp de vanskelige følelsene kan det være ok å dele med andre du stoler på, så vil du oppdage at andre også kan føle det sånn!

Vi bør øve på å vende innsiden ut. Det kan føles risikabelt, men samtidig godt. Det er når vi våger å vise ekte følelser og være ærlige, at vi blir kjent på ordentlig. Det er da vi blir klokere og snillere. Mennesker som er kloke og dyktige er ofte flinke med følelser. De klarer å vite hva de føler, snakke om det, og gjette på andres følelser.

Samtidig skal vi ikke gå med innsiden ut hele tiden. Vi kan trenge å beskytte oss selv, fra å lekke følelsene våre for mye, til for mange, i for mange situasjoner. For mye uttrykte følelser kan gjøre oss sårbare og skape problemer i relasjoner. Å lære hvordan du kan uttrykke følelser på en passelig og hensynsfull måte, ja, det kalles god følelsesregulering. Følelsesregulering er noe vi må øve på hele livet.

► **Film: SKAM "Vært litt spess i det siste" (fra 13:57-16:32)**

Her er et eksempel på en venn som ikke synes det er flaut å snakke om følelser. Han skifter ikke tema, han begynner ikke å tulle, han går ikke sin vei. Han bare spør mer.
<http://skam.p3.no/2016/11/18/vaert-litt-spess-i-det-siste/>

Ofte sårer vi hverandre og må reparere. Vi kan trenge å si unnskyld, på en ekte måte. Her er en fremgangsmåte. Først må du si hva du har gjort som skadet den andre. Så må du sette ord på hvordan det må ha vært for den andre. Deretter ber du om unnskyldning og viser ekte anger, med innlevelse. Du sier hva du burde ha gjort i stedet. Så venter du på reaksjonen og repeterer. For eksempel slik: "Det var dårlig gjort av meg å si at du er egoistisk og at du bare tenker på deg selv. Jeg skjønner at det følte urettferdig. Du prøvde jo å hjelpe meg. Unnskyld. Jeg burde ikke sagt det. Jeg syns ikke du er egoistisk."

En vanlig feil mange gjør når folk skal si unnskyld, er å komme med et men. "Men, du skjønner at...". Ikke si "men". Da punkterer du hele den fine unnskyldningen, og begynner på en bortforklaring i stedet.

Vi trenger å lytte til følelsene våre for å vite hvor grensene våre går. Vi lærte i fjor at følelser er instinkter, en del av vårt overlevelsessystemet vårt, som skal beskytte oss. La oss eksperimentere: "Er det greit at jeg tar på deg?" "Er det greit at jeg stirrer på deg nå?" "Er det greit at jeg kaller deg homse? Hore?" Hvordan vet du det, at det ikke er greit?

Hvis følelsene våre sier nei, bør vi høre på dem, for de har ofte rett. Det kan være vanskelig å si tydelig nei. Som regel er vi forsiktige og høflige. Det er sjelden vi sier "NEI". Som regel sier vi heller, "jeg er ikke så glad i det, helst ikke, kanskje en annen gang, jeg skal tenke på det". Er det likevel et nei? Ja, det er det.

Husk at du også har en venneplikt: Hvis vennen din ikke klarer å si ifra, så bør du si ifra. Noen ganger bør vi lage bråk. Da bruker vi følelsene våre til å stå opp både for vår egen selvfølelse og for andres.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

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.

Tid: 5 min

Formål: Øvelse i ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 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 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>

Tid: 10 min

Formål: Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra

LÆRER LESER HØYT: "JOAKIM, 14 ÅR"

"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?"

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?

Tid: 15 min

Formål: Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra

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/avspiller>

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 følelser som er særlig vanskelige å vise?

Tid: 15 min**Formål:** Øve på følelsesbegreper verbalt og nonverbalt**IDENTIFISERE FØLELSER, SE SIDE 55 OG 56**

Pek ut en leder på hver gruppe som holder orden på øvelsen. 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 øvelsen 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

Tid: 10 min**Formål:** Øve på tillit og samarbeid**TILLITSRING (GJØRES HELST UTE PÅ GANGEN)**

Slå sammen to og to grupper. 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 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.

VRENGE SIRKELEN

Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrennes, slik at alle vender utover, uten å slippe taket?

Tid: 20 min**Formål:** Samarbeid, lek og moro**EI RUMPE I GULVET**

Elevene er i sine opprinnelige grupper. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enig om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får ett poeng. Lærer gir så ny instruks. Forslag til instruksjer:

- Én rygg, tre føtter og en hånd i gulvet
- To rygger, to føtter og tre hender i gulvet
- Seks føtter og to hender i gulvet
- Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet
- To føtter i gulvet
- Fire knær og fire hender i gulvet
- Tre rygger i gulvet
- To knær, fire hender, en rygg og en fot i gulvet
- Osv.

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! Hvem vinner?

Tid: 10 min

Formål: Evaluering

KRØLL – OG KAST

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. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

