

VIP-oppgave: FØLELSER



Foto: Colourbox

Tid ca. 30 min.

Lærer lager lapper med følelser. Velg følelsene fra vedlagte oversikt eller fra andre kilder.

Gangen i timen:

- Lærer styrer inndeling av klassen i grupper på 3- 4 elever.
- Lærer deler ut en lapp med en følelse til hver elev.

Elevene bruker noen minutter på å besvare spørsmålene under før de deler sine tanker med de andre i gruppa.

Oppgaven er:

1. Hvordan merke/gjenkjenne følelsen (i tanker og kropp).
2. Gi eksempler på en eller flere situasjoner der følelsen opptrer.
3. Presenter din følelse for de andre i gruppa.
4. Gruppa samler seg om en av følelsene og presenterer denne til resten av klassen.

Etter hver gruppevis presentasjon kan klassen komme med innspill/spørsmål for å utdype/tydeliggjøre det som er sagt om en konkret følelse.

Forslag til følelser:

Interesse/iver
Glede/velbehag
Frykt/skrek
Sinne/raseri
Skam/ydmykelse
Tristhet/fortvilelse
Misunnelse/sjalusi
Skyldfølelse
Ømhet/nærhet
Forakt/avsky

Lettelse
Apati
Nysgjerrighet
Hengivenhet
Usikkerhet
Ensomhet
Forelskelse
Overraskelse
Engstelse
Uro

Skoleprogrammet

VIP