

## VIP-oppgave: Fire-hjørners-øvelse om følelser

Leder samler elevene i midten av rommet og forklarer øvelsen. Hvert hjørne representerer en påstand. Hver elev skal ta et valg og stille seg i ett av hjørnene. Etterpå stiller leder oppfølgende spørsmål til alle gruppene. Hvis et hjørne er tomt kan leder for eksempel spørre: hvorfor gikk ingen dit? Leder må gjerne gi støtte ved å stille seg i hjørner der det er få folk/en person.

Det er et poeng at dette skal være en refleksjonsoppgave med mange «riktige» svar. Leder bør derfor være forsiktig med å oppsummere på en måte som gjør at elevenes egne meninger virker feil. Det er likevel fint om leder kan komme med noen innspill til slutt basert på sin kunnskap om påstandene. I denne oppgaven tar man stilling til fire ulike påstander/hjørner tre ganger i løpet av en økt.

### Øvelse en:

- Kjønnnet ditt avgjør hvor mye du føler
- Personligheten din avgjør hvor mye du føler
- Miljøet du vokser opp i/er en del av avgjør hvor mye du føler
- Situasjonen avgjør hvor mye du føler

**Oppsummering:** *Psykologien har ikke noe klart svar på dette. Ulike retninger mener ulike ting om hvorfor vi er som vi er, og dermed føler som vi føler. Det er menneskelig å bli påvirket av alle disse fire. Kjønn kan nok påvirke hvordan vi viser følelsene våre, men alle mennesker har i utgangspunktet de samme følelsene i ulik grad. Folk opplever situasjoner på ulike måter, gjerne basert på hva de har opplevd før. Derfor kan den samme situasjonen føre til ulike følelsesuttrykk hos ulike mennesker.*

### Øvelse to:

- Du kan styre hva du føler
- Du kan *ikke* styre hva du føler
- Du kan *ikke* styre hvordan du handler
- Du kan påvirke hvordan du tenker

**Oppsummering:** *Vi kan dessverre ikke styre hva vi føler, men vi har makt over hvordan vi håndterer og uttrykker følelsene våre. Røde og grønne tanker er eksempler på det (les mer i elevheftet s. 16). Vi kan ikke alltid styre hva vi tenker, men vi kan påvirke dette. Noen ganger kan det være vanskelig å kontrollere handlingene våre, særlig når vi opplever sterke følelser, men vi har mer makt over dem enn vi kanskje tror. Hvordan vi tenker påvirker også hvordan vi handler.*

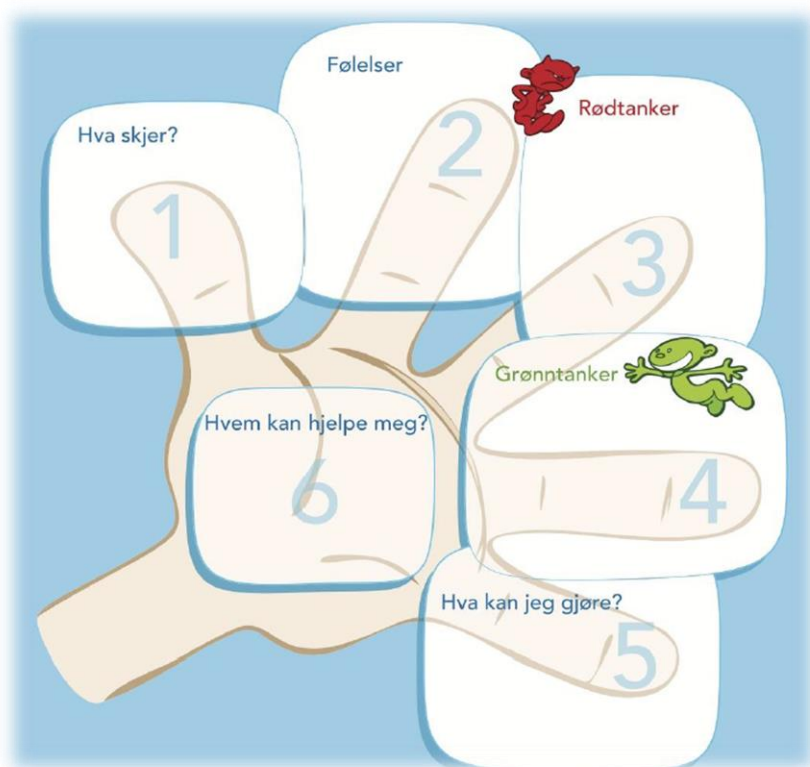
### Øvelse tre:

- Å vise følelser er å vise svakhet
- Å vise følelser er å vise styrke
- Å vise følelser er å være menneske
- Man blir lettere tatt på alvor hvis man ikke viser følelser

**Oppsummering:** *Hvordan vi ser på følelsesuttrykk handler mye om hvilket samfunn vi vokser opp i, og hva familien vår har gjort og gjør. Noen ganger krever det stort mot å vise følelser, men vi føler ofte selv at vi er svake når vi gjør det. Vi kan være redde for at vi er lettere å «ta». Her handler det også om graden av følelsesuttrykk og hvilke konsekvenser det får for våre handlinger. Sterke følelsesuttrykk kan være skremmende for andre. Vi har ansvar for våre egne følelser og handlinger, men det betyr ikke at vi ikke kan være ærlige om hvordan vi har det. Det er viktig å skille mellom HVA vi faktisk føler, og HVORDAN vi uttrykker det. Det er stor forskjell på å si «Nå ble jeg sint» og å slå. Det første er et trygt uttrykk for følelser der du er ærlig, det andre er et lovbrudd.*

### Avsluttende refleksjonsspørsmål:

Si gjerne noe avsluttende om hvorfor følelser er så sentralt når man snakker om psykisk helse. Elevene kan så diskutere i grupper eller par: «[Hva kan man gjøre for å håndtere vanskelige følelser?](#)» Klassen oppsummerer i felleskap. Her kan man også avslutte med å lese om røde og grønne tanker i elevheftet (s.16).



Figur: Hjelpehånda, Solfrid Raknes.

En fin avslutning kan være å komme med et konkret tips ved å vise «Hjelpehånda» fra psykologisk førstehjelp som er utviklet av psykolog Solfrid Raknes (figur til venstre). Det anbefales i så fall at elevene i forkant har sett filmen «Prøve å feile» og gjort oppgaven om røde og grønne tanker.

Du kan lese mer om denne oppgaven i «Ressurshäfte for lærere», eller under «Oppgaver» på vår hjemmeside [skoleprogrammetvip.no](http://skoleprogrammetvip.no).