



VIP-oppgave om følelser

Tidsramme: 30-45 min. Men dette avhenger av størrelsen på klassen og hvor mange som deltar i samtalen rundt påstandene.

Aktuelle områder knyttet til folkehelse og livsmestring: psykisk helse, å kunne sette grenser og respektere andres, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

Forberedelse: Lærer lager lapper med følelser. Velg følelsene som er listet opp i slutten av dokumentet eller fra andre kilder som for eksempel ndla.no eller følelsekompasset.no.

- Lærer styrer inndeling av klassen i grupper på 3- 4 elever. Bruk gjerne makkergrupper.
- Lærer deler ut en lapp med en følelse til hver elev. Elevene bruker noen minutter på å besvare spørsmålene under for seg selv (gjernede skriftlig) før de deler sine tanker med de andre i gruppa.

Refleksjonsspørsmål til følelsen:

1. Hvordan kan man merke/gjenkjenne en slik følelse i tanker og kropp. Du trenger ikke bruke deg selv som eksempel.
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 gruppepresentasjon kan klassen komme med innspill/spørsmål for å utdype/tydeliggjøre det som er sagt om en konkret følelse.

Tips: Bruk gjerne eksempler hentet fra film/serier/musikk/litteratur.

NB: Det skal ikke legges opp til at elevene deler EGNE følelser i denne oppgaven. Noen elever synes det er greit og vil gjøre det, men lærer må være tydelig på at dette er valgfritt, og at utgangspunktet er generelle eksempler.



Forslag til følelser:

Frykt

Sinne

Interesse eller engasjement

Glede

Avsky

Skam

Skyld

Tristhet

Fortvilelse

Misunnelse

Sjalusi

Skyldfølelse

Ømhet/nærhet

Forakt/avsky

Lettelse

Nysgjerrighet

Hengivenhet

Usikkerhet

Ensomhet

Forelskelse

Overraskelse

Engstelse

Uro

Støttmateriell til oppgaven: [Følelser og følelserregulering - Verktøykassa – for lærere - NDLA](#)