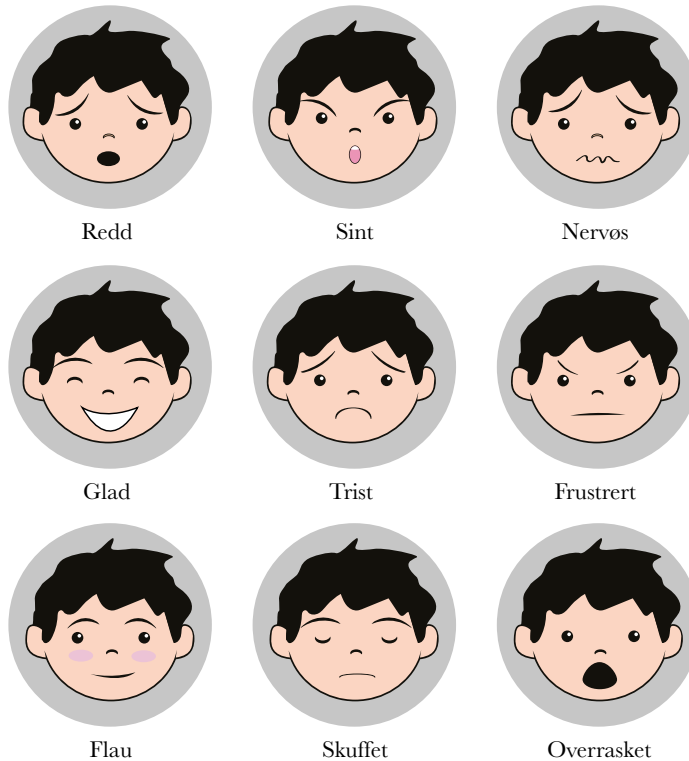


# Følelser



## Innledning til lærerne

### ”Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv”

«Alle trenger å kjenne, forstå og akseptere følelsene sine for å kunne ha det bra med seg selv og med andre. Følelsene varsler om behov vi må tilfredsstille, de gir motivasjon og opplevelse av mening med livet. På mange måter er følelsene motoren som holder oss i gang. Det er økende belegg for å si at manglende regulering og integrering av følelser er kilde til mange psykiske lidelser. Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv. I psykologien opererer man med noen grunnfølelser. Alle de andre er nyanser av grunnfølelser.»

Helsefremmende arbeid, oppvekst Gyldendal 2016

Det viktigste i et barns liv er opplevd trygghet og gode relasjoner til viktige voksne. En av hovedoppgavene til oppdragere er å hjelpe barn med å regulere følelser. Det handler om å finne en balanse mellom det å regulere sinne, og det å hevde seg selv. Det handler om å forstå og akseptere seg selv og dermed også klare å forstå og akseptere andre.

Her følger en oversikt over grunnfølelsene ( den midt-erste) og tre ulike grader av hver følelsen:

- Forundring – overraskelse – sjokk
- Oppmerksomhet – interesse – iver
- Velbehag – glede – lykke
- Ømhet – kjærlighet – hengivenhet
- Selvtillit – stolthet – triumf
- Engstelse – redsel – skrekk(angst)
- Vemod – tristhet – fortvilelse
- Irritasjon – sinne – raseri
- Uvilje – vemmelse – avsky
- Overlegenhet – forakt – fiendlighet
- Forlegenhet – skam – ydmykelse
- Dårlig samvittighet – skyldfølelse – selvhat
- Savn – misunnelse - sjalusi

(Psykologspesialist Andreas Aamodt, RVTS 2011)

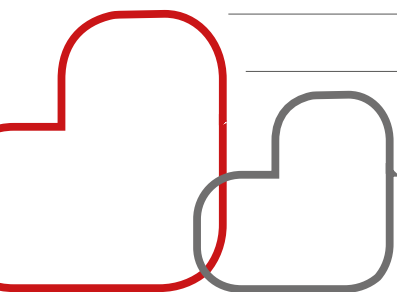
Følelsene forteller oss når noe er bra, og når noe er uheldig eller farlig. På den måten gir følelsene oss beskjed om hvordan det er lurt å handle for å ta vare på oss selv. De beskytter oss mot fare og bidrar til overlevelse. Når vi blir redde, får vi beskjed om å være på vakt og ta vare på oss selv. Hvis vi ikke blir redde når en bil kommer dundrende mot oss i full fart, risikerer

vi å bli overkjørt og drept. Redselen tar vare på livet vårt, og uten redsel blir livet livsfarlig. Sånn er det med alle følelsene, de er der og de har en funksjon. Uten avsky kan vi risikere å spise ting som er giftig, uten glede kan vi risikere å bli psykisk syke, uten nysgjerrighet kan vi ikke lære, uten skam risikerer vi å oppføre oss på en måte som ekskluderer oss fra fellesskapet osv.

Følelsene er kroppens motor, de holder maskineriet i gang. De motiverer til handlinger, beslutninger og valg. Undersøkelser viser at hvis mennesker ikke har kontakt med sine følelser, klarer de ikke å ta beslutninger. De blir rett og slett handlingslammet (Damasio, The feeling of what happens, 1999). De viktigste valg i livet vårt er sterkt motivert av våre følelser, for eksempel valg av ektefelle, valg av utdanning, yrke, bosted, venner og hobbyer. Selv om vi liker å tro at vi er rasjonelle vesener som handler på bakgrunn av kognitive vurderinger, er nok sannheten at våre handlinger er motivert av våre følelser og korrigerert av vår fornuft.

Hvordan vi forstår, regulerer og integrerer våre følelser vil prege hvordan vi reagerer og handler. Det vil påvirke hvem vi blir. Vi utvikler forestillinger og mønstre som påvirker hvordan vi forstår ting og hvordan vi takler livshendelser. Mange av disse mønstrene dannes i tidlig barndom, men hjernen er plastisk og mønstre som dannes i barndommen kan endres gjennom hele livet.

Følg gjerne linken for beskrivelse om temaet av Spesialpsykolog og Ph.D Gry Stålsett:  
<http://www.modum-bad.no/foelelsenes-abc/>



### Mål for samlingen

#### Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbylde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

#### Kompetansemål for samlingen

**Kunnskap:** Forstå at følelsene har en viktig funksjon og at de kan gi viktig informasjon i hverdagen

**Ferdighet:** Kunne gjenkjenne og snakke om ulike følelser

**Verdier:** Anerkjenne at følelser er individuelle

#### Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

#### Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

### Tema

#### Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

#### Vi snakker om tema

##### Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.

Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.



Vis PP med ulike følelsesuttrykk. La elevene komme med forslag til hva de kaller de ulike følelsene. Ikke korriger, la elevene bruke sine ord for å beskrive det de ser. Prøve å snakke rundt følelsene: Har du kjent det sånn, når kjente du det, hvor kjente du det, hvordan så du ut i fjeset da, hva med kroppen din, la de andre merke til hvordan du hadde det, hva sa de, var det en god følelse, hva kan du gjøre for å ta vare på gode følelser, hvis følelsen er vond, hva gjør du da?

##### Alternativ 2:

Arket med bilder av ulike følelser brukes som utgangspunkt for å snakke om ulike følelser vi kjenner. Prøve å snakke rundt følelsene: Har du kjent det sånn, når kjente du det, hvor kjente du det, hvordan så du ut i fjeset da, hva med kroppen din, la de andre merke til hvordan du hadde det, hva sa de, var det en god følelse, hva kan du gjøre for å ta vare på gode følelser, hvis følelsen er vond, hva gjør du da?

#### Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

## Oppgaver

### Seigmannen

**Formål:** Å bli kjent med egne følelser, sette ord på og beskrive disse.

**Utstyr:** En mal av en seigmann

Elevene får et ark med omrisset av en seigmann tegnet på. Elevene sier navn på følelser. Elevene peker på arket sitt hvor de kjenner den følelsen som blir nevnt. De som vil kan fortelle til de andre hvor de kjenner følelsen. Tilleggsoppgaver:

Hvilken farge har følelsen?

Hva slags form har følelsen?

Hvor stor er følelsen?

Elevene kan velge en eller flere følelser som de tegner inn i seigmannen sin. Hvis de vil kan de forklare symbolkoden sin ved siden av tegningen. F.eks: Sinne er rødt, firkantet og noen ganger fyller det hele hodet mitt. Gleden sitter i magen, er oransje og rund og stor som ei sol.

### Drittsekken

**Formål:** få utløp for negative følelser

**Utstyr:** små lapper og en større pose som ikke er gjennomskiktig.

Alle kan kjenne på at det er noe de ikke liker eller er misfornøyd med. Skrive en «dritt-ting» på hver lapp. Brett og putt i en stor pose som læreren har merket: Drittsekken. Når alle har skrevet det de vil, knytter vi sammen posen og makulerer den. Ingen skal åpne og se, Her kan elever til og med skrive vonde hemmeligheter.

### Følelsesstafett

**Formål:** Å kjenne navn på følelser, kombinert med lek og humor

**Utstyr:** ei tavle eller to flip-over-ark

Deltakerne dele inn i to lag. En fra hvert lag skal komme frem og skrive navnet på en følelse på gruppas ark. Så skal han løpe tilbake, slå nestemann på skulderen, som igjen løper frem og skriver en ny følelse. Det laget som klarer flest følelser på ei gitt tid har vunnet.

### Følelsesalfabet

**Formål:** Bli kjent med mange slags følelser

**Utstyr:** Ark med alfabetet. Etter hver bokstav skal det være ei linje hvor elevene kan skrive inn følelser.

Klassen får et stort ark med alfabetet på. Etter hver bokstav skal det være ei linje hvor eleven kan skrive inn en følelse som begynner på den bokstaven. A: Aggressiv. B: Begeistret o.s.v. Noen bokstaver vil by på utfordringer! Dette kan også gjøres som en konkurranse mellom flere lag.

### Tegn følelser.

Lage ark med tomme sirkler og skriv navn på følelse under hver sirkel. Tegne hvordan sinne, skam, glede og lignende ser ut. Vedlegg.

### Fortelle om:

I grupper som liker å snakke, kan det være fint å dele historier fra eget liv med hverandre.

En gang jeg var sint

En gang jeg var glad

En gang jeg følte skyld/skam

### Hvordan har du det

**Formål:** Å uttrykke egne følelser og å lese andres følelsesuttrykk

**Utstyr:** Ingenting

La kroppen fortelle hvordan du har det. En deltaker mimer en følelse, resten av gruppa gjetter hvilken følelse som mimes. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

### Hva føler du

**Formål:** Å uttrykke egne følelser og å lese andres følelsesuttrykk

**Utstyr:** Ingenting

Gruppa blir enige om en følelse de skal formidle. Den som skal gjette følelsen må ikke høre det. Når den som skal gjette kommer inn, sier han hva han vil at gruppa skal gjøre. F. eks: gruppa har blitt enige om at de skal være lei seg. "Gjetteren" sier de skal spille fotball. Da skal gruppa spille fotball mens de er lei seg. Den som gjetter skal prøve å finne ut følelsen til gruppa. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

### Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva skal vi med følelser?
- Trenger vi de vonde følelsene?
- Hvilken følelse er den beste?
- Hvilken følelse er viktigst?
- Hva menes med følelseskald?
- Er det lurt å vise følelser eller er det best å skjule de, hvorfor?
- Kan følelser smitte?

### Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da. Finn gjerne aktiviteter i aktivitetsheftet.



## Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg 3 ting.

### Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

### Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

### Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

### Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.*

*De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*



## Krøll og kast oppgaven

# Følelser

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva føler du etter denne samlingen?

---

---

---

2. Hvem og hva gjør deg glad?

---

---

---

3. Fortell om en gang du var redd?

---

---

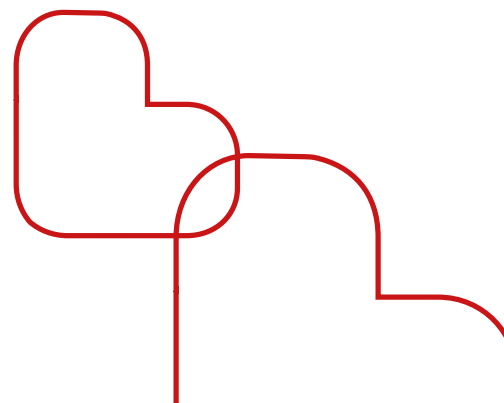
---

4. Fortell om en gang du var flau eller følte skyld?

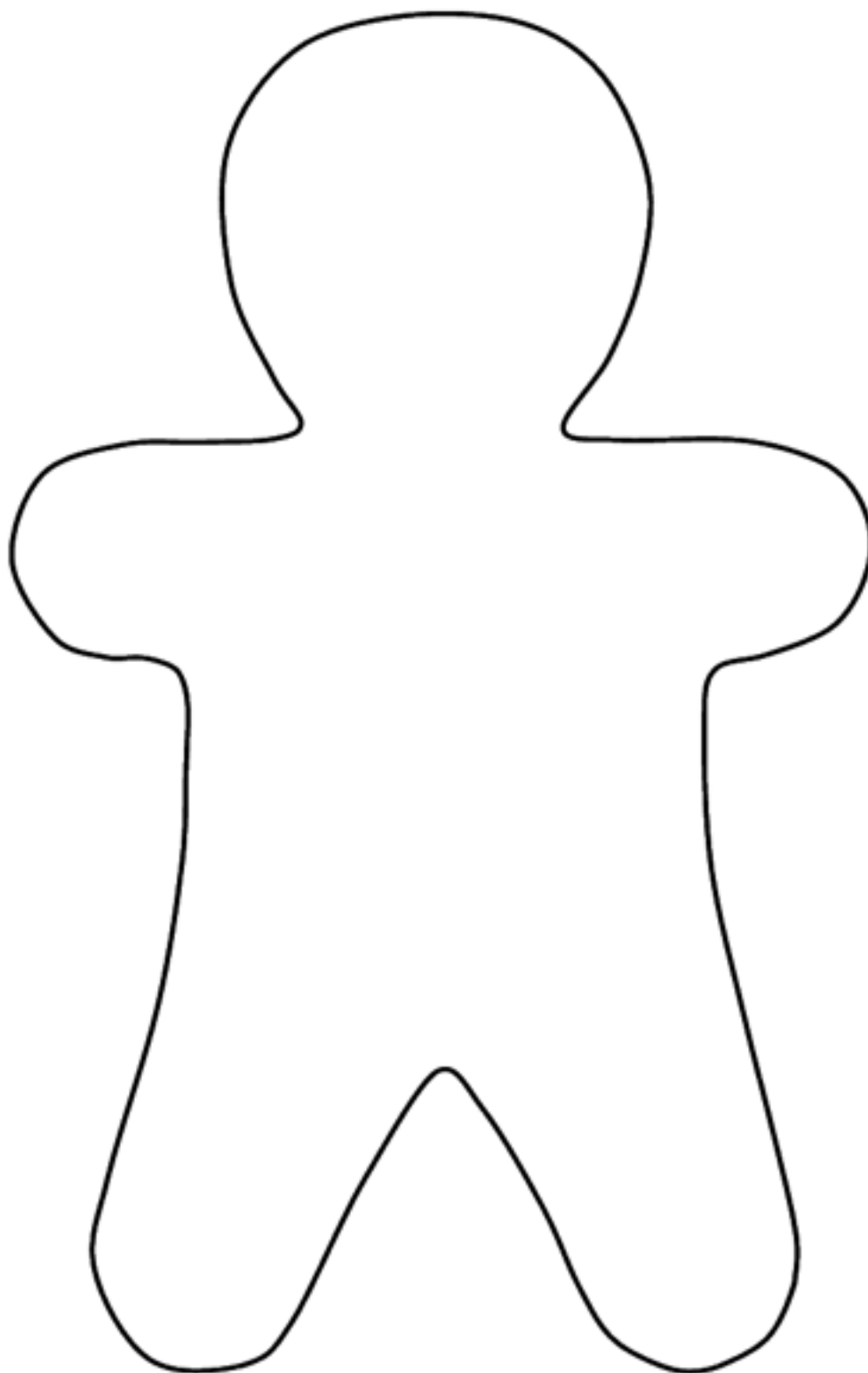
---

---

---



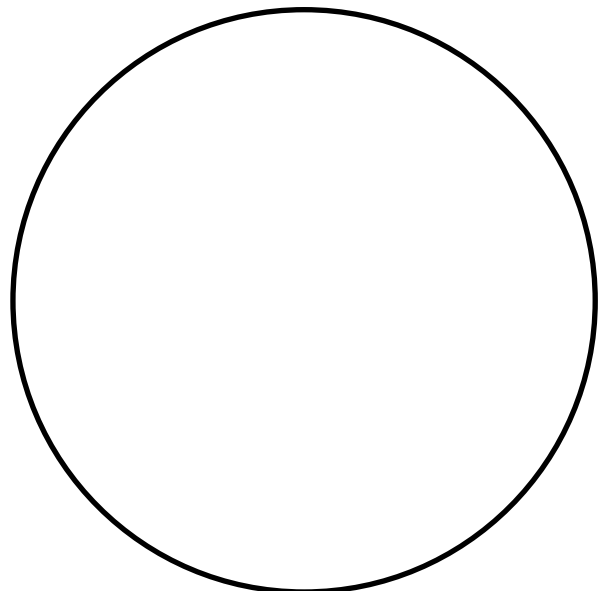
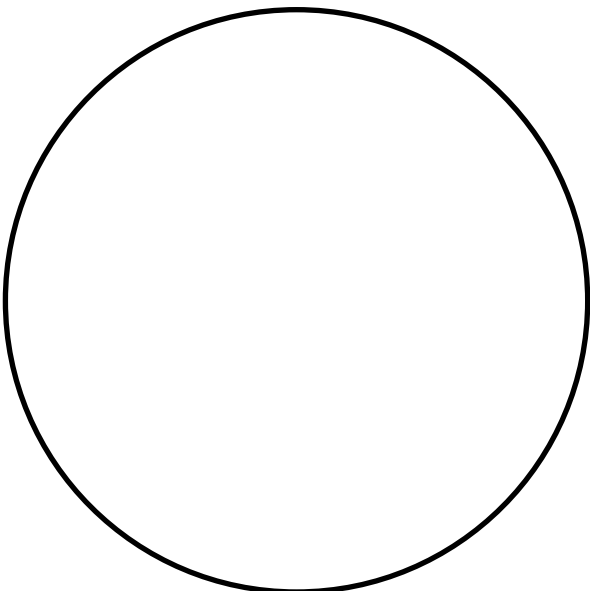
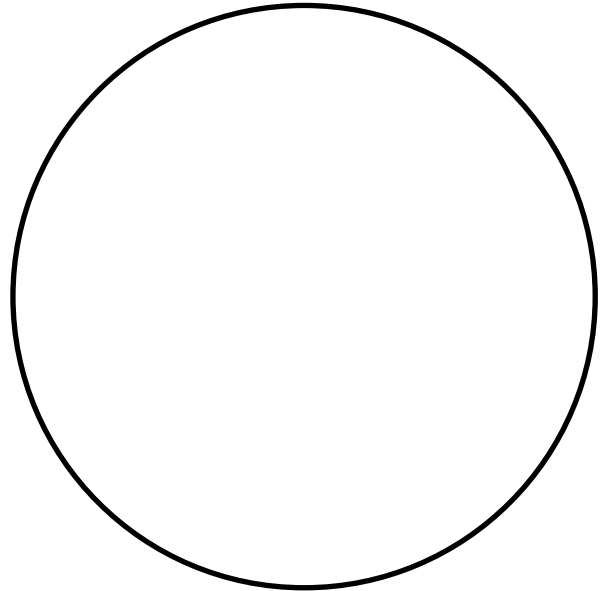
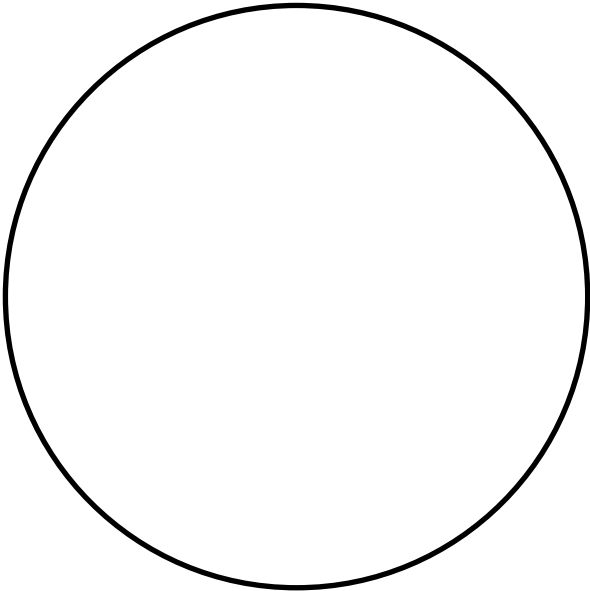
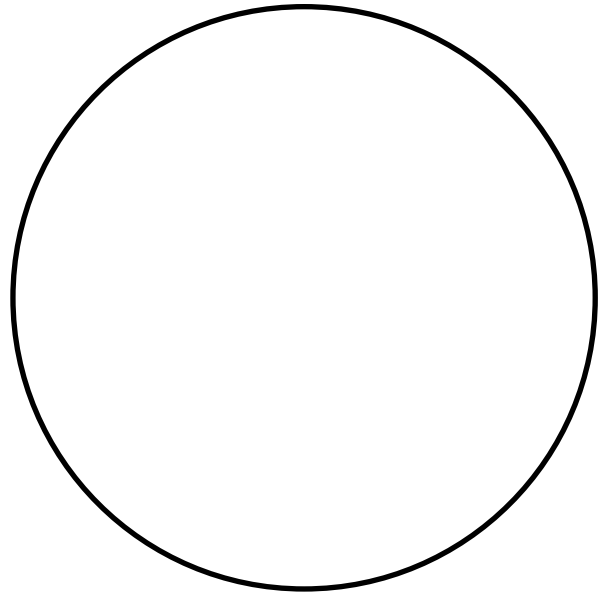
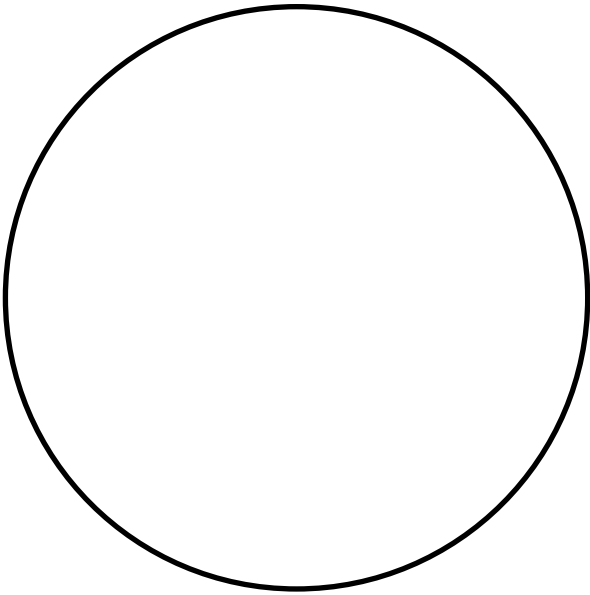
# Seigmannen





# Følelsesfjes

Tegn inn ulike følelser



# Følelsesalfabetet

**A:** \_\_\_\_\_

**B:** \_\_\_\_\_

**C:** \_\_\_\_\_

**D:** \_\_\_\_\_

**E:** \_\_\_\_\_

**F:** \_\_\_\_\_

**G:** \_\_\_\_\_

**H:** \_\_\_\_\_

**I:** \_\_\_\_\_

**J:** \_\_\_\_\_

**K:** \_\_\_\_\_

**L:** \_\_\_\_\_

**M:** \_\_\_\_\_

**N:** \_\_\_\_\_

**O:** \_\_\_\_\_

**P:** \_\_\_\_\_

**R:** \_\_\_\_\_

**S:** \_\_\_\_\_

**T:** \_\_\_\_\_

**U:** \_\_\_\_\_

**V:** \_\_\_\_\_

**Y:** \_\_\_\_\_

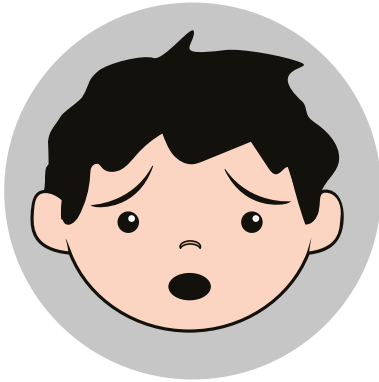
**Æ:** \_\_\_\_\_

**Ø:** \_\_\_\_\_

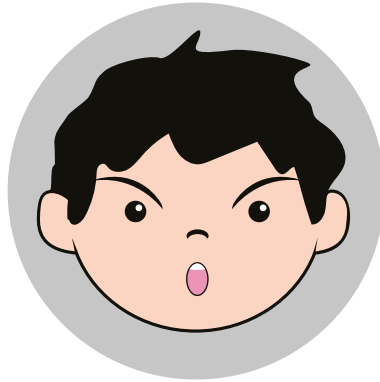
**Å:** \_\_\_\_\_

Noen bokstaver er tatt bort, og noen er kanskje vanskelige å finne følelser på?

# Ulike følelsesuttrykk



Redd



Sint



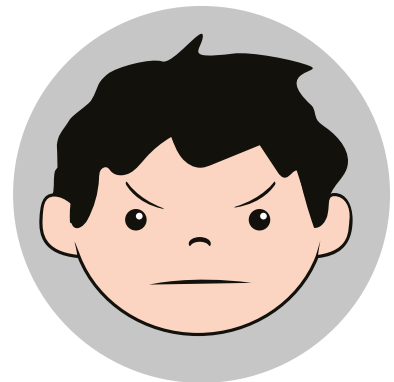
Nervøs



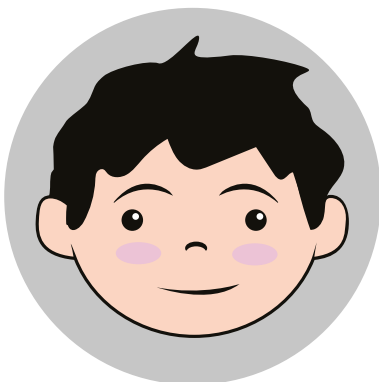
Glad



Trist



Frustrert



Flau



Skuffet



Ovrrasket