



VIP-oppgave: Fire-hjørners øvelse om følelser

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

Hvordan gjennomføre:

I denne oppgaven tar man stilling til fire ulike påstander/hjørner tre ganger i løpet av en økt. 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. Mange av påstandene kan også tolkes på flere måter. Målet er en god dialog om følelser. 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.

Øvelse en:

- Kjønnen 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: *Alle disse fire faktorene kan påvirke hvem vi er, hva vi føler og hvordan vi uttrykker det vi føler. For eksempel kan kjønn 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 og ut fra personligheten deres. 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 mennesker kan være ulike når det kommer til følelser – både når det gjelder hvor sterkt vi kjenner en følelse, hvordan vi uttrykker følelser, og hvordan vi håndterer dem. Noen personer viser tydelig hva de føler. Andre kan oppleve sterke følelser på innsiden, selv om det ikke vises på utsiden. Det finnes også personer som ikke kjenner så mye på intense følelser. Vi kan ikke alltid styre hva vi føler, men vi kan regulere og håndtere hvordan vi uttrykker følelsene våre*

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 og mer informasjon:

Si gjerne noe avsluttende om hvorfor følelser er så sentralt når man snakker om psykisk helse. Du kan finne mer informasjon om følelser i et eget kapittel i elevheftet som er tilknyttet VIP Snakk om det (s.8).

Elevene kan så diskutere i grupper eller par: **«Hva kan man gjøre for å håndtere vanskelige følelser?»**. Elevheftet har et eget underkapittel om følelsesregulering (s.9). som kan leses før klassen oppsummerer i felleskap. Vi har også skrevet en artikkel og laget en film om temaet i samarbeid med NDLA: Følelser og følelsesregulering - Verktøykassa – for lærere - NDLA

Tips: Er temaet interessant for elevene? Sjekk ut nettsiden Følelseskompasset (folelseskompasset.no). Følelseskompasset er en side der man kan lære om følelser, utforske egne følelser og øve på å håndtere følelser på en god måte. Siden inneholder mye informasjon, kartleggingsverktøy for å utforske egen emosjonell stil og øvelser der man kan jobbe med å forstå eller endre vanskelige følelser.