



## 6. ØVELSE: FØLELSES-ALIAS



10 MIN

### Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene utforske følelser gjennom en versjon av Alias som vi i POFU kaller Følelser-Alias. I den fysiske POFU-undervisningen gjennomfører vi også Følelser-Alias. Elevene får her øve seg på å forklare følelser både fra hvilke situasjoner de typisk oppstår i og hvordan de kjennes i kroppen eller synes gjennom kroppsspråk og ansiktsuttrykk.

### Bakgrunn

Følelsene våre gir oss informasjon om oss selv og dem rundt oss, i tillegg til at de motiverer oss til visse type handlinger. For eksempel kan tristhet sende signal om at vi er lei oss og få oss til å oppsøke støtte, og glede kan fortelle oss at vi liker det vi holder på med og få oss til å oppsøke det mer. Siden følelsene våre er viktige signaler, er det lurt å kunne skille dem fra hverandre, slik at vi lettere kan hente ut informasjonen som ligger i hver enkelt følelse. Følelsene er veldig kroppslige, og de kan for eksempel kjennes som en klump i magen, som varme som sprer seg i kroppen eller som innvendig sprudling. I denne oppgaven skal vi leke oss mer med følelser og øve oss på å beskrive de ulike følelsene.

### Mål med oppgaven

- Gi elevene økt forståelse for hvor tett følelser, ansiktsuttrykk og kroppsholdning henger sammen, samt økt nysgjerrighet og aksept for egne følelser.
- Gi lærere en inngang til å senere kunne snakke med elever om følelser.

### Slik gjøres oppgaven

1. Del elevene inn i grupper på tre-fem

2. Skriv opp følgende følelser på tavla:

- Interesse
- Tristhet
- Glede
- Misunnelse
- Frykt
- Skyld
- Sinne
- Overraskelse
- Avsky
- Nysgjerrighet
- Skam
- Sjalousi

- 
3. Introduser oppgaven ved hjelp av informasjonen over.
  4. I den første runden skal elevene ta for seg noen av følelsene og beskrive situasjoner de typisk oppstår i. De får ett minutt på seg, så er det neste på gruppa sin tur.
  5. Når alle på gruppa har fått beskrive situasjoner, går dere videre til andre runde. Der skal elevene beskrive hvordan følelsen kjennes i kroppen, eller synes gjennom kroppsspråk og ansiktsuttrykk.

---

## Alternativ versjon

Gi elevene en situasjon, og få dem til å mime en følelse den situasjonen kan vekke. Om eleven ikke klarer å komme på en følelse kan du hjelpe dem på vei.

### Forslag til situasjoner:

- Du møter en bjørn i skogen (frykt?)
  - Ingen har likt eller kommentert et bilde du la ut på instagram for noen timer siden (tristhet? Skam?)
  - Vennen din har fått en jakke som du har ønsket deg lenge, men som du ikke får (misunnelse?)
  - Du har tatt noe fra foreldrene dine som du ikke fikk lov til (skyld?)
  - Du har vunnet en håndballkamp (glede?)
  - Du møter din nyfødte kusine for første gang (kjærlighet?)
-