



## 7. ØVELSE: INTERVJU NABOEN OM FØLELSER



15 MIN

### Kort om oppgaven

Elevene skal i denne øvelsen utforske en selvvalgt følelse gjennom å intervju hverandre parvis.

### Bakgrunn

Følelser er en viktig del av vår psykiske helse og viktige signaler til oss selv og andre. En fin måte å forholde oss til egne følelser, og som også kan hjelpe oss med å håndtere dem bedre, er å være vennlig nysgjerrig på dem. Gjennom å undersøke egne følelser, kan man få hjelp til å gjøre dem sterkere eller svakere – man kan regulere dem. En måte å få til det på, er å bli kjent med hvordan man kan skille ulike følelser fra hverandre, og hvordan forskjellige følelsene kan kjennes i kroppen.

### Mål med oppgaven

- Elevene skal få økt nysgjerrighet og aksept for egne følelser, samt noen tips til hvordan de kan gå frem for å undersøke dem.
- Øve på å kjenne etter hvordan følelsene sitter og kan kjennes i kroppen.
- Gjøre lærere mer bevisst på viktigheten av nysgjerrighet og aksept for følelser, og å gi lærere en inngang til å senere snakke med elever om følelser.

### Slik gjøres oppgaven

1. Sørg for at elevene sitter sammen to og to.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over. Gi gjerne eksempler på hvordan følelser kan være viktige for oss. Frykt kan for eksempel få oss til å unngå å oppsøke situasjoner som er farlige for oss. Hvis du blir glad av å drive med en fritidsaktivitet kan det motivere deg til gjøre mer av nettopp det. Tristhet kan signalisere at noe er vanskelig for oss og at vi trenger støtte.

---

3. Skriv opp følelsene under på tavla:

- Interesse
- Glede
- Frykt
- Sinne
- Forakt
- Avsky
- Skam
- Tristhet
- Misunnelse
- Skyld
- Overraskelse

4. Be den ene eleven velge en følelse fra tavla, og den andre intervjuer eleven om følelsen, på en nysgjerrig og ikke-dømmende måte. **Det er viktig at det er eleven som skal intervjues som selv velger følelsen.** Skriv opp følgende hjelpespørsmål på tavla, for å hjelpe elevene på vei:

- Fortell om en gang du var ...
- Hvordan merket du at du var ...?
- Hva kjente du i kroppen?
- Satt følelsen et spesifikt sted? Hvordan kjente du den?
- Kan du kjenne noe til følelsen nå som du snakker om den?

5. Hjelp gjerne elevene dersom de står fast, og anerkjenn at det kan være vanskelig og uvant å skulle svare på spørsmålene.

---