



8. SKRIVEOPPGAVE: HÅNTERING AV FØLELSER



10 MIN

Kort om oppgaven

Elevene skal i denne øvelsen utforske måter å håndtere ulike følelser på, gjennom en individuell skriveoppgave.

Bakgrunn

Følelser er en viktig del av vår psykiske helse, og viktige signaler til oss selv og andre. Noen ganger kan følelsene være skikkelig sterke eller de kan overvelde oss. Ungdom kan særlig kjenne på det fordi kroppen og hjernen er i så stor utvikling. Når følelsene blir veldig sterke og overveldende kan det være lurt å ha noen strategier for hvordan vi kan håndtere dem. Det kan være nyttig å ha tenkt gjennom hva en selv synes kan hjelpe. POFU-underviserne snakket også om dette i undervisningen, og la særlig vekt på å undersøke og være nysgjerrig på følelsene sine, slik at man lettere kan forstå hva som skjer i ulike situasjoner. I denne oppgaven vil vi at elevene skal reflektere mer over hva de synes kan hjelpe for dem.

Mål med oppgaven

- Øke elevenes bevissthet rundt hva de trenger når de kjenner på ulike følelser.
- Øke lærernes bevissthet rundt hvordan de kan snakke om, og møte, elevenes følelser og bakenforliggende behov.

Slik gjøres oppgaven

1. Del ut skriveark, eller la elevene bruke en skrivebok.
2. Introduser temaet og øvelsen ved hjelp av informasjonen over. Gi gjerne noen eksempler på strategier for å håndtere følelser, for eksempel å snakke med noen, gå seg en tur, eller høre på musikk. Kanskje kan du dele et eget eksempel?
3. Skriv opp spørsmålene under på tavla, og be elevene om å skrive ned to ting de gjør eller tror kan hjelpe dem i hvert av scenarioene. De trenger ikke å vise lappene sine til andre – vær gjerne tydelig på det. Oppmuntre elevene gjerne til å beholde lappen, slik at de kan ta den frem dersom de trenger å minne seg selv på hva som står på den. Understrek at det er deres egne strategier, hva som hjelper for akkurat for dem, dere er ute etter og ikke noen fasitsvar.
 - Når jeg er lei meg hjelper det å ...
 - Når jeg er stressa hjelper det å ...
 - Når jeg er sint hjelper det å ...

Mulige hjelpespørsmål:

Hva ville du trengt at en venn sa til deg?

Hva ville du rådet en venn til å gjøre?

Hva har hjulpet deg før?



FORSLAG TIL VIDERE ARBEID

Hør om noen av elevene vil dele noen av tipsene sine eller komme med noen andre forslag, og skriv dem opp på en plakat med overskriften «Tips når du er lei deg», «Tips når du er stressa» og «Tips når du er sint», og heng den opp i klasserommet.



FILMTIPS TIL DEL 1

Walt Disney & Pixar: *Innsiden Ut*
