



## 16. ØVELSE: HISTORIEFORTELLING – LIVET SVINGER



15 MIN

### Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal elevene gå i grupper, hvor hver enkelt skal bidra med en del av en historie om hvordan følelsene våre svinger og påvirkes av små og store hendelser. Øvelsen avsluttes med en felles oppsummering i klassen. Øvelsen krever at læreren har laget lapper på forhånd.

### Bakgrunn

Vi kjenner på mange forskjellige følelser i løpet av en dag. Selv om vi kan være forskjellige når det gjelder hvor ofte og hvor store svingningene blir, er det normalt at livet og følelsene svinger, og at dagene våre påvirkes av små og store hendelser. I POFU-undervisningen snakket underviserne om nettopp dette, og hva som typisk påvirker oss i ulike aldre.

### Mål med oppgaven

- Elevene blir bevisst på at livet svinger, og at svingninger i hverdagen ofte er normalt.
- Lærerne kan bidra til å øke aksept for svingninger i hverdagen, og for at det ikke er mulig å være på topp hele tiden.

### Slik gjøres oppgaven

1. På forhånd: Lag lapper med følelsene glede, sinne/irritasjon, tristhet, interesse, frykt og overraskelse. Det skal være fem sett av lappene.
2. Fordel grupper på 5–6 personer, og få hver gruppe til å sette seg i en ring.
3. Introduser temaet og oppgaven ved hjelp av informasjonen over.
4. Forklar øvelsen mer inngående: Hver gruppe skal få utdelt en tittel som beskriver en situasjon, for eksempel «Anes første dag på videregående». Alle i gruppen skal deretter trekke én lapp hver, og på hver lapp står det en følelse. Deretter skal gruppen lage en historie sammen, ut ifra en tittel dere får oppgitt av deg. Hver i gruppen skal fortelle en del av historien hvor følelsen de har på lappen inngår, med minst én setning. Den ene i gruppa begynner med å fortelle om en situasjon i historien som vekker følelsen på vedkommendes lapp, og så fortsetter de på historien i rekkefølge etter hvordan de sitter. De skal ikke skrive, bare fortelle til hverandre, og fortsette der den andre slapp. Understrek gjerne at noen følelser kan være vanskelige å finne en handling til, men dette bare er et eksperiment hvor dere skal se på hvordan små og store ting påvirker følelsene våre i løpet av en dag.

---

Del gjerne et eksempel. Forslag: «Første dag på videregående»

#### **Sinne/irritasjon:**

Ane våknet plutselig av seg selv, og oppdaget at vekkerklokka ikke hadde ringt, og at hun derfor var for sent ute til første dag på videregående. Hun kjente at hun ble skikkelig irritert på seg selv for at hun hadde glemt å sette på vekkerklokka kvelden før.

#### **Frykt:**

Hun gikk ned på kjøkkenet for å hente med seg litt mat som hun kunne spise på veien, mens hun tenkte på hvordan dette skulle gå. Hun var allerede litt nervøs for å begynne på videregående, og nå ble hun ekstra redd for å gjøre et dårlig inntrykk. Mange i den nye klassen var nye for henne, og hun synes det var veldig dumt å dumme seg ut første skoledag.

#### **Glede:**

Etter at hun hadde fått ordnet seg ferdig, løp hun ut på gata på vei mot skolen. Det var et lite stykke å gå. Hun begynte å jogge litt, og da hun rundet svingen så hun en hun kjente litt, som skulle begynne i samme klasse som henne. Det gjorde Ane så glad og lettet! Hun var ikke alene om å være forsinket til første skoledag. Det hjalp å tenke på at de sammen kunne komme for sent inn i klasserommet.

5. Gi hver av gruppene en tittel, og sett dem i gang med øvelsen. Velg om du vil gi samme tittel til alle gruppene eller om hver gruppe skal lage historie til hver sin tittel. Om noen blir fort ferdig kan de få en ny tittel.

#### **Forslag til titler:**

- «Amir sin første trening med nytt lag»
- «En dag i ferien til Petter»
- «Anes første dag på videregående skole»
- «Alica skal feire bursdag»
- (Egne forslag)

6. Avslutt med en liten oppsummering rundt følgende spørsmål i klassen:
- Hvordan var dette?
  - Ser dere hvordan ulike små og store hendelser kan påvirke dagene våre og skape svingninger i hverdagen?
-