DE SEKS GRUNDFØLELSER

MÅLSÆTNING

Eleverne træner de seks grundfølelser og øver sig i at iagttage, hvad der kendetegner forskellige følelser. De får en forståelse for, hvordan vi tolker og skaber fortællinger, når vi ser på andre mennesker.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 20 minutter afhængig af antal elever. Kopi af ”[De seks grundfølelser - kopiark](https://www.dropbox.com/s/uakr0j23keag0wh/229%20De%20seks%20grundf%C3%B8lelser%20-%20kopiark.pdf)” til hver elev/gruppe.

INSTRUKTION

Sæt eleverne sammen i mindre grupper på 2-4 personer. Bed dem gætte de 6 følelser, som de ser på billederne. De skal aflæse ansigter og kropssprog på personerne og skrive deres gæt ud for hvert billede. Bed dem om at være meget nøjagtige og præcise i deres beskrivelser. Hvordan kan du se, hun er glad? Hvad er det præcist, der får dig til at tænke på den følelse? Henled dem på mimik og kropssprog. Bed eleverne beskrive en konkret situation/historie for hvert billede. Hvad tror de, der foregår på billedet, hvad er det for en historie, der bliver fortalt? De kan fx tegne hvordan historien ser ud. Lad de elever, der har lavet en historie, fortælle ved hvert billede.

Fx: Hun er glad, fordi hun lige har opdaget, at hun har vundet i lotto.

Lad dem arbejde i grupperne i 10–15 minutter.

OPSAMLING

Saml op på tavlen for hver af de seks grundfølelser:

Skriv de ord, som hver gruppe har fundet frem. Hvis der bliver sagt ”sur” ved de to vrede mænd, så skriv sur og sig, det er et rigtig godt bud. Der er ikke ord, der er forkerte. Til slut kan underviseren gøre opmærksom på de ord, der er i familie med hinanden og bruge det til at snakke om nuancer og niveauer i følelsesudtryk.

Saml op for hvert billede med det ord, der passer til billedet, så I ender med de seks grundfølelser:

Side 1: Glæde; Vrede; Overrasket

Side 2: Bange/angst; Ked af det/sorg; Afsky/væmmelse

Spørgsmål til opsamling

* Var nogle følelser lettere at aflæse end andre? Snak om hvordan man kan misforstå hinanden. Fx kan man se ked ud af det, selvom man bare er træt.
* Hvilke følelser kender I rigtig godt – og hvordan har I det med dem?
* Er der følelser, som I har svært ved at acceptere hos jer selv/andre?

TIPS

Hvis der er tid, så brug de konkrete situationer/historier til at lave små rollespil, så eleverne kan træne at udtrykke forskellige følelser. Se også andre øvelser med dette tema: f.eks. ’gæt en følelse’ og ’mød en type.’