GÆT EN FØLELSE

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at aflæse og udtrykke følelser.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

10 minutter eller mere afhængig af antal elever. Gulvplads så alle kan stå i en cirkel.

En pude eller en anden blød genstand, som eleverne kan give hinanden.

INSTRUKTION

Eleverne står i en cirkel. Underviser begynder med at vælge en følelse, der skal vises med mimik og kropssprog. Uden ord. Puden, eller en anden blød genstand, bruges til at tydeliggøre den valgte følelse. Er vrede fx valgt, kan man slå på puden. Glæde kan fx vises ved at hoppe gadedrengehop og smilende kaste puden op i luften. Man kan også forestille sig, at puden er en bestemt genstand, f.eks. en meget ulækker ost, som bliver givet videre med udelt væmmelse.

Underviser vælger en anden i cirklen at aflevere puden til. Fortsæt med det valgte udtryk og den valgte handling, indtil puden er afleveret. Den elev, der modtager puden, overtager og imiterer den følelse og handling, som puden afleveres med. Efter at have spejlet følelsen og handlingen, gætter modtager på, hvilken følelse giveren havde valgt. Hvis den rigtige følelse ikke gættes så find ud af, hvad der gjorde det svært at gætte rigtigt. Eleven, der modtog, vælger derefter en ny følelse, og giver puden videre. Gentag indtil alle har prøvet en eller flere gange.

OPSAMLING

Tal med eleverne om de følelser, som de aflæste. Fortæl, at følelser er en vigtig måde at kommunikere på, og at man kan øve de signaler, der udtrykker følelser gennem mimik og bestemte handlinger. Andre mennesker kan godt blive usikre på en, hvis de ikke kan aflæse, hvad man føler. Har man fx lige fået en gave, man er glad for, er det godt at kunne vise det. Tal med eleverne om erfaringer med at blive misforstået eller selv at misforstå.

For nogle elever er denne øvelse en øjenåbner i forhold til at forstå følelsesmæssige udtryk og reaktioner.

Spørgsmål til opsamling

* Var nogle følelser sværere at gætte/vise end andre? Hvorfor var de sværere?
* Var der følelser, som I misforstod? Kan I genkende det fra andre situationer?

TIPS

Brug øvelsen til at give eleverne råd om hvordan de tydeligere kan synliggøre grundfølelserne: glæde, sorg, vrede, angst, overraskelse og væmmelse. Det kan være en hjælp at hænge materialearket ”Vis en følelse - materialeark”, som viser de seks grundfølelser op, så eleverne kan se dem.