MINE GRUNDFØLELSER

MÅLSÆTNING

Eleverne bliver mere bevidste om forskellige følelser og kan relatere deres følelser til de seks grundfølelser. De bliver bevidste om, at der er følelser, som de har ofte og andre, som de har sjældent. Ved at opleve og have bevidsthed om sine følelser, kan eleverne få hjælp til også at forstå og indleve sig i andre menneskers virkelighed.

ANTAL DELTAGERE

Ingen begrænsninger.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter. Kopi af ”[Mine grundfølelser – kopiark](https://www.dropbox.com/s/p5nsh88wbne1jzz/219%20Mine%20grundf%C3%B8lelser%20-%20kopiark.pdf)”.

INSTRUKTION

Dette papir er til eleverne selv, og de behøver ikke dele det med andre.

Bed eleverne skrive om de ofte/en gang imellem/sjældent har en bestemt følelse. Bed dem fortælle, hvornår de har en følelse. Det kan være bestemte situationer eller en lille historie. Hvis eleverne ikke kan skrive, kan de få tilbudt hjælp til det. Eller de kan tegne situationen.

OPSAMLING

Spørg eleverne om der er noget, som de har lyst til at dele med andre. Det kan være følelser, som de slet ikke kender til, eller som de ofte oplever. Tal om, at alle grundfølelserne rummer gode ting. Fx tænker mange på vrede som dårligt, men det er en følelse, som giver meget kraft og energi, og kan hjælpe én til at passe på sig selv.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvilke nye tanker dukker op hos dig?
* Tænk på, hvordan I har det i klassen. Er der en særlig følelse, der fylder meget?

TIPS

Prøv at bruge de hverdagssituationer, som eleverne har sammen. Det kan være forskellige behov, misforståelser eller ganske enkelt de forskellige personligheder, som skaber situationer, så forskellige følelser kommer frem. Følelserne er ofte ’signalflag’ fra behov der enten er mødt eller ikke-mødt. Fx føler man sig ofte glad/lettet, når behovet for tryghed er opfyldt/mødt. Eller man føler sig bange/usikker når behovet for sikkerhed er truet/ikke-mødt.