

OPSTIL FØLELSER

- bevidstgørelse af attituden fra følelser

FLERE MÅDER AT VISE FØLELSER PÅ

Start med en generel snak om, hvilke følelser vi har i os, og vigtigheden af, at alle følelser er tilladte.

Hvis vi i barndommen lærer at undertrykke vores følelser, kan vi opleve forskellige udfordringer i vores voksenliv, og derfor er denne øvelse vigtig for elevernes fremtidige dannelse.

Ked af det-hed er en følelse, ligesom glæde, og er lige så meget tilladt.

Vi skal turde mærke vores følelser og give udtryk for dem. Vi skal kunne mærke, hvor de sidder i kroppen og vide, om de en lyd eller en bevægelse som udtryksform. Vi skal vide, at samme følelse kan udtrykkes på forskellige måder.

Lav sammen med børnene en brainstorm om, hvilke følelser der findes : glæde, vrede, ked, jaloux, forelsket, sorg, ligeglad, fornærmet osv.

1. Vis en bestemt følelse

Stå i PAF-cirklen.

Bed fire elever vise en følelse, f.eks. vrede. De må ikke sige noget, men kun bruge kropssprog, og de andre skal gætte følelsen. Når der er gættet, kan de elever, der har lyst, sætte lyd på deres vredesfølelse.

Herefter er der fire nye elever, der viser en anden følelse. Fortsæt med nye følelser, til alle har prøvet.

OBS: Det er vigtigt, at vi sammen ser på elevernes forskellige udtryk og italesætter, at der er forskellige måder at udtrykke samme følelse på. Nogle følelser er lette at gennemskue, og andre kan være svære at tolke.

2. Vis en valgfri følelse

Bed fire elever om selv at vælge, hvilken følelse de vil vise. Det må gerne være en af de følelser, der allerede er vist fra forrige øvelse, men det må også gerne være noget helt nyt.

Øvelsen udføres på samme måde som i forrige øvelse, men nu skal der gættes individuelt.

3. Vis en følelse - via opstilling

Bed fire elever fortælle om den følelse, de gerne vil arbejde med.

Eleverne vælger et stykke filt, som repræsenterer dem selv og stiller sig på filtet. Via spørgeteknikkerne fra opstillingen spørges der ind til, hvordan det er i kroppen.

Herefter fortælles der om følelsen, de gerne vil vise, og der vælges et stykke filt, som skal repræsenterer følelsen.

Eleverne guides til at trække vejret dybt og mærke efter, hvor filt-følelsen skal ligge i forhold til dem selv.

Igen spørges der ind til, hvordan der er i kroppen nu, og der sættes ord på.

Hjælp eleven til at placere filtet, så det til sidst føles godt.

Denne øvelse kan udvides med, at man lægger et filt op for sin ressource/styrke, så det giver balance.

4. Hvor er min grænse - via opstilling

Eleverne stilles på to rækker overfor hinanden og er sammen to og to. Udnævn en A- og B-række.

Eleverne i A-rækken har et filtstykke, der repræsenterer f.eks. vrede eller ked af det-hed, afhængigt af hvilken følelse eleverne i B-rækken vil arbejde med.

Her kan arbejdes med samme følelse for alle individuelt, og følelsen siges højt eller som "blind".

Alle mærker efter og tager en vejtrækning. Langsomt bevæger A-rækken filtstykket tættere på B-rækken, som siger stop, når følelsen ikke skal tættere på.

Arbejd efterfølgende med afstanden via opstillingsmetoden.

5. En hurtig breaker

Alle står i PAF-cirklen.

Alle viser den samme følelse på en gang. Dette kan laves med og uden lyd.