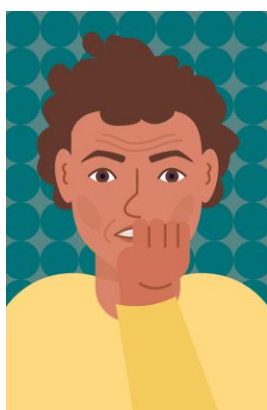
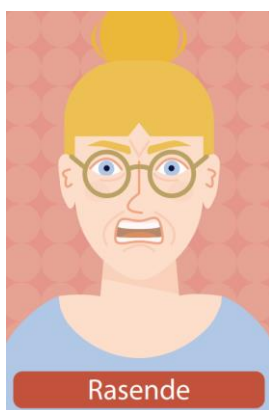


VORES FØLELSER

Støtte til børn og unges mentalisering



"Vores følelser" er et sæt **samtalekort** med forskellige **følelsesudtryk**, som fås både med eller uden påskrevet navn på følelsen. Der er 45 forskellige følelser som indgår i kortene. Følelserne udtrykkes af 6 forskellige børn/unge som varierer i køn og udseende, for at sikre, at flest muligt børn og unge kan spejle sig i kortene.



Følelser er vigtige

Alle mennesker overalt i verden har følelser, der minder om hinanden. De har forskellige navne på alle de forskellige sprog, men de opleves og viser sig i vores ansigter på nogenlunde samme måde.

Alle mennesker kender til følelser, og de har en vigtig opgave i menneskers liv: De kan nemlig hjælpe os med at finde ud af, om noget er vigtigt for os. Der findes ikke forkerte følelser og heller ikke dårlige eller gode følelser. Alle følelser er vigtige, og alle følelser er helt okay. Der er nogle handlinger, der ikke er okay, og der er nogle følelser, vi ikke bryder os om at have, men det er noget andet.

*Kend dine følelser – og bliv venner med dem, dig selv og andre.
Maria Nannestad og Susanne Nielsen (2016)*

HVOR MANGE AF KORTENE SKAL BRUGES?

Følelserne i kortsættet er delt op i kategorier. Hver kategori har forskellige baggrundsfarver med udgangspunkt i farvecirklen som går igen på "Vores følelser – følelsesplakaten".

- Glæde: Glæde, Lettelse, Afslappet, Sindsro, Ekstase og Spændt
- Kærlige følelser: Tillid, Stolthed, Kærlighed og Accept
- Bange: Angst, Bange, Panik, Bekymring, Genert og Rædsel
- Overraskelse: Overraskelse, Forvirret, Misbilligelse og Distraction
- Ked af det: Ked af det, Tristhed, Ulykkelig, Fortvivlet, Mut, Effertænksom, Sorgfuld og Sårbar
- Vrede: Vrede, Irritation, Rasende, Foragt, Sur, Aggressiv og Indebrændt
- Følelser der ofte giver mavepine: Fortrydelse, Pinlig, Skam, Jalousi
- Følelser der kan være forbundet med ubehag: Modvilje, Kedsomhed og Afsky
- Nysgerrig: Nysgerrig, Optimisme og Årvågenhed
- Neutral (med hver af de 6 karakterer)

For nogle børn er 50 kort og 45 forskellige følelser alt for overvældende og udenfor deres nærmeste udviklingszone at forholde sig til. I mødet med de børn vil det være relevant at reducere i kortene. Lav gerne en udvælgelse, som tager udgangspunkt i det enkelte barn og det du ønsker at muliggøre med kortene. En version kunne være at tage udgangspunkt i nogle basale følelser som fx:

- Neutral, Glæde, Kærlighed, Angst, Overrasket, Ked af det, Vrede, Afsky og Nysgerrig

For børn og unge der har vanskeligt ved at differentiere imellem forskellige følelsesudtryk, kan det være en god idé at udvælge de mest ekstreme eller polariserede udtryk som fx:

- Neutral, Ekstase, kærlighed, Rædsel, Ulykkelig, Rasende (eller Aggressiv) og Afsky

Vi har valgt at inkludere så relativt mange følelser for også at gøre det muligt at udvide børn og unges kendskab til følelser og for at muliggøre snakke om nuancerne i forskellige indre mærkninger og følelsesudtryk. Nogle af følelserne har relativt universelle udtryk, andre er mere kulturelt og individuelt bestemt. Det kan være hjælpsomt at spørge til barnets eget udtryk og måske også snakke med barnet eller den unge om, om deres udtryk kan se forskellige ud alt efter hvem de er sammen med m.v.

HVORDAN KAN KORTENE BRUGES?

Kortene kan bruges på mange forskellige måder i samtaler med børn, unge og familier om deres egne og andres følelser. Det er kun fantasien, der sætter grænser. Der vigtigste er som sådan heller ikke, hvordan kortene bruges, men mere om kortene understøtter samtalen om følelser på en måde, så det fx skaber mere lethed, åbenhed og ikke mindst nysgerrighed for barnet eller den unge, både i forhold til sig selv og egne følelser og i forhold til andre og deres følelser. Vi vil nedenfor nævne nogle af de kontekster og muligheder der er for at anvende kortene.

FØLELSESMÆSSIG TEMPERATUR HER OG NU

Kortene kan bruges fx ved opstarten af en samtale eller undervejs, når du fx fornemmer et stemningskift i barnet eller den unge du taler med. Du kan lægge alle kortene ud, og bede barnet om vælge et *eller flere* kort, som viser noget om, hvordan de har det "lige nu". Bed barnet om at "fortælle lidt om den/de følelse/r;" sådan "som de selv kender følelsen" og/eller spørg til, "hvad der typisk kan få den følelse til at komme". "Hvordan har de det med følelsen?". "Er det en følelse de kender godt og ofte har, eller er den mere sjælden for dem?". Du kan evt. også spørge til, "om det er en følelse de har både indeni og udenpå". Nogle gange kan vi godt have en følelse indeni, imens det ydre udtryk og dermed det andre ser er anderledes; "er det mon sådan for barnet/den unge?".

Hvis du har flere med til samtalen, fx familiemedlemmer eller hvis samtalen finder sted i en gruppe, kan du evt. bede barnet om at vælge et kort for den følelse de har og derefter spørge de andre, om det også "var den følelse de havde gættet på, eller om de havde gættet på en anden?".

FØLELSER DU KENDER TIL OG OFTE MÆRKER & FØLELSER DU IKKE KENDER TIL ELLER SJÆLDENT MÆRKER

Bed barnet vælge de kort som viser noget om de følelser du ofte følelser og som de dermed kender rigtig godt, og vælg tilsvarende de følelser som du sjældent føler og dermed kender mindre godt. Tal med barnet om, hvordan det har det med, at det er sådan det er. Og undersøg, om barnet synes det er som det skal være, eller om barnet kunne ønske det anderledes; fx at andre følelser fylder mere. Bed barnet finde kort for følelser som barnet håber kan blive mere tilstedeværende i barnets liv.

GÆT EN FØLELSE

Kortene kan også bruges til at lege "følelses-gæt-og-grimasser". Fx i familierapi eller i en børnegruppe. Kortene lægges med bagsiden opad og et familiemedlem/et barn trækker et kort uden at vise det til de andre. Terapeuten kan evt. hviske navnet på følelsen til barnet, hvis familiemedlemmet/barnet ikke kan læse. Barnet får så til opgave at mime/spille den følelse der er trukket uden at sige et ord. Familien/de andre børn har til opgave at gætte hvilken følelse, der er tale om. I familierapi kan aktiviteten udvides med at familiemedlemmernes navne/titler skrives på kort som lægges i en separat bunke. Opgaven kan så blive at trække to kort; et følelseskort OG et kort for et familiemedlem, og så bliver opgaven at spille det trukne familiemedlem, når han/hun har besøg af den følelse, der er trukket.

FØLELSER I FORSKELLIGE SITUATIONER

En mulighed kan også være at skriv forskellige situationer op, fx "hjemme", "skole", "klub", "fritidsinteresser", "sammen med venner" op - og bed så barnet/den unge lægge et følelseskort hen til den situation, hvor de måske særligt har besøg af den ene eller anden følelse.

HOLDET BAG KORTENE

Psykologerne bag kortene: Maria H Nannestad og Susanne W Nielsen

Illustrator: Rūta Babelytė

Trykkeri: Christensen Grafisk

Vi håber du og ikke mindst du børn og unge du taler med
bliver rigtig glade for vores samtalekort

