

OPPGAVEARK TIL *MUNCH OG FØLELSER*

HVA PRØVER FØLELSENE Å FORTELLE OSS?



KODE
KUNSTMUSEER OG KOMPONISTHJEM

1.

Hvilken følelse ser du her?
Gi følelsen et navn

GLEDE
TRISTHET
SORG
FRYKT
ANGST
SINNE
SKAM
SKYLD
ENGASJEMENT
AVSKY
SJALUSI
KJÆRLIGET
MISUNNELSE
HÅPLØSHET
BITTERHET
SKUFFET
FLAU
OVERRASKET
NYSGJERRIG
HAT

2.

Hvordan kjennes denne følelsen
fysisk i kroppen?

KLUMP I MAGEN
SOMMERFUGLER I MAGEN
SITRING I KROPPEN
TÅRER SOM PRESSER PÅ BAK
ØYNENE
URO I BRYSTET
ENERGI I HENDENE
SKJELVING
RØDME
KVALME
SVIMMEL
BLODET «KOKER»
KLUMP I HALSEN
ENERGILØS
TØRR I MUNNEN
SVETTE
KLAM I HENDENE

3.

Hva får du lyst til å gjøre når du har det sånn?

GRÅTE
SKRIKE
LE
SMILE
JUBLE
HOPPE OG DANSE
ANGRIPE
STIVNE
SLÅSS
SØKE BESKYTTELSE
SØKE NÆRHET
SI I FRA
KNYTTE NEVENE
LENE DEG FRAMOVER
SETTE TYDELIGE GRENSER
GJEMME DEG
SE NED I BAKKEN
SKJULE ANSIKTET
KRYMPE
KASTE OPP
TREKKE DEG UNNA

4.

Hva er ditt behov når du har det slik? Hva trenger du?

TRYGGHET
BESKYTTELSE
NÆRHET
TRØST
Å HOLDE NOEN I HÅNDEN
FÅ RESPEKT
BLI LYTTET TIL
BLI TATT PÅ ALVOR
SETTE GRENSER
EN KLEM
ANERKJENNELSE
FÅ ROS
BLI MØTT MED FORSTÅELSE
OPPMERKSOMHET
TID
Å SNAKKE OM DET
Å VÆRE SAMMEN MED NOEN