

# Anger



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du vil helst ha noe ugjort. Kanskje det ikke er mulig lenger.
- Du har det vondt.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du lot som om du ikke så eller hørte da ... skjedde.
- Eller at du ikke hjalp til når noen trengte hjelp.
- Du sa noe uhøflig til en person.
- Du hadde muligheten til ... , men nølte for lenge. Du mistet sjansen.
- Du gjorde noe som var skikkelig dumt, kanskje ulovlig.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre skjønner at noe plager deg.
- Kanskje de spør, men du har vanskelig å fortelle alt. Situasjonen blir rar.

# Anstrengt, spent



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler en ubehagelig spenning.
- Du kan mistriives i en situasjon og det er krevende for deg.
- Du opplever forventninger du er veldig ukomfortabel med.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du må være sammen med noen du ikke liker i det hele tatt.
- Du har veldig lyst å kritisere, men du vet at det ikke passer å gjøre det.
- Du venter på noe viktig som skal skje, men har en dårlig magefølelse.
- Du må gjøre eller oppnå noe, og du er veldig usikker på om det går bra.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre kan se at du er ukonsentrert og rar.
- Kanskje du svetter eller gnisser tenner.
- Du puster og peser uten synlig grunn. Andre synes der er rart.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Avsky, vemmelse



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler at noe er skikkelig ekkelt.
- Kanskje du føler at du nesten må kaste opp.
- Du vil ut av situasjonen, snu ryggen til eller gå vekk.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Det kan hende at du ser noe ekkelt på TV.
- Du føler vemmelse når noe lukter vondt, for eksempel råtne egg eller spy.
- Du kan føle avsky når mennesker er vanvittig slemme mot andre.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Mange føler ofte det samme og er enige i at noe er vemmelig eller ekkelt.
- Sammen lager dere grimaser og lyder som viser følelsen.

# Forelskelse



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Forelskelse er en sterk og deilig følelse.
- Du tenker stadig vekk på den du er forelsket i.
- Du vil gjerne være sammen med ham eller henne hele tiden.
- Du kan drømme om den du er forelsket i. Også dagdrømme.
- Du synes den du er forelsket i, er helt fantastisk på alle måter.
- Du kan bli varm i kroppen når du tenker på ham eller henne.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Det oppstår en voldsom interesse i den andre. Det kan skje plutselig.
- Du synes den andre er så fin. Du liker ham eller henne veldig godt.
- Noen sier et det sa "klikk" eller "pang" i hodet ved forelskelsen.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Du vil så gjerne snakke om ham eller henne hele tiden.
- Andre synes kanskje at du er helt "i tåke".
- Kanskje vennene dine savner oppmerksomhet fra deg, slik du var før.

# Forventningsfull



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du venter på at noe positivt skal skje.
- Du spør igjen og igjen om når det skjer eller hva det er.
- Kanskje du synes det tar alt for lang tid. Tiden går sakte.
- Det kan være en gave du vet du skal få. Eller beskjed om ny skole eller jobb.
- Innerst inne er du litt redd for at det ikke blir som du ønsker.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Noe er på vei eller i ferd med å skje.
- Du håper intenst at det blir som du håper eller ser for deg.
- Kanskje du har ønsket noe lenge, og vil så gjerne at det skjer.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre ser at du er veldig opptatt av ønsket og håpet ditt.
- Kanskje du påstår at du vet at ... skjer eller du kommer til å få ...
- Andre kan tenke at du er alt for skråsikker og at du skryter.
- Mange andre kan glede seg på dine vegne. De er spente sammen med deg.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Furte



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du er sur og viser det til andre.
- Du har lyst å snu ryggen til andre.
- Kanskje du tramper med bena.
- Munnvikene vender nedover. Kanskje har du armene i kors.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du er misfornøyd med noe som egentlig ikke er så veldig alvorlig.
- Andre ble ikke med på det du vil gjøre.
- Du håper at furting hjelper å få viljen din.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Noen vil sikkert muntre deg opp, få deg å bli glad igjen.
- Andre mener at du må holde opp, at det ikke er noe grunn til å være sur.
- Kanskje de lurer på hvor lenge du skal orke å furte.
- Andre kan tenke at du er litt for fintfølende.
- Kan hende de himler med øynene til hverandre.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Glede, begeistring



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du har lyst å smile og le. Du kan ikke la være.
- "Å hoppe av glede" er et vanlig uttrykk.
- Det føles godt!

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du opplever noe veldig positivt. Kanskje du er på en morsom fest.
- Noen forteller artige vitser.
- Det er komikk på TV, noen som tuller og tøyser for å underholde andre.
- Kanskje du har fått en ny venn.
- Du har det veldig godt sammen med andre.
- Du vant i et spill.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre ser at du har det bra.
- Gleden og begeistring kan smitte over til andre. Alle blir glade.

# Hat



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Det er en veldig sterk og negativ følelse.
- Du kan ha lyst å skjelle ut en annen person skikkelig.
- Det kan "koke i hodet" ditt.
- Du kan føle behov for å "gi juling" til den du hater.
- Du ønsker å unngå eller ikke møte personen du hater.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Når noen gjør urett mot deg, for eksempel mobber deg.
- Når noen stadig vekk er slem mot en person du liker godt.
- Når noen har som vane å latterliggjøre deg foran andre.
- Når noen stjeler kjæresten din.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Kanskje du ikke klarer å beherske deg og blir kranglete eller aggressiv.
- Noen kan bli redde deg hvis du viser hatet.
- Det er vanskelig eller umulig å bli venner igjen.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Interesse, nysgjerrighet



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du har veldig lyst til å vite noe nytt eller se noe nytt.
- Noe "pirrer deg".
- Du kan være spent på en gave du vet du skal få.
- En overraskelse venter på deg, men du vet ikke hva det er.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Noe ser gøyalt ut og du vil vite hvordan du kan gjøre det samme.
- Du ser eller hører noe spennende du ikke helt vet hva er, men som du vil vite.
- Noen klarer å gjøre det som ser umulig ut, for eksempel en tryllekunstner.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Det kan glede andre at du viser stor interesse.
- Dere kan sammen lære og finne ut av nye ting ved å være nysgjerrige.
- Kanskje noen syns du spør for mye og maser.
- Kanskje du er nysgjerrig på noe veldig personlig, og den andre liker det ikke.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Iver, engasjement



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du kan vente utålmodig på at noe hyggelig skjer.
- Du er eller blir veldig interessert i noe.
- Hele kroppen din viser det. Det kribler i kroppen.
- Kanskje du har lyst til å klappe og hoppe og sprette.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du får noe, eller får gjøre noe, som du har ønsket mye eller lenge.
- Noe veldig spennende er i ferd med å skje.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre kan oppleve at du "sprudler".
- Kanskje snakker du masse, ler og tøyser.
- Kan hende at du stiller mange spørsmål og ikke klarer å vente på svar.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Kjærlighet



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Det er en trygg og varm følelse.
- Du er veldig glad i ham eller henne.
- Du føler at du virkelig elsker ham eller henne høyt.
- Du tåler at han eller hun gjør feil, og du kan tilgi.
- Du savner lett den du elsker.
- Du ønsker kanskje å leve hele livet sammen med den du elsker.
- Du kan også føle at du elsker kjæledyret ditt.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Kjærlighet kommer gjerne etter forelskelsen.
- Det er nok kjærlighet, når du tenker at dere skal være sammen hele livet.
- Mange som elsker hverandre, er sammen livet ut.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre kan se at dere er kjærlige og hyggelige mot hverandre.
- Andre kan oppleve at du klager over at du savner den du elsker.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Misunnelse



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du skulle ønske du var som en annen person.
- Du skulle ønske å ha noe fint andre har.
- Du glemmer hvor god og fin du er selv.
- Du glemmer hvor mye fint du har, eller hvor bra du egentlig har det.
- Kanskje du føler forakt for deg selv.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du opplever at andre ser bedre ut, har finere klær, har mer spennende ferier.
- Kanskje har andre mye mer penger enn deg.
- Du føler en slags urettferdighet.
- Du kan også ha en sunn misunnelse. Du kan si til en annen at du misunner.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- De eller den andre du misunner, merker det kanskje ikke i det hele tatt.
- Noen vil flotte seg med vilje. Kanskje de har dårlig selvbilde innerst inne.
- Du kan prøve å riste misunnelsen av deg. Andre vil merke det. Du duger!

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Opplagt



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler å være klar for oppgaver eller utfordringer.
- Du er rolig og konsentrert.
- Du virker avslappet og fornøyd.
- Kanskje du virker selvsikker, men på en behagelig måte.
- Kan hende du tør noe du ikke har turt før.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du har gjort gode forberedelser for det du skal gjøre.
- Du har sovet godt, spist godt og du vet at du kan gjennomføre oppgaven.
- Du er klar for det som skal komme.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre ser at du har det godt.
- Kanskje de nøler å bli med i en konkurranse der du er med.
- De kan se beundrende på deg.
- Andre kan være glade på dine vegne.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Opprømt, høy



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du er veldig, veldig glad, rett og slett overlykkelig.
- Du klarer ikke å beherske deg.
- Du oppfører deg annerledes enn når du er vanlig glad og lykkelig.
- Du føler et trang å vise følelsen din til alle andre.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Det har skjedd noe uvanlig fint for deg. Noe sjeldent.
- Kanskje du har vunnet noe, for eksempel en førstepremie i en trekning.
- Eller at du har fått en kjæreste.
- Eller at du fikk plass på et kurs etter lang venting.
- Ditt favorittlag vant en viktig kamp. Kanskje du var med å spille.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Hvordan du er akkurat da, kan virke unaturlig for andre.
- Andre skjønner ikke hva som har skjedd med deg hvis du ikke forklarer det.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Redsel, panikk, angst



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Nesten alle mennesker er litt redde for noe. Det er vanlig.
- Det føles skummelt.
- Å bli plutselig veldig redd heter panikk. Du kan "stivne helt opp" eller skrike.
- De som stadig får en følelse av redsel, har kanskje angst.
- Angst er ofte noe som ikke går over, men en psykolog kan hjelpe.
- Alle disse er ubehagelige følelser.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Folk kan være redde for høy fart, sinte mennesker, mørke rom og mye annet.
- Du kan få panikk hvis du ikke finner veien hjem, eller ser noe skrekkelig.
- Noen får panikk når de ikke rekker fram til noe viktig tids nok.
- Noen kan ha angst for åpne plasser, heiser, edderkopper eller spøkelseser.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Stemningen kan bli uvirkelig og stiv.
- Redselen og panikken kan smitte over til andre som er til stede.
- Noen klarer og berolige dem som er redde, har angst eller panikk.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Ro, behag



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Det er en deilig følelse.
- Du er ikke stresset.
- Du føler at du ikke har mange problemer akkurat nå.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du har gjort alle oppgavene dine.
- Du har ingen avtaler og kan nyte det å være alene.
- Du gjør noe som får deg til å slappe av, for eksempel å høre på rolig musikk.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre opplever at du har det godt med deg selv.
- Kanskje det smitter over, og andre begynner å føle slik også.
- Du kan gi gode tips til andre om hvordan få denne følelsen.



# Sinne, raseri



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du kan ha lyst å brøle og si stygge ord.
- Du kan ha lyst å skjelle ut noen.
- Kanskje tramper du med bena.
- Du kan ha lyst å kaste noe mot veggen.
- Kanskje du smeller med dører.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Når noen vil at du gjør noe du ikke har lyst til, og du vet at du egentlig må.
- Når noen er veldig urettferdige mot deg med vilje.
- Når noen erter deg alt for slemt og alt for lenge.
- Når noen legger skylden på deg, og du ikke har noe med saken å gjøre.
- Når noen tar æren, og æren helt klart hører til deg.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Hvis du er rasende forbanna, kan andre bli redde.
- Andre ber deg roe deg ned. Kanskje de vil holde deg.
- Det er utrivelig. De andre får lyst å gå hjem.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.



# Sjalusi



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler deg oversett og mindre verdt.
- Det er sårt.
- Du kan også bli forbanna.
- Du kan få lyst å slå opp med kjæresten din der og da.
- Kanskje du vil være slem mot den som forårsaker sjalusien.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Når kjæresten din gir mye oppmerksomhet til en annen.
- Når kjæresten din danser veldig lenge med en annen.
- Når kjæresten din skryter mye av en annen stadig vekk.
- Når kjæresten din finner på grunner til å være mye sammen med en annen.
- Du kan også føle sjalusi om en venn eller venninne som ignorerer deg.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Det kan bli trykket stemning. Andre skjønner at alt er ikke ok.
- Det kan avslutte vennskap mellom mennesker.

### Sosial kompetanse

© Løsningen er laget for Norsk Forbund for Utviklingshemmede med støtte fra Stiftelsen Dam. Karde AS har utviklet løsningen i samarbeid med Grenland Folkehøgskole. Med enerett.

# Skam, pinlig berørt



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du er flau, det vil si pinlig berørt.
- Når du skammer deg, kan du ønske å være usynlig.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du føler at du har dummet deg ut skikkelig. Du føler skam.
- Du føler at du ikke er like god eller fin enn andre. Du føler skam.
- Du sa noe teit i en feil situasjon. Du synes det var pinlig.
- Du kom feil påkledd til et arrangement. Det var litt pinlig.
- Du hadde ikke nok penger i butikken. Du føler at det var pinlig.
- Du gikk på feil toalett. Det føltes pinlig.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre kan le av deg. Det føles ikke godt.
- Andre kan håne deg. Det føles forferdelig.
- Noen kan være flinke til å si at alt er helt greit. Ingen grunn til å være flau.
- Andre kan få deg til å se det morsomme i situasjonen. Da får du det bedre.

# Skeptisk, mistillit



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Det er en litt ekkel følelse.
- Du føler usikkerhet om dine egne tanker.
- Følelsen dukker opp stadig vekk. Den "gnager".

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Når en annen sier noe som ikke helt kan stemme.
- Du tror ikke på det en annen sier.
- Du føler at du blir eller har blitt lurt.
- En du kjenner oppfører seg ulikt enn det du er vant til.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Kanskje du har lyst å unngå en bestemt person.
- Kanskje du ikke har lyst å si hva du føler heller.
- Andre kan oppfatte at du ikke stoler på dem, mens det ikke er slik.
- Du kan virke uvennlig.

# Skuffelse



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler deg nedfor.
- Kanskje føler du at en eller flere har sviktet deg.

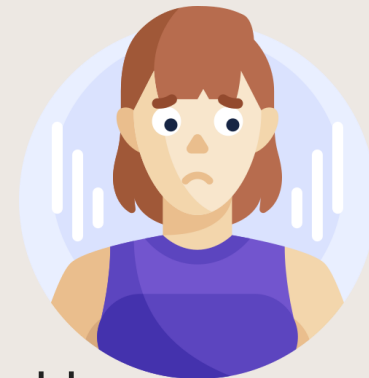
## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Noe du ønsket å få til gikk ikke bra.
- Det du ble lovet ble ikke noe av.
- En venn møtte ikke til avtalt møte. Kanskje det var en 'date'.
- Du fikk en dårligere karakterer enn du trodde.
- Du fikk ikke jobben du hadde veldig lyst på.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Du ser litt nedslått ut. Andre lurer på hva det er.
- Du kan beskyelde noen for det som gikk galt. Andre skjønner ikke ditt syn.
- Vennene dine vil trøste deg.

# Skyld



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du er ukomfortabel. Syns at noe som har skjedd er ekkelt.
- Du vet ikke helt hva du skal gjøre.
- Du kan ha lyst til å lyve om eller dekke over noe som har skjedd.
- Kanskje du ikke har lyst til å innrømme at det dumme var din feil.
- Kanskje du ikke har lyst til å vise deg blant andre mennesker.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

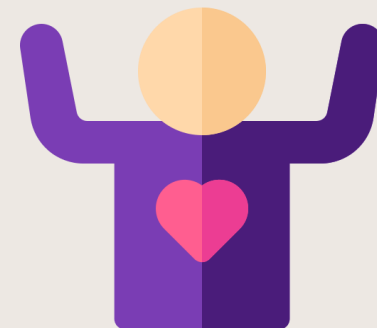
- Du har gjort noe dumt og du vet det godt.
- Det har skjedd et uhell. Du var uforsiktig.
- Du fulgte ikke gode råd og ting gikk galt.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Du unngår blikket til de andre. Du oppfører deg underlig i andres øyne.
- Andre skjønner at du ikke snakker helt sant, og de viser det.
- Andre mener at du må si unnskyld før alt kan bli bra igjen.



# Stolthet



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du er fornøyd med deg selv.
- Det kan banke litt i hjertet ditt.
- Det er en god følelse.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Du har gjort noe veldig bra, kanskje hjulpet noen.
- Du har oppnådd noe vanskelig som ingen trodde du skulle greie.
- Kanskje du har vunnet i en tøff konkurranse.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Hvis du oppfører deg for stolt, kan andre bli irriterte eller misunnelige.
- Du kan virke fjern og mest opptatt av deg selv.
- Kanskje andre tenker at du tror at du er bedre enn alle andre, "høy på pæra".

# Trist, å være lei seg



## Hvordan er denne følelsen? Hva føler du da?

- Du føler deg nedfor.
- Det er vanskelig å glede seg over noe.
- Det kan være lett å gråte.

## Hvordan eller når oppstår følelsen? Hva kommer den av?

- Kanskje en venn plutselig ikke vil være sammen med deg.
- Eller at kjæresten din har slått opp.
- Du kan ha mistet en viktig person, for eksempel at noen er død.
- Kanskje noen har sagt noe sårende til deg.

## Hvordan påvirker følelsen andre i sosiale situasjoner?

- Andre merker at du ikke er som du pleier å være.
- Kanskje de lurer på hva som er galt.
- Du kan bli veldig stille. Du vil ikke vil prate om det triste for ikke å gråte.