

Runde 1:

Rolle 1 – Følelse: Glæde

Du har lige fået en rigtig god besked.
Måske har du klaret noget, du var spændt på.

Du føler dig glad og let indeni.
Du har lyst til at smile.

Spil det sådan:
Smil og tal åbent. Virk positiv.

Rolle 2 – Følelse: Tryghed

Du føler dig tryk i klassen i dag.
Du synes, det er rart at være her.

Du slapper af og føler dig godt tilpas.

Spil det sådan:
Tal roligt og afslappet. Virk sikker.

Rolle 3 – Følelse: Uro

Du går og tænker på noget, der bekymrer dig.
Det fylder i dit hoved.

Du føler dig lidt urolig indeni.

Spil det sådan:
Tøv lidt. Giv korte svar. Kig måske ned.

Rolle 4 – Følelse: Ensomhed

Du føler dig lidt udenfor i dag.
Det er som om de andre er sammen om noget.

Du savner at føle dig helt med.

Spil det sådan:
Tal stille. Træk lidt på skuldrene. Vær usikker.



Runde 2:

Rolle 1 – Følelse: Stolthed

Du har gjort noget, du faktisk er ret stolt af.
Det betyder noget for dig.

Du føler dig stærk og tilfreds.

Spil det sådan:

Tal tydeligt. Ret ryggen. Virk sikker.

Rolle 2 – Følelse: Taknemmelighed

Der er nogen, der har været søde ved dig i dag.
Det gjorde dig varm indeni.

Du føler dig glad og taknemmelig.

Spil det sådan:

Smil gerne. Tal venligt og åbent.

Rolle 3 – Følelse: Skuffelse

Noget gik ikke, som du havde håbet.
Du havde glædet dig – men det blev ikke sådan.

Du føler dig skuffet.

Spil det sådan:

Suk lidt. Tal langsommere. Undgå øjenkontakt.

Rolle 4 – Følelse: Nervøsitet

Du skal noget senere i dag, som gør dig nervøs.
Du tænker meget på det.

Du føler dig usikker og spændt på en ubehagelig måde.

Spil det sådan:

Pil ved hænderne. Tøv lidt. Virk anspændt.

