



# Mina känslor

---

## Mål

Målet är att lära eleverna att identifiera och namnge grundläggande känslor. Samtidigt lär de sig att uppfatta hur känslorna känns i kroppen.

Att dela och normalisera känslomässiga upplevelser förstärker en accepterande attityd till upplevelsen av känslor.

## Anvisning

Övningen kan göras hela klassen tillsammans.

Övningen kan göras:

- vid borden eller skolbänkarna, t.ex. på papper i A4-storlek
- på stora pappersark, så att man ritar konturerna av var och en på varsitt stort papper.

Om ni arbetar vid bord kan ni använda den färdiga modellen nedan.

Om ni gör den mer praktiska versionen av övningen, använd papper som är tillräckligt stora för att eleverna ryms att ligga på dem. Ni kan också tejpa ihop flera pappersark.

Eleverna ritar i par varandras konturer på papper, så att den ena ligger på pappret och den andra ritar runt kroppen.

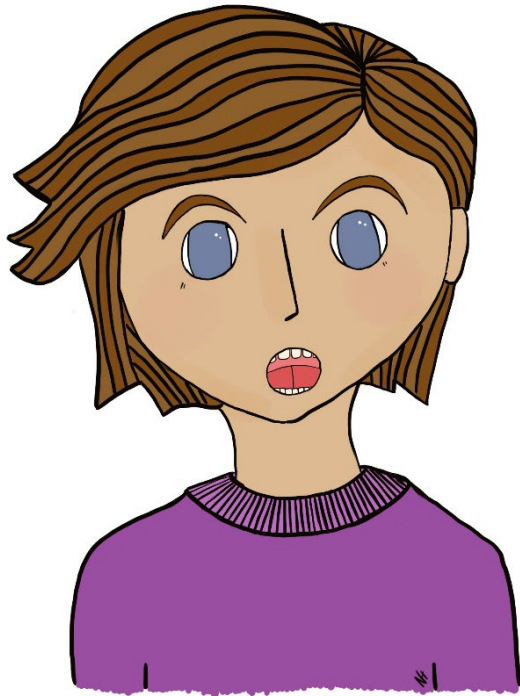
Välj sedan 4–6 grundkänslor att arbeta med. Om ni vill kan ni använda bilderna på känslor, på nästa sida i materialet, som hjälp.

- Välj en färg för varje känsla.
- Fundera på var i kroppen man kan känna varje känsla.
- Färglägg eller rita mönster på bilden av kroppen där känslorna känns. För varje känsla används den egna färgen.
- Fundera i grupper eller med hela klassen på hur man kan beskriva hur olika känslor känns. Till exempel kan nervositet kännas som en kittling i magen, glädje som om det bubblar i hela kroppen och ilska som värme i huvudet och stickande känsla i händerna.

Övningen kan fortsättas genom att använda känslobilderna för att reflektera över följande frågor:

- I vilken typ av situation upplever eleverna den här känslan?
- Om känslan är svår, vad hjälper dem att komma vidare?

FÖRVÅNING



GLÄDJE



SORG



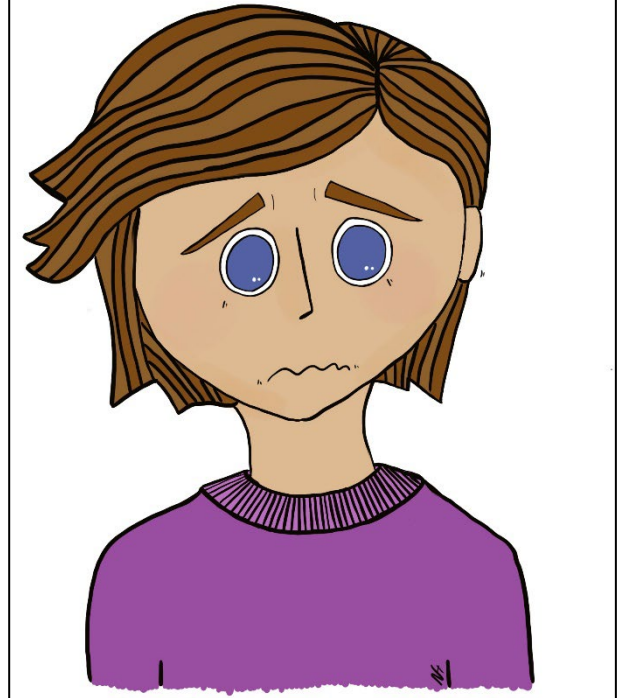
NERVOSITET



AVSKY



RÄDSLÅ



ILSKA



TRÖTTTHET



# Känslorna i kroppen

