

Känslor

Uppvärmningsövning om känslor:

Jag blir glad när....

Jag blir rädd när...

Något som gör mig generad är...

Jag blir ledsen då någon...

Jag känner mig osäker...

Jag blir lycklig av....

Jag tycker det är spännande att...

Jag blir nyfiken...

Tre viktiga saker för mig är...

Om jag fick tre önskningar skulle jag önska mig...

Min favorit rätt är...

Om jag vore ett djur skulle jag vara....

En bra vän är...

Det som är roligast att göra tillsammans med min familj är...

Samtalsfrågor med hela gruppen:

- Vad har vi känslor till?
- Vilken funktion fyller känslor?
- Är det bra att kunna sätta ord på det man känner?
- Är det viktigt att veta vad man känner?
- Är det bra att kunna visa sina känslor?
- Finns det tillfällen då det är bättre att hålla inne med det som jag känner?
- Kan det vara svårt att visa känslor?

Genomgång av de fyra grundkänslorna: rädd, arg, ledsen och glad.

- Positivt och negativt med de fyra grundkänslorna.
- Känslokorten, klipp ut och lägg i ett kuvert.
 - 1) Dra ett kort t ex besviken och visa hur det ser ut.
 - 2) Deltagaren placerar koret under den grundkänsla som känns rätt.

Avsluta med att var och en får var sitt papper med alla känslorna på.

- Därefter får de säga vilken känsla som de känner idag.
- Och vilken känsla som de skulle vilja känna. Samt hur de skulle kunna uppnå den känslan.

KÄNSLOR

NÖJD

FÖRVÄNTASFULL

OPTIMISTISK

GENERAD

FÖRSIKTIG

LÄDDAD

BLYG

NYFIKEN

INTRESSERAD

FÖRÄLSKAD

GLAD

LYCKLIG

SÅRAD

LIKGILTIG

SVARTSJUK

FUNDERSAM

ÅNGERFULL

SUR

UTTRÅKAD

TRÖTT

ENSAM

ARG

RÄDD

SKRÄCKSLAGEN

LEDSEN

FÖRTVIVLAD

FRUSTRERAD

BESVIKEN

RASANDE

AVUNDSJUK

DELAKTIG

PIGG

SPRALLIG