

Tio frågor

För lärare



Beskrivning

Det här är en övning som har fokus på självkännedom. Med hjälp av svaren kan man få verktyg att hantera olika känslor och situationer i livet. (Kan fungera som grunden till en säkerhetsplan för välmående om man så önskar. Alltså en plan för då jag mår riktigt dåligt, personer jag kan kontakta, nummer jag kan ringa, musik jag ska lyssna på, osv.)

Material

Det finns tio frågor med bilder från känslkortet. Det finns även en presentation.

Anvisningar

Skriv ut korten dubbelsidigt och klipp ut korten. Börja, om du vill, med att först gå igenom alla frågorna i stor grupp med hjälp av presentationen. Vad betyder det att vara osäker, kreativ osv.

Dela sedan ut korten. Dela ut så alla i gruppen får varsitt kort att fundera på. Man kan jobba enskilt eller i par. Gå igenom i stor grupp och hitta på olika flera möjliga svar och lösningar.

I presentationen finns alla frågor sammanställda så att det gäller en själv. Skiva ut så man får svara dem individuellt och samtidigt har man verktyg för vad man kan göra i olika situationer.

Förmågor vi övar

Självkännedom

Empati

Problemlösning

Eget ansvar