

ÖVNING KÄNSLOKORT A

20-30 min

MÅL

Detta är en övning där man tränar för att stärka sina emotionella färdigheter. När världen ibland verkar ”upp och ner” eller man känner sig obekvämt, är det bra att kunna identifiera och hantera sina känslor, men samtidigt även förstå sig på andras känslor.

MATERIAL

I Optimas IDG-material ingår förpackningar med 30 st Känslkort. Ta med dig rätt antal förpackningar till övningstillfället.

ANVISNING

Dela in studeranden om grupper på 3-5 personer. Ge en förpackning av Känslkort till varje grupp.

Placera ut alla kort på bordet med bildsidan uppåt.

Starta övningen med en runda där alla får ta ett kort som beskriver känslan man har inför aktiviteten eller inför kommande prestation. Om flera väljer samma kort kan man sätta sig bredvid varandra.

Gruppens medlemmar berättar sedan för varandra varför de valt sitt kort.

Snabbt märker man att många känner på helt olika sätt fast situationen är densamma för alla.

Diskutera hur en känsla kan få oss att bete oss. Någon blir nervös, en annan blir fnittrig och uppspelt, någon blir kanske alldeles lugn.

REFLEKTION

Som ledare i gruppen kan du fortsätta att diskutera och ställa frågor, t ex:

- Kan känslor smitta av sig?
- Kan man bli glad när någon annan skrattar?
- Kan man bli upprörd när någon annan är arg?

Tror du att flickor och pojkar:

- kan vara lika arga?
- kan vara lika lyckliga?
- kan vara lika rädda?

Hur kan man förändra en oönskad känsla?

- med hjälp av musik?
- med hjälp av ett träningspass?
- med hjälp av en hobby?



IDG:S FÖRMÅGOR

Inre kompass
Självmedvetenhet
Närvaro
Perspektivfärdigheter
Uppskattning
Ödmjukhet mfl