

ÖVNING KÄNSLOKORT B

30 min

MÅL

Detta är en övning som tränar förståelse för och hantering av känslor. De grundläggande känslorna är glädje, sorg, ilska, rädsla, avsky och förvåning. Alla känslor behövs!

När du känner igen dina känslor blir det lättare att hantera stress och motgångar i vardagen.

MATERIAL

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

ANVISNING

Sprid ut Känslkortet på borden i rummet.

Läs upp olika påståenden och be deltagarna ställa sig vid det Känslkort som stämmer in på hen.

Det är viktigt att variera påståendena, vissa kan vara allvarliga situationer och andra mer glada och lättsamma.

Efter varje påstående behöver man fundera tillsammans hur det kommer sig att vi kan känna så olika inför samma situation.



PÅSTÅENDEN

- När jag kom hit idag kände jag mig...
- När jag väntar på min tur känner jag mig...
- När det är dags för lunch känner jag mig...
- Inför match/tävling/uppvisning känner jag mig...
- När föräldrar eller publik hejar på mig känner jag mig...
- Om jag snubblar känner jag mig...
- Om en kompis säger något snällt känner jag mig...
- Efter träning känner jag mig...
- När det är läggdags känner jag mig...

REFLEKTION

Diskutera och reflektera efteråt:

- Hur kan vi visa varandra hänsyn och respekt inför olika känslor?
- Finns det saker vi kan göra på annat sätt för att någon ska slippa ha en obehaglig känsla, tex inför ett prov?

IDG:S FÖRMÅGOR

Öppenhet och lärande
Självmedvetenhet
Samhörighet
Ödmjukhet Integritet och äkthet
Tillit Optimism
Mod mfl