

# KÄNSLOLEK

## FÖRKLARING AV LEKEN:

Alla slags känslor är tillåtna. Varje känsla är en privat sak, och ingen kan säga hur du måste känna.

Känslorna varierar, de kommer och går, men alla handlingar som begås under känslomässiga förhållanden är inte tillåtna. En känsla är inte en handling. Genom att lära sig känslomässiga färdigheter kan man förebygga mobbning.

## LEKENS GÅNG:

Ni skapar tillräckligt med utrymme i rummet för att deltagarna ska kunna gå runt i en cirkel. Instruktören säger högt olika känslor och deltagarna rör sig enligt den känslan, såsom de själva vill. Känslorna kan vara t.ex. glädje, sorg, nervositet, rädsla, förvåning.

Leken kan förenklas och påskyndas genom att ni slopar rörelsen och deltagarna uttrycker känslan på sin egen plats endast med miner. Leken kan fortsätta på så sätt att instruktören säger någon händelse eller något som inträffat, t.ex. "Hur känns det när en bra kompis flyttar bort?" Därefter får varje deltagare hitta på en min eller rörelsestil som motsvarar hans eller hennes känslor.