

PARUPPGIFT:
TECKNA EN KÄNSLA
15 min

I uppgiften funderar ni på olika känslotillstånd och situationer där de kan förekomma.

UPPGIFT:

Ni delar upp gruppen i par. Till varje par delas ut utskriften Teckna en känsla.

Ett par hittar på olika känslor och tillstånd. Hur kan dessa känslomässiga tillstånd se ut i ansiktet? Och när kan man uppleva de olika känslorna?

Paren ritar tillsammans känslor i de tomma ansikten som finns på utskriften och hittar tillsammans på vad som har hänt med människan på bilden, vad som har orsakat känslorna. Om barnen redan kan skriva, kan de händelser som ledde till ansiktsuttrycket också skrivas i form av en liten berättelse under varje ansikte.

Ni går tillsammans igenom de känslor som ni hittade på.

TILLBEHÖR

Teckna en känsla (pdf):

<https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2023/09/piirra-tunne.pdf>

NÄR UPPGIFTEN HAR SLUTFÖRTS BERÄTTAR HANDLEDAREN FÖR BARNEN,

att även om vissa känslor kan kännas svåra eller obehagliga, så är alla känslor ändå viktiga. Olika känslor hjälper oss att förstå hur vi reagerar på olika situationer och hjälper oss att till exempel sätta upp egna gränser eller får oss att inse när vi behöver någon annans hjälp och stöd.

Det lönar sig ofta att försöka förstå sina egna känslor och fundera över vad som kan ha orsakat dem. Det är också bra att komma ihåg att ingen känsla varar för evigt, utan känslor som till och med verkar stora försvinner med tiden. I situationer där man inte mår bra kan det hjälpa om man berättar om sina känslor för någon annan, såsom en vuxen eller en nära kompis.