

EXPEDITION HALSA

ÖVNING ATT PROVA PÅ HEMMA

KÄNSLOSTICKERS DYI

Tidsåtgång: 15 minuter

Material: Disktrasor, sax, pennor som tål vatten

Syfte: Att starta upp och bibehålla ett samtal om olika känslor

-
1. Plocka fram disktrasorna, saxar och pennorna.
 2. Titta på emojisarna på sida 2, och gå igenom de olika känslorna tillsammans. Här kan du som är vuxen ställa frågor som t ex:
 - a. *Vad är det här för känsla?*
 - b. *Är detta en positiv och glad känsla eller en negativ och dålig känsla?*
 - c. *Var i kroppen känns denna känslan?*
 3. Bestäm vilka emojis ni ska göra.
 4. Klipp ut cirklar i önskad storlek från disktrasan.
 5. Rita emojisarna som ni vill ha på cirklarna.
 6. Blöt ner cirklarna i vatten och sätt upp på valfri plats!



AVSKY



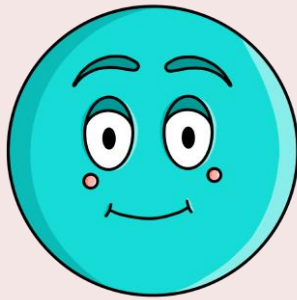
AVUNDSJUK



BESVIKEN



FÖRVÄNTANSFULL



LUGN



PIRRIG



STOLT