

Hur känns det?–Hemliga lådor

EN ÖVNING FRÅN EXPEDITION HÄLSA METODMATERIAL

Syfte

Använda våra sinnen, särskilt känseln, och uppleva hur de kan väcka olika känslor hos oss.

Tidsåtgång:

15 till 30 minuter.

Material

- Sex stycken påsar eller lådor som fylls med olika material och råvaror. Viktigt är att det inte går att se igenom påsarna eller lådorna, så att innehållet blir hemligt. Tips på material och ingredienser att fylla med: torra linser, vatten, kokt spagetti, skumgummi, gummisnoddar, kulor, okokt ris.
- Sex till åtta utvalda känslomojis/ känslomänniskor från Expeditionhalsa.se på A4-blad (se nästa sidor), ett blad per påse/låda.
- Pennor.

Förberedelse

Ta fram material och förbered för reflektion med barnen

Gör så här

1. Dela in barnen i grupper om fyra till sex personer.
2. Låt ett barn i taget få stoppa handen i påsen/lådan utan att de ser vad som är i. (Barnen kan känna i olika lådor samtidigt.)
3. Låt barnen få beskriva vilken känsla de fick när de kände i påsen/lådan genom att ringa in den emoji som bäst beskriver känslan de fick.
4. Gå vidare till nästa påse/låda tills alla barn fått känna på alla innehåll och fått beskriva de känslor de upplevt.

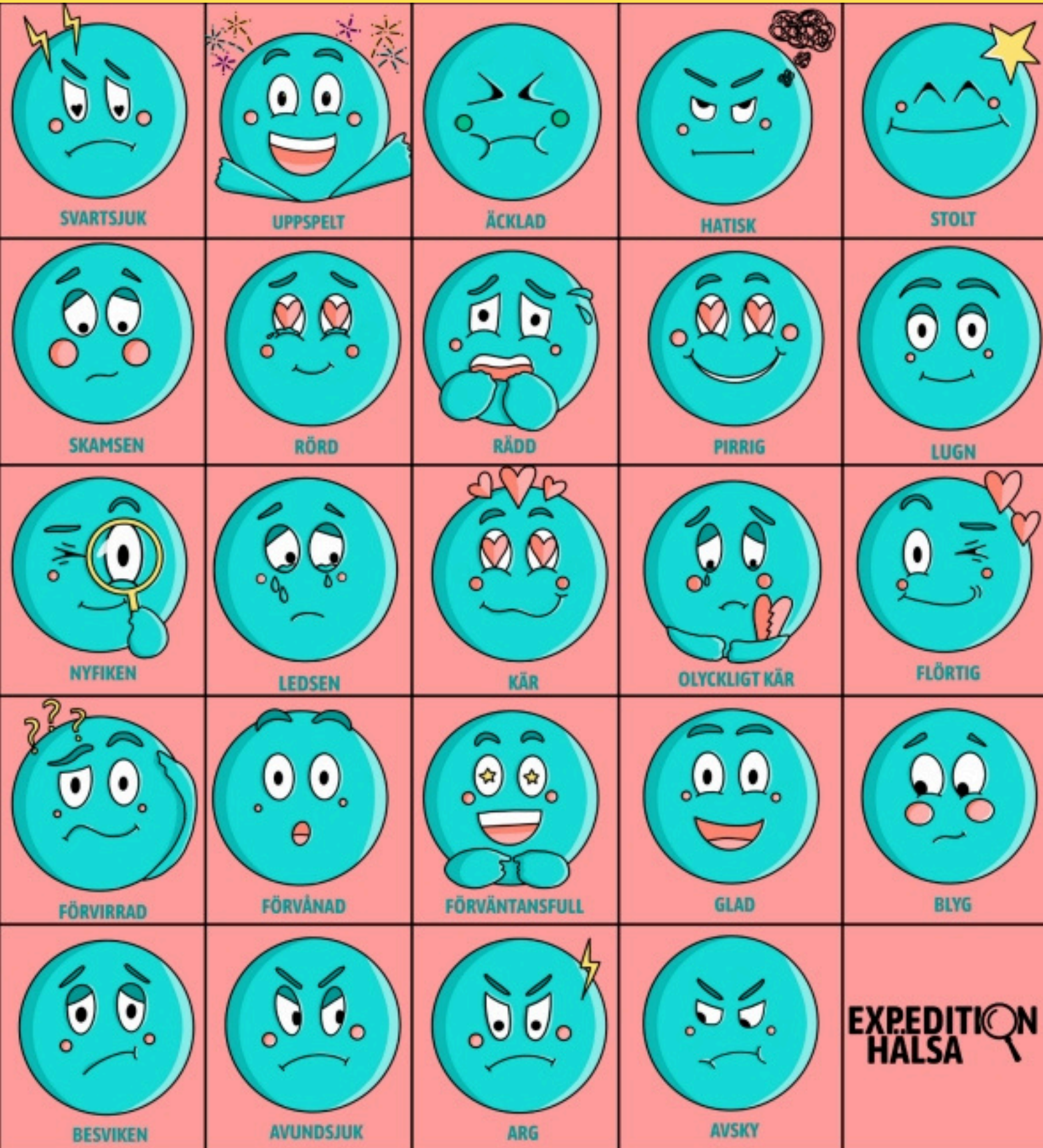
Reflektion med barnen

Låt samtalen med barnen kretsa kring de känslor som de fick under övningen. Sätt tillsammans ord på vad känslorna heter. Samtala kring ifall barnen har upplevt innehållet olika, och varför det kan vara så. Samtala också om när i livet vi kan känna dessa känslor.

Att tänka på

Barnen kommer troligtvis att uppleva övningen lite olika. Var ödmjuk inför de olika reaktionerna som kan uppstå hos barnen, speciellt om någon tycker att det känns lite läskigt att känna på materialen. Låt dem få avstå och erbjud en ny chans senare att få testa. Det går bra att uppmuntra, men det är viktigt att inte tvinga någon att göra övningen om de verkligen inte vill.

VILKEN KÄNSLA KÄNNER DU JUST NU?



JÄMLIKT
NU

MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

VILKEN KÄNSLA KÄNNER DU JUST NU?



SVARTSJUK



UPPSPELT



ÄCKLAD



HATISK



STOLT



SKAMSEN



RÖRD



RÄDD



PIRRIG



LUGN



NYFIKEN



LEDSEN



KÄR



OLYCKLIGT KÄR



FLIRTIG



FÖRVIRRAD



FÖRVÄNAD



FÖRVÄNTANSFULL



GLAD



BLYG



BESVIKEN



AVUNDSJUK



ARG



AVSKY

EXPEDITION
HALSA

Illustration av Johanna Arpiainen