

# Penselövning–Känslor

## EN ÖVNING FRÅN EXPEDITION HÄLSA METODMATERIAL

### Syfte

- Träns beröring och närhet
- Träna samtycke
- Uppleva olika sinnesförmåelser i kroppen

### Tidsåtgång:

15 till 30 minuter.

### Material

- Mjuka borstar av större storlek – typ sminkborstar.
- Verktyg för huvudmassage, till exempel en ”huvudmassagespindel”.
- Våra käslöremojis/känslormänniskor som finns i nästa sidor

### Förberedelse

Ta fram material och förbered för reflektion med barnen.

### Gör så här

1. Dela in barnen två och två.
2. Låt barnen sitta på golvet, mitt emot varandra.
3. Låt det ena barnet få börja med att testa penseln mot sin egen hud, till exempel i ansiktet och på hand och arm. Låt sedan det andra barnet i paret göra likadant på sitt ansikte, hand och arm.
4. Låt barnen sedan få testa att ”borsta” på kompis i paret. Barnet med borsten börjar med att fråga kompis om hen får röra kompisens hud med borsten. Om kompis är okej med det får barnet försiktigt beröra kompisens hand med borsten. Kompisen kan svara med ord eller på andra sätt.
5. Låt övningen gå vidare till armen, och sedan ansiktet. I alla steg ska det barn som håller borsten fråga sin kompis i paret om hen vill bli ”borstad” i ansiktet och på hand och arm.
6. Byt så att båda barnen i paret får både ”borsta” och bli ”borstad”.
7. Sist använder ni huvudmassageverktyget. Börja då med att barnen testat på sig själva för att sedan övergå till att testa på kompis efter samma modell.
8. Använd emojis som stöd för att prata om olika känslor.

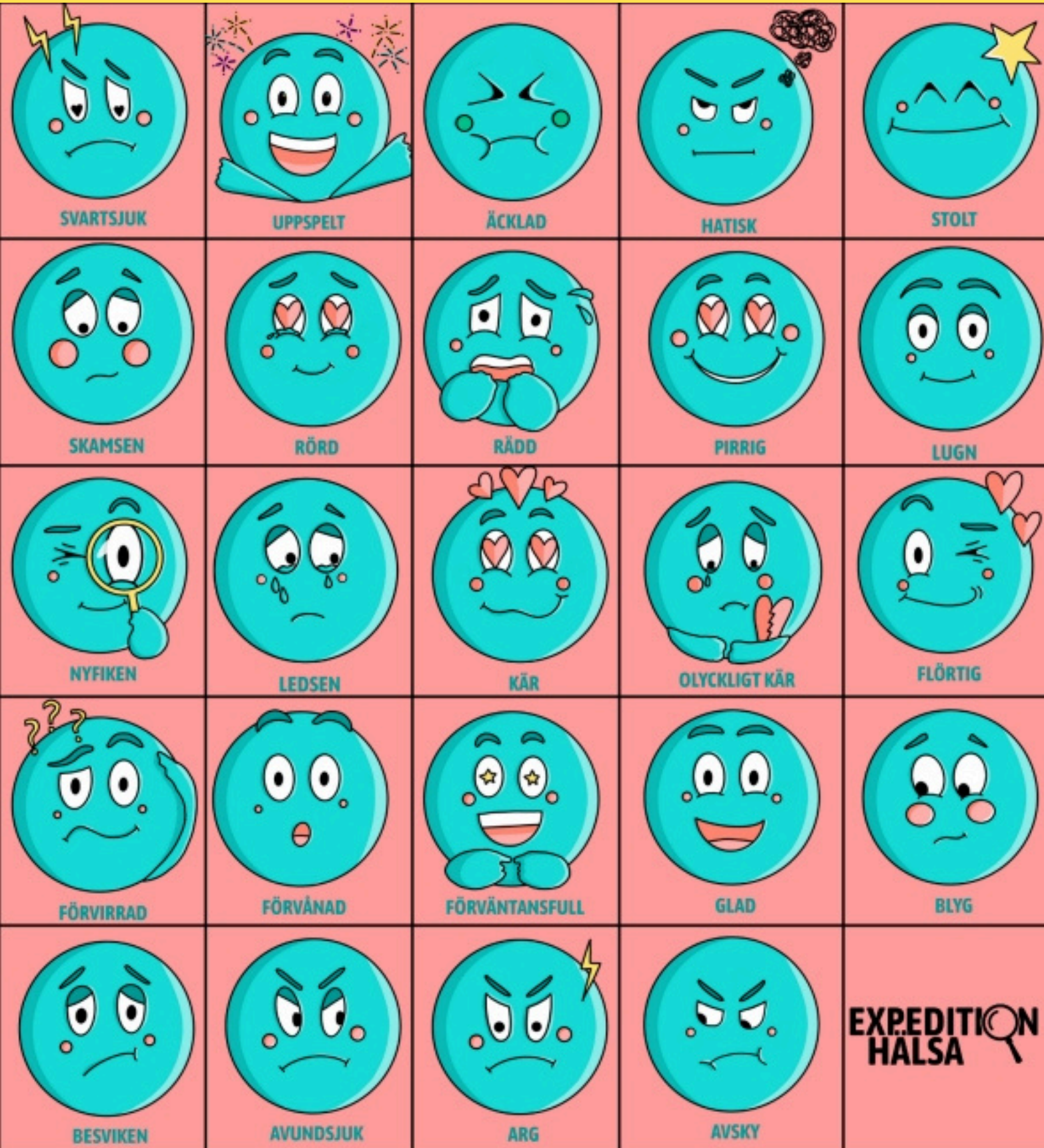
### Reflektion med barnen

Samtala med barnen kring hur beröringen kändes. Låt dem reflektera över skillnaden mellan att röra vid sig själv och att någon annan gör det. Låt dem få reflektera kring vilken kroppsdel de tyckte mest om att få beröring på. Samtala om hur de kan fråga en kompis om hen vill ha beröring. Samtala om samtycke, att det är viktigt att fråga och prata om hur vi kan se på och höra att någon annan vill eller inte vill ha beröring. Hur kan kroppsspråket se ut? Hur kan vi säga vad vi vill/inte vill? Med hjälp av emojis får barnen stöd i att samtala om känslor, upplevelser av kroppen och samtycke.

### Att tänka på

Människor upplever närhet och beröring på olika sätt. Var uppmärksam på om barnen känner sig bekväma med övningen. Om ett barn inte vill delta är det okej. Erkänn och bekräfta barnens känslor och betona vikten av att kunna kommunicera vad de tycker är trevligt eller obehagligt med ord eller kroppsspråk.

# 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

EXPEDITIÖN  
HALSA

Illustration av Johanna Arpiainen

JÄMLIKT  
NU

ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN