

KÄNSLOKORT



Känslomaterialet:

- känslokort
- frågekort om känslor; glad, ledsen, arg, rädd - hur känns de här känslorna, benämna känslan och förstå hur den påverkar en.
- Vi diskuterar-kort; vardagliga händelser där man får prata om hur man borde göra eller borde ha gjort.
- Hur känns det-kort; vardagliga händelser där man får prata om hur det känns, benämna känslor.
- känslspelet; ett spel där man parvis går igenom olika känslor, knep att lugna sig, händelser då man känt sig på ett visst sätt.
- chill skill-kort
- chill-material

Printa ut korten (laminera). Kortet kan användas på många olika sätt t.ex som diskussionskort eller hur känns det-kort vid morgonsamling/ på lektion då man plockar upp ett kort och pratar om det tillsammans eller parvis/i grupper, känslkort med att benämna känslor eller som känslomätare i början eller i slutet av dagen/ efter varje timme... - sätt bilderna på tavlan/väggen/golvet och så får alla skriva sitt namn på en post-it-lapp och lämna på/under den känslan som man då har, eller alla skriver känslan på en lapp som man sparar på eget bord/ i skoldagboken.



KÄNSLOKORT



GLAD



RÄDD



BUSIG



SUR



OLUSTIG



ARG



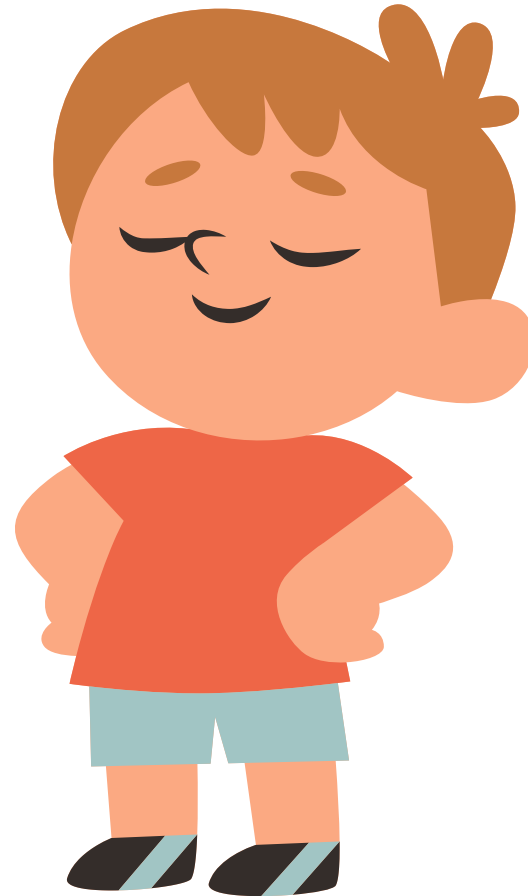
IVRIG



ÄCKLAD



BLYG



STOLT



FÖRFÄRAD



ÖVERRASKAD



FUNDERSAM



TRÖTT



ÖVERRASKAD



LEDSEN

VAD GÖR DIG
GLAD?



HUR SER DU UT
NÄR DU ÄR GLAD?



VAD TÄNKER DU
PÅ
NÄR DU ÄR GLAD?



VAD GÖR DU
NÄR DU ÄR
GLAD?



HUR DER DU UT
NÄR DU ÄR ARG?



VAD GÖR DU NÄR
DU ÄR ARG?



VAD TÄNKER DU PÅ
NÄR DU ÄR ARG?



NÄR VAR DU
SENAST ARG?



VAD GÖR DIG
LEDSEN?



VAD TÄNKER DU PÅ
NÄR DU
ÄR LEDSEN?



NÄR VAR DU
SENAST LEDSEN?



VAD GÖR DU
NÄR DU ÄR
LEDSEN?



VAD ÄR DU
RÄDD FÖR?



VAD GÖR DU NÄR
DU ÄR RÄDD?



HUR KÄNNIS DET
ATT VARA RÄDD?



NÄR VAR DU
SENAST
RÄDD FÖR NÅGOT?



VI DISKUTERAR

Neo glömde sina läxor varje dag den här veckan.



-Vad borde man göra?

Emma springer alltid i korridoren när läraren inte ser. Igår knuffade hon Neo och idag halkade hon.



-Vad borde man göra?

Klockan ringer och alla rusar ut. Klassrummet ser hemskt ut, pappersbitar på golvet, lim utan kork på bordet, pennor överallt.



-Vad borde man göra?

Omar skulle vilja leka med Emma och Ninni men alltid när han försöker närma sig dem springer de iväg och gömmer sig?



-Vad borde man göra?

VI DISKUTERAR

Neo glömde sina läxor varje dag den här veckan.



-Vad borde man göra?

Emma springer alltid i korridoren när läraren inte ser. Igår knuffade hon Neo och idag halkade hon.



-Vad borde man göra?

Klockan ringer och alla rusar ut. Klassrummet ser hemskt ut, pappersbitar på golvet, lim utan kork på bordet, pennor överallt.



-Vad borde man göra?

Omar skulle vilja leka med Emma och Ninni men alltid när han försöker närma sig springer dom iväg och gömmer sig?



-Vad borde man göra?

HUR KÄNNIS DET?

Du lekte nata med en kompis
och hen föll och fick ett sår
på knät.



-Hur kändes det?

Du hade byggt en fin koja på
rasten och sedan hade någon
söndrat den.



-Hur kändes det?

Kompisen hjälpte dig med matte
när du inte själv visste hur du
skulle göra.



-Hur kändes det?

Du var ensam hemma när det
regnade och var mörkt ute. Det
hördes konstiga ljud utifrån.



-Hur kändes det?

HUR KÄNNIS DET?

Kompisen har varit på en resa och ni har inte sett varandra på länge. Kompisen kommer tillbaka och ni ses på skolgården.

-Hur känns det?



Du råkade förstöra kompisens målning då du sprang förbi pulpeten i klassrummet

-Hur kändes det?



Du var riktigt bra på att kasta boll i korgen på gympatimmen. Alla dina klasskamrater applåderar.

-Hur känns det?



Du hade tappat bort dina handskar. Någon hittade dem och gav handskarna tillbaka till dig.

-Hur kändes det?



HUR KÄNNIS DET?

Du tog en ny, fin penna till skolan och någon tog den.



-Hur kändes det?

Du glömde göra svenska-läxan.

-Hur kändes det?



Din egen lärare är borta och du har en ny vikarie som du inte känner.



-Hur känns det?

Du fick fulla poäng i matteprovet. Läraren berömmar dig så att alla i klassen hör det.



-Hur känns det?

HUR KÄNNIS DET?

Du råkade välla mjölkglaset i matsalen och alla skrattade åt dig.



-Hur kändes det?

Ni gör något på gympatimmen som du inte är bra på.



-Hur känns det?

Du behöver stå framför klassen och berätta om ditt arbete.



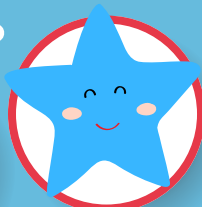
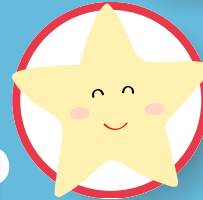
-Hur känns det?

Din kompis trodde att du pratade illa om hen fast du inte gjorde det?



-Hur kändes det?

KÄNSLOSPELET



HOPPA
ETT STEG
BAKÅT

MÅL

HOPPA
TRE STEG
FRAMÅT

START

REGLER:

Kasta tärningen och flytta på din spelpjäs.
Lyft ett kort då du kommer till en stjärna.
Svara på frågan.



Berätta om två olika sätt
att säga förlåt.



Säg tre olika känslor som
du har känt idag.



Säg två olika sätt
som hjälper dig
att lugna ner dig.



Säg två saker som
du är rädd för.



Berätta två saker som
du är bra på.



Berätta om en gång
då du blev jätteglad.



Berätta om något
som är spännande.



Berätta om något
som gör eller
har gjort dig arg.



Berätta om ett tillfälle
då du kände dig ensam.



Säg fem saker
som gör dig glad.



Vem pratar du
helst med då du
är ledsen?



Berätta om ett ställe
där du känner dig lycklig.



Vad gör du
när du är nervös?



Vad är du eller
har varit stolt över?



Berätta om saker du
inte alls tycker om.



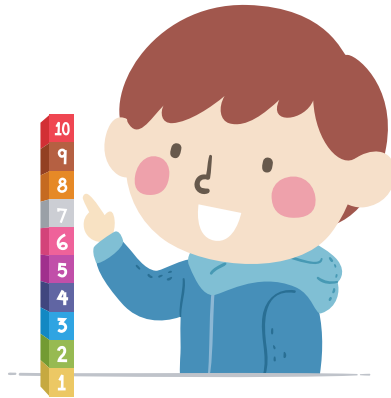
Hur vet du att
någon är glad?

Känslospellet: Printa ut
spelbotten och korten.
Klipp (och laminera). Här
är några bilder som kan
användas som spelpjäser.



Chill skills-
barnet får välja en eller
några strategier som hen
använder då det behöver
lugna sig. Alla de här
strategierna måste
diskuteras och bestämmas i
förväg. Vissa kräver att
man har tillgång
till olika hjälpmedel
t.ex en stressboll/
sittdyna/hörlurar.

JAG RÄKNAR TILL 10/20/50



JAG ANDAS DJUPT (10 GÅNGER).



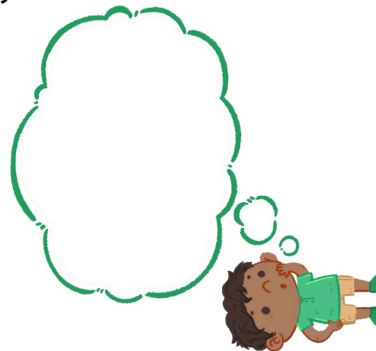
JAG BALANSERAR
BREDVID PULPETEN.



JAG HOPPAR UP OCH NER
(10 GÅNGER).



JAG TÄNKER PÅ NÅGOT
SOM GÖR MIG GLAD.



JAG GÅR LUGNT.



JAG GÅR OCH LÄGGER MIG
EN STUND.



JAG VISAR ETT TECKEN
TILL LÄRAREN.



JAG FÖLJER MOTORIKBANAN
MED MITT FINGER.



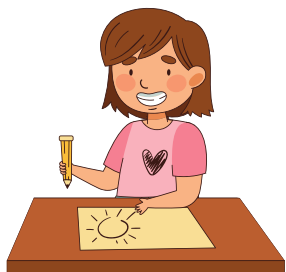
JAG ANVÄNDER EN STRESSBOLL
TYST PÅ MIN PLATS.



JAG GÅR UT FRÅN KLASSEN
EN STUND.



JAG RITAR EN STUND.



JAG ANVÄNDER HÖRLURARNA.



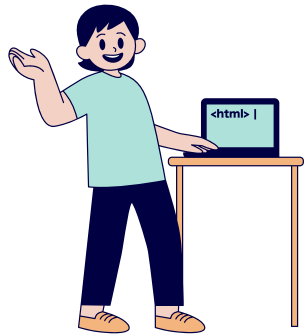
JAG GÅR UP OCH NER
I TRAPPAN X-GÅNGER.



JAG STRÄCKER PÅ MIG
EN STUND.



JAG STÅR OCH JOBBAR.



JAG ANVÄNDER EN TIMER.



JAG LEKER ATT JAG TYST
HOPPAR HOPPREP
BREDVID MIN PLATS.



JAG LUFTBOXAS
TYST PÅ MIN PLATS.



JAG RITAR EN STUND.



JAG ANVÄNDER EN SITTDYNA.

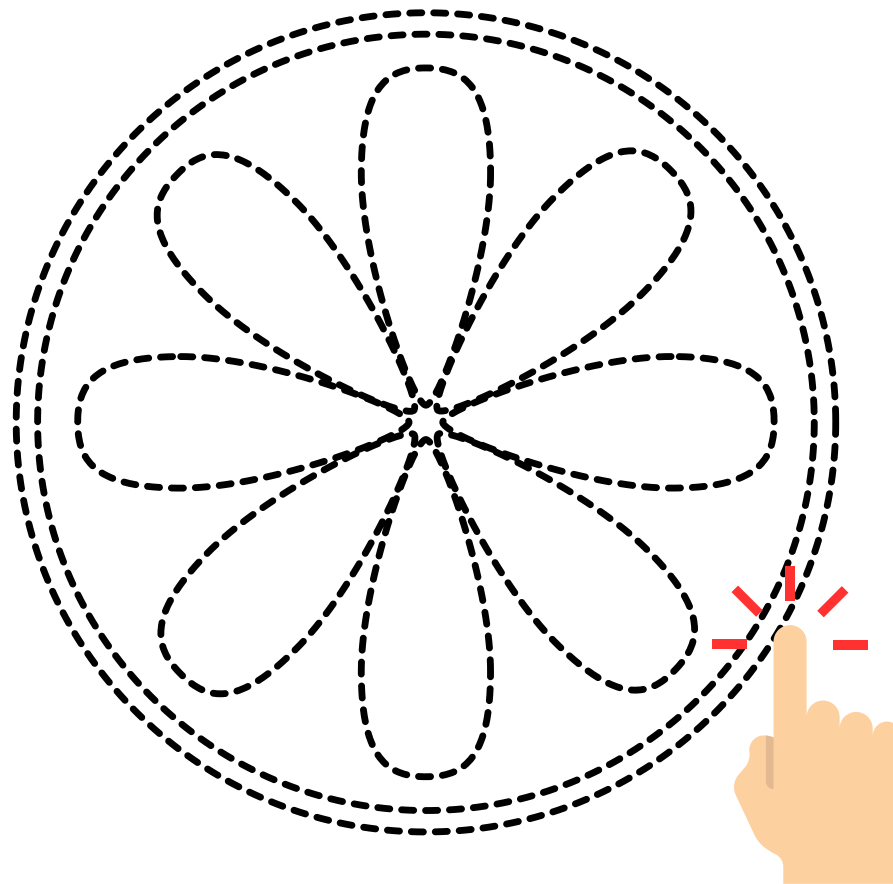


JAG YOGAR..



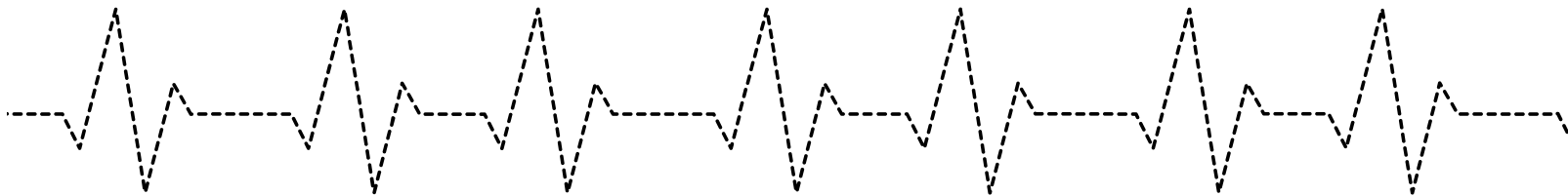
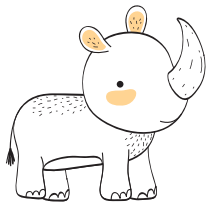
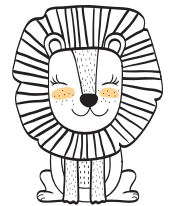
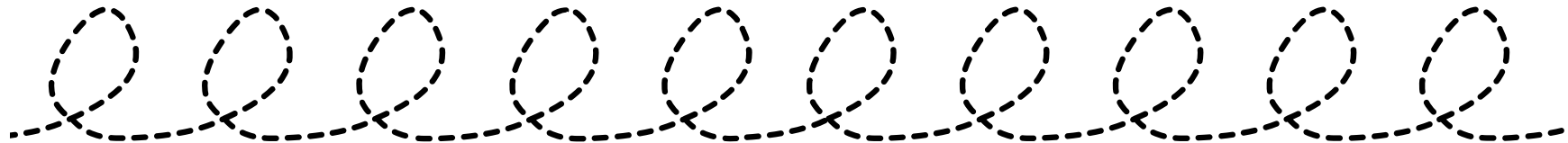
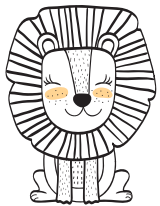
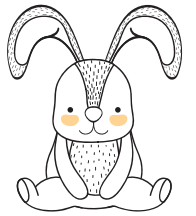
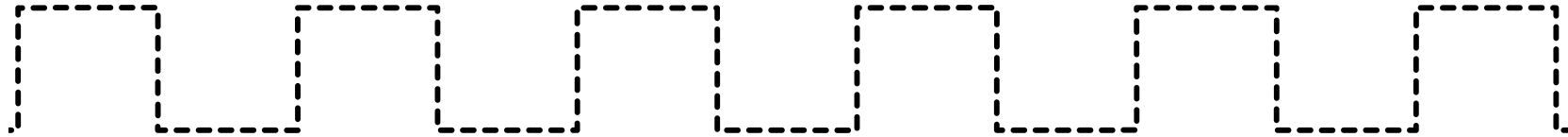
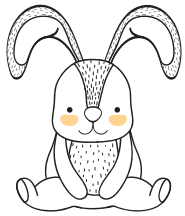
Motorikbanor

Motorikbanorna kan man använda som traditionella arbetsblad så att eleven spårar med penna eller med sitt finger. De kan också användas som ett slags "chill skill"-övning då man skriver ut dem i A3-storlek (laminerar) och hänger upp på väggen i klassrummet eller i korridoren. Då kan eleven spåra banorna när hen behöver något lugnande eller något extra att göra eller som en liten mental paus i arbetandet. Banorna kan med fördel göras även som sensomotoriska banor - då man limmar t-ex glasspinnar för att göra siksak-möster eller använder olika slags knappar som cirklar osv.



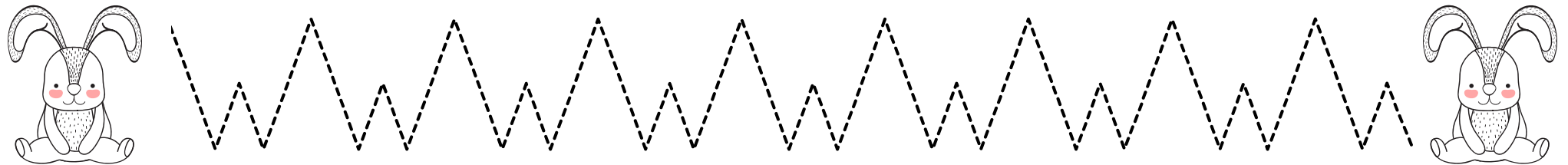
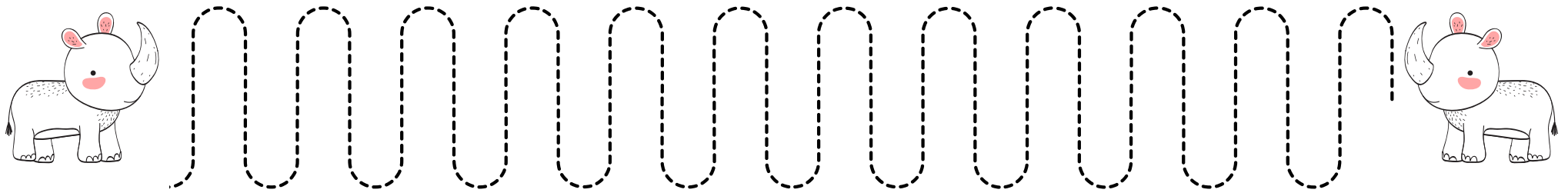
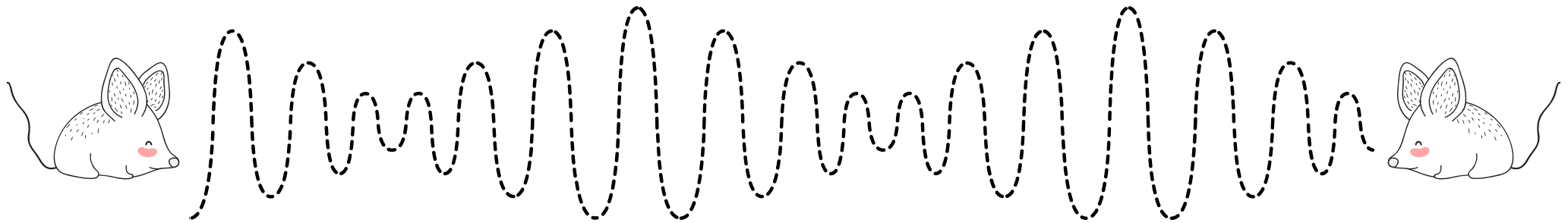
MOTORIKBANA

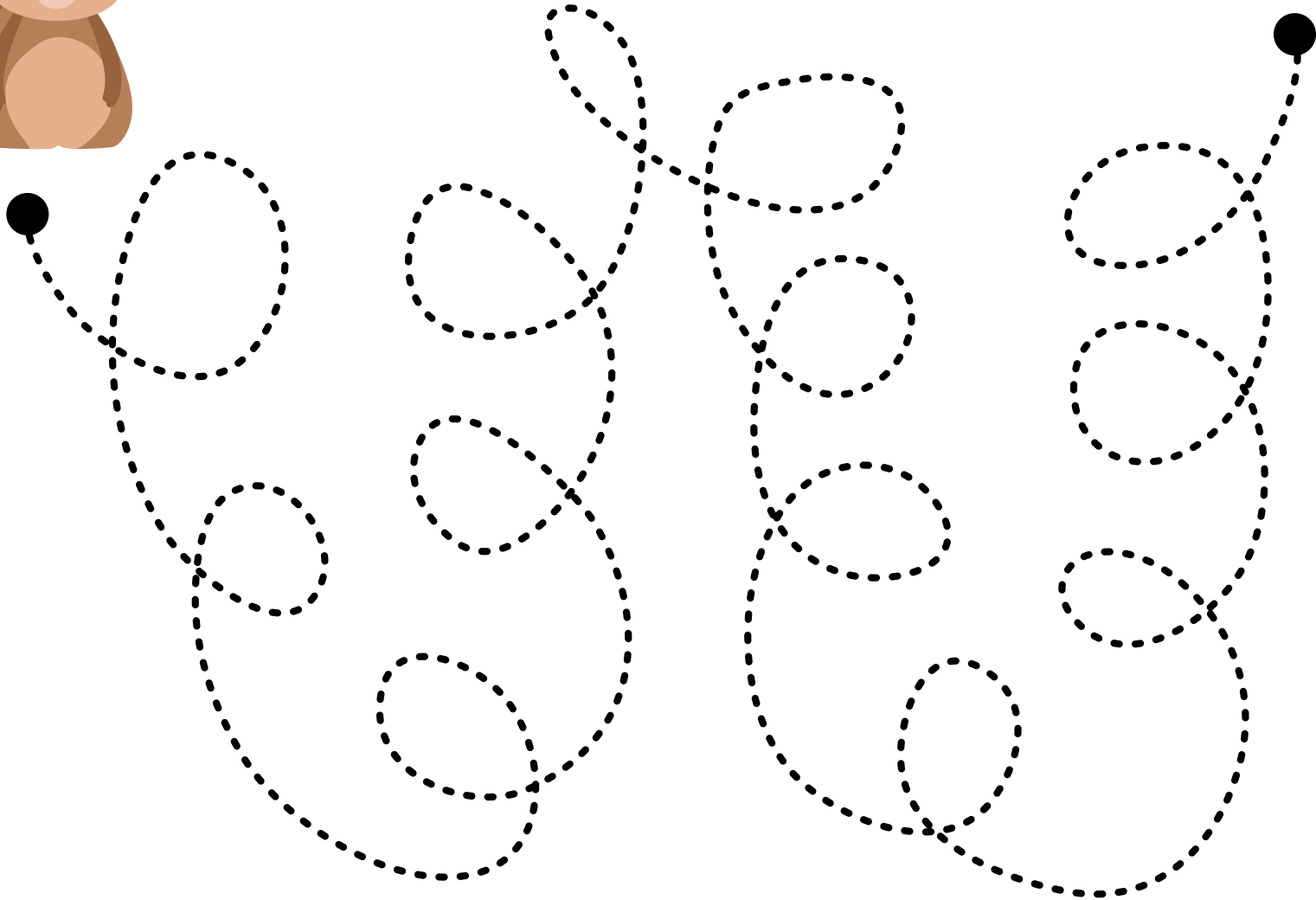
Spåra med fingret/pennan.

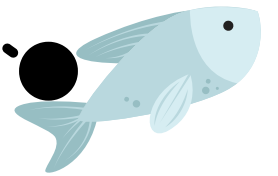
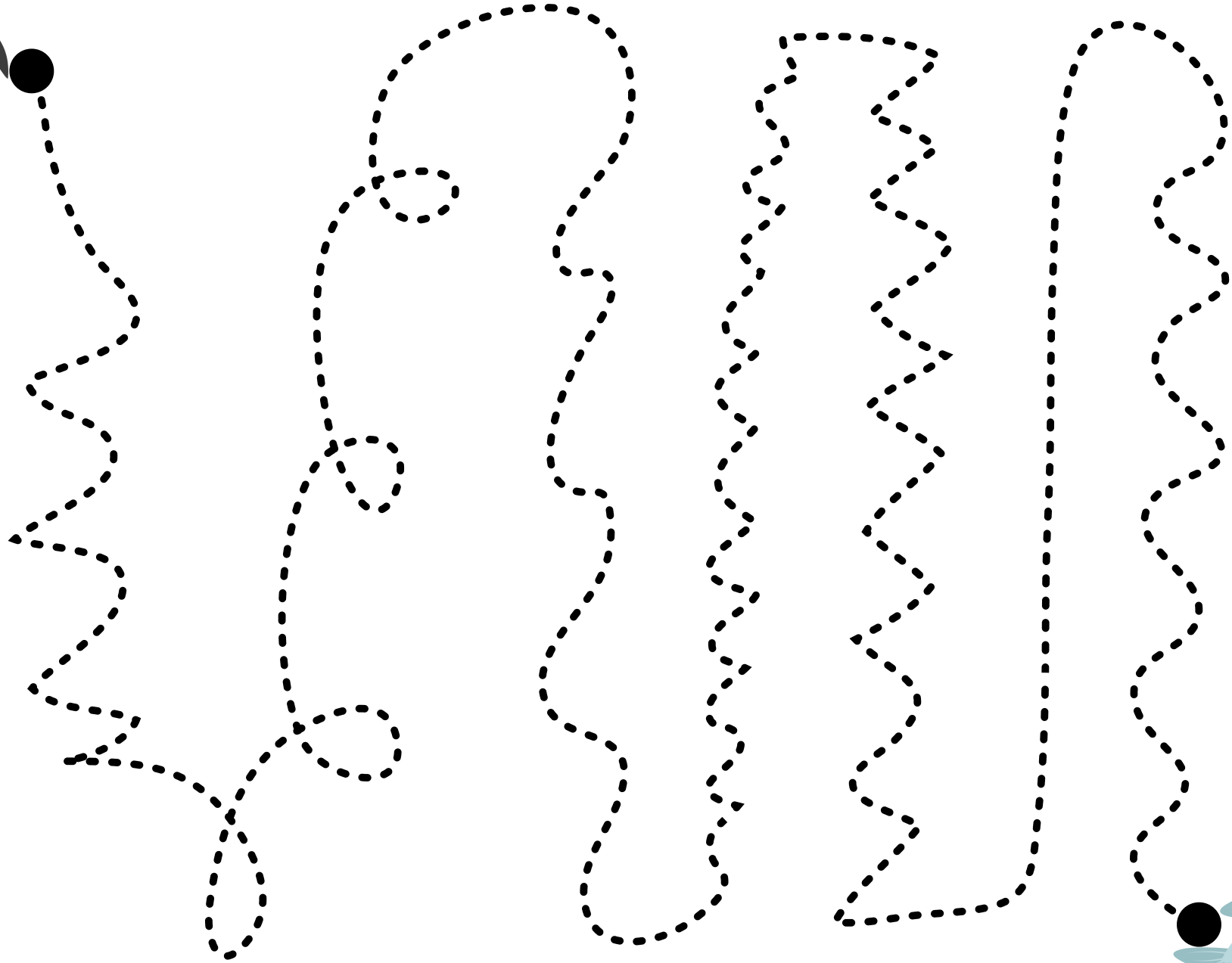


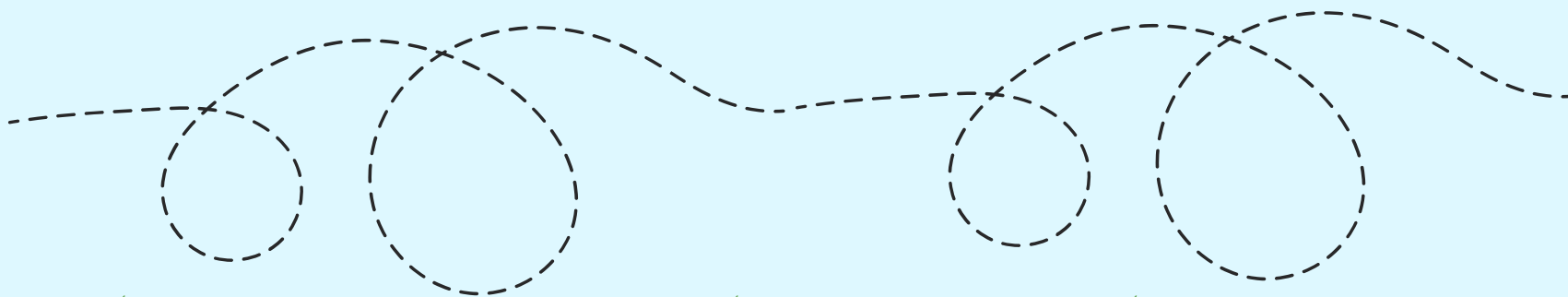
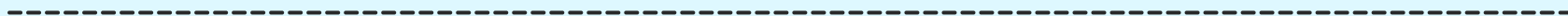
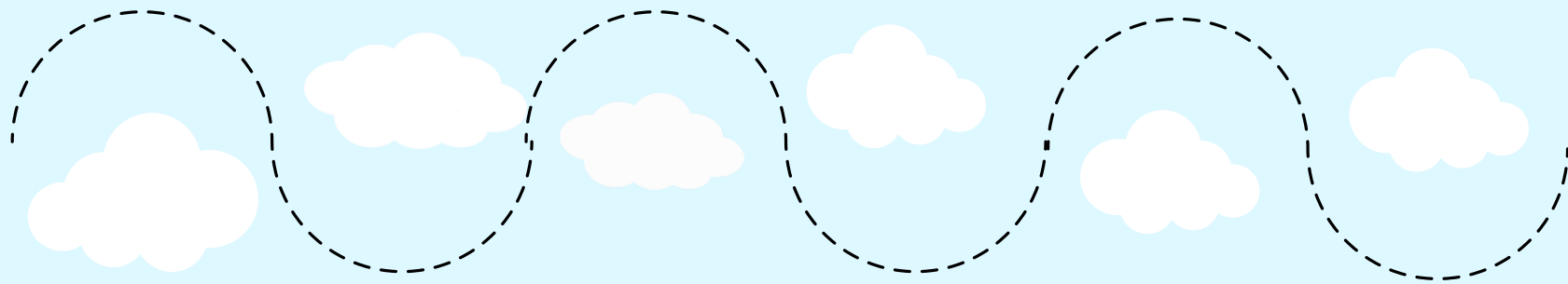
MOTORIKBANA

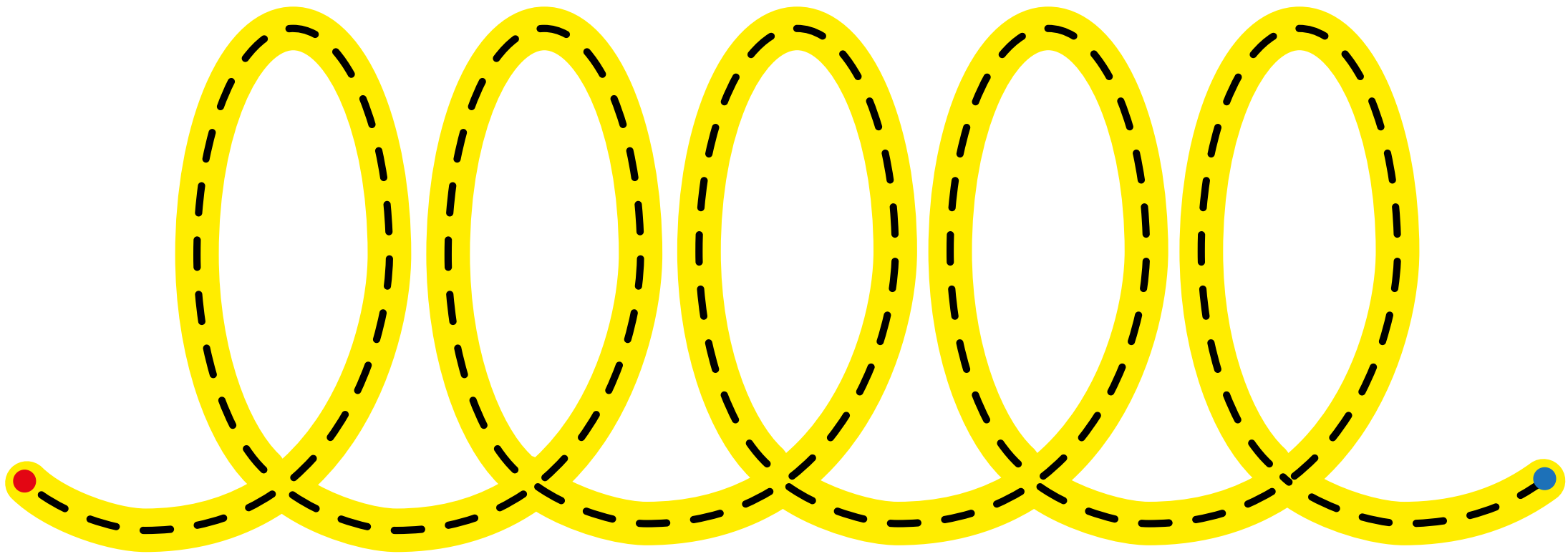
Spåra med fingret/pennan.

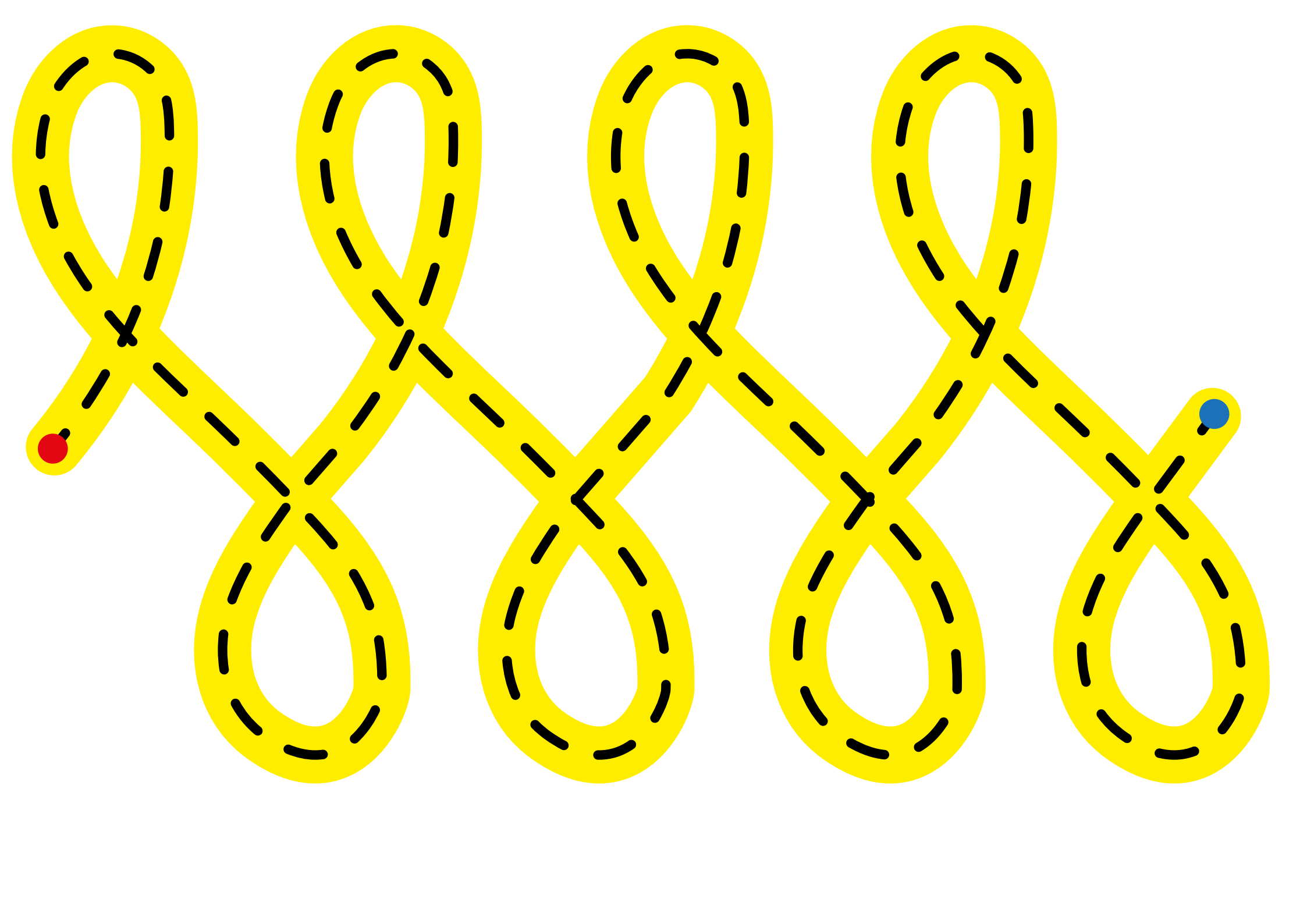


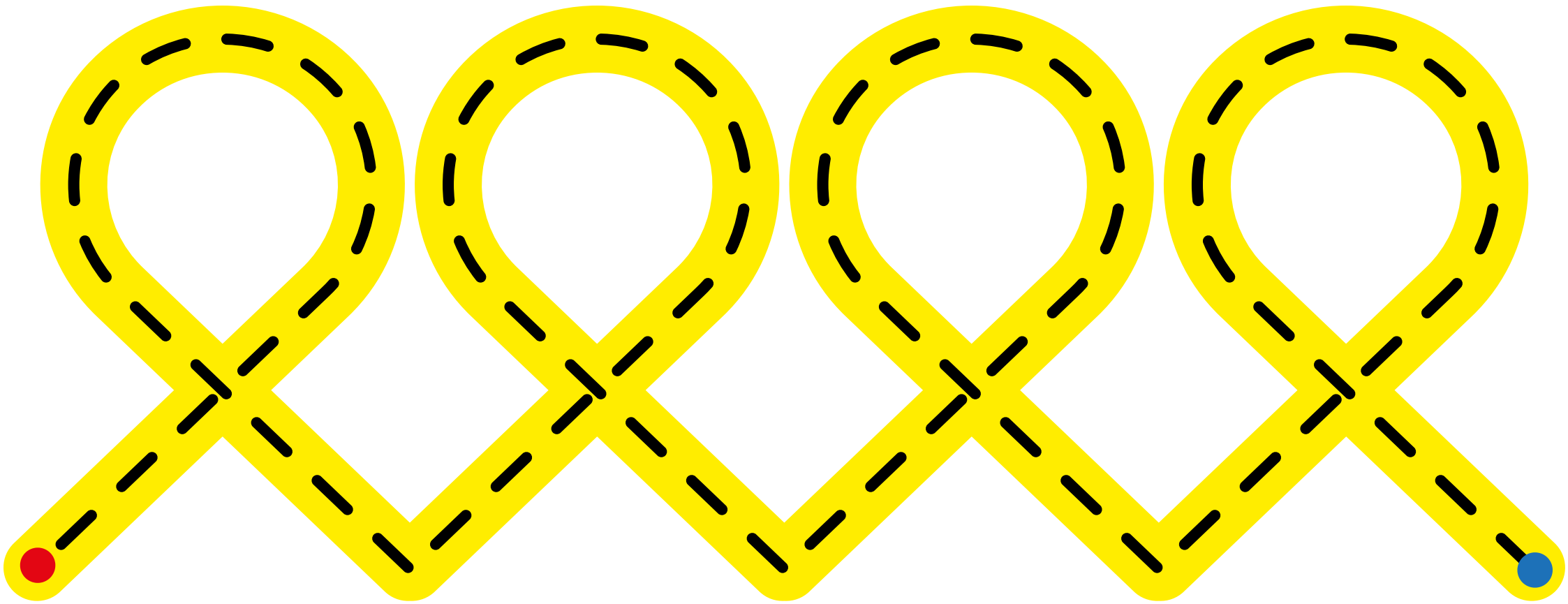


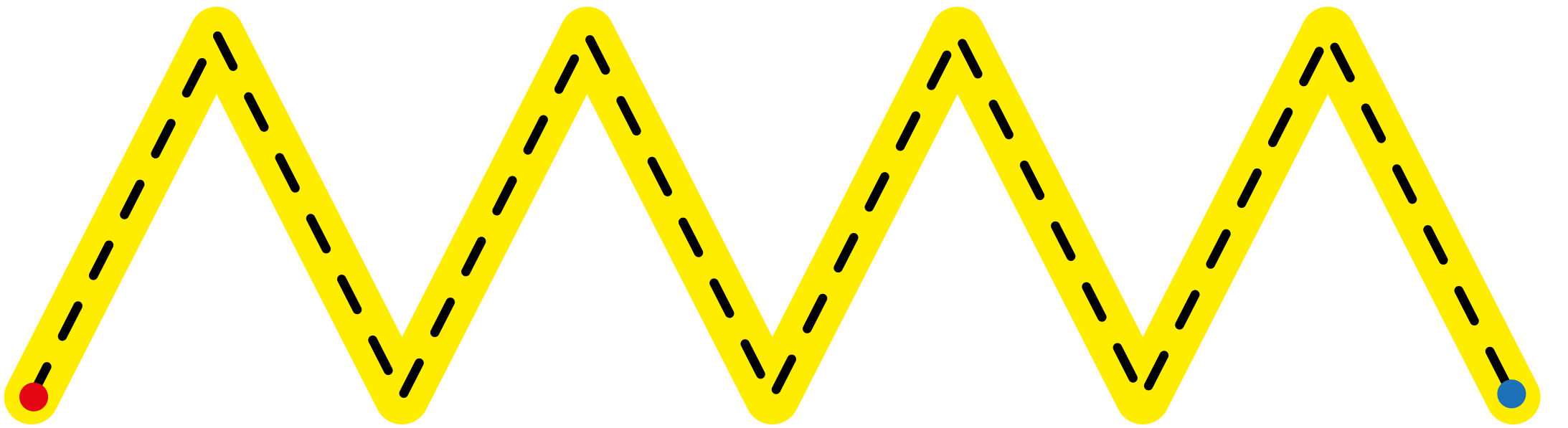
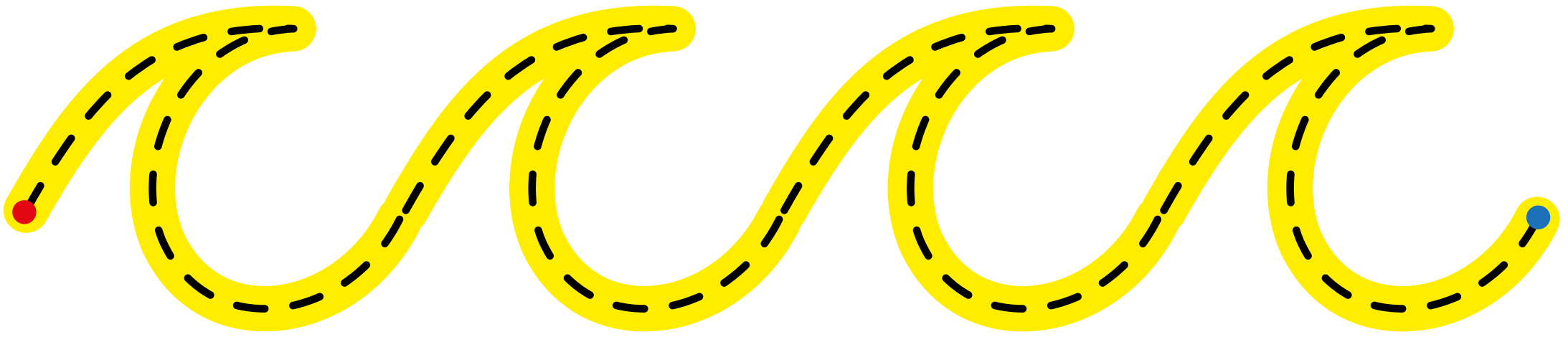


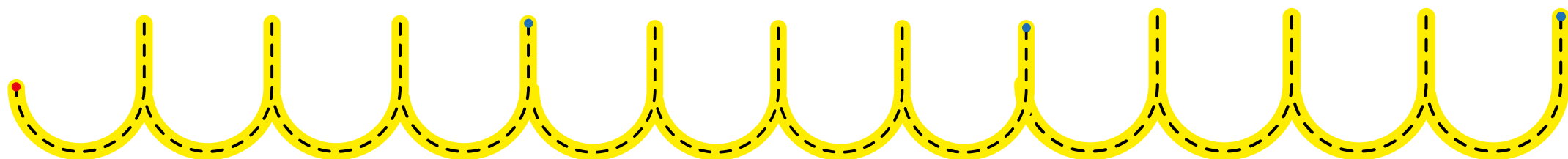
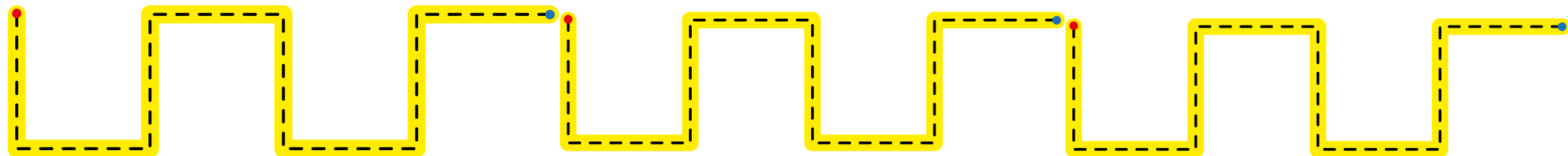


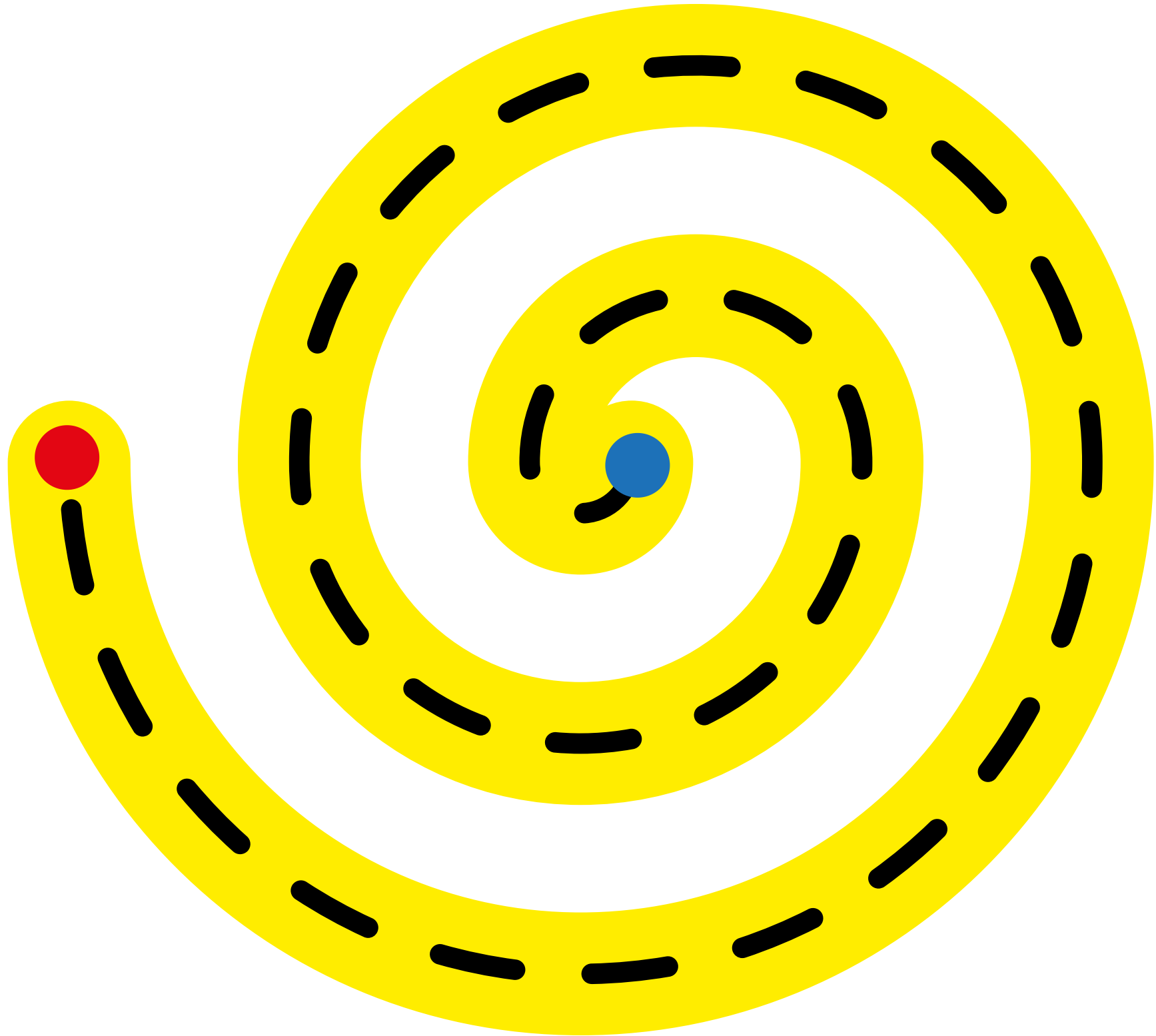


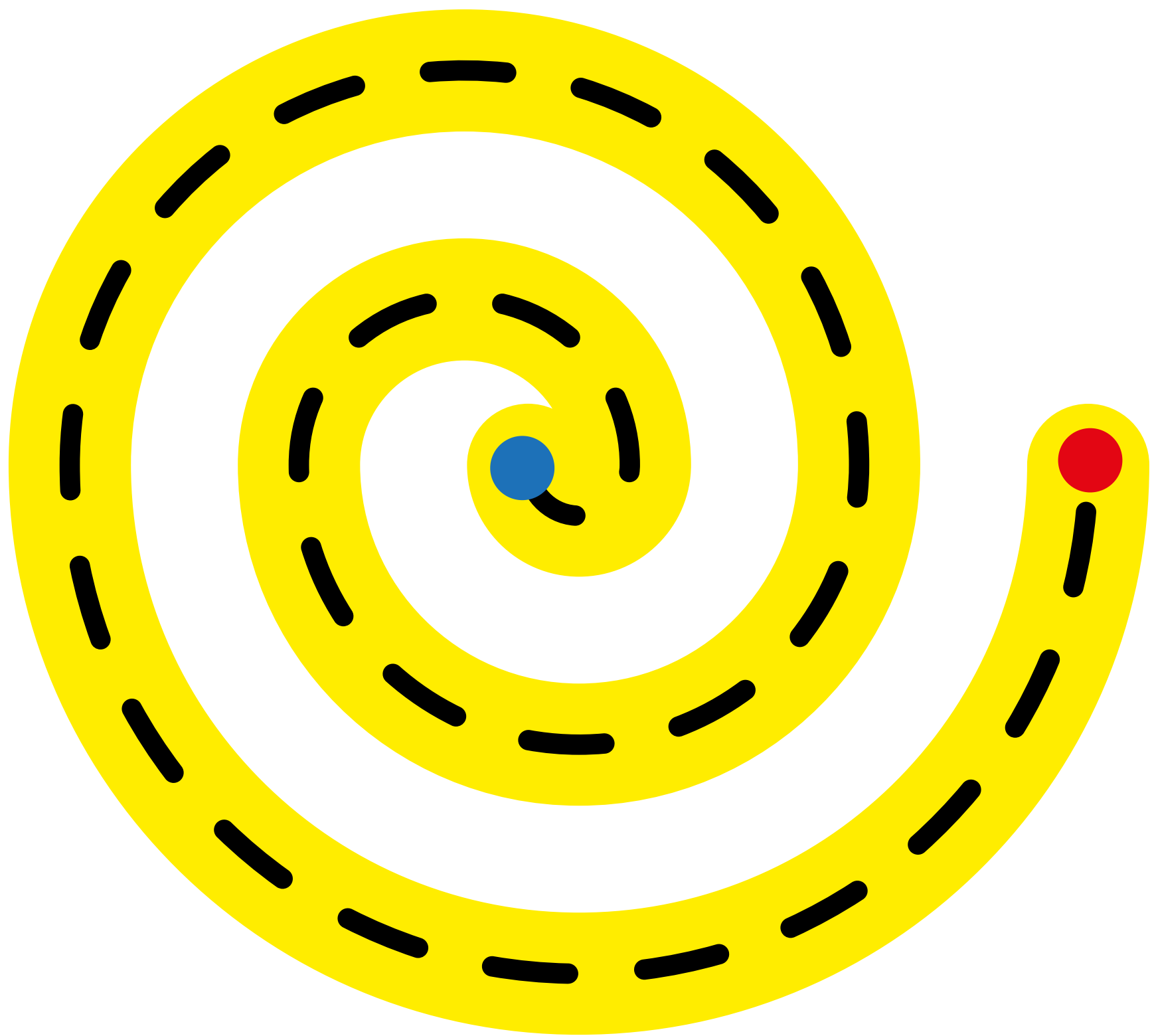












RELAX- REGNBÅGE

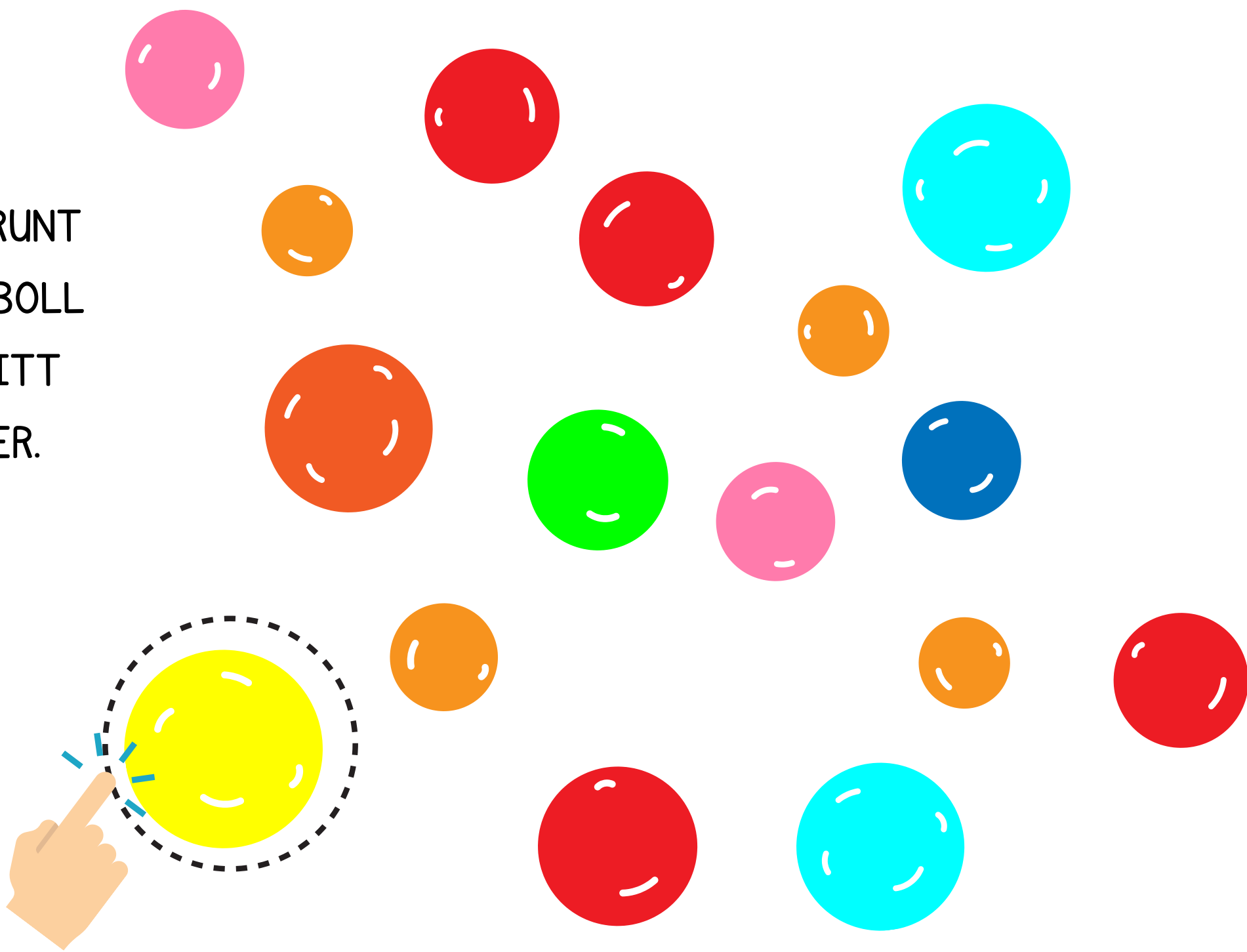
ANDAS IN

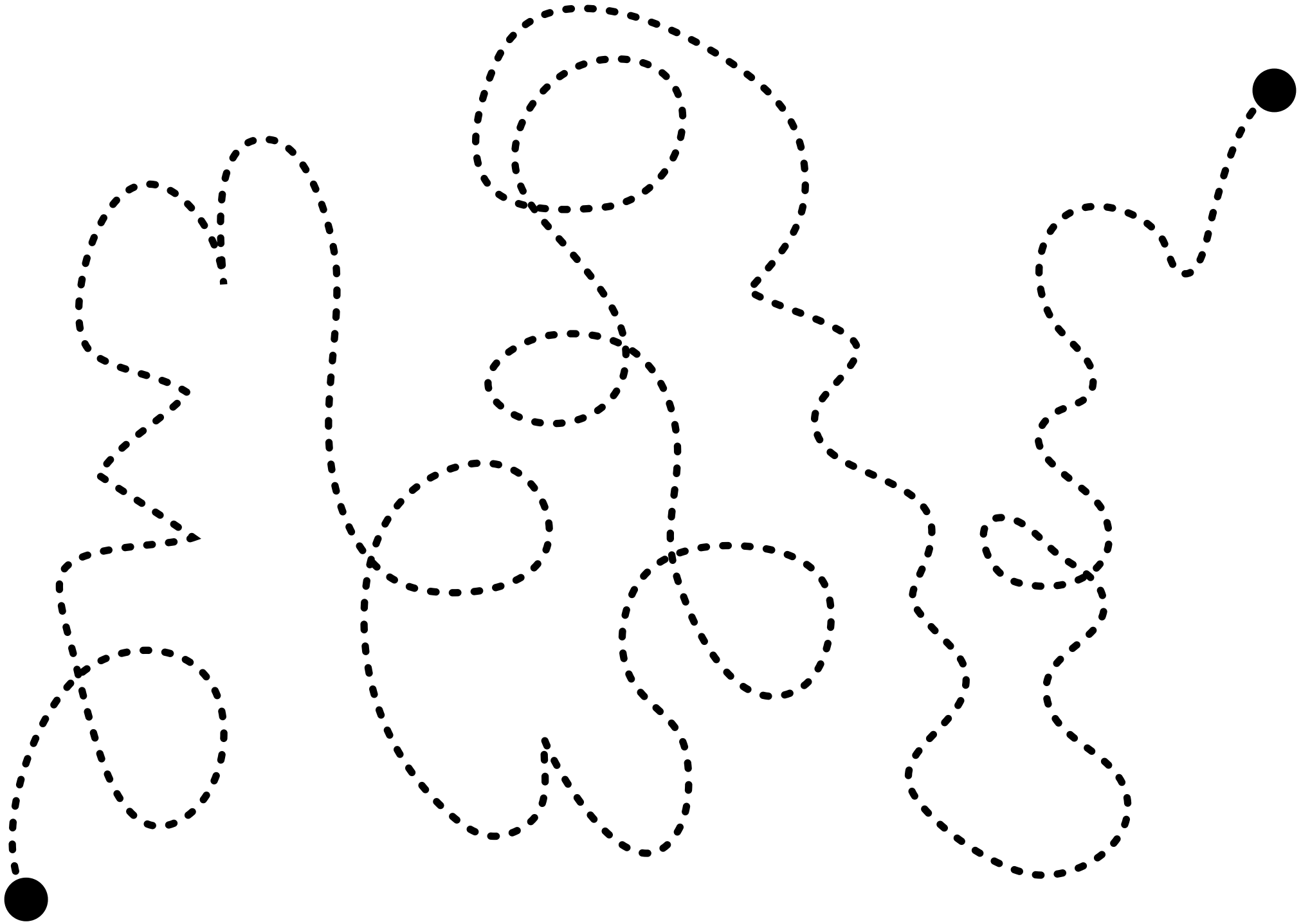


ANDAS UT

Sätt fingret på en stjärna.
Spåra en färg med ditt finger
från början till slut
och andas samtidigt in och ut.

SPÅRA RUNT
VARJE BOLL
MED DITT
FINGER.

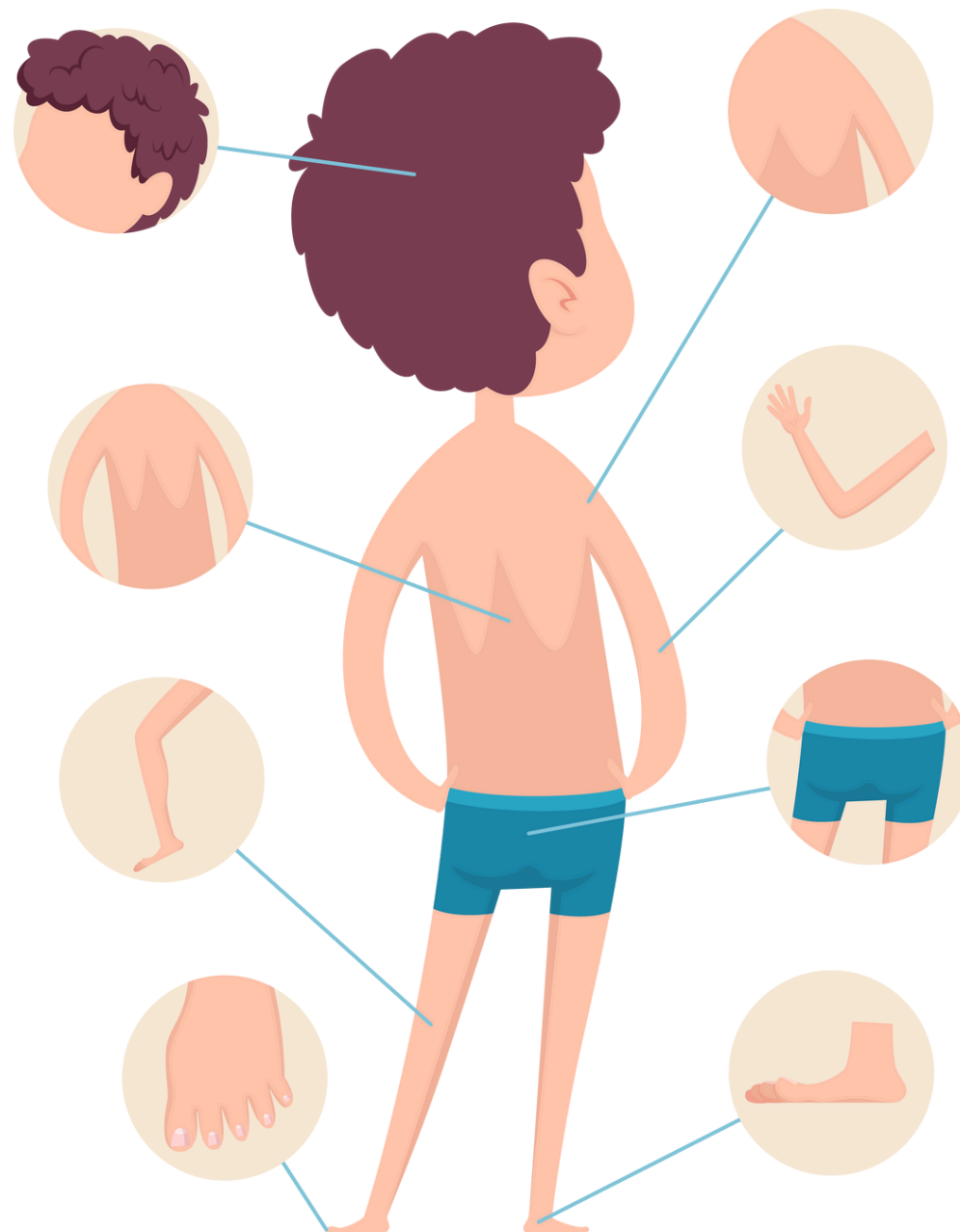




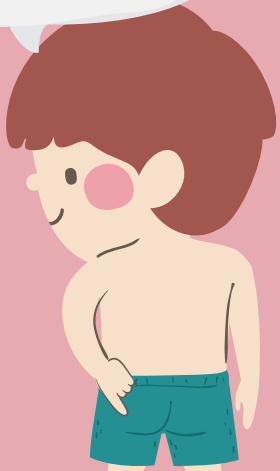
Ordkort - kroppsdelar

Olika sätt att använda:

1. Ta ett kort och skriv ordet.
2. Lek Kim- leken: Lägg korten på bordet/golvet, ta bort ett kort när barnen blundar, vilket kort fattas?
3. Placera korten på rätt ställe på en stor avritad kropp.
4. Ha korten som ordvägg.
5. Eleverna tar turvis kort och dikterar orden till varandra.
6. Lästräning.
7. Ta ett kort och skriv ordet i en mening.
8. Ta ett kort från högen och förklara ordet till den andra eleven som ska gissa ordet. T.ex. "Du kan bita med de här. "



rumpan



ögat



öronen



näsan



tungan



håret



fingrarna



armen



tänderna



benen



axlarna



ögonbrynet



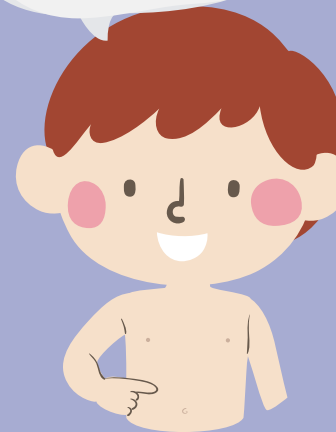
fötterna



knäna



magen



halsen



hakan



pannan

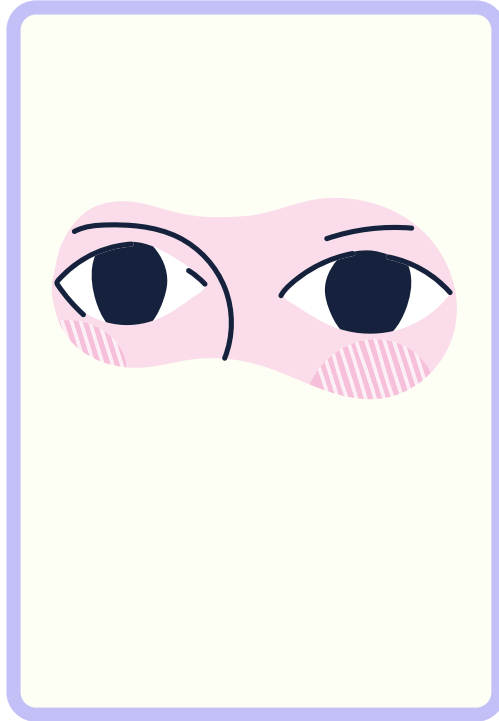
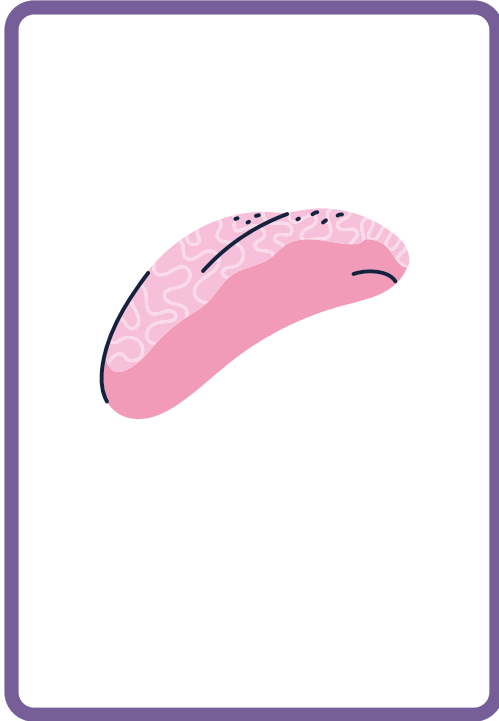
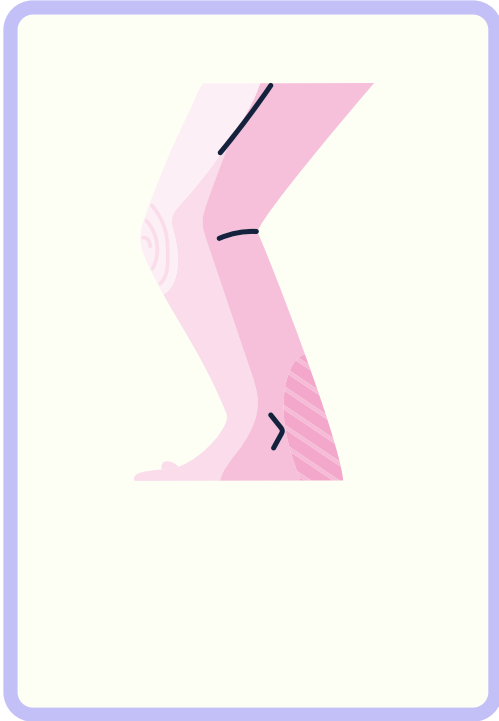
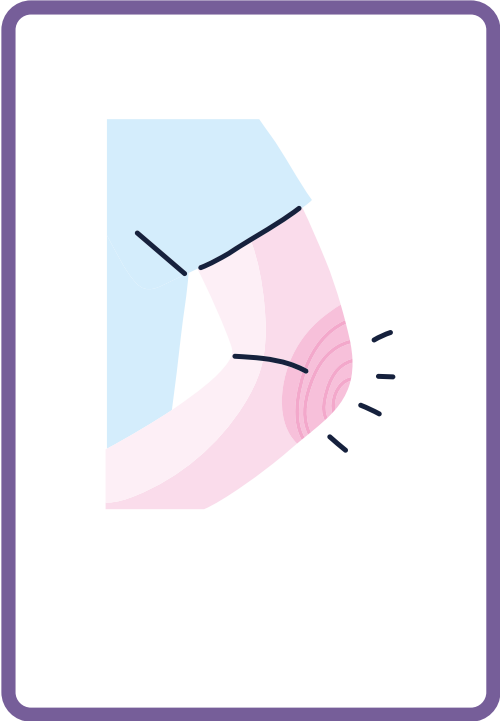
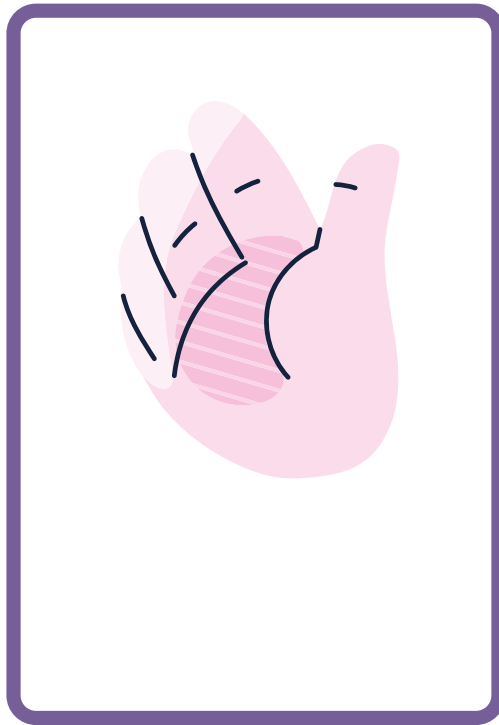
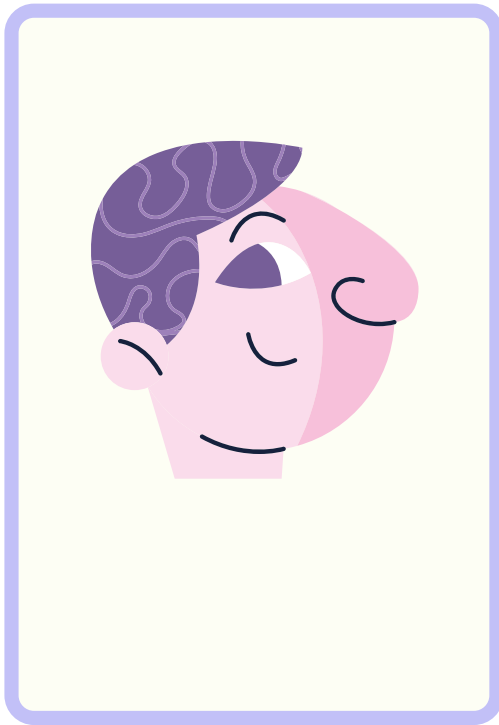


hälen



bröstkorgen





tårna

vristen

huvudet

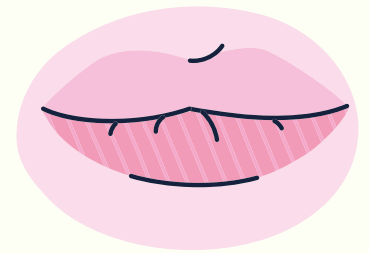
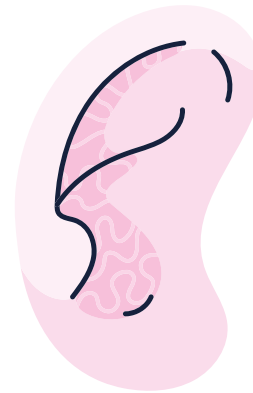
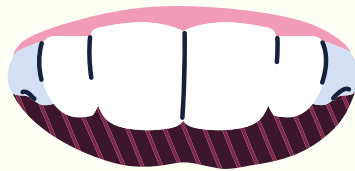
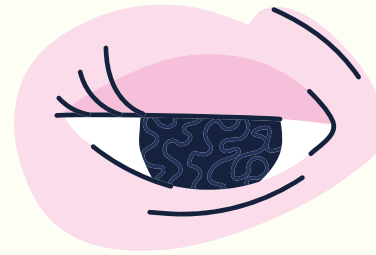
handen

armbågen

benet

tungan

ögonen



knäet

näsan

ögat

handen

magen

tänderna

örat

läpparna