

# PEDAGOGISKT MATERIAL



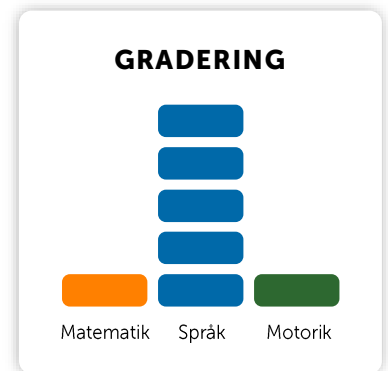
## SYFTE OCH MÅL

- Utveckla empati och förståelse för andra.
- Träna på att uttrycka sina tankar och känslor.
- Utveckla förmåga att kommunicera.
- Träna på att identifiera och tolka andras känslor.
- Utveckla känslomässig medvetenhet.



## Arbetskort Förstå hur jag känner mig

Art.nr. 129210



## LEKTIONSFÖRSLAG

**Lär känna materialet:** Materialet består av ett triangulärt stöd och tre olika uppsättningar av bilder som kan bläddras fram och visas upp. På bilderna längst till vänster på stödet är tio olika situationer avbildade. Bilderna i mitten föreställer olika karaktärer och längst till höger finns bilder med tio olika känslor. Innan man börjar kan det vara bra att diskutera känslokorten och träna på ordförråd inom detta område. (Längst ner i detta dokument finns förslag på hur man kan benämna de olika känslorna på korten.)

Välj ett situationskort och beskriv vad som händer i situationen. Beroende på ålder kan man antingen hjälpas åt eller så kan barnen beskriva vad de ser och hur de tänker kring situationen. Ställ uppmuntrande frågor till dem om det är svårt till exempel "Vad ser du på bilden? Vad händer på bilden? Kan du berätta mer? Vilka personer är med i situationen?". Träna ord och begrepp som passar till situationen. Sök sedan upp en av karaktärerna från situationen i nästa uppsättning av bilder. Låt barnet fundera på vilken känsla som det tycker passar bäst in på karaktären som valts utefter vad som händer på situationskortet. Bläddra fram den känslan bland känslokorten som händer längst till höger. Be barnet förklara sitt val av känsla. För att förklara kan man ha hjälp av att titta på karaktärens kroppsspråk, ansiktsuttryck men även genom att förklara vad som sker på situationskortet och genom att barnet själv kopplar till sina egna erfarenheter av liknande situationer. Titta sedan på situationskortet igen. Vilka fler karaktärer finns med? Hitta dem en efter en och koppla ihop dem med matchande känsla. Diskutera och reflektera över de olika känslorna hos karaktärerna. Kan man känna olika fast man är med om samma situation? Varför är det så? Skapa utrymme för att bearbeta känslor som kommer upp. Tänk på att uppmärksamma att alltid respektera varandras åsikter. Det finns inga rätt eller fel. Denna aktivitet kan göras med ett enskilt barn eller med en grupp av barn.

## BEGREPP

känslor, situationer, karaktärer, åsikter, tankar, erfarenheter, empati, förståelse, kroppsspråk

## YTTERLIGARE TIPS OCH IDÉER

**Vilken karaktär känner så här?:** Arbeta i par eller mindre grupp. En i paret väljer ut en känsla och bläddrar fram det kortet. Den andra tittar igenom situationskortet och försöker hitta en karaktär som känner den känslan. Förklara hur ni tänker för varandra. Det är inte alltid man tycker lika och det är okej. Det viktiga är att barnen tränar på sin förståelse för andras känslor.

**Hur känner denna karaktären sig?:** Arbeta i par eller mindre grupp. En i paret väljer ut en karaktär och bläddrar fram denna. Den andra tittar igenom situationskortet och beskriver de olika känslorna som karaktären känner i var och en av scenerna.

### **Benämningar/förslag på de tio känslorna:**

Angenäma känslor: lycka, nyfikenhet, beundran, säkerhet/självsäker

Obehagliga känslor: sorg, ilska, avsky, rädsla, skuld

Neutrala känslor: överraskad