



“Lära sig känna igen och styra känslorna”

Ref. 20545

Guiden är framtagen av Mar Romera. Specialist på emotionell intelligens.
Ordförande för den pedagogiska föreningen Asociación Pedagógica Francesco Tonucci.



LÄRA SIG KÄNNA IGEN OCH STYRA KÄNSLORNA

Ref. 20545

INNEHÅLLER FÖLJANDE:

Spelet innehåller 35 runda spelkort av tjock och slitstark kartong. Lång livslängd och hög kvalitet. Spelkorten är 9 cm i diameter.

BESKRIVNING AV SPELKORTEN

- 30 spelkort med olika ansikten som visar de 10 vanligaste känslouttrycken (positiva, negativa och neutrala), alla med 3 intensitetsnivåer. Intensitetsnivåerna för varje känslouttryck anges på baksidan av varje kort med klöversymboler:

 Låg/svag intensitet

 Moderat/medelstark intensitet

 Hög/stark intensitet

- 5 klöverkort/jokrar

De 10 vanliga känslouttrycken som finns på spelkorten är:

POSITIVA

1. Glädje
2. Nyfikenhet
3. Beundran
4. Trygghet

NEGATIVA

5. Sorg
6. Ilska
7. Avsky
8. Rädsla
9. Skuld

NEUTRALA

10. Förvåning

Ett blad bifogas med en översikt över alla spelkort och där varje känslouttryck och nivå visas.



REKOMMENDERAD ÅLDER:

Mellan 2 och 99 år.

Spel och lekar som involverar känslorna är berikande för alla, oavsett ålder. Träning på detta område är särskilt bra när personerna har svårt att känna igen känslor eller vid problem med empati eller socialisation.

FÖRSLAG PÅ HUR MAN SPELAR:

1. "Vad heter dem?"

- Förberedelser: Lägg ut alla spelkort på bordet, med bildsidan uppåt.
- Syfte med spelet: Säga vad känslan heter, säga om den är positiv eller negativ samt ordna in dem efter intensitet.
- Inlärningsmål: Lära sig känna igen de 10 mest grundläggande känslouttrycken som styr vårt beteende, sätta namn på dem, lära sig skilja mellan olika intensitetsnivåer samt vilka gester som är sammankopplade med varje känsla.
- Så här spelar man: Ge tydliga instruktioner. Exempe:
 - Klassificera känslorna fritt och sedan förklarar du vilka kriterier du använt för att göra detta.
 - Dela in korten i positiva, negativa och neutrala känslor.
 - Dela in känslorna i två grupper: de som du vet vad de heter och de som du inte är helt säker på.
 - Skapa 10 grupper med känslor, med 3 kort i varje. Rangordna sedan varje kort i gruppen efter intensitet.

Anmärkningar:

- Om fler än två barn ska spela är det bra att sätta upp en turordning. För att höja svårighetsgraden: Ge mer konkreta anvisningar för att hitta rätt kort, rangordningen och så vidare

2. "Memory med triss"

- Antal spelare: 2-8.
- Förberedelser: Lägg ut alla spelkort på bordet, med bildsidan nedåt.
- Så här spelar man: Spelarna turas om att dra kort. När de drar ett kort måste de säga vilket känslouttryck det visar och sedan behåller de kortet. Spelarna fortsätter att turas om att dra kort. Om de får upp ett kort med samma känslouttryck som det första behåller de kortet. Om inte så lägger de tillbaka kortet upp-och-ned igen. När en spelare lyckas få ihop en triss med samma känslouttryck behåller de denna triss. Den som får ihop flest trissar vinner.
- Syfte med spelet: Ha roligt, och försöka få ihop flest antal trissar med samma känslouttryck.
- Inlärningsmål: Lära sig namnet på de 10 mest grundläggande känslouttrycken samt vilka gester som är sammankopplade med varje känsla. Förbättra det visuella minnet.



Anmärkingar:

- Varje spelare måste försöka få ihop trissar med olika känslor. Om två spelare får upp samma känslouttryck måste den andra lägga tillbaka kortet upp-och-ned på bordet och sedan ta ett nytt kort.
- För att öka svårighetsgraden kan man blanda korten efter varje runda.
- Man kan spela med eller utan klöverkort/jokrar. Klöverkortet kan användas för att ersätta vilket känslouttryck som helst för att få ihop en triss.

3. "Känslofamiljer"

- Antal spelare: 2-6.
- Förberedelser: Dela ut tre spelkort till varje spelare och placera resterande kort med bildsidan nedåt i en hög mitt på bordet.
- Så här spelar man: När alla spelare har fått tre kort ger de, alla på samma gång, det kort som de inte vill ha till den spelare som sitter till höger (med bildsidan vänd nedåt). När en spelare lyckas samla på sig en triss med samma känslor säger han eller hon: TRISS! Sedan ska han eller hon återge sitt känslouttryck (typ charader) och om resten lyckas gissa vilken känsla det rör sig om så får den som har trissen behålla den. Han eller hon tar sedan tre nya spelkort från högen och spelet fortsätter. Den spelare som har fått ihop flest trissar när korthögen är slut vinner.
- Syfte med spelet: Ha roligt, och försöka få ihop flest antal trissar.
- Inlärningsmål: Lära sig namnet på de 10 mest grundläggande känslouttrycken samt vilka gester som är sammankopplade med varje känsla.

Anmärkingar:

- Man kan spela med eller utan jokrar. Jokerkortet kan användas för att ersätta vilket känslouttryck som helst för att få ihop en triss.



ANDRA AKTIVITETER

För att kunna genomföra denna aktivitet krävs att en vuxen närvarar. Dessa lärandeaktiviteter kan genomföras i mindre grupper eller enskilt.

1. "NU ÄR DET DAGS ATT FANTISERA"

Vad händer med ditt ansikte, din kropp och ditt huvud när ...? Eller vad känner du när ...?

1. Du får besök av din bästa kompis, som du inte har sett på länge ... **GLÄDJE**
2. Du är jättehungrig och när du kommer hem står din favoriträtt på bordet ... **GLÄDJE**
3. Du hittar en leksak som du tycker jättemycket om och som du tappat bort ... **GLÄDJE**
4. Du vinner en storvinst i en tävling eller på en lott ... **GLÄDJE**
5. Den där killen du tycker om bjuder dig på bio ... **GLÄDJE**

6. När du kommer hem ligger det ett paket inslaget i brunt papper på bordet, utan något meddelande ... **NYFIKENHET**
7. Din kompis går alltid runt med en svart mapp och du får aldrig veta vad han/hon har i den ... **NYFIKENHET**
8. Du vet att din storasyster har en viktig hemlighet som hon inte har berättat för dig ... **NYFIKENHET**
9. Ni börjar med ett nytt tema på skolan som har titeln "inne i grottan" **NYFIKENHET**
10. Du ser ett torrt löv som rör sig på marken men det blåser ingenting ... **NYFIKENHET**

11. I ett lopp som du har tränat jättemycket för så vinner en kompis som inte har tränat någonting ... **ILSKA**
12. Du har något jätteviktigt att berätta för din storasyster och hon lyssnar inte ens på dig ... **ILSKA**
13. Du har precis torkat av bordet och din kompis smutsar ner det med vilje ... **ILSKA**
14. Den favoritleksak går sönder ... **ILSKA**
15. Du får en fråga i skolan och det är den enda fråga du inte kan svaret på ... **ILSKA**

16. En person som du tycker jättemycket om måste åka bort i flera månader ... **SORG**
17. Din bästa kompis vill inte leka med dig ... **SORG**
18. Det godis som du gillar mest i hela världen har tagit slut och du kan inte köpa fler ... **SORG**
19. Ditt husdjur dör ... **SORG**
20. En kompis som du litade på sviker dig ... **SORG**

21. Din pappa tar din hand för att gå på en gata som du inte känner till ... **TRYGGHET**
22. När din storasyster hjälper dig att göra något som du inte klarar själv ... **TRYGGHET**
23. När din mamma kramar och stoppar om dig på natten innan du ska sova ... **TRYGGHET**
24. När du tränar på en idrott och allt går jättebra när det verkligen gäller ... **TRYGGHET**
25. När du har gjort alla uppgifter i läxan och du vet att alla är rätt ... **TRYGGHET**



FOR EDUCATIONAL PURPOSES

26. När du tar en tugga av den där maten som du absolut inte gillar ... **AVSKY**
27. När du byter blöja på en bebis och smutsar ner händer ... **AVSKY**
28. När du är ute och går och råkar trampa i hundbajs ... **AVSKY**
29. Du måste använda en offentlig toalett och den är jättesmutsig ... **AVSKY**
30. När du öppnar en förpackning och det luktar ruttet kött ... **AVSKY**
31. Du är på konsert med din favoritartist ... **BEUNDRAN**
32. Din bästa kompis vinner en tävling där han/hon verkligen kämpade väl ... **BEUNDRAN**
33. Din favoritbasketspelare gör en fantastisk dunk ... **BEUNDRAN**
34. En kvinnlig bergsbestigare når toppen av Mount Everest ... **BEUNDRAN**
35. Du är på stranden och ser en fantastisk solnedgång ... **BEUNDRAN**
36. Du har glömt bort din egen födelsedag och när du kommer hem är alla dina vänner där ... **FÖRVÅNING**
37. När du tar på dig en byxa som du inte använt sedan förra året hittar du ett mycket värdefullt mynt .. **FÖRVÅNING**
38. Din bästa kompis kommer och hälsar på dig när du minst anar det ... **FÖRVÅNING**
39. När du hittar din favoritleksak i en låda som du trodde var tom ... **FÖRVÅNING**
40. Du är ute och reser i öknen och helt plötsligt stöter du på en flod ... **FÖRVÅNING**
41. Du springer alldeles för fort i vardagsrummet hemma, stöter till en möbel och slår sönder en vas ... **SKULD**
42. Din lärare blir besviken för du har slarvat med läxorna ... **SKULD**
43. Du har sönder din brors favoritleksak ... **SKULD**
44. Två tjejkompisar bråkar med varandra för att du inte berättat sanningen ... **SKULD**
45. Ditt favoritudjur dör nästan för att du glömde bort att ge det vatten ... **SKULD**
46. Du måste gå och lägga dig själv och med släckta lampor efter att ha läst en bok om spöken ... **RÄDSLÅ**
47. Om du skulle gå vilse i en stad som du inte känner till och inte kan hitta hem .. **RÄDSLÅ**
48. Du råkar bli inlåst på toan på skolan och ingen hör dig skrika ... **RÄDSLÅ**
49. Du ser en film som är jättemörk och där dörrarna öppnas av sig själva ... **RÄDSLÅ**
50. Du gungar på en jättehög gunga som går mycket fort ... **RÄDSLÅ**

ANMÄRKNINGAR:

Dessa fraser är endast ett par exempel på vad man kan säga. Man kan hitta på nästan vilka situationer som helst. Det kan vara en mycket bra idé att "skapa situationer" som barnen kan identifiera sig med, utan att nämna specifika namn naturligtvis. Tänk på att det inte får bli för personligt och man får se upp så man inte nedvärderar någon eller pekar ut någon inför gruppen.

Exemplen är grupperade efter varje enskild känsla men de kan läsas upp slumpvis för att göra leken svårare.



När exempelmeningen har lästs upp kan deltagarna få leta upp kortet med det känslouttryck som situationen handlar om.

2. "MED KORTEN PÅ HAND"

Vi plockar ut de tre kort som visar samma känsla och sedan ska vi:

1. Ordna dem efter intensitet
2. Hitta på vad som kan ha hänt för att personerna på bilden ska se ut som de gör
3. Vad skulle ha kunnat hända dig för att du skulle se ut på samma sätt?
4. Vi försöker härma deras ansiktsuttryck och kroppshållning
5. Vi beskriver sammanhang där det skulle vara lämpligt att ha de ansiktsuttryck som visas på bilderna
6. Vi beskriver sammanhang där det INTE skulle vara lämpligt att ha dessa ansiktsuttryck
7. Vi hittar på historier/situationer/sagor med personerna på bilderna i huvudrollerna

Alla förslag som visas här är endast ett par exempel på vad man kan hitta på. Kreativitet och lekar är tecken på ett positivt känslomässiga tillstånd och situationer i livet som uppmuntrar till lärande. Vi hoppas att du använder detta material till alla aktiviteter som det passar till och att det kan hjälpa dig att täcka en mängd behov i din närhet.

"Det är ingen konst att bli arg, vem som helst kan bli arg. Det som däremot är en konst är att bli arg på rätt person, på rätt sätt, vid rätt tillfälle och av det rätta skälet". Aristoteles "Den nikomachiska etiken"

"Att utbilda hjärnan utan att utbilda hjärtat är ingen utbildning överhuvudtaget" (Aristoteles)

"Vi kan finna glädje i de mörkaste av tillfällena, om vi bara använder ljuset på rätt sätt" (Albus Dumbledore)

MAR ROMERA.



1



2



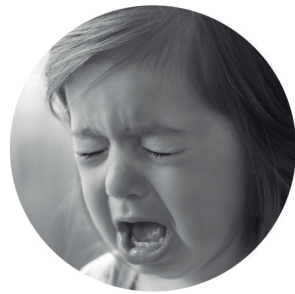
3



4



5



6



7



8



9



10

