



Låt känslorna höras

LÄMMITTELYTEHTÄVÄ

1. Fundera på hur du känner dig just nu.
2. Välj en emoji som visar din känsla och rita den i ramen bredvid.
3. Byt teckningar med din partner.
4. Beskriv din partners känsla i rutan nedan utifrån emoji.
5. Läs upp din partners känsla högt.
 - Partnern kan rätta vid behov.

- 😊 Glad
- 😄 Lycklig
- 😌 Lugn
- 😎 Avslappnad
- 😁 Superglad
- 😌 Lättad
- 😞 Osäker
- 😵 Förvirrad
- 😓 Utmattad
- 😴 Sömnig
- 🔍 Fokuserad
- 😞 Ledsen
- 😞 Besviken
- 😞 Orolig
- 😞 Ängestfylld
- 😡 Arg
- 😡 Rasande
- 😞 Generad

.....

.....

.....

.....

KIELITAITOTEHTÄVÄ

I. Hur kan du uttrycka följande känsla på svenska?

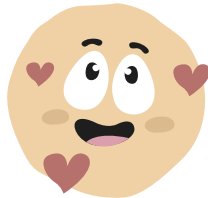
- Skriv en mening under bilden som visar känslan, till exempel:

- *Jag är glad. Jag är äcklad.*

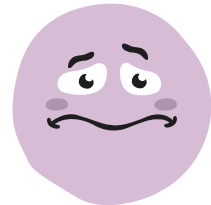
äckel



förtjusning



missnöje



ilska



oro



sorg



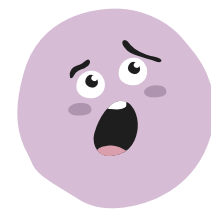
nedstämdhet



flirt



förvirring



överraskning



utmattning



eländig



OPPIMINEN JA MUUTOSTOIMIJUUS

1. Fundera i gruppen på hur ni handlar i följande känslotillstånd.
2. Välj tre känslotillstånd från rutan nedan.
3. Gör en känsloplan genom att använda arbetsbladet på sista sidan.

ilska – raseri – frustration – irritation – missnöje – eländig – slöhet – motvilja –
suartsjuka – misstro – rädsla – ångest – spänning – skam – besvikelse –
nedstämdhet – sorg – tröstlöshet – ensamhet – utmattning – trötthet –
uttråkning – likgiltighet – nyfikenhet – intresse – tacksamhet – kärlek – ömhet –
nöjdhet – stolthet – glädhet

REFLEKTIO TEHTÄVÄ

1. Skriv av dig genom att skriva en negativ känsla på en papperslapp på svenska – en känsla som du bär med dig just nu.
2. Skriv sedan en känsloplan på svenska under känslan:
 - Hur kan jag lindra den negativa känslan?
3. Riv till sist pappret i små bitar och släpp taget om den negativa känslan.

Plan för mina känslor

Känsla

Vad brukar jag göra eller vilja göra när jag känner så här?

Vad är mitt ansvar?

(Man kan inte välja sina känslor, men man kan välja hur man handlar.)

Ny handlingsplan: Hur kan jag agera i situationen?