

Känslisar

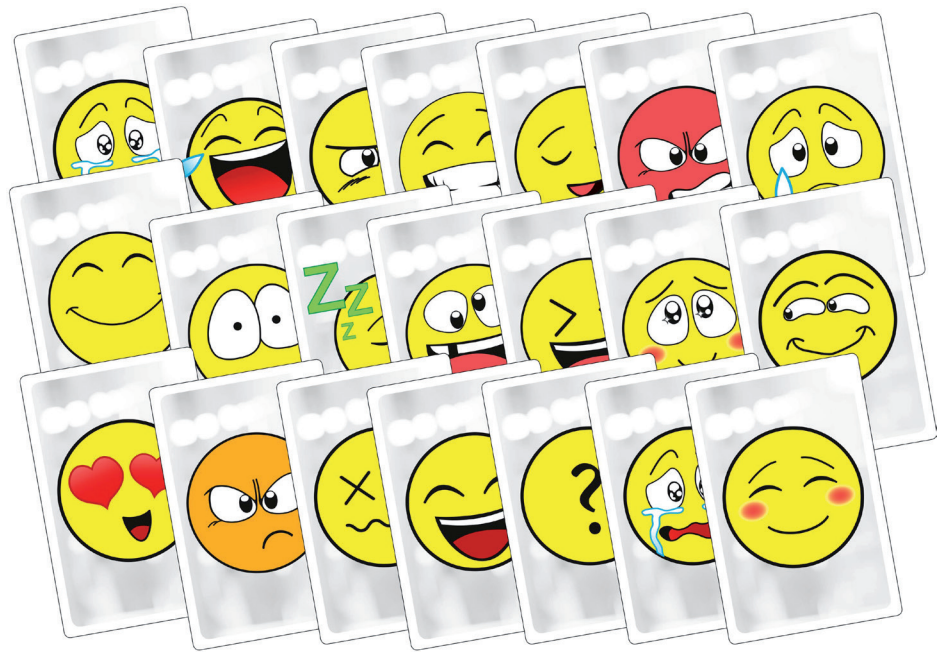
Känslisar är en kortlek som består av en mängd olika smilies/emojis. Korten är tänkta att uppmuntra och öva medvetenheten om både sina egna och andras känslor. De kan hjälpa till att identifiera och förklara känslor – både för att bli förstådd och förstå andra.

Vem kan använda "Känslisar"?

Kortleken kan användas vid individuella samtal, vid gruppsamtal och vid informationstillfällen. Mentorerna kan med fördel använda korten vid utvecklingssamtal med sina elever för att få eleverna att lättare kunna beskriva och öka medvetenheten kring hur de känner sig och sin situation. Kortleken kan även användas av andra i olika sammanhang där man kan behöva verktyg för att öppna upp samtal. "Känslisar" kan vara lämpliga att använda vid exempelvis arbetsplatsträffar, i handledningsgrupper, klasser eller i familjen.

Hur kan korten användas?

Korten används lämpligast för att beskriva känslor och tankar. Det kan vara inför en uppgift, ett val eller en speciell situation. När man använder korten i en vägledningssituation kan



man be den vägledningssökande att välja ett eller flera kort. Den sökande kan välja ut kort själv eller få kort tilldelade sig slumpmässigt.

Om den sökande får slumpmässigt utvalda kort kan de följas upp med frågan: Hur tänker du om detta skulle hända? (Här får den sökande som fått det slumpmässiga kortet själv välja vad kortet är en metafor för och vad det betyder). Syftet med att använda slumpmässigt utvalda kort syftar till att göra den sökande medveten om slumpens och förändringens betydelse.

Här är några exempel på hur "Känslisar" kan användas:

Identifiera känslan

Använd korten för att hjälpa någon att identifiera känslor och tankar och hur dessa är kopplade till en speciell situation.

- Välj ett kort som visar den känslan du har idag.
- Försök beskriva hur det känns i kroppen när du har den känslan.
- På en skala 1-10 hur mycket känner du känslan?
- Hur tänker du om känslan du känner?
- Vad är det som har hänt för att du ska känna så?
- Vad vill känslan säga dig tror du?
- Gör känslan så att du hindras från att göra andra saker som du kanske borde göra?
- Hur tänker du att du kan hantera känslan på ett bra sätt? Vad kan du göra/vilken handling?

Vad har hänt sen sist?

En del i att bli medveten om sina känslor och att kunna uttrycka rätt känsla i rätt situation är att öva upp förmågan att sätta namn på känslorna och koppla dem till situationer som vi har varit med om.

- Sprid ut korten på bordet och be den sökande att ta upp 5-10 kort som beskriver hur den haft det under en viss tid (en vecka, en månad..).

- Be den sökande sedan att ta upp ett kort i taget och beskriva vad kortet representerar när det gäller vad den varit med om under den tiden och vilken känsla det gav.
- Be dem välja tre kort som representerar bra saker som hänt och tre saker som representerar dåliga saker som hänt.

En speciell situation

En situation kan framkalla många känslor, före, under och efter. Detta gör att det ofta kan behövas flera känslor för att beskriva en känsla.

- Be den sökande beskriva en specifik händelse.
- Vad hände innan?
- Vilken känsla/vilka känslor hade du innan? Välj bland korten.
- Vilka känsla/vilka känslor fick du under händelsen? Välj bland korten.
- Vad kände du för känsla/känslor precis efteråt? Välj bland korten.
- Vilken känsla fick du efter en längre tid (en dag, en vecka...)? Välj bland korten.
- Hur tyckte du att du hanterade situationen?
- Vad kunde du gjort annorlunda? Reagerat annorlunda?
- Det kan vara så att man visar en känsla utåt men har en annan inne i sig som inte syns utåt. Samtala tillsammans kring exempel på detta och hur det kan se ut och kännas.

Vänd för fler övningar >>

Prata känslor och mål

Prata med den sökande kring känslor och mål och försök komma fram till vilka känslor personen vill känna mer av respektive mindre av.

- Vilken känsla har du mest i ditt liv just nu?
- Hur stark är känslan på en skala från 1-10?
- Vilka känslor skulle du vilja känna mer av?
- Vad skulle du kunna göra för att få mer av dessa känslor?
- Vilka av dessa handlingar skulle du kunna göra redan under idag?
- Vilka skillnader skulle andra människor se hos dig?
- Om du gjorde en förändring, vilka effekter skulle dessa skillnader ha på de som står dig nära?

Vad vill känslorna säga?

Känslor har en funktion som rustar oss till handling. Istället för att motarbeta dem kan man arbeta för att acceptera och reglera sina känslor och agera klokt utifrån dessa.

- Välj ut några kort som ni ska prata kring. Vilken är känslan? När kan den infinna sig? Vad vill känslan berätta för dig, d.v.s vilken funktion har den? Hur kan du agera utifrån känslan? Bra agerande? Sämre agerande?

Gruppövningar:

Identifiera känslan

- En av deltagarna beskriver en situation där de upplevde olika känslor utan att berätta vilka känslor det var.
- Sprid ut alla korten på ett bord och låt de andra i gruppen välja ut kort som de tror representerar känslor som den som berättade hade.
- Tillsammans hjälps gruppen åt att identifiera och förklara känslorna.

Gissa känslan

- Välj ut några av de mest "tydliga" känslkortet. Låt någon dra ett kort ur kortleken utan att titta på det. Visa det bara för resten av gruppen. Låt sedan resten av gruppen härma känslan med kroppsspråket och låt den som drog kortet gissa känslan.
- Samtala om i vilken situation en sådan känsla kan vara stark.
- Kan det vara så att man visar en känsla utåt men har en annan inne i sig som inte syns utanpå? Samtala tillsammans kring exempel på detta och hur det kan se ut och kännas.



Exempel på känslor:

Accepterande	Förtvivlad	Ledsen	Skuldmedveten
Arg	Förundrad	Likgiltig	Snopen
Avsky	Förvirrad	Lycklig	Stressad
Avsmak	Förvånad	Nedstämd	Sur
Belåten	Förväntansfull	Nollställd	Sårad
Besviken	Förälskad	Nyfiken	Tillitsfull
Beundrande	Generad	Nöjd	Tokig
Busig	Glad	Olustig	Trött
Chockad	Hatisk	Orolig	Upphetsad
Cool	Hämndlysten	Passionerad	Uppgiven
Entusiastisk	Häpen	Plågad	Ursinnig
Euforisk	Ilksen	Rasande	Uttråkad
Frustrerad	Inspirerad	Road	Ångestfylld
Fundersam	Intresserad	Rädd	Äcklad
Föraktande	Irriterad	Skamsen	Älskad
Förbannad	Knasig	Skeptisk	Överkörd
Förtjust	Kär	Skräckslagen	Överraskad

Läs mer om Tremedia och våra produkter på www.tremedia.se