



KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA

ETT BRÄDSPEL SOM STÖDER KÄNSLOHANTERING

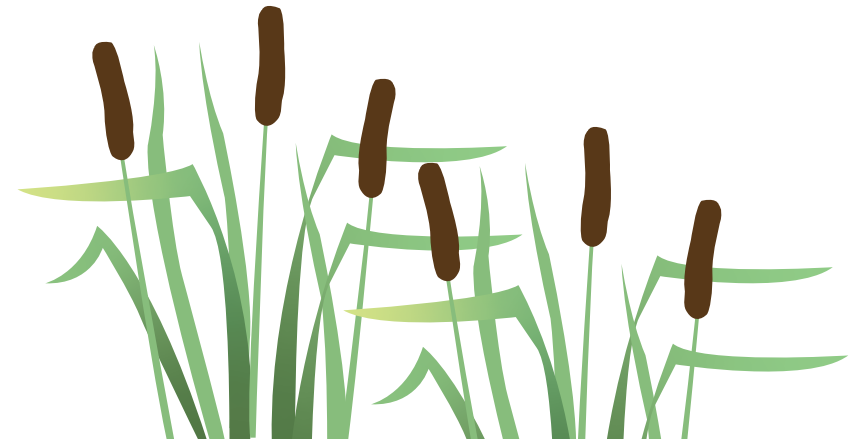


Känslornas bergochdalbana är utarbetad av Veera Backman, Vilma Enkvist, Emma Hellström, Jill Suominen

Grafisk design och illustration vidare bearbetad av Jenny Wiik

Yrkeshögskolan Novia, Wolffskavägen 33, 65200 Vasa, Finland

© Yrkeshögskolan Novia



KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA SPELREGLER

Känslornas bergochdalbana är ett brädspel med olika kategorier. Under spelets gång får eleverna fundera över olika känslor och alternativ, svara på frågor och ta del av ny kunskap. Spelet innehåller en spelplan och kategorikort. Spelpjäser och tärning får du låna från ett annat brädspel.

Spelets gång

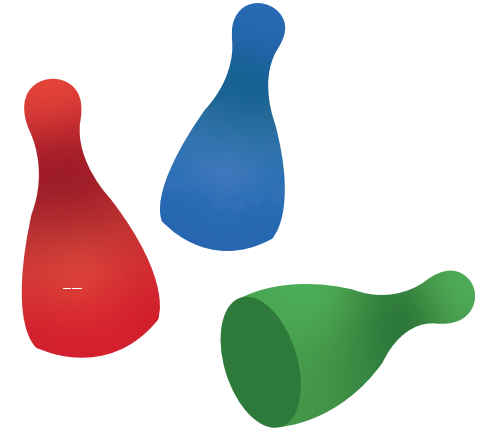
Placera kategorikorten på spelplanen. Lägg spelpjäserna på startrutan och slå tärningen i tur och ordning. Varje steg på spelplanen har olika färger, där varje färg representerar en kategori. Spelaren drar ett kort ur kortpacken som är samma färg som bollen hen står på. Exempel: Hamnar spelaren på en gul boll, tar hen ett kort ur den gula kategorin. Visste du att? Den spelare som är först i mål vinner.

Kategorier

Spelet har fyra kategorier:

Visste du att?

Denna kategori består av faktakort där spelarna får information om olika saker som har med känslor att göra. Det kan vara definitioner av begrepp eller vad som händer i kroppen då olika känslor uppstår.



Frågor

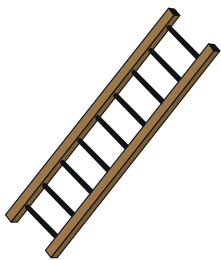
Här läser spelaren upp den fråga som står på kortet och svarar sedan på den.

Vilken känsla?

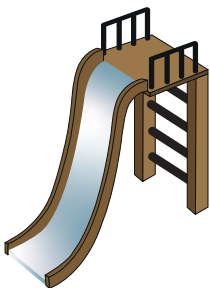
Denna kategori går ut på att spelaren ska förklara den känslan som står på kortet och de övriga spelarna ska gissa rätt känsla. Lyckas spelaren förklara ordet och någon gissar rätt, får båda gå ett steg fram på spelplanen. Om ordet på kortet är för svårt, kan spelaren använda sig av listan med förklaringar som hjälpmedel. Denna kategori har två nivåer, där de svårare känslorna är märkta med UTMANANDE. Innan spelarna börjar spela kommer de överens om vilken nivå de ska använda. Det går även bra att använda sig av båda. Den utmanande nivån ger två extra steg.

Antingen eller

Här presenteras olika situationer där besvikelse på något sätt kan framträda. Eleven ska här välja mellan olika alternativ som passar bäst in på honom eller henne. Ett exempel ur kategorin: Du misslyckas med provet, medan andra i klassen pratar om hur bra de har lyckats. Hur känns det? Svarsalternativ a) Jag är besviken, men försöker tänka att jag lyckas bättre nästa gång och är glad för de andra, eller b) Jag blir arg och river sönder provet. Denna kategori har två nivåer, där den svårare är märkt med UTMANANDE. Kortet i den utmanande nivån har antingen mera text att läsa. Innan spelets gång kommer deltagarna överens om vilken nivå som används. Det går även bra att använda sig av båda.



Hamnar spelaren på stegen får hen klättra upp till den flerfärgade cirkeln och får därmed en extra skjuts i spelet. Spelaren ska hamna med jämna steg på stegen för att få använda den.



Hamnar spelaren på rutschkanan åker hen ner i dammen och hamnar på näckrosen. Spelaren fortsätter därifrån på nästa tur. Spelaren ska hamna med jämna steg på rutschkanan för att åka ned.



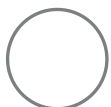
Den flerfärgade cirkeln innebär att spelaren fritt får välja en kategori. Detta gäller inte då man klättrat upp för stegen.



Om du hamnar på cirkeln med ett grått kryss måste du stå över en runda.



Om du hamnar på näckrosbladet händer inget. Du går vidare nästa runda.



Om du hamnar på den tomma cirkeln så får du gå upp för stegen.

FÖRKLARING AV KÄNSLOR

Aggressivitet – beteende eller reaktion som har till syfte att skada någon eller skapa obehag för personen

Avundsjuka – en känsla av missnöje, då någon annan har något som du inte har

Besvikelse – känsla av att något inte blev som man väntat

Bekymrad – man känner ovisshet kring att något kan gå dåligt

Belåten – man känner sig nöjd och tillfredsställd med situationen som helhet

Chockad – man känner sig uppskrämd och förvirrad över något som har hänt

Deprimerad – man känner sig nedstämd och har en ihållande känsla av sorg samt minskat nöje att göra saker man tidigare har gillat

Empati – förmågan att uppleva och förstå andras känslor

Energisk – en känsla av att vara ivrig, uppspelt, upprymd över något som gör en glad eller lycklig

Fascinerad – en känsla man känner när något är mycket trevligt, intressant eller spännande

Frustration – det man känner när vägen till ett eftersträvat mål hindras, en besvikelse över att bli hindrad i sina ansträngningar

Förtjusning – en känsla av värme och fjärilar i magen, det kan väcka känslor som kärlek, nöje eller beundran mot en person eller en sak. Man kan bli förtjust när som helst och i vad/vem som helst

Förvåning – en känsla när man inser att en händelse inte utspelar sig som man har förväntat sig

Förväntansfull – fylld av förväntan, man ser fram emot något

Generad – en känsla när man känner sig varm i kroppen och osäker. Man kan känna sig generad över en situation till exempel när en eller flera personer tittar extra mycket på en

Glädje – ett känslotillstånd av tillfredsställelse. När man är glad är man lycklig eller road, det är en positiv känsla. Människor uttrycker ofta glädje genom att le

Hoppfull – en känsla av att man tror på en förbättring

Häpnad – en känsla när en person inser att något inte står till som personen tänkt sig från början

Inspiration – en känsla man känner när man hittar något man blir intresserad av, man kan koppla ihop det med känslorna motivation och kreativitet

Irritation – en känsla man upplever från och till, en situation som hänt eller någon som gör något fel, orättvist som får en ur balans

Ivrig – en känsla när man är intresserad och uppskärad, man kan känna sig otålig, man vill något väldigt mycket och man vill göra något på en gång

Kärlek – en varm och intensiv känsla av ömhet, omtänksamhet och känslomässig närhet. Man känner kärlek emot saker som man gillar som hobbyer, familj, husdjur, vänner eller någon man är kär i.

Likgiltighet – en känsla som kommer när man inte är motiverad av något, man drar sig tillbaka, ser ingen vits med något och man är ointresserad

Lugn – en känsla av stillhet, ingen känsla av oro eller rädsla

Lycka – en varaktig känsla av djup glädje och tillfredsställelse

Lättnad – en känsla av befrielse när ens oro för något slutar

Medglädje – du delar eller känner glädje med andra och man kan känna gemenskap

Missmodig – då man känner sig nedstämd

Modig – att våga göra mycket eller våga göra något trots att man är rädd, att övervinna sin rädsla

Nervös – ångestfylld eller oro inför något som skall hända

Nyfiken – då vi dras till något som vi känner att är spännande, meningsfullt, nyttigt eller något som ger oss information. Gör att vi testar och undersöker nya saker

Nöjd – att vara belåten och glad med situationen man befinner sig i

Olycklig – drabbad av olycka, känsla av sorg

Optimistisk – ser på världen positivt, tror på godhet och att de flesta situationer slutar bra

Orolig – känner sig ängslig och bekymrad, och är motsatsen till lugn

Osäker – inte säker eller självklar, utan tveksam

Panikslagen – man drabbas av en akut rädsla eller osäkerhet

Rastlös – inte veta vad man ska göra, uttråkad

Rädsla – en känsla som man känner vid hot eller riskfyllda situationer, både äkta och inbillade

Rörd – man känner sig känslomässigt påverkad, omskakad av en situation eller person

Sorg – en känsla du kan känna vid en förlust eller förändring som gör dig ledsen eller sårbar

Spänd – då man känner sig förväntansfull eller exalterad

Stolthet – att vara mycket nöjd med sig själv

Sympati – att känna medlidande för en annan person

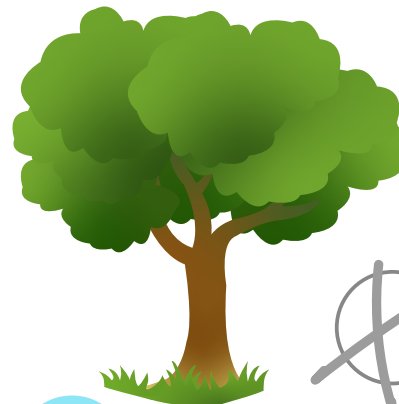
Tacksam – känsla av att man har något att tacka för

Trygghet – en känsla att vara trygg, något som ger säkerhet, beskydd, hjälp, som inte medför hot eller skada

Ångest – en stark rädsla eller oro som känns i kroppen över något. Plötsliga panik-känslor, starkt obehag i särskilda situationer kan vara ångest



KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA



MÅL

VISSTE DU ATT...

FRÅGOR

VILKEN KÄNSLA?

ANTINGEN ELLER

START

SPLASH!

KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA SPELKORT

VILKEN KÄNSLA?
Lycka

FRÅGOR

ANTINGEN ELLER
UTMANANDE

ANTINGEN ELLER
Du blir väldigt arg, hur hanterar du det?

a) Jag skriker rakt ut
... tre djupa andetag
... med en vän
... luft

VISSTE DU ATT...

...du kan stärka din självkänsla? Då gäller
både kunna hantera misslyckanden och ti
själv att lyckas.

VISSTE DU ATT...

FRÅGOR

Hur känns det att inte få
arbetsro av andra i klassen?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

Avundsjuka

VILKEN KÄNSLA?

Besvikelse

VILKEN KÄNSLA?

Bekymrad

VILKEN KÄNSLA?

Belåten

VILKEN KÄNSLA?

Chockad

VILKEN KÄNSLA?

Deprimerad

VILKEN KÄNSLA?

Förvåning

VILKEN KÄNSLA?

Irritation

VILKEN KÄNSLA?

Förväntansfull

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

Ivrig

VILKEN KÄNSLA?

Glädje

VILKEN KÄNSLA?

Kärlek

VILKEN KÄNSLA?

Lugn

VILKEN KÄNSLA?

Lycka

VILKEN KÄNSLA?

Lättnad

VILKEN KÄNSLA?

Modig

VILKEN KÄNSLA?

Nervös

VILKEN KÄNSLA?

Nyfiken

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

Nöjd

VILKEN KÄNSLA?

Olycklig

VILKEN KÄNSLA?

Orolig

VILKEN KÄNSLA?

Osäker

VILKEN KÄNSLA?

Rädsla

VILKEN KÄNSLA?

Sorg

VILKEN KÄNSLA?

Stolthet

VILKEN KÄNSLA?

Tacksam

VILKEN KÄNSLA?

Trygghet

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

Aggressivitet

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

Bekymrad

VILKEN KÄNSLA?

Belåten

VILKEN KÄNSLA?

Empati

VILKEN KÄNSLA?

Energisk

VILKEN KÄNSLA?

Fascinerad

VILKEN KÄNSLA?

Frustration

VILKEN KÄNSLA?

Förtjusning

VILKEN KÄNSLA?

Generad

VILKEN KÄNSLA?

Häpnad

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

Hoppfull

VILKEN KÄNSLA?

Inspiration

VILKEN KÄNSLA?

Likgiltighet

VILKEN KÄNSLA?

Medglädje

VILKEN KÄNSLA?

Missmodig

VILKEN KÄNSLA?

Optimistisk

VILKEN KÄNSLA?

Panikslagen

VILKEN KÄNSLA?

Rastlöshet

VILKEN KÄNSLA?

Rörd

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

Spänd

VILKEN KÄNSLA?

Sympati

VILKEN KÄNSLA?

Ångest

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

VILKEN KÄNSLA?

UTMANANDE

FRÅGOR

Hurdan är en bra lärare?

FRÅGOR

Vad gör du om dina
kompisar säger att du inte
får vara med dem?

FRÅGOR

Hur hanterar du
situationen då du och din
kompis har olika åsikter?

FRÅGOR

Blir du påverkad av dina
kompisars åsikter? Hur?

FRÅGOR

Vad gör dig arg?

FRÅGOR

Vad gör dig glad?

FRÅGOR

Vad gör dig ledsen?

FRÅGOR

Vad gör dig rädd?

FRÅGOR

Hur kontrollerar du dina
känslor?

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

Hur är man en bra
vinnare?

FRÅGOR

Hur är man en bra
förlorare?

FRÅGOR

Vad ska du göra om en
kompis säger att det
förekommer våld i
hemmet?

FRÅGOR

Hur känns det att inte få
arbetsro av andra i klassen?

FRÅGOR

Hur kan du ge klasskamraterna
arbetsro i klassen?

FRÅGOR

Hur känns det då
klasskamraterna inte lyssnar
då det är din tur att prata?

FRÅGOR

Hur är du en bra lyssnare?

FRÅGOR

Vem kan du söka dig till då
något känns jobbigt?

FRÅGOR

Vad är ett bra samarbete
enligt dig?

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

Hurdan är en bra vän?

FRÅGOR

Hurdan är du som vän?

FRÅGOR

Hur känns det då du lyckas
i ett prov?

FRÅGOR

Hur känns det då du
misslyckas i ett prov?

FRÅGOR

Vad kan du göra om en klasskamrat
är ensam på rasten?

FRÅGOR

Vad kan du göra för att glädja
någon annan?

FRÅGOR

Vad kan du göra om en
kompis är ledsen?

FRÅGOR

Vad gör dig besviken?

FRÅGOR

Vad kan du göra om du ser
att någon är ledsen?

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

Kan man vara vän med alla
i klassen?

FRÅGOR

Hur känns det att arbeta i
grupp?

FRÅGOR

Vad kunde läraren göra för
att skapa bättre stämning i
klassen?

FRÅGOR

Vilket är ditt bästa vän-
skapstips?

FRÅGOR

Vem tycker du ska bestämma
reglerna i skolan? Varför?

FRÅGOR

Vad gör du i svåra situationer?

FRÅGOR

Skulle du kunna ändra på
ditt sätt att hantera
känslor? Hur och varför?

FRÅGOR

Vad är en bra komplimang?

FRÅGOR

Hur skulle det kännas om
du blir utfrys av
kompisgänget?

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

Vad är känslor?

FRÅGOR

Varför blir man arg?

FRÅGOR

Hur mår du?

FRÅGOR

Hur känns det då du blir
rädd?

FRÅGOR

Vad gör du då du blir besviken?

FRÅGOR

Hur känns det då du vet svaret
på frågan, men läraren väljer
en annan elev som får svara?

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

FRÅGOR

ANTINGEN ELLER

Du misslyckas med provet, medan de andra i klassen pratar om hur bra de har lyckats.

Hur känns det?

- a) Jag är besviken, men försöker tänka att jag lyckas bättre nästa gång
- b) Jag river sönder provet och blir arg

ANTINGEN ELLER

Min kompis har fått en ny telefon. Jag vill också ha en, men mina föräldrar säger att en ny telefon är för dyr. Hur känns det?

- a) Det känns tråkigt, men jag förstår mina föräldrar och accepterar situationen
- b) Jag blir arg och skriker på mina föräldrar
- c) Jag berömmar kompisens nya telefon

ANTINGEN ELLER

Du blir väldigt arg, hur hanterar du det?

- a) Jag skriker rakt ut
- b) Jag tar tre djupa andetag
- c) Jag pratar med en vän
- d) Jag går ut och tar frisk luft

ANTINGEN ELLER

Du arbetar i grupp och får en bra idé, men resten av gruppen är inte av samma åsikt. Hur känns det?

- a) Jag blir arg och vill byta grupp
- b) Jag frågar varför de inte tycker lika som mig
- c) Jag accepterar deras åsikt och samarbetar med dem så att alla är nöjda

ANTINGEN ELLER

Dina kompisar fryser ut dig från kompisgänget. Vad gör du?

- a) Jag blir ledsen och frågar varför
- b) Jag blir arg och vill inte prata med dem mera
- c) Jag berättar för läraren eller mina föräldrar

ANTINGEN ELLER

Du ser en klasskamrat ensam ute på rasten. Vad gör du?

- a) Jag frågar om vi kan göra något tillsammans
- b) Jag bryr mig inte och går till mina vänner
- c) Jag frågar om något har hänt

ANTINGEN ELLER

Din kompis sprider falska rykten om dig. Vad gör du?

- a) Jag blir besviken och frågar av kompisens varför hen gör så
- b) Jag blir arg och skriker på min kompis att vi inte är vänner längre
- c) Jag låtsas som ingenting. Jag är rädd för att förlora min kompis

ANTINGEN ELLER

Du berättar för en lärare att det känns jobbigt i skolan just nu, men läraren lyssnar inte. Vad gör du?

- a) Jag försöker att inte visa att jag blir ledsen och går iväg med en klump i halsen
- b) Jag pratar med en annan vuxen
- c) Jag pratar med en kompis

ANTINGEN ELLER

Du får höra ett rykte om att en klasskamrat har hårlöss. Vad gör du?

- a) Jag börjar skratta och berättar det för mina vänner
- b) Jag frågar av klasskamraten om det stämmer och berättar hur jag har fått höra det
- c) Jag skriker så att alla hör i klassen: AKTA ER HEN HAR HÅRLÖSS!!!

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

Din kompis säger plötsligt att hen inte vill vara kompis med dig mera. Vad gör du?

- a) Det känns konstigt och jag blir ledsen.
Jag frågar varför
- b) Jag blir arg och skriker på kompis
- c) Jag gör ingenting. Jag grubblar på saken ensam och vågar inte prata med någon om det

ANTINGEN ELLER

En klasskamrat retar din kompis för att hen har smutsat ner sina byxor. Vad gör du?

- a) Jag ger en extra tröja som hen kan använda för att gömma smutsfläcken
- b) Jag är tyst och låtsas som att jag inte ser eller hör
- c) Jag säger åt klasskamraten att det är elakt att retas

ANTINGEN ELLER

Din kompis vinner springtävlingen, vad gör du?

- a) Jag säger grattis
- b) Jag blir sur och går iväg

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

Du gör en teckning i skolan som enligt dig är värd 10 av 10 poäng. Läraren bedömer den med lägre poäng än förväntat. Vad gör du?

- a) Jag blir förvånad och pratar om saken med läraren
- b) Jag blir ilsken och ropar åt läraren att hen är dålig och elak

ANTINGEN ELLER

Läraren har gjort en ny sittordning i klassen och du och din kompis hamnar långt ifrån varandra. Vad gör du?

- a) Jag protesterar och säger att jag inte vill komma till skolan längre
- b) Jag accepterar den nya sittordningen
- c) Jag pratar högre till kompiserna så att det hörs över hela klassen även om det står övriga elever

ANTINGEN ELLER

Du märker att andra i klassen får en inbjudan till en klasskompis kalas, men du själv får ingen. Hur känns det?

- a) Det gör mig inte så mycket. Jag hade blivit mer sårad om det var en mycket god vän
- b) Jag blir ledsen, det känns tråkigt att andra får inbjudningar i skolan, men inte jag. Jag pratar med läraren om saken
- c) Jag blir arg och fryser ut klasskamraten tillsammans med övriga elever

ANTINGEN ELLER

Skolan bjuder på glass. De som är laktosintoleranta får isglass och resten får vaniljglass. Du får en vaniljglass men tycker bättre om isglass. Vad gör du?

- a) Jag blir arg och säger att det är orättvist
- b) Jag förstår att det måste finnas ett alternativ för de med allergier
- c) Jag protesterar och försöker övertala min laktosintoleranta kompis att byta

ANTINGEN ELLER

Ni har gymnastik och delas in i två grupper. Du blir indelad i den grupp som spelar tennis, men du hade velat vara i gruppen som spelar fotboll. Vad gör du?

- a) Jag blir arg på läraren och vill inte delta i gymnastiken längre
- b) Jag blir besviken, men försöker tänka positivt och se möjligheten att lära mig tennis istället

ANTINGEN ELLER

Du berättar för en kompis att du är kär i en klasskamrat. Kompisen säger att hen är kär i samma person. Hur känns det?

- a) Jag blir ledsen med accepterar det
- b) Jag och min kompis skrattar åt saken
- c) Jag blir sur på kompisen och vill inte vara kompisar längre

ANTINGEN ELLER

Några kompisar spelar in en dansvideo på rasten men frågar inte om du vill vara med. Hur känns det?

- a) Jag hade velat vara med, så jag blir besviken
- b) Jag tycker det ser roligt ut så jag frågar om en annan kompis vill göra en video tillsammans med mig
- c) Jag känner mig utfryst
- d) Jag blir arg och försöker förstöra deras video

ANTINGEN ELLER

Ni spelar brännboll i skolan. En spelare från motståndslaget slår bollen som du ska fånga, men du missar den. Du hör hur övriga lagmedlemmar skrattar och himlar med ögonen åt dig. Hur känns det?

- a) Jag känner mig värdelös och blir ledsen
- b) Jag blir generad och ber om förlåtelse
- c) Jag skakar bort oron och försöker bättre nästa gång

ANTINGEN ELLER

Du har gjort en teckning i skolan som du är nöjd med och hänger upp den på väggen. Dagen efter är teckningen förstörd. Vad gör du?

- a) Jag berättar för läraren
- b) Jag blir ledsen och arg och skyller på den som jag tror har gjort det
- c) Jag frågar om någon i klassen vet vem som har gjort det

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

Det är oftast du som frågar din kompis om ni kan leka och det känns dumt att hen aldrig frågar dig. Vad gör du?

- a) Det känns konstigt att jag alltid måste fråga först. Jag är osäker på om hen vill umgås med mig
- b) Jag frågar kompisen varför hen inte brukar fråga mig
- c) Jag blir ledsen. Det känns jobbigt så jag slutar fråga

ANTINGEN ELLER

Din bästa kompis är väldigt duktig på matematik och får nästan alltid fulla poäng i proven. Hur känns det?

- a) Jag känner mig avundsjuk
- b) Jag bryr mig inte så mycket, hen är bra på en sak och jag på en annan
- c) Jag frågar kompisen om hen kan hjälpa mig innan vi har prov. Då kan jag också bli bra

ANTINGEN ELLER

Ni är tre kompisar som ofta umgås. Varje gång ni har en paruppgift väljer de varandra och du måste alltid hitta någon annan att arbeta med. Hur känns det?

- a) Jag känner mig utanför och det känns orättvist
- b) Jag känner mig ledsen och pratar om saken hemma eller med läraren
- c) Jag bryr mig inte. Jag vet att vi är goda kompisar ändå

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

ANTINGEN ELLER

UTMANANDE

VISSTE DU ATT...

...andningsövningar lugnar humöret och kan påverka ditt välbefinnande?

VISSTE DU ATT...

...känslor har ett fysiskt språk? En stark känsla kan göra så att det t.ex. sticker i armarna, gör ont i huvudet, pirrar i magen eller trycker över bröstet.

VISSTE DU ATT...

...motion ger dig energi, gör så att du kan koncentrera dig bättre, gör dig på bättre humör och stärker din självkänsla?

VISSTE DU ATT...

...det är viktigt att misslyckas ibland?

VISSTE DU ATT...

...känslor kan stanna kvar i kroppen även om tankarna förändrats?

Till exempel:

Du känner dig fortfarande arg även om du har släppt det som gjorde dig arg och inte tänker på det längre.

VISSTE DU ATT...

...alla blir besvikna ibland? Då man misslyckas och blir besviken är det ett bevis på att man har satsat och varit modig. Det är inget att skämmas över och i stället kan man försöka tänka att man lär sig av sina misstag.

VISSTE DU ATT...

...glädje och kärlek kan kännas i bröstet som en lätt känsla? Det kan kännas bubblig och varmt.

VISSTE DU ATT...

...om du hanterar misslyckanden med humor och ett öppet sinne sänder du budskap till andra att det är okej att misslyckas?

VISSTE DU ATT...

...människors grundläggande känslor är:

- | | |
|-----------|--------------|
| 1) kärlek | 5) rädsla |
| 2) glädje | 6) avsmak |
| 3) ilska | 7) förvåning |
| 4) sorg | |

är gemensamma för alla kulturer och uttrycks med liknande ansiktsuttryck och gester?

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

...man kan bli bättre på att förstå sig själv och sitt handlande om man kan och vågar lyssna på hur man känner? Genom att identifiera sina egna känslor är det även lättare att förstå andras känslor.

VISSTE DU ATT...

...du kan stärka din självkänsla? Då gäller det att både kunna hantera misslyckanden och tillåta sig själv att lyckas.

VISSTE DU ATT...

...vi alla någon gång blir frustrerade, arga, trötta, ledsna, besvikna och glada, men att det kan vara svårt att sätta ord på sina känslor? Visste du att man i sådana situationer kan ta hjälp av trafikljusfärgerna grön, gul och röd för att beskriva känslorna?

VISSTE DU ATT...

...hjärnan förbrukar mellan 15 och 20 % av vår energi, oavsett om vi löser världsproblem eller sitter och tittar på TV?

VISSTE DU ATT...

...det finns fem grundläggande principer för goda relationer? Dessa är att kunna:

- 1) Se
- 2) Lyssna
- 3) Bekräfta
- 4) Respektera
- 5) Göra delaktig

VISSTE DU ATT...

...ilska kan kännas som en spänning i huvudet, nacken och axlarna?

VISSTE DU ATT...

...sorg och saknad kan kännas som en tung känsla i bröstet, som något som hugger till?

VISSTE DU ATT...

...rädsla kan kännas som ett sug i magen?

VISSTE DU ATT...

...den viktigaste målsättningen som våra känslor har är att avslöja för oss vad som är viktigt för vårt välbefinnande? Känslorna får oss att söka oss till saker som stöder vårt välbefinnande, till exempel trevliga människors sällskap.

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

VISSTE DU ATT...

