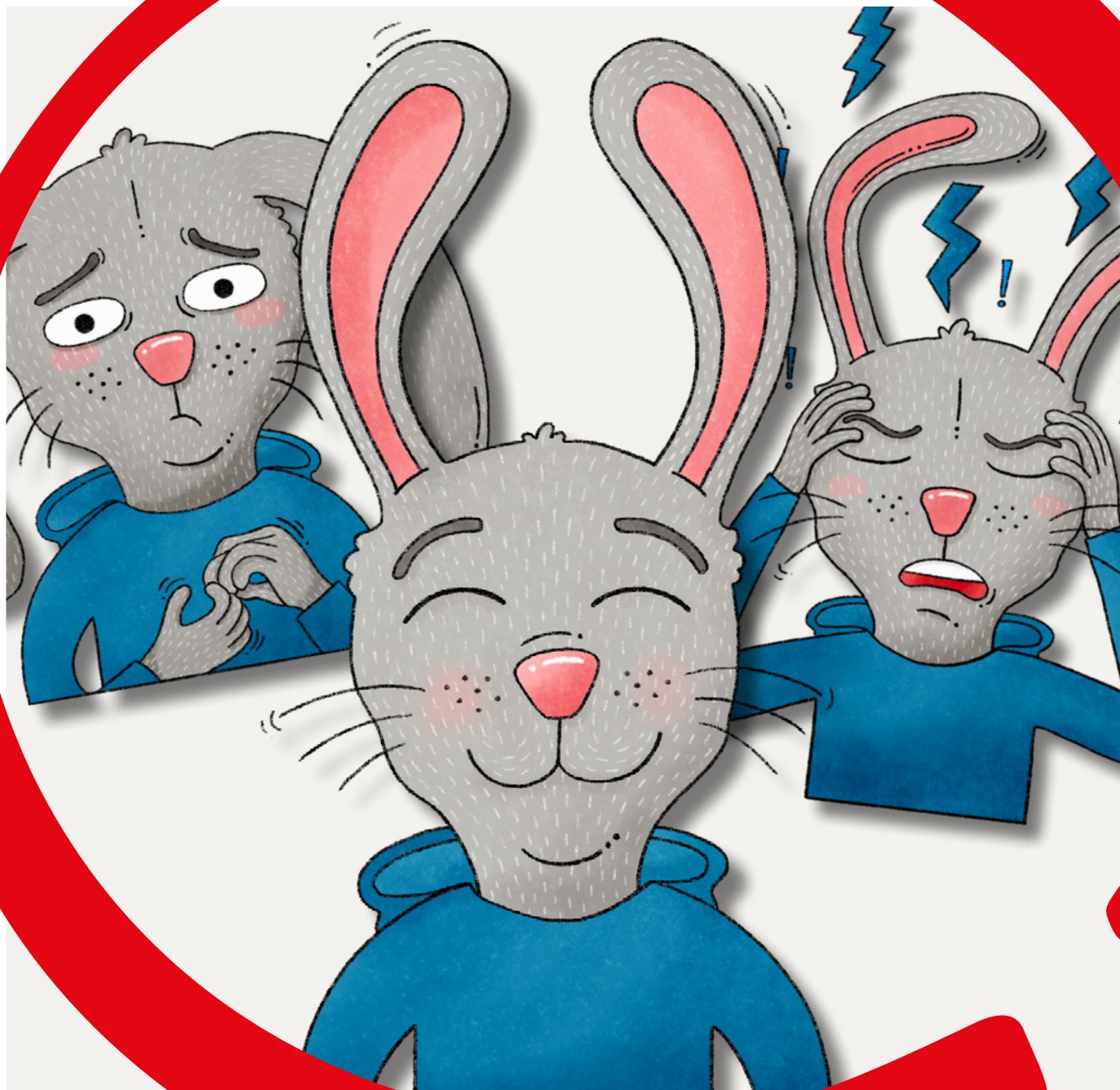




KÄNSLOKORT



Rädda Barnen



Co-funded by
the European Union



Rädda Barnen

KÄNSLOKORT

Varför känslkort?

Känslkortet kan användas för att på ett pedagogiskt sätt tillsammans med gruppdeltagare eller individuellt prata om, synliggöra och sätta ord på olika känslor.

Att använda känslkort kan göra det lättare att sätta ord på känslor, visa hur man känner i stunden, eller vad man kände i en annan situation. Det kan även vara ett sätt att visa på att vi alla har känslor, många olika känslor. Att förstå sina egna känslor gör det lättare att hantera och prata om sitt mående men också att få veta hur någon annan känner.

Det står inga känslor på känslkortet för att var och en själv ska få tolka vilken känsla de tycker att bilden visar. De är också ett sätt att visa på hur vi kan uppfatta och tolka in olika känslor på samma kort. Ibland kan det behövas hjälp att sätta ord på känslorna.

Att prata om känslor med barn är en viktig skyddsfaktor för en god psykisk hälsa. Om du vill läsa mer om skyddsfaktorer som stärker psykisk hälsa kan du göra det här: [Blandade känslor – om barn och ungas psykiska hälsa](#).

Hur använder jag dem?

Skriv ut korten, laminera och klipp ut!

Det finns inga bestämda regler om hur du använder dig av känslkortet, hitta ett sätt som funkar för dig. Här kommer några förslag för att komma igång:

- Inled träff med att alla deltagare får välja ett eller flera kort som de tycker visar hur de känner/mår just nu. Vid slutet av träffen kan ni be dem välja ett eller flera kort igen. Kanske har de samma känslor som i början, kanske har de andra.
- Använd korten i samband med olika övningar. Hur kändes det att göra den här övningen? Vad var det med den här övningen som gjorde att du känner så här?
- Låt varje deltagare dra ett kort och sätta ord på den känsla de ser på kortet. Hur känns den känslan i kroppen, när brukar känslan komma, vad kan man göra då?



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Rädda Barnen

KÄNSLOSKOLA

Känslor kan beskrivas på många sätt. Du kan vara arg, men också sur, butter eller ilsken. Du kan vara glad, men också positiv, sprallig eller lycklig. Här kommer fler ord på känslor som ni kan använda er av med känslokorten.

FÖRVÅNAD, HÄPEN, PAFF

Känslan vill få dig att vara beredd när det händer något oväntat.

RÄDD, HOTAD, SKRÄMD, OROLIG

Känslan är till för att skydda mot faror.

ARG, SUR, BUTTER, ILSKEN, RASANDE, IRRITERAD, TJURIG

När något är orättvist och någon har gjort eller sagt någonting utan att först kolla att det är okej för dig.

NYFIKEN, INTRESSERAD, TESTA, PROVA

Känslan får dig att vilja veta mer och prova nya saker.

LEDSEN, SÅRAD, DEPPIG, BESVIKEN, NERE, SORGEN

Känsla av att sakna något eller bli av med något värdefullt. Behov av omsorg och omtyckelse.

SKAM, FEL, GENERAD, VÄRDELOS, PINSAM

Känslan av göra fel eller vara fel och dålig. Inte passa in i. Vilja avbryta det man gör. Gömma sig. Vill följa normer för att slippa känslan.

SKULD, ÅNGER, DÅLIGT SAMVETE

Att ångra något som blev fel eller dåligt för andra.

STRESSAD, PÅ GÅNG, PIRRIG, RASTLÖS

Känsla som ger extra kraft men som blir jobbig ibland. Svårt att bli av med, orolig känsla i kroppen.

GLAD, SKRATTIG, ROLIG, POSITIV, SPRALLIG, NYFIKEN, PIGG, LYCKLIG, SUGEN

Upptäcka och vilja göra mer av det som känns roligt. Öppen och tillgänglig.

LUGN, SOFT, CHILL, AVSLAPPNAD, SKÖN, FRIDFULL

Vill få dig att fortsätta med det som är avslappnande och tryggt.

ÄCKLAD, BLÄ, USCH, AVSKY

Känslan vill skydda dig från att få i dig något äckligt och farligt. Spotta ut, kräkas.

AVSKY, FÖRAKT

Komma bort ifrån det och dra sig undan. Skydda från något obehagligt.

TOM, MENINGSLÖST, HOPPLÖST

Allt är så svårt så du stänger av känslorna. Vill inget, orkar inget.

MODIG, TUFF

Känsla som kommer av att du gör något utmanande. Vågar något.

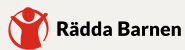
STOLT, HEDRAD, MALLIG, NÖJD, DUKTIG, VÄRDEFULL

Känsla av att ha gjort något som är bra och rätt för dig eller andra.



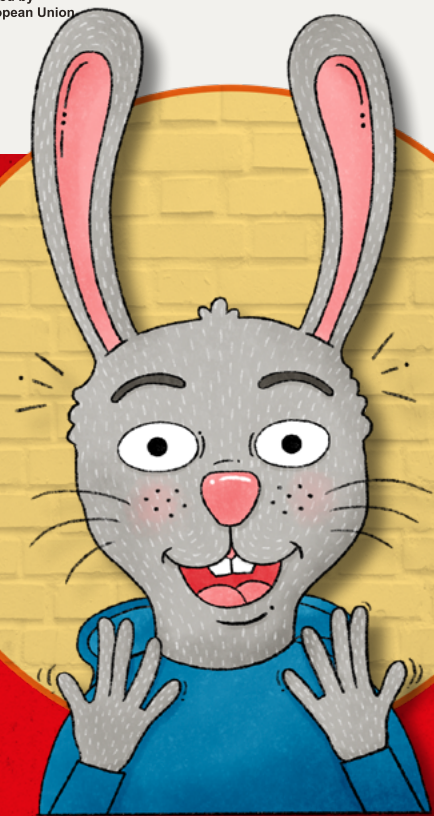
LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

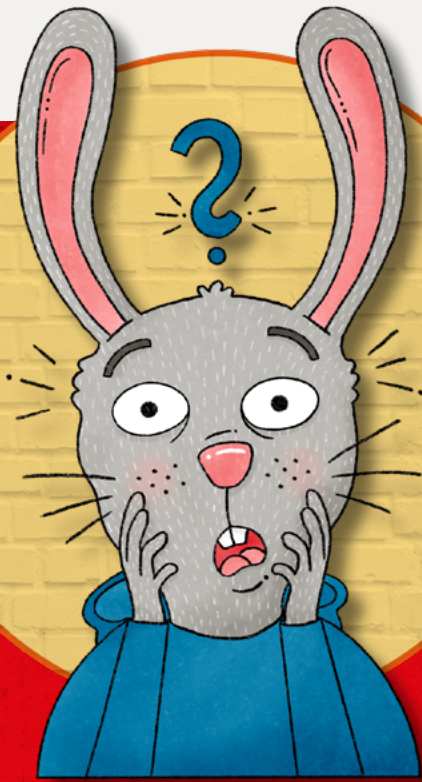
Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv





LITE MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



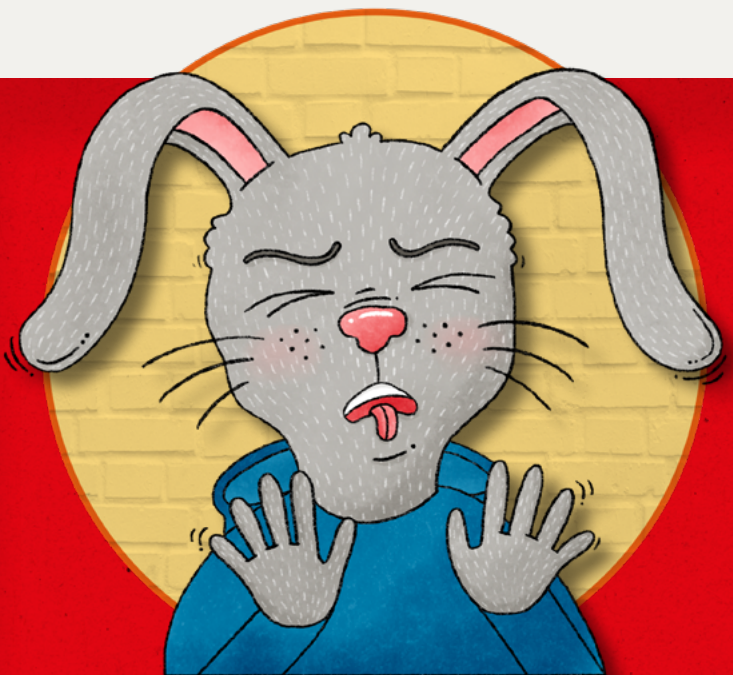
LITE MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE MYCKET

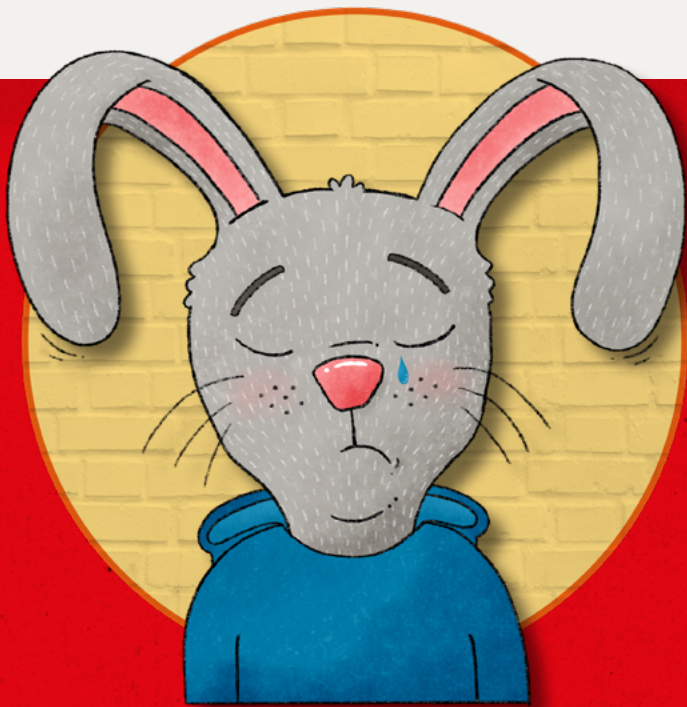
Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE MYCKET

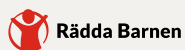
Illustrationer: Maria Borgelöv





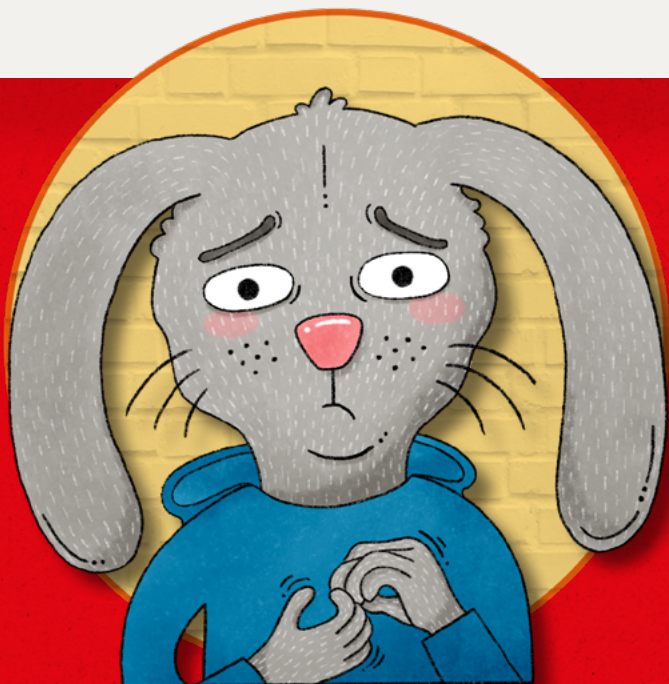
LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

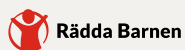
Illustrationer: Maria Borgelöv





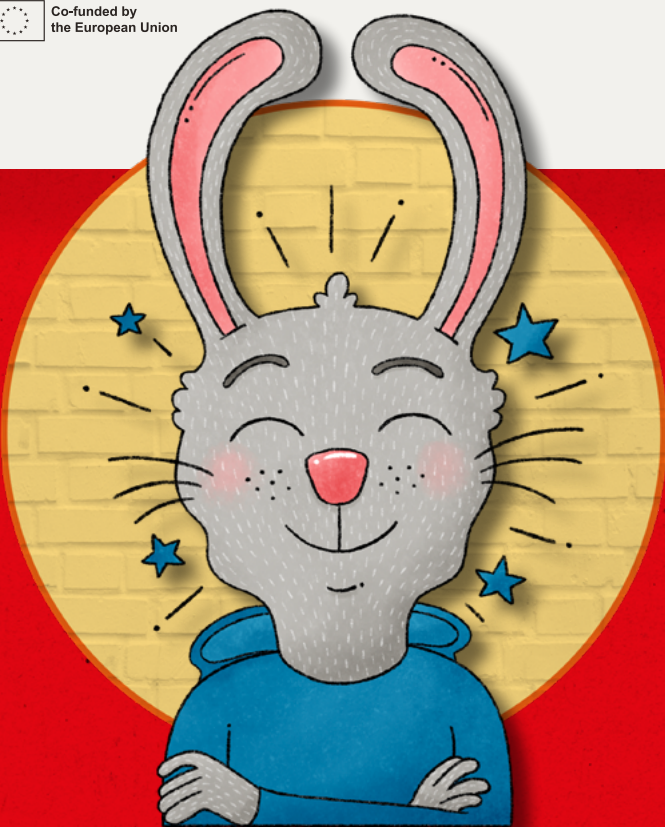
LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



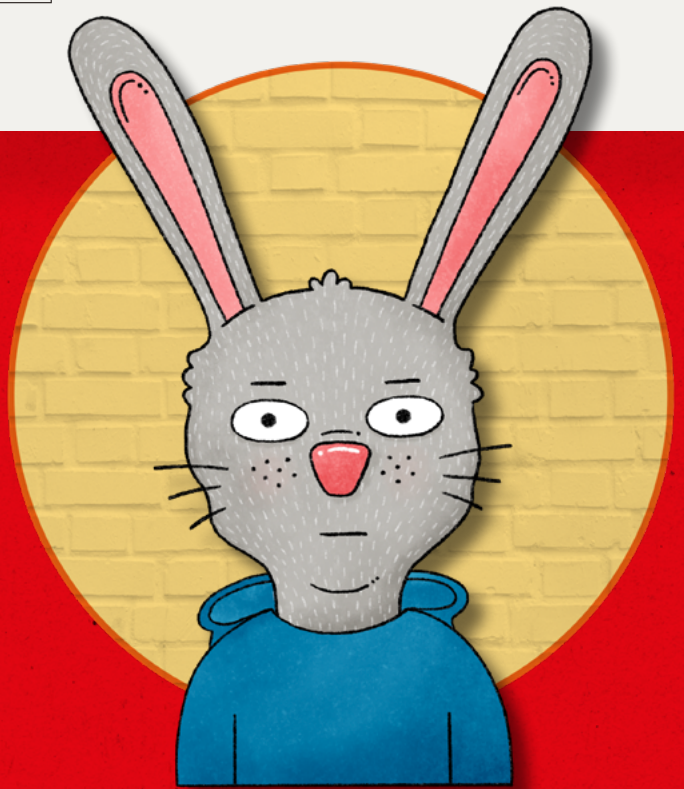
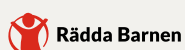
LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv



LITE  MYCKET

Illustrationer: Maria Borgelöv

