



KÄNSLORNAS PÄRISERHJUL

KÄNSLORNAS PARISERHJUL

Verktyget *Känslornas pariserhjul* illustrerar många olika känslor som hör till livet och ger redskap för att prata om känslor. Ett barn upplever många olika känslor under en dag och behöver en vuxens hjälp för att förstå dem, lära sig att känna igen olika känslor och sätta ord på sina känslor. Man kan gärna berätta för barnet att det inte finns något rätt och fel när det gäller känslor och att alla känslor är tillåtna, men inte alla handlingar. Hur hjälper du barnet att identifiera och sätta ord på sina känslor?

Att fundera på tillsammans med barnen:

- Vilka känslor finns med i bilden?
- Hur känner sig de som sitter i den gröna vagnen?
Och hur känner sig de som sitter i den orange vagnen?
- Varför är de som sitter i den blå vagnen ledsna?
Vilka känslor kunde finnas i ditt pariserhjul?
- När är du glad?
- När är du arg?
- Vad gör du när du är arg?
- Vad gör dig rädd?
- Vad gör dig ledsen?
- Vad innebär det att vara överraskad? När blir du överraskad?
- Vad innebär det att vara förtjust?
- Har du blivit överraskad av något?
- Vad gör dig arg?
- Vad får dig att skratta?

Med föräldrarna:

- Vilka känslor har ni upplevt i dag?
- Vilka ord för känslor kan barnet?
- Hur ger du barnet ord för känslor?
- Hur reagerar du när barnet uttrycker besvikelse och ilska?
- Vilka känslor hos barnet tycker du är svåra att hantera?

Som yrkesperson:

- Hur uttrycker man känslor i er arbetsgemenskap?
- Vilka känslor är tillåtna?
- Hur hanterar ni svåra känslor?

ÖVNINGAR

Känslornas fallskärm

Barnen ställer sig runt lekfallskärmen och håller i den. Färgerna på lekfallskärmen namnges efter känslor och barnen byter platser i enlighet med den vuxnas anvisningar. Därefter kan barnen demonstrera olika känslor med hjälp av fallskärmen.

Fallskärmen rör sig lugnt, den är lugn.
Fallskärmen rör sig hetsigt och är arg...

Syfte: Att öva sig på att sätta ord på och tolka olika känslor genom lek.

Känslopantomim

Barnen får turvis utan ord demonstrera en känsla, och de andra barnen får gissa vilken känsla det är fråga om.

Syfte: Att genom lek öva på att sätta ord på och tolka olika känslor.

Känslokull

Barnen leker kull (tafatt) och ett av barnen väljs till fasttagare. När fasttagaren tar fast någon, nämner fasttagaren en känsla som den fasttagna ska visa.

Den fasttagna stannar kvar på platsen med sin känsla (kan exempelvis se arg ut) och kan räddas genom att en kompis visar samma känsla och rör vid den fasttagans axel. Fasttagaren byts ut i enlighet med barnens önskemål och den vuxnas beslut.

Syfte: Att öva på att sätta ord på och tolka olika känslor.