

Så använder du Mielis känslkort

Majoriteten av eftisarna i svenskfinland har fått Mieli ry:s *Må bra tillsammans; Handbok för främjande av lågstadielevs psykiska hälsa* och tillhörande känslö- och vänskapsfärdighetskort.

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/kort-for-kanslo-och-vanskapsfardigheter/>

Åtta sätt att använda känslö- och vänskapsfärdighetskort

1 Berättelser

Hitta på en gemensam eller individuell berättelse utifrån ett eller flera kort, muntligt eller skriftligt.

2 Drama och stillbilder

Spela upp korta scener i små grupper eller göra "statyer" som visar en känsla eller situation.

3 Samtalsstartare

Använd korten för att inleda diskussioner: vad händer på bilden, vilka känslor finns, har du varit i en liknande situation?

4 Kategorisering

Sortera korten efter t.ex. känslor vi upplevt idag, känslor som ger/tar energi, vanliga lek-situationer, lätta/svåra färdigheter.

5 Konfliktlösning

Välj ett konfliktkort, diskutera vad som hände, vilka känslor som uppstod, kortsiktiga/långsiktiga följder och hur man kan ta ansvar eller gottgöra. Vilka kort för vänskapsfärdigheter skulle kunna användas?

6 Dramaövningar

Gestalta känslor med kropp och mimik, låt andra gissa, eller kombinera två känslor i en improviserad scen.

7 Litteraturkoppling

Läs en berättelse och låt eleverna välja känslkort som passar karaktärerna, analysera varför känslorna uppstod.

8 Reflektion

Skriv eller berätta utifrån ett känslkort, t.ex. dagboksanteckning ur en karaktärs perspektiv, eller välj ett kort som visar hur man känner sig före/efter en övning.



Korten kan köpas eller laddas ner på Mieli ry:s webbplats.