Trollspöet

I den här övningen ska eleverna gestalta och uttrycka olika känslor och sedan prata om hur dessa känslor påverkar oss.

15-30 min Åk F-3

Instruktioner

Syfte

- Träna på att uttrycka känslor.
- Reflektera över hur olika känslor känns i kroppen.

Gör så här

1. Sätt er i två halvcirklar mitt emot varandra, på stolar eller på golvet.
2. Du som pedagog svingar ett trollspö (använd en penna, linjal eller något annat som liknar ett trollspö. Eller så kan du säga att du har ett osynligt trollspö som du svingar med) mot den ena halvcirkeln. Säg ”Simsalabim, nu trollar jag er till arga elever!”
3. Eleverna i den halvcirkeln får nu spela arga och med röster, mimik och kroppsspråk visa känslan. De ska inte vara arga på någon person utan bara försöka visa att de är arga. Eleverna kan sitta kvar på stolarna medan de gestaltar känslan.
4. Byt känsla (till exempel glad, blyg, sur, överraskad, överlägsen, rädd och så vidare) och alternera mellan de två halvcirklarna.

Diskutera efter varje känsla:

- Hur kändes det att vara…?
- Hur kändes det att stå nära någon som var…?
- När brukar ni känna den här känslan?
- Finns den här känslan ofta i klassen eller på skolan?

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.