# Trollspöet

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

15 min För barnen

## 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. Svinga mot den ena halvcirkeln och säg ”Simsalabim, nu trollar jag er till arga barn!”.
3. Barnen 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. Barnen kan sitta kvar medan de gestaltar känslan.
4. Byt känsla (till exempel glad, blyg, sur, överraskad, överlägsen, rädd) och alternera mellan de två halvcirklarna.

## Att prata om efter varje känsla

- Hur kändes det att vara …?
- Hur kändes det att vara nära någon som var …?
- När brukar ni känna den här känslan?
- Finns den här känslan ofta hos oss på förskolan?

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.