

Lek och samtal kring känslor och roller

Här finns förslag på lektionsupplägg där man genom lek och samtal kan lyfta tema kring känslor och roller, men även för att ha roligt tillsammans. Övningarna går att anpassa till olika åldrar.

Lektion om **Känslor (Lek och diskussionsfrågor)**

Syfte

Leken "Känslosallad" är en metod med syfte att sätta ord på och avdramatisera känslor. Det är också ett sätt att visa på den blandning av känslor som ibland kn uppstå i oss människor. Diskussionen efteråt är en möjlighet att konkretisera känslorna och få eleverna att reflektera kring hur de hanterar sina egna och andras känslor. När vi kan uttrycka våra känslor blir vi bättre på att kommunicera med varandra, vilket på sikt skapar en tryggare klass med ett gott klimat och god samtalston.

Förberedelser

Sätt stolar i en ring. Det ska vara lika många stolar som antal elever.

Upplägg

Innan ni börjar leka, skriv ordet "känslor" på tavlan och låt eleverna säga några olika känslor de kommer på. Förmedla att alla har förmåga att känna alla känslor, men att det är olika hur mycket vi visar. Vissa visar sina känslor mycket och ofta, andra håller dem mer för sig själva.

Efter att ni tillsammans skapat en lista med olika känslor på tavlan, tilldelar du eleverna varsin känsla.

Till exempel pirrig, nyfiken, glad, förbannad.

Varje känsla ska tilldelas till **minst två personer**.

Alla elever sitter i ringen utom du.

Starta leken med att ropa ut att (till exempel) alla pirriga ska byta plats!!!

De som fått den känslan byter då plats med varandra samtidigt som du själv sätter dig på en av stolarna. Den elev som nu är utan stol, blir då ny lekledare och ropar ut en ny känsla.

När som helst kan lekledaren ropa "**känslosallad!**" och då måste alla resa sig och hitta en ny stol. Även då gäller det för lekledaren att försöka hinna ta en ledig plats. Leken har inget tydligt slut utan pågår så länge det är roligt.

Diskussion om känslor: Så här gör du

När ni lekt färdigt låter du leken övergå i ett samtal om känslor. Sitt gärna kvar i ringen och ta fram en stol till dig med, så du sitter tillsammans med eleverna. Nedan hittar du förslag på diskussionsfrågor.



Att veta vad man känner

- Vet vi alltid vad vi känner?
- Är det svårt att känna skillnad på ja-känsla och nej-känsla? I vilka situationer?
- Kan man känna både ja och nej till något samtidigt?
- Hur ska man göra när man inte riktigt vet?
- Kan vi känna två känslor samtidigt? Har någon upplevt det någon gång? Hur kändes det? Berätta mer?
- Hur kan man visa känslor? Vad är ett bra sätt att visa känslor på?
- Vad kan vi göra om vi känner oss arga eller ledsna? Hur kan vi uttrycka det på ett bra sätt?
- Hur vet man vad någon annan känner?
- Känner man ibland känslolösad? Hur ska man göra då?
- Är det svårt att visa känslor?
- Vilka känslor kan vara svåra att visa?
- Vilka känslor kan vara lätta att visa?
- Måste vi alltid visa vad vi känner?
- Är vi alltid arga när vi uttrycker ilska, eller kan det finnas en annan känsla bakom ilskan?
- Hur kan det påverka oss om vi inte uttrycker vad vi känner när vi är ledsna?
- Hur kan vi tillsammans skapa ett tryggt klassrum där det är tillåtet att uttrycka sina känslor för varandra, utan att vara rädd för att bli dömd?
- Hur kan vi visa respekt för någon som inte vill berätta vad de känner?
- Är det någon som vet vem man kan vända sig till på skolan om man känner att man vill prata mer med någon?

Lektion om att Synliggöra olika roller i gruppen ”Hopprensleken”

Syfte

I denna lek får eleverna leka och ha kul, samtidigt som olika sorters roller synliggörs. Poängen med leken är absolut inte att peka utan någon, eller att på något sätt ge intrycket av någon person är bättre eller sämre än någon annan. Tvärtom vill vi här belysa att alla sorters personer och egenskaper behövs i en grupp. Det kan dock vara bra att vara medveten om vilken sorts roll i tar i olika sammanhang, vilket blir tydligt här. Men framför allt, vill vi mest ha kul.

Upplägg

Dela upp eleverna i grupper om 6. Varje grupp får tre hopprep. När alla grupper fått sina hopprep, ger du följande instruktioner till eleverna:

Lek och samtal kring känslor och roller

Grundskoleförvaltningen



Alla elever ska hålla i en ände av ett hopprep med en hand. (Två elever per hopprep) Uppgiften är sedan att tillsammans göra en så stor knut som möjligt med hopprepen. **OBS!** De får dock endast hålla i hopprepet med en och samma hand och de får aldrig släppa hopprepet. De måste alltså hålla fast i det med samma hand under hela tiden. När eleverna fått instruktionerna, ber du dem att starta. Har de övriga frågor, säger du att den enda regel som finns, är att aldrig släppa hopprepet.

Efter ca 4-5 minuter säger du; ”nu är det två minuter kvar”

Observera eleverna, vilken grupp samarbetar och gör en plan, vika tjafsar i mun på varandra och kommer ingenstans, vilka sätter sig ner och gör inget för att ingen tar något initiativ?

När tiden är ute, går du runt och fråga eleverna om uppgiften, hur de upplevde den. Alla ska fortfarande hålla kvar i sitt hopprep(!)

Visa kommer ha fått en väldigt stor knut, vissa ingen alls. Vissa är glada, andra besvikna. Fråga om de hade något planer med sitt förfarande, om någon tog kommando, eller om det var ett samarbete.

Efter lite diskussioner, säger du; nu ska ni få en uppgift till. Ni skall nu knyta upp knuten, fortfarande utan släppa hopprepet och(!!) under tystnad. Ni får alltså inte säga ett ord till varandra. Varsågod att börja. Frågar eleverna om det är ok att använda kroppsspråk och blickar, svarar du ja, men du ge inga instruktioner om att göra så.

Efter ytterligare 4-5 minuter säger du ”nu är det 2 minuter kvar”

När tiden är ute kommer vissa elever redan vara klara, medan andra kommer vara lite frustrerade över att de inte hann. Pratar med barnen och ställer samma frågor som innan. Lägg gärna till frågor som, Hur upplevde ni att göra detta utan att prata? Vilket var lättast, med eller utan ord? Tog ni samma roller denna gång som i första rundan?

Avsluta med att fråga eleverna, ”Vad tror ni var meningen med denna lek?” När det gissat klart, samtalar du med eleverna om att vi ofta tar olika roller i grupper. Alla behövs, men om vi endast har ledare i en grupp, kan det bli bråk om m som ska bestämma. Har vi ingen som vill leda, kanske vi inte kommer någonstans. De som planerade och om fram till en strategi hr oftast gjort en stor knut, de som bara körde på, kanske inte kom lika långt. INGET är mer rätt än det andra, men fundera över det tillsammans. Be eleverna tänka över vilken roll de tog och det är samma roll som de brukar. Trivs dem med den rollen eller önska de att de kunde ta en annan roll ibland.

Avsluta med att diskutera hur rollern som finns påverkar klassen och om alla får ta den roll de önskar i klassrummet?

Lektion om att **Kommunicera utan ord "Detektiven"**

Syfte

Att ha kul tillsammans och att träna på icke verbal kommunikation.

Upplägg

Alla lever sitter i en ring tillsammans. Förklara för den att vi ska leka detektiv och att en elev kommer vara "mördare" och två kommer vara "detektiver". Be eleverna blund och förklara för den att du nu kommer ge en elev en kläm på axeln, till den som ska vara mördare. Du kommer ge två kläm på axeln till två lever som ska vara detektiver. OBS! Innan du börjar, så förklara att om en elev får ett kläm eller två på axlarna, men inte vill ha de rollen, kan de bara skaka på huvudet, så väljer du någon annan.

När alla roller är utvalda, ber du eleverna att öppna ögonen. Den hemliga mördaren ska nu "mörda" folk genom att blinka mot dem. De som får ögonkontakt och får en blinkning mot sig, faller ner och sätter sig på golvet det är nu detektivernas uppgift att identifiera mördare. När en detektiv har en gissning, så räcker hen upp handen. Om det är rätt, avslutas leken eller börjar om, annars fortsätter ni. Om ingen av detektiverna kommer på vem mördaren är, får övriga klasskompisar vara med och gissa. Säg då; nu får vi hjälpa till lite. Alla ni som har en gissning, pekar på den misstänkta på 3. 1,2,3! Pekar mer än två personer på samma person, får den svara på om det stämmer. Annars fortsätter leken tills ni inte vill leka mer.

Kontakt: Sophie Sundberg, sophie.sundberg@grundskola.goteborg.se