

# MAHTI-Känslkort

MAHTI-korten är avsedda att användas som stöd för att uttrycka, namnge och sätta ord på sina känslor. Korten kan användas med personer i alla åldrar och i flera olika situationer. Känslkortet kan användas både individuellt och vid gruppträffar.

Känslkortet kan användas på många olika sätt. Här är ett exempel på hur man använder känslkortet under MAHTI-anpassningskurser.

## Känslomätaren

Målet med övningen är att deltagarna muntligt ska kunna uttrycka sina känslor, träna att namnge och sätta ord på dem. Meningen är att stöda förståelsen för att alla känslor är tillåtna. Syftet med övningen är också att hjälpa deltagarna förstå att känslor kan förändras. Känslkortet fungerar som ett stöd för att aktivera alla deltagare att ge ett namn på känslan. Genom att använda korten kan det också bli lättare för deltagarna att diskutera i gruppen. Med hjälp av övningen bekantar sig gruppledammarna med varandra.

Övningen utförs i början och i slutet av kursen.

1. Placera ut MAHTI-känslkortet på golvet eller på ett bord, så att gruppledammarna kan röra sig fritt och välja det mest passande kortet åt sig själv.
2. Gruppledammarna väljer det kort som beskriver deras känsla just nu.
3. Gruppen sätter sig så att alla kan se och höra varandra. Be gruppledammarna att i tur och ordning upprepa sitt namn och visa gruppen det kort hen har valt.
4. Varje gruppledamm berättar i tur och ordning om känslan på kortet och vid behov även visar/härmar det kort hen har valt. Be dessutom personen namnge den egna känslan bakom upplevelsen.

Stöd diskussionen genom att även själv uttrycka känslan på kortets bild genom att visa känslan och hjälp deltagaren att hitta det mest passande ordet för den egna känslan. Att visa känslan med hela



kroppen hjälper ofta då man ska sätta ord på känslan. Även om deltagaren lätt hittar känslan (och ordet), kan man genom att öva på att visa upp känslorna hjälpa de övriga gruppmedlemmarna att namnge sina egna känslor.

Be ännu personen att berätta varför hen har denna känsla om hen vill.

## Exempel

Personen väljer en bild där vargen ser ledsen ut, tittar ner i marken och rör sin haka med ett finger. Personen berättar att hen har en "bu - känsla".

Visa själv känslan på kortet.

Fråga hurdan är upplevelsen då man ser ut så här och man har en "bu-känsla"? Be vid behov de övriga i gruppen om hjälp för att ge ett namn på känslan.

- Hurdan är känslan?  
Positiv eller negativ?  
Sorglig, nedstämd, osäker eller vemodig?
- Vilka skillnader finns i känslorna?
- Vad beror denna känsla på?

1. Anteckna känslan då personen har hittat ett ord på sin känsla. Tacka personen för att hen berättade sin känsla.
2. Repetera känslorna för gruppen, då alla i gruppen har berättat om sin upplevelse och känslan bakom den. Påminn deltagarna att alla upplevelser och känslor är ok! Fundera tillsammans om känslorna och erfarenheter kommer att vara likadana under hela kursens gång.
3. Utför samma uppgift på nytt i slutet av kursen. Har upplevelsena och känslorna förändrats, som ni kanske redan gissade i början av kursen?

Text: Pia Björkman, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry  
Översättning: Jessica Öhman

Översättningen och tips för användningen har gjorts med stöd av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.

