

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Känslösagan

Mål:

- att lära sig känna igen känslor hos andra människor.
- att lära sig att känslor förändras.
- att lära sig att namnge känslor.

Gör så här:

1. Gruppmedlemmarna sätter sig i en ring på golvet så att alla kan se och höra varandra.
2. Plocka upp ett MAHTI-kort som ligger i en hög på golvet. Namnge känslan som finns på kortet. Visa upp känslan på kortet. Be gruppmedlemmarna visa känslan som finns på kortet, med hela sin kropp.
3. Hitta på en början på en berättelse om vargen och den aktuella känslan. Stanna upp berättelsen vid ett spännande ställe där känslan förändras. Gruppens ledare skriver ner berättelsen under arbetets gång.
4. Följande gruppmedlem tar upp ett kort. Gruppmedlemmen namnger känslan. Hjälプ gruppmedlemmen med att namnge känslan vid behov. Alla gruppmedlemmarna visar känslan med hela kroppen.
5. Be gruppmedlemmen berätta en fortsättning på berättelsen utgående från känslan.
6. Fortsätt på samma sätt tills berättelsen är klar.
7. Då berättelsen är klar läser ni igenom den tillsammans. Stanna upp vid varje känsla och repetera den genom att visa den med hela kroppen.

MAHTI-Känslkort - Tips och idéer

Gissa känslan

Mål:

- att lära sig känna igen känslor.
- att lära sig sätta ord på andra människors känslor.

Gör så här:

1. Lägg ut MAHTI-korten på ett bord eller golvet så att alla gruppmedlemmar i tur och ordning får gå och ta ett kort som de inte får visa för de andra.
2. Gruppmedlemmarna sätter sig så att de ser och hör varandra.
3. Ta även själv ett MAHTI-kort. Visa känslan som finns på kortet med hela din kropp, men visa inte kortet för gruppmedlemmarna.
4. Låt de övriga deltagarna gissa vilken känsla du försöker visa.
5. Då någon gissat rätt, går turen vidare till följande person i ordningen som får visa känslan på kortet.
6. Avsluta övningen med att ni repeterar alla känslor genom att personen som valt kortet visar känslan och säger namnet på känslan och de övriga visar känslan och säger högt känslans namn.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Sortera känslorna

Mål:

- att lära sig sortera känslor i positiva och negativa känslor.
- att lära sig att namnge känslor.

Gör så här:

1. Förbered övningen genom att plocka ut de känslor du vill att gruppen ska arbeta med. Plocka ut både positiva och negativa.
2. Börja övningen med att diskutera med gruppen hurdana känslor är positiva känslor, hur man mår om man har en bra känsla. Diskutera sedan med gruppen hurdana känslor är negativa känslor och hur man mår om man har en dålig känsla?
3. Rita två rutor på en tavla eller ett papper. I den ena rutan skriver du Positiv som rubrik och i den andra rutan skriver du Negativ som rubrik.
4. Plocka upp ett av korten du valt. Visa kortet för gruppmedlemmarna. Namnge känslan som finns på kortet. Fundera tillsammans med gruppen om känslan är en positiv/bra känsla eller en negativ/dålig känsla. Limma upp kortet i rätt ruta.
5. Be sedan en gruppmedlem ta ett kort, namnge känslan och hänga upp kortet i rätt ruta.
6. Då ni gått igenom alla känslor repeterar ni känslornas namn.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Hitta motsatser

Mål:

- att lära sig vilka känslor som är motsatta känslor.
- att lära sig namnge känslor.

Gör så här:

1. Förbered övningen genom att plocka fram flera känslor som visar motsatta känslor t.ex. glad och ledsen.
2. Lägg fram korten på ett bord eller ett golv så att samtliga gruppmedlemmar kan se korten.
3. Börja med att själv söka fram ett känslor och visa upp det för gruppmedlemmarna. Ge namn på känslorna som du har hittat. Diskutera skillnaderna på känslorna. Hur känns det, hur ser man ut osv.
4. Diskutera att det inte alltid finns ett klart svar som är rätt eller fel då det gäller motsatser av känslor. Det handlar om hur man tolkar dem.
5. Någon i gruppen väljer ett känslor. Be personen presentera korten och namnge känslorna. Diskutera skillnaderna på känslorna. Hur känns det, hur ser man ut osv.
6. Fortsätt tills alla i gruppen har fått välja ett par.
7. Repetera till slut alla känslor och namnge dem.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Memory

Mål:

- att lära sig namnge känslorna.
- att lära sig känna igen samma känsla.

Gör så här:

1. Du behöver två uppsättningar av MAHTI-korten.
2. Lägg ut alla kort på ett bord så att alla spelare kan se korten. Korten ska ha baksidan uppåt.
3. Välj en deltagare som börjar.
4. Deltagaren vänder ett kort och namnger känslan. Sedan väljer hen ett till kort och namnger känslan. Om deltagaren hittar två likadana kort får hen behålla dem och försöka hitta ett nytt par. Om deltagaren inte hittar ett par, lägger hen korten tillbaka och så går turen vidare till nästa deltagare.
5. Då alla kort är hittade räknar man vem som har fått flest kort. Den som har flest kort har vunnit spelet.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Memory med kort och personer

Mål:

- att lära sig visa känslor med kroppen.
- att lära sig namnge känslor.

Gör så här:

1. Välj två deltagare som ska vara spelarna i memory. Dessa personer går ut ur rummet medan resten förbereder sig på spelet.
2. Varje person som finns kvar inne i rummet får ett känslkort. Gå igenom känslkortet och namnge känslorna så alla säkert vet vilken känsla det finns på deras kort. Öva också på att visa hur man visar känslan med kroppen.
3. Lägg nu alla korten ut på ett bord på baksidan uppåt.
4. Alla deltagare som är inne i klassrummet placerar sig på en valfri plats i utrymmet.
5. Spelarna kommer in.
6. Den första spelaren väljer ett kort och vänder på kortet. Spelaren namnger känslan. Om det är svårt hjälper gruppledaren spelaren att komma fram till rätt känsla. Därefter väljer samma spelare en deltagare som står i rummet. Deltagaren ska nu visa upp den känsla som fanns på kortet deltagaren fick då ni förberedde er. Om spelaren hittar kortets par så får man behålla kortet och personen som visade känslan. Hen ställer sig på en bestämd plats där spelarens kort och personer ska samla sig. Om spelaren hittar ett par får hen försöka hitta ett nytt par. Om spelaren inte hittar ett par går turen vidare till den andra spelaren.
7. Då alla par är hittade räknar man paren och ser vem som vinner.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Skriv en berättelse

Mål:

- att lära sig namnge en känsla.
- att lära sig beskriva hurdana olika känslor kan vara.
- att lära sig att känslor förändras.

Gör så här:

1. Börja med att välja ut några känslkort som gruppen ska använda i denna övning.
2. Visa upp ett av korten. Gruppmedlemmarna ska tillsammans hitta på en rubrik till en berättelse. Berättelsen skall börja med just den vargen som finns på bilden på kortet.
3. Skriv upp rubriken så att alla ser den.
4. Gör en tankekarta tillsammans. Fundera på följande frågor i tankekartan
 - vilken känsla har vargen?
 - varför har han denna känsla?
 - vad har hänt för att han ska känna så här?
 - vad ska han göra för att känslan ska förändras?
5. Då ni funderat ut svaren på frågorna börjar ledaren med att skriva ner en första mening i berättelsen. Sedan går turen vidare till nästa deltagare som säger sin mening. Påminn att berättelsen ska följa det ni kommit överens om i tankekartan.
6. Då ni skrivit upp allt ni talat om i tankekartan, tar ni och gör likadant med följande känslkort, men denna gång tänker ni på att det ni hittar på ska passa in i den föregående tankekartan.
7. Då ni är klara med alla kort, kan ni nu göra samma uppgift individuellt. Varje gruppmedlem väljer några kort som hen ska utgå ifrån i sin berättelse. Sedan strukturerar hen upp berättelsen med hjälp av tankekartor och därefter skriver hen sin berättelse.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Liknande känslor

Mål:

- att lära sig att känslor kan vara väldigt lika, men de kan ändå vara olika.
- att lära sig att namnge känslor.

Gör så här:

1. Förbered övningen genom att välja ut några känslor som påminner om varandra men som ändå är olika.
2. Be gruppmedlemmarna sätta sig i en ring så att alla kan se varandra.
3. Presentera två bilder som har liknande känslor till exempel vargen som ligger på marken och ser glad ut och vargen som skuttar och ser glad ut. Häng upp dem på tavlan.
4. Fundera med gruppmedlemmarna vilka känslor vargen har. Anteckna känslorna på tavlan.
5. Fundera vad som skiljer dem åt? T.ex. vargen som ligger på marken är glad och lugn medan vargen som skuttar är glad och ivrig. Anteckna alla skillnader ni kommer på.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Fotografera känslor

Mål:

- att lära sig visa känslor med kroppen.
- att kunna namnge känslor.

Gör så här:

1. Förbered uppgiften genom att placera ut MAHTI-korten på olika platser i utrymmet, ett kort på var plats.
2. Dela in gruppmedlemmarna i par. Varje par går till en plats där det finns ett MAHTI-kort.
3. Varje par funderar tillsammans ut vilken känsla som finns på kortet. De namnger känslan.
4. Varje par övar sig att härma känslan. Då de upplever att de kan härma känslan fotar paret varandra då de visar känslan med en kamera/telefon.
5. Då alla par är klara byter man plats i rummet och gör samma sak på följande plats.
6. Då alla är klara med alla bilder samlas hela gruppen i en ring så att alla kan se varandra.
7. Gå igenom varje MAHTI-kort och de som vill visa upp sina bilder som fotograferats får göra det. Repetera känslornas namn.

MAHTI-Känslkort – Tips och idéer

Fotografera händelser med känslor

Mål:

- att lära sig koppla ihop känslor med händelser.
- att lära sig namnge känslor.

Gör så här:

1. Dela in gruppen i mindre grupper med ca 3-4 medlemmar per grupp.
2. Varje grupp får lika många känslkort som det finns personer.
3. Gruppen börjar med att namnge känslorna.
4. Därefter ska gruppen fundera ut en situation där alla känslorna finns med. Det ska vara ett kort ögonblick som man kan fotografera.
5. Bilden fotograferas.
6. Då alla grupper är klara samlas alla grupper i en stor ring så att alla kan se varandra.
7. Varje grupp visar upp sin bild. De övriga ska nu försöka analysera bilden och fundera vad som händer på bilden och vilka känslor som finns med på bilden och varför just de känslorna finns med.