



FAKTABLAD KÄNSLOR VAD ÄR KÄNSLOR?

Känslor är det som känns inom oss när vi är glada, ledsna, arga, pirriga eller rädda. Känslor känns i kroppen men syns även i våra ansikten och på vårt kroppsspråk.

Känslor kan vara riktigt kluriga. Vi kan känna en känsla och visa en annan. De kan snabbt bytas och ändras. Vi kan ha flera känslor på samma gång.

Ibland kan jobbiga känslor kännas väldigt starkt. Då kan det vara svårt att tänka. Ibland behöver vi hitta knep så att vi kan få den starka känslan att kännas lite mindre.



Rädda Barnen





LÄRARBLAD KÄNSLOR PRATA OM FILMEN

Prata om det som hänt i filmen.

Hur tror ni att Loka kände sig i början av filmen?

Hur tror ni att Loka kände sig när hon sprang in i skogen?

Andra ord för att känna skam är att känna sig skamsen, något blir skämmigt eller pinsamt. Skam (att det känns skämmigt) handlar om hur du känner dig och vem du är, medan skuld (att du känner dig skyldig) handlar om vad du gör.

Hur tror ni att Farmor kände när hon såg Loka spela fotboll?

Vad kan hända när vi känner många jobbiga känslor samtidigt?

Vilka är era bästa knep för att bli lite lugna igen, om ni känner jobbiga känslor i kroppen? Hur gjorde Loka?

Hur tror ni att Loka kände i slutet av filmen?

Vilka tänker ni att vi kan prata med på skolan om vi har jobbiga känslor?





FAKTABLAD KÄNSLOR

OLIKA SORTERS KÄNSLOR

Här är några vanliga känslor. Kommer du på fler?



Stolt



Förvånad



Äcklad



Glad



Skamsen



Ledsen



Pepp



Rädd



Arg

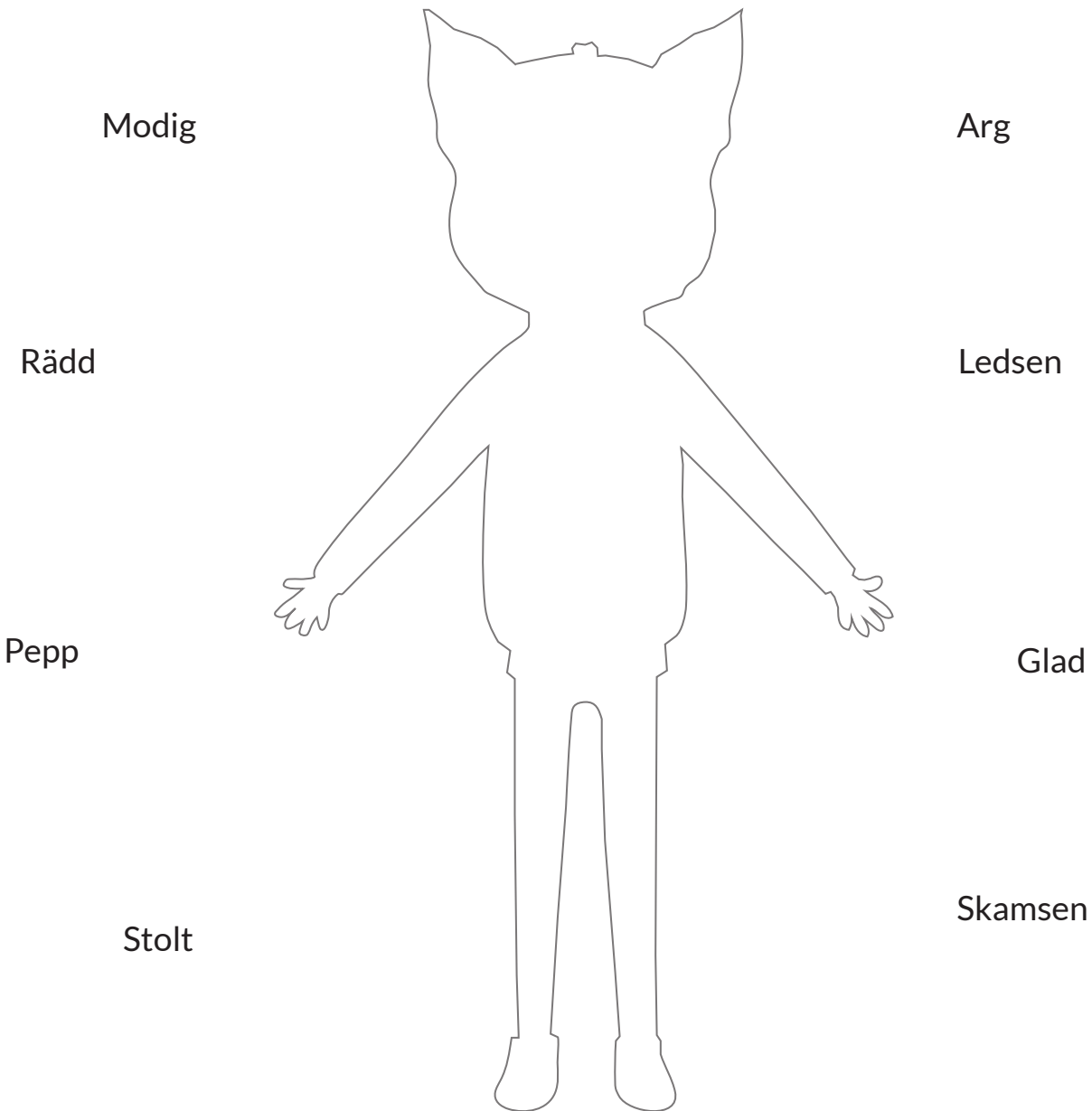




AKTIVITETSBLAD KÄNSLOR VAR SITTER KÄNSLAN?

Plocka fram färgpennor. Ringa in känslorna i olika färger och rita sen var i kroppen känslan brukar kännas för dig. Du kan behöva känna efter lite.

Illustrationer: Maria Borgelöv



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Redda Barnen



AKTIVITETSBLAD KÄNSLOR LUGNA KROPPEN

Det finns många sätt att lugna kroppen när man känner jobbiga känslor. Välj ett av tipsen och prova!

SPAGETTIÄVSLAPPNING

Det är lättare bli avslappnad genom att först spänna kroppen.

1. Försök att spänna hela kroppen som att du är som hård, okokt spaghetti.
2. Stå på tå.
3. Sträck upp armarna.
4. Föreställ sen att du lägger spagettin i vattnet och kokar den. Märk hur du blir mer och mer sladdrig som en kokt spaghetti.

VARM CHOKLADANDNING

Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in den härliga doften genom näsan, hela vägen ner i magen. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.

LETA TRE SAKER

- 🔍 Hitta tre runda saker du kan se.
- 👂 Lyssna efter tre ljud du kan höra.
- 👃 Fokusera på tre saker du kan känna.

Du kan alltid prata med en vuxen om något känns jobbigt, till exempel en lärare, skolsköterska, tränare eller en vuxen hemma!



Rädda Barnen



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

