in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titel: # Känslometern

Syfte:

Att lära oss mer om, och att sätta ord på känslor.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Material:

Färgpennor / pennor / kritor
Handout
Valfritt: En lista på olika känslor

Introduktion:

I den här aktiviteten ska du skapa en "Känslometer" (tänk som en hastighetsmätare i en bil) som visar nio steg av ilska, från låg/långsam till hög/snabb. Gör sedan en likadan med en valfri känsla.

Instruktioner:

Välj en tom Känslometer (finns att skriva ut i materialet som följde med), och välj sedan 3-4 färger som du vill använda för att skapa en Känslometer för ilska (översta delen av bladet).
Din Känslometer visar en skala från LUGN (ingen ilska) till RASANDE (mycket ilska). Det finns plats att skriva nio ord på skalan. I de fyra tomma; skriv ord som du tycker passar bäst för att visa hur graden av ilska ändras.
Använd färger för att visa hur ilskan ändras från låg/långsam till hög/snabb (till höger). När du är klar, gör samma sak men med en annan känsla… Till exempel: glädje, sorg, acceptans, tillit eller förväntan… eller någon annan känsla som känns intressant!

Diskussion:

Hitta en annan person som också har gjort en "Känslometer". Jämför! Vad är likt och vad skiljer sig?
Var det enklare att komma på ord eller att måla med färger? Varför?
Nästa gång du känner en känsla, vad skulle hända om du kom ihåg din "Känslometer" och använde exakt rätt ord för att beskriva hur du känner?
När du är klar, sätt upp din "Känslometer" på väggen. Om du vill kan du också ta en bild.



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL