

Vecka 1 Detaljerat upplägg (1/2) **HANDLEDNING** INNAN START

DEL 1 - Introduktion - lär känna Känslokompisarna (30-40 min)

Här får barnen på ett lekfullt sätt lära känna Känslokompisarna och börja förstå hur olika känslor kan kännas i kroppen och påverka våra reaktioner. Låt filmen och övningarna skapa nyfikenhet och igenkänning.

Material: Film med övningar. Följ filmen - pausa där det behövs!

Gör så här :

- Följ filmen tillsammans med barnen
- Pausa vid varje känslokompis
- Gör övningarna direkt i rummet
- Låt barnen prova, röra sig och uppleva



DEL 2 - Berättelsen (15-20 min)

Genom berättelsen om Selma får barnen se hur Känslokompisarna kan påverka oss i vardagliga situationer. Det hjälper barnen att känna igen sig själva och förstå olika reaktioner och beteenden.

Material: Boken Känslokompisarna eller högläsningsfilm

Gör så här:

- Läs eller lyssna tillsammans
- Stanna upp ibland
- Låt barnen reflektera spontant
- Ställ enkla frågor om igenkänning



DEL 3 - Samtal (10-15 min)

Samtalen som ingår i introduktionsfilmen hjälper barnen att sätta ord på tankar och känslor tillsammans. Reflektionsfrågorna och övningarna kan gärna återkomma under veckan för att skapa igenkänning och fördjupning över tid.

Material: Diskussionsfrågor pdf

Gör så här :

- Prata tillsammans i grupp
- Låt barnen dela tankar
- Lyssna på varandra
- Håll det öppet och enkelt



Vecka 1 Detaljerat upplägg (2/2)

HANDLEDNING INNAN START

DEL 4 - Fördjupning (valfritt) (15-30 min)

För barn som vill arbeta vidare finns Knep & knåp-boken med skapande och reflektionsövningar. Materialet kan användas individuellt, i mindre grupper eller gemensamt i klassen.

Material: Knep & knåp-bok

Gör så här :

- Arbeta vidare med övningar
- Rita, tänka och känna
- Låta barnen jobba i sin egen takt



DEL 5 - Avslut & reflektion (15-20 min)

Avsluta gärna tillsammans i lugn och ro. Reflektionerna hjälper barnen att förstå att de lärt sig något nytt om känslor, sig själva och varandra.

Material: Reflektionsfrågor

Gör så här :

- Samla gruppen
- Runda av tillsammans
- Landar i en lugn känsla

För dig som har det fysiska klasspaketet

Material: Boken Känslolokompisarna, Knep- & knåp-böcker, Känslolokompis-figurerna

Gör så här :

- Läs boken högt så många gånger ni vill, eller låt barnen läsa själva
- Använd Knep- & knåp-boken de första sidorna.
- Låt barnen leka själva med figurerna och träna på deras namn.
- Extralek: Låt barnen göra charader - låt de andra barnen gissa vilken figur de försöker vara.

