



1. Pussla om dig (presentation/inledning för övningarna)

Aktiviteten *Pussla om dig*. Denna görs i 3 steg: presentation, skapa känslokropp, skapa känslopussel.

I Depp & Pepps Magiska Värld får Maggan Magnet lägga sitt pussel för att sortera bland olika känslor och "pussla om sig". Det är bra att "pussla om sig" då och då för att veta vad du verkligen känner.

Vi alla bär på olika känslor i våra kroppar och vi kan känna olika känslor vid olika tillfällen.

Några känslor som finns är till exempel:

Sorg- att vara ledsen. Glädje- att vara glad. Rädsla- att vara rädd. Trygghet- att känna sig trygg.

Tänk efter, hur känns dessa olika känslor i din kropp och var känns dem?

Det är ok att känna olika om samma sak.

Frågor till barngruppen:

Ta en känsla i taget och och ställ frågor till barnen om känslorna att vara:

Ledsen. Glad. Rädd. Trygg. Använd gärna Depp & Pepps känslokort som stöd vid samtal om känslorna.

De finns längst ner i dokumentet eller som bild att ladda ner. Skriv ut, klipp ut, laminera.

- ★ När känner du dig: (ledsen, glad, rädd, trygg?)
- ★ Hur känns det att vara: (ledsen, glad, rädd, trygg?)
- ★ Hur visar du att du är: (ledsen, glad, rädd, trygg?)
- ★ Var känns känslan av att vara (ledsen, glad, rädd, trygg) i din kropp?
- ★ Vilken färg har känslan (ledsen, glad, rädd, trygg) tycker du?
- ★ Dokumentera med bilder och citat med barnens svar.





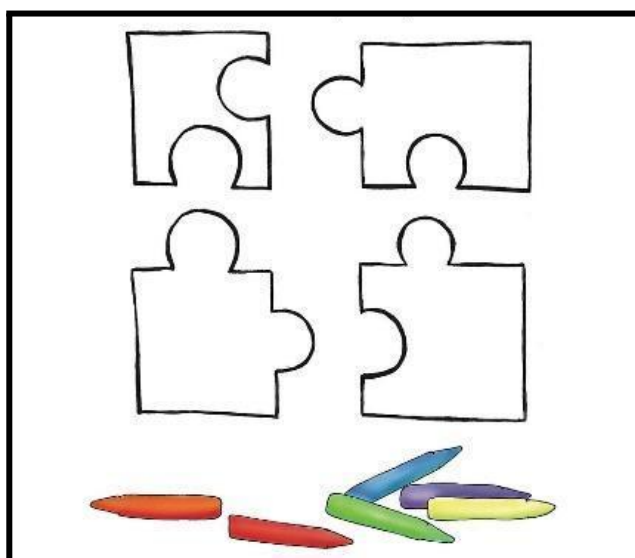
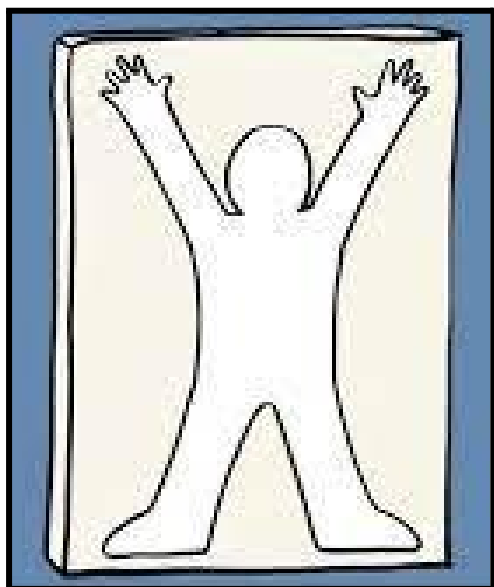
2. Gör din egna känslokropp

- ★ Använd kartong/tjockare papper, kriter eller valfria färgpennor.
- ★ Barnen får göra varsin känslokropp eller en större gemensam känslokropp.
- ★ Rita av konturerna från kroppen på pappret. Barnen kan hjälpas åt: ett barn ligger ner på rygg ovanpå pappret och ett annat barn ritar konturerna längs med kroppen. Eller så hjälps barnen åt att rita av konturerna från en av pedagogerna om ni vill göra en större gemensam känslokropp.
- ★ Dokumentera med foto och citat från barnen.

3. Skapa ditt känslopussel

- ★ Skriv ut de 4 stora olika pusselbitarna på tjockare papper. Klipp ut.
- ★ Använd gärna Depp & Pepps känslokort som stöd vid samtal om känslorna.
- ★ Låt barnen rita de 4 olika känslorna i pusselbitarna. (Ledsen, Glad, Rädd, Trygg). Vilken färg har känslan och hur ser den ut? Rita känslan i en av pusselbitarna.
- ★ Låt barnen välja vilken av de 4 pusselbitarna de vill rita i för varje känsla. Tillexempel: pusselbit 1-ledsen, pusselbit 2-glad, pusselbit 3- rädd, pusselbit 4- trygg.
- ★ Låt barnen förklara var känslan sitter i kroppen och hur den känns.
- ★ Skriv ner barnens tankar om känslan på deras pusselbitar.
- ★ Sätt in pusselbitarna i din känslokropp eller gemensamma känslokroppen- var sitter känslan? Klistra/fäst pusselbiten där.
- ★ Dokumentera med foto och citat med barnens svar.
- ★ Häng upp känslokropparna/känslokroppen på er Depp & Pepp-hörna/vägg.

Exempelbilder. Rita av kroppen och på nästkommande sidor finns stora pusselbitar att skriva ut.



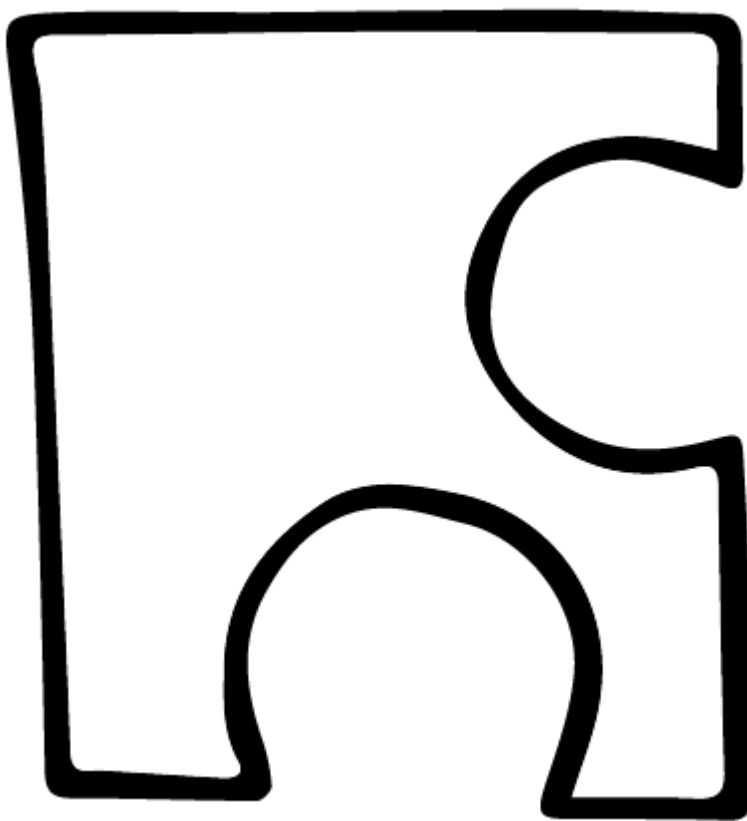
Depp & Pepp



Pussla om dig

Rita eller skriv en sak på varje pusselbit.

Pusselbit 1



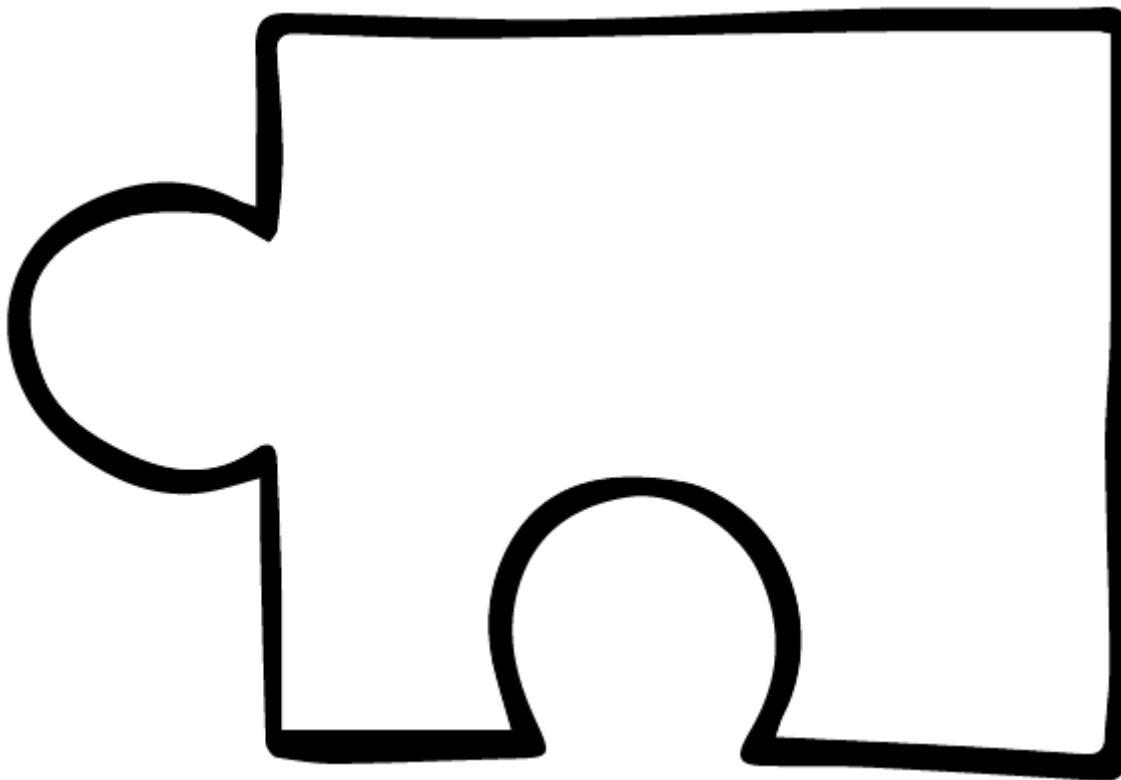
Depp & Pepp



Pussla om dig

Rita eller skriv en sak på varje pusselbit.

Pusselbit 2



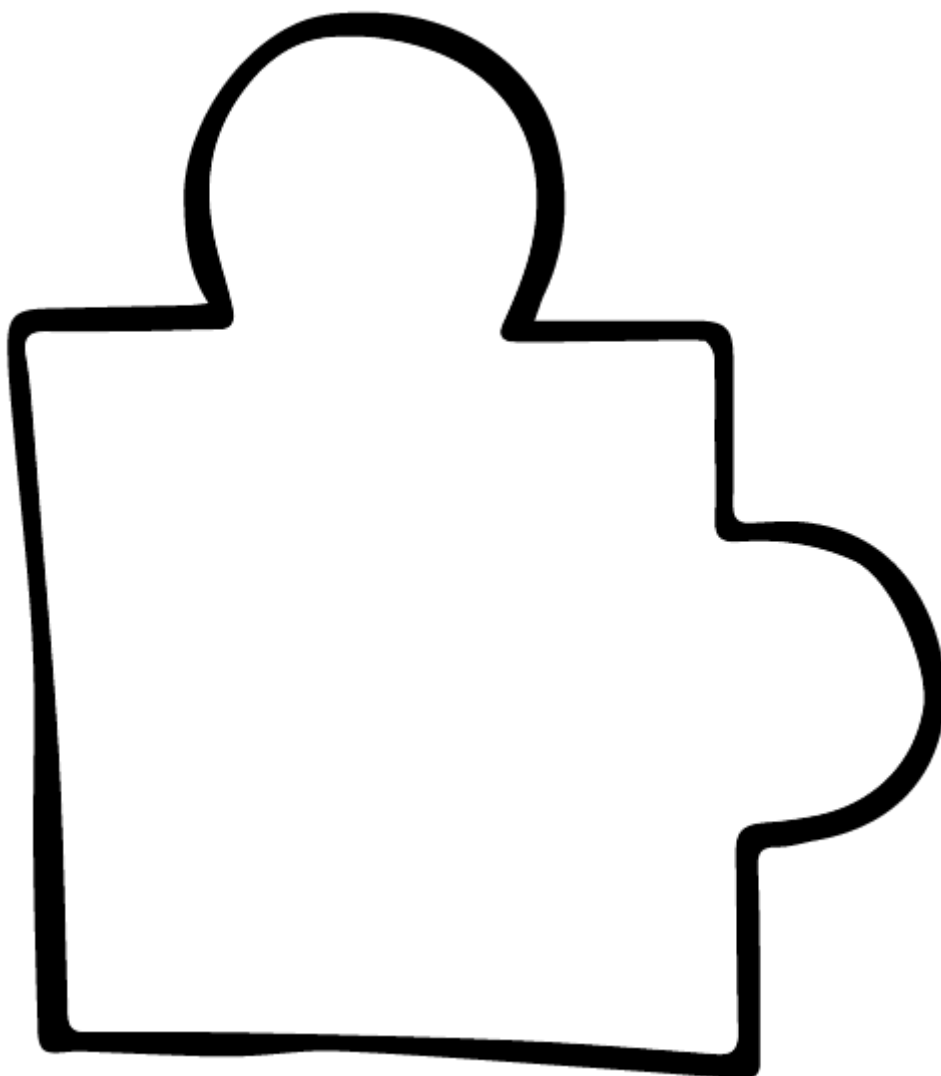
Depp & Pepp



Pussla om dig

Rita eller skriv en sak på varje pusselbit.

Pusselbit 3



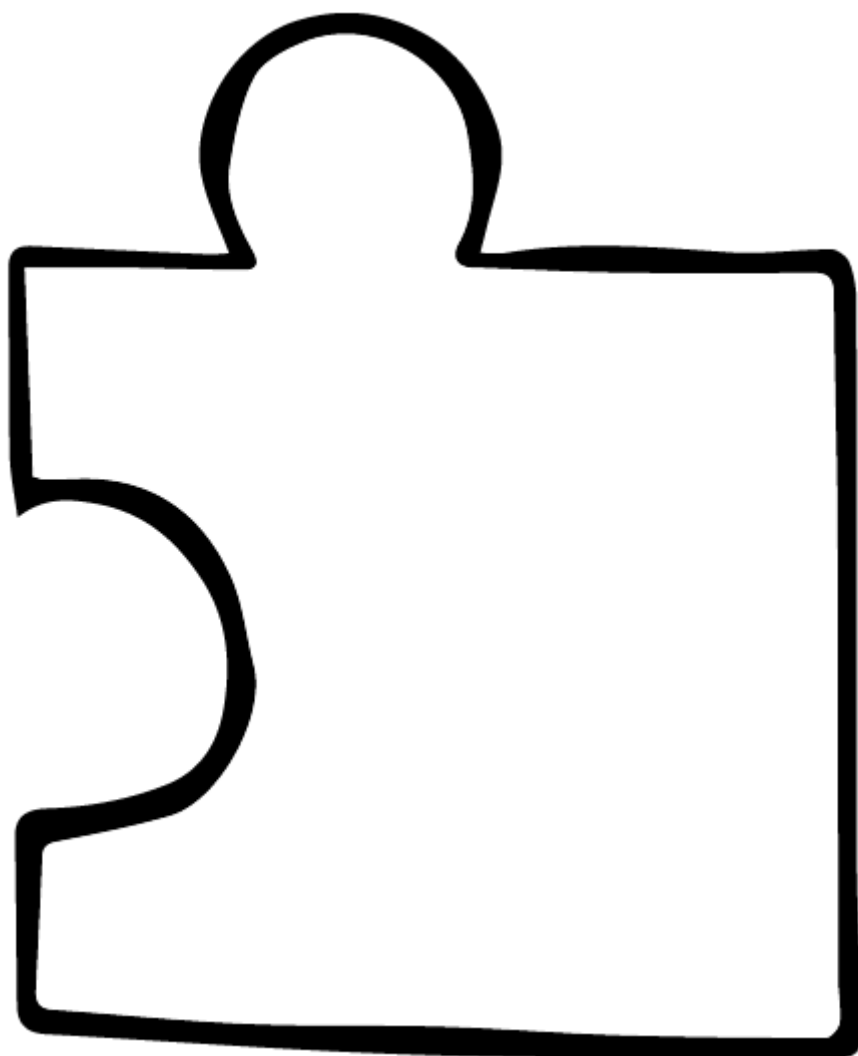
Depp & Pepp



Pussla om dig

Rita eller skriv en sak på varje pusselbit.

Pusselbit 4





Rita eller skriv en sak på varje pusselbit.

Känslokort

