

LEK KÄNSLOSALLAD

Målgrupp: Passar alla

Tidsåtgång: Ca 15-20 min

Vad som behövs: Papper och små lappar till varje deltagare. Något slags kärl att lägga lappar i.

Det här är en lek med syfte att börja prata om vilka känslor det finns kopplade till klimatet. Den kan verka för att på ett lättsamt och odramatiskt sätt börja dela med sig av sina egna känslor.

STEG FÖR STEG

1. INLEDNING.

Ni ska nu föreställa er vilka känslor ni har haft i några situationer. Läs upp varje situation och lämna en liten stund för eftertanke.

- *När du lärde dig om klimatkrisen och för första gången förstod allvaret*
- *När du är i en grupp där det verkar som om att ingen bryr sig eller agerar*
- *När du är i naturen*
- *När du ser en stor klimatdemonstration med massor av folk*

2. SKRIV KÄNSLOR

Dela ut lappar och be varje person skriva en känsla per lapp (fördela lapparna så att du får ihop totalt 10-15 lappar. I små grupper får alltså varje person skriva fler antal lappar). Ge gruppen ett par minuter för att göra detta.

Samla in lapparna och lägg dem i en burk, en keps eller liknande.

3. KÄNSLOSALLAD

Ställ en ring med lika många stolar som deltagare. Berätta för alla deltagare att när du läser upp en klimat-känsla som de känner igen hos sig själva, som de kanske har känt någon gång, känner jätteofta, eller tror att de har känt någon gång, så ska de byta plats med någon som också ställer sig upp.

Om det känns obekvämt att resa sig och visa vissa känslor är det okej att sitta kvar.

Det gör ingenting om det blir fel i bland. Det är bara en lek.

Den som har lapparna samlade drar en lapp i taget och läser känslan på lappen högt. Kasta bort dubletter när de kommer.

4. DELA MED VARANDRA

Ta nu en kort stund för samtal och låt de som vill få utveckla kring känslorna de känt och berätta om i vilka situationer de uppstått och hur de upplevt det. Behövs det kan ni använda det extra stödet på sida tre med olika vanliga klimatkänslor.

VANLIGA KLIMATKÄNSLOR

<p>ÖVERRASKANDE KÄNSLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förundran - Förvåning - Besvikelse - Chock och trauma <p>HOT-RELATERADE KÄNSLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rädsla - Oro - Ängest - Fruktn - Hjälpplöshet - Maktlöshet - Överväldigande - Panik <p>LEDSENHET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorg - Ledsenhet - Längtan - Nedstämdhet - Deprimerad - Ensamhet - Bedövning - Avtrubbning <p>SKULD OCH SKAM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skuld - Skam - Genans - Att känna sig otillräcklig - Ånger 	<p>ÖVRIGT-KATEGORI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Att känna sig sviken - Moralisk ilska - Äckel - Bitterhet - Ilska - Raseri - Irritation - Avund - Förakt - Tvivel - Skadeglädje - Uttråkning <p>BEHAGLIGA/ STÄRKANDE KÄNSLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intresse - Lust att göra något bra - Motivation - Upprymdhet - Kraft - Styrka - Känsla av att bli rörd (t.ex. demo-emo) - Bestämdhet (tydligt veta vad man vill) - Glädje - Kärlek - Tacksamhet - Stolthet - Att känna sig road - Hopp - Optimism - Gemenskap - Omtanke - Empati - Medkänsla
---	---