

UTFORSKA KÄNSLOR MED VIDEOKLIPP

Detta är en övning i att utforska hur olika känslor känns i kroppen, var och på vilket sätt med hjälp av videoklipp. Denna övning ska ge en hjälp i att lära känna sina känslor och förstå hur de olika känslorna känns fysiskt i kroppen.

Tidsåtgång: 3 min

Målgrupp: Alla

Vad du behöver: Penna, helst färgpennor, 3-4- klipp som väcker känslor

Steg 1. Förberedelse

Välj ut 3-4 videoklipp som du känner väcker olika känslor. Tänk på att anpassa de till målgruppen som ska kolla på videoklippen. Det kan vara allt från filmer på klimatkatastrofer till gulliga djur.

Steg 2. Utförande

Introducera för gruppen att ni ska titta på filmsnuttar, och att deltagarnas uppgift är att titta och känna efter vilka känslor som väcks. Ni kommer efter varje klipp få tid till att rita era känslor i en figur.

Man kan skriva ut frågorna här nedan någonstans för att gruppen ska kunna se dem som ett förenklande verktyg.

- Vad för känsla känner du?
- Var i kroppen känner du känslan?
- Hur starkt/svagt känner du känslan?

Förklara att det kan uppstå flera känslor på en gång, eller inga känslor alls. Titta på ett klipp i taget, ge sen tid för deltagarna att rita på sitt papper och känna in vilka känslor som väcks.

Efter sista klippet ge tid för gemensam diskussion kring vad som dök upp under övningen. Låt diskussionen vara öppen och utforskande. Validera de känslor och tankar som dyker upp. Frågor att ställa gruppen kan vara t.ex.

- Var det svårt eller lätt att förstå vilken känsla du kände? Varför?
- Hur var det att känna efter var de satt i kroppen?

