









Känn känslan

	tidsram: ~ 20 min
	plats: inom- och utomhus
	deltagare: 2 – 20 deltagare;
	material: korta beskrivningar av situationen (två kopior för varje situation)
	<p>procedur:</p> <p>Varje deltagare får en kort beskrivning av en situation t. ex.</p> <ul style="list-style-type: none"> - en person har ett viktigt möte på morgonen och försover sig - en person har ett nytt jobb och får kritik av chefen första dagen - osv. <p>Varje situation ges till två deltagare; deltagarna läser beskrivningen och föreställer sig att de skulle vara i den här situationen; de reflekterar över hur de skulle känna sig, hur de troligtvis kommer att påverkas av den här känslan, hur de kommer att reagera.</p> <p>Efter några minuters självreflektion bildar de två deltagarna som fick samma beskrivning ett lag och diskuterar sina känslor i den här situationen.</p> <p>Om det blir tid över kan paret presentera situationen för gruppen och diskutera potentiella olikheter i sina känslor.</p>
	<p>mål/ändamål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sensibilisering för de egna känslorna och reaktionerna; bli medveten om kritiska situationer; - identifiera och förstå andra personers känslor; träna på att byta åsikt och att se saker ur andra personers synvinkel;
	<p>Frågor för diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan du föreställa dig i den här situationen? - Hur skulle du troligtvis känna dig? <p>För paren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hade ni samma synpunkt om och tolkning av situationen? - Finns det skillnader i känslorna du föreställde dig att du skulle ha? Av vilken anledning?
	<p>Källa: Enligt</p> <p>Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>. Weinheim: Juventa.</p>