

## Ja- och nej-känslor

### Syfte

Detta är en metod för att hjälpa eleverna att identifiera och lita på sina egna känslor. Om eleverna får lära sig att lita på sina känslor blir de tryggare, lyssnar mer på sig själva och blir mer lyhörda inför andra.

### Gör så här

Rita två cirklar på tavlan, skriv **JA** i den ena och **NEJ** i den andra.

Låt eleverna komma med förslag på ord som beskriver respektive känsla. Be dem tänka först på något de verkligen vill göra och hur det känns, sedan på något de verkligen inte vill och hur det känns.

Skriv upp deras förslag på tavlan under respektive cirkel.

Exempel på ja-känslor kan vara:

- Man blir glad
- Det känns pirrigt
- Man längtar
- Man blir studsig
- Man vill skrika ja, ja, ja!

Exempel på nej-känslor kan vara:

- Det känns dåligt i kroppen
- Man får ont i magen
- Det känns ledset eller argt
- Det känns obehagligt eller läskigt

Fortsätt med att diskutera:

- Var i kroppen känns känslan mest? Känns den i magen, huvudet, bröstet eller någon annanstans?
- Kan en känsla betyda olika saker? Till exempel nervositet kan kännas både positiv och negativ. Kan eleverna ge fler exempel?
- Vet man alltid på en gång vad man vill? Ibland kan man behöva lite tid på sig för att hinna känna efter. Prata om att man alltid kan vänta och ge sig själv tid att känna efter vad man vill.

Uppmuntra eleverna att lita på sina ja- och nejkänslor.

Övningen kommer från RFSU