

FINTER - 24 printbare følelses- og trivselslege

Til børnehave, SFO og indskoling - følelser, venskab, selvregulering, empati, kommunikation og fællesskab.

Vigtigt: Aktiviteterne er pædagogiske lege og samtalestartere - ikke behandling eller diagnosticering. Giv altid børn mulighed for at passe, og pres aldrig et barn til at dele noget privat.

1. Følelsescharader

Alder: 3-8 **Tid:** 5-10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Et barn viser en følelse med ansigt og krop. De andre gætter.

Lettere: Brug glad/sur/træt.

Challenge: Tilføj mere nuancerede følelser.

2. Hvordan har du det?

Alder: 3-10 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Følelseskort valgfrit

Sådan: Vælg en følelse, der passer til lige nu, og sig evt. hvorfor.

Lettere: Peg uden forklaring.

Challenge: Fortæl hvad der kunne hjælpe.

3. Følelsesstatuer

Alder: 3-8 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Bevæg jer frit. På signal fryser alle som en bestemt følelse.

Lettere: Voksen vælger.

Challenge: Børnene skiftes til at vælge.

4. Mimik-spejl

Alder: 4-9 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: To og to. Den ene viser en følelse, den anden spejler.

Lettere: Kun ansigt.

Challenge: Brug hele kroppen.

5. Følelsestermometer

Alder: 5-10 **Tid:** 5-10 min **Udstyr:** Papir valgfrit

Sådan: Vis hvor stærk en følelse er fra 1-5.

Lettere: Brug 1-3.

Challenge: Tal om hvad der dæmper/styrker.

6. Hjælpe-sætningen

Alder: 5-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Øv sætninger som 'Jeg har brug for...' og 'Kan du hjælpe mig med...'.

Lettere: Voksen giver eksempel.

Challenge: Børn finder egne situationer.

7. Venskabsmission

Alder: 4-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Giv en konkret venlig mission: inviter med, hjælp, giv plads eller ros.

Lettere: Én mission.

Challenge: Tre missioner på en dag.

8. Følelsesmemory

Alder: 4-8 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Kort valgfrit

Sådan: Match ansigter/følelser og tal kort om dem.

Lettere: Få par.

Challenge: Lad børnene lave egne kort.

9. Ro-ballonen

Alder: 3-8 **Tid:** 3-5 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Forestil jer en ballon i maven: rolig indånding, langsom udånding.

Lettere: 3 gentagelser.

Challenge: Kombinér med langsom bevægelse.

10. Hvad skete der før?

Alder: 6-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Gæt hvad der kan være sket før en person blev glad, vred eller ked af det.

Lettere: Voksen giver valg.

Challenge: Find flere mulige forklaringer.

11. Følelshjørner

Alder: 4-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** 4 skilte valgfrit

Sådan: Fire hjørner: glad, vred, ked, nervøs. Vælg hjørne ud fra en situation.

Lettere: 2 følelser.

Challenge: Forklar forskelle i gruppen.

12. Min superkraft

Alder: 5-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Papir valgfrit

Sådan: Sig noget du er god til eller noget du øver dig på.

Lettere: Voksen starter.

Challenge: Giv en makker en styrke.

13. Stop-tænk-vælg

Alder: 6-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Øv tre trin i små hverdagssituationer: stop, tænk, vælg.

Lettere: Én situation.

Challenge: Find to gode løsninger.

14. Følelsedetektiv

Alder: 5-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Se på kropssprog og gæt mulige følelser uden at være sikker.

Lettere: Tydelige signaler.

Challenge: Tal om at man kan tage fejl.

15. Taknemmelighedsrunde

Alder: 4-10 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Sig én ting du blev glad for i dag.

Lettere: Passer er okay.

Challenge: Tilføj hvorfor.

16. Kom med i legen

Alder: 4-9 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Rollespil hvordan man spørger om at være med i en leg.

Lettere: Voksen modellerer.

Challenge: Prøv flere svar og løsninger.

17. Når jeg bliver vred

Alder: 5-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Lav en liste over sikre ting man kan gøre: pause, hjælp, ro, ord.

Lettere: 3 muligheder.

Challenge: Lav personlig plan.

18. Humørbevægelse

Alder: 3-8 **Tid:** 5-10 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Bevæg jer som glad, træt, spændt, genert eller stolt.

Lettere: 2 følelser.

Challenge: Skift tempo og retning.

19. Følelsesfortælling

Alder: 5-10 **Tid:** 10-15 min **Udstyr:** Kort valgfrit

Sådan: Lav en lille historie med tre følelser i rækkefølge.

Lettere: 2 følelser.

Challenge: Forklar hvad der ændrede følelsen.

20. Venligheds-bingo

Alder: 5-10 **Tid:** 10-20 min **Udstyr:** Bingoplade valgfrit

Sådan: Kryds af for venlige handlinger: hjælpe, lytte, invitere, dele.

Lettere: 3 felter.

Challenge: Fuld række uden konkurrence.

21. Hvad hjælper mig?

Alder: 5-10 **Tid:** 10 min **Udstyr:** Papir valgfrit

Sådan: Vælg strategier der hjælper: ro, snak, bevægelse, pause, voksen.

Lettere: Vælg mellem 3.

Challenge: Lav egen værktøjskasse.

22. Følelser-emoji

Alder: 3-8 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Emoji-kort valgfrit

Sådan: Vælg en emoji og vis den med kroppen.

Lettere: 4 emojis.

Challenge: Lav ny emoji selv.

23. Konflikt med to slutninger

Alder: 6-10 **Tid:** 10-15 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Fortæl en lille konflikt og lav to mulige slutninger.

Lettere: Voksen giver slutninger.

Challenge: Børn vurderer konsekvenser.

24. Dagens check-out

Alder: 4-10 **Tid:** 5 min **Udstyr:** Ingen

Sådan: Afslut med: noget godt, noget svært, noget jeg vil prøve i morgen.

Lettere: Kun noget godt.

Challenge: Alle tre spørgsmål.