

Elevhandledning



Bokens titel

Liv Svirsky

Boken

Mina känslor och jag är en lättläst bok om känslor. Alla människor känner känslor och det finns en massa olika känslor man kan känna. Att förstå dem gör det lättare att ta hand om dem. Och tar man hand om sina känslor så tar man faktiskt hand om sig själv.

I denna bok delar författaren med sig av lättillgängliga och intressanta fakta för att du bättre ska kunna förstå dina egna känslor men också andras känslor. I boken får du följa Mary, som under olika händelser upplever några av våra vanligaste känslor – glädje, rädsla, sorg, ilska, skam och kärlek. Du får även konkreta tips för hur du själv kan hantera stora känslor.

Författaren

Liv Svirsky är psykolog och författare.

Illustratör

Mattias Andersson är spelgrafiker, illustratör, serietecknare och animatör.

Textfrågor ?

Till de olika kapitlen finns det frågor som du ska besvara skriftligt. Innan du börjar läsa ett kapitel är det bra om du har läst igenom frågorna så att du vet vad de handlar om.

Hej!

1. Vad arbetar Liv Svirky som?
2. Varför har hon skrivit denna bok?

Vad är känslor?

1. Vilka känslor nämns i kapitlet?

Varför är det bra att ha koll på känslor?

1. Varför är det viktigt att förstå sina känslor?

Alla känslor är okej

1. På sidan 9 står det så här: "Det finns inga bra eller dåliga känslor, inga fina eller fula känslor." Vad menar författaren med detta?

Man får känna allt men man får inte göra allt

1. Kan du ge exempel på saker man inte får göra fastän att man exempelvis är arg?

Glädje

1. Vad är Ekdala?
2. Varför är Mary så glad?
3. Hur reagerar resten av familjen på Marys glädje?
4. Hur känns det i din kropp när du blir glad?
5. Vad blir du glad av?
6. På sidan 17 står det att känslor är som vågar. Vad betyder det?
7. Vad innebär det att vara låtsasglad? Har du varit låtsasglad någon gång?
8. På sidan 21 står det att glädje smittar. Ge exempel på hur det kan gå till.
9. Vilken är skillnaden mellan att skratta med någon och att skratta åt någon?

7. Vad innebär det att vara låtsasglad? Har du varit låtsasglad någon gång?
8. På sidan 21 står det att glädje smittar. Ge exempel på hur det kan gå till.
9. Vilken är skillnaden mellan att skratta med någon och att skratta åt någon?

Rädsla

1. Varför är Mary orolig?
2. När brukar du vara orolig?
3. Vad händer i kroppen när vi blir rädda?
4. Vad är "kamp-flykt-mekanismen" som nämns på sidan 29?
5. Vad kan man bli rädd för?
6. Vad är du rädd för?
7. Kan du komma på någon situation där du var modig och vågade göra något, fast du egentligen var rädd?
8. Vilka är skillnaderna mellan rädsla, ångest och oro?
9. Finns det något som du brukar oroa dig för?
10. Vad ska man göra om ångesten blir så stor och stark att man undviker att göra saker?

Sorg

1. Varför är Mary ledsen?
2. Hur känns sorg?
3. Vad är glädjetårar för något?
4. Vad kan människor bli ledsna av?
5. Vad brukar du bli ledsen av?
6. Hur vill du helst bli tröstad när du är ledsen?
7. Vad är depression för något?

Ilkska

1. Mary är arg, riktigt arg. Vad beror det på?
2. Hur känns det i din kropp när du blir arg?
3. Vad kan människor bli arga av?
4. Vad blir du arg av?
5. Hur arg får man bli?
6. Vad kan man göra när man blir arg?

Skam

1. Hur känns skam?
2. Vad innebär "att rodna" (sidan 64)?
3. Brukar du rodna?
4. Vad kan vara "skämmigt"? Ge exempel.

Kärlek

1. Vad händer med Mary när hon ser Ben?
2. Hur känns kärlek?
3. I boken står det att det finns olika sorters kärlek. Kan du ge några exempel?
4. Hur vet man att man är kär?
5. Har du varit kär någon gång? Hur kändes det?
6. Vad ska du göra om någon gör något mot dig som inte känns bra?

Utmana känslor

1. Har du någon gång fixat något som du var osäker på om du skulle klara av? Hur kändes det efteråt?

Tips för att må bra

1. På sidorna 86-87 ges flera tips på vad du kan göra för att må bra. Skulle du vilja lägga till ett eget tips? Vilket?

Illustrera olika känslor

Hur ser olika känslor ut? Det ska du får visa i denna uppgift. Välj ut fyra av de känslor som boken beskriver och illustrera dem på ett papper indelat i fyra rutor. Ta gärna hjälp av mallen som finns sist i handledningen.

Skriv en dialog

I denna uppgift ska du få skriva dialog där de som pratar uttrycker en av känslorna från boken. Dialog kan man skriva på två sätt. Man kan använda citattecken före och efter det någon säger eller så kan man använda tankstreck. Så här ser de två varianterna ut:

Citattecken

"Kalle!"

"Ja, jag är här!"

"Var är här?"

"På mitt rum."

Tankstreck

– Kalle!

– Ja, jag är här!

– Var är här?

– På mitt rum.

Välj den variant som du gillar bäst. Lycka till!

Känsla.....

Känsla.....

Känsla.....

Känsla.....