

Känslokartan

Barnet/ungdomen får ett tomt papper och får som uppgift att skriva ner alla känslor som han/hon kan komma på. Ge barnet/ungdomen därefter en tom känslokarta. Av de känslor som han/hon skrivit på det första pappret, väljs nu 5-6 känslor ut. Känsloerna skrivs bredvid den tomma kroppen på känslokartan. Framför varje känsla målas en färg med tusch eller krita. Barnets/ungdomens uppgift blir nu att med färgerna visa var känslorna sitter i kroppen. Känslokartan är ett bra verktyg för barnet/ungdomen att visualisera och få sätta ord på sina känslor.