

MIT HUMØR I DAG

– at fortælle om ens nuværende humør gennem valg af billeder

Formålet med 'Mit humør i dag'-øvelsen er at samle deltagerne og skabe en god stemning i dagens undervisning. Billederne giver associationer til glæde, sorg og andre følelser. Med 'Mit humør i dag'-øvelsen kan underviseren få indblik i deltagernes humør og blive opmærksom på, om der skal tages særlige hensyn til enkelte deltagere.



Cirka 15-20 minutter, et-to minutter pr. deltager



50 billedkort, god bordplads og eventuelt et ekstra bord, som deltagerne kan stille sig omkring



Gruppe



Er af samme type øvelse som 'Hvem er jeg?' og 'Min motion'
For nogle deltagere kan 'Mit humør i dag' virke grænseoverskridende, hvis den bruges som introduktion på et nyt hold

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At vise, at det er legitimt at dele sine følelser med andre.
2. Billedkortene spredes ud på bordet, som deltagerne enten står eller sidder omkring.
3. Underviseren introducerer øvelsen ved at sige, at deltagerne skal trække et-tre kort, som afspejler deres humør eller stemning. Hvis en anden deltager vælger det billede, man gerne ville have haft, er det i orden at benytte det, når det bliver ens tur. Spørgsmålstegnet kan bruges, hvis deltagerne mangler et billede og kan ud fra det, fortælle om eget billede.
4. Deltagerne vælger hver et-tre kort, som afspejler deres humør.
5. Underviseren illustrerer øvelsen ved selv at trække et antal kort og fortælle ærligt om sit eget humør ud fra dem.
6. Underviseren afslutter med at takke deltagerne for at dele deres sindsstemninger med hinanden.
7. Hvis en deltager viser eller fortæller, at han eller hun har det skidt den dag, er det vigtigt, at underviseren på et senere tidspunkt taler med vedkommende om det.