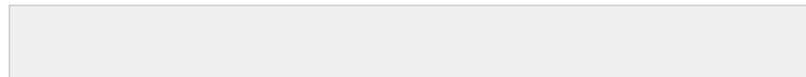
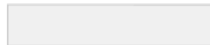


Title	Sumbudrule
Tidsåtgång	45 min
Antal deltagare	20
Länk till ämnet	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B3JWrwTdkVo">https://www.youtube.com/watch?v=B3JWrwTdkVo</a>
Syften	Identifiera och undersöka känslor, lära sig hur man uttrycker sina känslor genom uttrycksfulla gester, kroppsspråk och ha roligt.
Föberedelser	<p>Sumbudrule är en gest vi gör när vi känner oss frustrerade, arga, när allt går fel. Till exempel, när någon är irriterande, när du missar bussen med några sekunder, när du inser att du har glömt dina nycklar...</p> <p>För att utföra denna gest lyfter du din högra arm, gör din hand till en klo och spänner dina ansiktsmuskler som visas på bilden; samtidigt som du säger ordet "sumbudrule".</p> <p>Gestito de idea är en gest vi gör när vi känner oss nöjda, positivt överraskade, glada, när allt går rätt. Till exempel, när du klarar ett prov som du inte pluggade för, när du hittar pengar på gatan, när du har tur...</p> <p>För att utföra denna gest måste du lyfta din högra arm med handen stängd i OK-tecknet och blinka, som visas på bilden; samtidigt som du gör klickande ljud med din mun.</p>
Beskrivning	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Facilitatorn kommer att introducera båda gesterna för deltagarna, demonstrera hur de utförs och förklara vilka känslor som leder till dessa gester. För att förklara dem tydligt kommer facilitatorn att ge tillräckligt med exempel på situationer där de skulle göra gesten.</li><li>2. Deltagarna, när de väl känner till gesterna, kommer att ansluta sig till facilitatorn och öva på dem tills de har behärskat dem.</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Facilitatorn kommer nu att berätta en serie händelser. Till exempel: "Du kliver upp ur sängen, går till duschen men det finns inget varmvatten. Du är på väg att lämna ditt hus men hittar inte nycklarna. Du hittar dem till slut och går till jobbet..." Deltagarna kommer under tiden att agera ut facilitatorns berättelse.</li><li>4. När händelserna väcker negativa känslor kommer facilitatorn att be deltagarna att utföra Sumbudrule-gesten; och när de väcker positiva känslor kommer de att utföra Gestito de Idea.</li></ol>
Utvärdering och reflektion	Var det lätt för dig att identifiera vilken gest du skulle använda i varje situation? Brukar du vanligtvis tycka att det är lätt att uttrycka dina känslor?

