



1. Trygghetens hamn

Tänk er att ni sitter i en liten båt på ett stormigt hav. Vågorna går höga. Det gungar häftigt och vattnet stänker in i båten. Ni undrar om båten håller och känner er plötsligt rädda. Men så ser ni ett litet ljus. Nu är ni snart i trygghet och drar en suck av lättnad.

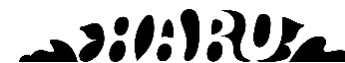
känsla: rädsla/oro

 Vi har alla varit rädda eller känt oro någon gång. Diskutera var och hur rädsla eller oro kan kännas i kroppen.

 Skriv in ordet rädsla och/eller oro på kroppen på svarsblanketten. Obs! Det kan vara mer än ett ställe. Om ni kommer på andra känslor som kan kännas på ett speciellt ställe kan ni också skriva in dem.

 Diskutera hur olika djur reagerar när de blir rädda.

 Diskutera vad man kan göra för att känna sig mindre rädd?



2. Överraskningarnas strand

Stränder kan vara steniga, bestå av klippor eller mjuk vit sand. De känns olika under nakna fötter. Ni har kanske också någon gång plockat vackra stenar eller snäckor på stranden eller letat efter skatter som flutit iland. Här på den här steniga stranden där vattnet sköljer in i gloet (en vattenfylld grop i berget) kan det finnas många överraskningar, speciellt på våren när isarna smält.

känsla: förvåning/överraskning

 Berätta om en gång då ni blivit riktigt överraskade eller förvånade. Diskutera hur det känns att bli överraskad eller förvånad. Är känslan alltid positiv? Obs! Kom ihåg att motivera, det vill säga förklara varför ni tänker på ett visst sätt.

*Vilken överraskning!
Ni hittar en flaskpost med ett hemligt meddelande på stranden.*

 Diskutera vad tror ni att det står i meddelandet?

 Skriv en egen flaskpost eller ett hemligt meddelande tillsammans.



3. Tröstestenen

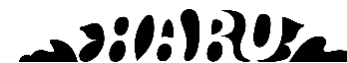
Vi har alla varit ledsna någon gång. Då söker man sig kanske till en plats där man får vara ifred med sina tankar och känslor. Den här stenen är en sådan plats. Här kan man sitta och fundera eller också berätta för stenen hur man känner sig. Den bara lyssnar och finns där som en sorts tröst. Ibland kan det kännas bättre att bara få säga saker högt till exempel till sitt husdjur eller gosedjur även om man inte får något svar. Men det är också skönt att ha någon att tala med.

känsla: ledsnad/sorg

 Diksutera hur man kan känna igen när man är ledsen.

 Diskutera hur man kan trösta någon eller visa omsorg (vara kärleksfull) mot någon som är ledsen. Hur vill ni själva bli tröstade?

 Skriv tröstedikt eller ett meddelande till någon som är ledsen.



4. Hemligheternas glo

Ett glo är en liten havsvik med stillastående vatten. Nytt vatten kommer bara in i gloet när det är mycket högt vatten eller storm. Vattnet här är oftast varmare än i havet. Det är svårt att veta vem och vad som lever här eller vilka hemligheter gloet bär på. Här kan man också gömma sig för världen. Ibland gör vi saker som vi ångrar. Vi vill helst att ingen ska veta vad vi gjort eftersom vi kanske skäms.

känsla: skam

 Varför har människor hemligheter?

 Diskutera varför man ibland skäms.

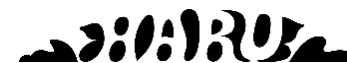


5. Lyckans äng

Naturen betyder mycket för finländare. Ute i naturen kan man känna sig lycklig och lugn. Ute på en klippig ö är det inte så lätt för växter att slå rot eller hitta goda växtplatser, men här nere på ängen nära vattnet trivs många olika blommor och du kan bland annat hitta gräslök, fackelblomster och kustbaldersbrå som alla tre har vackra och färggranna blommor.

känsla: lycka

-  Berätta vad naturen betyder för dig.
-  Vilka av de tre växterna går att äta?
-  Kommer ni på något namn som är inspirerat av naturen?



6. Argå fåglar

Tärnor eller måsar som vaktar sina ägg eller fågelungar är extra argsinta. De skriker och skrånar argt så fort man närmar sig, eftersom de beskyddar sina ungar. Med ljud och avföring (bajs) försöker de skrämman iväg alla som kommer för nära. Vi behöver hålla oss på respektfullt avstånd, ge fåglarna ro att häcka ifred och ta hand om sina ungar så att nya generationer fåglar kan få leva.

känsla: ilska

-  Vad tror du fåglarna säger eller tänker? Skriv in text i pratbubblorna på svarsblanketten.
-  Berätta om en gång när du blev riktigt arg. Var och hur känns ilska i kroppen?
-  Man får bli arg, men man får inte leva ut sin ilska så att den skadar en själv eller någon annan. Vad kan man göra för att hantera ilska?
-  Hur säger man? Arg som ett ...



7. Glada huset

I det här huset har det skrattats mycket. Skrattet är en fysisk reaktion hos människan. Skratt kan uppstå exempelvis när man bli kittlad eller om man hör en rolig historia. Skratt frigör endorfiner, kroppens må bra-hormon, som minskar smärta och stress.

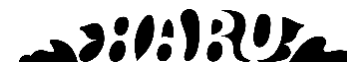
Känsla: glädje

 Vem är kittlig? Kittla varandra under fötterna!
Hur känns det?

 Diskutera vad som får dig att skratta.

 Diskutera vad som gör dig glad.

 Vad menar man med uttrycket *ett gott skratt förlänger livet*?



8. Modets klippa

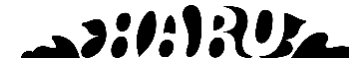
Har du någon gång stått uppe på en klippa eller i ett hopptorn och sett vattnet långt där nere just före du ska hoppa? Det pirrar i magen och du är lite rädd för det är ditt första hopp. Men så tar du sats och hoppar och känner hur du ett litet ögonblick bara faller i tomma intet, sen ett plask och vattnet som först drar dig neråt och upp igen. Hurra! Du vågade och känner dig både nöjd och stolt.

Känsla: stolthet och nöje

 Berätta vad du är stolt eller nöjd över.

 Diskutera vad mod är.

 Vad betyder uttrycket: *Du är en klippa*?



9. Hoppets horisont

Grattis! Ni har nu kommit till spelets slut och är nu på väg bort från ön. Nya äventyr väntar vid horisonten.

Känsla: nyfikenhet och intresse

 Diskutera vad som väcker ditt intresse och gör dig mest nyfiken.

 Skriv ner svaren på svarskortet.

 Vad tror du att fanns vid horisonten? Vad väntar bakom din horisont?