

SÄG DET SEN GÖR DET



KREATIVA UPPDRAG

SÄG DET
SEN GÖR DET



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



SKAPA SJÄLV UTFRÅN KÄNSLOR!

Det här materialet riktar sig till dig som tagit del av vår kortfilm, föreställning och/eller deltagit i någon av våra workshops och som vill jobba vidare med att utforska och uttrycka svåra känslor.

I detta häfte hittar du tre olika kreativa uppdrag. Med hjälp av dessa kan du, enskilt eller i grupp, prova på att uttrycka och beskriva svåra känslor med konstnärliga medel.

Uppdragen har tre olika fokus; att beskriva med ord, illustrera med bild och gestalta med kropp. Välj det som passar dig/er bäst eller prova alla tre!

Testa dig fram och glöm inte att hitta en trygg och bekväm form att dela med dig av vad du skapar. Det kan kanske vara offentligt genom en utställning eller digitalt i sociala medier, använd gärna #Känslbanken MEN det kan lika gärna vara en intern runda i gruppen eller som ett sms till en vän. Det viktiga är inte hur, utan att vi delar. För varje gång vi gör det så skapar vi ett större känsloutrymme omkring oss och en större förståelse och acceptans för att även svåra känslor är viktiga och har en funktion. Tack för att du vågar!

KORTFILMEN
och mer info om
verksamheten hittar du på vår
hemsida
www.kanslobanken.se

?

Personlig eller privat

Det är viktigt att alla deltagare känner att det är frivilligt att dela med sig och att det inte behöver bli privat.

Det går att dela en personlig upplevelse av hur det känns utan att berätta om bakgrunden till känslan eller några specifika händelser kopplade till den.

TIPS

Känslburken

Vi har tagit fram ett hjälpmedel som vi kallar för känslburken. Använd den för att komma igång, som uppvärmning eller för att slippa välja känsla själv och få möjlighet att utforska känslor som du kanske inte är så bekant med.

Instruktioner hittar du på sidan 5

!

Prestationsångest

Resultatet av ditt verk är inget som ska bedömas. Det är lätt att få prestationsångest så kom ihåg att syftet är att utforska och jobba vidare med känslor, inte att skapa ett mästerverk!

Ge dig själv och andra feedback utifrån vad verket får dig att uppleva och inte utifrån om du gillar det eller ej.

REFLEKTIONSUNDERLAG

KORTFILMEN TRASSLET

När du har sett filmen kan det vara bra att börja med att göra en reflektion!

Nedan finner du några korta frågor som kan hjälpa dig att reflektera över vad du upplevt och vilka känslor filmen väckte hos dig. Dessa kan vara en bra inledning för att jobba vidare med dessa kreativa uppdrag!



Du kan behöva papper och penna eller annat verktyg för att anteckna.

Börja med att ta ett djupt andetag och om du har möjlighet, blunda gärna medan du funderar på följande frågor:

Det finns inte många repliker i filmen, handlingen berättas mer med bild och musik.

- Vad upplevde du att filmen handlade om?
- Vilka personer fick du följa?
- Välj ut en person och fundera över vem den personen var.
- Finns det någon situation ur filmen som just du minns extra tydligt?
- Var befann sig din person i den scenen?
- Vad tror du att hen kände?

Skriv ner en lista med de olika känslor som du tror att din person kände under filmens gång. Om ni är en grupp kan ni gärna gå en runda så att alla får möjlighet att dela vad de upplevt.

SE FILMEN HÄR!



Scanna koden med din smarta telefon för att se filmen på hemsidan

SKAPA KÄNSLOBURKEN

Vi har tagit fram ett hjälpmedel som vi kallar för känslorburken. Den kan användas på många olika sätt!

Använd den genom att dra dagens känsla på morgonsamlingen och diskutera i gruppen hur ni upplever känslan, lek känslorcharader på roliga timmen eller efter worken eller dra en känsla och rita på 30 sekunder när du behöver en känslomässig paus! Du kommer också ha nytta av den i de kreativa uppdrag som följer i detta häfte.



Skriv en lista med alla de olika känslor-ord som du eller gruppen uppfattat att personerna från filmen gått igenom. Läs igenom och fundera på om ni saknar några känslor som är svåra att prata om eller är intressanta att utforska vidare. Lägg till även dessa känslor på er lista.

Skriv sen ner varje ord på en egen lapp, för hand eller på en dator. Om du använder en dator behöver du kunna skriva ut pappret och glöm inte att ha tillräckligt med luft runt om varje ord så att du sen kan klippa ut varje ord för sig. Vik ihop och samla alla lapparna i en burk som är tillräckligt stor att få ner handen i. Svårare än så behöver det inte vara!

?

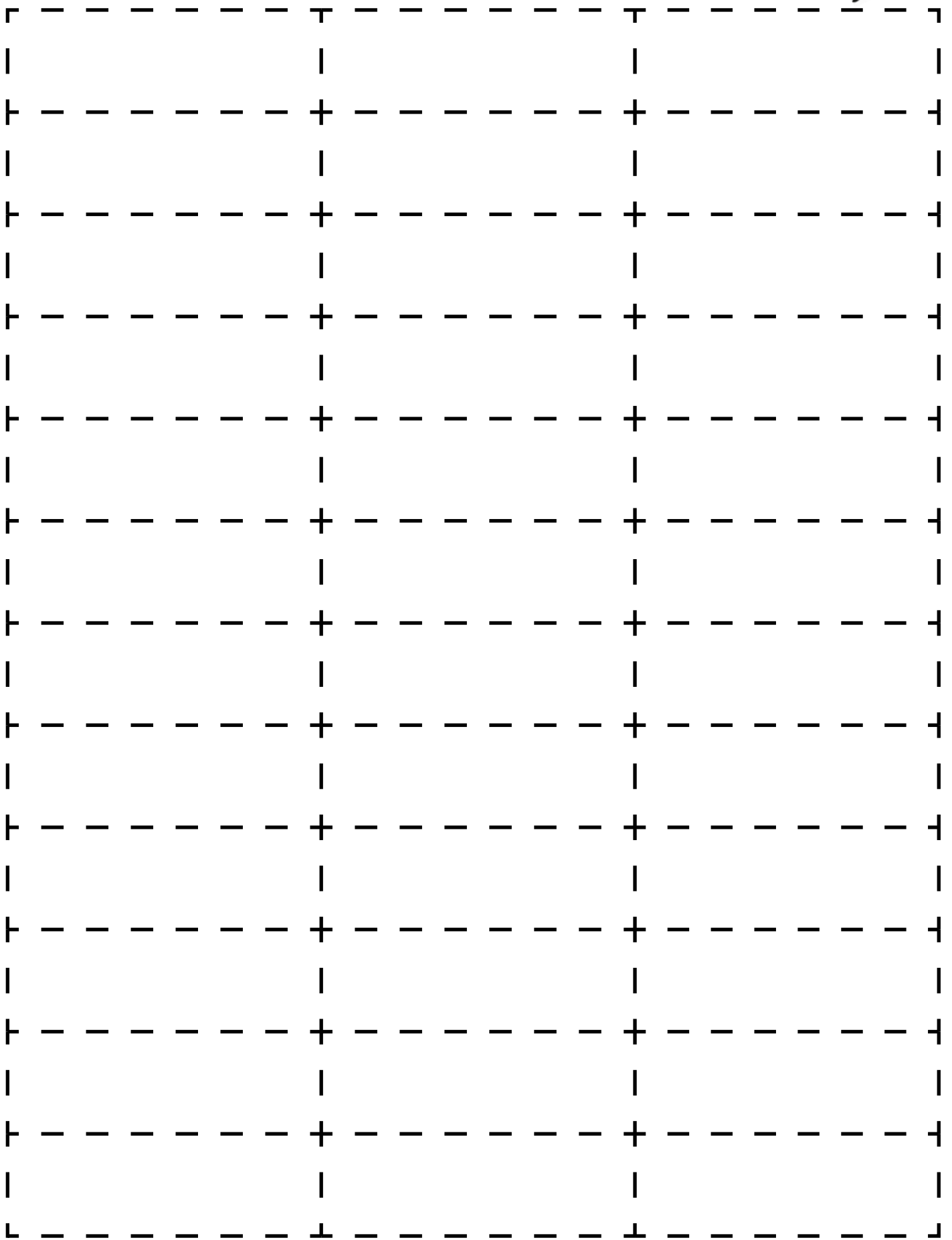
Varför bara jobbiga känslor

Vi har valt ut känslor som kan vara svåra och tunga att tala om för att dessa sällan får det utrymme de behöver men känn efter vad som passar dig och din grupp.

Alla känslor är viktiga!



IRRITERAD	SJÄLVHAT	AVTRUBBAD	OLYCKLIG
UPPRÖRD	TRÖTT	UTTRÅKAD	ENSAM
OBEHAG	DESPERAT	ÅNGEST	SORG
ARG	DEPRIMERAD	ORO	SMUTSIG
BITTER	UPPGIVEN	PANIKSLAGEN	ÅNGERFULL
FRUSTRERAD	SJÄLVKRITISK	PANIKÅNGEST	SUR
ÄCKLAD	HOPPLÖS	NERVÖS	SKÖR
GALEN	NEGATIV	OSÄKER	FÖRKROSSAD
SVARTSJUK	OSÄKER	SPLITTRAD	MISSNÖJD
KRÄNKT	GENERAD	PARANOID	MISSLYCKAD
AVUNDSJUK	BLYG	AVVISAD	APATISK
BESVIKEN	OBEKVÄM	SÅRAD	UTANFÖR
SKAM	STRESSAD	RÄDD	MISSFÖRSTÅDD
MAKTLÖS	SÅRBAR	ISOLERAD	FÖRMINSKAD
AVSTÄNGD	IMPULSIV	SKULD	RASTLÖS
LEDSEN	OBEHÖVD	OTILLRÄCKLIG	ILSKA
MANISK	HOTAD	AVSKY	TVINGAD
TVÅNGSTANKAR	HJÄLPLÖS	STRESS	SJÄLVMORDS- TANKAR



KÄNSLOUTOPI

BESKRIV - ANVÄND ORD



VAD:

I det här uppdraget ska du beskriva din egen känsloutopi.

Utopi = Idealsamhälle, en typ av drömvärld.

DU KAN BEHÖVA:

Papper och penna
Tidsskrifter
Sax och lim
Dator eller surfplatta

TID:

ca 45 min - 2 tim

Utveckla gärna under flera tillfällen!

Hur ser din känsloutopi ut? Vilka normer vill du ändra på eller ta bort om du fick bestämma och varför? Finns det något som du vill ha mer av som redan finns? Finns det något som du vill ha mindre av? Vilka känslor ska få ta mer plats och hur ska vi göra det? Hur vill du bli bemött av samhället när du inte mår bra? Beskriv din egen känsloutopi, välj själv hur du berättar.

MEN VAD SKA DET BLI?

EXEMPEL: Du kan skriva en dikt, klippa ut ord ur en tidskrift och bygga ett textmontage, skapa en ordlista för känslord som du saknar, eller läsa in en ljudberättelse som beskriver din utopi.

Berätta något utifrån ditt eget liv, om samhälls-normer eller använd dig av Känslorburken och beskriv känslor mer generellt. Det fina med konstnärliga verk är att det inte finns några rätt eller fel, så testa det som känns rätt för dig!

När du skapat något, glöm inte att dela med dig till någon på ett sätt som känns bra för dig. Det kan vara offentligt med en utställning eller digitalt i sociala medier, använd gärna #Känslbanken. Men det kan också vara en intern runda i gruppen eller som ett sms till en vän. Det viktiga är inte hur, men vi växer när vi delar!

INSIDAN UT

ILLUSTRERA - ANVÄND BILD



VAD:

I det här uppdraget ska du illustrera din upplevelse av hur en känsla ser ut

DU KAN BEHÖVA:

Papper och färger
Pennor och penslar
Tidsskrifter
Sax och limstift
Restmaterial / skräp etc.
Kamera, dator eller surfplatta

TID:

ca 45 min - 2 tim
Utveckla gärna under flera tillfällen!

Vilken färg har ångest? Hur ser ilska ut? Är oro en liten eller stor känsla? Är din känsla spretig, rund, taggig, kantig eller fluffig? Ser den ut som något annat? Välj en egen känsla som du vill utforska hos dig själv eller välj en gemensam känsla för gruppen och se hur era upplevelser av känslan skiljer sig eller krockar i varandra. Du kan också använda Känslorburken för att välja en känsla!

Du ska illustrera dvs. skapa en bild, men du väljer metod och material själv. En bra idé är att börja med att göra en mindmap eller lista med beskrivande ord (adjektiv) som du associerar med känslan, för att ha som en guide när du skapar ditt verk t.ex. **ARG - Stor, röd, taggig, explosion, växande osv.**

MEN VAD SKA DET BLI?

EXEMPEL: Du kan leta bland konstbilder och foton för att göra ett kollage, måla själv eller använda mobilkameran för att förmedla din känsla. Du kan också leta efter olika material du tycker passar och bygga ett tredimensionellt verk. Det fina med konstnärliga verk är att det inte finns några rätt eller fel, så testa det som känns rätt för dig!

När du skapat något, glöm inte att dela med dig till någon på ett sätt som känns bra för dig. Det kan vara offentligt med en utställning eller digitalt i sociala medier, använd gärna #Känslbanken. Men det kan också vara en intern runda i gruppen eller som ett sms till en vän. Det viktiga är inte hur, men vi växer när vi delar!

KÄNSLOMINNE

GESTALTA - ANVÄND KROPP



VAD:

I det här uppdraget ska du gestalta minnet av en känsla i kroppen

Gestalta = Visa med kroppen

DU KAN BEHÖVA:

Tom golvyta
Spegel
Musik och högtalare
Kamera, dator eller surfplatta

TID:

ca 1 - 2 tim

Gör uppvärmning!

Utveckla gärna under flera tillfällen!

Känslor är inte bara tankar och ord. Känslor sätter sig i musklerna, huden, organen och i våra sinnen. Hur rör sig oro? Var i kroppen sitter ilskan? Är känslan snabb eller långsam? Tung och blöt eller lätt och svårfångad? Står den alldeles still?

TIPS PÅ UPPVÄRMNING!

Om ni är en grupp kan det vara bra att börja med en uppvärmning för att komma igång. Använd Känslorburken!

Låt gruppen röra sig runt i rummet medan en person drar en känsla ur burken och läser högt. När man hör känslan tolkar man den med en rörelse samtidigt som man fortsätter att röra sig runt i rummet.

Alla i rummet gör sin egen tolkning och rörelse. Försök att lägga fokus hos dig själv, utan att titta så mycket på vad dom andra i rummet gör. Ni kan dra så många känslor ni behöver för att komma igång!

Välj sedan en känsla som du minns tydligt och som gav dig en reaktion i kroppen, tex tårar. En bra idé är att börja med att göra en mindmap eller lista med reaktioner som du minns från känslan, för att ha som en guide när du skapar ditt verk. Använd beskrivande ord (adjektiv) t.ex. **ARG - Jag blev varm och röd, tappade känslan, allt kändes trångt och jag kastade saker, som en explosion inuti kroppen!**

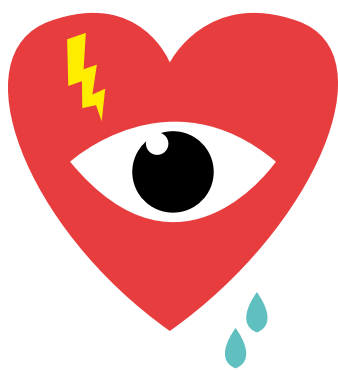
Om ni jobbar i grupp med samma känsla kan det vara bra att först göra detta steg enskilt för att sedan gemensamt komma överens om hur ni vill gestalta den i gruppen.

MEN VAD SKA DET BLI?

EXEMPEL: Du ska gestalta, dvs. visa med kroppen men du måste inte använda hela kroppen eller ens din egen kropp. Du kan bygga en mänsklig skulptur med dina kamrater/kollegor eller skapa ett eget rörelsemönster, en enkel koreografi (dans). Men det kan också vara något du gör bara med händerna, eller ögonen? Hur kan du göra känslan tydlig för någon annan? En kropp kan också vara ett föremål i rörelse eller placerat i ett rum som gestaltar din känsla. Lägg gärna till ljud eller musik om det underlättar.

Det fina med konstnärliga verk är att det inte finns några rätt eller fel, så testa det som känns rätt för dig!

När du skapat något, glöm inte att dela med dig till någon på ett sätt som känns bra för dig. Det kan vara offentligt med en utställning eller digitalt i sociala medier, använd gärna #Känslbanken. Men det kan också vara en intern runda i gruppen eller som ett sms till en vän. Det viktiga är inte hur, men vi växer när vi delar!



**Tack för att
du utmanat
dig att visa
KÄNSLORNA**