

Reclaim din krop- spillet

Træk et kort på skift,
og udfør opgaven

sumh

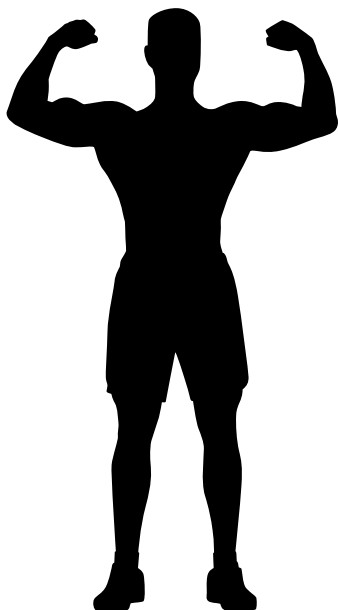
Spillet handler om at mærke sin egen krop, sanser, berøring og grænser.

Kortspillet kan spilles med to-otte personer. I skiftes til at tage et kort og udføre opgaven.

Bagefter kan I tale om:

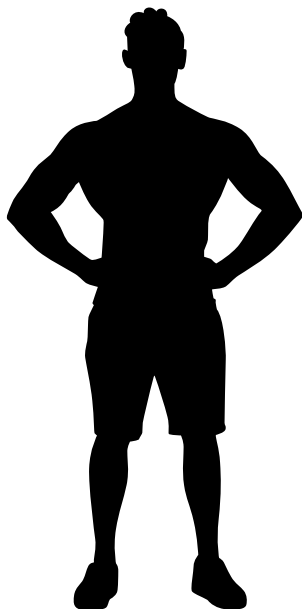
- Hvordan var det at spille?
- Hvilke opgaver var svære?
- Hvilke var nemme?
Hvorfor?
- Hvad har du lært om din egen krop, som du ikke vidste før?
- Hvordan var det at høre de andres svar?

Lav denne powerpose



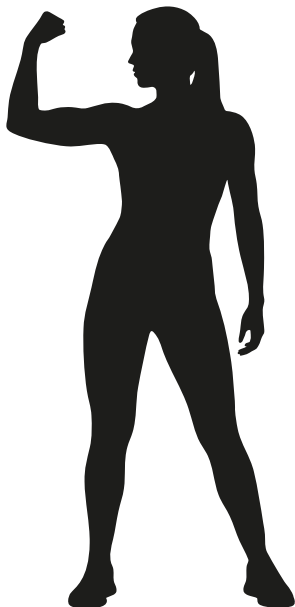
Hvordan føltes det?

Lav denne powerpose



Hvordan føltes det?

Lav denne powerpose



Hvordan føltes det?

Lav denne powerpose



Hvordan føltes det?

Lav denne powerpose



Hvordan føltes det?

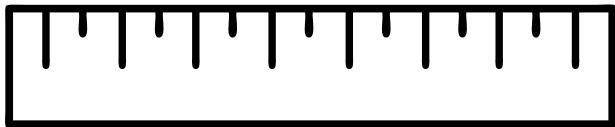
Hvordan har du det i dag?

*Vælg det punkt på linealen,
der passer til dig*

Trist

Neutral

Glad



Hvad kan gøre dig gladere?

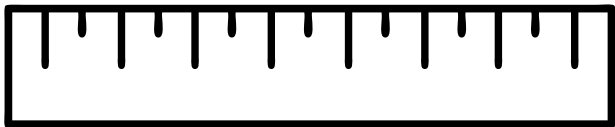
Hvor rolig er du i dag?

*Vælg det punkt på linealen,
der passer til dig*

Urolig

Neutral

Rolig



Hvad kan gøre dig roligere?

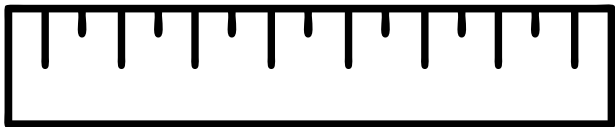
Hvor frisk er du i dag?

*Vælg det punkt på linealen,
der passer til dig*

Træt

Neutral

Frisk



Hvad kan gøre dig friskere?

Færdiggør sætningen

**Jeg føler mig
stærk, når**

.....

Færdiggør sætningen

**Jeg føler mig
stolt, når**

.....

Færdiggør sætningen

**Jeg føler mig
elsket, når**

.....

Færdiggør sætningen

**Jeg ved, at jeg
har brug for en
pause, når**

.....

Færdiggør sætningen

**Jeg kan mærke
min grænse, når**

.....

Vælg tre ting, der hjælper, når du føler dig utilpas

Stimming/
fidging



Kæledyr



Musik/
noise cancel



Tale/skrive
med nogen



Natur



Tæpper/
puder, dyner



Være kreativ



Tegne/skrive



Bevægelse



Skærm



Mad



Kramme/putte



Solbriller/
dæmpet lys



Andet?

Vælg tre ord, som beskriver din krop

Blød

Smidig

Rund

Rolig

Lille

Følsom

Kold

Hård

Anderledes

Urolig

Stærk

Varm

Anspændt

Øm

Stor

Frisk

Træt

Behåret

Andet?

Vælg tre ord, som beskriver din personlighed

Sjov

Indadvendt

Stærk

Hjælpssom

Positiv

Ærlig

Følsom

Ambitiøs

Anderledes

Omsorgsfuld

Stædig

Tålmodig

Udadvendt

Ansvarlig

Nysgerrig

Klog

Forsigtig

Opfindsom

Kreativ

Andet?

Vælg tre ting, som din krop er god til

Gå
Grine
Røre
Danse
Sove
Sidde
Løbe
Trække
vejret
Kramme
Være
kreativ
Høre
Lugte
Se
Tale
Synge
Føle
Dyrke sport
Smage
Smile
Have
sex
Kysse
Andet?

Hvilken slags berøring kan du bedst lide?

Nusse
Håndtryk
Kram
Klø
Strøg
Klappe
Kropskontakt
Massage
Nive
Gnide
Kilde
Blide tryk
Hårde tryk
Andet?

**Tag tre dybe
indåndinger,
og sænk
skuldrene**

Hvordan føltes det?

**Giv dig selv en
lille massage et
valgfrit sted på
kroppen**

Hvordan føltes det?

**Lav en
bevægelse,
som føles rar i
kroppen**

Hvordan føltes det?

**Vis med dit
kropssprog,
hvordan
tristhed ser ud**

**Vis med dit
kropssprog,
hvordan frygt
ser ud**

**Vis med dit
kropssprog,
hvordan
forelskelse
ser ud**

**Vis med dit
kropssprog,
hvordan
tryghed
ser ud**

**Vis med dit
kropssprog,
hvordan det
ser ud at sætte
en grænse**

**Hvordan
mærker du, at
du er sulten?**

**Hvordan
mærker du, at
du er træt?**

**Hvordan
mærker du, at
du er glad?**

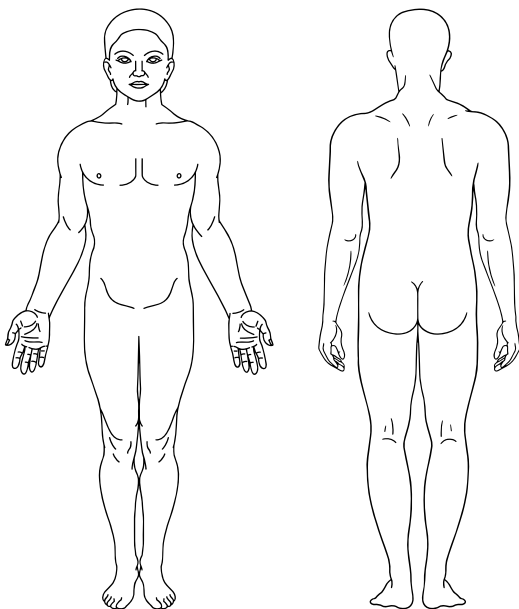
**Hvordan
mærker du, at
du er ked af
det?**

**Hvordan
mærker du, at
du er urolig?**

**Hvordan
mærker du, at
du er vred?**

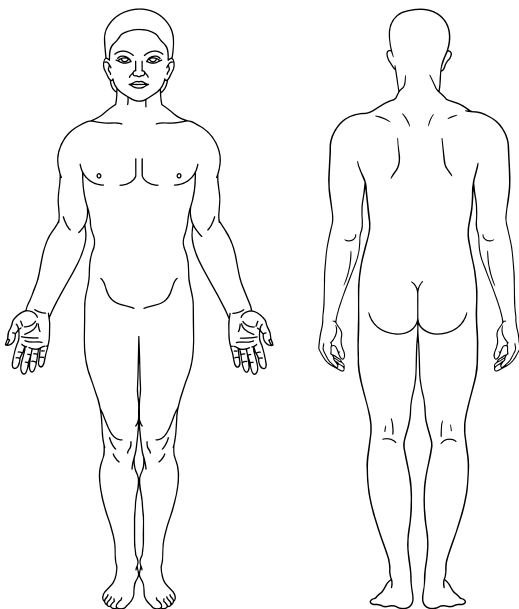
Hvor må dine forældre røre dig?

*Vis på kroppen, hvor dine forældre
må røre og ikke må røre dig*



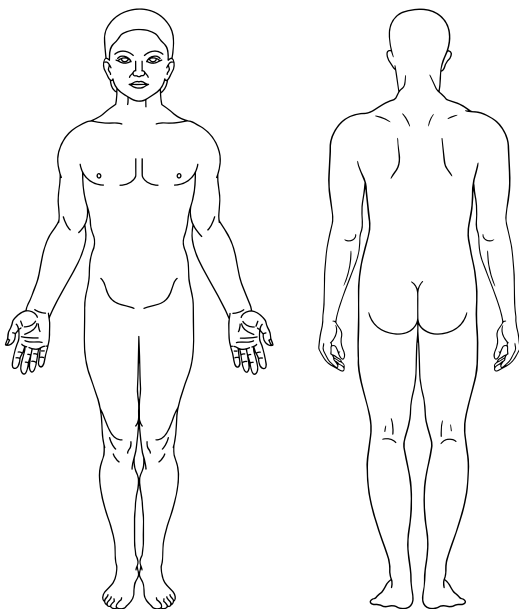
Hvor må dine søskende røre dig?

*Vis på kroppen, hvor dine søskende
må røre og ikke må røre dig*



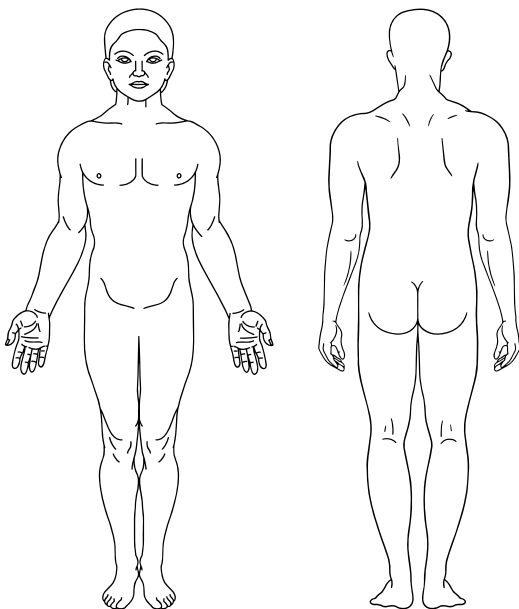
Hvor må din lærer røre dig?

Vis på kroppen, hvor din lærer må røre og ikke må røre dig



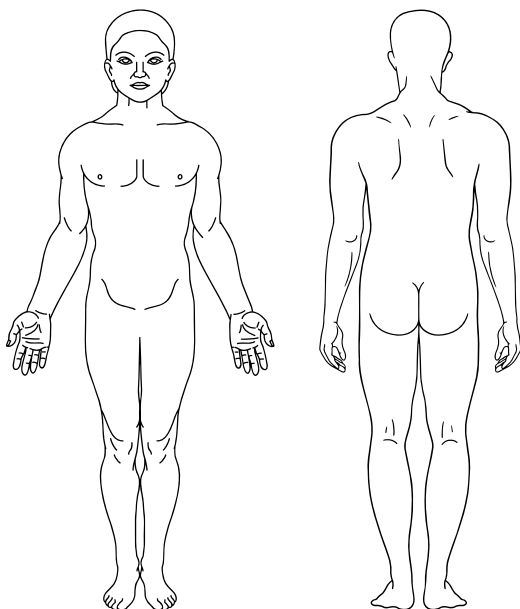
Hvor må din ven røre dig?

*Vis på kroppen, hvor din ven
må røre og ikke må røre dig*



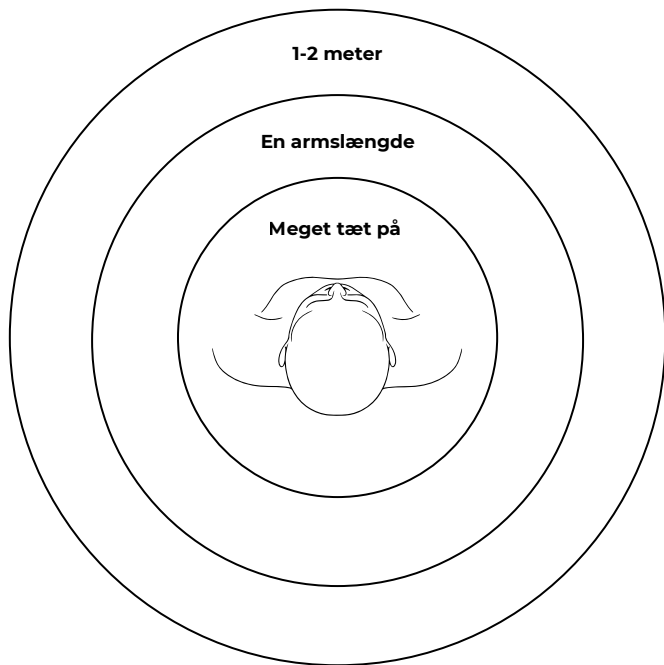
Hvor må en fremmed røre dig?

Vis på kroppen, hvor en fremmed må røre og ikke må røre dig



Hvor tæt må andre komme på dig?

*Vælg tre personer, du kender,
og vis i cirklerne, hvor tæt de
må komme på dig*



Nævn 5 sanser

*Nævn én ting, du kan se
Nævn én ting, du kan føle
Nævn én ting, du kan høre
Nævn én ting, du kan lugte
Nævn én ting, du kan smage*

Hvilken lugt gør dig tryg?

*Er der en særlig duft, lugt eller
andet, som kan gøre dig tryg?*

Hvilken smag gør dig tryg?

*Er der noget du kan spise,
drikke, trygge på, sutte på eller
andet, for at føle dig tryg?*

Hvilken lyd gør dig tryg?

*Er der lyde, musik, stilhed eller
andet, som kan gøre dig tryg?*

Hvad gør dig tryg at se på?

*Er der farver, mønstre, lys,
steder eller andet at kigge
på, som kan gøre dig tryg?*

Hvad gør dig tryg at mærke?

*Er der berøring, materialer,
genstande eller andet, som
kan gøre dig tryg?*