

# Känsla självporträtt

Detta projekt kommer att tillåta eleverna att tillskriva känslor och känsla ord till färger baserade på konst och vetenskap. Använd Plutchiks Color Wheel of Emotion och Color in Motion av Claudia Cortez för att förklara dessa färg-/känslassociationer. Om en smartboard eller datorer inte är tillgängliga, bjud in eleverna att utforska dessa webbplatser på egen hand och istället dela ut ett kalkylblad för färghjul (bild nedan). Eleverna kommer att använda dessa färgbeteckningar för att skapa ett självporträtt som är färgat för att spegla de olika känslor som eleven upplever.

**Respektera underkoncept**

Egenvård, vänlighet

**Projektets tidsram**

25-30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Konstpapper
- ☐ Övrigt konstmaterial

Lärare kan lära sig mer om Plutchiks färghjul av känslor innan de börjar det här projektet på följande resurser:

- [Plutchik's Wheel of Emotions: Vad är det och hur man använder det i rådgivning?](#)
- [Plutchik's Wheel of Emotions – 2017-uppdatering](#)

**Projekt detaljer:**

Vi har pratat om olika känslor och hur vårt eget känslomässiga välbefinnande och egenvård är så viktigt. Vi upplever många känslor och det är viktigt att inse att alla våra känslor är giltiga och ger oss information om oss själva. Idag ska du skapa ett självporträtt som visar en känsla och använda färg som ett personligt, symboliskt uttryck för den känslan.

Visa eleverna färg- och känslorhjulet på en dokumentkamera eller smart board, antingen en tryckt version eller från webbplatsen ovan. Förklara att konstnärer använder färg för att visa känslor; den interaktiva videon och färgövningen av Cortez är ett bra sätt att ytterligare förklara färgerna och vad de vanligtvis representerar. Om du har tid och tillgång, ge eleverna tid att utforska den aktiviteten (måste vara på en enhet som är Flash-aktiverad).

I slutändan kan eleverna använda det här färghjulet och sina nya kunskaper om färgrepresentationer för att välja färger för sitt självporträtt eller så kan de vara kreativa och använda färgerna på vilket sätt de väljer.

Exempel på dessa typer av självporträtt finns

här: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

Dela ut papper, svarta markörer och akvareller. Ge eleverna tid att skapa sina självporträtt.

*När vi tittar på självporträtten är de alla olika och unika. Några av oss använde gult, några använde orange, några använde mycket grönt. Jag vill att du visar ditt porträtt för klassen och se om de kan gissa vilken känsla du gestaltade. Efter att vi gissat kan du beskriva ditt porträtt. Var noga med att använda respektfulla ord som visar omtanke mot dig själv när du talar. Låt sedan eleverna presentera sina porträtt för resten av klassen en i taget.*

**Sammanfattning**

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Idag kunde du kommunicera dina känslor genom att skapa ett självporträtt. Att kommunicera med andra och underskatta våra känslor gör att vi bättre kan relatera till varandra och respektera varandra. Vänlighet uttrycks ofta genom vårt erkännande av andra eller våra egna känslor.

### Föreslagna lektionsresultat:

Eleverna kommer att:

- Utforska de olika betydelserna och känslomässiga associationerna för varje primärfärg.
- Tillämpa färgens känslomässiga betydelse på ett självporträtt.
- Uppvisa självreflektion i konsten och presentationen av porträttet.

### Valfri tilläggsdiskussionsaktivitet

För att bedöma förståelsen av materialet, välj från antingen utvärderings- eller reflektionsfrågorna som diskussions-, skriv- eller journalupppmaningar. Överväg att ge ytterligare tid för djupare utvärdering och reflektion vid behov.

### Utvärderingsfrågor

- Vilka känslor eller känslor är användbara eller berättar något om oss själva?
- Skildrade alla samma känslor?
- Hur relaterar respekt och egenvård till att beskriva ditt porträtt?

### Reflektionsfrågor

- Varför valde du den känslan du gjorde? Är det den känsla som bäst beskriver dig?
- Gjorde du välja att skildra en stark känsla eller en mer subtil känsla? Varför?
- Kan du alltid se hur en person mår bara genom att titta på utsidan?



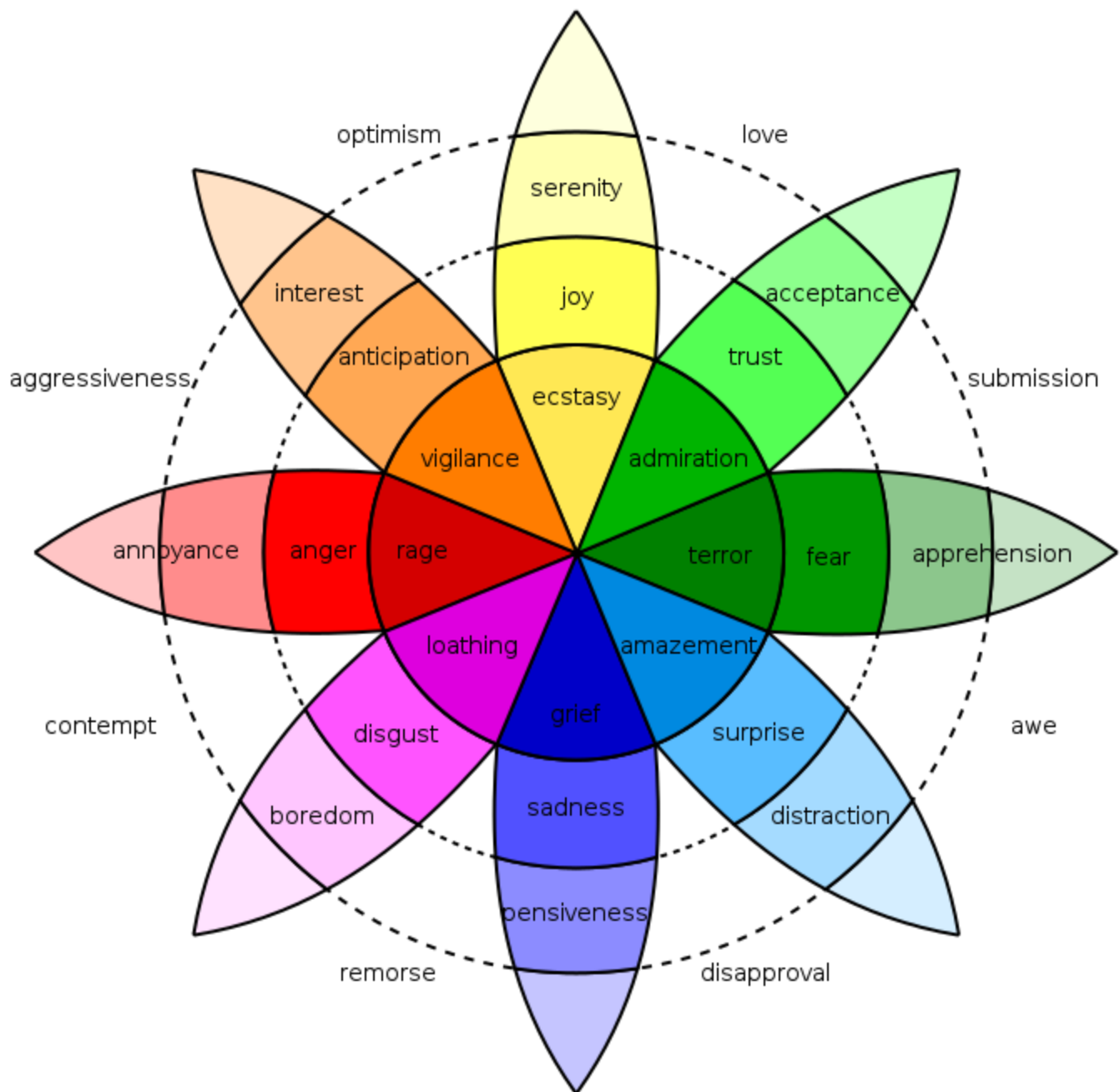
DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®







**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®