

BLANDADE KÄNSLOR FAKTABLAD OCH AKTIVITETSBLAD

HEJ!

De här bladen handlar egentligen om en enda grej; känslor! Ibland är det härligt att känna känslor och ibland är det jobbigt. Vi som skrivit texterna är psykologer på Rädda Barnen. Vi tycker att det är jättebra att lära sig om hur känslor funkar och vad vi kan göra om något känns svårt. Läs det du tycker känns viktigt för dig! Testa gärna tipsen och uppgifterna. Du kan läsa ensam eller tillsammans med en kompis eller med en vuxen du gillar. Ta hand om dig!

VAD ÄR KÄNSLOR EGENTLIGEN?

Känslor är något som finns i kroppen och huvudet. Känslor dyker upp när något händer eller när du tänker något. Ibland vet vi exakt varför vi känner oss till exempel glada eller ledsna. Andra gånger är det svårt att veta vad det är vi känner eller varför det känns på ett visst sätt. Vi människor kan känna många olika känslor, till exempel rädsla, glädje och oro. En känsla kan ha flera olika namn. Vi kan till exempel använda orden arg och irriterad för att beskriva samma känsla i kroppen.

JOBBIGA KÄNSLOR

Att då och då känna sig ledsen eller orolig är inget konstigt, det ingår i livet. Men om du ofta går omkring med en jobbig känsla i kroppen eller att det jobbiga känns väldigt starkt, ska du få hjälp med det. Ibland vet man inte varför det känns jobbigt, det är okej. Då får en vuxen du litar på hjälpa dig att lista ut varför det känns som det gör och vad som kan hjälpa dig att må bättre.

KROPP OCH KNOPP HÄNGER IHOP

Din kropp och ditt huvud hänger ihop. När du känner en jobbig känsla känns det i kroppen. Du kanske får ont i huvudet när du är ledsen, eller ont i magen när du är orolig för något. Ibland kan vi tro att vi är sjuka när det känns så där mycket i kroppen. Det är vi inte, det är bara kroppens sätt att berätta hur vi mår. Om det blir så här för dig, be en vuxen om hjälp för att förstå hur kroppen och huvudet hänger ihop.



Ibland är det svårt att beskriva med ord hur vi känner oss och om vi mår bra eller dåligt. Den här känslometern är till hjälp om du vill berätta för någon hur du mår.

TIO
Mår toppen!



FEM
Mittemellan

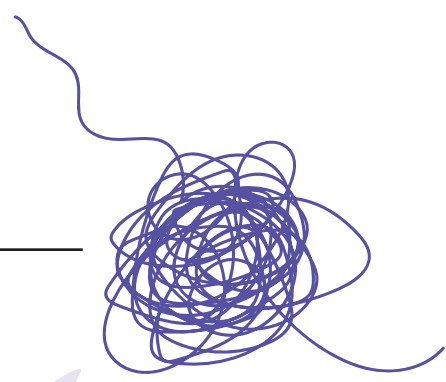


ETT
Mår dåligt

KÄNSLOMETER

FAKTABLAD OM KÄNSLOR

Känslor är bra, för de berättar saker för oss. En varm känsla i magen vill till exempel berätta för oss att vi tycker om någon. En känsla kan också berätta att vi behöver och vill göra något. Som när vi är ledsna och känner att vi behöver få tröst och krama någon. Här ser du hur olika känslor kan visa sig i kroppen och vad vi brukar få lust att göra när vi känner på ett visst sätt!



Känslor hänger ihop med varandra på ett intrasslat sätt. De kan snabbt bytas ut eller ändras och man kan ha många olika känslor på samma gång.

STRESSAD

Tankarna snurrar och kroppen kryper. Du är dig nervös och pirrig. Det är svårt att få ro.

ARG

Skit! Allt är dumt och orättvist! Rösten är hög, kroppen hård. Det är svårt att tänka.

Älska, att vara arg är en viktig känsla. Den gör att vi kan försvara och skydda oss mot faror. Men ibland blir vi arga för andra saker också. Det kan till exempel vara att något inte går så bra som vi vill eller att något känns orättvist. Vi har alltid rätt att bli arga, men vi får inte göra illa någon annan eller ha sönder saker.

LEDSEN

Du känner dig nere. Kanske sorgsen, förtvivlad. Gråtklump i halsen, ont i magen. Du behöver tröst och kram.

TOM

Allt känns tomt och hopplöst. Kroppen är tung. Du drar dig undan, men inom dig ropar något på hjälp.

Om vi är väldigt ledsna eller har det riktigt jobbigt, så kanske vi stänger av känslorna för att stå ut. Då kan tomhet dyka upp istället. Det kan vara svårt att veta vad vi behöver.

RÄDD

Kroppen känns konstig, stel eller som gelé. Tankarna är läskiga. Hjärtat bankar och du vill fly. Du vill känna dig trygg igen.

CHILL

Kroppen är lugn och du känner dig nöjd. Det är ok att bara softa!

SKÄMMIG

Det känns fel och pinsamt. Ansiktet hettar och du vill försvinna genom marken.

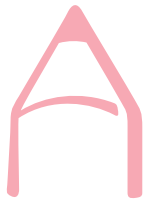
Att det känns skämmigt är en vanlig känsla. Vi kan ofta känna skam när vi blir rädda för att inte passa in. Skuld är en annan känsla än skam, men ibland dyker de upp samtidigt. Skuld känner vi när vi känner att vi gjort något dåligt för andra.

PEPP

Du känner dig pigg och sprallig. Är nyfiken och vill testa och lära dig saker.



Rädda Barnen



AKTIVITETSBLAD OM KÄNSLOR

1. Vi mår ofta bra av att kunna berätta om hur vi mår. Då är det till hjälp för oss att ha många namn på våra känslor som vi trivs med. Vilka av känslordorden nedanför tycker du om att använda?
2. Var i din kropp känns de här olika känslorna? Rita i olika färger eller markera var dina olika känslor brukar kännas!

STRESSAD

Nervös, pirrig, jäktad,
hetsad, pressad
Egna ord:

ARG

Irriterad, Förbannad, tjurig,
ursinnig, hata, utbrott
Egna ord:

RÄDD

Orolig, skrämd, skakig,
chockad, ängslig
Egna ord:

TOM

Hopplöst, tungt,
meningslöst, uppgivet
Egna ord:

LEDSEN

Nere, deppig, sorgsen,
besviken, förtvivlad
Egna ord:

SKÄMMIG

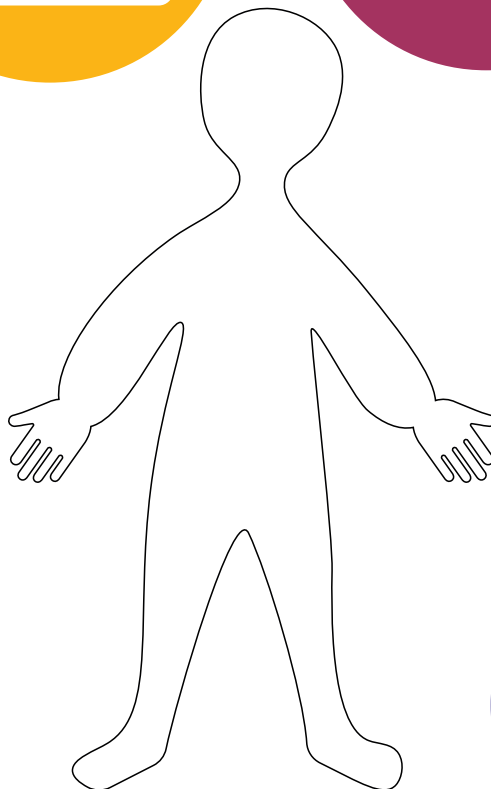
Skuld, skam,
pinsamt, pinigt
Egna ord:

CHILL

Avslappnad, nöjd, skön, lugn,
cool, soft, lycklig, lättad, mysig
Egna ord:

PEPP

Nyfiken, pigg, intresserad,
upprymd, uppåt, glad, hypad
Egna ord:



! FAKTABLAD NÄR NÅGOT JOBBIGT HAR HÄNT

Då och då händer det jobbiga saker i våra liv. Det kan vara allt ifrån att vi får många fel på ett prov till att det är bråkigt hemma. Att jobbiga saker händer då och då är inte ovanligt eller konstigt. Men ibland är vi med om många jobbiga saker eller något stort som känns väldigt tufft. Då behöver vi hjälp att lösa det som är svårt.

DET KÄNNS I KROPPEN

När jobbiga saker händer kan du bli arg, ledsen, orolig eller så känner du dig bara helt tom. Du kan få ont i magen, huvudet eller känna dig illamående. Det kan också vara så att du väldigt lätt blir arg eller tappar lusten till att göra saker. Kanske känns det så jobbigt i kroppen att du får svårt att stå ut med känslan om du inte hittar på saker att göra hela tiden.



Bra och dåliga hemligheter

En bra hemlighet handlar om något fint eller roligt. När du tänker på den känns det bra i kroppen. En dålig hemlighet handlar om något jobbigt. När du tänker på den känns det också jobbigt i kroppen på något sätt. En dålig hemlighet får och ska du alltid berätta om för en vuxen du litar på, även om någon annan har sagt att du inte får säga något.

BE OM HJÄLP ATT TRASSLA UPP OCH REDA UT

När något jobbigt har hänt, oavsett om det är en stor eller liten sak, är det bra att prata med en vuxen du litar på. Ibland är det lätt att komma på vem du kan prata med, ibland känns det som att det inte finns någon. Men, det finns faktiskt alltid någon vuxen som vill hjälpa dig, det kan bara vara så att du behöver tänka till lite extra på vem det kan vara.

Vad ska jag säga?

Om det känns svårt att veta hur du ska ta kontakt med en vuxen och vad du ska säga är ett tips att hålla det så enkelt som möjligt - säg något kort! Du behöver inte börja berätta allt du tänker på med en gång. Och ge inte upp! Om du inte får bra svar från en vuxen, gå till en annan och be om hjälp.

Här är några förslag på hur du kan säga eller skriva i ett sms, i en chatt eller på en lapp och ge till den vuxna du vill prata med:

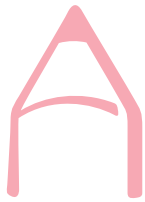
Jag behöver hjälp. Vet inte hur jag ska säga. Kan du ställa frågor till mig istället?

JAG VILL PRATA OM EN JOBBIG GREJ SOM HÄNT. KAN DU KOMMA?

Kan du komma och prata med mig, jag behöver berätta något.



Rädda Barnen



AKTIVITETSBLAD

NÄR NÅGOT JOBBIGT HAR HÄNT

Om vi mår dåligt och något jobbigt hänt är det skönt om vi redan planerat lite. I denna övning får du följa linjen och lösa uppgifterna, ta gärna hjälp av en vuxen. När du är klar har du många bra svar på vad du kan göra om något jobbigt händer. Spara gärna det här pappret eller ta ett foto på det.



MIN TRYGGA SUPERPLAN:

Vilka lärare och fritidspersonal kan du prata med?

Vad heter din skolsköterska?
Var sitter de någonstans?

Vad heter din skolkurator?
Var sitter de någonstans?

Finns det några andra du kan prata med? Till exempel din tränare eller en kompis förälder.

Många gånger känns det bra att prata med en vuxen hemma. När det inte gör det kan denna lista vara till hjälp.

BRIS är en organisation som du som barn kan ringa till och chatta med, när som helst på dygnet. Vad har de för nummer?

Bra fixat! Nu har du en superbra plan som gör dig tryggare!

Kolla upp sidor som många barn och unga får hjälp från. Bocka av när du är klar!

- Rädda Barnen (raddabarnen.se)
- BRIS (bris.se)
- Maskrosbarn (maskrosbarn.org)
- Våga berätta 1177 (vaga-beratta.1177.se)
- Barn och ungdomspsykiatri BUP (bup.se)
- Trygga barnen (tryggabarnen.org/snacka-med-oss)
- ECPAT (dittecpat.se)
- Socialtjänsten (koll på soc.se)

TIPS FÖR STÖD OCH
HJÄLP FINNS HÄR.



Rädda Barnen

FAKTABLAD

BRA VANOR I VARDAGEN

Det är viktigt att göra olika saker under dygnet.
De här sakerna behöver vi alla för att må bra!



SÖMN – Att vi får sova bra och tillräckligt länge är mycket viktigt. Det gör att kroppen och hjärnan får vila och då mår vi bättre. Om något jobbigt har hänt kan det göra att man får svårt att somna eller sover oroligt. Då är det bra att göra saker inför läggdags som får en att slappna av ordentligt och då kan vi ofta sova bättre.

RÖRA SIG – När vi rör på oss mår vi bättre, både i kroppen och i huvudet. Att röra sig gör att stress minskar, att vi sover bättre och att vi orkar mer. Man brukar säga att man ska vara i rörelse i minst en timme per dag. Det kan vara att man leker kull på rasten, spelar fotboll på fritids eller dansar till musik man tycker om. Det är extra bra om vi rör oss så vi blir lite andfådda och varma i kroppen!

ÄTA – Vi mår bra av att äta med jämna mellanrum under dagen. Gärna frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, och ibland något litet på kvällen. Om vi äter på det sättet håller våra batterier sig laddade hela dagen. Vi får ett gladare humör och både kroppen och knoppen orkar mer.

FOKUSERA – Är det så att du ofta håller på med massa olika saker samtidigt? Kanske kollar telefonen på samma gång som du pratar med en kompis eller håller på med läxan? Vi kan behöva hitta knep för att fokusera och välja bort. Att göra en sak i taget ger hjärnan en chans att lära sig och förstå något på ett lugnt sätt.

VILA HUVUDET – Ibland behöver vi stunder då våra hjärnor får vila från både skärmar och svåra uppgifter och låta tankarna bara få vandra fritt. Det kan hända när vi går på promenad i skogen, lyssnar på musik eller gör något annat lugnt.

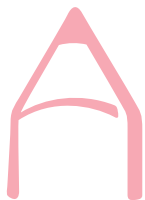
UMGÅS – Det är viktigt att ha tid tillsammans med andra. Man kan vara tillsammans på en massa olika sätt, det kan vara att man leker tillsammans, chattar, spelar spel, äter middag eller bara sitter bredvid varandra och tittar på en rolig film och skrattar tillsammans.

CHILLA/LEKA OCH KOPPLA AV – Tid för att bara göra något oplanerat vi gillar. Vi behöver få leka, spela dator, kolla på klipp eller film, hänga med kompisar, pyssla. För att orka göra saker som kan kännas lite jobbiga eller tråkiga behöver vi också göra saker som bara känns kul.

GÖRA NÅGOT MENINGSFULLT – Att göra saker som vi tycker är viktiga får oss att må bra. När vi gör något tillsammans med andra eller för andra känner vi ofta sköna känslor.



Rädda Barnen



AKTIVITETSBLAD

BRA VANOR I VARDAGEN



Hur ser din vecka ut? Vi mår som bäst om så många dagar som möjligt får innehålla alla de här delarna. Ibland kanske vi sover dåligt eller har haft så mycket att göra att vi inte har kunnat vila huvudet, det är ingen fara om sånt händer då och då! Men om man märker att någon av de här bitarna ofta fattas kan man behöva fundera på om man behöver ändra på något och kanske få hjälp av en vuxen med det. Olika veckor ser olika ut! Fyll i den här under en vecka och se hur det ser ut för dig!

	MÅN:	TIS:	ONS:	TORS:	FRE:	LÖR:	SÖN:
Sömn (jag har sovit okej i natt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Röra på sig (jag har gjort något aktivt med min kropp idag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äta (jag har ätit bra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vila huvudet (jag har tagit det lugnt utan skärm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chilla (gjort något jag gillar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fokusera (jag har gjort bara en enda sak)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgås (jag har varit tillsammans med andra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göra något meningsfullt (det jag gör har känts viktigt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Du kan fylla i cirkeln helt om du är helt nöjd och halvt om du är halvnöjd.



Är det något jag brukar göra väldigt lite av? _____

Vad vill jag göra mer av? _____

Vem kan hjälpa mig att göra mer av min nya vardagsvana? _____



Rädda Barnen



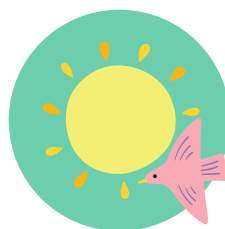
FAKTABLAD

LUGNA KROPPEN OCH LUGNA TANKAR

Det kan vara svårt att slappna av när vi har mycket att göra eller är med om något jobbigt. Vi kan känna oss stressade i både huvudet och i kroppen. Ibland känner vi oss oroliga och tänker jobbiga tankar. Om man är i ett läge då man känner sig spänd, stressad, orolig eller nervös är det bra att hitta ett sätt för att kunna slappna av. Det kanske inte går att bli helt avslappnad och det kanske känns som att man snabbt blir spänd igen, men det gör inget – då kan man bara prova att slappna av igen. Alla stunder av avslappning, både korta och långa är bra!



STRESSAD



AVSLAPPNAD

APPEN SAFE PLACE
INNEHÅLLER ÖVNINGAR FÖR ATT
KOMMA TILL RO OCH MÅ BÄTTRE.

Den är gratis att ladda ner.



VI KAN BLI LUGNARE PÅ OLIKA SÄTT, KOLLA HÄR
OGH TESTA SJÄLV OM NÅGOT KNEP PASSAR DIG!

Om du känner dig stressad i klassrummet, på bussen eller någon annanstans där du inte vill visa för andra att du slappnar av:

- Lägg en hand på magen, ta ett djupt andetag så du känner att handen på magen rör sig. Räkna till 3, andas ut. Gör igen.
- Gäspsa

När du ligger i sängen och ska sova: Spänn hela kroppen, håll kvar spänningen och räkna till 3. Slappna sen av och vila en kort stund. Spänn hela kroppen igen, slappna av.

När du känner dig spänd i kroppen: Testa Spagettiövningen i appen Safe Place som du hittar via QR-koden i hörnet.

När du känner att tankarna snurrar: Räkna tre runda saker du kan se. Räkna tre ljud du hör. Räkna tre olika saker du känner i kroppen.

När du vill lugna kroppen, när som helst på dagen: Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in den härliga doften genom näsan, hela vägen ner i magen. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.

Är du hemma och nervös för något: Sätt på en bra låt och dansa. Testa att dansa så fint du kan, så konstigt du kan eller som olika djur!

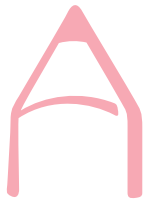
När du känner stress i kroppen eller har oroliga tankar: Promenera, spring så fort du kan, spela fotboll eller öva på att hjula!

När du känner dig orolig eller ensam: Be någon krama dig!

Om du känner dig orolig och spänd för att det har hänt något jobbigt, så måste du få hjälp från en vuxen du litar på. Du ska aldrig behöva lösa ett problem på egen hand.



Rädda Barnen



AKTIVITETSBLAD

LUGNA KROPPEN OCH LUGNA TANKAR

Prova alla övningarna och betygsätt dem med ifyllda stjärnor!

Lägg en hand på magen, ta ett djupt andetag så du känner att handen på magen rör sig. Räkna till 3, andas ut. Gör igen. - Gäspa.



Spänn hela kroppen, håll kvar spänningen och räkna till 3. Slappna sen av och vila en kort stund. Spänn hela kroppen igen, slappna av.



Använd Appen "Safe Place" och testa den övning som heter "Spagettin".



Räkna tre runda saker du kan se. Räkna tre ljud du hör. Räkna tre olika saker du känner i kroppen.



Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in den härliga doften genom näsan, hela vägen ner i magen. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.



Sätt på en bra låt och dansa. Testa att dansa så fint du kan, så konstigt du kan eller som olika djur!



Promenera, spring så fort du kan eller öva på att hjula!



Be någon krama dig!

