

# FÖRBERED OCH ÖVA PÅ KNEP!

Genom lek och upprepning kan barn lära sig hur de kan lugna starka känslor. Små knep – som att andas tillsammans, spänna och slappna av eller gå till en trygg plats – kan tränas i vardagen. Fortsätt träna tills det blir en vana.



Tydlighet, rutiner och förberedelser kan göra stor skillnad. När barnets tillvaro blir mer förutsägbar minskar ofta de starka känslorna. Kanske kan ett bildschema eller annan tydlig planering hjälpa.

Vi vuxna kan också hjälpa genom att i förväg prata om situationer som brukar bli svåra. Att ha en plan tillsammans brukar vara tryggt.

“Du brukar bli ledsen när jag går. Ska vi fundera på vad som kan hjälpa idag när jag lämnar?”

## TIPS!

- Skapa rutiner som gör vardagen mer förutsägbar.
- Prata i förväg om vad ni kan göra när känslorna blir för starka.
- Träna på ett knep varje dag under en vecka – vad passar barnet bäst?



## LÄS MER!

Här finns tips på knep och övningar!

 **KÄNSLOÄVENTYRET**

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö