

BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM ÅK F-3



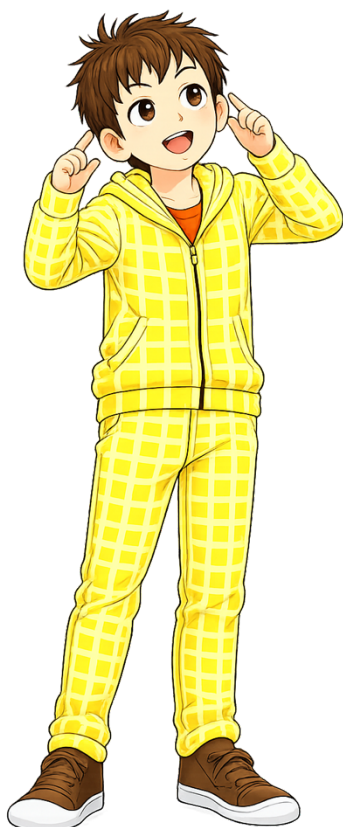
MODIG



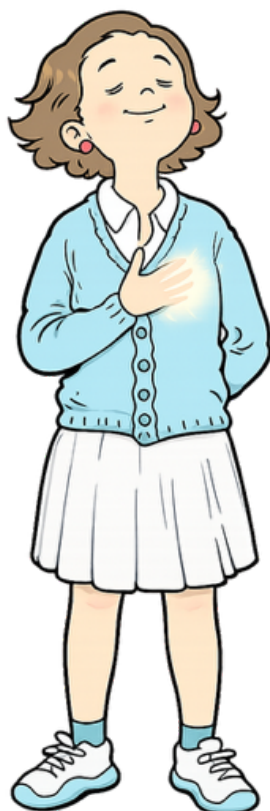
STABIL



OMTÄNKSAM



NYFIKEN



ÄKTA



LÄRARHANDLEDNING

Bli vän med resurserna i ditt känsloteam

Av Sören Lundell

Jag finns tillgänglig för feedback och önskade justeringar.

soren@sorenlundell.se 0708-760500.

- Vi lär oss tillsammans!
- Stort tack för att du är med i pilotprojektet!

Syfte

Materialet hjälper elever att:

- förstå och sätta ord på känslor
- normalisera obehagliga känslor
- utveckla emotionell medvetenhet
- träna empati
- skilja mellan känsla och beteende
- förstå att känslor förändras över tid

Koppling till LGR22

Arbetet knyter an till skolans värdegrund och kan integreras i flera ämnen och sammanhang, till exempel:

- **Svenska:** samtala, lyssna, uttrycka tankar och känslor i tal och skrift.
- **Samhällskunskap:** normer, relationer, identitet och ansvar i grupp.
- **Idrott och hälsa:** kroppens signaler, trygghet, stress och återhämtning.
- **Mentorstid/värdegrund:** trygghet, empati, konflikthantering och klassklimat.

Målgrupp

- Åk F–3 (4–6 och 7–9 finns i egna upplagor)
- F med resonemang kring frågorna, i stället för skriftliga svar.
- Anpassad skola (med anpassningar efter behov)
- Elevhälsosamtal (enskilt eller i mindre grupp)

Viktig pedagogisk princip

Materialet bygger på idén att känslor är viktiga drivkrafter.

- Känslor måste få kännas
- Tillåt uttryck – men prata om beteenden.
- Skilj på: “Du får vara arg” och “Du får inte slå”.
- Hjälp eleverna att sätta ord på känslan
- Undvik att bli terapeut, behåll din pedagogiska roll

Användning i elevhälsans arbete

Materialet fungerar väl i trygghetsarbete, vid konflikter, vid skoloro och i individuella samtal. Välj uppslag som speglar elevens situation och arbeta med korta, konkreta frågor.

Samarbete med vårdnadshavare

Skicka gärna hem en reflektionsfråga som öppnar för samtal utan krav på “rätt svar”.

Förslag: Vilken resurs i känsloteamet använder ditt barn mest just nu?

Avslutande reflektion

Målet är inte att eleverna ska kontrollera sina känslor eller tvingas vara positiva. Målet är att de ska förstå sina känslor, acceptera dem och kunna välja sitt beteende.

Ett tryggt språk för känslor bygger trygghet i klassrummet, stärker relationer och gör det lättare att lära.

Materialspecifikation

Nedladdningsbart material

PPTX

Presentation i A4 för bildskärm

Presentationen innehåller allt utom lärarhandledningen

DOCX

Presentationen kompletterad handledning i anslutning till varje block för egen bearbetning och utskrift

PDF

Presentationen både med och utan kompletterad handledning i anslutning till varje block, samt med endast elevuppgifterna.

Bilder

A-4 storlek för utskrift

A-3 storlek för utskrift

- Käsloteamet
- Giraffen
- Schakalen

Förslag på förberedelser

Skriv ut och sätt upp käsloteamets resurser på väggen

Här följer elevmaterialet

följt av pedagogiska tips efter varje block

BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM



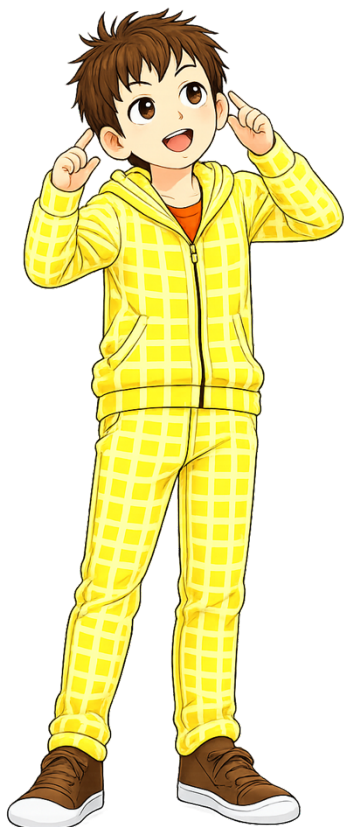
MODIG



STABIL



OMTÄNKSAM



NYFIKEN



ÄKTA



INTRODUKTION

DEL 1



I dag ska vi jobba med något som du redan har inom dig.

Alla människor i hela världen föds med ett känsloteam
modiga, nyfikna, omtänksamma, äkta och stabila.

Ditt känsloteam är dina mest värdefulla resurser.



Från början har vi inga dumma eller dömande tankar
om oss själva eller andra

Brukar du ibland försöka undvika dina känslor, för att slippa känna något som är jobbigt?

Det är helt okej. Många gör så, men det kan vara hjälpsamt att i stället **bli vän med resurserna i känsloteamet.**

Du blir vän med dem när du **låter känslorna få kännas.**

Känslorna hjälper dig att förstå livet och dig själv.

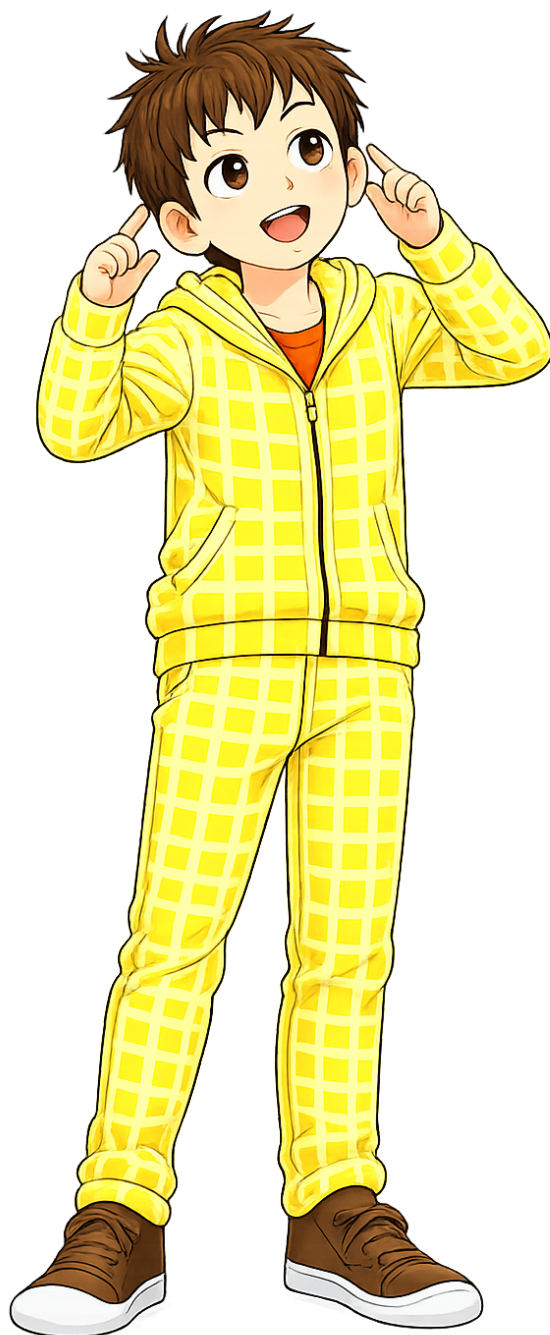
Känslorna får dig att vilja prova nya saker och hjälper dig att säga ifrån. De visar också vad som är viktigt för dig.

I det här materialet ska du få lära dig känna resurserna i ditt känsloteam.



Det här är **Nyfiken!**

Nyfikenheten hjälper dig att förstå vad som händer och hitta nya lösningar



När du ska lära dig nya saker i livet är det bra att känna sig nyfiken.

Då blir det lättare att förstå nya saker, och skolarbetet blir roligare.

Man kan vara nyfiken på det mesta, och det är en toppenbra teamkompis att ha när det händer nya saker i livet!

Här kommer **Omtänksam**.

Teamkompisen Omtänksam hjälper dig att känna in och förstå hur det känns, både för dig själv och för andra människor.



Du är omtänksam när du vill att det ska bli bra – både för dig själv och för andra.

Omtänksamma människor är extra snälla. Det är en härlig känslokompis, eller hur?

Nu kommer vi till **Modig**.

Känslokompisen Modig hjälper dig att våga utmana dig själv.



Ibland händer det något riktigt spännande, eller otäckt. Då brukar det pirra rejält i magen! Tycker du om när det kittlar i magen, för att du känner dig lite rädd?

Du är modig, när du vågar göra något, fast du känner dig rädd från början.

Ibland kan det också vara modigt att inte göra det och säga nej i stället.

Det här är **Stabil**

Teamkompisen Stabil hjälper dig att kunna lita på att allt är okej – just nu – och att du känner dig säker.



När du inte vet hur det ska bli, är det skönt att ändå känna sig stabil. Det betyder att du känner dig trygg med att allt bli bra, du vet bara inte hur? Eller så kanske du är trygg med att det blir som du vill att det ska bli.

Här kommer **Äkta**.

Känslokompisen Äkta hjälper dig att visa vem du är.

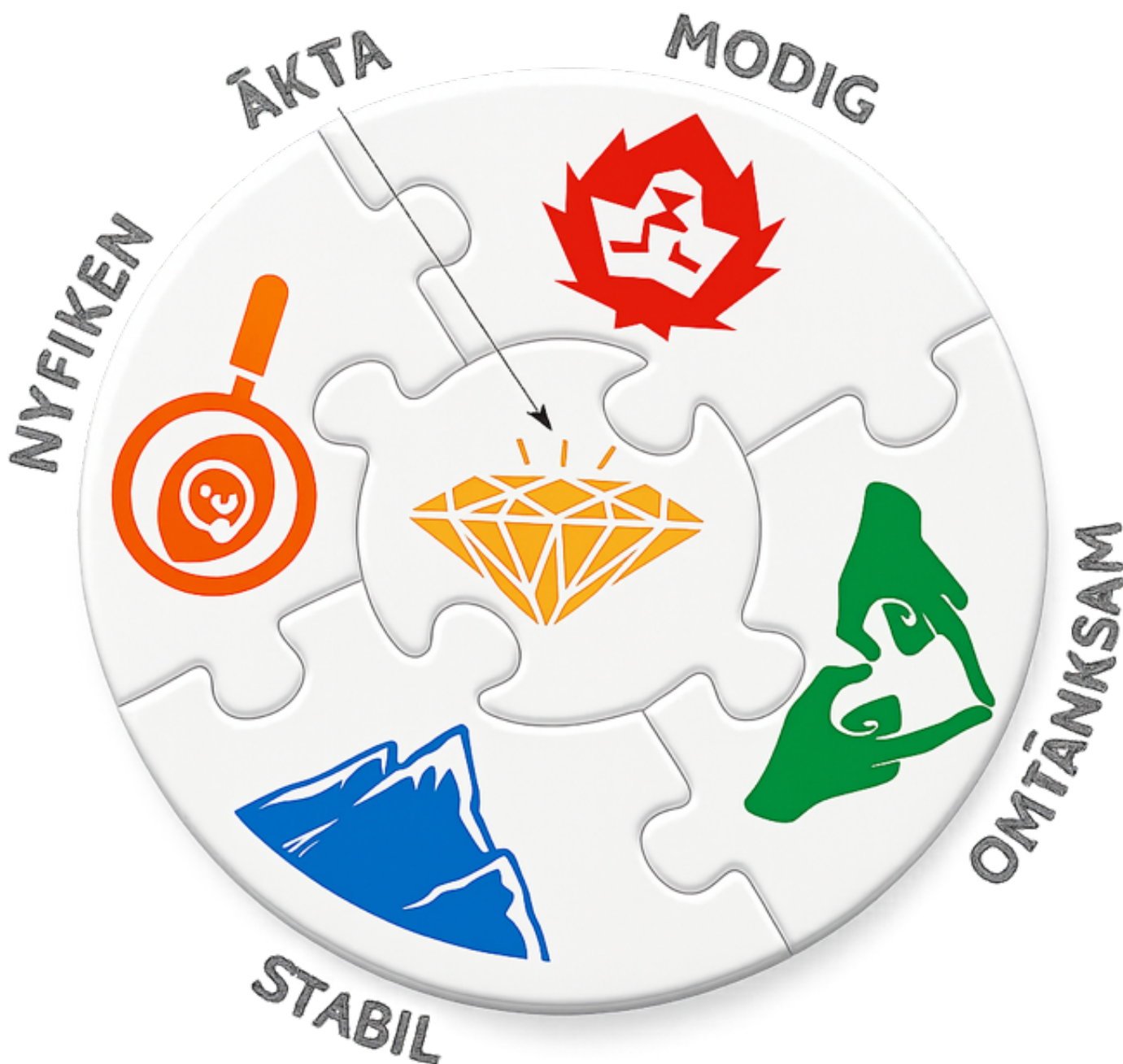


Att våga visa vem du är känns skönt!

Jag behöver inte låtsas vara någon annan än den jag är. Jag är tillräckligt bra för att bli omtyckt och för att få vara med.

Resurserna i känsloteamet ”teamkompisarna” kallas ibland för grundkänslor. Tänk som ett pussel där alla bitar är lika viktiga för att det ska kännas bra inuti.

Du föddes med ett helt pussel. Men det känns inte alltid så – och det är helt okej. Det är precis så det ska vara ibland.



Allt har en "framsida" och en "baksida". Du gillar nog vissa känslor mer än andra – och tycker att några är svårare.

Resurserna i känsloteamet kan kännas på olika sätt, och det är det som gör dem spännande. När du vågar känna rädsla kan du också hitta ditt mod.



DEL 1.1

ARBETSUPPGIFT

Vilken av teamkompisarna känns mest levande i dig nu? *Skriv namnet på den känslokompisen.

.....

Vilken av teamkompis känns minst levande i dig nu?
*Skriv namnet på den känslokompisen.

.....

*Rita en av dina teamkompisar.
Du kan välja en av de du skrev om – eller någon annan.



Pedagogiska tips Del 1

Det första kapitlet är en introduktion och syftar till att eleverna ska få möjlighet att lära känna känsloteamet och koppla dessa till sin egen verklighet

Låt eleverna äga sina tolkningar! Det som är en elevs favorit kan vara en annan elevs fasa.

Stanna upp vid varje teamresurs.

Låt eleverna ställa frågor och berätta om när de känner sig:

- **starka** i resursen
- eller **svaga** i den

Låt det ta tid.

Det här är grunden för hela arbetet.

I alla teamets resurser finns livsenergi. När vi inte har kontakt med en teamresurs kan det vara värdefullt att utforska hur det känns i stället.

När vi upptäcker en brist betyder det inte att något är fel – det är bara så det känns just nu. Och känslor förändras.

Till dig som lärare

Nedan följer en något djupare förklaring. Du kan välja att:

- läsa upp delar för klassen
- förklara med egna ord
- eller bara ha texten som stöd

En mer fördjupad analys av resurserna kommer längre fram. Nu behöver eleverna främst:

- lära känna resurserna i sitt känsloteam
- förstå hur det känns när man har god kontakt med dem

Reflektionsinspiration

Nyfiken

- När du är nyfiken är du ganska förväntansfull utan att veta exakt vad som ska hända.
- Det kan kännas som ett pirr i magen.
- Kanske ska du gå på tivoli (om du tycker om det).
- Motsatsen kan vara att du inte alls vill bli överraskad.
- Du vill att det ska bli exakt som du hoppas.
- Till exempel om du har önskat dig en speciell fotboll.

Omtänksam

Du och en kompis vill båda ha den sista kakan.

- Äter du upp hela själv – då är du omtänksam mot dig, men inte mot kompis.
- Ger du bort hela – då är du omtänksam mot kompis, men inte mot dig själv.
- Delar ni – då visar du omtanke om er båda.

Motsatsen kan vara att du inte bryr dig om vad kompis känner.

Modig

Mod handlar ofta om att våga.

Du står vid kanten av simbassängen.
Det känns lite otäckt – men du hoppar.

Sedan tittar du på trampolinen och tänker:
”Jag provar det också.”

Motsatsen kan vara att du låtsas ha ont i magen och sätter dig på bänken i stället.

Stabil

Du vet att det är prov snart.
Du undrar vilka frågor som kommer – men oroar dig inte.

”Jag gör mitt bästa.”

Motsatsen kan vara att oron tar över.
Kanske får du ont i magen eller huvudvärk.

Äkta

Du får en handstickad mössa av mormor.
Du känner dig fin i den – och har den i skolan direkt.
Du är nöjd, oavsett vad andra tycker.

Motsatsen kan vara att du gömmer den i väskan.
”Tänk om någon retas.”

Arbetsuppgiften

Det kan vara så att det är **bristen** i en resurs som känns mest tydlig just nu. Till exempel kan brist på mod vara det som märks starkast.

Samtala om frågorna

- Låt eleverna berätta för varandra hur de tänker.
- Stötta alla i att lyssna engagerat och med respekt – människor tycker olika.
- Man lär sig av att lyssna på andra
- Låt varje elev äga sin känsla. Den behöver inte förklaras bort eller jämföras.

Om någon elev fokuserar på en annan elev i klassen

Spegla händelsen – jag vet att det kan vara svårt att möta andra människor. Vad händer i dig när du möter NN? Hur skulle du vilja att du upplevde mötet?

Om klassen är harmonisk och du känner dig trygg

Du kan fördjupa samtalet genom att fråga:

”Vad hände i dig när du hörde XX berätta? Fick du någon egen känsla då?”

Det hjälper eleverna att upptäcka att:

- Känslor kan förändras.
- Någon annans upplevelse kan väcka en känsla i mig.
- Min upplevelse kan väcka en känsla i någon annan.

Då kan man både känna:

- brist på mod
- och rädsla

Det finns inget rätt eller fel.

Vi utforskar nyfikenheten tillsammans.

Sedan får eleverna rita den resurs i känsloteamet de valt – precis som de själva vill:

- Modig
- Nyfiken
- Äkta
- Stabil
- Omtänksam

ANVÄNDNING

DEL 2



Att lära sig nya saker

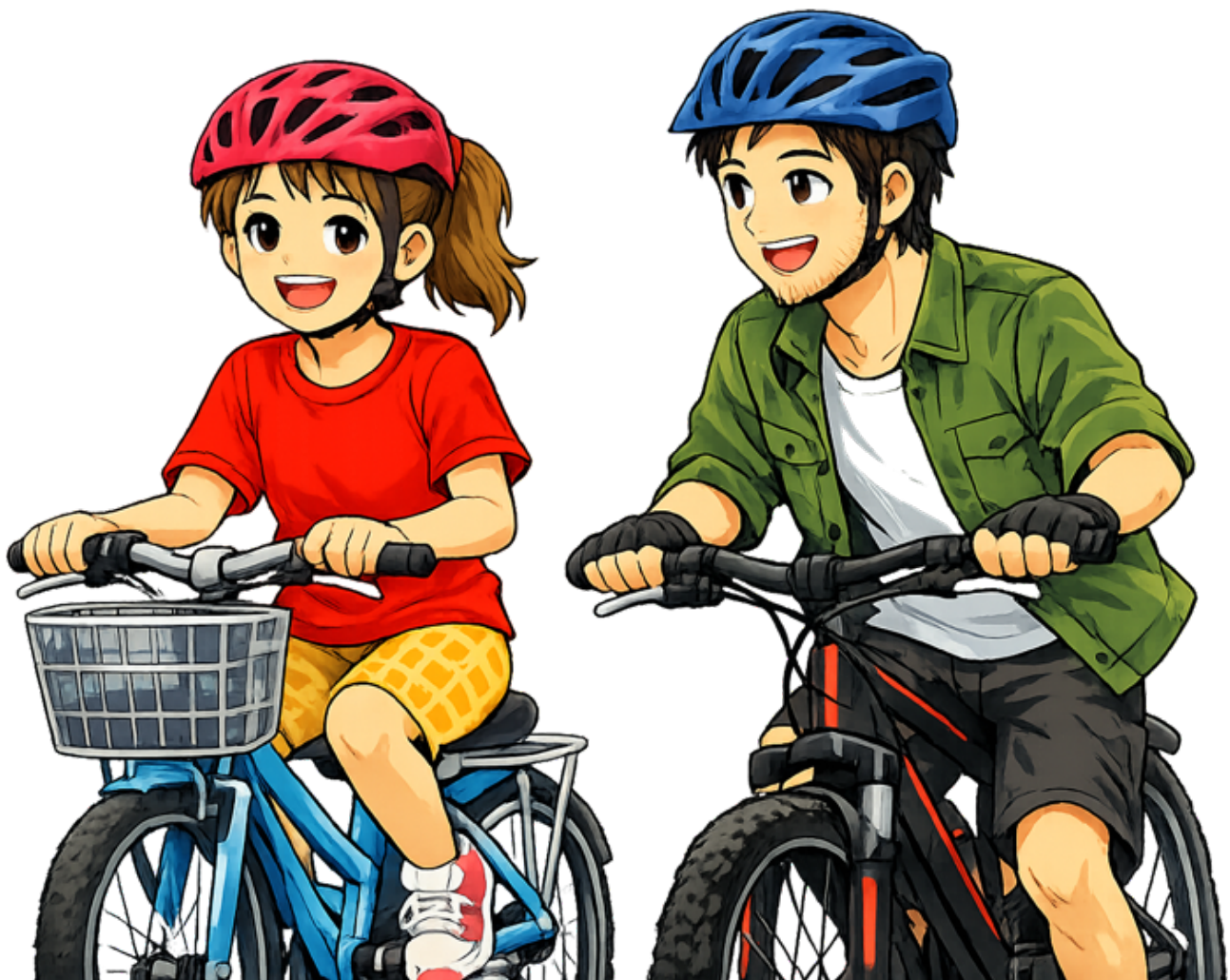
Tänk dig att du vill lära dig att cykla mountainbike (det kanske du redan kan).

Om du bara vill det jätte-lite, kan det kännas svårt.
Du kanske vill sluta direkt när cykeln börjar vingla.

Men om du verkligen vill lära dig, för att det ser kul ut eller för att en kompis kan, då hjälper dina resurser dig.

Du kanske behöver vara både **modig** och **nyfiken**.

Då blir det mycket lättare att fortsätta – även när det känns lite svårt!

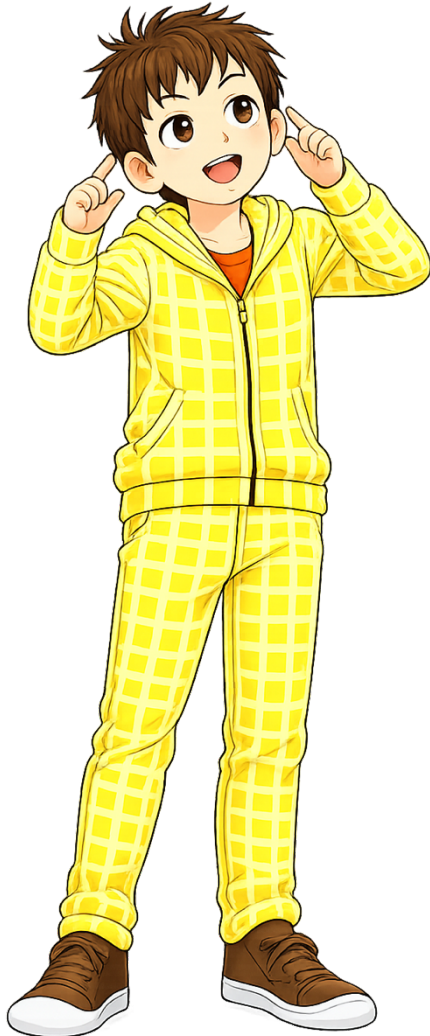


Att vara **modig** och **nyfiken** är en bra start när du ska prova något nytt.

Modet hjälper dig när du inte vet vad som ska hända eller hur det kommer gå.

Nyfikenheten gör att du kan tänka:

Vi får se vad som händer – det kan bli kul!



Om du i stället kommer in med rädsla, är väldigt försiktig eller låtsas vara tuff, kan det kännas mycket jobbigare än det behöver vara.

Det kan också bli svårt om du bestämmer i förväg hur det ska bli.

Om du tänker att allt ska vara lätt och kul direkt, kan du bli besviken när det inte blir så.

Och om du tänker från början att det är för svårt, då känns det också svårare.

Vi kan låtsas att du vill börja spela fotboll, men det kan vara vad som helst – gitarr, kören, tennis eller teater.

På vägen dit kanske du känner dig orolig och tvekar.

Vågar jag gå dit, får jag vara med?

Det är lika naturligt att känna sig osäker som att känna sig trygg.

Efter ett tag byter känslan form av sig själv, och då är du redo att gå dit.

Du behövde bara låta det kännas som det kändes!



Efter ett tag kan den jobbiga känslan ändras av sig själv. Då kan du känna dig redo att prova igen.

Ibland behöver du bara låta känslan få vara en stund, innan du är redo.



Då var du omtänksam mot dig själv.

Du lät dig känna det du kände
och gav dig själv tid att bli redo.

Tänk vad bra det kan bli när resurserna Stabil
och Omtänksam från känsloteamet är med!

ARBETSUPPGIFT

Modig och Nyfiken samarbetar ofta bra när man ska lära sig nya saker.

*Tycker du att det stämmer för dig?

DEL 2.1



.....

.....

*Vilka andra teamkompisar behöver du när du ska prova något nytt?

.....

.....

.....

*Vad är det roligaste du gjort som först kändes lite skrämmande?

Rita och berätta.

.....

.....

.....

*Beskriv motståndet som du först kände.
(Hur kändes det, eller vad var det?)

DEL 2.2



.....

.....

.....

*Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet
var inblandade?

.....

.....

*Rita modig och nyfiken.

Pedagogiska tips Del 2

Syfte

Avsnittets syfte är att hjälpa eleverna att lära känna sina känslor i situationer där de utmanas.

Utforska tillsammans:

- Vad händer i mig när jag utmanar mig själv?
- Är det modet som sätts på prov?
- Vaknar nyfikenheten?
- Behöver jag stabilitet?

Fördjupa gärna:

- Vad händer i mig när andra utmanar sig?
 - Blir jag omtänksam?
- Vad händer i andra när jag själv utmanar mig?
 - Visar någon omtanke?
 - Kan jag ta emot den?

Målet är inte att hitta rätt svar – utan att öva på att lägga märke till det som händer inuti.

Arbetsuppgifterna

Om en elev har svårt att beskriva, eller rita en berättelse – pressa inte. Låt eleven rita, eller beskriva något helt annat om det känns lättare.

Det viktigaste är:

- att alla känner sig inkluderade
- att ingen känner prestation kring "rätt" svar
- att känslor får finnas utan värdering

Samtala gärna om svaren.

Att höra andra berätta om sina känslor och upplevelser stärker både igenkänning och empati.

Var särskilt uppmärksam på de elever som inte spontant tar plats.

Ställ öppna, trygga frågor och ge dem tid.

Förslag på lek – ”Utmaningsringen”

1. Sitt i en ring.
2. En elev får hitta på en utmaning.

Det kan vara något som känns lite otäckt, till exempel:

- Gå in i ett mörkt rum
 - Klappa en hund
 - Klättra högt upp
 - Prata inför klassen
3. En och en får alla berätta:
Vilken resurs i känsloteamet skulle vara min bästa vän om jag gjorde det här på riktigt?

Det finns inga rätt eller fel.

Återkoppling

Oavsett om eleverna svarar lika eller olika:

- Vi känner olika inför utmaningar.
- Samma situation kan väcka olika känslor hos olika personer.

Du kan fråga:

- Är det någon som känner lite pirr i magen just nu?
- Är det någon som känner lugn?

Håll tonen lättsam.

Skapa gärna skratt och värme.

När eleverna märker att känslor kan delas utan att bli dömda, bygger det både trygghet och mod.

KONSTEN ATT KÄNNA SIG HEL

DEL 3



Känslor behöver få kännas.

Om du försöker trycka bort en känsla, blir den ofta starkare. Det kan kännas konstigt, för man vill ju inte känna det som är jobbigt.

Men hjärnan försöker bara hjälpa dig.



Om du försöker tänka bort en känsla, kan den stanna kvar längre.

Om du gömmer en känsla eller försöker byta till en annan, känns det inte riktigt rätt. Du känner ändå hur det är inuti. Känslor kommer av sig själva. De behöver bara få vara.

Att acceptera betyder:
att låta känslan få kännas som den känns.

Oh vilken härlig dag!

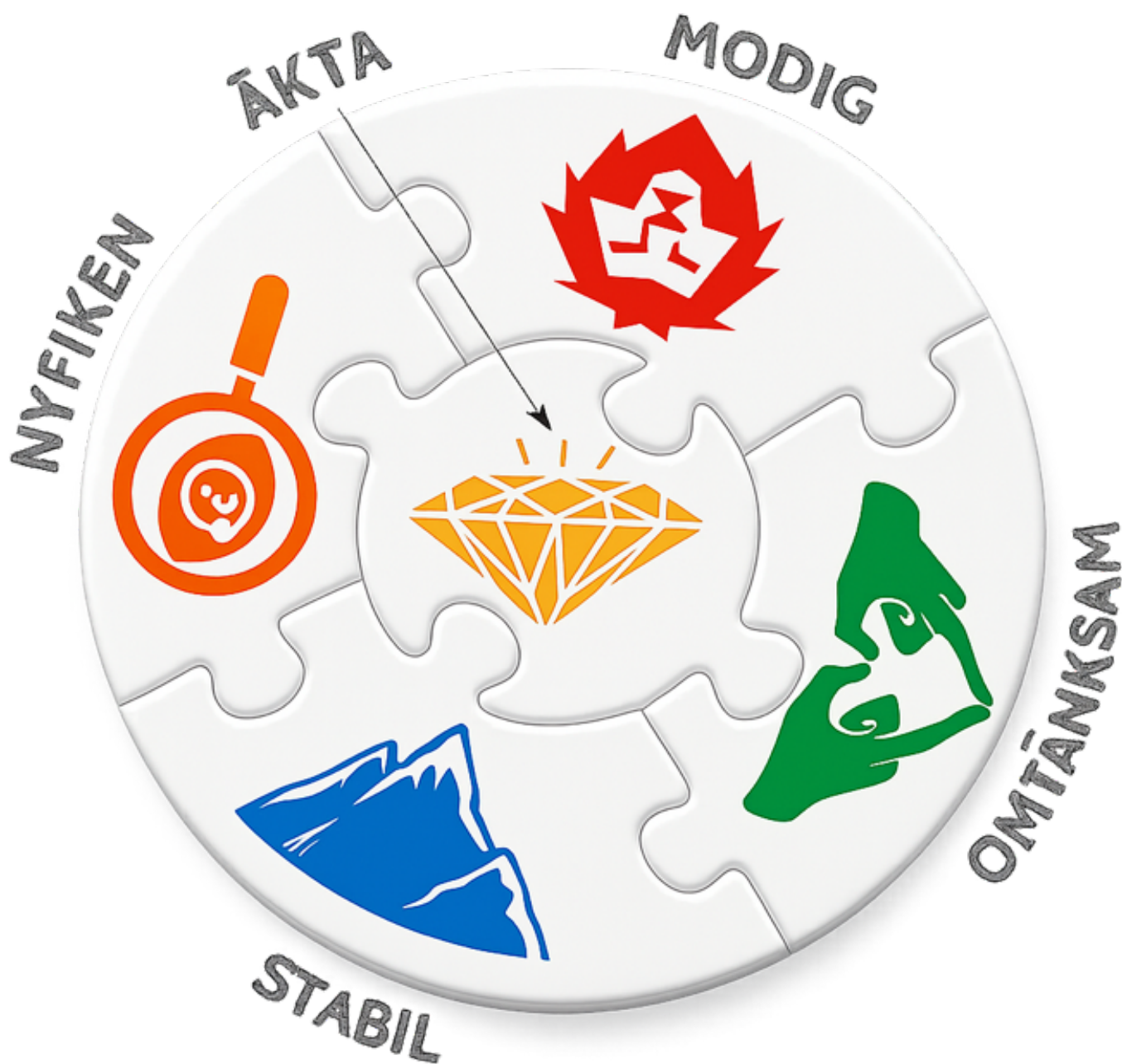
Vissa dagar känns livet helt underbart! Du kanske inte ens vet varför – det bara känns bra.

Du är jätteglad!



Ibland vet du så klart varför du känner dig så här glad. Du kanske precis har lärt dig något svårt, fått något du längtat länge efter, eller är tillsammans med någon som du tycker mycket om!

När du känner så här, har du kontakt med minst en av resurserna i känsloteamet!



Det brukar oftast gå att hitta vilken, eller vilka resurser som är inblandade i din upplevelse.

Ibland är alla fem resurser i känsloteamet inblandade i den här känslan!

Ibland känns det riktigt jobbigt.

Det finns dagar när allt känns fel. Ibland vet du inte varför.



Andra gånger vet du – kanske när något är svårt, eller när du saknar någon.

När det känns så här kan det kännas som att det alltid kommer vara så. Men känslor förändras, särskilt om du låter dem få finnas en stund.

I de stunderna kan det kännas som att du tappat kontakten med ditt känsloteam. Då kan det kännas tomt och lite skrämmande.

Ibland försöker hjärnan skydda dig genom att stänga av känslor. Det kan kännas skönt en stund – men det gör också att du kommer bort från det som kan hjälpa dig vidare.

Du kan hjälpa dig själv genom att fundera på vilka resurser som saknas i känsloteamet. Det brukar vara ganska lätt att märka.

Fråga dig själv:

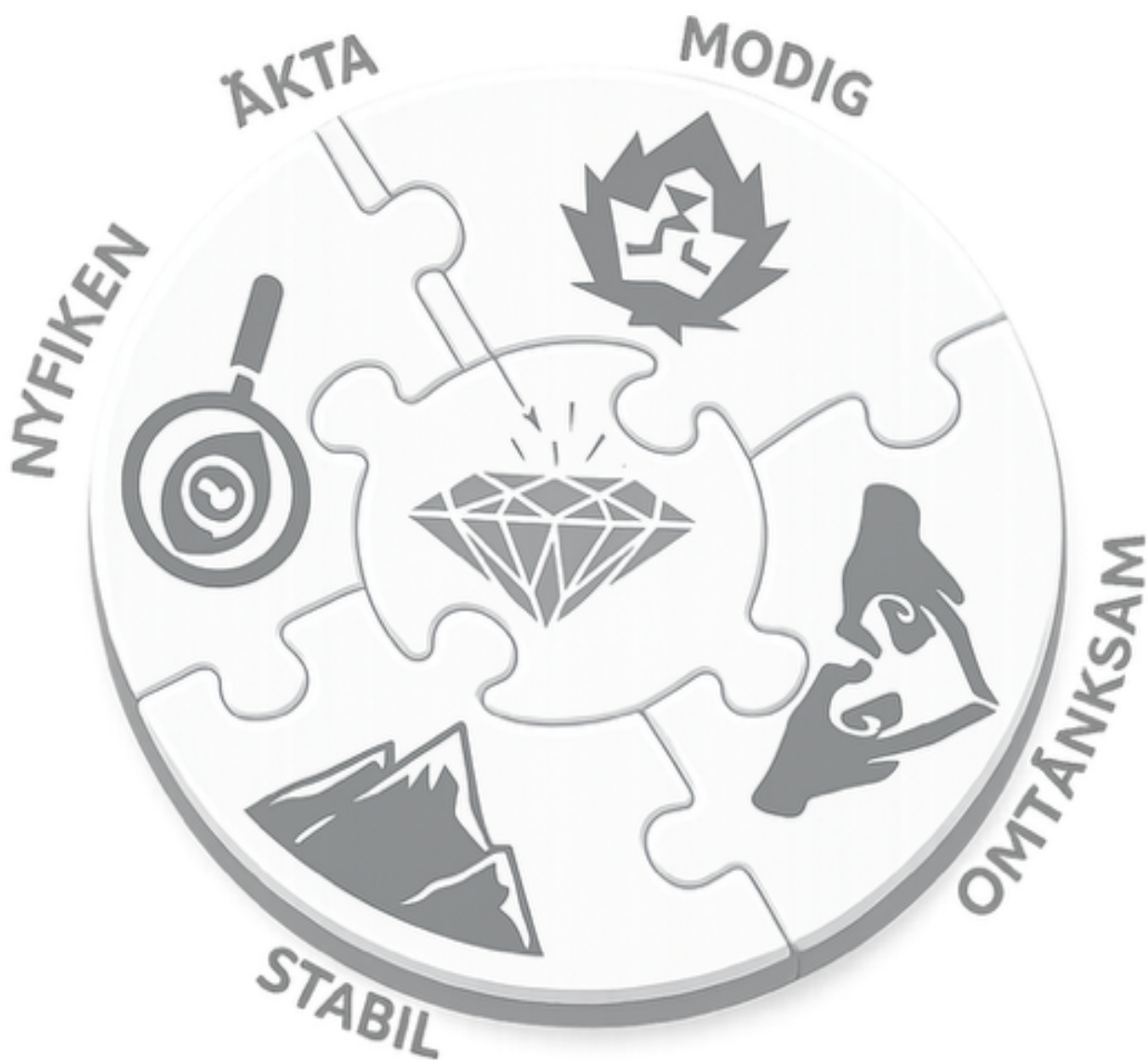
Kan jag vara mig själv?

Är jag snäll mot mig själv?

Känns det som att det kommer att bli bra?

Vågar jag vara både rädd och modig?

Är jag nyfiken på vad som händer?



När du låter känslan få kännas, märker du att känsloteamet fortfarande finns kvar i dig. Känsloteamet följer med dig hela livet.

ARBETSUPPGIFTER

*Har du varit med om att jobbiga känslor har blivit svagare när du låtit dem få kännas?

.....

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

*Har du försökt stänga av jobbiga känslor när det blir för mycket?

.....

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....



DEL 3.2

*Har du någon gång hållit tillbaka bra känslor?

.....

* Varför gjorde du det (berätta utan att vara hård mot dig själv)?

.....

.....

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

*Vad hade kunnat hända annars?

.....

.....

.....



*Vilken resurs i känsloteamet har du lättast att känna?



.....

*Varför?

.....

.....

.....

.....

*Vilken resurs i känsloteamet har du svårast att känna?

.....

*Varför

.....

.....

.....

Pedagogiska tips Del 3

Syfte

Avsnittets syfte är att hjälpa eleverna förstå att:

- Vi mår oftast bättre när vi har kontakt med känsloteamet.
 - Det kan kännas svårare när kontakten är svag.
 - Alla känslor behöver få finnas.
 - Känslor måste få kännas – de försvinner inte av att vi trycker undan dem.
-

Här synliggörs att man inte kan stänga in en känsla.

När vi försöker hålla tillbaka en känsla känns den ofta starkare inuti. .

Prata om att:

- Känslor inte är farliga.
 - De är signaler.
 - De rör sig och förändras när vi vågar känna dem.
-

En skön känsla

Bilden inspirerar till en skön känsla i kroppen.

Många brukar beskriva den som glad, varm eller lugn.

Fråga eleverna:

- Vad ser du i bilden?
 - Vad tror du att personen känner?
 - Var i kroppen kan man känna det?
-

Be eleverna tänka efter:

- Kan du komma ihåg när det kändes så här?

Resonera tillsammans:

- Vilken resurs i känsloteamet var stark då?
- Var det flera som samarbetade?

En obehaglig känsla

Bilden visar en mer obehaglig känsla i kroppen.
Det kan kännas ledsamt, tungt, oroligt eller ensamt.

Utforska:

- Hur syns det på kroppen?
 - Var i kroppen sitter känslan?
-

Avstängda känslor

Fråga:

- Kan du minnas när det kändes så här?
- Vad tror du saknades då?
- Var det någon teamkompis som gömde sig?

Resonera varsamt kring vilken kontakt som var svag i situationen.

Här kan du förklara att det ibland känns som att resurserna i känsloteamet är borta för alltid.

De kan kännas långt borta –
men de finns alltid kvar i alla människor, hela livet.

Det är en trygg grund att landa i.

Viktigt för dig som lärare (fördjupning)

Detta behöver du inte undervisa om just nu,
men det kan vara värdefullt att ha med dig:

- Man behöver aldrig vara rädd för sina känslor.
- Man kan inte bestämma exakt vad man ska känna.
- Men man kan lära sig att identifiera vilken resurs man saknar.

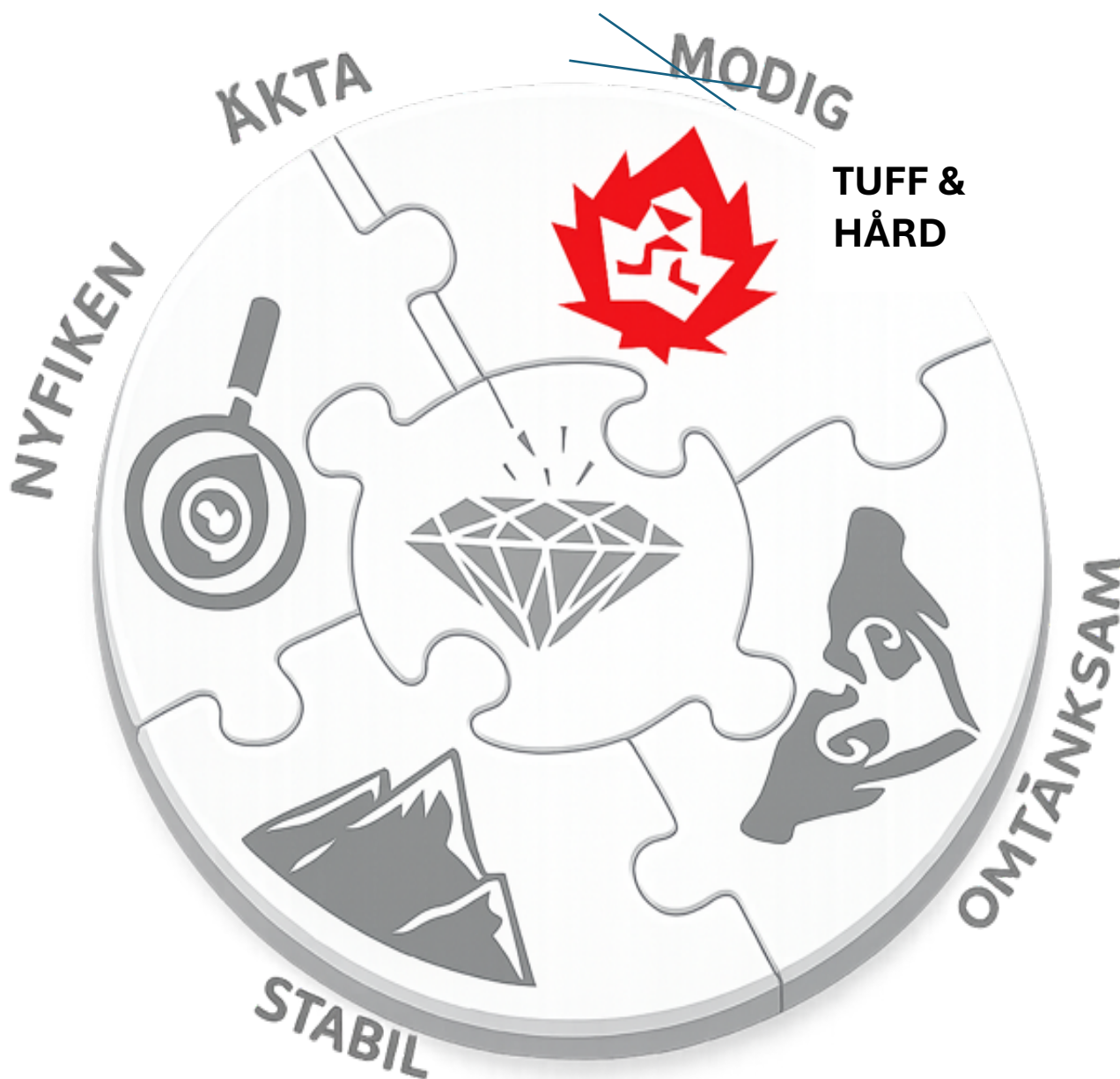
Ibland kan det hjälpa oss att förstå varför något känns svårt.

TUFF & HÅRD

DEL 4



Ibland visar vi inte vad vi egentligen känner – varken för oss själva, eller andra. I stället stänger vi av och låtsas vara tuffa, eller som att vi inte bryr oss.



Det kan se ut och kännas som styrka – men det är oftast ett skydd.

När du är "Tuff och Hård" i stället för modig, stänger du av ditt riktiga mod.

Det blir som mod på låtsas.

Ibland kan det vara bra, men inte hela tiden.



Egentligen behöver vi få vara oss själva. Tänk om du i stället kunde slappna av och låta känslan komma fram.

Du kanske behöver få vara riktigt arg.



Eller väldigt rädd och ledsen!

Alla känslor går över efter ett tag när du släpper ut dem. Det är inte alltid som du reagerar starkt på det som händer, men när du gör det är det bra att tänka på att det är normalt.

Det är lika normalt att känna starka känslor som att känna svaga känslor.



Modet finns alltid i dig – även när du känner rädsla.

Det försvinner inte, det ligger bara lite i bakgrunden. När du vågar stanna kvar i känslan i stället för att fly, kommer modet tillbaka.



Det är okej att vara rädd en stund. Du behöver inte trycka bort känslan.

Ofta märker du då att det du var rädd för inte var så farligt som det kändes. Rädslan har inte alltid rätt.

Modet hjälper dig att göra det som är viktigt för dig, även om det känns lite otäckt i början.

När du har varit väldigt arg, eller ledsen kanske du skäms och är arg på dig själv efteråt. Du kanske reagerar som schakalen på bilden.



Nu har jag varit dum och gjort fel!
Eller så är du jättearg på någon annan.

Det var du som gjorde så att jag blev så arg eller ledsen. Det var ditt fel!

Prova att tänka som en giraff – lugn och nyfiken. Med sin långa hals kan den se långt och förstå mer. Den tänker “Vad var det som hände nu?” Kanske var det inte så lätt, varken för dig eller din vän.

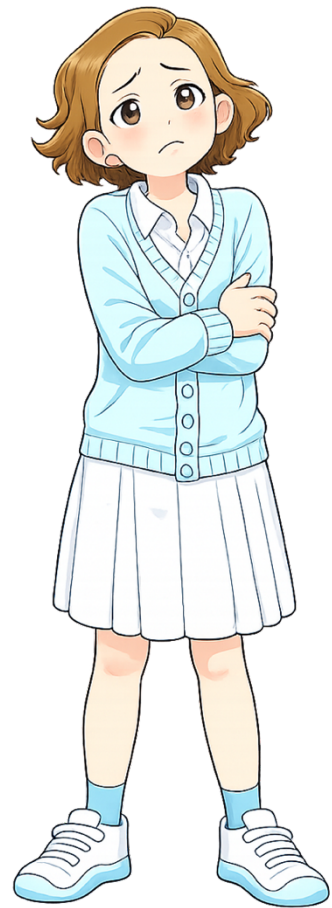


Den här metoden kallas Nonviolent Communication och handlar om att möta det som händer med nyfikenhet och förståelse.

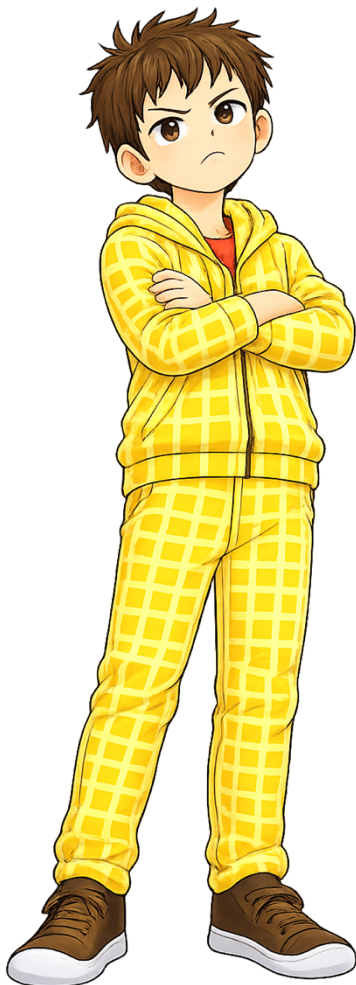
Ibland känns det fel, helt enkelt.



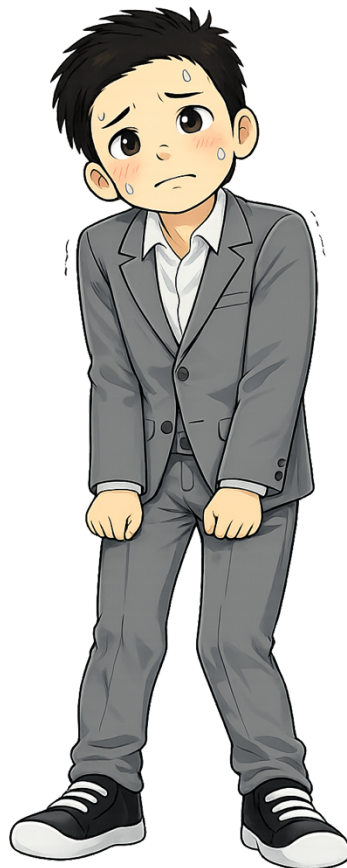
RÄDD



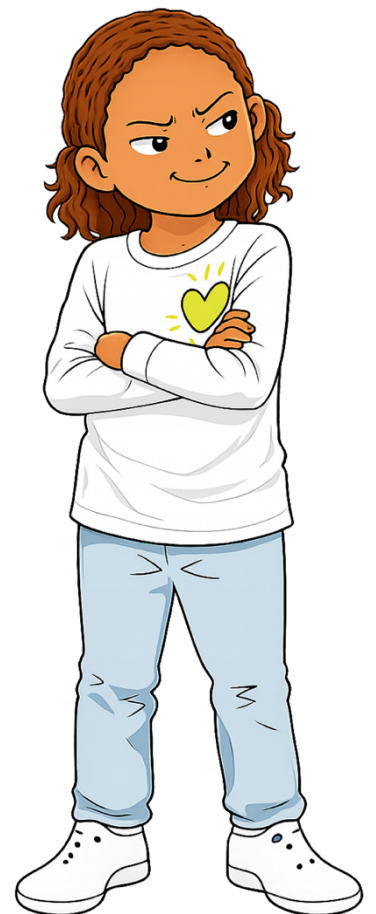
TILLGJORD



STRATEGISK



TVIVLANDE



SJÄLVGOD

ARBETSUPPGIFTER

*Kan du komma ihåg när du vågade vara riktigt rädd senast?

.....

.....

.....



*Vad var det i just då, som du egentligen var rädd för?

.....

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

.....

DEL 4.2

*Har du någon gång låtsats att det var lugnt fast det inte kändes så?

.....

.....

.....



*Blev du "tuff & hård", eller kände du dig svag?

.....

.....

*Vad hade du behövt just då för att våga vara rädd?

.....

.....

.....

.....

ARBETSUPPGIFTER

DEL 4.3

Giraffen är symbol för snällhet och överblick.
*Kan du gissa vad överblick betyder?

.....

Schakalen är symbol för dömande
*Kan du gissa vad dömande betyder?

.....

*Rita en varg och en schakal



Pedagogiska tips – del 4

“Tuff & Hård” (falskt mod)

Syfte

- Att förstå skillnaden mellan äkta mod och att stänga av känslor
- Att visa att “tuffhet” ofta är ett skydd

Pedagogiska tips

- Förklara att “Tuff & Hård” inte är fel – det är ett sätt att försöka klara något
- Hjälپ eleverna se att det funkar en stund, men inte hela vägen
- Normalisera: många gör så ibland

Elevfrågor – muntliga resonemang

- Har du någon gång försökt vara tuff fast det kändes jobbigt inuti?
- Hur kändes det egentligen?
- Vad tror du hände med känslan inuti?
- Vad hade du behövt i stället?

Starka känslor får finnas

Syfte

- Att normalisera starka känslor
- Att visa att känslor går över när de får kännas

Pedagogiska tips

- Betona: inga känslor är fel
- Starka känslor = mycket energi, inte problem
- Undvik att värdera (“för mycket”, “för lite”)

Elevfrågor – muntliga resonemang

- Har du känt dig jättearg eller jätteledsen någon gång?
- Vad hände efter en stund?
- Hur känns det i kroppen när känslan är stark?
- Vad brukar hjälpa dig då?

Ibland känns det fel

Syfte

- Att koppla känslor till brist på en resurs (till exempel mod)
- Skapa förståelse i stället för skuld

Pedagogiska tips

- Hjälp eleverna tänka:
“Vad saknades?” i stället för “vad var fel?”
- Gör det odramatiskt och nyfiket

Schakalen (skam, skuld och att skylla på andra)

Symbolerna härstammar från NVC Nonviolent Communication grundat av Marschall B Rosenberg.

Syfte

- Att synliggöra reaktioner efter starka känslor:
 - skam (“det var fel på mig”)
 - skuld/ilska (“det var ditt fel”)

Pedagogiska tips

- Visa att detta är **vanliga reaktioner**

Elevfrågor - resonera

- Har du någon gång tänkt “det var mitt fel”?
- Har du någon gång tänkt “det var någon annans fel”?
- Hur känns de tankarna i kroppen?

Giraffen (nyfikenhet & omtanke)

Syfte

Att träna ett nytt förhållningssätt:
nyfiken + omtänksam i stället för dömande

Pedagogiska tips

- Giraffen = symbol för:
 - nyfikenhet
 - perspektiv
 - omtanke
- Modellera själv hur man kan tänka

Elevfrågor - resonera

- Vad händer om du i stället tänker: "Vad var det som hände?"
- Vad tror du giraffen tänker?
- Hur känns det att tänka så?
- Bli det lättare eller svårare då?
- Kan du komma på en situation där du skulle vilja tänka så?

Arbetsuppgifterna

- Håll en lättsam ton!
- Nu har vi gått igenom att alla känslor är välkomna och att ingen känsla är farlig.
- Undvik att dramatisera elevernas berättelser.
- När eleven frågar – kan jag skriva xxx – ja, det går bra!
- Det har egentligen ingen betydelse om eleverna berättar sanna historier, eller fantiserar.
- Syftet med frågorna är att alla elever ska få komma till tals.
- Det kan ju både vara så att eleven faktiskt kände rädsla, eller stängde av den – det spelar ingen roll här
- Kommer eleven inte på något, så kan hen hitta på något ur sin fantasi!
- Validera, dvs bekräfta elevens rädsla/rädslor utan att reflektera i om den är rimlig, eller inte.
- Kommer eleven inte på något, så pressar vi inte. OK: Om du hade varit rädd, vad hade du då varit rädd för?
- Likadant med mod
- Om eleven svarar med "jag tänkte att", så kan du fråga hur det kändes när du tänkte så.
- Eller hur det känns nu när du berättar det?
- Sök lyckliga slut – det är över nu (hoppas vi)
- Svaren kan antingen bli "med distans till händelsen", eller direkt efter – båda är ok, med förhoppningen att känslan gått från oskön till behaglig.

HÖGT OCH LÅGT

DEL 5

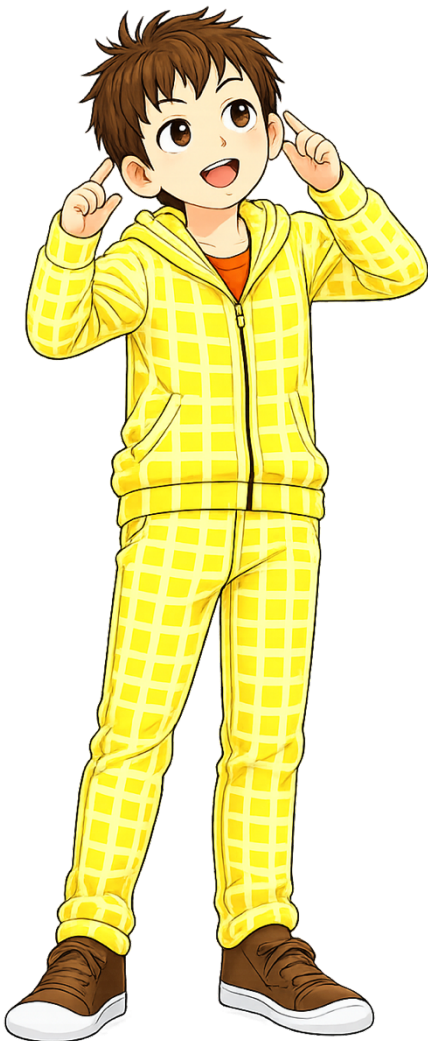


NYFIKEN

NYFIKEN



OSÄKER



Resursen Nyfiken gillar
övertäckningar.
“Vad spännande – vad
händer nu?”

Den vågar ställa frågor:
“Jag undrar!”

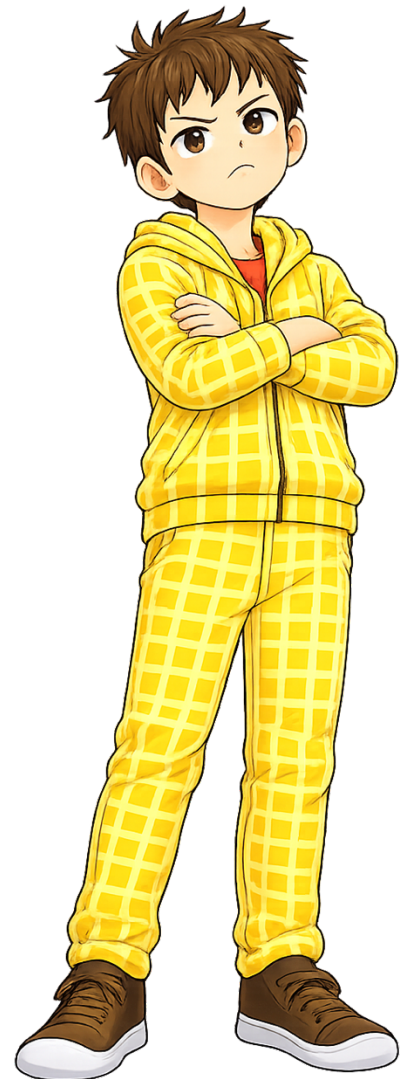
Den tycker inte att det är
pinsamt att fråga.

Nyfiken gillar när allt inte är
helt klart
och vill gärna prova nya
saker.

Du kan tänka:
“Vad är det värsta som kan
hända?”

Men ibland kan du känna
dig osäker.
Det gör alla.

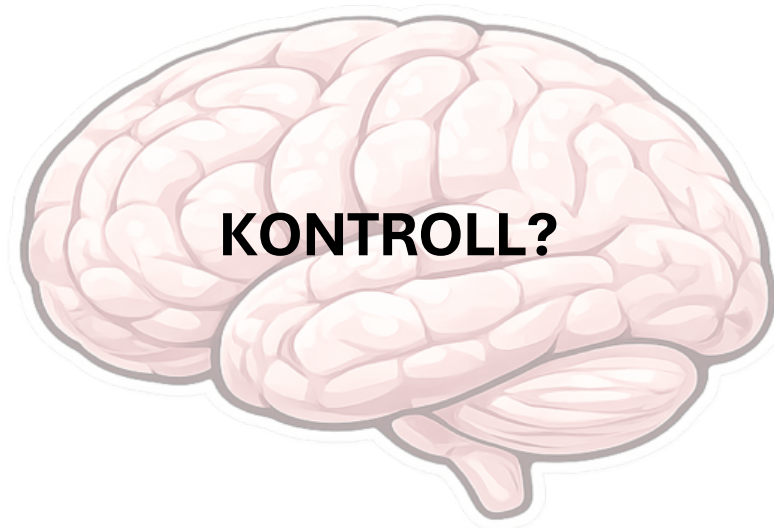
Då kan det kännas som att
Nyfiken är borta en stund.



Då kanske du inte vill bli överraskad eller prova något nytt.

Du kanske vill att allt ska vara som vanligt och att du har kontroll.

Men tänk om du i stället kunde säga: “Jag undrar vad som händer?”



Vi kan inte se in i framtiden.
Och det som känns jobbigt nu
kan faktiskt bli något bra.

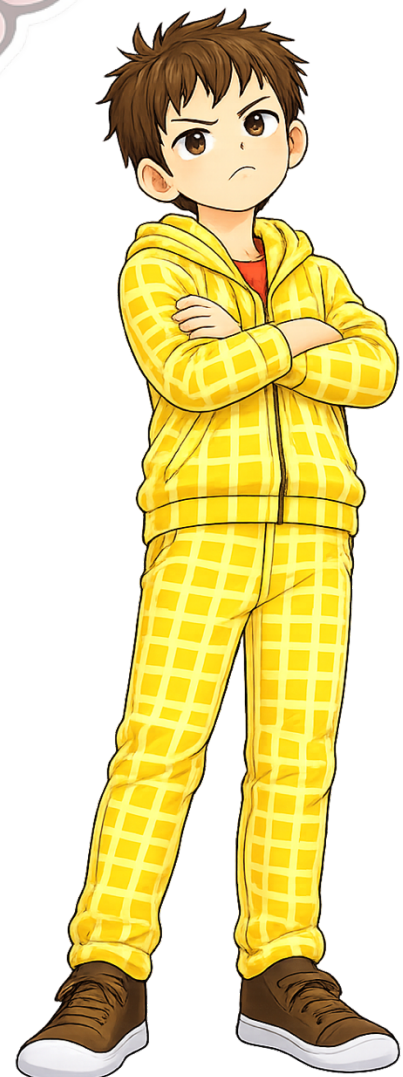
Men ibland är det svårt att vara nyfiken,
särskilt när något känns svårt.

Då vill man bara att det ska bli bra snabbt.

Till exempel när du:

- börjar i en ny skola
- provar något nytt
- eller börjar i ett lag

Då kan du önska att du visste
exakt vad som ska hända,
så att du kan känna dig trygg.

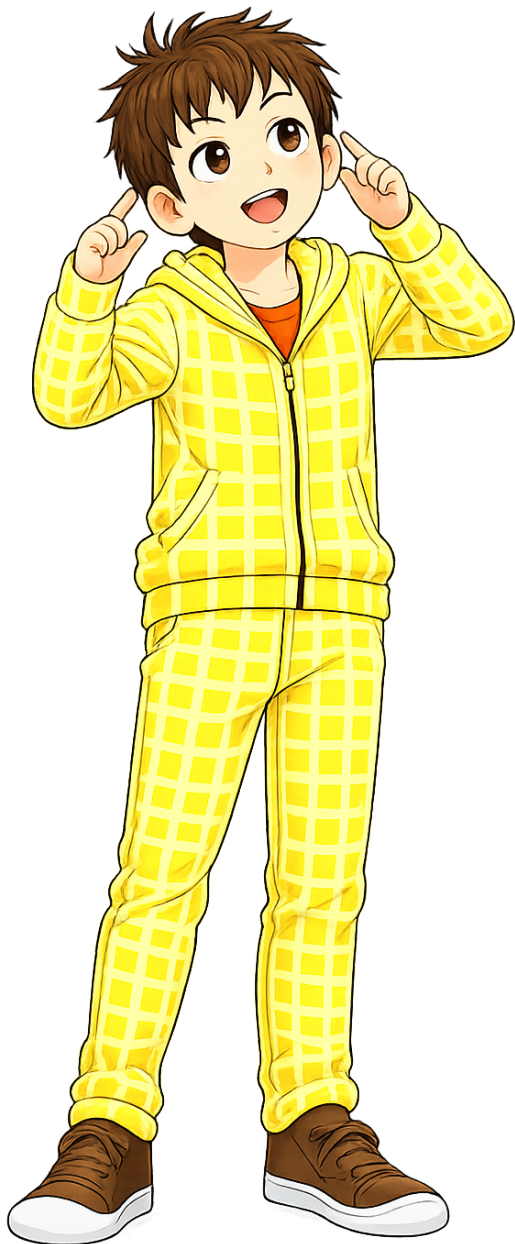


Så känns det ibland. Det är lika naturligt som att vara nyfiken.

Så är det med alla resurser i känsloteamet.

Både sköna och jobbiga känslor finns där.

Det är lika vanligt att känna sig osäker som nyfiken.



Det kan vara spännande att vara nyfiken och att ställa frågor. Tänk om du vågar fråga om det du undrar över!

Någon kanske tycker att frågan är konstig, men det gör inget.

En stor del av livsglädjen finns i Nyfiken. När nyfikenheten gömmer sig, kan glädjen till livet kännas mindre.



DEL 5.1

ARBETSUPPGIFTER

Kommer du ihåg att du var nyfiken när du var liten? Det är alla små barn.

*Vad är den pinsammaste frågan du ställt? Du kanske fått det berättat för dig, eller hellre berättar om någon annan? Det går bra.



.....

.....

.....

*Vad är du mest nyfiken på nu?

.....

.....

.....

.....

*Vågar du fråga om saker du undrar över, eller känns det pinsamt?

.....

.....

OMTÄNKSAM

OMTÄNKSAM



DÖMANDE



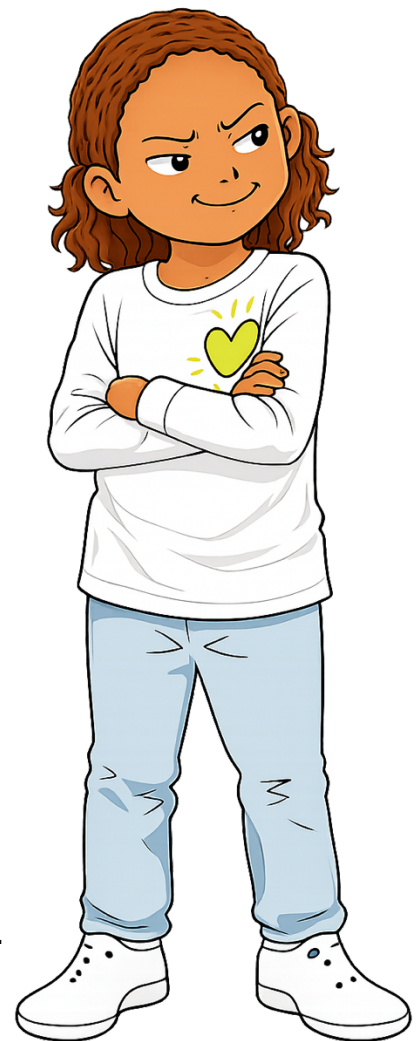
När du känner dig omtänksam vill du ofta vara snäll och göra något fint för andra.

Men om någon är dum mot dig kan omtänksamheten försvinna lite.

Då kan du i stället bli arg eller tänka dumma saker om den personen.

Hjärnan försöker skydda dig så att du inte ska bli ledsen.

Då kan det vara extra svårt att vara omtänksam.



Då kan du börja göra tvärtom mot omtänksam. Du kanske blir hårdare än du egentligen vill vara. Du har säkert också sagt eller gjort något som någon annan blev ledsen av.



Ibland vill du ändå bli omtyckt och försöker vara snäll, men det känns inte riktigt äkta.

Hjärnan kan tänka: "Du var dum mot mig – då får jag vara dum tillbaka. Men då blir det ofta mer bråk. Och ingen vinner.

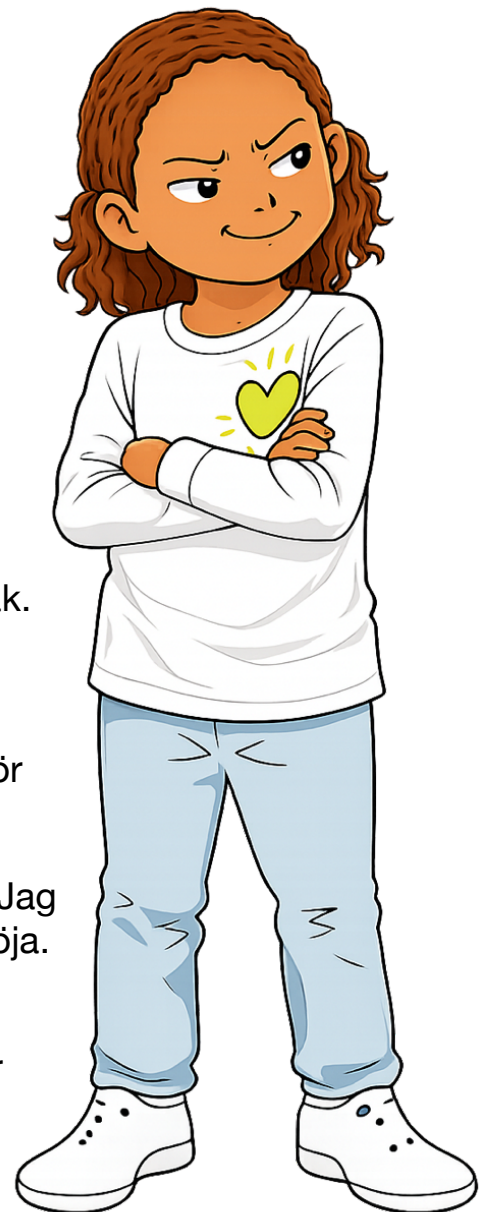
Kommer du ihåg Schakalen och Giraffen? Det handlar om att lyssna och berätta hur det känns för dig

Om någon säger: "Vilken ful tröja", kan du säga: "Jag blir ledsen när du säger så". Jag tycker om min tröja. Jag vill att du slutar."

I stället för att säga något elakt tillbaka. För då blir det lätt ännu mer bråk.

Det finns inga vinnare i bråk.

Det som hjälper är att vara omtänksam.



Omtänksamhet smittar.

När någon är snäll mot dig, vill du ofta vara snäll tillbaka. Det känns bra inuti när du får hjälpa någon annan.

Men att vara **inställsam** är inte samma sak som att vara omtänksam.

Omtänksam betyder att du vill väl, inte att du vill få något tillbaka.

Omtänksamhet är något du kan träna. Du föds med den, men den blir starkare ju mer du övar.

Det kan låta enkelt att vara omtänksam, men ibland är det svårt.

Du känner säkert någon som är väldigt omtänksam, och någon som övar på det.

För att kunna vara snäll mot andra behöver du också vara snäll mot dig själv.

Känns det rätt, så är det oftast rätt.



DEL 5.2

ARBETSUPPGIFTER

*Vad var det senaste du gav till någon?

.....

.....

*Har du snälla och omtänksamma personer i din familj eller bland dina kamrater?

.....

.....

.....

*Känner du någon som behöver träna mer på att vara omtänksam?

.....

.....

*Behöver du själv träna mer på att vara omtänksam?

.....

.....



MODIG

RÄDD



MODIG



Mod börjar ofta med
rädsla.

Vissa säger att man
inte är modig om man
inte också är rädd
samtidigt.
Så behöver det
inte vara.



Om du vågar vara rädd
– då är du modig.
En del tycker om
känslan i kroppen
(adrenalin) som gör dig
redo. Andra tycker inte
om den känslan.

Om något känns otäckt kan du tappa kontakten med ditt mod.

Då kanske du stänger av i stället för att känna.

Hjärnan försöker hjälpa dig och kan plocka fram ett "låtsasmod" – Tuff & Hård.

Då kan du se modig ut, fast du egentligen är rädd.

Du kanske tänker: "Jag har inte tid att vara rädd", och försöker trycka bort känslan.

Eller så blir du helt stilla, som att du inte kan göra något alls.

Rädsla finns för att skydda dig. Och mod börjar ofta med rädsla. Det är helt normalt att bli rädd.

Du kan tänka: "Vad är det värsta som kan hända?" Och om det händer – vad är det värsta då?

Ofta är det inte så farligt, kanske bara lite pinsamt eller ovant.

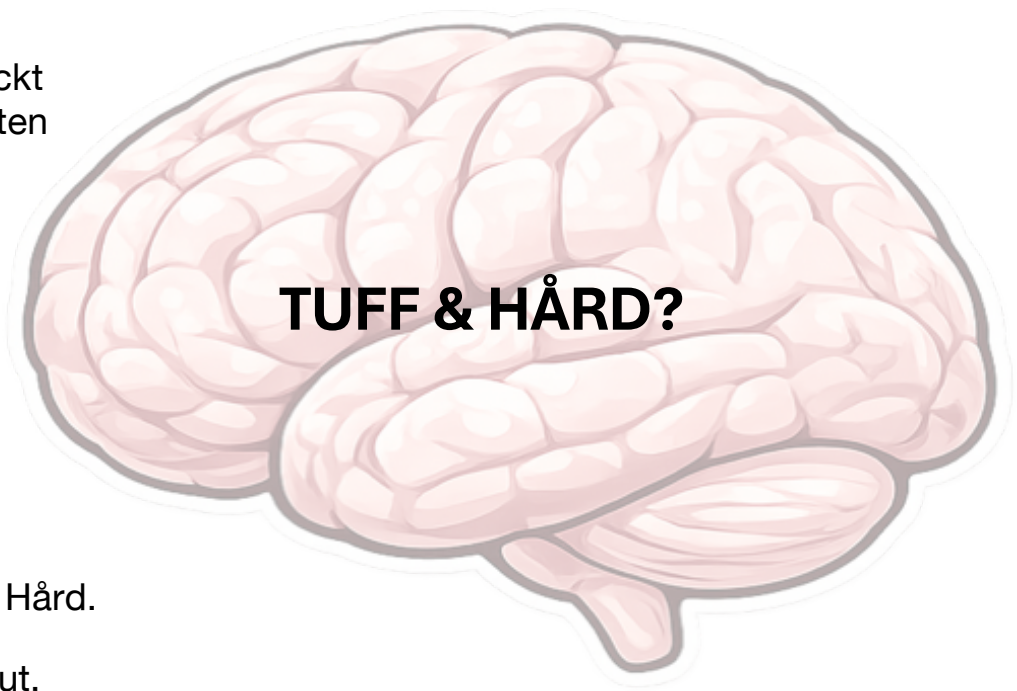
Om du aldrig gjort något förut, är det okej att det känns svårt i början.

Tänk att du är i badhuset och några hoppar från hoppornet. Du kan simma, men vågar inte hoppa. De flesta var rädda första gången.

Du kan ta med dig rädslan, andas och se vad som händer. Kanske förändras känslan.

Att våga säga: "Jag vågar inte" – det är också mod.

När gjorde du något senast fast du var rädd?



Kanske var Nyfiken och Stabil med då?
De hjälper ofta Modig – och alla teamkompisar samarbetar.

Om du inte hittar ditt mod kan du känna dig svag.
Men modet finns alltid i dig – det behöver bara få komma fram.

Tänk om du vågar – hur skulle det kännas då?



ARBETSUPPGIFTER

DEL 5.3

*Känner du dig oftast modig?

.....

.....



*Har du modiga personer i din familj,
eller bland dina vänner?

.....

.....

.....

*Vilket stöd behöver du när du säger att du är rädd?

.....

.....

.....

*Vilket stöd brukar du få?

.....

.....

STABIL

STABIL



OROLIG



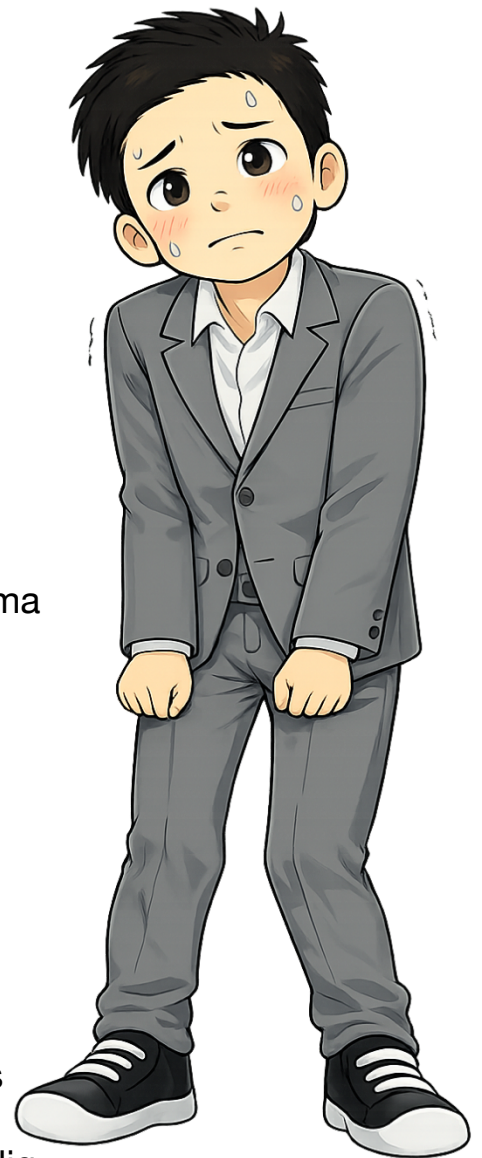
Resursen Stabil visar både trygghet och oro.

Ibland känner du dig trygg.
Ibland känner du dig orolig.

Oron kan hjälpa dig.
Den kan få dig att komma ihåg saker,
som att ta med rätt böcker,
plugga till ett prov eller passa tider.

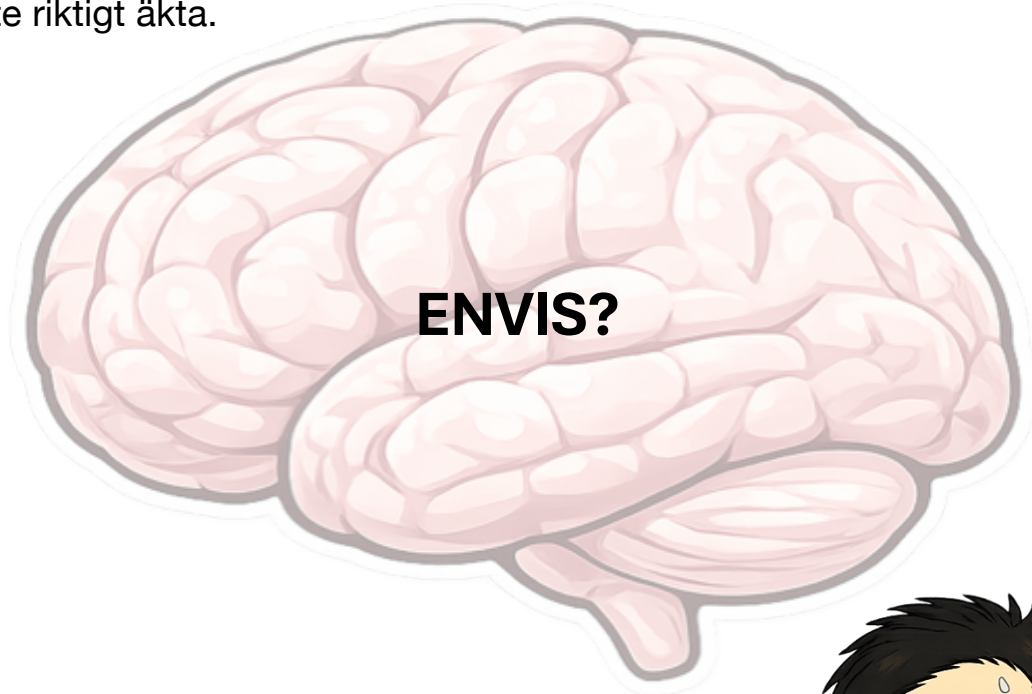
Trygghet kan du känna när du har sovit bra och känner dig redo.

Ibland kanske du låtsas att du inte bryr dig eller att du aldrig är orolig.



Din hjärna försöker hjälpa dig när något känns jobbigt. Men ibland blir det lite fel. Känslor går inte att bestämma över med tankar.

Om du försöker trycka bort dem, kan det kännas ännu mer stressigt och inte riktigt äkta.



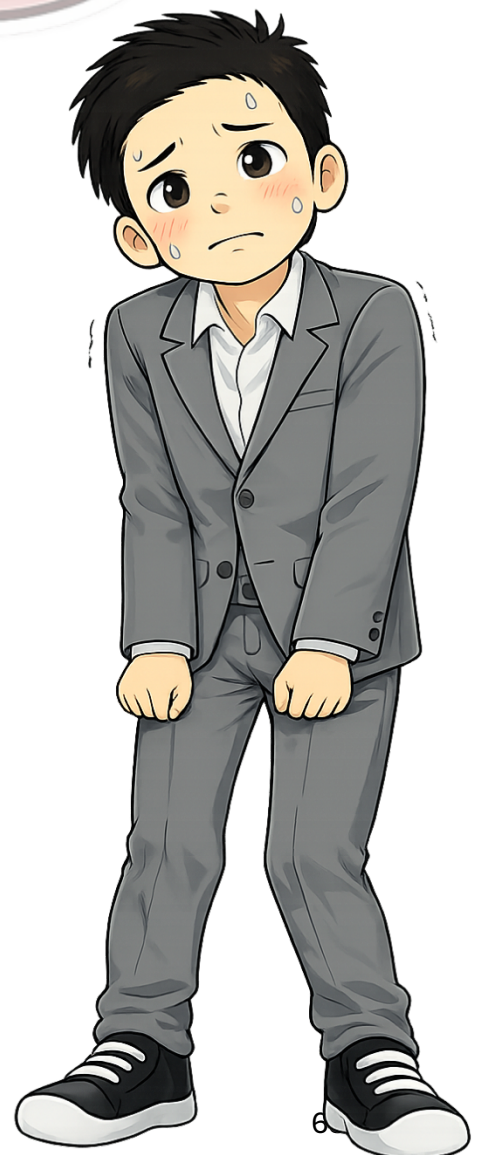
I stället för att låta resursen **Stabil** hjälpa dig, kanske du låtsas vara stabil och blir lite envis.

Men inuti finns oron kvar.

Det spelar ingen roll om det du oroar dig för är farligt eller inte – det kan kännas jobbigt ändå.

Du kanske oroar dig för att bli retad eller säga fel i klassen.

Det kan kännas jobbigt. Men du klarar det.



Känner du dig extra trygg med någon person eller på en speciell plats?

Blunda en stund och låtsas att du är där.

Se vad som händer.

Kanske känner du en varm och lugn känsla i kroppen. Den finns alltid inom dig.

Det känns skönt att vara stabil. Du känner dig trygg och säker.



När du vågar vara i den känslan orkar du oftare fortsätta, även när något är svårt.

Du kan också lättare acceptera att det inte alltid blir som du tänkt.

Kanske går det bättre nästa gång.

När du är stabil ger du inte upp så lätt.



DEL 5.4

ARBETSUPPGIFTER

*Varför är det skönt att känna sig stabil?

.....

.....

*När skulle du vilja känna dig mer stabil?

.....

.....

.....

*Vad tror du skulle hända då?

.....

.....

.....

*Vad händer i dig när du inte känner dig stabil?

.....

.....



ÄKTA

ÄKTA



FALSK



Resursen Äkta är viktig för att du ska må bra. Hur då?



Ibland låtsas vi tycka saker som inte är sanna – för att passa in, få vara med eller slippa bråk.

Det är vanligt.

Men om du ofta gömmer vem du är och vad du känner, blir det svårt att veta vad du själv vill.

När Äkta inte får vara med kan det kännas tomt inuti.

Du kanske låtsas vara tuff, fast du egentligen är rädd eller ledsen.



Att låtsas vara någon annan känns oftast inte bra i längden.

Ibland vill du bara bli omtyckt. Det kan kännas i magen. Då är det lätt att anpassa sig, att hålla med eller försöka vara som någon annan.

Du kanske säger ja fast du egentligen menar nej.

Eller gör saker som inte riktigt känns som du.

Tänk efter:

Vad händer om någon tycker om dig för någon du låtsas vara?

Och vilka vänner får om du vågar vara dig själv?

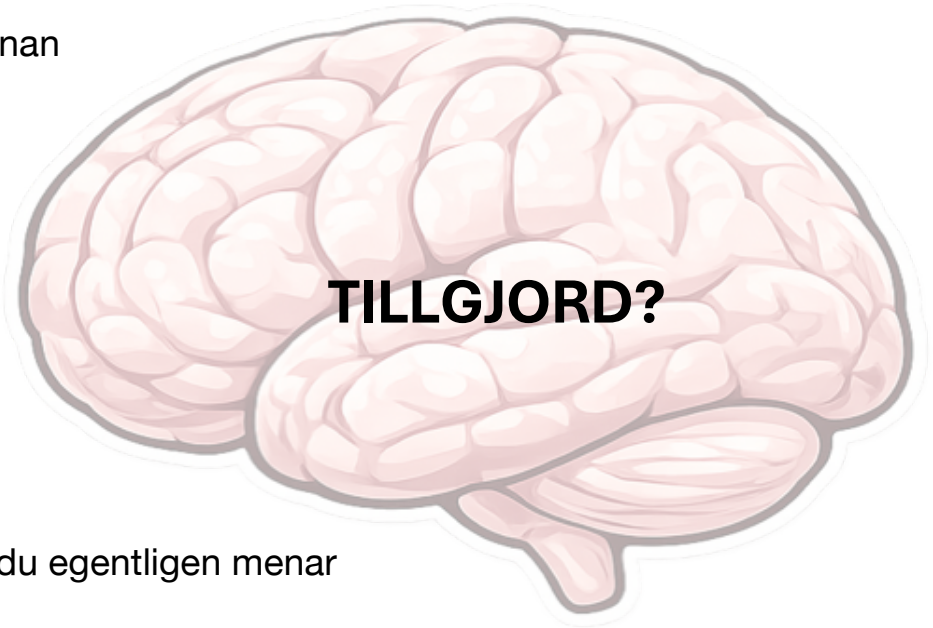
Äkta hänger ofta ihop med Omtänksam.

Du kan vara ärlig och samtidigt vara snäll.

Du behöver inte säga allt du tycker, om det kan såra någon – till exempel om någon bjuder på mat eller visar något de gjort.

Att medvetet göra någon ledsen är inte att vara äkta – det är att vara elak.

Här kan Nyfiken hjälpa dig:
Vad händer med den andra om jag säger så här?



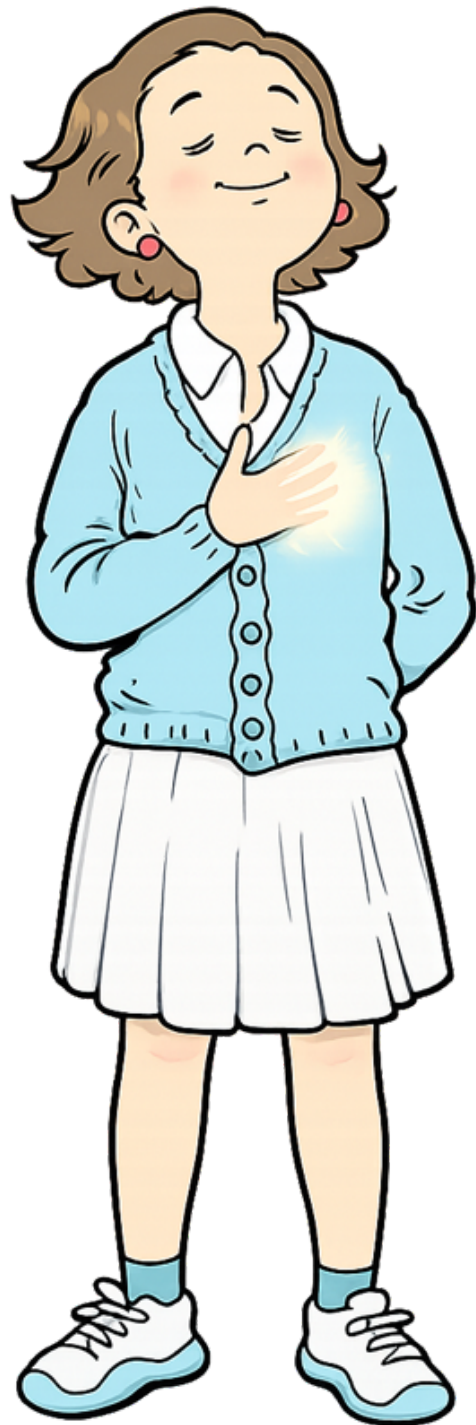
Du är värd att bli omtyckt som du är – inte för någon du låtsas vara.

Att vara äkta betyder att du vågar vara dig själv och säga det som känns sant för dig.

Det kan kännas lite otäckt. Men ofta leder det till något bra: att bli accepterad som du är.

Och det känns lugnt och skönt inuti.

Du kan också stötta en kompis. Om någon blir retad, till exempel för en mössa, kan du säga: "Jag tycker din mössa är fin. Kom, vi går och gör något annat



DEL 5.5

ARBETSUPPGIFTER

Är det lätt för dig att visa vem du är?

.....
.....



Brukar andra acceptera dig som du är?

.....
.....
.....

När kan det vara bra att inte säga allt man tänker?

.....
.....
.....

Vad kan hända annars?

.....
.....

Lärohandledning – Del 5: Högt och lågt

Syfte

Syftet med delen är att hjälpa eleverna att förstå att alla känslor finns i par och samspelar – till exempel nyfiken/osäker, omtänksam/dömande, modig/rädd, stabil/orolig och äkta/falsk.

Eleverna tränar på att:

1. känna igen sina känslor
2. förstå varför de uppstår
3. acceptera dem utan att trycka bort eller fastna i dem

Lektionsupplägg

Start – få i gång tanken

Ställ en enkel fråga:

1. “Kan man vara modig utan att vara rädd?”
2. “Är det fel att känna sig osäker?”

Låt eleverna svara spontant – inga rätt eller fel.

Alla känslor är naturliga – samtala om vilka fler känslor som hör ihop

1. Glad ↔ Ledsen
2. Glad ↔ Arg
3. Glad ↔ Besviken
4. Glad ↔ Tacksam

Alla önskade känslor har en, eller flera oönskade ”kompanjoner”

1. När blir du extra glad?
2. Kan man vara glad utan att alla resurser i känsloteamet är med?
3. Ska man vara glad hela tiden
4. Är det viktigt att längta?

Genomgång

Gå igenom en känslokompis i taget och arbeta ingående med den under en hel lektion

3. Reflektion i par

Eleverna pratar två och två:

Exempel på frågor:

1. När kände du dig senast modig och rädd samtidigt?
2. När blir du osäker?
3. Vad händer med dig när du blir dömande?

Viktigt:

Fokus på att dela – inte prestera rätt svar.

Eget arbete

Eleverna arbetar med uppgifterna i materialet

Tips till lärare:

1. Låt elever skriva fritt
 2. Det behöver inte bli "bra" svar
 3. Uppmuntra ärlighet (men inget måste delas)
-

Avslut efter varje lektion i det här avsnittet

Samla klassen och lyft:

1. Vad tar ni med er?
2. Något som blev tydligare?

Avsluta gärna med en enkel mening: "Alla känslor är okej – det är vad vi gör med dem som spelar roll."

Viktigt för dig som lärare

1. Bekräfta känslor – rätta dem inte
 2. Undvik att analysera elevernas svar för mycket
 3. Skapa trygghet: man får dela, men måste inte
 4. Visa själv att känslor är naturliga
-

Vanliga reaktioner hos elever

1. "Det här är självklart" → men landar senare
 2. Skratt eller skämt → ofta ett skydd
 3. Tystnad → kan vara eftertanke
-

Fördjupning

Du kan koppla vidare till:

1. Konflikthantering (dömande vs omtänksam)
2. Självkänsla (äkta vs falsk)
3. Mod i vardagen (rädd vs modig)

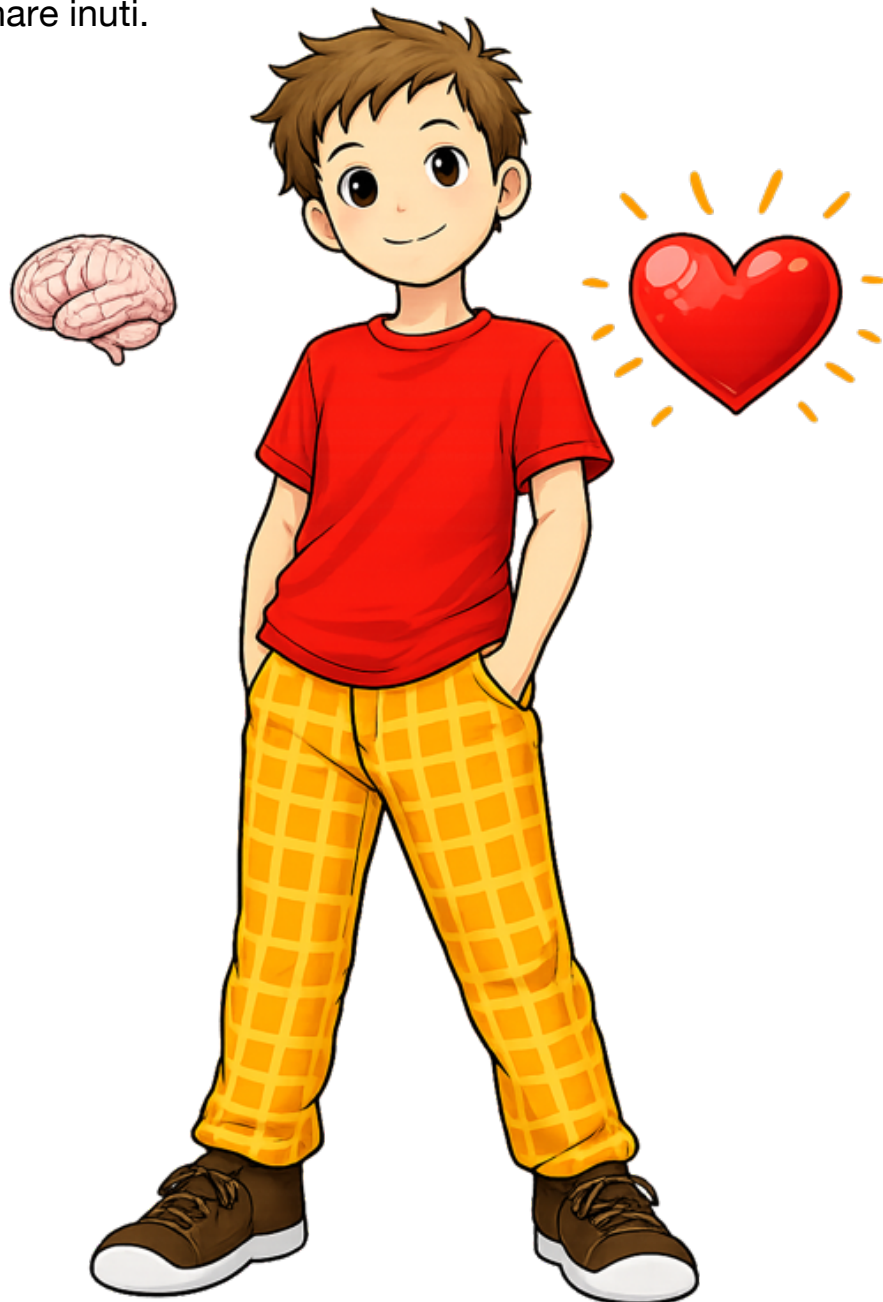
Ibland försöker andra få oss att känna något annat än det vi egentligen känner. Det funkar inte så bra.

Om någon säger:

“Du behöver inte vara rädd”, blir du inte modig av det. Men om någon säger: “Jag är också rädd ibland”, då kan det kännas bättre.

Det är för att du får känna det du verkligen känner.

När någon förstår din känsla,
blir det ofta lugnare inuti.



Det är naturligt att känna både glädje och ledsamhet. Så är det för alla, både barn och vuxna.



Det kan vara svårt att förstå,
men känslor behöver få vara som de är.

När du slutar tänka så mycket och i stället känner efter, kan det kännas äkta: "Det här är jag."

Det kan låta svårt, men det är det inte.

Det som känns jobbigt går oftast över av sig själv,
även om det kan ta lite tid.

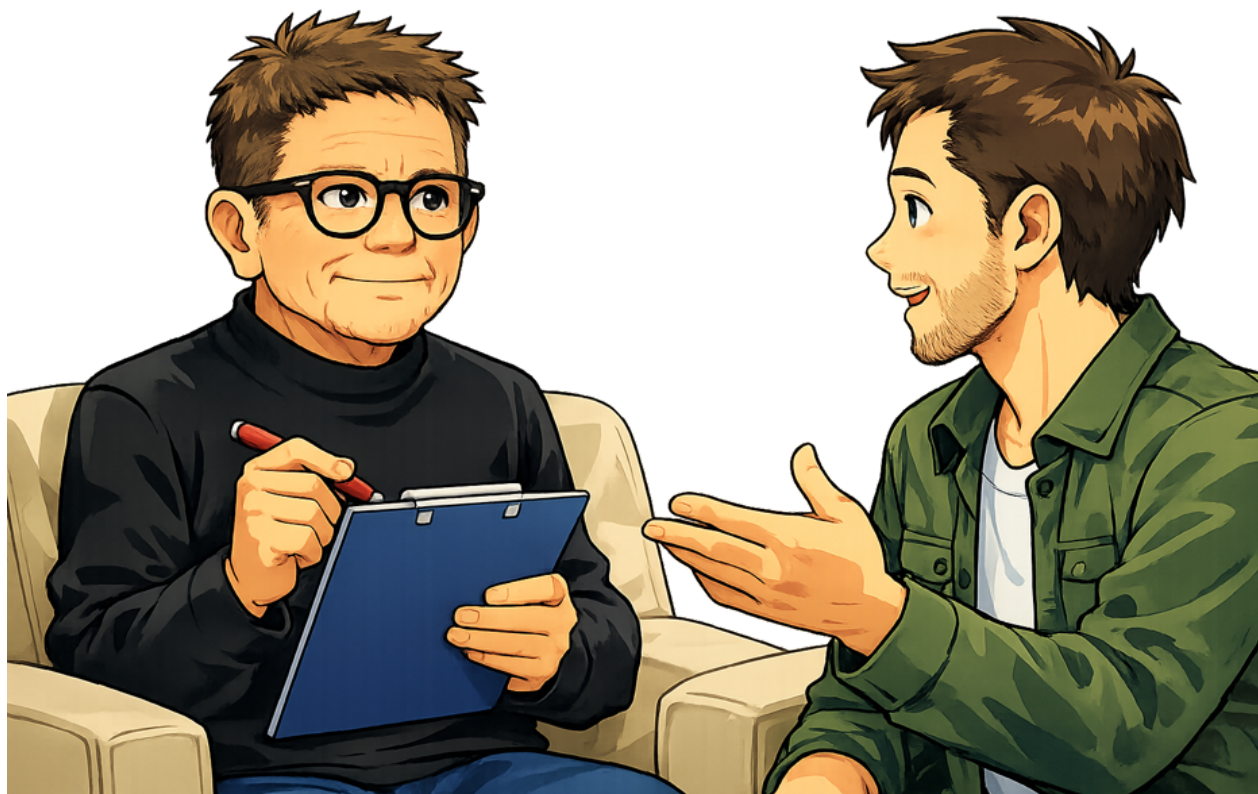
Ibland behöver du hjälp. Då kan du prata med en kompis eller en vuxen.

Har du någon som är bra på att lyssna utan att försöka ändra på något?
Någon som får dig att känna dig förstådd?

Du kan också säga: "Jag vill bara berätta, jag behöver ingen hjälp."

Ibland vill du ha hjälp – och ibland räcker det att få berätta hur det känns.





Jag som har gjort det här materialet heter Sören Lundell. Jag jobbar med att hjälpa både barn och vuxna att känna sina känslor – i stället för att låtsas känna något annat.

Många vuxna vill lära sig att acceptera sina känslor. När man gör det, känns det oftast lugnare inuti.

Alla människor har känslor – både barn och vuxna.

Min hund Freja är bra på att lyssna. Hon tycker om mig precis som jag är.

Det är skönt att prata med någon som bara lyssnar.

Känslor ändrar sig. När du låter dem få vara, kommer det ofta en ny känsla efter en stund.

Det kallas acceptans – att inte kämpa emot det du känner.



Vill du fördjupa dig i mina teorier, så kan du leta upp den här boken!

