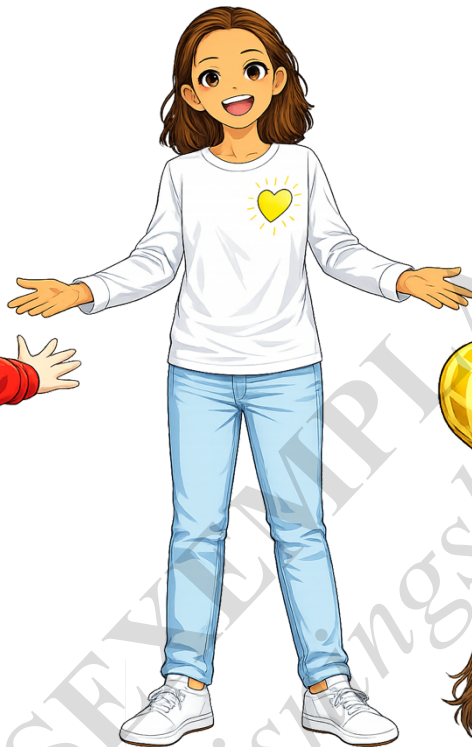


BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM ÅK 7-9



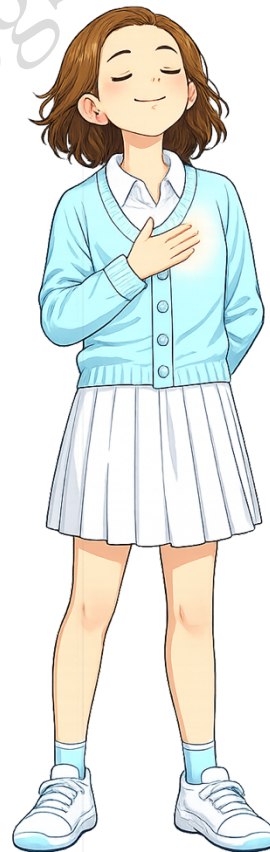
MODIG



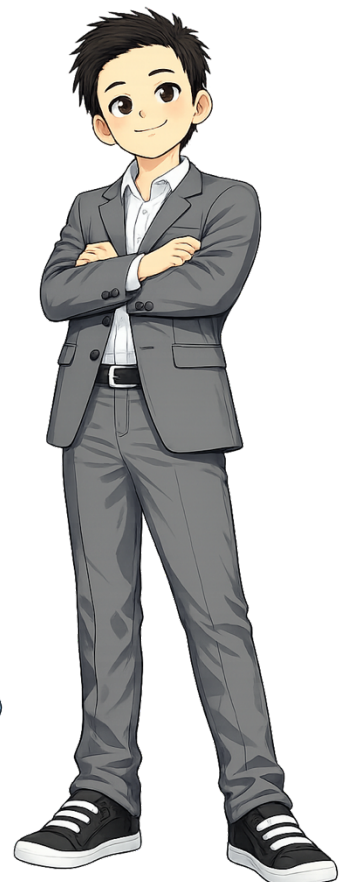
OMTÄNKSAM



NYFIKEN



ÄKTA



STABIL

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 7–9 (F–3 och 4–6 finns i egna upplagor)
- 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 finns som PDF både med och utan handledning

Bilder

A-4 storlek för utskrift

A-3 storlek för utskrift

- Känsloteamet
- Giraffen
- Schakalen

Förslag på förberedelser

Skriv ut och sätt upp känsloteamets resurser på väggen

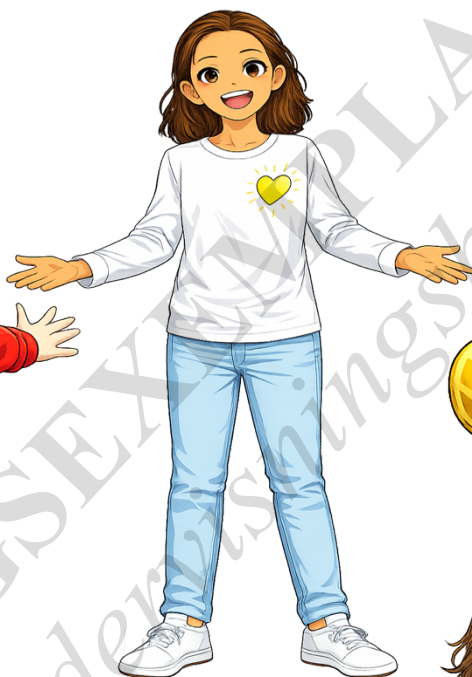
Här följer elevmaterialet

följt av pedagogiska tips efter varje block

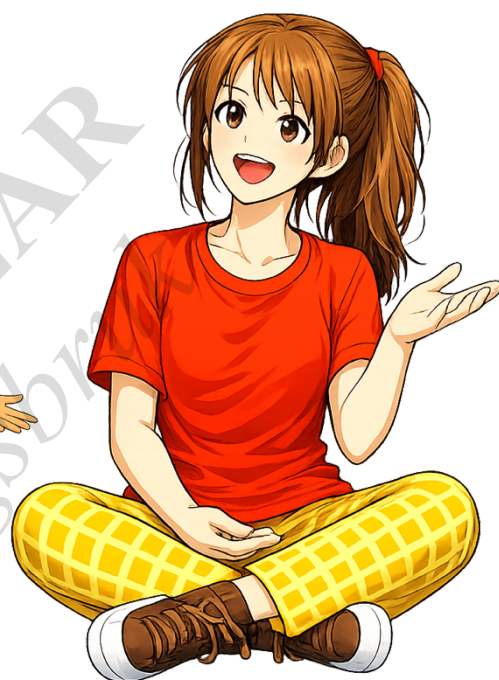
BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM



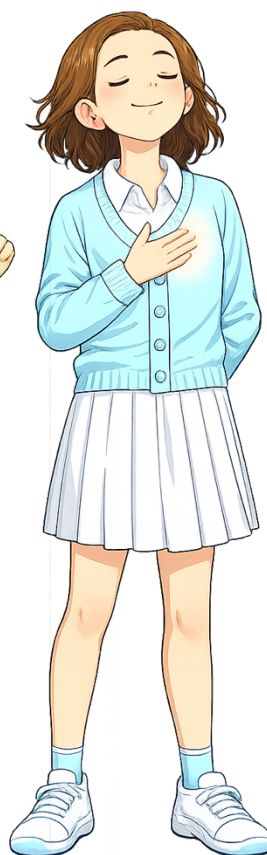
MODIG



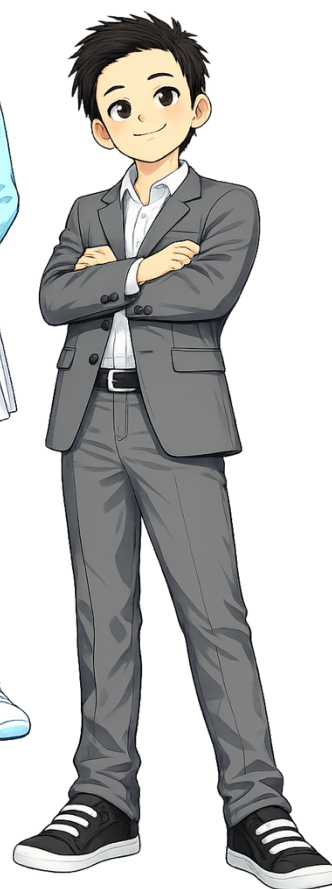
OMTÄNKSAM



NYFIKEN



ÄKTA



STABIL

INTRODUKTION

DEL 1



Alla människor i hela världen föds modiga, nyfikna, omtänksamma, äkta och stabila. Helt utan dömande tankar om sig själva och andra!



Känslorna är människans viktigaste resurser. De är våra drivkrafter – det som får oss att reagera och att ta action genom livet.

Det är även resurserna i ditt känsloteam som får dig att må bra, på riktigt.

I det här materialet ska du få bekanta dig med kompisarna och en del andra hjälpsamma teorier, som kanske rent av gör ditt liv bättre och enklare att leva.

Välkommen hit, nu kör vi!

Du kanske är van att undvika dina känslor, för att slippa känna obehag?

Det är hjälpsamt att i stället bli vän med sitt känsloteam och du blir vän med det genom att låta känslorna få kännas. Här ska du få lära känna dina fem grundkänslor, som vi kallar ditt känsloteam.

Känslor kommer och går (de ändrar sig). Det är meningen att känslorna ska kännas. Ibland känns det skönt och ibland känns det obehagligt.

Sköna och obehagliga känslor är lika viktiga att känna. Teamet består av resurserna Nyfiken, Omtänksam, Modig, Stabil och Äkta. De kan beskrivas som olika delar av ditt inre välmående. När de är starka, så känns det bra och när de är svaga, så känns det mindre bra.

Det här handlar inte om att ändra dig – utan att hjälpa dig att förstå vad som händer inom dig i olika situationer.

I tonåren händer mycket. Relationer förändras, krav ökar och din identitet formas. Det gör att vissa känslor blir starkare – och andra svårare att få kontakt med.



Det här är **Nyfiken!**

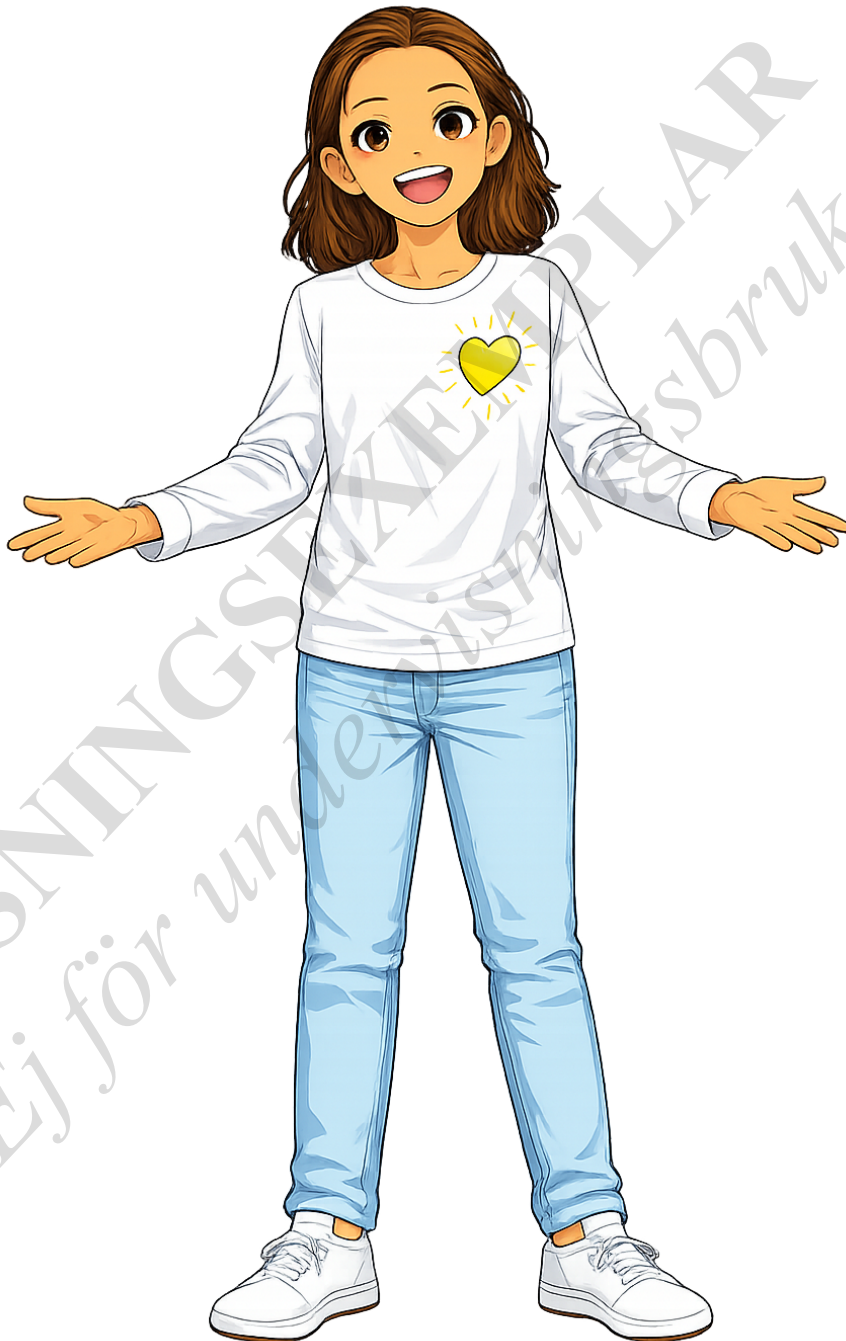
När du möter nya utmaningar, eller ska lära dig nya saker i livet är det hjälpsamt att känna dig nyfiken. Då blir det lättare att hitta nya lösningar, och livet blir roligare.

Du kan vara nyfiken på det mesta, och det är en toppenbra teamkompis att ha som resurs!



Här kommer **Omtänksam**.

Teamkompisen Omtänksam hjälper dig att känna in och förstå hur det känns – både i dig själv och i andra människor. Du är omtänksam när du vill att det ska bli bra – både för dig och för andra. Det är en härlig resurs, eller hur?



Nu kommer vi till **Modig**.



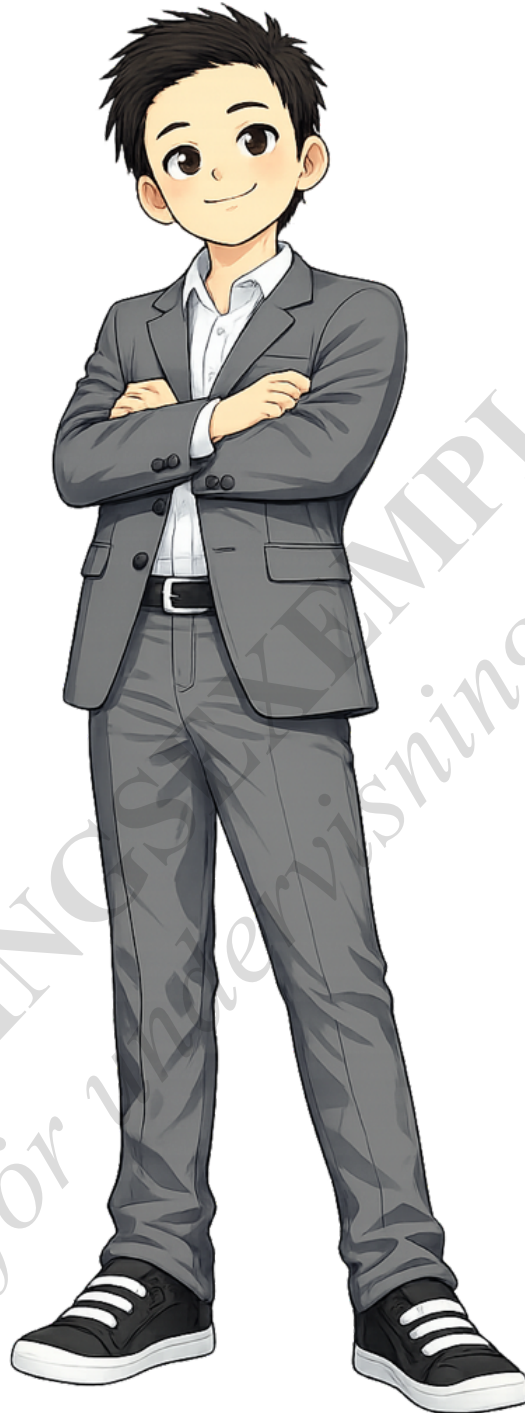
Ibland händer det något som du kanske tycker är både spännande och skrämmande. Då brukar det kännas rejält i magen! Tycker du om när det kittlar i magen, för att du är så rädd?

Du är modig, när du vågar göra något som du gärna vill göra, fast du känner din rädsla.

Ibland kan det också vara modigt att sätta upp en gräns och säga nej!

Det här är **Stabil**

Teamkompisen Stabil handlar om din trygghet. När du känner dig stabil, litar du på att det mesta löser sig – eller att du klarar av det som händer.



Du kan också känna dig trygg i en grupp eller på en plats. Även om du inte vet exakt vad som väntar, har du en känsla av att det kommer att bli okej.

Resurserna i känsloteamet 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 du kommer inte alltid att känna så – och det är helt okej. Det är precis så det ska vara ibland.



Allt har både en “framsida” och en “baksida”. Du gillar nog vissa känslor mer än andra – och tycker att några är jobbigare att hantera.

Resurserna i känsloteamet finns i många olika nyanser, och det är det som gör det spännande. När du tillåter dig att känna rädsla, kan du också känna mod.



DEL 1.1

ARBETSUPPGIFTER

När du står inför något nytt
– vad händer oftast i dig först?

.....

.....

.....

.....



Vad brukar avgöra om du har en skön, eller
obehaglig känsla till nya förutsättningar?

.....

.....

.....

Vilken, eller vilka teamkompisar (känsloresurser) är inblandade i din upplevelse?

.....

.....

.....

ARBETSUPPGIFTER

Välj en resurs som känns härlig – vilken väljer du?

DEL 1.2

.....

Motivera

.....

.....

.....



Välj en resurs som inte känns härlig – vilken väljer du?

.....

Motivera

.....

.....

.....

ARBETSUPPGIFTER

Vilken teamkompis är viktigast i ditt liv just nu?

DEL 1.3

.....

Motivera

.....

.....

.....



Vilken hjälp har du av den i ditt liv just nu?

.....

.....

Motivera

.....

.....

.....

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 ditt 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.
- 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 jacka.

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 keps 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.”

Arbetsuppgifterna

Här handlar det om att få i gång eleverna, det finns inga rätt eller fel svar.

Del 1.1

*När du står inför något nytt– vad händer oftast i dig först?

- ge exempel: Det här är nytt – vad känner du inför det?
- Är det så det brukar kännas när nya saker dyker upp?
- Skriv det!

*Vad brukar avgöra om du har en skön, eller obehaglig känsla till nya förutsättningar?

- Det kan vara miljön
- Människorna som är med
- Graden av press/prestation
- Dagsform
- Eller något annat som känns mer sant för eleven

*Vilken, eller vilka resurser är inblandade i din upplevelse?

Låt eleverna äga sina svar, poängen med frågan är att de ska tänka i den banan.

Del 1.2

- Om eleven varken hittar en härlig, eller oskön känslokompis, så är det välkommet med fantasi.
- Ok, men om du hade kommit på en härlig/oskön känslokompis, vilken/vilka hade det varit då?
- Fungerar inte det heller – låt eleven välja en för det ena och en för det andra, utan att det känns sant (antagligen blir det rätt ändå).

Del 1.3

*Vilken känslokompis är viktigast i ditt liv just nu?

- Det kan vara den som man har störst hjälp av nu
- Det kan även vara den som man saknar mest av allt just nu
- Det kan även vara ”alla verkar viktiga”

*Vilken hjälp har du av den i ditt liv just nu?

- Det kan vara i en situation
- Eller i ett sammanhang
- Eller rent generellt

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.
-

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

ANVÄNDNING

DEL 2



Att lära sig nya saker

Tänk dig att du vill prova på mountainbike (det kanske du redan kan).

Om du bara vill det litegrann, då blir det jättesvårt. Du kanske ger upp direkt, när cykeln börjar vingla i naturen.

Men om du verkligen vill det, för att det ser så kul ut eller för att din kompis redan lärt sig, då behöver du ditt känsloteam.

Du kanske behöver vara både **modig** och **nyfiken**? Då kan ingenting stoppa dig!



Att känna sig modig och nyfiken är en bra start när du ska testa nya saker. Modet behövs eftersom du inte alltid vet vad som kommer hända eller hur det kommer gå.

Nyfikenheten gör att du kan vara mer öppen: "Vi får se vad som händer – det här kan bli kul."



Om du i stället går in med rädsla, är överförsiktig eller sätter på dig en "tuff fasad", kommer motgångar att kännas mycket jobbigare.

Det blir också svårt om du redan i förväg bestämmer hur det ska bli. Om du tänker att allt ska vara enkelt och kul direkt, kan det kännas tungt när det inte blir så.

Eller om du från början tror att det är för svårt, blir det också ett hinder.

Då saknas resursen Stabil. Den hjälper dig att lita på att det kommer att ordna sig – även om du inte vet exakt hur.

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

På vägen dit kanske du känner dig orolig och tvekar.

Vilka andra är där? Tänk om jag gör bort mig!
Får jag ens vara med?

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

Vad är det värsta som kan hända?

Om det händer, vad är då
det värsta som kan hända?



Efter ett tag kan den jobbiga känslan förändras av sig själv. Då kan du känna dig redo att ta nästa steg.

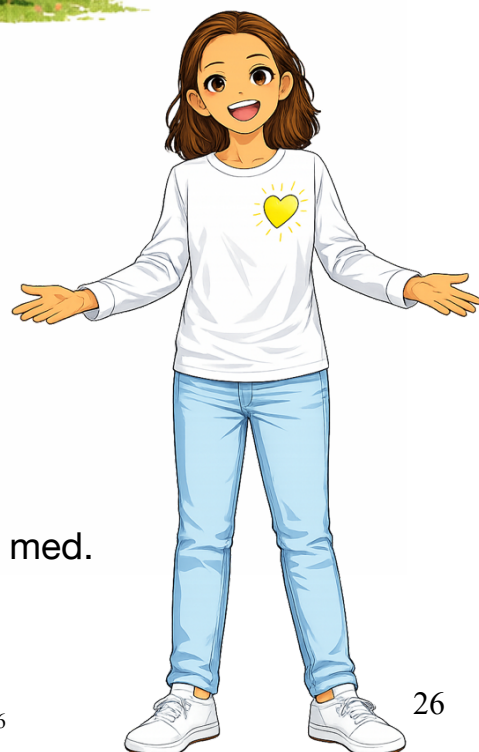
Ibland behöver du bara låta det du känner få vara en stund, innan du är redo att gå vidare.



Då använde du din omtänksamhet mot dig själv.

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

Tänk vad mycket lättare – och roligare – det kan bli när känsloteamets resurser Stabil och Omtänksam får vara med.



ARBETSUPPGIFTER

DEL 2.1

*Modig och Nyfiken samarbetar ofta när man ska lära sig nya saker.
Tycker du att det stämmer för dig?



.....

.....

*Vilka andra resurser i känsloteamet behöver du när du ska prova något nytt?

.....

.....

*Motivera.

.....

.....

.....

.....

*Vad är det roligaste du gjort som du från början kände motstånd till?

DEL 2.2



.....

.....

.....

*Beskriv motståndet som du först kände (hur kändes det, eller vad var det)

.....

*Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet var inblandade?

.....

*Motivera.

.....

.....

.....

*Vad önskar du att du hade haft modet att göra?

DEL 2.3



*Beskriv motståndet som gör att du inte gjort det (om det är ett motstånd som är anledningen)

*Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet är inblandade?

*Motivera.

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

Här handlar det om att koppla teorierna till elevens egen vardag, det finns inga rätt eller fel svar.

Om en elev har svårt att beskriva en berättelse – pressa inte.
Låt eleven hitta på ett scenario 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 mitt känsloteam 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.

FÖRMÅGAN ATT KÄNNA SIG HEL

DEL 3



Känslor behöver få kännas.

Ju mer du försöker trycka bort en känsla du inte vill ha, desto starkare blir den ofta. Det kan kännas konstigt – man vill ju helst slippa det som är jobbigt.

Men hjärnan försöker bara hjälpa dig att undvika det som gör ont. Problemet är att när du försöker tänka bort en känsla, så stannar den ofta kvar ännu längre.



När du stänger in en känsla som du faktiskt känner, eller försöker byta ut den mot en skönare känsla, känns inte den känslan rätt. Du vet innerst inne hur det egentligen känns.

Känslorna kommer av sig själva och behöver accepteras, för att kunna byta skepnad. Du behöver tillåta känslan att det kännas precis som det känns. Därefter går den negativa laddningen oftast över av sig själv!

Oh vilken härlig dag!

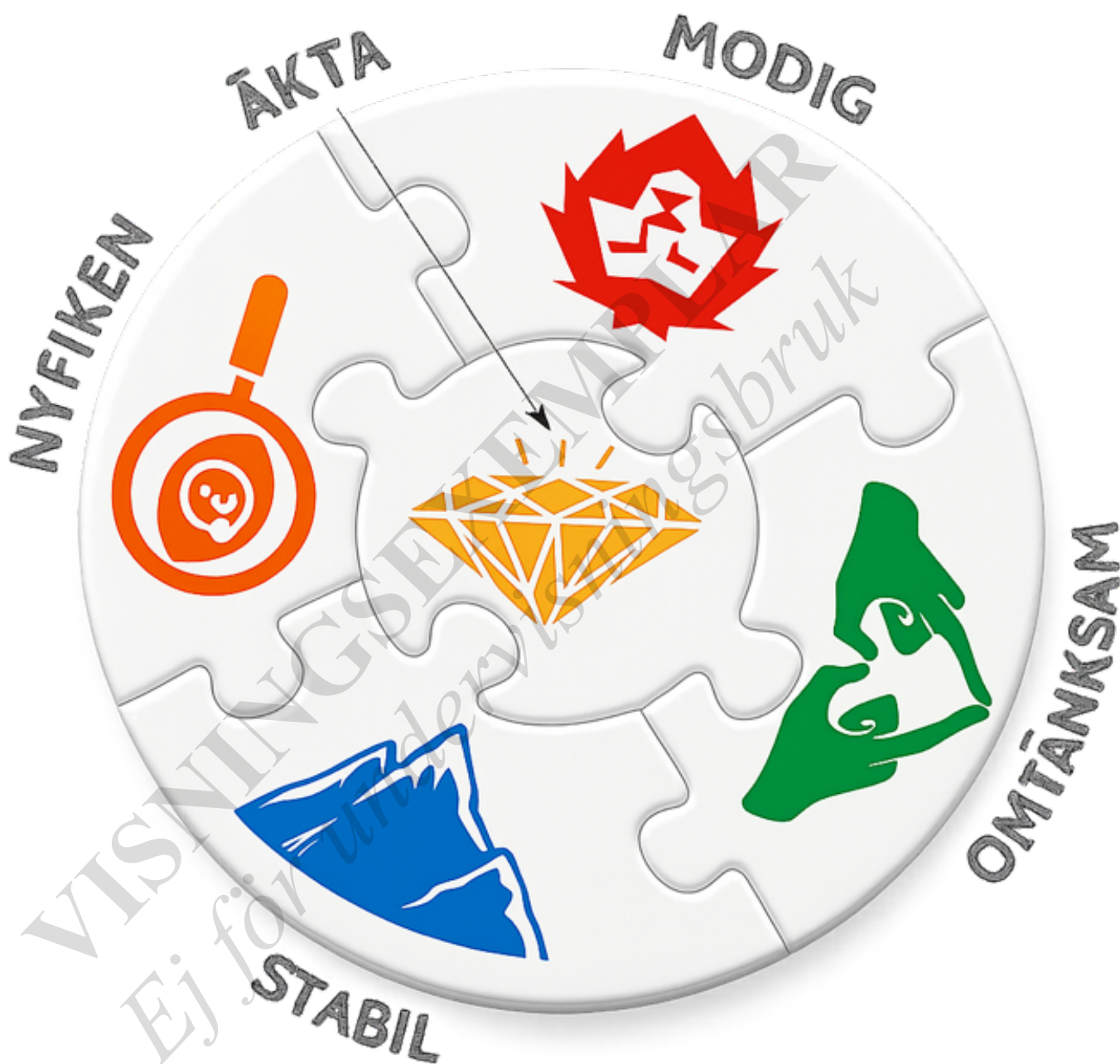
Vissa dagar känns livet helt underbart! Du kanske inte ens vet varför – det bara känns bra.

Du är rejält glad!



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.

Oftast är Äkta en av de inblandade resurserna ur teamet, det är sällan du känner dig genuint glad, utan att tillåta dig att vara äkta.

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

Och ibland känns det riktigt tungt.

Det finns dagar när allt känns fel, utan att du riktigt vet 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 vilken eller vilka resurser som saknas i känsloteamet. Det brukar gå ganska lätt att märka.

Hur är det med din äkthet – vågar du vara dig själv?

Är du omtänksam mot dig själv, och känner du dig bemött på ett bra sätt?

Känner du dig stabil – litar du på att det kommer att ordna sig?

Vågar du vara både rädd och modig?

Är du nyfiken på vad som händer, eller fastnar du i hur du tycker att det borde vara?



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

ARBETSUPPGIFTER

DEL 3.1

*Har du varit med om att negativa känslor förlorat sin styrka när du tillåtit dem att kännas?

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

.....

*Har du provat att stänga av obehagliga känslor när det blir för mycket?

.....

.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

.....



VISNINGSEXEMPLA
Ej för undervisningsbruk

DEL 3.2

*Har du varit med om att hålla tillbaka positiva känslor?

.....

*Varför gjorde du det (berätta utan att döma dig själv)?

.....

.....



.....

*Hur kändes det då?

.....

.....

*Vad hade kunnat hända annars?

.....

.....

.....

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

* Vilken resurs i känsloteamet har du lättast att känna kontakt med?

DEL 3.3



.....

*Motivera.

.....

.....

.....

.....

*Vilken känslokompis har du oftast svårast att känna kontakt med?

.....

*Motivera.

.....

.....

.....

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

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.
- 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.

Bilden av 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?

Bilden av 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?

Fråga:

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

Resonera varsamt kring vilken kontakt som var svag i situationen.

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)

- 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 känslokompis man saknar.

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

Arbetsuppgifterna

Resonera varsamt, det viktigaste är att låta eleverna känna efter och fundera på vilken roll / vilka roller som känslorna faktiskt spelar i elevens liv.

Som vanligt – om eleven inte kommer på något – stressa inte fram ett svar, låt det ta tid.

Ibland kan man lirka fram något genom att fråga ”om du känt så här någon gång, hur hade det varit då”

Och ibland kan man uppmuntra eleven att använda sin fantasi och låtsas något.

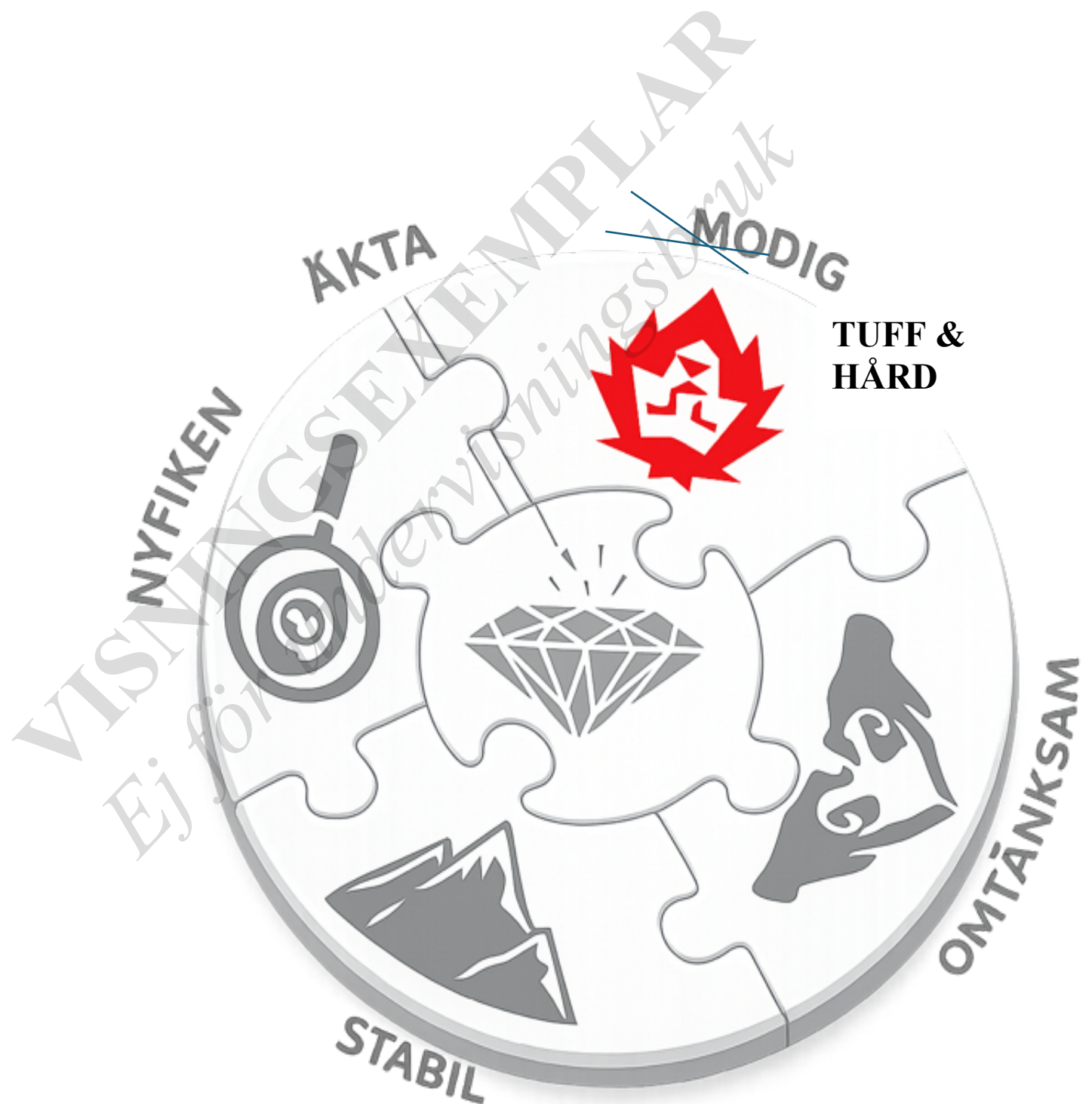
VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

TUFF & HÅRD

DEL 4



Ibland visar vi inte vad vi egentligen känner – varken för oss själva, eller andra. I stället stänger vi av och visar upp en hård attityd, eller spelar oberörda



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

När du i stället för modig blir ”Tuff och Hård” stänger du av din äkta tillgång till mod. Det blir som ett slags låsmod. Det är en naturlig skyddsmekanism – och den kan faktiskt vara hjälpsam ibland.



Men i längden vill ingen vara utan sitt riktiga mod. Tänk om du i stället kunde slappna av och låta känslan komma fram.

Du kanske behöver tillåta dig själv att bli 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 mest känner rädsla.

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



Det kan faktiskt vara okej att känna sig rädd en stund, utan att försöka trycka bort det.

Och ofta märker du då att det du var rädd för inte var så farligt som det först kändes. Rädsla är inte alltid logisk.

Modet hjälper dig att göra det som är viktigt för dig – även när det känns obehagligt 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 och med överblick. Med sin långa hals ser den helheten och undrar: “Vad var det som hände nu?” Kanske var det inte så lätt, varken för dig eller din vän.

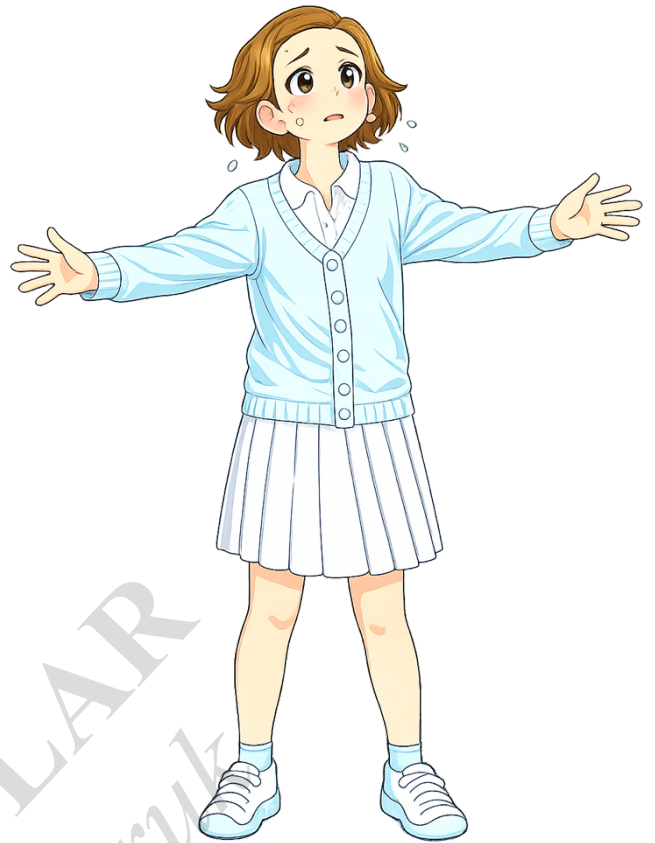


Den här metoden kallas Nonviolent Communication och handlar om att möta det som händer med nyfikenhet och förståelse.

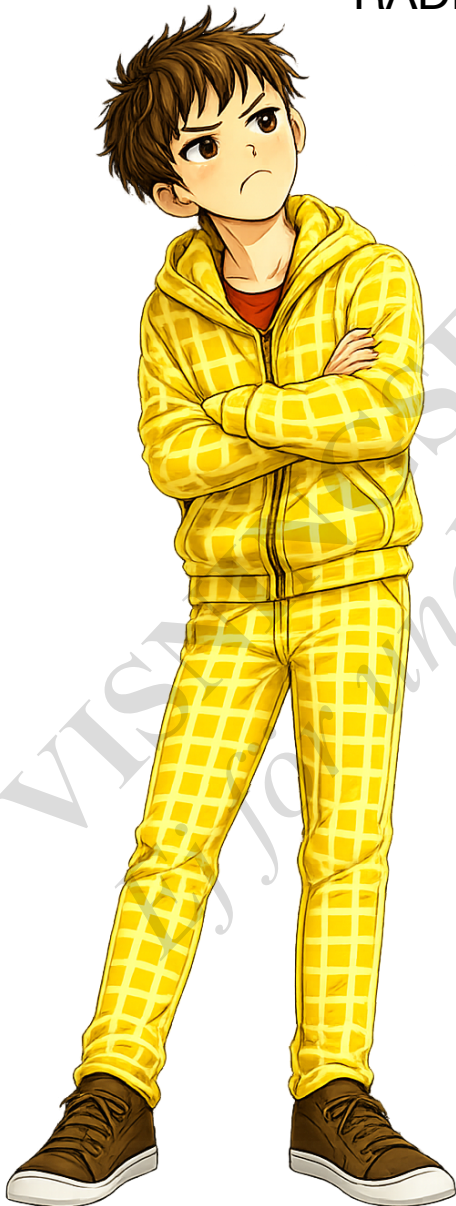
Ibland känns det fel, helt enkelt.



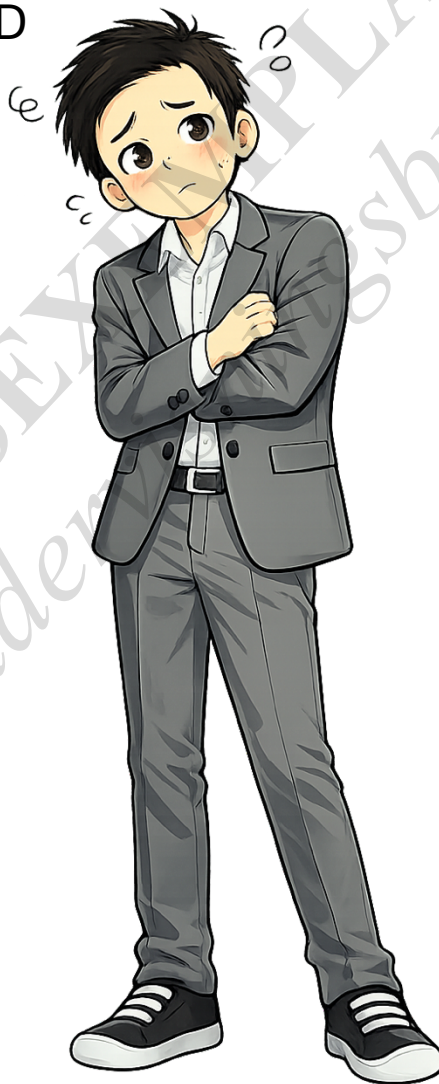
RÄDD



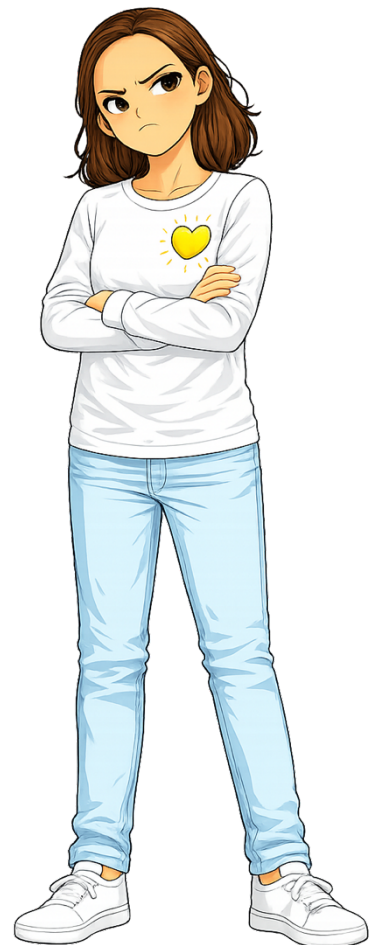
TILLGJORD



STRATEGISK



TVIVLANDE



SJÄLVGOD

ARBETSUPPGIFTER

DEL 4.1

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

.....

.....

.....



*Vad var det i den situationen som du
egentligen var rädd för?

.....

.....

*Hur kändes det efteråt?

.....

.....

.....

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

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 i den situationen för att våga vara rädd och bygga modet därifrån?

.....

.....

.....

.....

*Tycker du om när det är spännande och du kan vara i din rädsla, utan att backa?

DEL 4.3



.....

.....

*Vilken känsla ger det i dig?

.....

.....

.....

*Hur kan du göra för att oftare tycka om den känslan?

.....

.....

.....

.....

*Kan du komma ihåg ett tillfälle där du hade kunnat varit mer nyfiken och mindre dömande?

DEL 4.4



.....

.....

.....

.....

*Vilken skillnad hade det gjort?

.....

.....

.....

*Kan du komma på ett tillfälle då du kände dig missförstådd?

.....

.....

*Vilken skillnad hade det gjort att bli förstådd?

.....

.....

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
- Hjälプ 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 (t.ex. 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 Marshall 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?
- Blir 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



Resursen Nyfiken gillar överraskningar – “kul, vad händer nu?”

Den här resursen tvekar inte att ställa frågor – “jag undrar ju!” – i stället för att tänka att det är pinsamt.

Nyfiken välkomnar det som är oklart och vågar testa nya saker.

Frågan “Vad är det värsta som kan hända?” kan kännas peppande när den kommer från nyfikenhet.

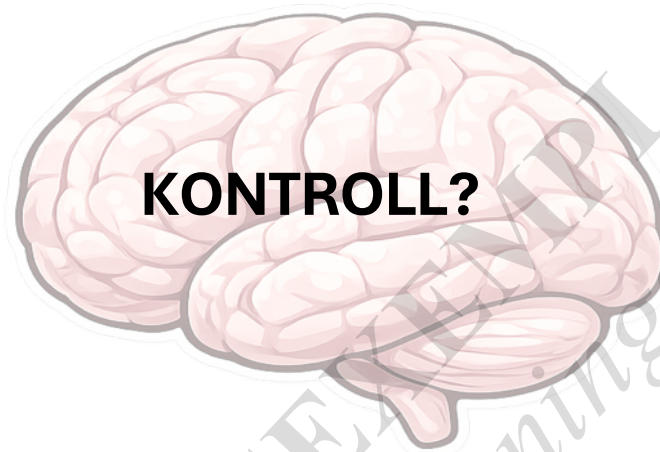
Men ibland känner du dig också osäker – det gör alla. Då känns det nästan som motsatsen till nyfiken.

OSÄKER



Då kanske du inte vill bli överraskad eller prova något nytt. Du kan bli mer kontrollerande och försöka styra framtiden mot det som känns tryggt, eller undvika förändring.

Tänk om du i stället kunde välkomna det okända?



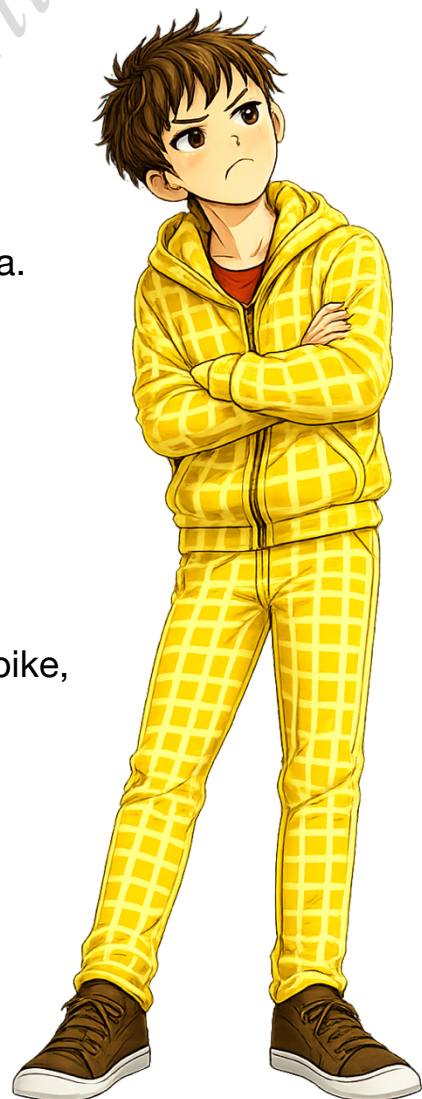
Vi kan ju inte se in i framtiden, och det som oroar dig nu kan faktiskt visa sig bli något bra.

Samtidigt kan det vara svårt att behålla nyfikenheten när det känns utmanande.

Då vill man ofta bara att allt ska lösa sig snabbt och kännas tryggt.

Det kan till exempel vara när du börjar i en ny skola, testar något nytt som mountainbike, går med i ett lag – eller vad som helst.

Då är det lätt att önska att du visste exakt vad som ska hända, så att du kan förbereda dig.



Så känns det ibland, det är lika naturligt som att känna sig nyfiken.

Likadant är det med alla resurser i känsloteamet.

Både det som känns härligt och det som känns jobbigt finns där. Det är lika naturligt att känna sig osäker som nyfiken.

Det är ofta spännande att känna sig nyfiken och att ställa frågor. Tänk om du skulle våga om allt som du undrar över!

Någon kanske tycker att frågan är konstig, men vad spelar det för roll?

En stor del av livsglädjen sitter i den här resursen. När du saknar nyfikenheten, så tappar du samtidigt livsglädjen.



ARBETSUPPGIFTER

DEL 5.1

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 blir du ofta lite extra generös.

Du kanske vill göra något fint för en vän eller någon i din familj.

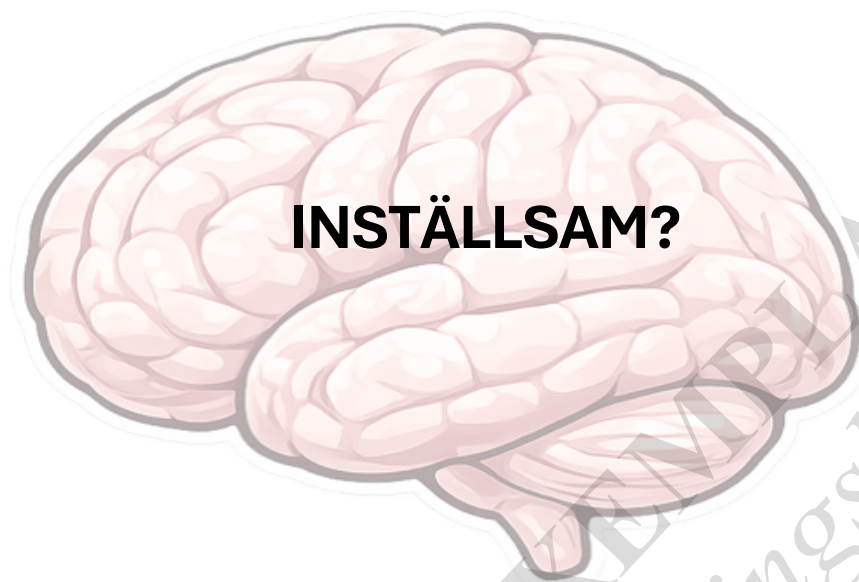
Men om du blir illa bemött kan omtänksamheten hamna i bakgrunden. Då kan du i stället bli mer dömande.

Hjärnan försöker skydda dig från att bli sårad, och då är det lätt att bli arg på den du tycker har gjort fel.

I de stunderna är det extra svårt att vara omtänksam.



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



bland vill du ändå bli omtyckt och försöker vara omtänksam – men det känns inte äkta. Då kan det i stället bli inställsamt.

Hjärnan tänker ofta logiskt: “Jag blev illa behandlad, då är det rätt att ge tillbaka.”

Men om det blir en tävling i att vara dömande, trappas det bara upp – och ingen vinner.

Kommer du ihåg Schakalen och Giraffen? De bygger på Nonviolent Communication, som handlar om att först lyssna och sedan uttrycka vad som händer inom dig.

Om någon säger något som sårar dig, till exempel: “Vilken ful tröja”, kan du ta ett andetag och svara:

“Jag blir ledsen när du säger så, för jag tycker om den här tröjan. Jag vill att du respekterar det.”

I stället för att svara med en attack tillbaka – för då startar lätt en konflikt som bara växer.

Det finns inga vinnare i ett krig. Det som bryter mönstret är omtänksamhet.



Omtänksamhet smittar! Man tar efter när man möter omtänksamhet.

Det handlar både om att vilja ge och att vara snäll – att det ger en skön känsla i dig, när du får möjlighet att hjälpa någon annan.

Det är även viktigt att förstå att inställsamhet inte är samma sak som omtänksamhet. Omtänksamhet bygger på att man vill väl, inte på att man ska tjäna på att hjälpa till.

Omtänksamhet både kan och behöver tränas, man föds med den resursen i outvecklat läge.

Det låter enkelt att vara omtänksam, men det är det inte – om man inte övat.

Du har säkert både någon kamrat som är vältränad och någon som inte har tränat alls på sin omtänksamhet.

För att kunna hjälpa någon annan behöver man även hjälpa sig själv.

Känns det rätt, så är det oftast rätt!



ARBETSUPPGIFTER

DEL 5.2

*Vad var det senaste du gav till någon?

.....

.....

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

.....

.....

.....

*Känner du någon som skulle behöva utveckla sin omtänksamhet?

.....

.....

*Behöver du själv träna mer på att vara omtänksam?

.....

.....

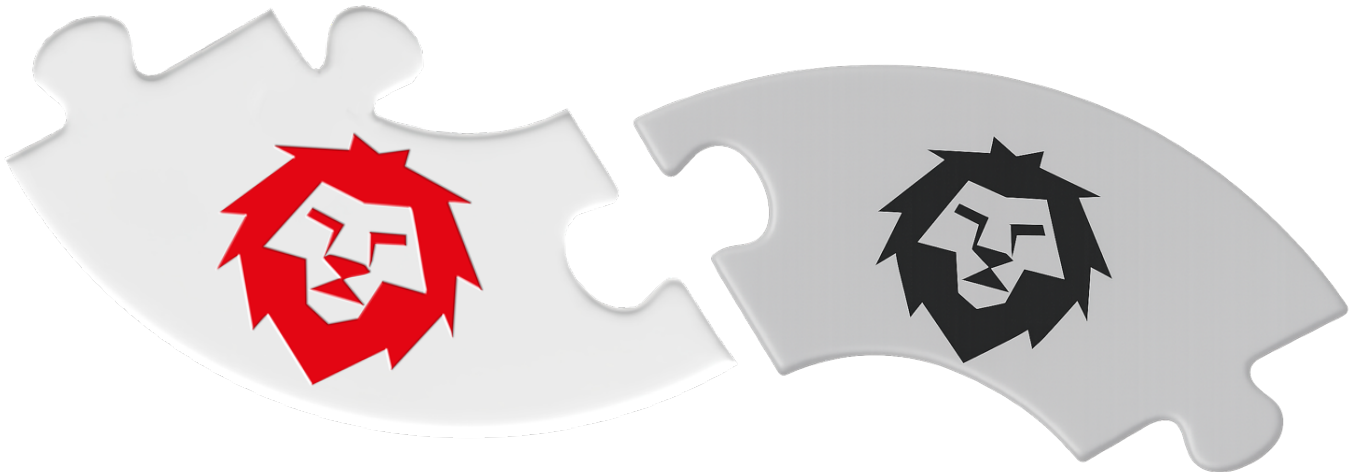


VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

MODIG

MODIG

RÄDD



Mod börjar ofta – men inte alltid – med rädsla.

Vissa menar att du inte är modig om du inte samtidigt även känner rädsla.

Så behöver det inte vara.

Om du faktiskt vågar tillåta dig själv att vara rädd – då är du modig.

En del gillar känslan av adrenalin i kroppen – det är kroppens sätt att göra dig redo för utmaningar. Andra tycker inte alls om den intensiva känslan.

Vi är olika – och det finns inget rätt eller fel i det.

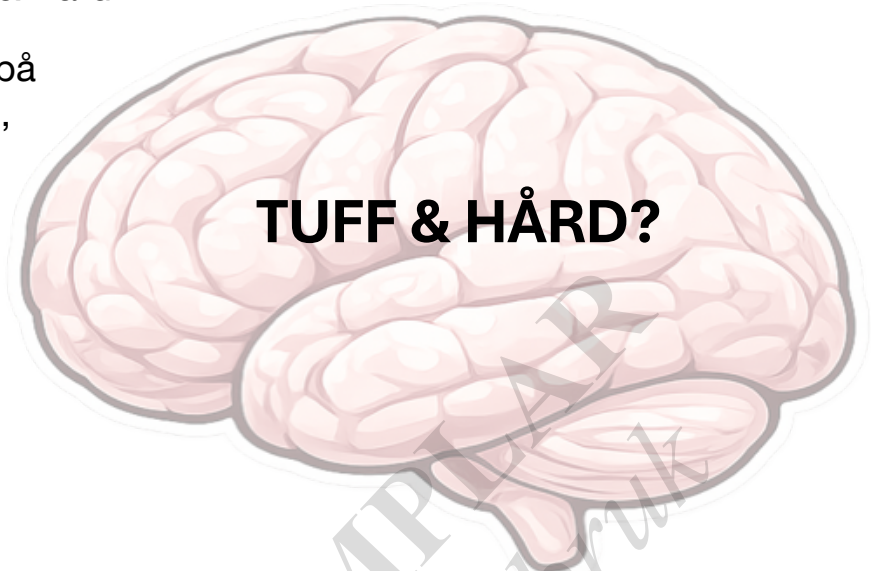


Om något skrämmande händer kan du tappa kontakten med ditt mod. I stället för att känna dig redo för utmaning kan du stänga av.

Då kan hjärnan försöka hjälpa dig genom att plocka fram ett slags konstgjort mod – “Tuff & Hård”.

Det kan få dig att köra på som om du vore modig, fast du egentligen inte känner det.

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



Eller så blir du helt stilla – som att du varken kan fly eller agera.

Rädsla finns där för att skydda dig. Och ofta börjar mod just där – i rädslan. Det är helt naturligt att bli rädd när något känns farligt.

Ett sätt att hantera det är att fråga dig själv: “Vad är det värsta som kan hända?”

Och om det händer – vad är det värsta då? Fortsätt tills du kommer till botten.

Ofta handlar det om saker som att det kan kännas pinsamt, eller att du är rädd för vad andra ska tycka. Och om du aldrig har gjort något förut, är det rimligt att det känns ovant i början.

Tänk dig att du är i badhuset och några hoppar från hopptornet. Du kan simma, men vågar inte hoppa.

De flesta var rädda första gången – eller spelade “tuffa”. Ingen är helt lugn första gången.

Ta med dig rädslan, andas och se vad som händer. Förändras känslan?

Vågar du vara ärlig – mot dig själv och andra – och säga att du inte vågar?

Att våga känna rädsla är mod.

När gjorde du något senast trots att du var rädd?
Det kan vara att säga ifrån, berätta något viktigt, eller testa något nytt.

Kanske var Nyfiken och Stabil med då?
De samarbetar ofta med Modig – och alla resurser i känsloteamet samarbetar.

När du inte hittar ditt mod kan du känna dig svag.

Men modet finns alltid inom dig
– det behöver bara din tillåtelse.

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 berättar att du är rädd?

.....

.....

.....

*Vilket stöd brukar du få?

.....

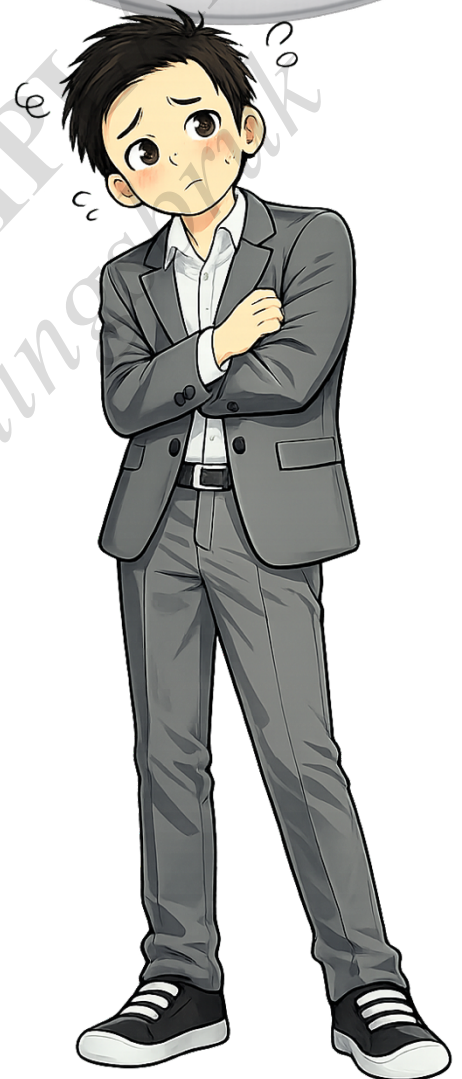
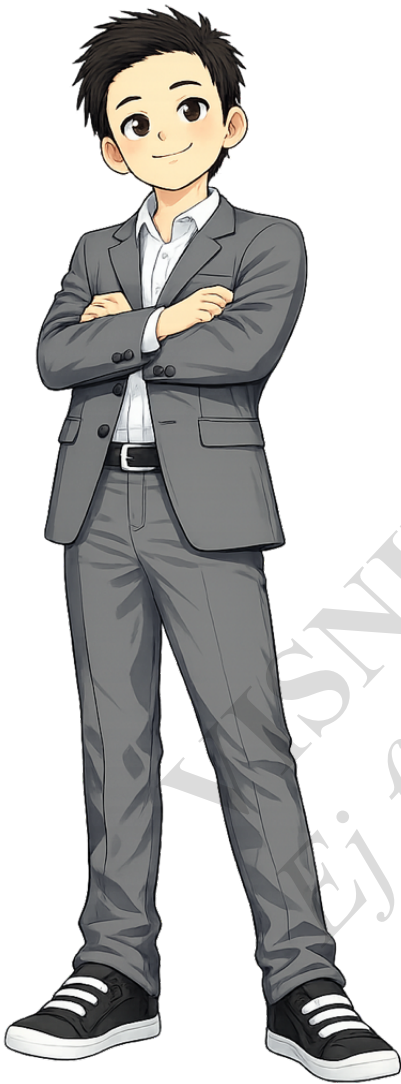
.....

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

STABIL

STABIL

OROLIG



Resursen Stabil signalerar ibland trygghet och oro.

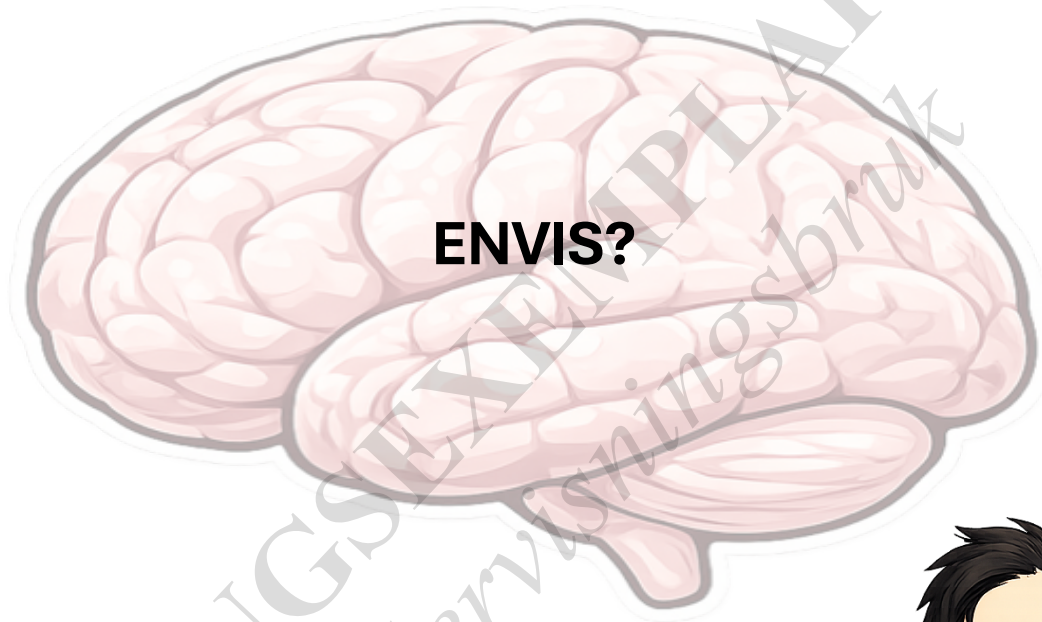
Ibland känner du dig lugn och trygg – ibland orolig.

Oron kan finnas där för att hjälpa dig att komma ihåg saker, som att ta med rätt böcker till lektionen, plugga till ett prov, eller att komma i tid.

Tryggheten kan komma när du har sovit bra och känner dig redo för det som väntar

Försöker du ibland låtsas att det inte spelar någon roll – eller att du aldrig är orolig?

Din hjärna försöker skydda dig från det som gör ont. Men ibland blir det som en felsignal. Känslor går inte att tänka fram eller välja bort. Försöker du styra dem med tankar kan det i stället skapa mer stress och kännas oäkta.

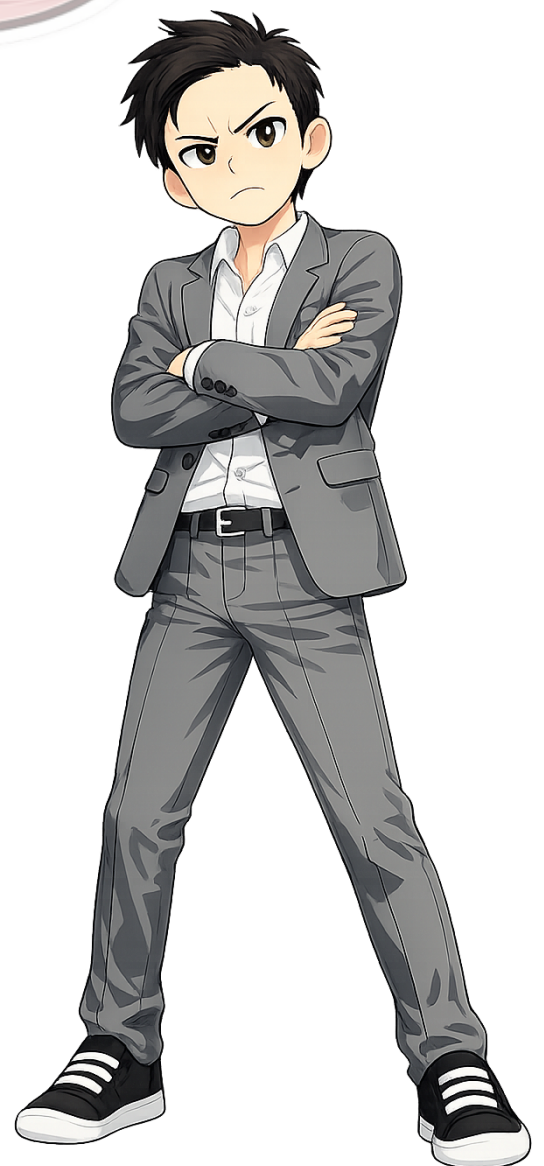


Istället för att låta resursen
Stabil att hitta sin styrka, kanske du
försöker låtsas vara Stabil – och blir
mer envis, eller kontrollerande!

På insidan finns ändå oron kvar.
Det spelar ingen roll om det du
oroar dig för faktiskt är farligt eller inte
– känslan kan vara lika stark ändå.

Ibland oroar du dig för saker som
egentligen inte är så viktiga, som att bli
retad eller säga fel inför klassen.

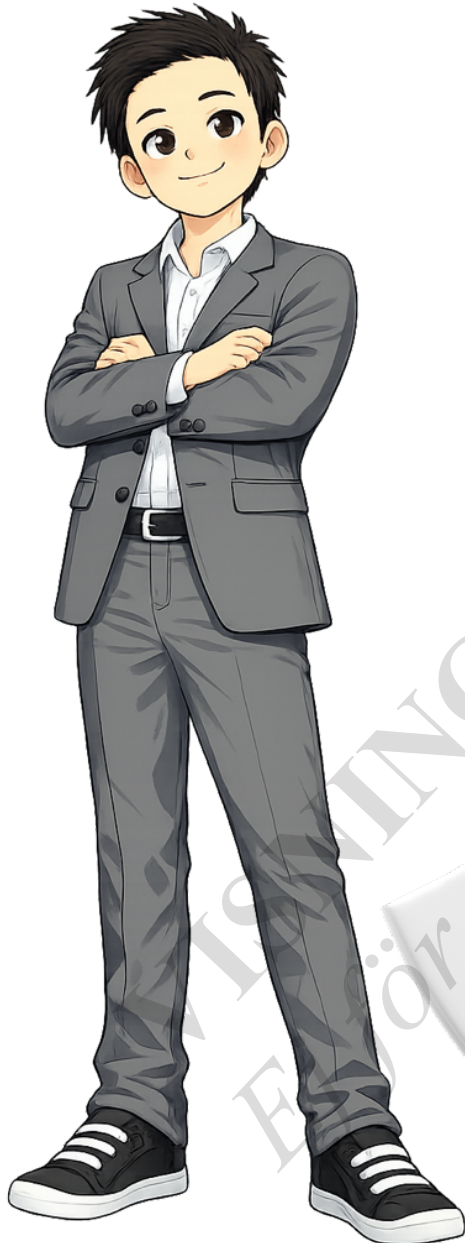
Det kan kännas jobbigt – man du klarar det.



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

Blunda en stund och föreställ dig att du är där, eller med den personen. Se vad som händer. Kanske känner du en varm och lugn trygghet – den finns alltid inom dig.

När du känner dig stabil känner du dig trygg och säker.



När du har en tillåtande och bra relation till din stabilitet orkar du oftare fullfölja det du påbörjar. Då ökar också chansen att du når dina mål.

Du får även lättare att acceptera när det inte blir som du tänkt – inte den här gången, men kanske nästa.

När du är stabil ger du inte upp i första taget.

ARBETSUPPGIFTER

*Varför känns det skönt att vara stabil?

.....

.....

*När i ditt liv skulle du vilja känna dig mer stabil?

.....

.....

.....

*Vad tror du skulle hända om du gjorde det?

.....

.....

.....

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

.....

.....



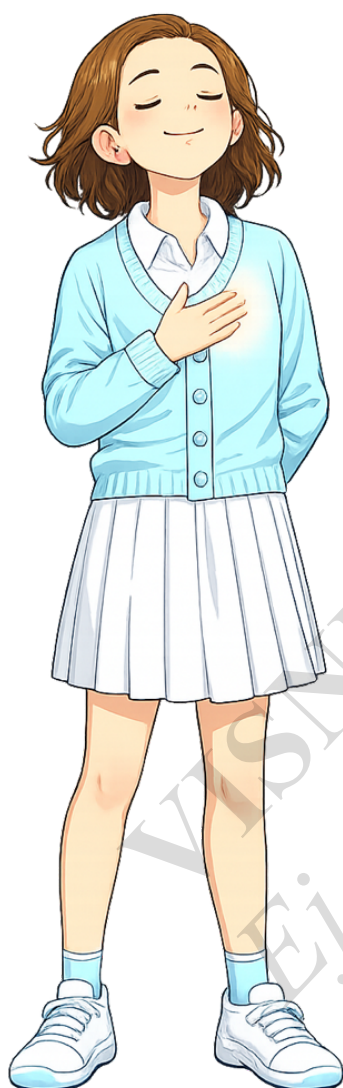
VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

ÄKTA

ÄKTA



FALSK



Resursen Äkta är viktig för att du ska må bra och få ett liv som känns på riktigt.

Hur då, kanske du undrar?

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

Men om du ofta gömmer vem du är och vad du egentligen känner, blir det svårt – både för dig och andra – att veta vad du vill och vem du är.

När Äkta inte får ta plats kan det kännas tomt inuti.

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



Att låtsas vara någon annan håller sällan i längden.

Ibland vill du bara bli omtyckt. Det kan kännas i magen – kanske till och med göra ont. Då är det lätt att anpassa sig: hålla med, följa efter eller försöka vara som någon annan för att få vara med.

Du kanske säger ja fast du menar nej. Eller klär dig på ett sätt som inte riktigt känns som du.

Men tänk efter:
Vad händer om
människor tycker om
dig – för någon du
låtsas vara?

Och ännu viktigare:
Vilka relationer skulle du kunna få om du
vågade vara dig själv?

Äkta hänger nära ihop med Omtänksam.

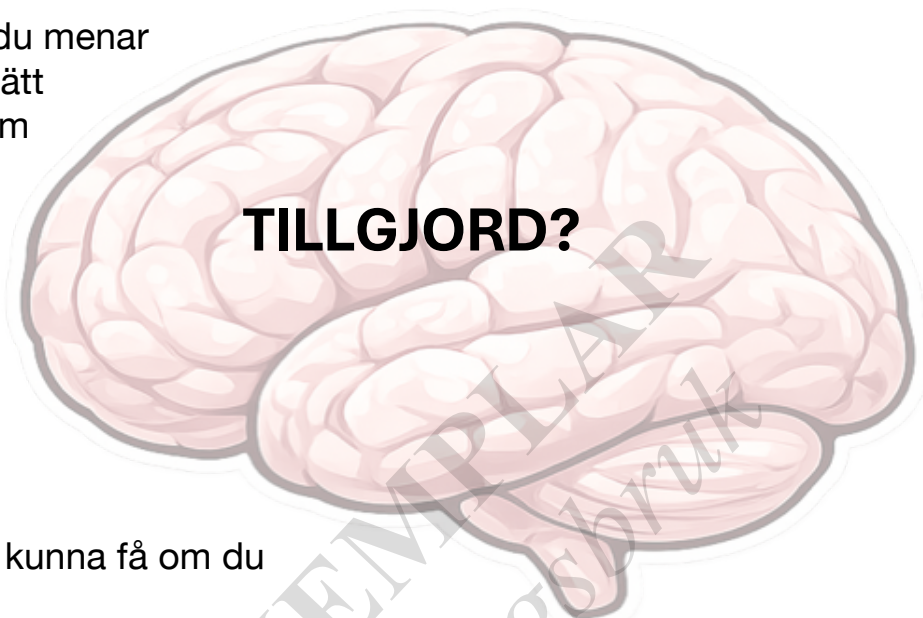
Du kan vara ärlig och samtidigt visa
hänsyn – både mot dig själv och andra.

Det finns också situationer
där du inte behöver säga
exakt allt du tycker.

Till exempel om någon bjuder dig på mat
som inte är din smak, eller visar något
de är stolta över.

Att medvetet såra någon är inte att
vara äkta – det är att vara sårande.

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



Du är värd att bli omtyckt för den du är – inte för en roll du spelar.

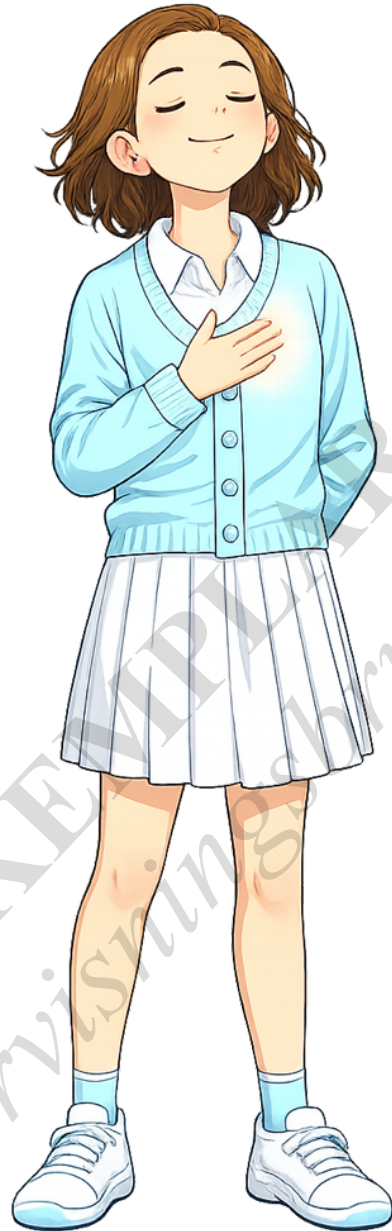
Att vara äkta handlar om att våga vara sig själv och uttrycka det som känns sant för dig.

Det kan kännas otäckt. Men ofta leder det till något viktigt: att bli accepterad – precis som du är.

Och det skapar en lugn och trygg känsla inuti.

Du kan också stötta en vän utan att tveka på din äkthet.

Om någon blir retad, till exempel för en mössa, kan du säga:
“Jag tycker din mössa är snygg. Kom, vi går härifrån.”



ARBETSUPPGIFTER

*Är det lätt för dig att visa vem du är?

.....

.....

*Brukar du känna dig accepterad som du är?

.....

.....

.....

*I vilka situationer kan det vara klokt att hålla tillbaka lite – håller du med?

.....

.....

.....

*Vad tror du händer annars?

.....

.....

DEL 5.5



VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

Lärarhandledning – 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/dömmande, modig/rädd, stabil/orolig och äkta/falsk.

Eleverna tränar på att:

- känna igen sina känslor
- förstå varför de uppstår
- acceptera dem utan att trycka bort eller fastna i dem

Lektionsupplägg

Start – få i gång tanken

Ställ en enkel fråga:

- “Kan man vara modig utan att vara rädd?”
- “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

- Glad ↔ Ledsen
- Glad ↔ Arg
- Glad ↔ Besviken
- Glad ↔ Tacksam

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

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

Genomgång

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

3. Reflektion i par

Eleverna pratar två och två:

Exempel på frågor:

- När kände du dig senast modig och rädd samtidigt?
- När blir du osäker?
- 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:

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

Avslut efter varje lektion i det här avsnittet

Samla klassen och lyft:

- Vad tar ni med er?
- 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

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

Vanliga reaktioner hos elever

- “Det här är självklart” → men landar senare
 - Skratt eller skämt → ofta ett skydd
 - Tystnad → kan vara eftertanke
-

Fördjupning

Du kan koppla vidare till:

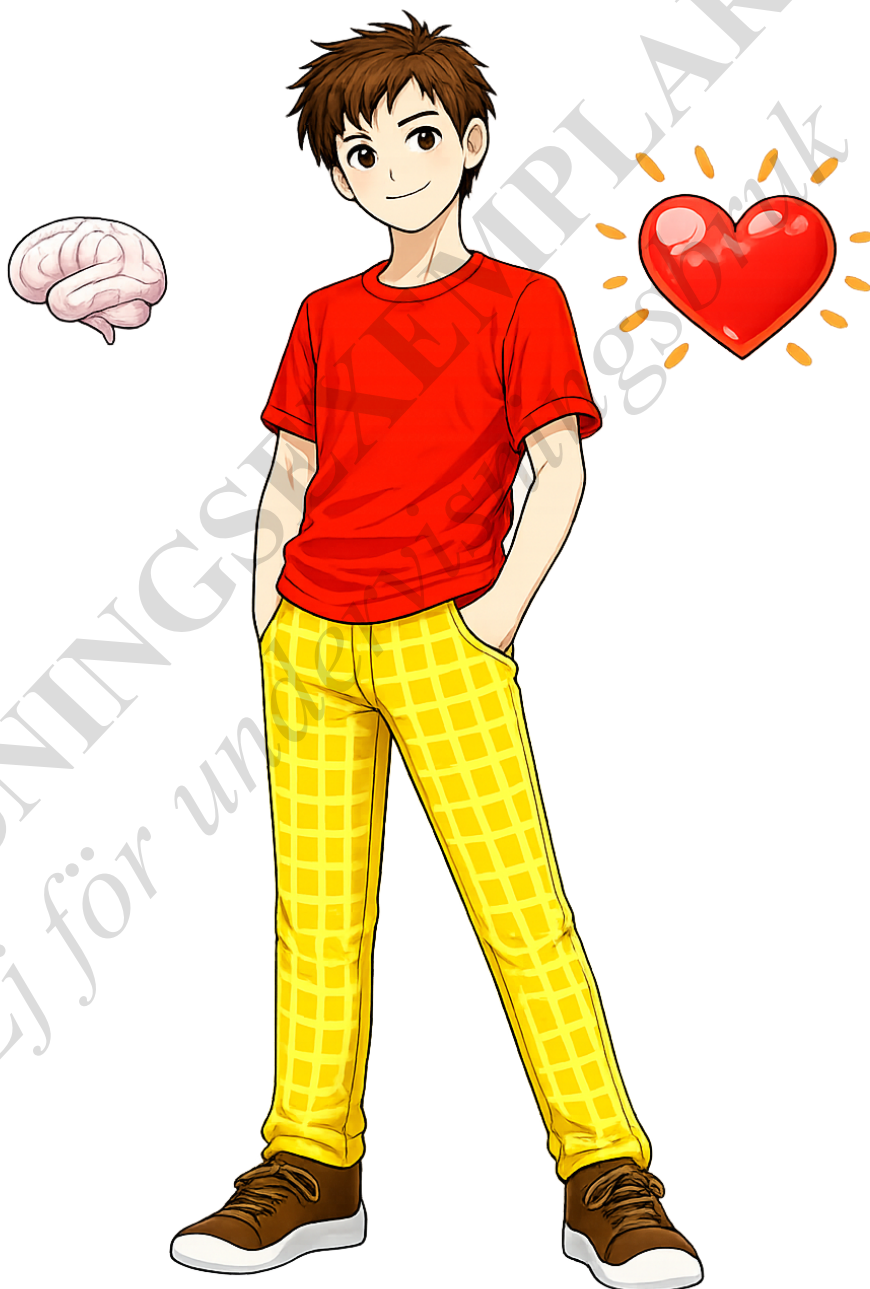
- Konflikthantering (dömande vs omtänksam)
- Självkänsla (äkta vs falsk)
- Mod i vardagen (rädd vs modig)

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

Ibland försöker andra få oss att känna något som inte känns äkta. Det fungerar sällan.

Om någon säger "du behöver inte vara rädd" gör det dig inte modig. Men om någon i stället säger "jag är också rädd ibland", kan det kännas lättare.

Det beror på att du får känna det du faktiskt känner – inte det någon försöker få dig att känna. När din känsla blir bekräftad, uppstår ofta ett lugn i dig.



Det är naturligt att känna både glädje och sorg. Så är det för alla – oavsett ålder.



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

När du släpper taget om tankarna en stund och i stället känner det som finns, blir det äkta: “Det här är jag.”

Låter det krångligt? Det är det inte. Det som känns jobbigt går oftast över av sig själv – även om det ibland tar lite tid.

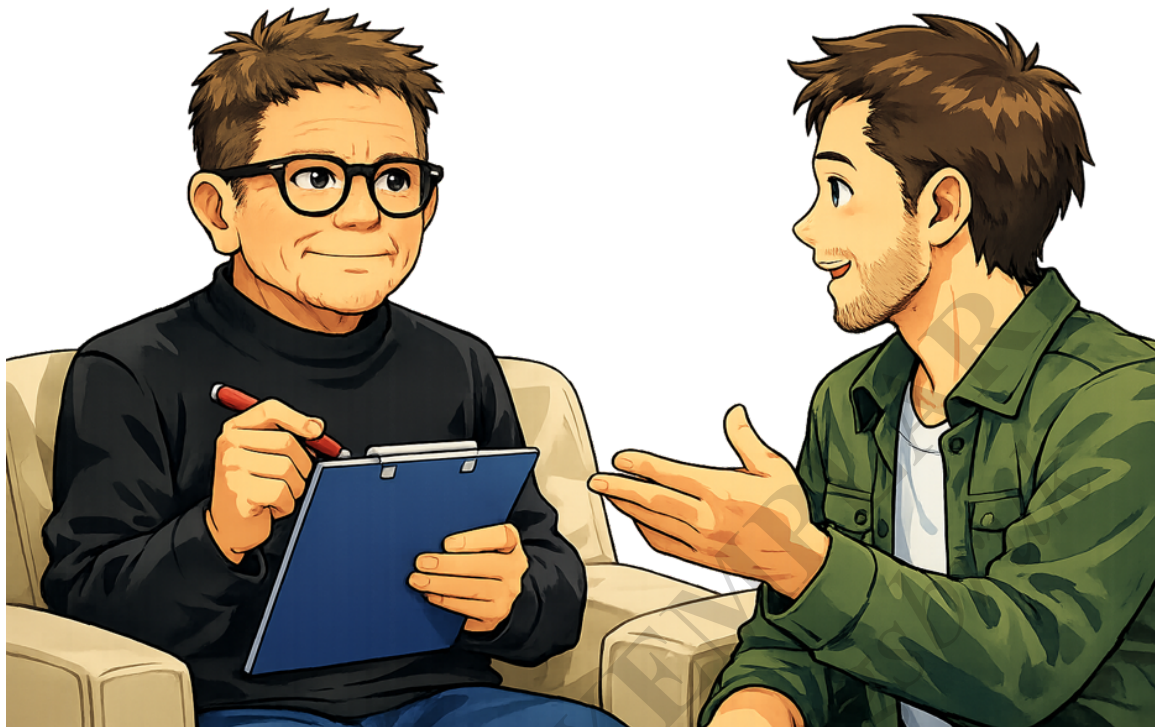
Ibland behöver du ändå hjälp. Då kan det vara skönt att prata med en vän eller en vuxen.

Har du någon som är bra på att lyssna utan att försöka fixa eller förändra något? Någon som får dig att känna dig förstådd och accepterad?

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

Ibland vill du ha hjälp – och ibland räcker det att få sätta ord på det du känner.





Jag som har skapat det här materialet heter Sören Lundell. Jag arbetar bland annat med att hjälpa både vuxna och barn att förstå och känna sina känslor – i stället för att försöka låtsas känna något annat.

Det många vuxna som kommer till mig vill lära sig är att acceptera sina känslor. När du accepterar det du känner, blir det ofta lugnare inom dig.

Alla människor har känslor – både barn och vuxna, över hela världen.

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

Det kan vara skönt att prata med någon som bara lyssnar, utan att försöka förändra något.

Känslor förändras med tiden. När du låter dem få vara, kommer en ny känsla så småningom.

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!

