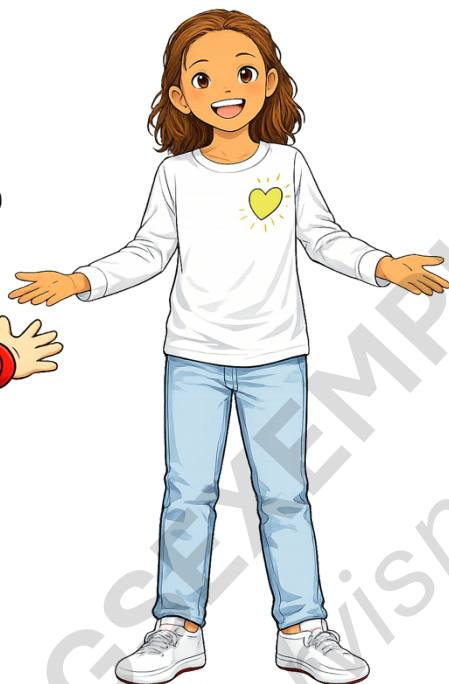


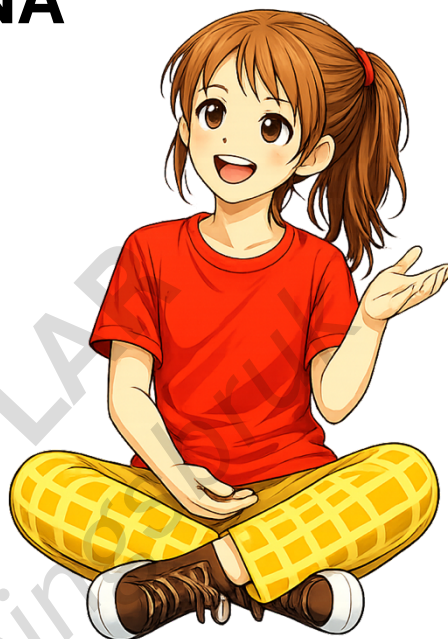
BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM ÅK 4-6



MODIG



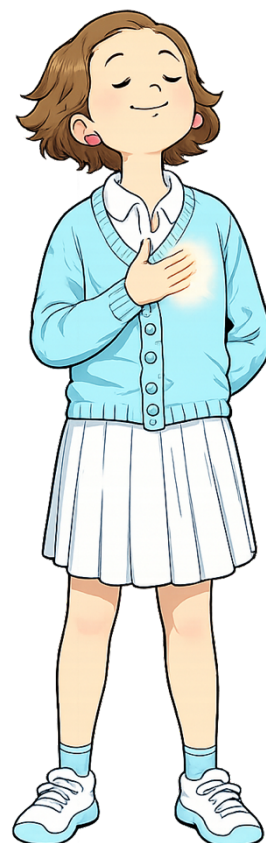
OMTÄNKSAM



NYFIKEN



STABIL



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 4–6 (F–3 och 7–9 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 upplag 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

- Känsloteamet
- Giraffen
- Schakalen

Förslag på förberedelser

Skriv ut och sätt upp känsloteamets resurser på väggen

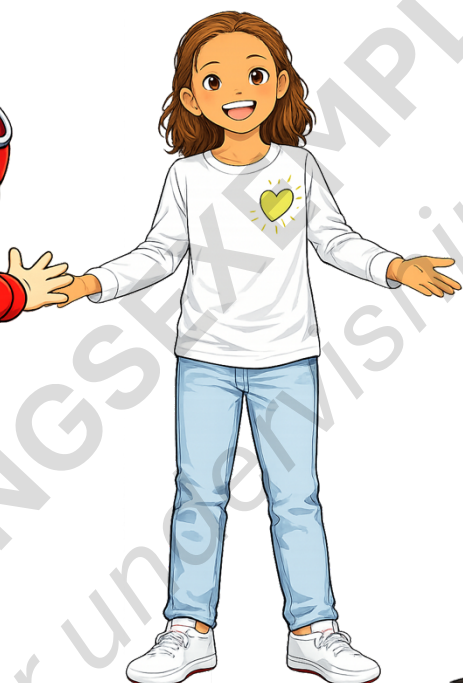
Här följer elevmaterialet

följt av pedagogiska tips efter varje block

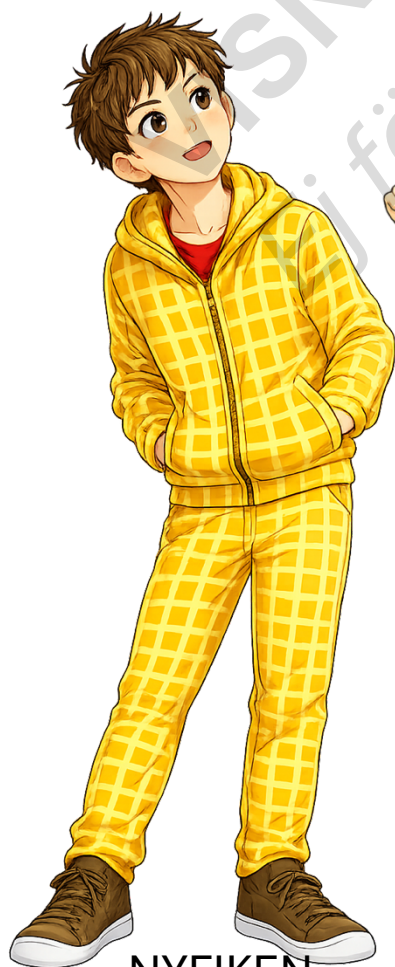
BLI VÄN MED RESURSERNA I DITT KÄNSLOTEAM



MODIG



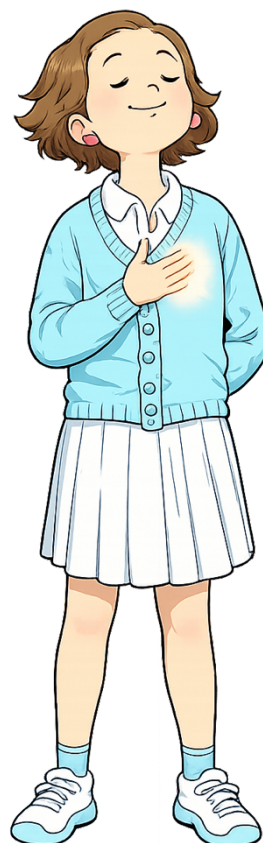
OMTÄNKSAM



NYFIKEN



STABIL



ÄKTA

INTRODUKTION

DEL 1



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



Känslorna är människans viktigaste resurser. De är våra drivkrafter – det som får oss att göra saker.

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 ditt känsloteam 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 uppväxten 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!**

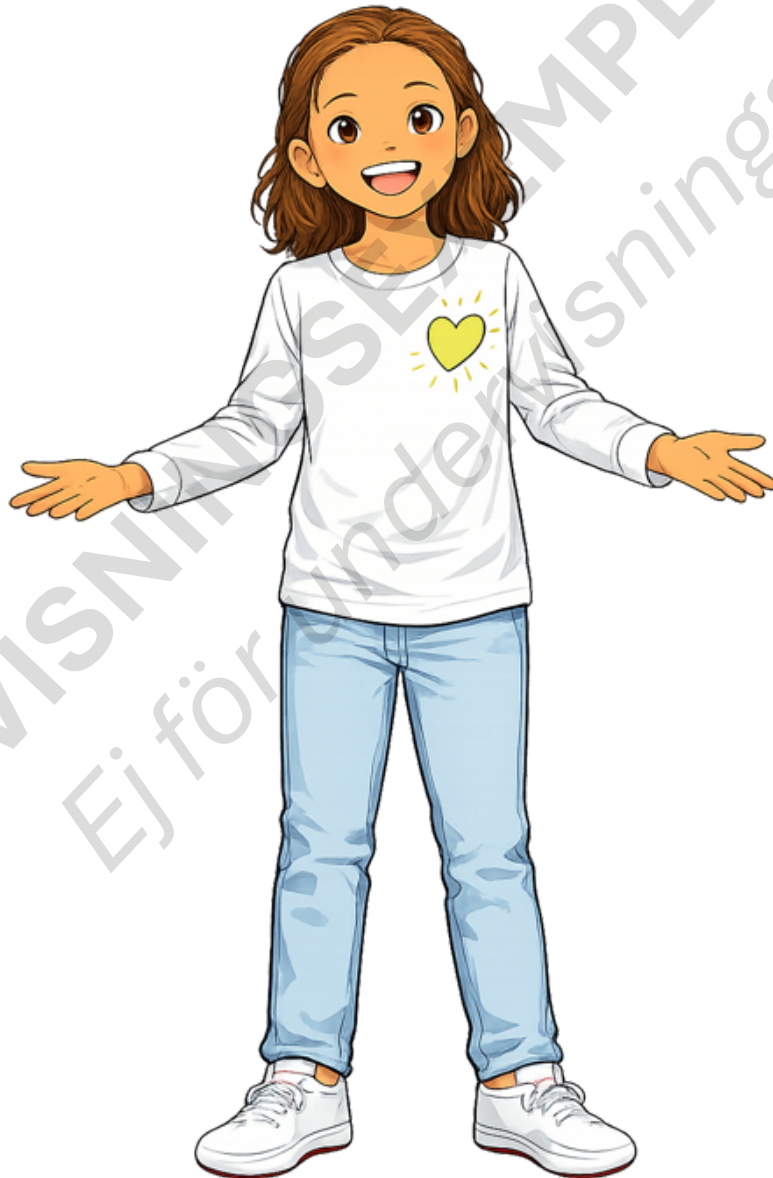
När du möter något nytt eller svårt i livet, är det bra att vara nyfiken. Då blir det lättare att hitta lösningar – och allt känns mycket roligare.

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



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 och för andra.



Omtänksamma människor uppfattas som extra snälla, det är en härlig teamkompis, 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**

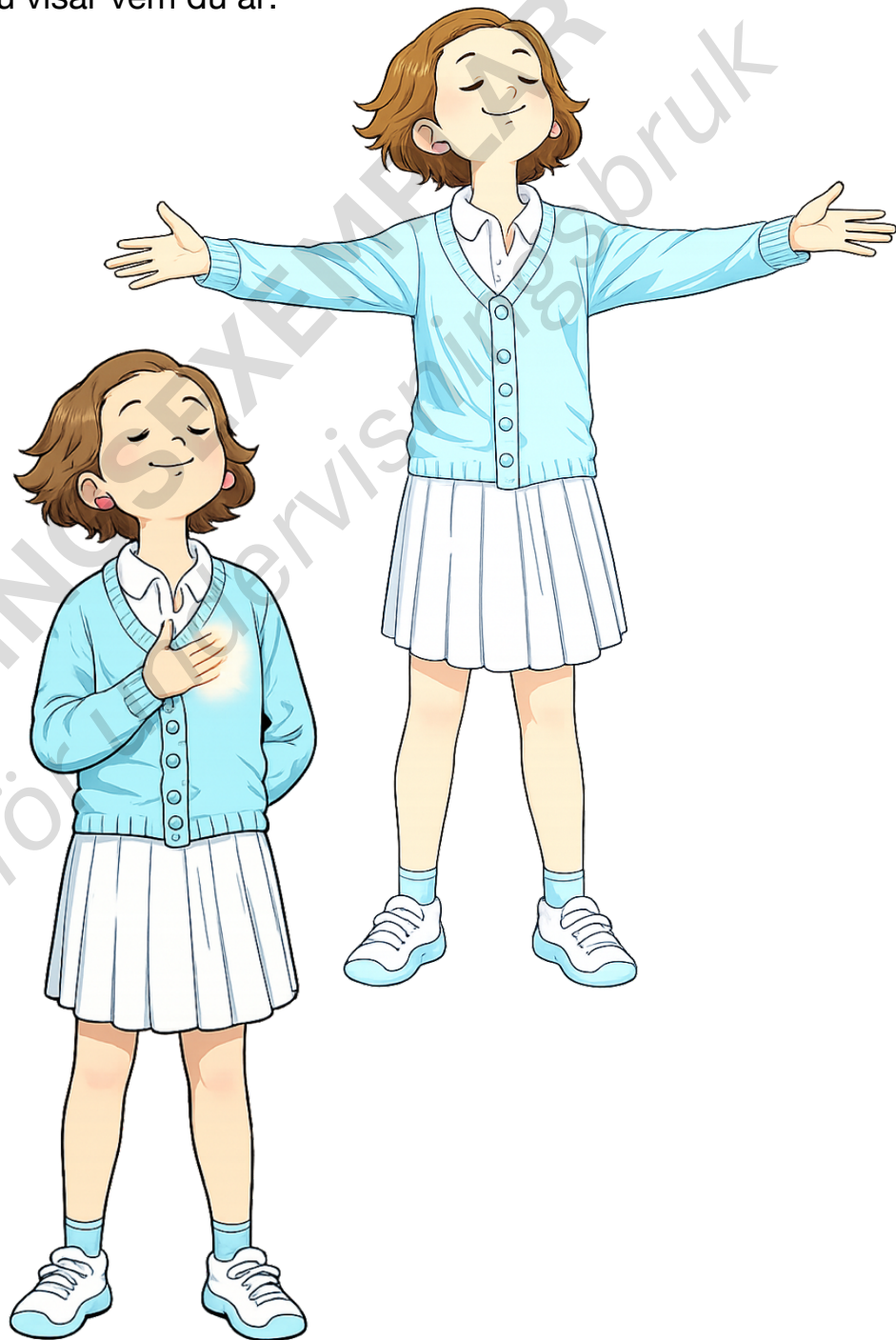
Teamkompisen Stabil handlar om att känna sig trygg. När du är stabil, känns det som att det kommer att ordna sig – och att du klarar av det som händer.



Du kan också känna dig trygg i en grupp eller på en plats. Även om du inte vet vad som ska hända, känns det som att det kommer att bli bra.

Här kommer **Äkta**.

Äkta betyder att du visar vem du är.

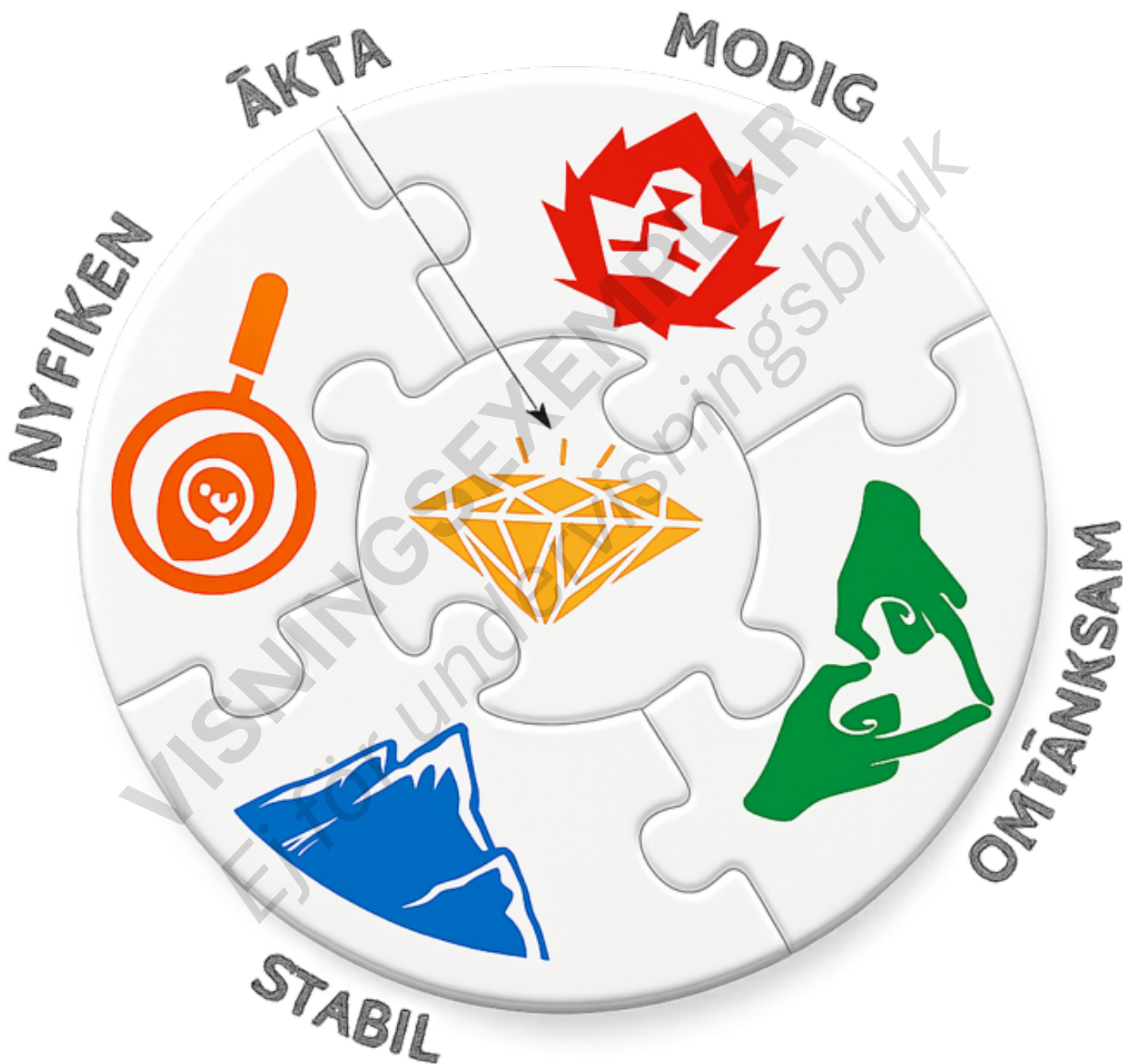


Att våga visa vem du är känns skönt!

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

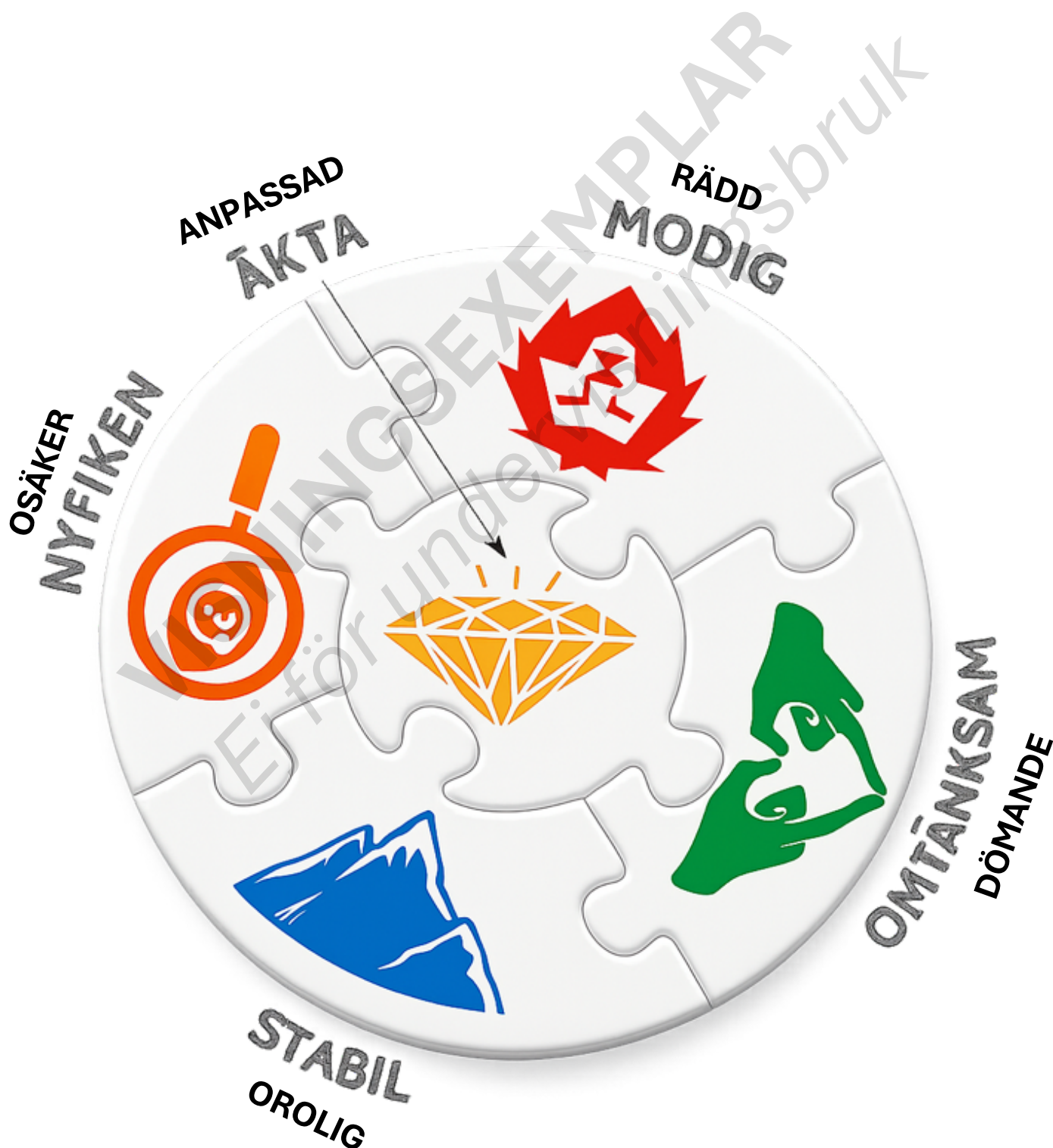
Resurserna i känsloteamet kallas ibland för grundkänslor. Tänk som ett pussel där alla bitar är lika viktiga för att det ska kännas bra inuti.

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

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

ARBETSUPPGIFT

Rita något du tycker om

*Vilka känslor får du när du tittar på din teckning?

.....

.....

.....

*Vilken, eller vilka teamkompisar är inblandade?

.....

*Rita något du inte tycker om.

*Vilka känslor får du när du tittar på din teckning?

.....

*Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet är inblandade nu?

.....

.....



Pedagogiska tips – Del 1

Det första kapitlet är en introduktion och syftar till att eleverna ska få möjlighet att lära känna känsloteamet och koppla det 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.
- 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 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.”

Samtala om bilderna

- Låt eleverna berätta för varandra vad de har ritat.
- Fråga vilken känsla som uppstod när de tänkte på eller ritade det.
- Stötta alla i att lyssna engagerat och med respekt – människor tycker olika.
- Låt varje elev äga sin känsla. Den behöver inte förklaras bort eller jämföras.

Hur kan känslor beskrivas?

Känsloteamet behöver inte vara med i beskrivningen.
Känslorna kan uttryckas med vanliga ord, till exempel:

- Glad
- Varm
- Hungrig
- Pirrig

eller

- Blä
- Rädd
- Äcklad
- Orolig

(Ibland kanske någon spontant nämner en resurs i känsloteamet – låt det i så fall få ta plats.)

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 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.

Syfte

- Att göra eleverna medvetna om sina känslor.
 - Att visa att känslor kan ändra sig.
 - Att förstå att vi kan känna olika inför samma sak.
 - Att upptäcka att andras berättelser kan väcka känslor i oss.
-

Arbetsuppgifterna

Del 1.1

Rita något du tycker om

- Det kan vara en händelse
- En människa
- Något man kan äta/dricka
- Eller vad som helst

Vilka känslor får du när du tittar på din teckning?

- Det kan vara en, eller flera av resurserna i känsloteamet
- Det kan också vara vad som helst
- Glädje
- Pirr i magen
- Längtan
- Osv.

Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet är inblandade?

- Det kan vara en, eller flera
- Det kan vara svårt att förstå
- Då kan man ta en av resurserna – hur är det med ” ” kan den vara inblandad?

Rita något du inte tycker om

- Det kan vara en händelse
- En människa
- Något man kan äta/dricka
- Eller vad som helst

Vilka känslor får du när du tittar på din teckning?

- Det kan vara avsaknad av en, eller flera av resurserna i känsloteamet
- Äcklande
- Tråkigt
- Ont i magen
- Osv.

Vilken, eller vilka i känsloteamet är inblandade nu?

- Vi söker den resurs som saknas
- Det kan vara en, eller flera
- Det kan vara svårt att förstå
- Då kan man ta en av resurserna – hur är det med ” ” kan den vara inblandad

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 använda resurserna i känsloteamet

Tänk dig att du vill lära dig att cykla 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 vill det jättemycket, för att det ser så kul ut eller för att din kompis lärt sig, då behöver du ditt känsloteam.

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



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



Om du går in med rädsla, är väldigt försiktig eller låtsas vara tuff, kan saker kännas mycket jobbigare än de behöver vara.

Det blir också 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.

Eller om du redan från början tänker att det är för svårt, då blir det också svårare.

Då saknas resursen Stabil. Den hjälper dig att tänka:
“Det kommer att bli bra, även om jag inte vet hur än.”

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 ändras av sig själv. Då kan du känna dig redo att prova igen.

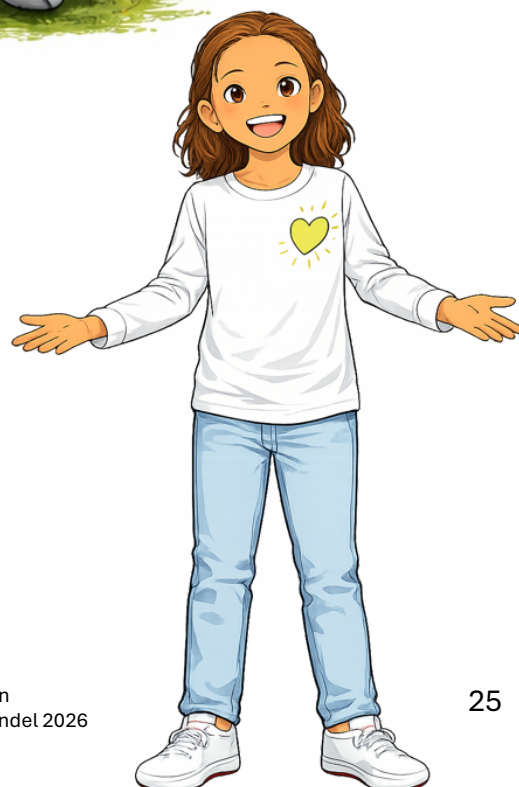
Ibland behöver du bara låta känslan få vara en stund, innan du är redo.



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 känsloteamets
resurser Stabil och Omtänksam 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 resurser i känsloteamet 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?

.....

.....

*Vad skulle du önska att du gjort, om du hade haft modet?

.....

.....

.....

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 en berättelse – pressa inte. Låt eleven 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.

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

- Ja och nej på den ena eller den andra, eller båda

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

- Stabil för att känna sig trygg?
- Äkta – för att våga visa sig själv
- Omtänksam – till sig själv och andra

Vad är det roligaste du gjort som först kändes lite skrämmande? Rita och berätta.

Kommer eleven inte på något?

- Det behöver inte vara det roligaste – ta bara något som var kul, som först kändes utmanande-

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

- Eleven äger sin upplevelse
- Värdera inte det upplevda motståndet
- Validera (bekräfta) behövs som regel inte

Vilken, eller vilka resurser i känsloteamet var inblandade?

- Man kan lirka lite, eller guida

Vad skulle du önska att du gjort, om du hade haft modet?

- Det kan vara en liten sak (tackat ja till en kaka)
- Eller en större sak (vågat berätta något känsligt)
- Eller vågat börja med en idrott och varit sämst i laget från början
- Eller säga ifrån

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 eget 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.

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

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 bara accepteras (det betyder att du tillåter att det känns precis som det känns)!

Oh vilken härlig dag!

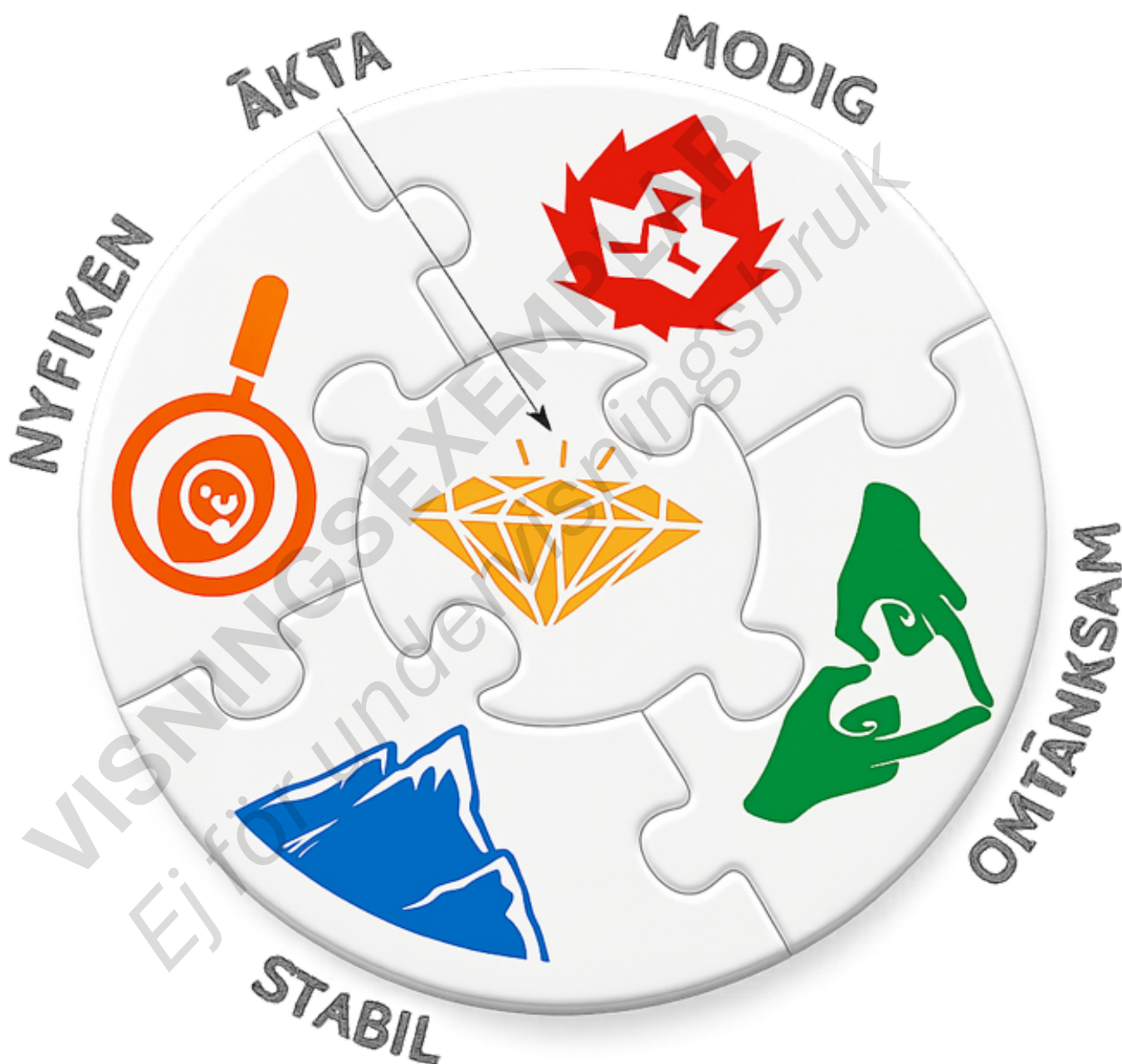
Vissa dagar känns livet helt underbart! Du kanske inte ens vet varför – det bara känns bra.

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.

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!

Ibland känns det riktigt jobbigt.

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 vilka resurser som saknas i känsloteamet. Det brukar vara ganska lätt att märka.

Kan du vara dig själv?

Är du snäll mot dig själv?

Känns det som att det kommer att bli bra?

Vågar du vara både rädd och modig?

Är du nyfiken på vad som händer, eller vill du att det ska bli som du tänkt?



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 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 kontakt med?

DEL 3.3



.....

*Varför?

.....

.....

.....

.....

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

.....

*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.

Bilden som 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?

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 del av känsloteamet 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 av resurserna i känsloteamet som 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 känslorna faktiskt spelar i elevens liv.

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

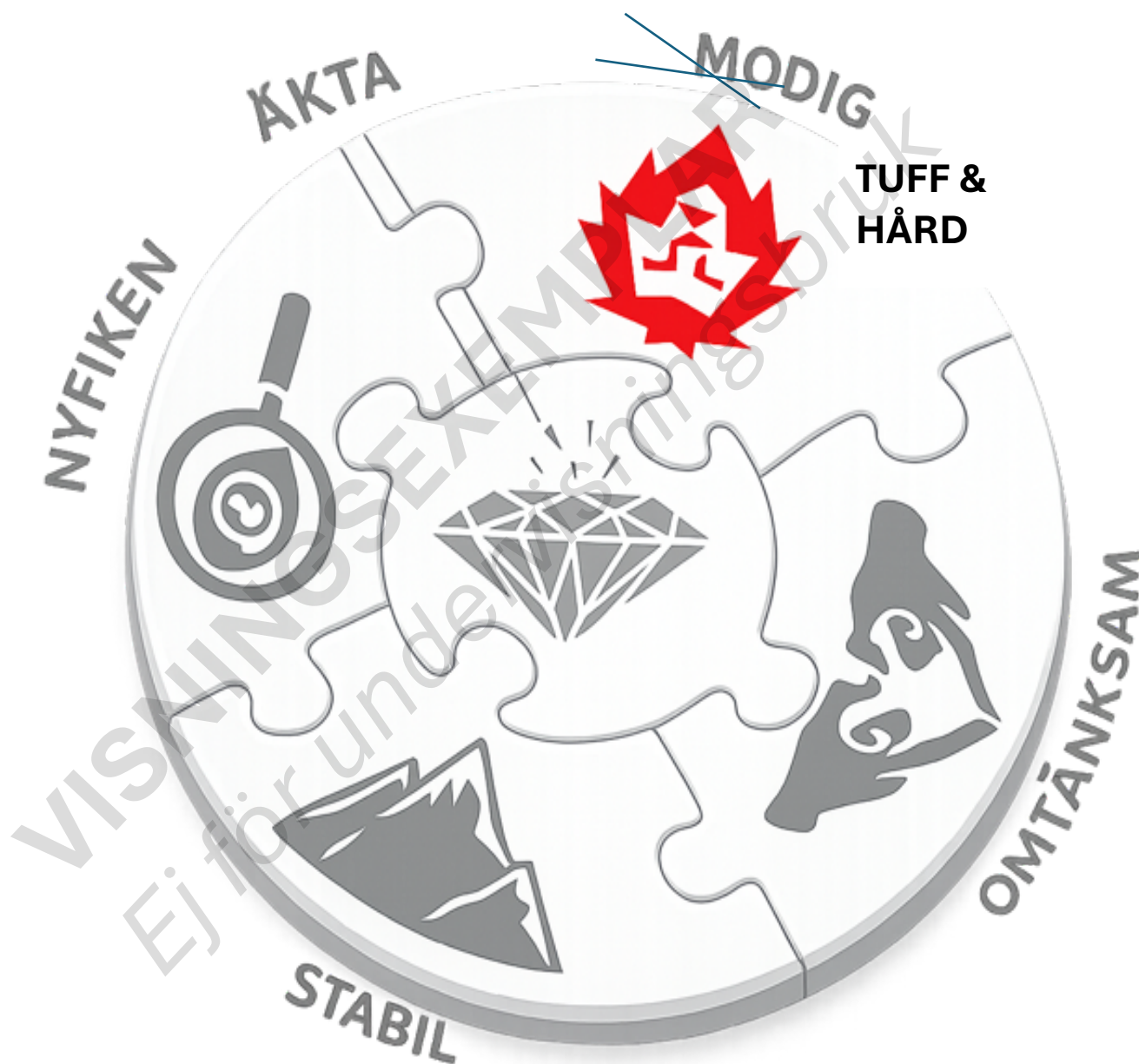
Ibland kan man lirka fram något genom att fråga ”om du känt så här någon gång, hur hade det varit då”
Och ibland kan man uppmuntra eleven att använda sin fantasi och låtsas något.

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 mest känner rädsla.

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



Det är 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 saker som är viktiga 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.

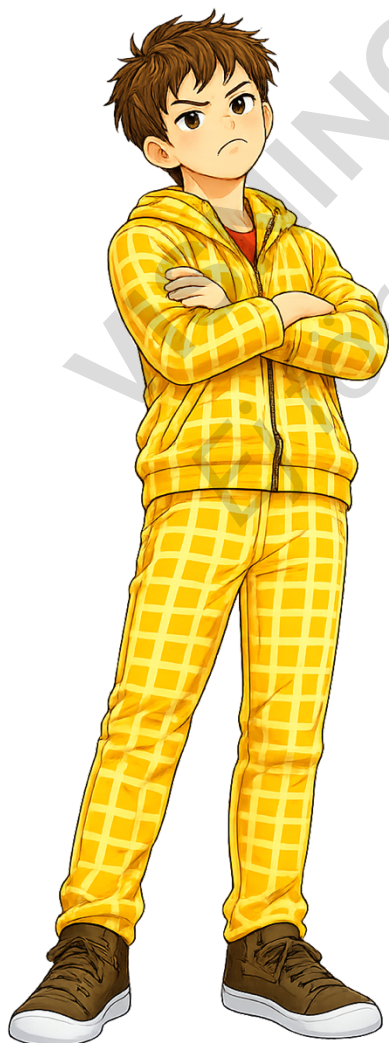
Ibland känns det fel, helt enkelt.



RÄDD



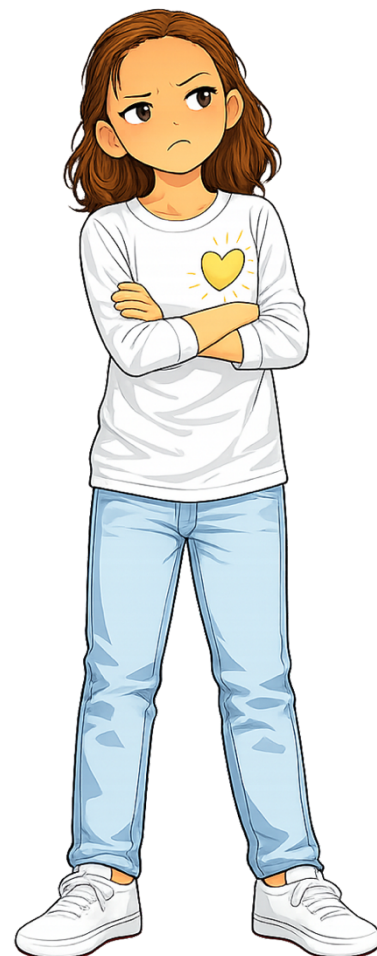
TILLGJORD



STRATEGISK



TVIVLANDE



SJÄLVGOD

DEL 4.1

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 efteråt?

.....

.....

.....

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?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

*Vilken känsla ger det i dig?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

DEL 4.3



DEL 4.4

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

.....

.....

.....

.....



*Vad hade blivit annorlunda?

.....

.....

.....

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

.....

.....

*Vad hade blivit annorlunda om du blivit 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
- 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 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?
- 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



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

Den är inte rädd för att ställa frågor – “jag undrar ju!” – i stället för att tycka att det är pinsamt.

Nyfiken gillar när saker är lite oklara och vill gärna prova nya saker.

Frågan “Vad är det värsta som kan hända?” kan kännas bra när du är nyfiken.

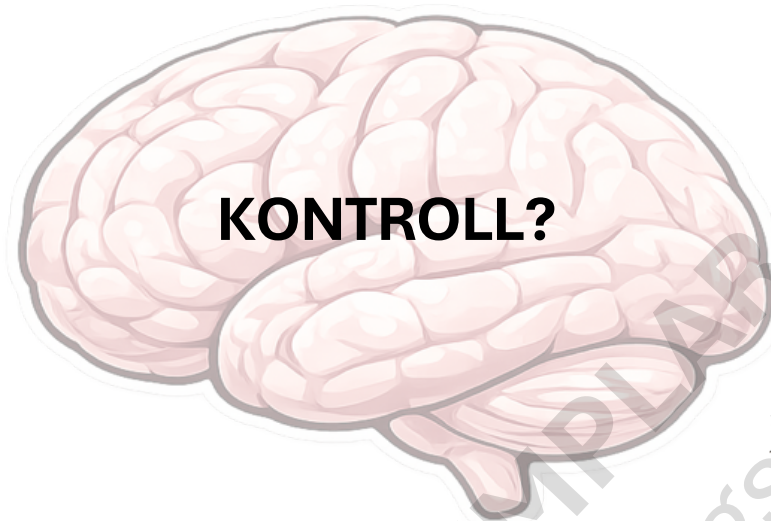
Men ibland känner du dig osäker – det gör alla. Då känns det som motsatsen till nyfiken.

OSÄKER



Då kanske du inte vill bli överraskad eller prova något nytt. Du kanske vill ha kontroll och att allt ska vara som vanligt.

Tänk om du i stället kunde välkomna det som är okänt?



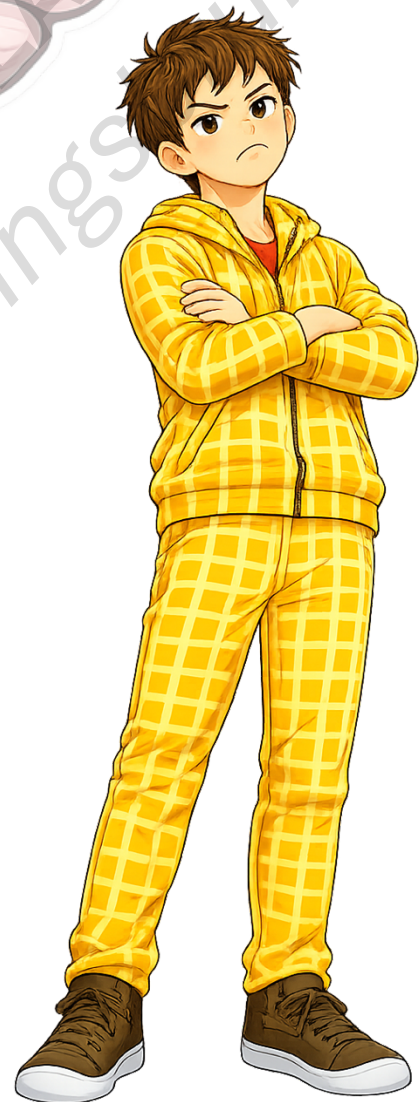
Vi kan ju inte se in i framtiden, och det som känns jobbigt nu kan faktiskt bli något bra.

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

Då vill man bara att det ska bli bra snabbt.

Det vara när du börjar i en ny skola, prövar något nytt som mountainbike, eller går med i ett lag.

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



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.



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?

.....

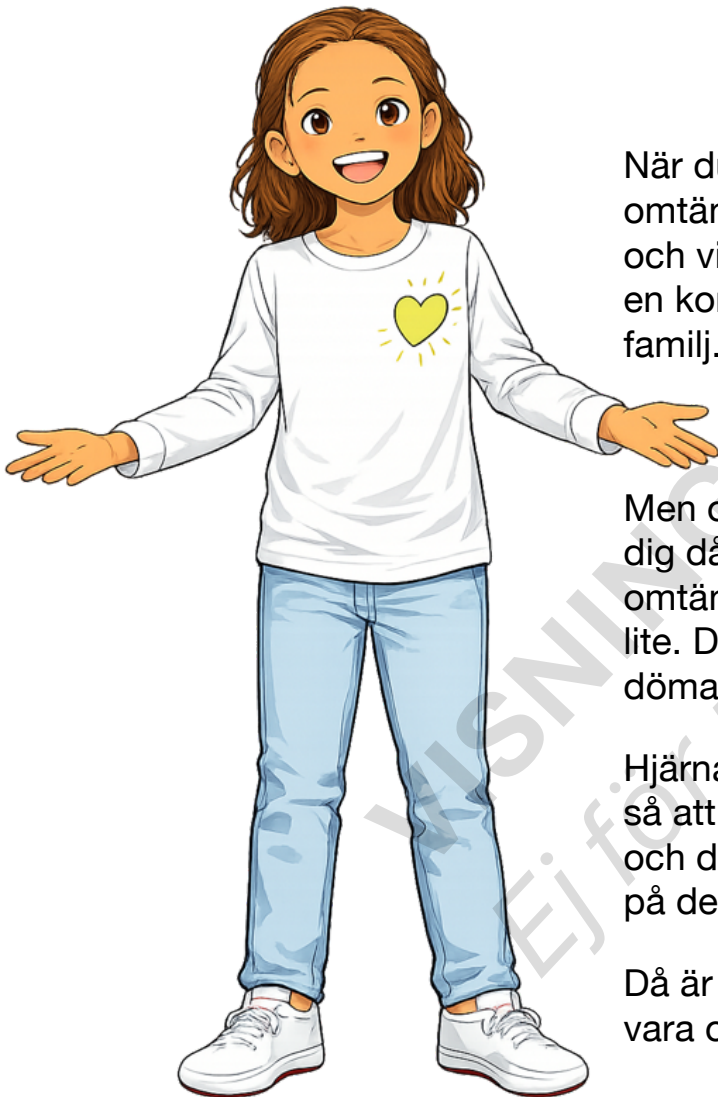
.....



OMTÄNKSAM

OMTÄNKSAM

DÖMANDE



När du känner dig omtänksam blir du ofta snäll och vill göra något fint för en kompis eller någon i din familj.

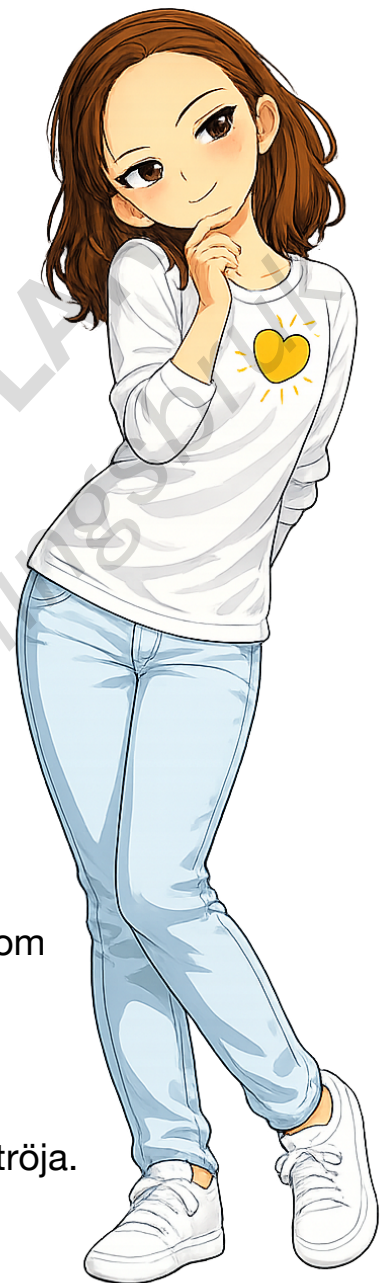
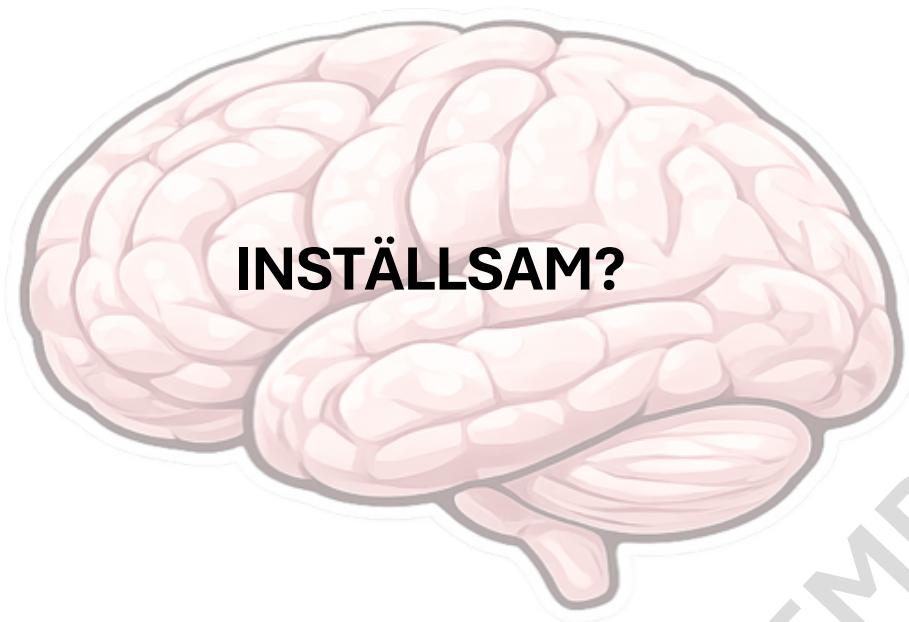
Men om någon behandlar dig dåligt kan omtänksamheten försvinna lite. Då kan du i stället bli dömande.

Hjärnan försöker skydda dig så att du inte ska bli ledsen, och då är det lätt att bli arg på den som var dum.

Då är det extra svårt att vara omtänksam.



Då kan du börja bete dig tvärtom mot omtänksam – kanske lite 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 tänker ofta: “Nu var någon dum mot mig, då får jag vara dum tillbaka.” Men om du gör så, blir det bara mer bråk – och ingen vinner.

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

Om någon säger: “Vilken ful tröja”, kan du till exempel säga:

“Jag blir ledsen när du säger så, för jag tycker om min tröja. Jag vill att du slutar säga så.”

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! 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 i känsloteamet.

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 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.

Vi är olika – och det är helt okej.



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

Då kanske du stänger av i stället för att känna dig redo.

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

Då kan du verka modig, fast du egentligen inte känner dig så.

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

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

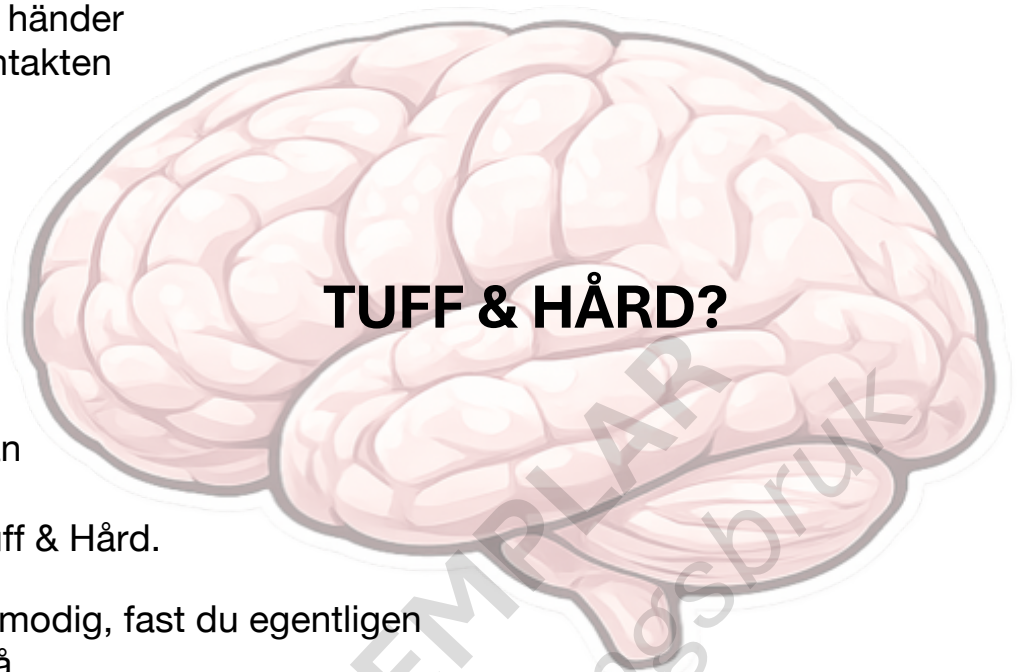
Ofta är det inte värre än att det känns pinsamt eller ovanligt. Och om du aldrig har gjort något förut, är det okej att det känns svårt i början.

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

Ta med dig rädslan, andas och se vad som händer. Kanske förändras känslan.

Kan du säga: "Jag vågar inte"?
Att våga vara rädd – det är mod.

När gjorde du något senast fast du var rädd?



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



DEL 5.3

ARBETSUPPGIFTER

*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?

.....

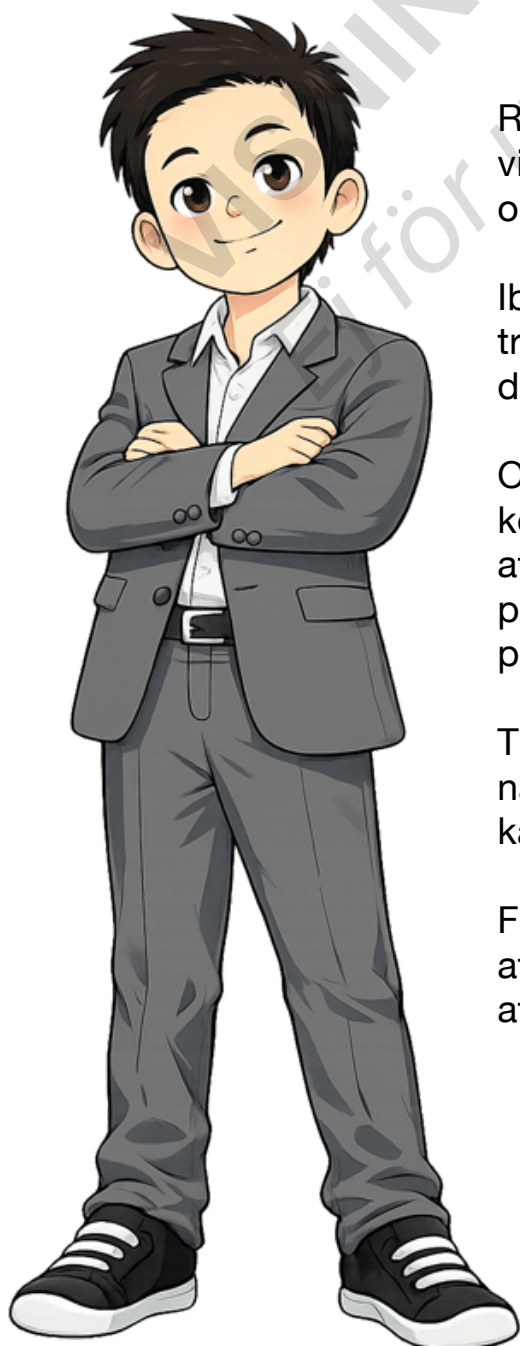
.....



STABIL

STABIL

OROLIG



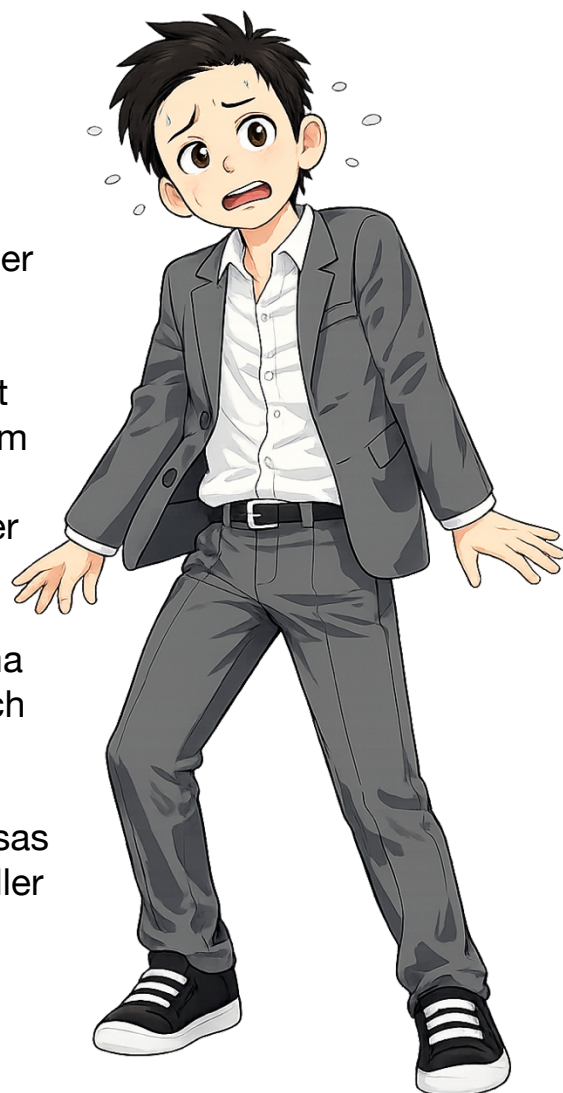
Resursen Stabil visar både trygghet och oro.

Ibland känner du dig trygg, och ibland känner du dig orolig.

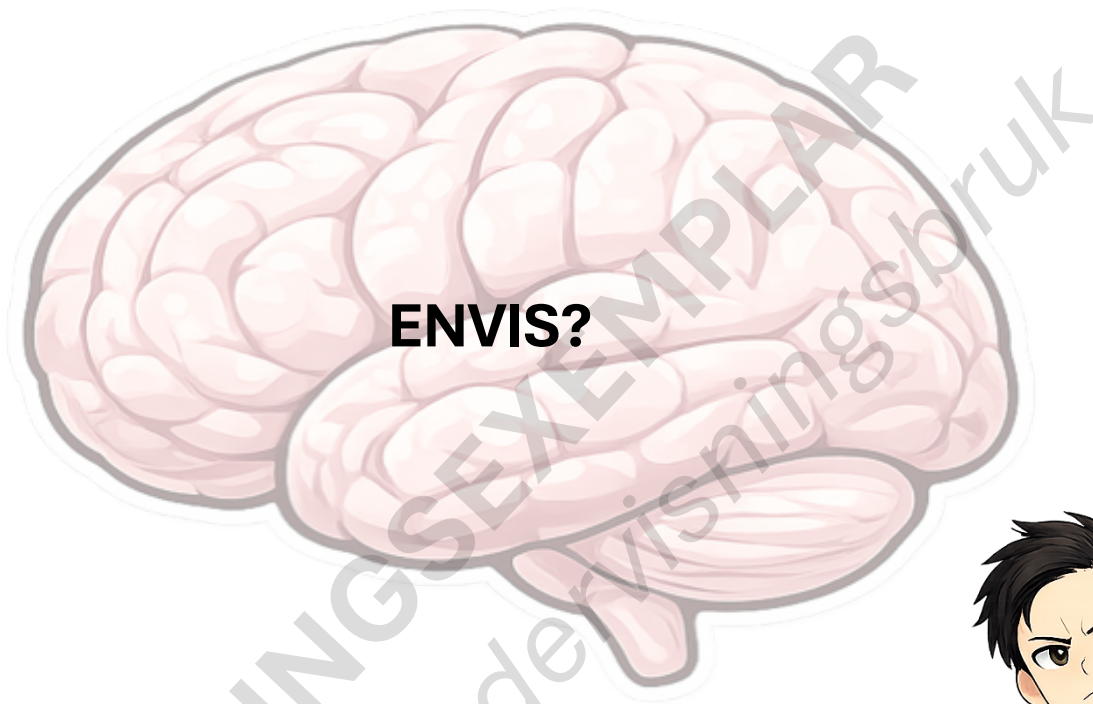
Oron kan hjälpa dig att komma ihåg saker, som att ta med rätt böcker, plugga till ett prov, eller passa tider.

Tryggheten kan komma när du har sovit bra och känner dig redo.

Försöker du ibland låtsas att du inte bryr dig – eller att du aldrig är orolig?



Din hjärna försöker skydda dig från det som känns jobbigt. Men ibland blir det lite fel. Känslor går inte att bestämma över med tankar. Om du försöker trycka bort dem kan det istället kännas mer stressigt och inte riktigt äkta.

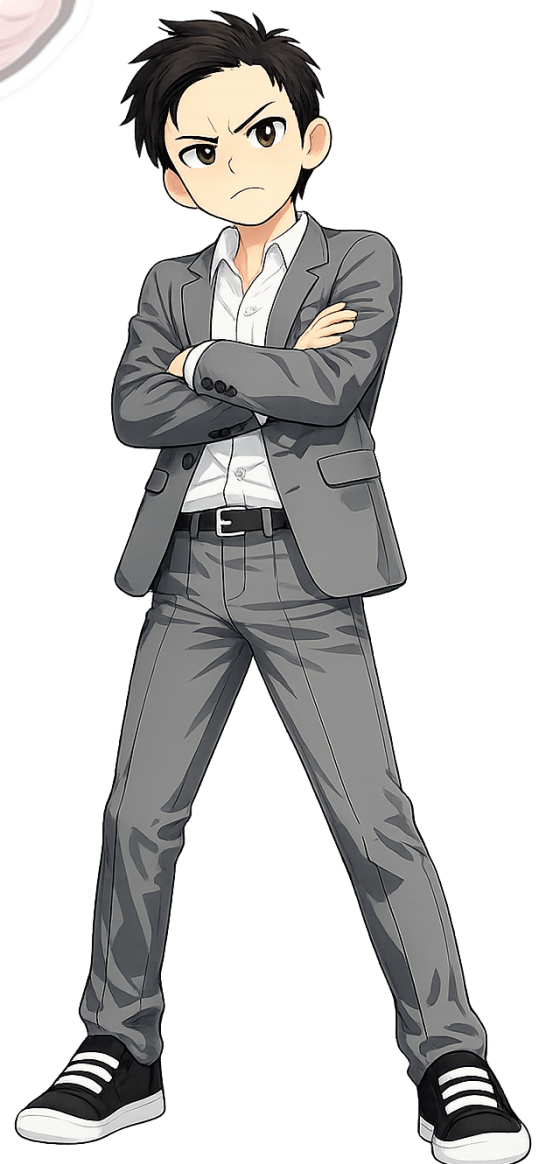


Istället för att låta resursen
Stabil hjälpa dig, kanske du låtsas vara
Stabil – och blir lite envis!

Men inuti dig finns oron kvar.
Det spelar ingen roll om det du
oroar dig för är farligt, eller inte –
det kan kännas lika 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 särskild person, eller på en speciell plats?

Blunda och låtsas att du är med den personen, eller på den platsen, så får du se vad som händer. Kanske uppstår den sköna varma känslan av trygghet i dig – 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 när det inte blir som du tänkt – kanske nästa gång!

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

ARBETSUPPGIFTER

DEL 5.4

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?

.....

.....



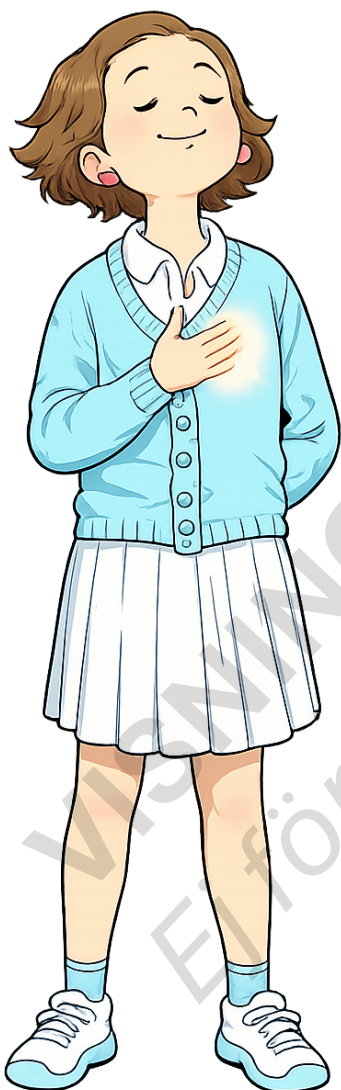
VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

ÄKTA

ÄKTA



FALSK



Resursen Äkta är viktig för att du ska må bra och känna att livet är på riktigt.

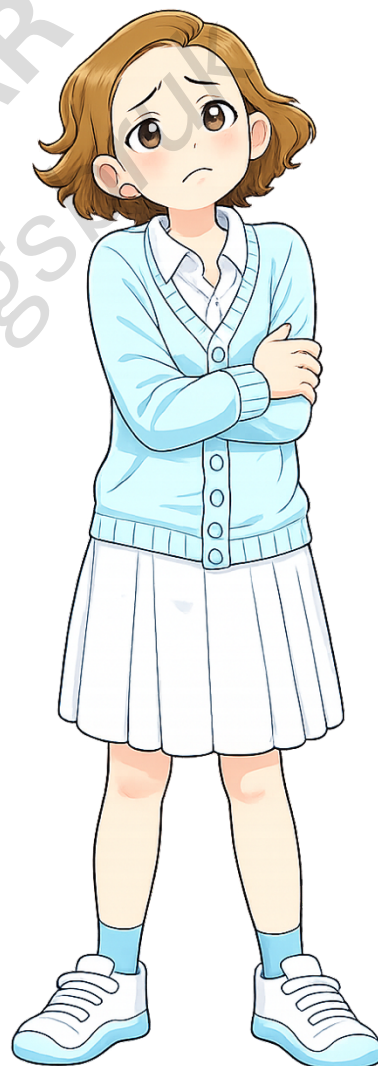
Hur då?

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

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

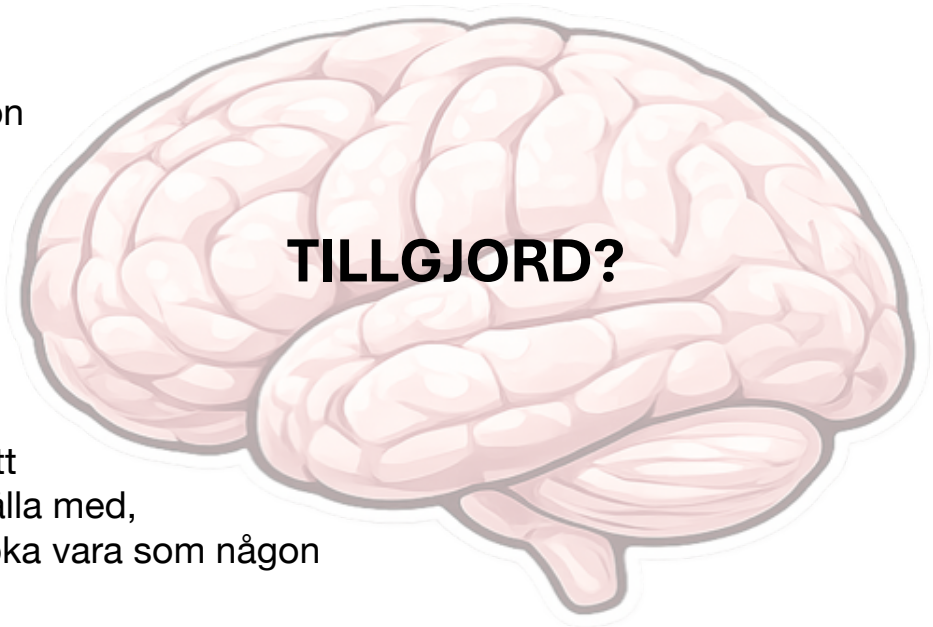
När Äkta inte får vara med kan det kännas tomt inuti.

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 och göra ont. Då är det lätt att anpassa sig – att hålla med, följa efter eller försöka vara som någon annan.



Du kanske säger ja fast du egentligen menar nej. Eller gör saker som inte riktigt känns som du.

Men tänk efter:

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

Och ännu viktigare:

Vilka vänner kan du få 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?



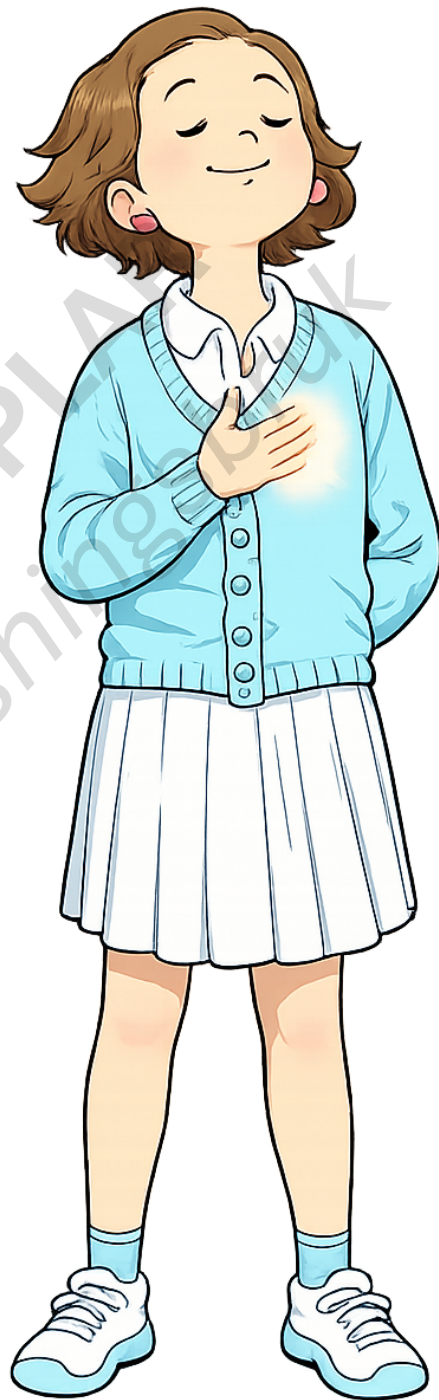
Du är värd att bli omtyckt som du är – inte för någon du låtsas vara.

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."



ARBETSUPPGIFTER

DEL 5.5

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?

.....

.....



VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsändamål

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:

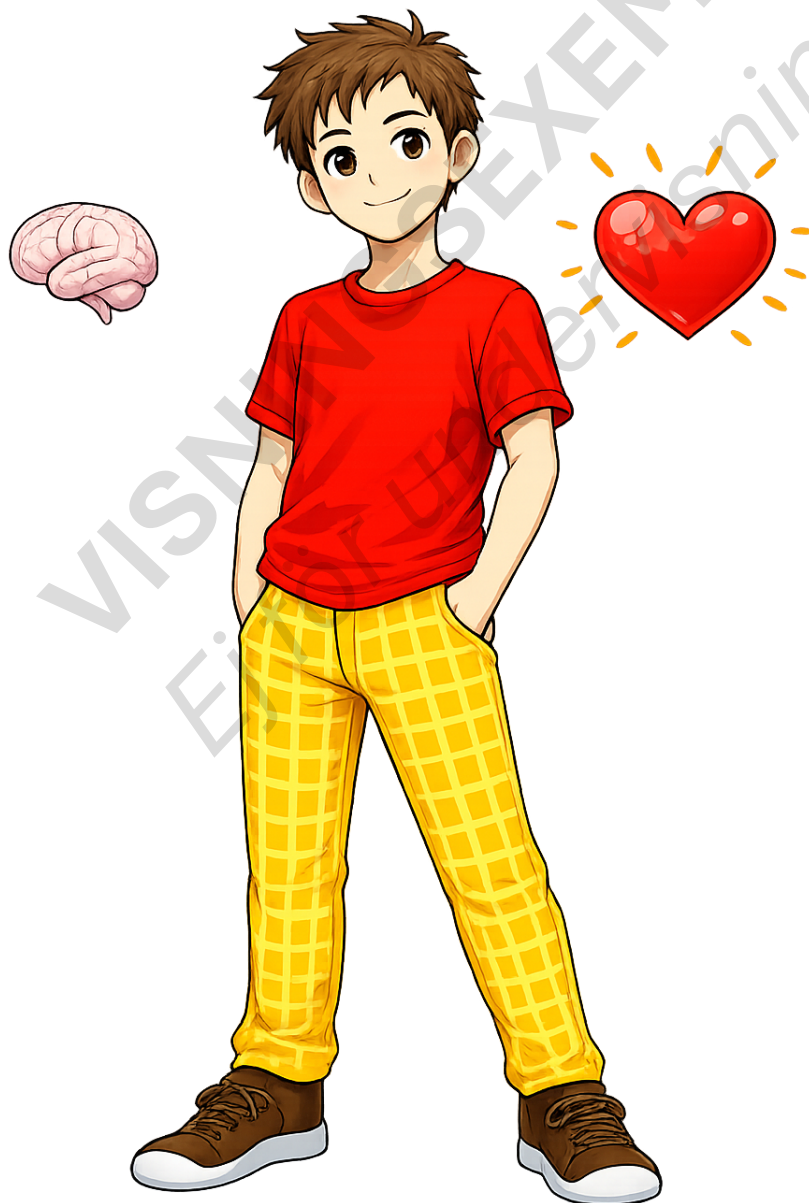
- Konflikthantering (dömande vs omtänksam)
- Självkänsla (äkta vs falsk)
- Mod i vardagen (rädd vs modig)

VISNINGSEXEMPLAR
Ej för undervisningsbruk

Ibland försöker andra få oss att känna något som inte känns sant. Det funkar inte så bra.

Om någon säger “du behöver inte vara rädd” blir du inte modig. Men om någon säger “jag är också rädd ibland”, känns det bättre.

Det beror på 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, känns det äkta: "Det här är jag."

Det kan låta svårt, men det är det inte.

Det som känns jobbigt går oftast över av sig själv – ibland tar det bara lite tid.

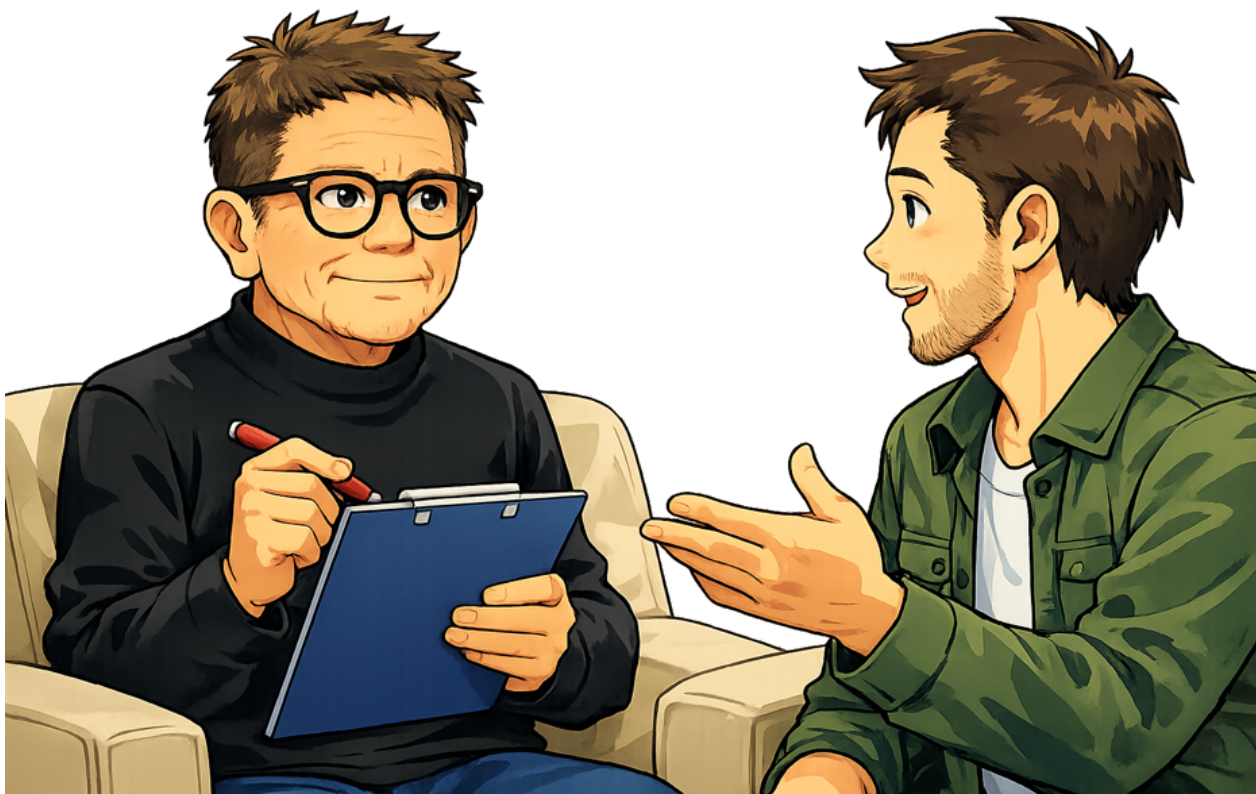
Ibland behöver du hjälp. Då kan du prata med en kompis eller en vuxen.

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!

