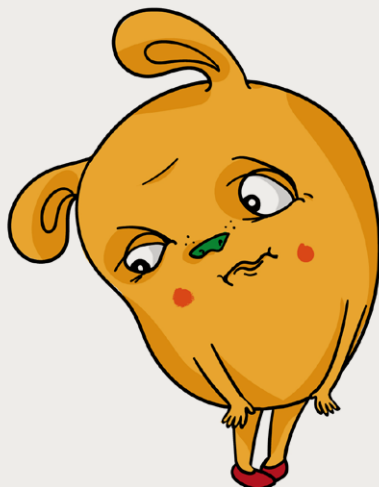
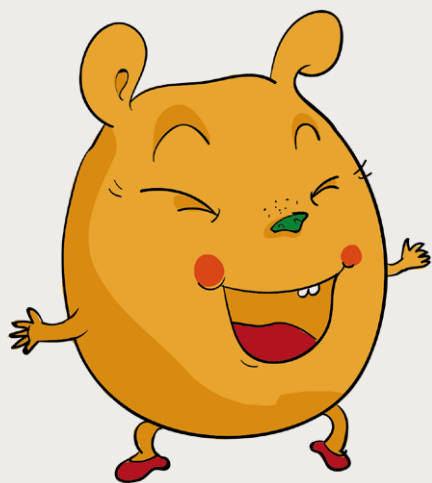


Öva på känslor



Innehåll

Introduktion	3
Användning av materialet	4
Grundaffekter	5
Positiva affekter	5
1. Glädje	5
2. Intresse	6
Neutral affekt	7
3. Förvåning	7
Negativa affekter	8
4. Avsmak och 5. Avsky	8
6. Ilska	9
7. Ledsnad	9
8. Rädsla	10
9. Skam	11
Övningar	12
1. Känsla i kroppen	13
2. Känna lika olika	14
3. Känslotåget	15
4. Känslöförändring	16
5. Känslöcharader	17
6. Uppfatta känslolägen	17
7. Vi föreställer oss	18
8. Vilken känsla?	19
9. Visa känslor	20
10. Agera på känsla	21
Ledaren kan hjälpa barn och unga att hantera starka känslor	22
Källor	26
Boktips	26

Introduktion

En viktig förmåga är att kunna sätta namn på och bli medveten om sina känslor. Det är även bra att kunna känna igen andras känslor. En person kan uttrycka besvikelse med ilska, en annan med att dra sig undan. Grundkänslor är medfödda men hur vi agerar utifrån dem är inlärt och därför något vi kan öva oss på och förändra. Att inte förstå känslor och hur de kan påverka vårt agerande försvårar kommunikationen med andra.

Att kunna hantera känslor, tankar och handlingar är viktigt för att fungera tillsammans med andra.

För ett barn kan känslor som irritation eller ilska leda till att hen vill ropa åt eller knuffa till sin kompis. I sådana situationer har barn nytta av att kunna hantera och reglera tankar som känslor ger upphov till. Bristande självreglering gör det utmanande att fungera i sociala situationer.

Vi är inte alltid medvetna om vilka känslor som styr oss men det går att träna sina känslor, vilka tankar de ger upphov till och hur vi handlar utifrån dem. Genom att känna igen, bli medveten om och förstå känslor stärks grundläggande färdigheter som att kunna styra sig själv, hantera sina känslor, lyssna, fokusera sin uppmärksamhet, kontrollera sina impulser, vänta, be om hjälp, hävda sig själv på ett positivt sätt, hantera dilemman, samspela och umgås med andra.

Användning av materialet

Det här materialet består av information om känslor, övningar samt tillhörande känslkort.

Information om känslor: Innan ledaren genomför känslöövningar med gruppen är det bra att ha grundkunskap om olika känslor. I detta material beskrivs Silvan S. Tomkins nio så kallade grundaffekter. Efter övningarna finns tips på hur ledaren kan agera för att hjälpa barn och unga som har utmaningar i att hantera starka känslor.

Övningar: De tio övningar som presenteras i det här materialet kan utökas med lekar och övningar från till exempel Folkhälsans lekdata-bas, som hittas på lekar.folkhalsan.fi. Via leken och de olika övningarna tränar barnen på olika förmågor som stärker självregleringen, till exempel att vänta på sin tur, behärska sina rörelser, hitta lösningar och samarbeta.

Känslkort: Till en del av övningarna används bildkort på känslor. Känslkorterna kan tolkas på olika sätt. Till exempel kan samma kort beskrivas med känslorna intresserad, förväntansfull, nyfiken och glad.

Grundaffekter

De så kallade grundaffekterna kan delas in i positiva, neutrala och negativa affekter. Här följer en genomgång av de nio grundaffekterna baserat på Tomkins forskning, och de varvas med exempel på hur affekterna kan ta sig uttryck.

Positiva affekter

1. Glädje

Glädje är en behaglig känsla som får mig att vilja närma mig något eller någon. Genom att känna och uttrycka glädje underlättas min möjlighet att umgås med andra människor.

Glädje gör att vi knyter an till varandra, och då jag känner glädje kan jag slappna av och känna välbefinnande.



Att känna glädje tillsammans är viktigt för att stärka intresset att fortsätta vilja vara med.

Glädje kan till exempel vara lättnad över att en utmanande situation är över eller eufori över att ha vunnit i en tävling eller ett spel.

Reaktioner när vi känner glädje: leende, läpparna dras uppåt

Glädje kan visa sig som: lycka, förtjusning, välbehag, eufori, tacksamhet, kärlek, att vara road, munterhet, upprymdhet, lättnad

2. Intresse

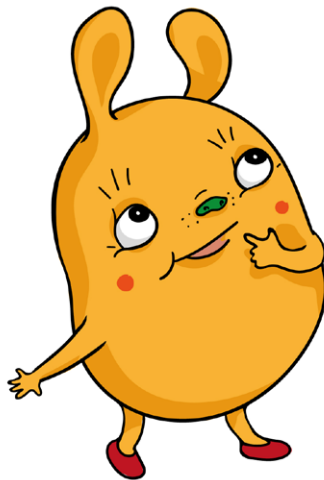
Intresse eller nyfikenhet aktiverar mig och kan leda till kreativitet. Intresse drar mig till sådant som känns spännande eller meningsfullt eller får mig att rikta min uppmärksamhet mot viss information eller problemlösning. Intresse är grunden för lek eftersom det får oss att pröva och undersöka.

Genom att idrotta kan jag känna intresse för att lära mig nytt, utmana mig själv och känna gemenskap.

Intresse och förvåning kan aktivera varandra. Intresse för något kan plötslig leda till förvåning som i sin tur kan skapa mer intresse. Min reaktion när intresse uppstår – ett andlöst ögonblick och yttlig andning – kan påminna om reaktionen vid rädsla.

Reaktioner när vi känner intresse: ögonbrynen sänks, följa med, titta, lyssna

Intresse kan visa sig som: upptäckarlust, undran, fascination, spänning, uppmärksamhet, entusiasm



Neutral affekt

3. Förvåning

Förvåning kan uppstå av både positiva och negativa händelser, och är därför en neutral känsla. När jag blir förvånad tas min uppmärksamhet genast ifrån vad det än var jag tänkte på innan.

Att känna mig förvånad eller överraskad får mig att stanna upp, kanske pröva något på nytt eller ändra uppfattning om något.

Jag känner mig förvånad då jag står och drar i dörren som alltid brukar vara öppen men nu är låst. Jag hade väntat mig att inte kunna vinna men nu blev det vinst.

Hur agerar jag när förvåningen kommer över mig – håller jag huvudet kallt och fokuserar på att göra klart min uppgift eller blir jag perplex och handlingsförlamad? Förvåning gör att jag kan ta in ny information. Jag kan reagera med att närma mig det som överraskat mig eller dra mig undan.

Reaktioner när vi känner förvåning: ögonbrynen höjs, ögonblinkning

Förvåning kan visa sig som: förundran, häpnad, överraskning, bestörtning, att bli paff, att bli ställd, snopenhet, förbryllning



Negativa affekter

4. Avsmak och 5. Avsky

Att känna avsmak finns till för att skydda oss från att få i oss något farligt. I grunden behöver ett litet barn känna äckel inför mat som blivit skämd eller är farlig för att överleva. Vad vi tycker är äckligt kan variera mellan kulturer och individer. Jag kan ha en favoriträtt som någon annan t.ex. tycker är äcklig. Jag kan känna mig äcklad när något luktar illa eller någon har fått ett stort sår.

Att visa avsmak kan såra andra men känslan är svår att behärska eftersom reaktionen kan uppstå plötsligt.



Även om avsmak har funktionen att få oss att undvika farliga födoämnen är avsmak enligt Nathanson den psykologiska mekanismen bakom fördomar (Tomkins 2008). Avsmak kan därför få oss att tycka illa om eller avvisa en person eller ett fenomen innan vi personligen bekantat oss med personen eller fenomenet.

Avsmak kan visa sig som: illamående, äckel, olust, lust att kräkas

Reaktioner när vi känner avsmak eller avsky: övre läppen höjs, hålleende

Att känna avsky eller förakt har ursprungligen funktionen att skydda mig från något som kan skada mig.

Avsky påminner om avsmak. Jag kan till exempel känna både avsmak och avsky inför att någon äter en viss sak men avsky är den känsla som kan slå in om jag ser någon gå före i kön eller om någon betett sig illa mot mig.

Avsky kan visa sig som: motvilja, ogillande, hat, aversion, missnöje

6. Ilska

Att känna ilska handlar om att försvara mig mot ett fysiskt eller känslomässigt hot eller att hindra andra från att attackera mig. Ilska kan dyka upp om jag blir kränkt, plötsligt avbruten, orättvist behandlad eller ser någon annan bli illa behandlad. Ilska kan därför vara en bra sak att känna och agera utifrån i vissa situationer.

Genom att visa ilska kan jag sätta gränser och förändra situationer, men om jag har svårt att kontrollera ilskan kan den bli ett problem för mig istället för en lösning.

Jag kanske blir arg om jag förlorar i ett spel eller tävling men det förbättrar knappast situationen att ropa åt andra eller bete mig våldsamt.

Reaktioner när vi känner ilska: pannan rynkas, käken spänns, ansiktet blir rött

Ilska kan visa sig som: irritation, frustration, vrede, aggression, att vara arg, ursinnighet, upprördhet, uppretning, förbittring

7. Ledsnad

Att känna sorg eller att vara ledsen leder till eftertanke och kan komma från att vi förlorat någon eller något. Ledsnad kan förena oss, få oss att uppskatta det vi har och fundera på vad som egentligen är meningsfullt. Jag kan till exempel känna mig ledsen om jag misslyckas med en uppgift eller om jag blir utfryst av gruppen eller retad. Att visa mig ledsen kan göra att andra ger mig tröst och stöd. I vissa situationer kan det kännas pinsamt att visa sig ledsen och jag kan därför reagera med att dra mig undan och bli passiv i stället för att söka stöd och hjälp.

Reaktioner när vi känner ledsnad: utrop, bågformade ögonbryn, mungiporna sänks, tårar, rytmisk gråt

Ledsnad kan visa sig som: sorg, nedstämdhet, förtvivlan, ångest, vemod, saknad, smärta, lidande, grubblande, gråt

8. Rädsla

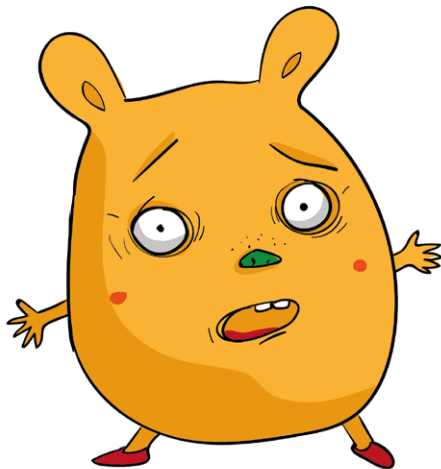
Förmågan att känna rädsla eller oro finns till för att skydda mig eller för att få mig att undvika faror. Jag kan fly, söka skydd, be om hjälp eller bli handlingsförlamad när jag känner rädsla.

Rädsla och oro är en viktig skyddsmekanism men ibland kan jag känna oro i onödan för sådant som egentligen inte hotar mig.

Till exempel kan jag känna oro för att jag ska misslyckas eller för att inte ha någon att leka med? Om det förekommer rädsla för att bli utskrattad eller hånad om jag gör fel borde gruppens trygghet att verka tillsammans förstärkas.

Reaktioner när vi känner rädsla: ögonen spärras upp, ansiktet blir blekt, kallt, svettigt och skälvande, håret står upprätt

Rädsla kan visa sig som: oro, skräck, fasa, förfäran, förskräckelse, ångest, ängslan, feighet

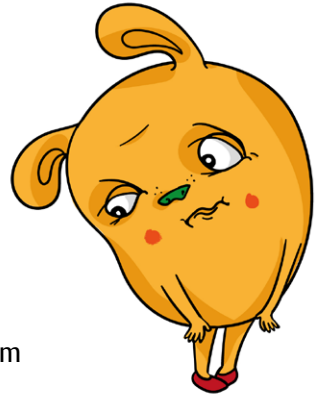


9. Skam

Känslan skam dyker upp i sociala situationer och har i grunden funktionen att hålla ihop gruppen. För att undvika att känna skam följer jag regler och normer och undviker att bete mig på ett visst sätt som går över andras gränser. En känsla av skam kan till exempel uppstå om jag gjort ett misstag eller betett mig illa mot någon och ångrar mig.

Jag kan känna skam över saker som i onödan får mig att må dåligt, till exempel skam över min familj, mitt utseende eller något jag inte klarar av.

Skam kan uppstå när jag blir besviken över något, om det inte går som förväntat, om någon hånar eller avvisar mig eller om jag känner mig sämre än andra.



Skam kan synas genom att jag rodnar och om jag vill dölja det kan jag rodna ännu mer.

Reaktioner när vi känner skam: blicken sänks, hängande huvud

Skam kan visa sig som: blygsel, ånger, vanära, förnedring, att vara generad, rodnad

Övningar

Observera att det finns känslkort som används till en del av övningarna. Tänk på följande saker vid genomförande av känslöövningarna:

- Värdera eller döm inte deltagarnas val av känslkort eller beskrivning av känsla. Bakom varje känslkort finns förslag på känslor som beskriver just det kortet. Förslagen är endast en vägledning och deltagarna kan själva upptäcka andra passande namn på korten. Vilket kort beskriver att jag känner mig sömnig? Glittrig? Snurrig?
- Övningarnas svårighetsgrad varierar. Anpassa övningen till deltagarnas ålder eller mognadsnivå.
- Ju yngre barn desto färre regler och tydligare instruktioner krävs.
- Tvinga inte någon att delta och kräv inte svar på hur de känner.
- Om flera deltagare vill välja samma kort kan flera samlas runt det kortet. Sen kan gruppen gå igenom vilken känsla var och en tänker på.

Syftet med känslöövningarna är att

- lära sig sätta namn på känslor
- förstå vilka känslor andra förmedlar
- förstå hur olika känslor kan påverka kroppen
- förstå att vi kan känna olika inför samma situation.

1. Känsla i kroppen

Redskap: inga redskap behövs, bildkort på känslor kan användas

Om vi får frågan ”Vad känner du?” är det lätt hänt att vi svarar enligt vad vi tänker på, vilket inte är riktigt samma sak. Till exempel: ”Jag känner mig stressad, det är mycket på gång nu”. För att inte alltid ha fokus på tanken är det bra att öva på hur det känns i kroppen när vi har en viss känsla.

Gör så här: Gruppen står eller sitter i en halvcirkel så att ledaren ser alla. Ledaren säger en känsla (förslag finns nedan) som alla i gruppen förstår innebörden av, och ledaren kan samtidigt visa ett bildkort av känslan. Varje gruppmedlem ska fundera på hur just den känslan känns i kroppen, var i kroppen och på vilket sätt. Försök beskriva så exakt som möjligt. Till exempel ”För mig känns glädje som att det bubblar i hela kroppen och jag ler.” ”För mig känns ångest först som ett tryck för bröstet, och sen som en ihålig och tung smärta i magen.”

Ledaren kan fungera som exempel, speciellt för yngre barn, och berätta hur en viss känsla känns hos en själv. Välj enkla känslor till en början. Diskutera sedan tillsammans med gruppen hur de upplever känslan ifråga. En känsla kan kännas på olika sätt för olika personer.

Exempel på känslor att beskriva:

- glädje
- spänning
- ledsnad
- ilska
- rädsla
- skam
- ångest
- lycka
- kärlek
- besvikelse

2. Känna lika olika

Redskap: papper och penna, bildkort på känslor kan användas

Genomförande: Skriv ner olika känslor på lappar eller pappersark, med en känsla per lapp. Exempel på känslor är glad, nervös, pressad, orolig, förväntansfull, road, obekvämt, ledsen, arg, nyfiken, förvånad och äcklad. Sprid ut lapparna på golvet. Ledaren läser upp olika påståenden, till exempel "När jag kom hit idag kände jag mig..." och deltagarna ställer sig vid den känslolapp som stämmer för dem. Om ni inte har tillgång till lappar kan i stället bildkorten spridas ut och deltagarna får ställa sig vid det kort de tycker stämmer överens med deras känsla inför påståendet. Gå sedan i tur och ordning igenom vilken känsla var och en känner.

Variera påståendena som läses upp. En del kan beröra allvarliga situationer, andra mer lättsamma och roliga.

Fundera tillsammans efter varje omgång på vad det kan betyda för gruppen när vi känner olika inför samma situation. Hur kan vi visa varandra hänsyn och respekt inför olika känslor? Finns det saker vi kan göra annorlunda för att någon ska slippa ha en obehaglig känsla, till exempel inför en prestation?

Förslag på andra påståenden:

- Inför match/tävling/uppvisning känner jag mig...
- När det är dags för lunch känner jag mig...
- När jag väntar på min tur känner jag mig...
- När föräldrar eller publik hejar på mig känner jag mig...
- Om jag snubblar känner jag mig...
- Om en kompis säger något snällt känner jag mig...
- Efter träning känner jag mig...
- När det är läggdags känner jag mig...

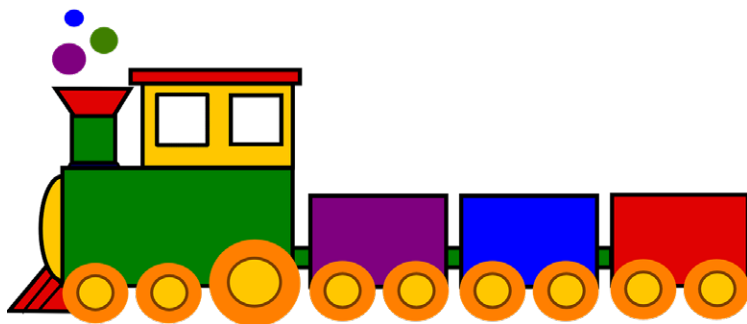
3. Känslotåget

Redskap: bildkort på känslor, alternativt lappar med olika känslor på

Den här övningen passar bra för yngre barn i åldern 3–7 år.

Genomförande: Alla deltagare bildar ett tåg, och står alltså i kö. Ledaren hjälper till. Den som står längst fram får dra ett känslkort eller en lapp där det står en känsla. Ett annat alternativ är att ledaren säger en känsla. Lokföraren ska flytta sig framåt och samtidigt visa känslan med sitt kroppsspråk medan tågagnarna, de bakom i kön, försöker härma lokföraren. Det barn som agerat lokförare och visat känslan ställer sig sedan sist i kön och följande i turen drar en lapp.

Till exempel: Jag ska visa känslan glad. Jag hoppar och skuttar fram, håller upp händerna i segergest eller gör piruetter. Om jag ska visa känslan arg kanske jag stampar i marken, rusar framåt och knyter nävarna.



4. Känslöförändring

Redskap: inga redskap behövs

Den här övningen passar bra för äldre barn och unga.

Det är vanligt att känna oro inför en ny situation. Det kan vara när ett barn för första gången kommer in i en ny grupp eller är med på en träning, när hen uppmuntras pröva på en ny uppgift eller position eller när hen får mer ansvar än tidigare.

Genomförande: Deltagarna står i en halvcirkel så att ledaren ser alla. En i gången ska få fylla i meningen "Först var jag nervös inför att vara [valfri sak/uppgift], men nu är jag [valfri känsla] när jag märker att jag klarar av det." Ledaren kan inleda. Exempel: Först var jag nervös inför att leda denna grupp, men nu är jag glad när jag märker att jag klarar av det.

Känslan i början kan bytas ut, nervös kan till exempelvis bytas till orolig, fundersam, rädd. Exempel: "Först var jag [rädd] för att vara målvakt, men nu är jag [förväntansfull] när jag märker att jag klarar av det". Reglerna för hur meningen byggs upp behöver inte vara strikta. Deltagaren kan komma på något liknande hen vill föra fram, exempelvis "Först var jag orolig över att komma hit då jag inte kände någon, men nu är jag lättad då jag fått nya kompisar här".

Diskutera med gruppen om utmaningar och känslor inför dem. Poängtera att man inte alltid kommer att ha samma känsla inför något som först känns svårt eller utmanande. Fråga om deltagarna har berättelser om tillfällen då något som först känts svårt har förändrats.

I den här övningen kan gruppen exempelvis diskutera känslan nervositet, eller hur det känns att känna sig osäker eller att vilja sluta med något man tidigare tyckt om. Är det något som någon känt? Vad hände med känslan, finns den kvar eller har den gått över? Känner man ofta så? Vem kan man prata med om något känns svårt, oklart eller komplicerat?

5. Känslocharader

Redskap: bildkort på känslor

Genomförande: Ledaren viskar eller visar ett bildkort med en känsla till en deltagare, som därefter ställer sig framför gruppen så att alla kan se.

Deltagaren får inte prata men använder kroppsspråket för att förmedla känslan till de andra, som ska försöka gissa vilken känsla det är frågan om.

Alla i gruppen som vill visa en känsla får uppdraget av ledaren. Diskutera med gruppen om hur man på olika sätt kan tolka en känsla någon annan visar.

6. Uppfatta känslolägen

Redskap: inga redskap behövs

Genomförande: Ledaren uttalar en mening som brukar användas under gymnastikstunder, till exempel "Sätt igång!", med olika röstlägen, fart och styrka. Uppmaningen kan vara arg, neutral, bevakande, uppmuntrande, trött, bestämd eller glad.

Diskutera tillsammans vad det är för skillnad mellan de olika sätten att säga samma sak. Fundera över varför tonläget ändras.

Fortsätt övningen med varje barn eller deltagare för sig så att ledaren säger "kissekatten" på olika sätt (viskar, ropar, kommenderar, sjunger osv.) och deltagaren svarar "hundvalpen" med samma röst. Man kan variera vilka ord som sägs, prova exempelvis på ordparen "anfallare" och "försvarare" och "springa" och "hoppa".

Källa: Omarbetat utifrån Laaksonen V, Repo L. Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan 2017, s. 76.

7. Vi föreställer oss

Redskap: inga redskap behövs

Genomförande: Läs upp följande fiktiva situationer för deltagarna och diskutera tillsammans hur man kunde göra ifall man befann sig i dem. Du kan hitta på flera situationer och situationerna kan uppföras som teater. Kom ihåg att inte ge rollen som mobbare åt ett barn.

- Vi föreställer oss att du ser en kompis som står ensam. Vad gör du?
- Vi föreställer oss att du ser att någon blivit knuffad. Vad gör du?
- Vi föreställer oss att du är i ett gräl med någon. Vad gör du?
- Vi föreställer oss att det till gruppen kommit en ny medlem som inte känner någon. Vad gör du för att få den nya kompiserna att känna sig välkommen?
- Vi föreställer oss att en kompis har skadat handen (eller foten) och måste klara sig med bara en hand (eller fot). Vad gör du?
- Vi föreställer oss att någon skäller på en kompis. Vad gör du?

Källa: Omarbetat utifrån Laaksonen V, Repo L. Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan 2017, s. 92.

8. Vilken känsla?

Redskap: bildkort på känslor, 5–10 utklippta bilder exempelvis från reklam eller tidskrifter

Den här övningen passar bra för yngre barn i åldern 3–7 år.

Förberedelser: Använd känslkortet som följer med i det här materialet. Klipp ut 5–10 bilder ur till exempel reklam eller tidskrifter. Bilderna ska föreställa ansikten eller människor i olika situationer och olika känslor ska framgå i bilderna. Samla gruppen i en ring för att diskutera.

Genomförande: Berätta att övningen går ut på att försöka känna igen andras känslor. Presentera vart och ett av känslkortet. Gruppen diskuterar korten: Är det här en känsla du känner igen? När kan man känna sig ledsen?

Presentera vart och ett av de olika tidningsurklippen. Gruppen får i uppgift att kombinera varje bild med ett känslkort. Varje känsla diskuteras skilt för sig, exempelvis ”Hur förstår man att någon är arg?”

Gå tillsammans igenom det ni lärt er under övningen och fundera tillsammans över varför det är viktigt att känna igen varandras sinnesstämningar.

Källa: Laaksonen V, Repo L. Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan 2017, s. 43.

9. Visa känslor

Redskap: bildkort på känslor, papper och pennor eller musik med olika tempo

Den här övningen har som syfte att öva sig på att uppfatta när en kamrat behöver stöd och i att stöda en kamrat. Passar bra för yngre barn i åldern 3–7 år.

Förberedelser: Ta fram papper och pennor eller kriter. Använd de känslkort som finns med i det här materialet. En annan version av övningen är att spela musik med varierande tempo som barnen kan röra sig till.

Genomförande: Välj ett av känslkortet, till exempel glädje. Led in samtalet på vilka saker som ger upphov till glädje och gör en glad. Gruppen reflekterar över vad glädje är. Barnen kan rita en bild som beskriver glädje. Särskilt bland de yngsta barnen är det bra att hålla sig till de grundläggande känslorna. Den vuxna ska leda samtalet utifrån sin kännedom om barnen så att alla barn känner sig trygga.

I stället för känslkort och teckningar kan ledaren också använda sig av olika slags musik. Be barnen röra sig till musiken och uttrycka olika känslor genom rörelser, exempelvis först glädje, sedan rädsla och till sist glädje igen.

Gå igenom teckningarna. Om övningen inlemts med musik och rörelse, sätter sig barnen nu ner i en halvcirkel. Fundera tillsammans över hur man kan se att en kompis är till exempel glad eller ledsen. Hur kan man stöda en kompis som är ledsen? Fundera till slut på vad som är lätt respektive svårt i att ge sitt stöd till någon.

Källa: Omarbetat utifrån Laaksonen V, Repo L. Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan 2017, s. 52.

10. Agera på känsla

Redskap: bildkort på känslor

Genomförande: Börja övningen med en runda där alla får ta ett kort som beskriver en känsla som man har för stunden eller inför en kommande prestation. Om flera vill välja samma kort kan de ställa sig bredvid varandra. Låt alla i tur och ordning berätta varför de valt sitt kort. Det blir tydligt att man kan känna på många olika sätt i liknande situationer.

Diskutera hur en viss känsla kan få en att bete sig. Det kan variera hur vi beter oss fastän grundkänslan är densamma. En kanske blir tyst och nedstämd när hen är nervös, en annan blir uppspelt och högljudd. Diskutera också hurdant beteende som är okej och inte okej då man har vissa känslor, till exempel när man är arg eller besviken.

Källa: ALLA MED – på riktigt! Ett normmedvetet arbetsmaterial för att främja jämställdhet och likabehandling inom idrott för barn och unga, Folkhälsan.



Ledaren kan hjälpa barn och unga att hantera starka känslor

Det finns inte rätt eller fel känslor – eller känslor som är bättre eller sämre än andra – men det finns olika sätt att hantera och uttrycka dem på. Att känna empati är att förstå andras känslor och att kunna skilja på det som den andra känner och sina egna känslor. I samvaro med andra människor förekommer hela tiden situationer där barn får öva sig i empati och självreglering.

För mycket av vad som helst blir obehagligt och därför kan till och med en stark positiv känsla skapa problem om vi inte vid behov kan reglera den. Ledaren är en rollmodell för att lära barn och unga självreglering. Genom att vara medveten om att känslor smittar kan ledaren agera klokt i situationer där ett barn tappar kontrollen över sitt känslotillstånd. Här följer några tips på vad ledaren kan göra innan, under och efter en deltagares starka känsloutbrott.

Förebygg innan

Barn vill samarbeta om de kan men ibland brister deras färdigheter att leva upp till vuxnas krav och förväntningar (Hejlskov Elvén & Wiman 2015). Starka känsloutbrott där deltagaren tappar kontrollen kan förebyggas genom att ledaren förbereder sig:

- Vad vet jag om dagshumöret hos deltagarna? Om någon känner sig stressad eller otrygg, brister förmågan att reglera känslor. När deltagarna kommer, kolla upp hur de har det. Om någon är hungrig och trött eller om det hänt något särskilt innan, kan ledaren sänka eller anpassa kraven.
- Relationen till ledaren är ännu viktigare om deltagaren har utmaningar i självreglering. I stället för att ge deltagaren uppmärksamhet bara när hen agerar problematiskt i sociala samspel, ska ledaren skapa en positiv relation. Hälsa på barnet, le, visa tummen upp, ge en klapp på axeln och uppmärksamma på andra sätt deltagaren på ett positivt sätt.

Fundera över hur verksamheten är uppbyggd:

- Vilka krav har jag på deltagarna i min grupp? Förstår alla vad jag förväntar mig av dem och kan alla leva upp till de krav jag har?
- Vad beror det på om en deltagare inte följer krav eller regler i gruppen?
- Har jag kontroll över hur jag själv reagerar när en deltagare enligt mig agerar problematiskt?
- Vad kan jag göra annorlunda nästa gång en deltagare tappar sin självkontroll?
- Vad gör mig arg? Genom att veta vad som gör mig arg och irriterad i olika situationer med deltagarna kan jag ha extra fokus på mitt beteende i de situationerna.
- Hur kan jag hålla mig lugn när en svår eller stressig situation uppstår? Öva på att slappna av i axlarna, andas och tala lugnt.
- Har jag tydliga rutiner och instruktioner i verksamheten som gör att deltagarna kan känna sig trygga? Finns det saker jag kan förändra? Vad?
- Hur ser min kommunikation med deltagarna ut? Har jag till exempel ett positivt kroppsspråk och avslappnat röstläge?

Vid bristande självreglering

Det är de vuxnas ansvar att reglera samspelet mellan deltagaren och omgivningen. När någon tappar kontrollen över sina känslor kan ledaren påverka hur hen beter sig i stunden. Var medveten om:

- Känslor smittar och därför ska ledaren försöka behålla en lugn röst eftersom det dämpar och lugnar ner både ledaren själv, omgivningen och den som förlorat kontrollen.
- Ingen vill förlora kontrollen över sina känslor. Om det ändå händer, be inte deltagaren lugna ner sig eller på annat sätt tala hen till rätta. Låt först anfallet gå över och hindra vid behov deltagaren från att skada sig själv eller någon annan.
- Att hålla fast deltagaren gör att hens muskler spänns ytterligare och att adrenalinnivån stiger ännu mer. Undvik därför fysisk kontakt och be hellre andra att gå undan.
- Kräv inte ögonkontakt av den som har ett känsloutbrott.
- Ta ett steg bakåt och stå med sidan till deltagaren, inte mittemot varandra.

(Hejlskov Elvén & Wiman 2015)

Efter känsloutbrott

När barnet eller den unga lugnat ner sig efter att ha tappat kontrollen, bör en vuxen gå igenom vad som hände, utan att döma. Samtidigt kan ni tillsammans fundera på hur barnet eller den unga kan göra nästa gång en stark känsla får hen att förlora kontrollen över sig själv.

Tänk på att:

- Barn måste först känna sig förstådda innan den vuxna kommer med lösningar. Ha inte för bråttom att tolka känslan eller att ge goda råd, utan lyssna in vad som hände och ställ öppna frågor (Forster 2009).
- Visa respekt och förståelse för samt bekräfta det barnet eller den unga känt eller känner. Underreagera inte genom att förminska känslan men överreagera inte heller eftersom du då trappar upp känslan.

Be barnet eller den unga att tänka på en situation då hen tappat kontrollen över sina känslor (varit riktigt arg, ledsen eller uppspelt). Hur kändes det i kroppen? Vad fick den känslan mig att göra? Vad kunde jag göra nästa gång jag är med om samma starka känsla?

Exempel på hur man kan göra när starka känslor tar över:

- Räkna långsamt till tio. Räkna antal personer i utrymmet. Räkna antal stolar, vattenflaskor eller träd.
- Ta sig till en bestämd plats i närheten, där man får vara i fred. Ledaren ska känna till platsen.
- Titta ner på sina fötter eller något annat tills den starka känslan lugnar ner sig.
- Stå och hoppa på stället.
- Gå till en vuxen man litar på.

Kom överens om att öva nästa gång den starka känslan slår till. Om barnet inte lyckas genast, ha förståelse, var beredd att trösta och lyft fram att barnet övar – precis som då hen tränar på något nytt tar det lite tid innan hen klarar av det. Ge genast beröm när barnet klarar av att behärska sig i en situation som brukar vara svår.

Genom att bredda normerna så att alla känslor är okej att känna och visa, och lära barn och unga att känna igen och hantera olika känslor, möjliggör vi för fler barn och unga att känna sig respekterade och våga vara och uttrycka den de är.

Källor

Forster, Martin (2009). Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv: en bok till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år. Natur Kultur Akademisk.

Gottberg, Maria-Pia & Eriksson Skarin, Anna (2019). Känslomart: Konsten att leva med sig själv och andra. Norstedts.

Hejlskov Elvén, Bo & Wiman, Tina (2015). Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen. Natur Kultur Akademisk.

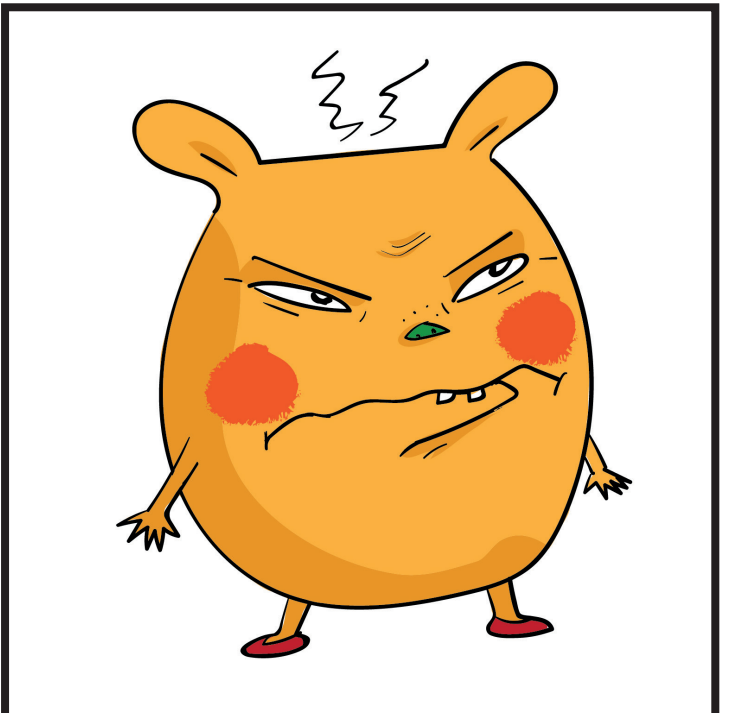
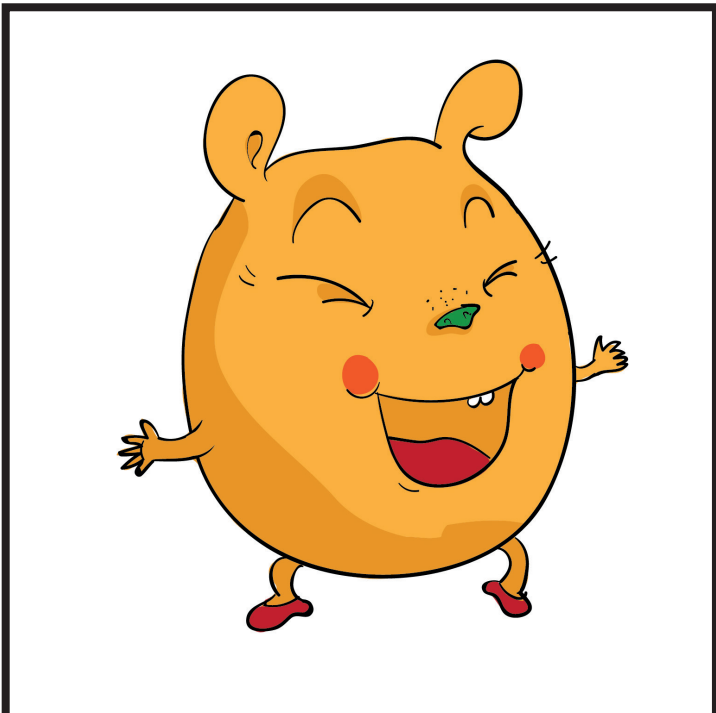
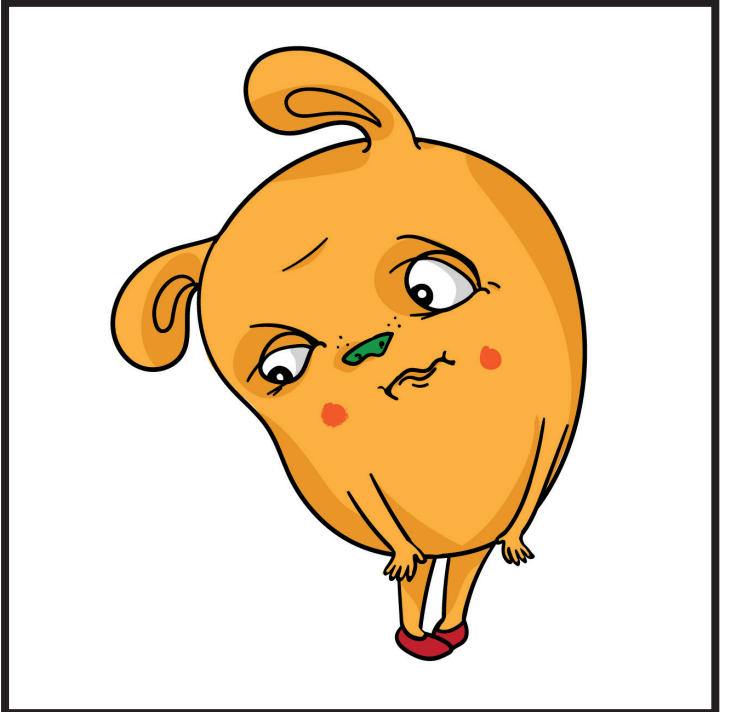
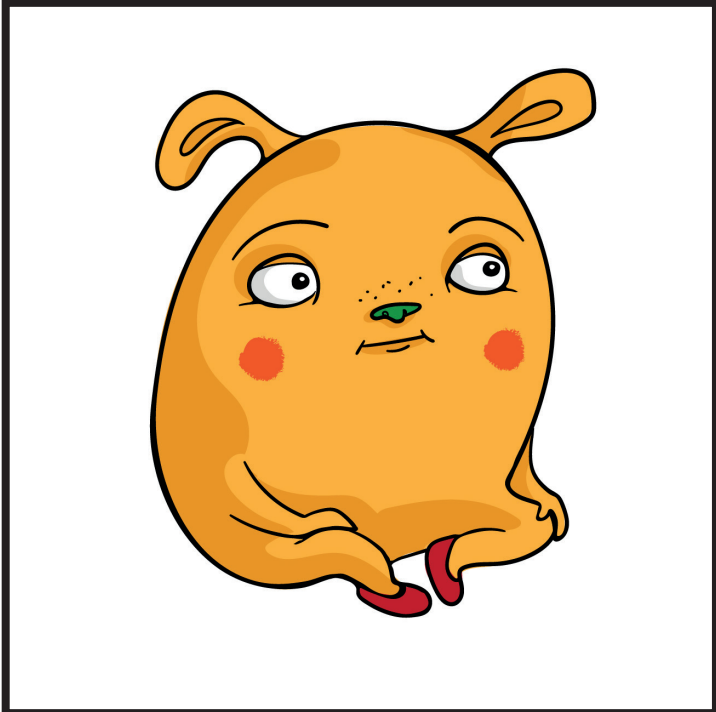
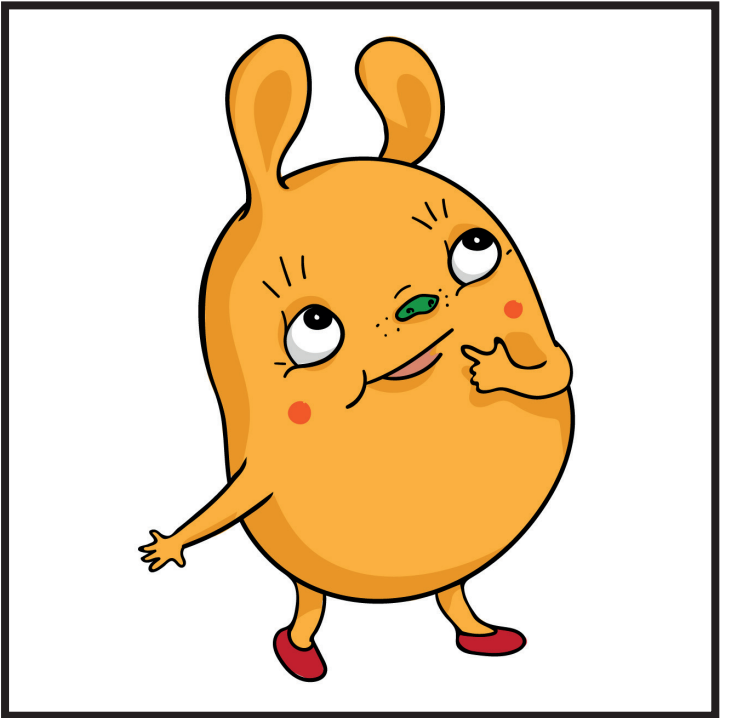
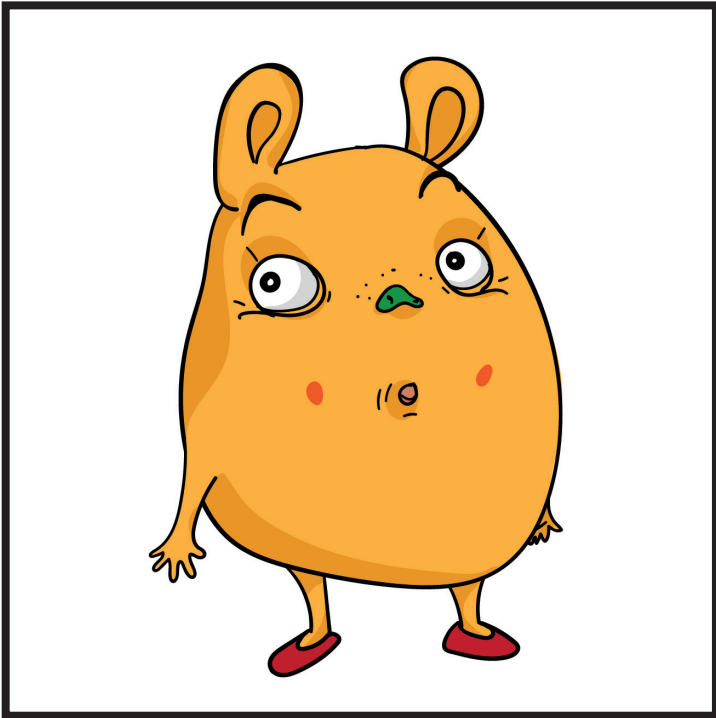
Kinge, Emilie (2006). Barnsamtal – den framgångsrika samvaron och samtalets betydelse för barn med samspelssvårigheter. Studentlitteratur 2008 för den svenska utgåvan.

Laaksonen Vilja & Repo Laura (2017). Kompiskunst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan.

Tomkins, Silvan S. (2008). Affect Imagery Consciousness: The Complete Edition: Two Volumes. Springer Publishing Company. Obs! De två volymerna är en ny publicering av Tomkins verk från 1962 (The Positive Affects) och 1963 (The Negative Affects).

Boktips

- Färdigheter för livet. Socialt och emotionellt lärande av Lars Löwenborg (2015)
- Hjärnsmart pedagogik: stimulera barns lärande, empati, inre lugn och självkontroll av Anette Prehn (2018)
- Lek och vänskap. Inkluderande pedagogik för barn med autism av Carmel Conn (2018)



Intresse

Känna sig
intresserad, nyfiken, förväntansfull,
förundrad, uppmärksam, frågvis,
vaken, undrande, engagerad,
fascinerad, entusiastisk

Känna upptäckarlust, se fram emot



Illustrationer: Terese Bast

Förvåning

Känna sig
förvånad, förundrad, överraskad,
häpen, bestört, paff, ställd, snopen,
förbryllad, perplex, handfallen,
förstummad



Illustrationer: Terese Bast

Skam

Känna sig
blyg, osäker, vanärad, förnedrad,
generad, ångerfull, misslyckad,
villrådig

Lugn

Känna sig
fridfull, bekväm, trygg, självsäker,
cool, avspänd, harmonisk,
balanserad, behärskad, oberörd,
stabil, samlad, avspänd



Illustrationer: Terese Bast



Illustrationer: Terese Bast

Ilska

Känna sig
ilsken, arg, irriterad, sur, missnöjd,
upprörd, uppretad, bitter, aggressiv,
rasande, tjurig, frustrerad,
avundsjuk, gnällig, vresig, ursinnig,

Vara på dåligt humör

Glädje

Känna sig
glad, lycklig, nöjd, förtjust, solig,
pigg, positiv, belåten, tacksam, road,
munter, uppåt, upprymd, uppspelt,
sorgfri, euforisk

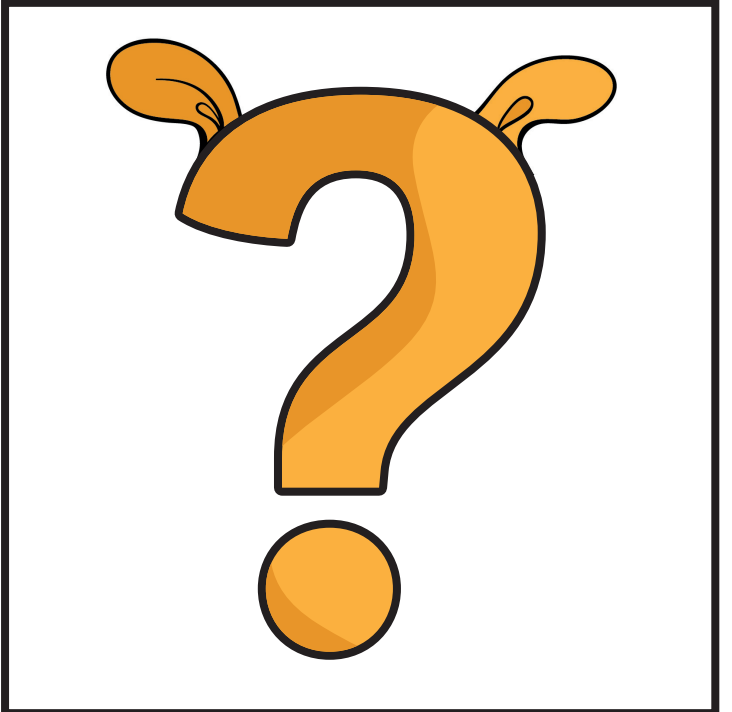
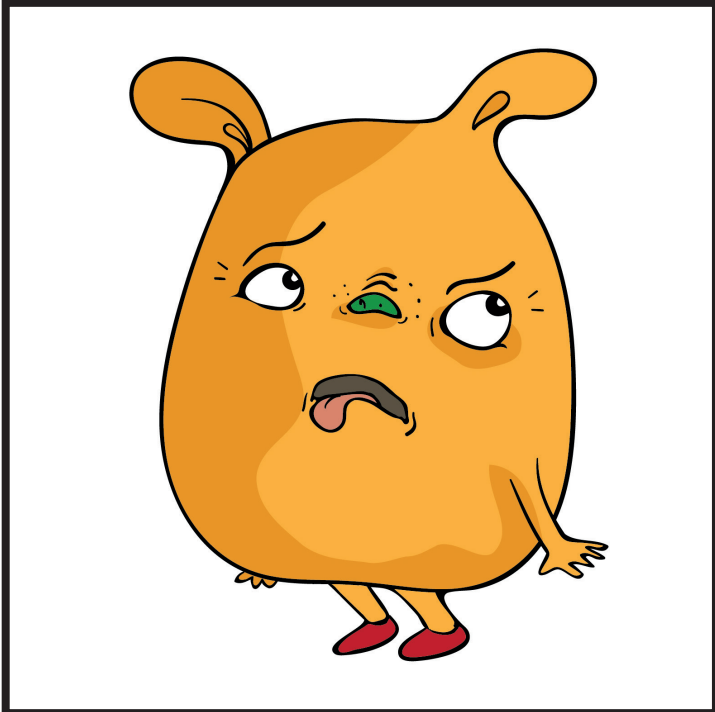
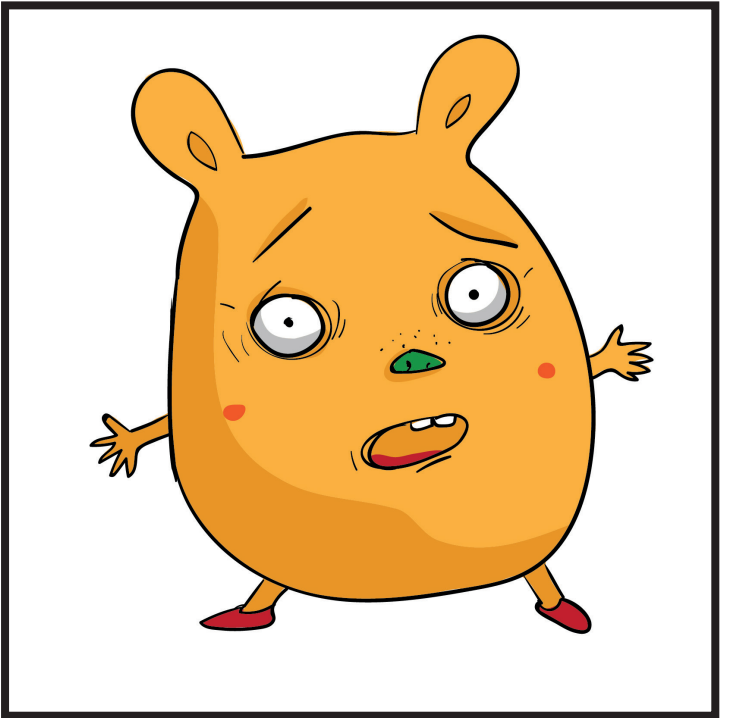
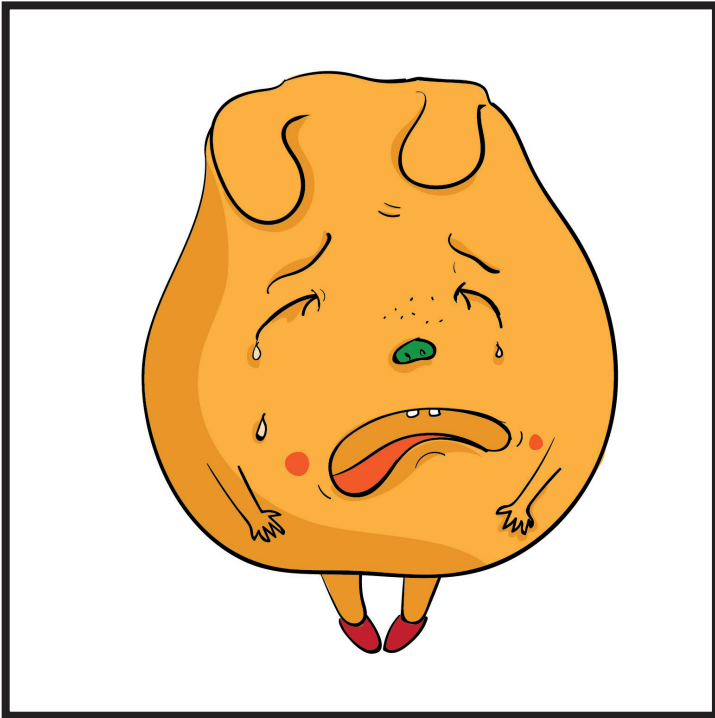
Känna välbehag, vara på gott humör



Illustrationer: Terese Bast



Illustrationer: Terese Bast



Rädsla

Känna sig
rädd, skrämmd, skakis, spänd,
orolig, bekymrad, otrygg, nervös,
förfärad, ångestfylld, förskräckt,
ängslig, feg, förfasad, skärrad, skraj,
skräckslagen



Illustrationer: Terese Bast

Ledsnad

Känna sig
ledsen, olycklig, deppig, dystert,
nedstämd, sårad, besviken,
förtvivlad, vemodig, sorgsen,
bedrövad, beklämd, nedslagen,
lidande, grubblande, gråtfärdig

Känna saknad, smärta



Illustrationer: Terese Bast

Valfri känsla

Jag känner mig ...



Avsmak & Avsky

Känna sig
illamående, olustig, äcklad,
missnöjd, motvillig, ovillig,
ogillande, föraktfull



Illustrationer: Terese Bast