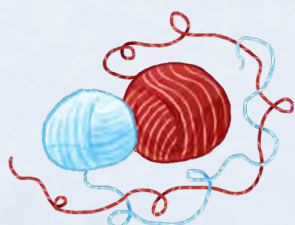


LÄRARHANDLEDNING AV HANNA THERMAENIUS



KÄNSLO- ÄVENTYRET

INLEDNING

Välkommen till Känslöäventyret!

Boken Lillis och Mo Känslöäventyret är den första i en serie böcker där läsaren på ett vardagsnära sätt får följa Lillis och Mo, och ta del av knep och färdigheter som främjar små barns psykiska hälsa.

I denna handledning finns förslag på aktiviteter att göra före, under och efter läsningen samt frågor att samtala kring tillsammans med barnen. Frågorna och aktiviteterna är förslag och kan anpassas efter barngruppens ålder och intressen. Boken riktar sig främst till barn i åldern 3–6 år, men passar även för äldre barn.



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö

OM BOKEN

I Känslöäventyret får vi följa syskonen Lillis och Mo genom en vanlig dag där vardagens bestyr väcker allt från glittrande glädje till flammande ilska. Boken innehåller knep och tips för att hitta lugn när känslorna blir starka. Enkla övningar vägleder både barn och vuxna till ökad förståelse för känslor, hur de påverkar oss och hur vi kan hantera dem.



FÖRFATTAREN

Boken är skriven av **Hanna Thermaenius**, författare och barnpsykolog på Rädda Barnen, som arbetar med små barns mående och rättigheter.



ILLUSTRATÖREN

Klara Nordin Stensö är bokens illustratör. Klara jobbar även som animatör och författare, med en passion för att gestalta karaktärer och deras uttryck, känslor och relationer.



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö

TILL VIKTIGA VUXNA

Ni som pedagoger har en mycket viktig roll för barnen ni möter. Att arbeta med känslor i förskolan är både hjälpsamt, språkutvecklande, lekfullt och roligt! Den insats ni gör rustar barnen för livet.

Språk och begrepp är en viktig grund för barns känsloutveckling. När vi sätter ord på känslor i vardagen, i lek och under högläsning får barnen möjlighet att förstå sina upplevelser. Med tiden utvecklar barnet förståelse för både sina egna och andras känslor. Denna medvetenhet är grunden för såväl god självkänsla som empati.

För små barn kan känslor snabbt bli starka. Små motgångar kan väcka stor ilska eller sorg. Att kunna hantera starka känslor kallas känsloreglering, och denna förmåga utvecklas över tid, med stöd



från trygga vuxna. Det är inte farligt att känna starkt. Mitt i känslan är det viktigaste att vi vuxna finns nära och hjälper barnet att hitta lugn.



Tydlighet, rutiner och förberedelse kan göra stor skillnad. När barnet får vägledning och stöd på ett konkret vis blir det lättare i vardagen. Genom lek och upprepning kan barn lära sig sätt att lugna starka känslor. Små knep som att andas tillsammans, spänna och slappna av eller gå till en lugn plats kan bli grunden för framtida sätt att reglera känslor.

LÄROPLANEN

I läroplanen för förskolan (Lpfö 18) står bland annat:

"Språk, lärande och identitetsutveckling hänger nära samman. Förskolan ska därför lägga stor vikt vid att stimulera barnens språkutveckling [...] genom högläsning och samtal om litteratur."

Vidare står det:

"Utbildningen ska ge barnen möjlighet att utveckla sin förmåga till empati och omtanke om andra genom att uppmuntra och stärka deras medkänsla och inlevelse i andra människors situation."

LÄSFRÅGOR OCH AKTIVITETER

FRAMSIDA:

- Vad tror ni boken handlar om?
- "Känsloäventyret" – vad kan det betyda?
- Vilka är barnen på framsidan?

STORMANDE STRESS:

- Varför tror ni Lillis och Mo blev stressade?
- När brukar stressen blåsa in hemma hos er?
- När känns det stressigt här på förskolan?
- Vad kan vi göra för att det ska bli lugnare?



AKTIVITET!

SAMLING MED KNEP

SYFTE: Att ge barnen möjlighet att öva på knep för att hantera starka känslor.

MATERIAL: Ta hjälp av uppslaget *Knep och övningar* eller sätt upp affischen med samma namn.

GENOMFÖRANDE: Inled samlingen med ett lugnande knep. Exempel är: varmchokladandning, spaghettiavslappning, stjärnan eller fjärilskramen. Ni kan också prova att skaka loss kroppen som en "blöt hund". Låt gärna barnen turas om att välja knep, eller fokusera på ett knep under en hel vecka.

REFLEKTION: Stanna upp efteråt och fråga hur det känns i kroppen? Poängtera att det är okej att känna olika och att olika knep passar olika personer.



LÄSFRÅGOR OCH AKTIVITETER

ISANDE ORO:

- Vad är det som gör Lillis och Mo lite oroliga?
- När brukar du bli rädd eller orolig?
- Finns det något som förut kändes läskigt men nu känns okej?
- Vad betyder det att vara modig?



GLÄDJEGLITTER:

- Hur tror ni Lillis och Mo känner när de bygger koja?
- Vad brukar du bli glad av att göra?
- Vad är roligt att hitta på här på förskolan?
- Berätta ett minne som gör dig glad att tänka på.

AKTIVITET!

GLITTERKISTA

SYFTE: Att uppmärksamma och förstärka glada tankar och minnen. Utgångspunkten är en låda, som blir en skattkista där ni samlar glada minnen och tankar.

MATERIAL: En låda (t.ex. en skokartong), papperslappar, pennor.

GENOMFÖRANDE: Denna aktivitet kan göras som ett pyssel tillsammans med en grupp barn. Då dekorerar ni lådan tillsammans och ritar lappar som barnen får hjälp att skriva på. Eller så förbereder någon vuxen kistan och gör denna aktivitet vid samling. Då flyttas lådan runt från barn till barn. Be barnen komma på och berätta om saker de blir glada av att tänka på. Det kan vara glada minnen eller saker de längtar efter. Det kan också vara roliga historier eller skrattiga gåtor. Ni vuxna hjälper till att skriva och så får barnen lägga i sin lapp i lådan.

REFLEKTION: Hur känns det att tänka på glada saker? Hur är det när andra berättar?

Lådan tas fram när något barn eller hela gruppen behöver lite positiv energi. Då kan ni läsa lapparna och minnas tillsammans eller fylla på med fler lappar.



LÄSFRÅGOR OCH AKTIVITETER

SKAMGEGGA:

- Vad hände som får Lillis att vilja försvinna?
- När känns det dåligt eller skämmigt för dig?
- Hur känns det i kroppen när något är skämmigt?
- Vad kan få det att kännas bättre när något blivit fel?



BLIXTRANDE ILSKA:

- Vad är det som gör Lillis och Mo arga?
- Vad kan få dig att bli superarg?
- När börjar ilska blixtra lätt på förskolan?
- Vad kan vi tänka på när någon är arg?



AKTIVITET!

TRYGGHETSVANDRING

SYFTE: Att identifiera trygga platser i miljön. Finns det platser att gå till för att få vara ifred en stund? Eller platser där det känns bra att få tröst av en vuxen?

MATERIAL: Block och penna för den vuxna. Eller en skissad karta över förskolan.

GENOMFÖRANDE: Samla en liten grupp barn och gå sedan tillsammans runt på förskolan för att hitta platser och vrår där det känns lugnt, tryggt och mysigt. Provsitt gärna och låt barnen komma med förslag. Kanske kan ni hitta några bra fönster där man kan se upp mot himlen. Om det passar kan ni leta platser både inne och ute. Uppmuntra alla förslag

REFLEKTION: Samtala om hur det känns. Rita eller berätta om platserna efteråt. Lyft att trygghet kan se olika ut för olika personer.



LÄSFRÅGOR OCH AKTIVITETER

TUNGA LEDSENMOLN:

- Hur märks det att både Lillis och Mo är ledsna?
- Hur vill du bli tröstad?
- Vad kan man göra när en kompis är ledsen?
- Finns det någon lugn och mysig plats på förskolan?



STOLTHETENS MANTEL:

- Vad gör Lillis och Mo när de är superhjältar?
- Vad är du nöjd med?
- Hur känns det i kroppen när du är nöjd och stolt?
- Vilka superkrafter är bra att använda på förskolan?

AKTIVITET!

SUPERHJÄLTEMANTEL

SYFTE: Att stärka självkänsla och omsorg om andra.

MATERIAL: Tyg/filt som mantel.

GENOMFÖRANDE: Lägg manteln i mitten och berätta att det är en "superhjältemantel". Prata om vad en superhjälte är och gör. Försök att lyfta fram saker som alla kan göra i vardagen; hjälpa andra säga hej eller fråga om någon vill vara med. Det kan också vara nya saker man lärt sig eller något man vågat prova.

Låt de barn som vill komma in i mitten och sätta på sig manteln och berätta om något de är stolta över. En vuxen kan gärna börja. Alla som berättar får en applåd om de vill.

REFLEKTION: När alla som vill har berättat kan ni avsluta med att prata om att alla är superhjältar någon gång, även om alla inte velat berätta.



LÄSFRÅGOR OCH AKTIVITETER

TRASSLIGA KÄNSLOR:

- Vad händer när Nanno kommer tillbaka?
- Hur känns det för dig just nu?
- Vad menas med att känslor är trassliga?
- Kommer ni ihåg några känslor från boken?



AKTIVITET!

KOM ALLA KÄNSLOÄVENTYRARE

SYFTE: Att utforska känslor genom lek och känna efter hur känslorna känns i kroppen, i ansiktet och ser ut i vårt kroppsspråk.

MATERIAL: Större rum eller en plan plats utomhus.

GENOMFÖRANDE: Leken är en variant av "Kom alla kycklingar" men utan att någon blir tagen. Barnen står på ena sidan av ett rum eller av gräsmattan och en vuxen står på andra sidan. Den vuxna ropar: "Kom alla känslöäventyrare!". Barnen frågar: "Hur då?". Här finns ett antal svar där djur och känslor kombineras: rädda katter, arga ormar, glada kycklingar, ledsna lamm, stolta tuppar ... Barnen rör sig över till andra sidan. Den vuxna byter sida och ropar "Kom alla känslöäventyrare!" igen.

REFLEKTION: Stanna upp mellan rundorna och prata om hur känslorna såg ut och kändes.



SLUTORD

Att arbeta med barns känslor kan vara både roligt, spännande och utmanande. Varje gång ni sätter ord på en känsla, ger tröst i en svår stund eller delar en glädje, gör ni skillnad på riktigt. Ni är viktiga vuxna i barnens liv. Genom er får barnen erfarenheter av att bli förstådda, sedda och trygga och det bär de med sig i livet.

Det är inte bara barn som översköljs av starka och jobbiga känslor, det gör även vi vuxna. Känslor smittar och tillsammans med känslotarka barn kan förskolevardagen var extra utmanande. Att notera egna känslopåslag, sätta ord på känslor och använda knep och övningar kan vara värdefullt även för oss vuxna. Kom ihåg att ni gör detta tillsammans. Ta stöd av varandra och lyft det som fungerar. Små steg, varje dag, gör stor skillnad.

Tack för det viktiga arbete ni gör.

Hanna Thermaenius

Författare och barnpsykolog på Rädda Barnen



LÄS MER

På Rädda barnens hemsida finns pysselblad skapade till boken som ni kan skriva ut. Där finns även kunskap och tips kring små barn och känslor.



Rädda Barnen

**BONNIER
CARLSEN**

© Hanna Thermaenius och Klara Nordin Stensö