

## Att hantera starka känslor

Ibland bär barn med sig erfarenheter som påverkar deras beteende. När man ska tolka ett barn som har ett problemskapande beteende är det viktigt att ha med sig att det kan bero på många olika saker, exempelvis en svår hemsituation, tidigare trauman eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Många som möter familjer med beroende, våld eller andra svårigheter vittnar om att barn utreds och ibland diagnostiseras med NPF, trots att beteendet i grunden är en sund reaktion på en svår hemsituation. När barnet och familjen får stöd, kan symtomen försvinna. Det viktigaste är att barn har lugna och trygga vuxna omkring sig, oavsett om det är NPF eller obearbetade trauman som ligger bakom.

Ilska och andra starka känslor ska inte värderas som bra eller dåliga – de bara är. Ilska sätter exempelvis igång vårt sympatiska nervsystem som förbereder för flykt eller kamp, hormoner som adrenalin och testosteron utsöndras. Vi får högre puls, blir varmare och blodtrycket höjs.

Starka känslor kan guida oss att ta rätt beslut, men när vi har svårt att kontrollera starka känslor kan det bli problem. Ett sätt att hantera ilska är att vända den inåt vilket är självdestruktivt och kan göra att vi i längden mår dåligt. Ett annat sätt är att vända den utåt som opassande aggressivitet och skrämmande vredesutbrott.

Alla barn kan behöva arbeta med att hantera starka känslor och med impuls kontroll. Lågaffektivt bemötande kan fungera. Att finnas där för barnen, vara en lugn och förutsägbar person och sätta gränser på ett vänligt och tydligt sätt skapar trygghet för barnet.

## Föräldrars separation

Ungefär vart fjärde barn i Sverige har föräldrar som inte lever ihop. Det vanligaste är att föräldrarna har gemensam vårdnad om barnet. Det kan vara väldigt olika hur ett barn upplever en separation. Många barn tycker att det är svårt att förstå varför föräldrarna ska skiljas. De tycker ofta att allt går väldigt fort och att det är mycket nytt som händer. En del barn tycker att det är skönt att föräldrarna ska separera. Även om de flesta barn tycker att det känns hemskt just när de får veta att föräldrarna ska separera, tycker många att det blir ganska bra till slut.

En del barn upplever att ingen vuxen ser dem längre, att föräldrarna bara bråkar och är arga och ledsna. Då vill barnet inte alltid störa föräldrarna med sina egna problem och funderingar, och det kan kännas väldigt ensamt. Det är vanligt att barn tar ansvar för att en förälder ska må bra, och kanske också tar stort ansvar för både sig själv och för syskon.

## TEMAN

### Novell

- Hantera starka känslor
- Relationer
- Mobbing
- Vänskap
- Separerade föräldrar
- Familj
- Psykisk hälsa

### Övningar

- Hantera starka känslor
- Separerade föräldrar
- Familj
- Psykisk hälsa

### FÖRDJUPNING

→ Se länksamling på [klasskompisar.se](http://klasskompisar.se)



## EPA Enskilt • par • alla

**BERÄTTA** När Noah ska skriva dagbok på kvällen så skriver han lite om både det bra som har hänt honom under dagen, och om det jobbiga.

**FRÅGA** Vad tror du att han skriver om?

Betona att det inte finns något rätt eller fel svar.

- Låt var och en fundera tyst enskilt i cirka en minut.
- Be barnen fundera tillsammans med den som sitter bredvid i någon minut.
- Lyft frågan i hela gruppen.

## LEK Visa känslor

Dela gruppen i två delar som ställer sig vända mot varandra i rummet. Ledaren visar tyst upp en lapp med en känsla från listan nedan för den ena gruppen.

Låt gruppen fundera tyst i några sekunder, det ska vara spontant och kravlöst. Räkna till tre. På tre ska alla i gruppen samtidigt visa känslan vänd mot den andra gruppen som får gissa vilken känsla de visar. Låt deltagarna prata rätt ut. Det är ingen tävling i vem som gissar rätt först. Låt sedan den andra gruppen visa en känsla. Byt några gånger.

Låt leken ha lite tempo och vara rolig och kravlös. Bjud in till skratt men var noga med att ingen retar någon annan.

### KÄNSLOR

- Glad
- Arg
- Ledsen
- Rädd
- Förvånad
- Kär

Lägg till fler känslor om ni har roligt men sluta innan barnen hinner tappa intresset för leken.

**DISKUTERA** En känsla kan alltså ha olika uttryck beroende på vem som visar den.

- Är det alltid lätt att veta vad andra känner?
- Är det lätt att visa vad man själv känner?
- Kan det vara en fördel om man vet vad någon annan känner?
- Kan saker bli lättare om man själv kan visa vad man känner?

### SYFTE

- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

### SYFTE

- Öva på att visa och sätta ord på känslor
- Sätta sig in i vad andra känner



## HELGRUPP **Starka känslor**

**BERÄTTA** När man börjar bli arg brukar det kännas på olika sätt i kroppen. Du kan ofta känna igen ilska så här:

- Pulsen går upp.
- Andningen blir snabbare.
- Kroppen känns spänd.
- Klump i magen.
- Oro i fötterna eller kalla fötter.
- Knyter händerna, eller det pirrar i fingrarna.
- Käkmusklerna spänns.

**BRAINSTORMA** Skriv upp på tavlan vad man kan göra för att förhindra att göra dumma saker även om man blir väldigt arg, ledsen eller orolig.

Tillsammans skapar gruppen en verktygslåda att ta till när starka känslor kommer. Idéerna kan hjälpa vid alla sorters starka känslor. Behövs det kan du som ledare lägga till några av dessa punkter:

- Lära sig hur det känns när den väldigt arga, ledsna eller oroliga känslan är på gång så att den går att förebygga.
- Gå ifrån situationen som gör en arg eller ledsen.
- Gå ut från rummet och vara arg/ledsen ensam eller tillsammans med en vuxen.
- Räkna baklänges från tio.
- Säga till en kompis eller lärare/vuxen som kan distrahera en.
- Dricka vatten.
- Springa runt huset.
- Andas lugnt och slappna av.
- Om det hänt något som gjort en arg eller ledsen kan man prata med någon om det.
- Med hjälp av en vuxen kan man lära sig att känna igen om det har hänt något innan, till exempel om man blivit uttråkad, retad, om en skoluppgift är för svår eller lätt, om man är hungrig, trött eller liknande. Sedan kan man försöka undvika att det händer.

Spara detta på tavlan så att barnen kan använda dessa strategier på sitt arbetsblad.

### SYFTE

- Ge verktyg att känna igen och hantera starka känslor

### TIPSA BARNEN

Handlingsplan att använda vid starka känslor.

#### 1 – 2 – 3

1. Känslan kommer (känns kanske i magen, händerna eller någon annanstans).
2. Känna igen känslan och sätta ord på den, till exempel ilska.
3. Följa sin plan och använda en strategi, till exempel dricka vatten, gå ifrån eller vad som passar en.



## SMÅGRUPPER Vad känner Noah?

Dela upp barnen i mindre grupper om tre till fyra i varje. Det är okej att inte hinna svara på alla frågor och det finns inte något rätt eller fel svar..

### DISKUTERA

- Vilka känslor har Noah när han kastar väskan under bilen?
- Kan det vara någon annan känsla som kommer ut som ilska?
- Vad tror ni Noah behöver för att må bättre?

Samtala i helgrupp.

## VÄRDERINGSÖVNING Fyra hörn

I en fyrahörnsövning ställs deltagarna inför en frågeställning och får sedan fyra alternativ att ta ställning till. Ett av hörnen bör vara ett öppet hörn för den som har ett eget alternativ.

- Ge deltagarna kort betänketid under tystnad och på en given signal börjar alla gå mot det hörn de valt.
- Låt deltagarna inom respektive hörn berätta för varandra varför de valt just det hörnet.
- Varje hörn-grupp berättar för hela gruppen varför de valt detta hörn. Uppmuntra deltagarna att byta plats om de ändrat sig efter att ha hört andras argument.

**BERÄTTA** Noah tänker att det börjar bli rätt jobbigt att ofta behöva stanna kvar efter lektioner, att andra stör sig på honom och att det är trist att gå runt och vara arg nästan jämt. Dessutom är han ledsen för att han saknar sin mamma, fast det berättar han inte för någon.

**FRÅGA** Vem ska Noah prata med för att få hjälp?

1. Sin lärare
2. Någon från elevhälsan, till exempel skolkuratorn
3. Sin pappa
4. Eget förslag

## Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Varje barn kan här utforska användbara strategier för att hantera starka känslor, till exempel när hen blir väldigt arg eller väldigt ledsen.

### SYFTE

- Reflektera kring starka känslor och hitta strategier

### SYFTE

- Reflektera
- Öva på att uttrycka sin åsikt
- Hitta strategier

### TIPS

Uppmuntra olika åsikter! Det finns inget rätt eller fel.

### BESKRIVNING

→ Utförlig beskrivning av fyrahörnsövningar: Se sidan 9 i **Presentation och vägledning**

