

ATT FÖRSTÅ OCH KUNNA SÄTTA ORD PÅ STARKA KÄNSLOR

Anna Sjölund och Mathilda Wiman



1

VAD VI SKA PRATA OM

- Autonomistödjande kommunikation
- Att förstå och sätta ord på starka känslor
- Vad som kan hjälpa vid starka känslor

2

FÖRSTÅ OCH BLI FÖRSTÅDD



- Funkarna är små förstå-hjälpare som ger stöd att förstå, komma på, kunna sätta ord på och komma ihåg.
- Det är ofta enklare att prata till och genom en figur.

3

Autonomistödjande kommunikation
med hjälp av Funkarna



4

**FUNKARNA
BARNBÖCKER**

- Lär känna Funkarna och deras älskande Agata Kaos genom roliga och fartyllida sagor.
- När något inte funkar har Agata Kaos varit på besök...



5



6

EN LITEN BOK OM STARKA KÄNSLOR



- Del 1 lyfter fram vanliga orsaker bakom starka känsloreaktioner och varför det är bra för barn att förstå och kunna sätta ord på starka känslor som att vara arg, ledsen och/eller orolig.
- Del 2 innehåller Mathildas beskrivning av hur starka känslor känns och vad som hjälper henne när de kommer.
- Del 3 är en övningsdel som vuxna och barn gör tillsammans. Den handlar om att förstå och sätta ord på starka känslor. Övningarna kan användas både individuellt och i grupp.

7

ORSAKER TILL STARKA KÄNSLOREAKTIONER

Några vanliga anledningar är exempelvis att:

- inte förstå vad som förväntas
- inte bli förstådd
- saker förändras
- det ställs krav som överstiger förmågan
- något ska avslutas men barnet inte är redo
- något går sönder
- förlora i spel
- något orsakar överbelastning av intryck

8

STARKA KÄNSLOREAKTIONER KAN VISA SIG SOM:

- Utbrott: till exempel slag, skrik, att kasta saker omkring sig.
- "Inbrott": till exempel jobbiga tankar och ångest.
- Låsningar: till exempel att fastna och bli som "fastfrusen".
- Flykt: till exempel att springa iväg, att fly från situationen.

Det är vanligt att barn försöker att "hålla ihop" när de är i förskolan, skolan eller på fritids, och att de starka reaktionerna kommer när de kommer hem, men de kan förstås också visa sig även i den verksamhet som barnet deltar i.

9

”ATT TA PÅ SIG SYRGASMASKEN”

- Vi som är vuxna behöver kunna ”ta på oss syrgasmasken” själva först innan vi kan hjälpa barnet.
- Fundera på vilka strategier som brukar hjälpa dig att behålla ett lugnt känsloläge.
- Ett sätt som hjälper många är att ta några djupa andetag.
- Ändra sätt är att tyst räkna till fem, eller att upprepa för sig själv ”nu behöver jag behålla mitt lugn”.

10

KÄNSLOTRASSEL



- Bakom starka känsloreaktioner döljer sig ofta ett trasel av olika känslor.
- Det kan vara svårt för barn att reda upp det på egen hand.
- När barnet inte vet vad det är för känsla hen känner blir det omöjligt att sätta ord på känslan. Då är det svårt att bli förstådd i sina behov.

11



Funkarna Sensibella, Titti och Hörnan hjälper barnet och den vuxne att förstå och kunna sätta ord på starka känslor, vad som kan hjälpa när de kommer och hur man vill bli bemött.

12

Del 1 - Färdi-färdi

ARG
Man kan bli arg av olika orsaker, till exempel om någon är dum eller oettvis.

När jag är arg känner jag mig varm i kroppen, sånd i musklerna och svettig.

Jag blir röd om kinderna, och så skakar mina händer.

Jag kanske skriker eller gälar.

- Vad kan göra dig arg?
- Hur känns det när du är arg?

Del 2 - Färdi-färdi

Hur kan man se och höra att någon är arg?

- Hur kan andra se att du är arg?
- Hur kan andra höra att du är arg?

13

PRATA MED BARN OM STARKA KÄNSLOR



14

FÖRSTÅ OCH SÄTTA ORD PÅ STARKA KÄNSLOR

- Vi lär oss genom igenkänning
- "Milo", 8 år: Precis så är det för mig!
- Att få vara "normal" – jag är inte den enda
- Lära sig hur man lever livet med starka känslor – inte hur man lever livet med medel-känslor... ;-)
- Ha ord för att förklara andra
- Reda ut känslotrasselet
- ...

15

TVINGA MIG INTE ATT ANVÄNDA ORD!

- Kommunikation är (mycket) större än enbart ord
- Känslostorm/stress - orden kanske inte tillgängliga
- Det spelar ingen roll hur stort ordförråd jag har, när jag inte alltid kan få tillgång till det!

16



”Varför måste du alltid bråka?”

17



”Varför måste du alltid bråka?”

”Jag vill inte att det ska vara så
här”

18



**”Människor som kan
uppföra sig gör det”**

(Ross W Greene)

19



**STARKA KÄNSLOR –
VAD HJÄLPER?**

20



**DET HJÄLPER MED VUXNA
SOM VET VAD MAN BEHÖVER
OCH NÄR!**

DET ÄR DÄR NI KOMMER IN!

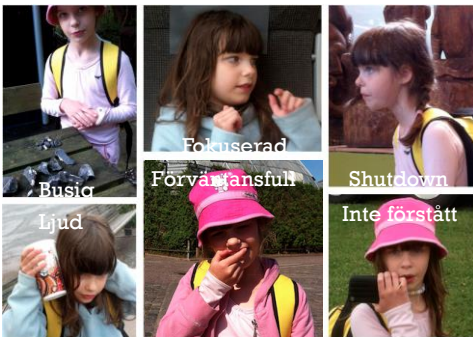
21





- Vilken känsla?
- Busig
 - Fokuserad
 - Förväntansfull
 - Panik – Inte förstått
 - Panik – Ljud
 - Panik – Shutdown

22



- Vilken känsla?
- Busig
 - Fokuserad
 - Förväntansfull
 - Panik – Inte förstått
 - Panik – Ljud
 - Panik – Shutdown



23

**VI BEHÖVER KUNNA BÅDE
DET ALLMÄNNA
OCH
INDIVIDEN**

24

NÅGRA TIPS FÖR ATT LUGNA SIG

- Avledning - tänka på nåt annat
- Tröst och trygghet
- Tid
- Konkreta handlingar (förlåthjärta, ritprat)
- Snöa inte in på ord... Kommunikation är större än så!

25



KRAMA BLÅHAJ

Eller nåt annat
mjukdjur med perfekt
krammotstånd.

26



GUNGA

Regelbundna,
lugnande rörelser av
olika slag

27





28

LYSSNA PÅ MUSIK

Både avledning och stänga ute oönskade ljud!

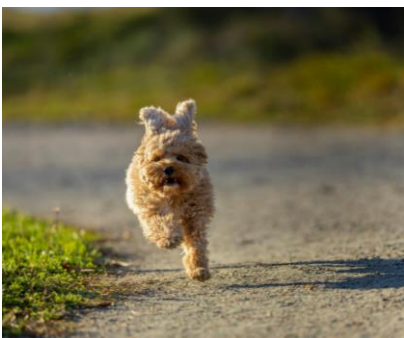




29

TYSTNAD





30

UMGÅS MED ETT HUSDJUR

... eller katter på YouTube...





31

RÖRA SIG

Inte alla har energi att röra sig





32

VARA TILLSAMMENS





33

**ATT INGEN RÖR
MIG**



BARN ÄR INTE VUXNA...

34

BARN ÄR INTE VUXNA...

MEN DE ÄR MÄNNISKOR!

35



36

– Mathilda, om jag skulle berätta för föräldrar om autism, vad är det viktigaste som de behöver veta?

– Hur barnen vill bli behandlade.

– OK. Hur vill barnen bli behandlade?

– Snällt.



37

TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!

Illustrationer

- Funkarna är illustrerade av Natalie Sjölund.
- Bilden på känslotrasslet och omslaget till *En liten bok om starka känslor* är illustrerade av Terese Österholm.

I filmerna medverkar

- Mica och Sindre Sethfors
- Elmie Danielsson Gerhardsson och Bente Danielsson

Mer info om Funkarna hittar du på: www.funkarna.se



38
