

Starka känslor KOMMER och går



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

**Starka
känslor
KOMMER och går**



Canadian Centre for Child Protection Inc. har copyright © 2018 för design och layout och Canadian Centre for Child Protection Inc. och New Directions for Children, Youth and Families har copyright © 2018 för innehållet. Alla rättigheter förbehållna. Det är inte tillåtet att ladda upp en elektronisk version av hela eller delar av publikationen. Ingen kopiering, distribution eller lagring i inhämtningssystem är tillåten förutom i nedanstående fall. Det är inte tillåtet att göra kopior (tryckta eller elektroniska, av hela eller delar av materialet) för att generera intäkter för någon person vid någon tidpunkt eller i kommersiellt syfte. Föräldrar/vårdnadshavare får ladda ner materialet och skriva ut ett exemplar för privat bruk och detsamma gäller behandlare för professionellt bruk.

Boken skulle inte ha varit möjlig utan ett flertal individers hårda arbete och engagemang på både New Directions och Canadian Centre. New Directions skulle i synnerhet vilja tacka Kate Kiernan och Billy Brodovsky för deras bidrag, och Canadian Centre skulle vilja tacka sitt utbildningsteam och designsteam som arbetade med projektet.



Canadian Centre for Child Protection Inc. (Canadian Centre) är en registrerad välgörenhetsorganisation som verkar för alla barns personliga säkerhet. Canadian Centre erbjuder en rad program, tjänster och resurser för att hjälpa kanadensiska medborgare att skydda barn och minska risken att de far illa. För mer information, besök Canadian Centres webbsida: **www.protectchildren.ca**.



New Directions for Children, Youth and Families (New Directions) är en icke-vinstdrivande organisation som tillhandahåller en rad tjänster som rör de ständigt förändrande sociala, psykologiska, kulturella, utbildningsrelaterade och yrkesmässiga behoven hos människor. New Directions erbjuder program som sträcker sig från familjerådgivning till hjälp för ungdomar, arbetsträning till specialiserat boendestöd, lokala behandlingshem till familjehem och en rad tjänster och resurser för personer med intellektuella funktionsnedsättningar, hörselnedsättningar samt till urinivånare. För mer information, se **www.newdirections.mb.ca**.

CANADIAN CENTRE FOR CHILD PROTECTION är registrerat i Kanada och är ett varumärke som tillhör Canadian Centre for Child Protection Inc. New Directions logotyp ägs av New Directions for Children, Youth and Families.

Denna bok bygger på *Big Feelings Come and Go* som först publicerades på engelska av New Directions for Children, Youth, Adults and Families, 500-717 Portage Ave. Winnipeg, Manitoba Canada och Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada, vilka även äger rättigheterna. Barnafrid, nationellt kunskapscentrum om våld mot barn på Linköpings universitet, har med rättighetsinnehavarnas tillåtelse översatt innehållet i den ursprungliga boken till svenska, arabiska, dari och somaliska. För mer information se www.barnafrid.se. Linköpings universitet tar fullt ansvar för översättningarna och alla eventuella fel och försummelse i dessa. Barnafrid och Linköpings universitet tar fullt ansvar för alla tillägg och allt innehåll som inte förekommer i den engelska versionen. Upphovsrätt för översättningarna till svenska, arabiska, dari och somaliska tillhör New Directions for Children, Youth, Adults and Families och Canadian Centre for Child Protection Inc. Alla rättigheter förbehållna.

This book is based on *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright of, New Directions for Children, Youth, Adults and Families, 500-717 Portage Ave. Winnipeg, Manitoba Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Barnafrid, a program of Linköping University, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original Book into Swedish, Arabic, Dari and Somali. Linköping University assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Linköping University, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Swedish, Arabic, Dari and Somali translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

Förord

Starka känslor kommer och går har översatts från den kanadensiska barnboken *Big Feelings Come and Go* och är tänkt att användas i kliniska sammanhang som del av behandling för barn med PTSD eller annat traumarelaterat tillstånd. Vi vill tacka *Canadian Centre for Child Protection* och *New Directions for Children, Youth, Adults & Families* vilka tagit fram boken och som i ett generöst samarbete möjliggjort för Barnafrid att erbjuda viktig kunskap till barn på svenska, arabiska, dari och somaliska. Översättningen är gjord som en del i regeringsuppdraget Trauma på kartan.

I boken beskrivs de vanliga reaktionerna vid posttraumatisk stress såsom kamp, flykt och förstelning — *fight, flight* och *freeze* — och hur man på ett enkelt sätt kan lära sig strategier för att reglera känslor. Kunskap om vanliga känslor, tankar och reaktioner efter trauma kan underlätta igenkänning och normalisering hos både barn och vuxna. Informationen bör ges som del av generell känslskola, det vill säga kunskap om känslor och känslors funktion. Läsningen är tänkt att bidra till fortsatta samtal mellan barnet och dess omsorgsperson om barnets specifika reaktioner och behov.

Psykoedukation och copingstrategier för känsloreglering vid stark rädsla kan läras ut direkt till barn. Ju yngre barnet är desto viktigare är det att barnets viktiga vuxna involveras och stöttas. Barn är beroende av att deras omsorgspersoner har kunskap om känslor och känsloreglering och strategierna i boken fungerar även för vuxna. *Starka känslor kommer och går* kan läsas interaktivt tillsammans med barnet för att stimulera till samtal om barnets egna erfarenheter. Repetition bidrar till att skapa lugn och fördjupad inläring.

Vi hoppas att många barn får möjlighet att lära sig att *starka känslor kommer och går, liksom moln som svävar förbi*.

Poa Samuelberg och Maria Schillaci,

LEG. PSYKOLOGER VID BARNAFRID — NATIONELLT KUNSKAPSCENTRUM
OM VÅLD MOT BARN, LINKÖPINGS UNIVERSITET

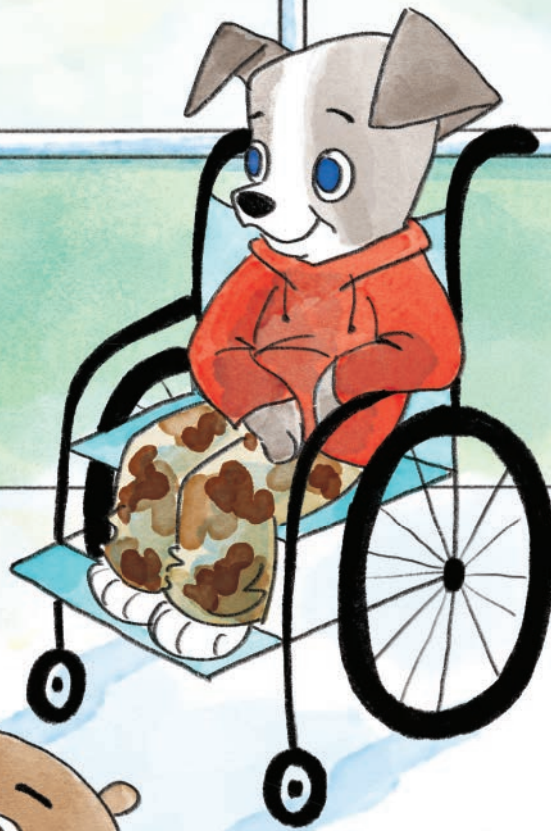
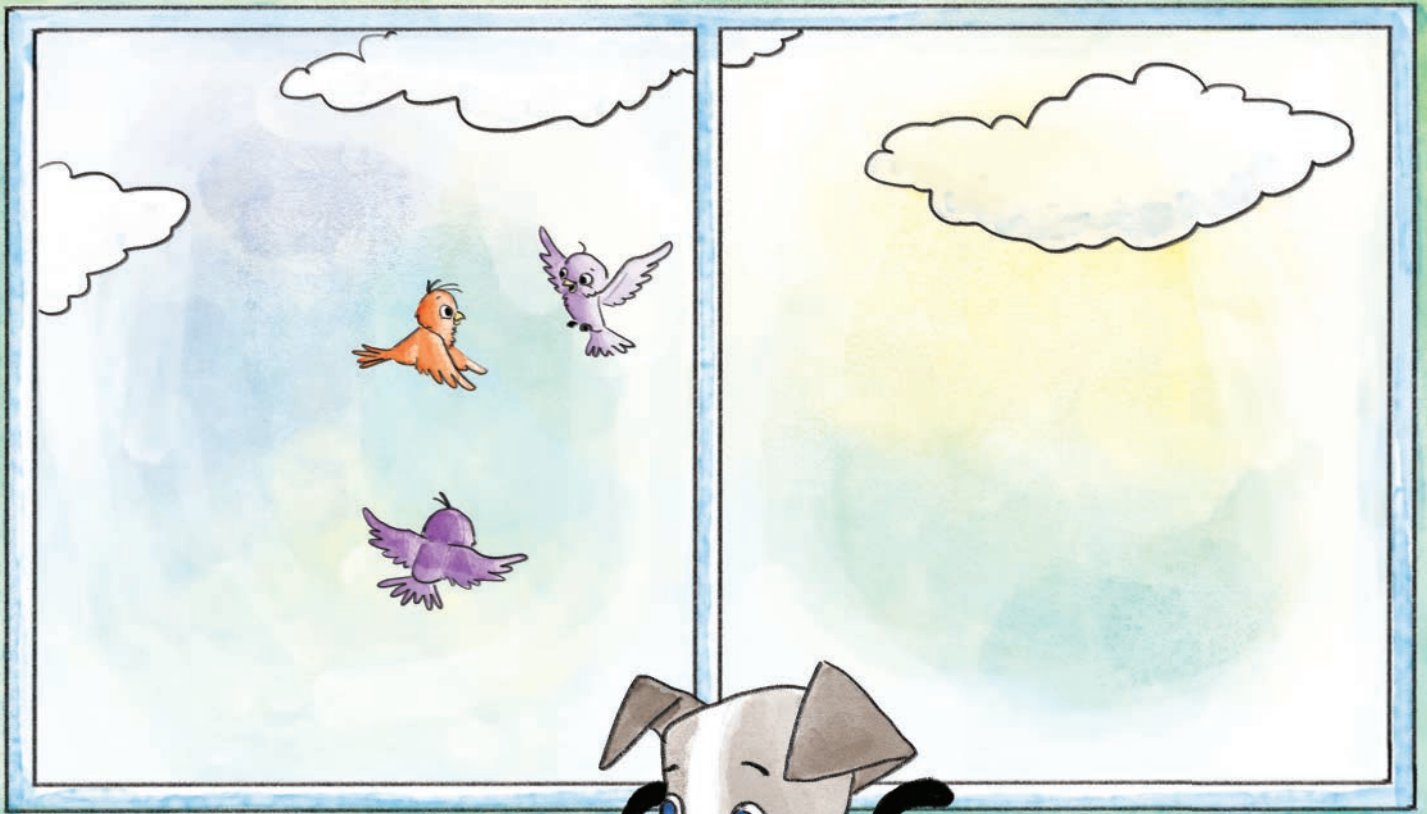
BARNAFRID
LINKÖPINGS UNIVERSITET

Svensk översättning
Poa Samuelberg och Maria Schillaci



Nu ska vi lära oss vad som händer i kroppen när vi blir oroliga eller rädda och när vi känner starka känslor.





I hjärnan finns det ett område som fungerar som ett larm. Det området heter **amygdala**.



Larmet i hjärnan sätter igång
av sig själv när vi känner oss
oroliga eller rädda.

Det hjälper till att
skydda oss.



När larmet sätts igång reagerar kroppen och gör sig beredd på kamp, flykt eller förstelning.



Ibland kan det kännas som om vi inte kan röra oss eller tänka.

Det kallas **förstelning**.

Ibland kan det kännas som om
vi vill fly eller komma bort.

Det kallas **flykt**.



Och ibland känns det som
om vi vill slåss och skrika.

Det kallas **kamp**.



Vi ska lära oss och öva
på vad vi kan göra när
amygdala i hjärnan sätter
igång larmet.



Alla barn och vuxna kämpar,
flyr eller stelnar till när de blir
riktigt oroliga eller rädda.

Det hjälper oss och
skyddar oss från fara.



Tänk dig nu att en drake plötsligt tittar in genom fönstret!

Hjärnan sätter igång larmet och vi **stelnar till**...

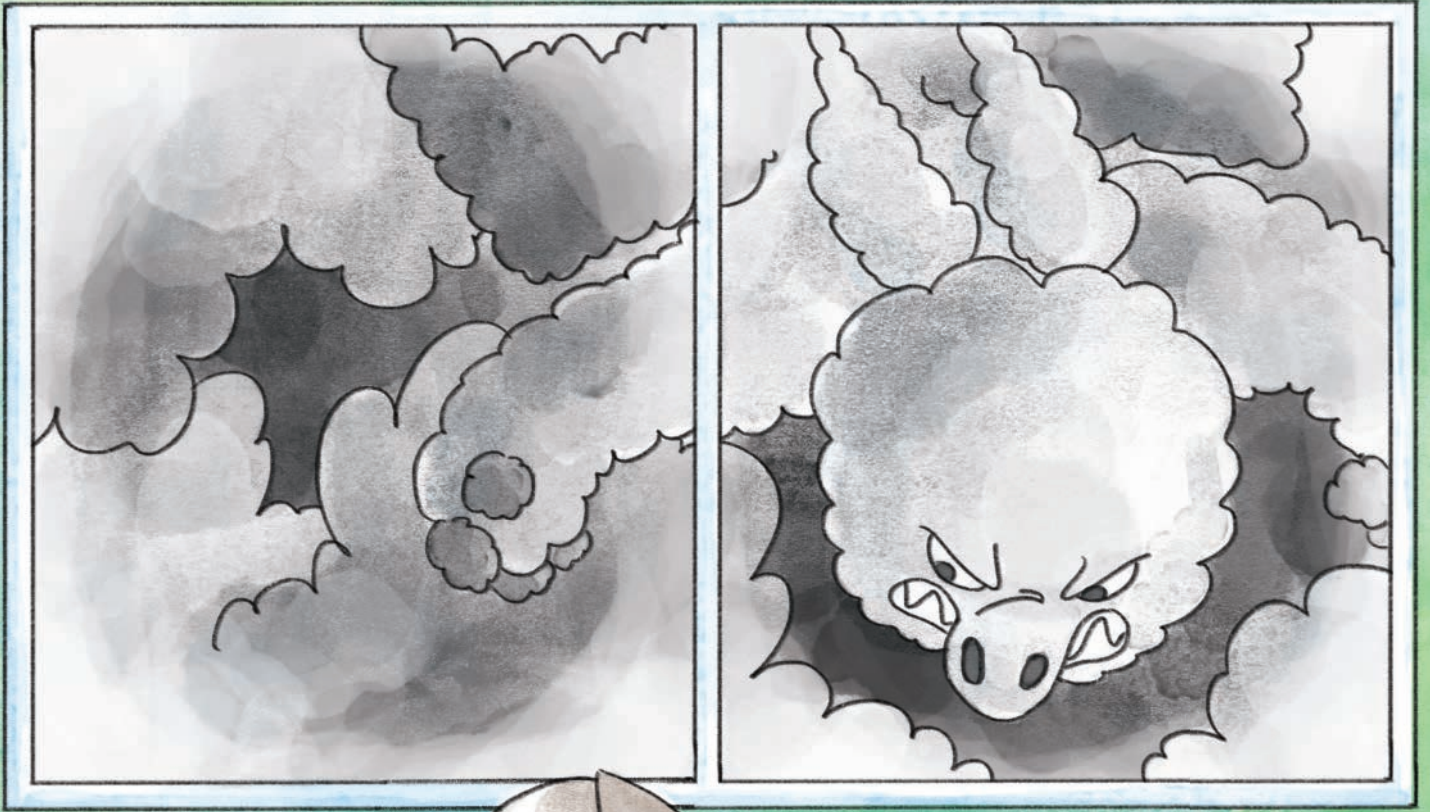
Vi stelnar till när våra känslor blir jättestarka och vi varken kan fly eller kämpa emot.

Vårt hjärta slår fortare och vi andas lite snabbare.

Vi kan stelna till på olika sätt.

Tänk efter... hur känner du dig när du stelnar till?





Jag skulle känna det som om...



...mitt huvud
svävar iväg



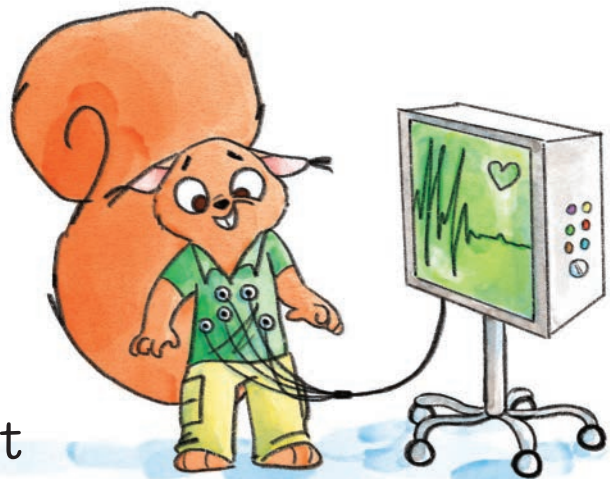
...mitt hjärta
slår fortare och sen
så tyst att jag
inte kan höra det



...jag försvinner



...jag sitter fast





...jag blir
våldigt liten

...jag fryser
till is



...jag inte kan få
fram några ord

...jag är osynlig



Vi kan lugna vår kropp efter att vi har känt oss oroliga eller rädda.

Detta kan du göra själv eller tillsammans med en vuxen.



Titta dig omkring och räkna **tre blå saker** i rummet.



Andas in... och **andas ut** långsamt.

Andas in igen... och **andas ut** långsamt.






Känn efter om det du **sitter**
på är **hårt** eller **mjukt**.
Vicka på **dina tår**.



Andas in igen...
och **andas ut** långsamt.



Känn efter hur din kropp känns nu.
Vad känns annorlunda?

Ditt hjärta och din andning lugnar
sig när larmet blir tystare.

Starka känslor kommer
och går liksom moln
som svävar förbi.



Den här gången när vi tänker att en drake tittar in genom fönstret, sätter hjärnan igång larmet och vi blir beredda på att **fly**...

Vi vill fly när våra känslor blir starka.

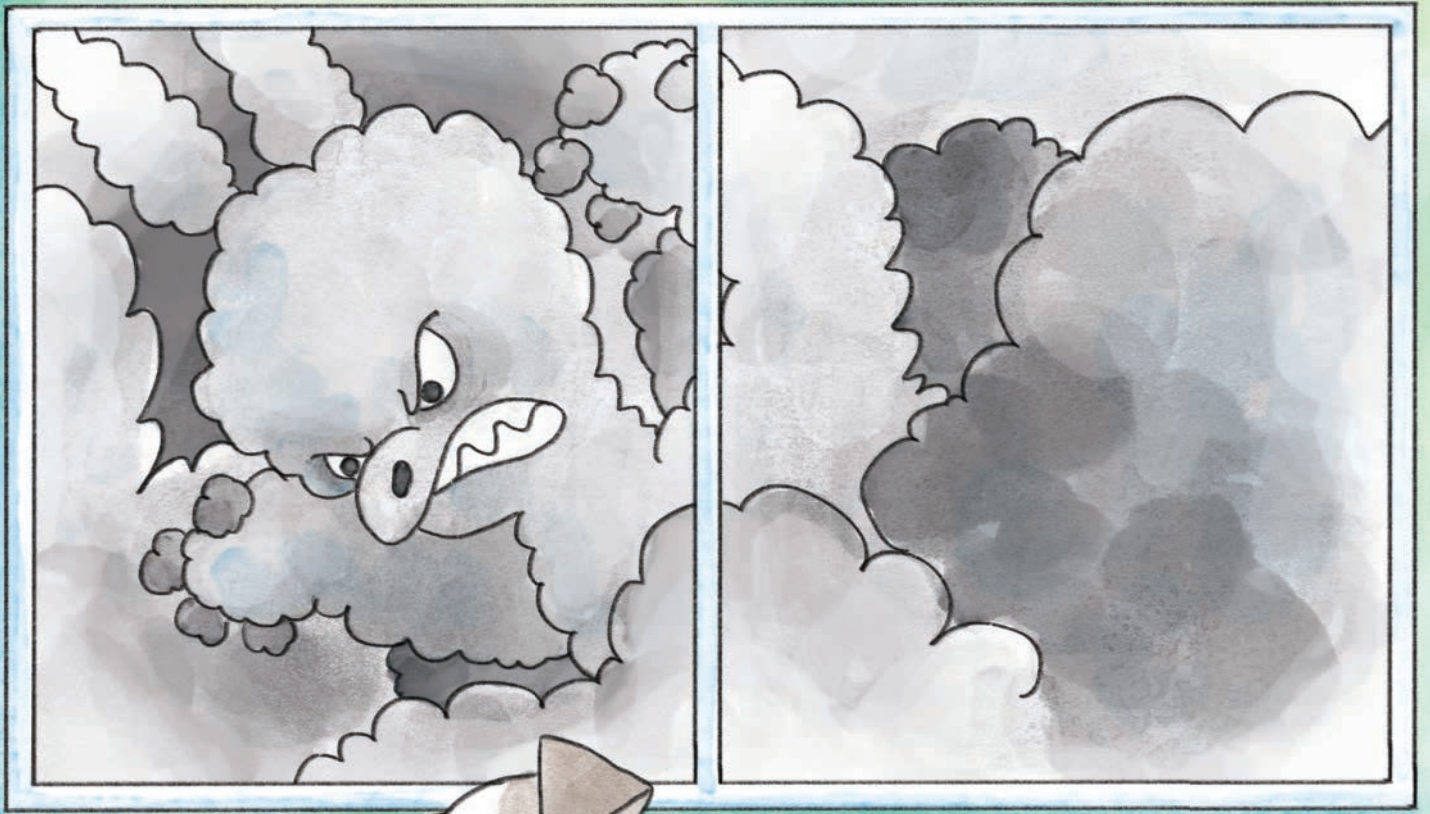
Vi vill komma därifrån och springa iväg.

Vårt hjärta slår snabbare, vi andas fortare och det kan kännas som om det kryper i benen.

Vi flyr på olika sätt.

Tänk efter, hur känner du dig när du flyr eller vill fly?



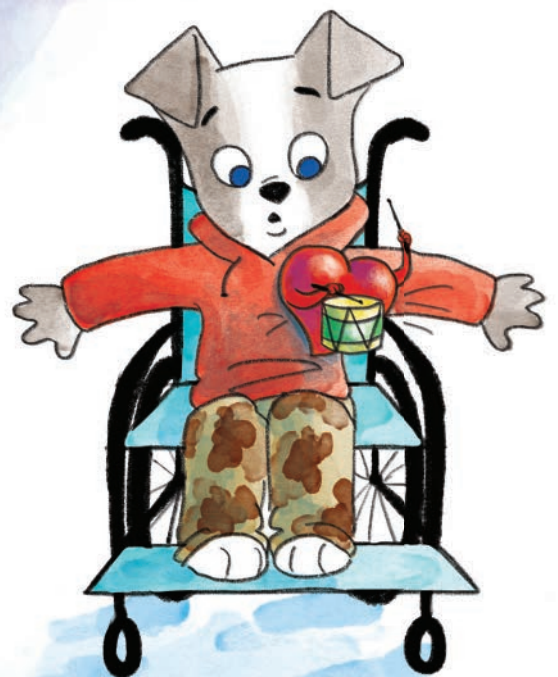


Jag skulle känna det som om...

..jag vill komma
långt, långt
bort



..jag vill springa fort
som en galopphäst



... mitt hjärta
slår hårt som
en trumma

...jag vill
hoppa ur
mitt skinn



...jag inte
får luft



...jag känner
mig snurrig



...jag pratar
jättefort



...jag vill fly så
fort jag kan



Vi kan lugna vår kropp efter att vi har känt oss oroliga eller rädda.

Detta kan du göra själv eller tillsammans med en vuxen.

Först, **knip med tårna**. Känn efter hur musklerna i benen spänns.



Slappna av i tårna.



Andas in och
andas ut långsamt.

Andas in igen och
andas ut långsamt.




Känn efter om det du **sitter på**
är **hårt** eller **mjukt**. **Vicka**
på tårna.

Ta ett andetag till och
andas ut långsamt.



Andas in igen
och **andas ut**
långsamt.



Känn efter hur din kropp känns nu.
Vad känns annorlunda?

Ditt hjärta och din andning lugnar
ner sig när larmet blir tystare.

Starka känslor kommer
och går liksom moln
som svävar förbi.



Och den här gången när vi tänker att draken tittar in genom fönstret igen sätter *hjärnan* igång larmet och vi blir beredda på **kamp**...

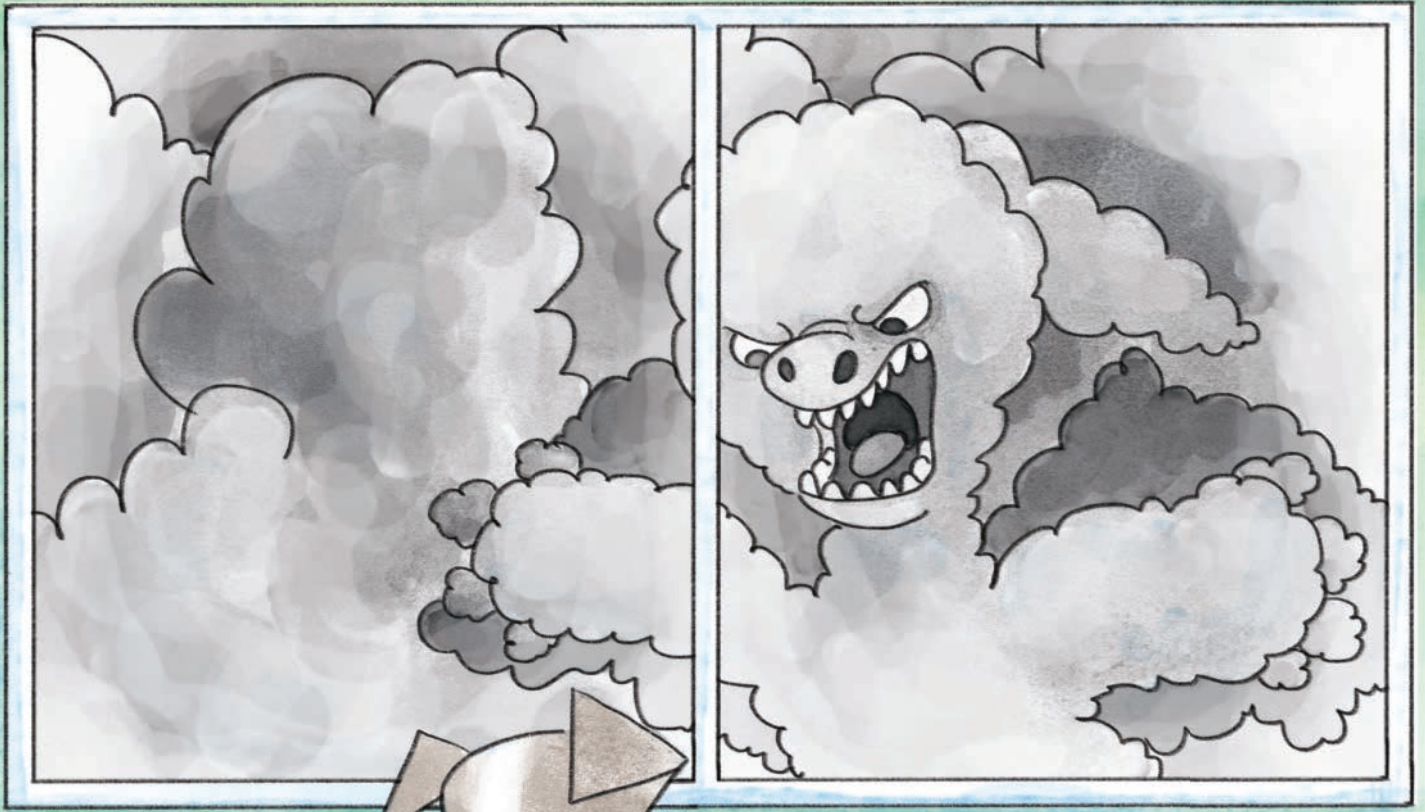
Kamp är när våra känslor blir starka och vi vill knyta näven och stampa med fötterna.

Vårt hjärta slår fortare och vi andas snabbare.

Vi kämpar emot på olika sätt.

Tänk efter, hur känner du dig när du kämpar emot?





Jag skulle
känna det
som om jag...



...vill slå till någonting



...sprutar eld

...är stor som
en jätte





...vill sparka
och stampa

...slåss som
en riddare



...ryter som
ett lejon



...är kokhet som
en vulkan



...vill brottas
som en gorilla



Vi kan lugna vår kropp efter att vi har känt oss oroliga eller rädda.

Detta kan du göra själv eller tillsammans med en vuxen.



Tryck ihop händerna som om du trycker ihop en boll.
Andas in och släpp taget.

Ta ett andetag till och **andas ut** långsamt.






Andas in och
andas ut långsamt.

Känn efter om det du **sitter**
på är **hårt** eller **mjukt**.
Vicka på **dina tår**.



Ta ett andetag till och
andas ut långsamt.



Känn efter hur din kropp känns nu.
Vad känns annorlunda?

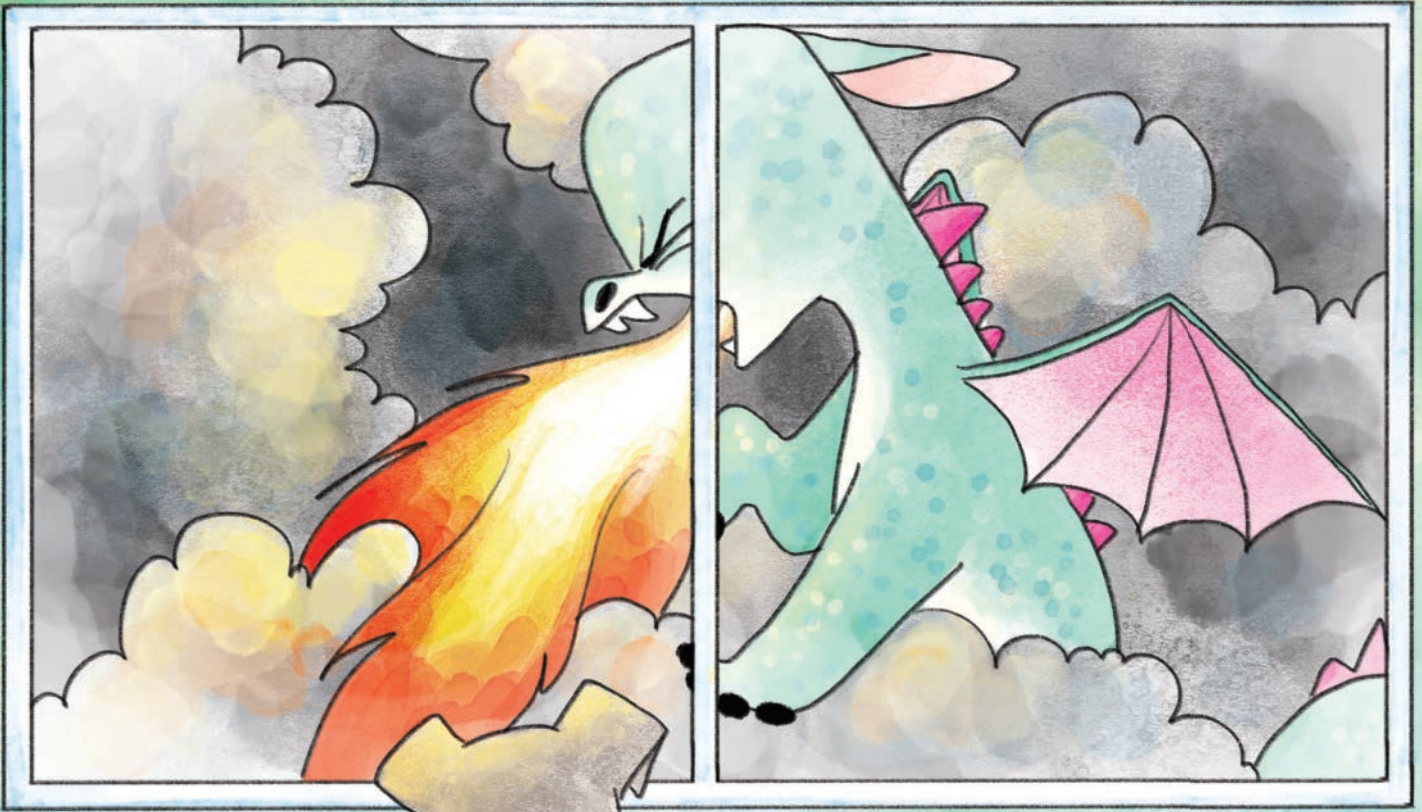
Ditt hjärta och din andning lugnar
ner sig när larmet blir tystare.

Starka känslor kommer
och går liksom moln
som svävar förbi.



Kolla, det är verkligen
en **drake** vid
fönstret!





Det känns som om...

...jag vill
komma
långt, långt
bort



...jag vill slåss
som en riddare

...jag är
osynlig



...jag inte
kan prata





...jag springer
fort som en
galopphäst

...mitt huvud
svävar



...jag är kokhet
som en vulkan

...jag vill försvinna
så fort jag kan



11111111

Det är lugnt. Det är bara en
drake som gått vilse.
Drakvakten kommer att
ringa drakens föräldrar.





Det var läskigt att se draken
utanför fönstret.

Våra kroppar gjorde
vad de behövde göra.



Nu övar vi igen på att lugna vår kropp efter att vi oss känt oroliga eller rädda.



Andas in...
och **andas ut** långsamt.

Andas in igen...
och **andas ut** långsamt.



Känn efter hur din kropp känns när den lugnar sig. Vicka **på tårna**.



Ta ett andetag till och andas ut långsamt.



Vad vill din kropp göra nu när du
känner dig **lugn** och **trygg**?





Jag känner att jag...



...vill skratta
som en apa

...vill leka



...kan ta djupa
andetag



...har kontroll
över mina
känslor



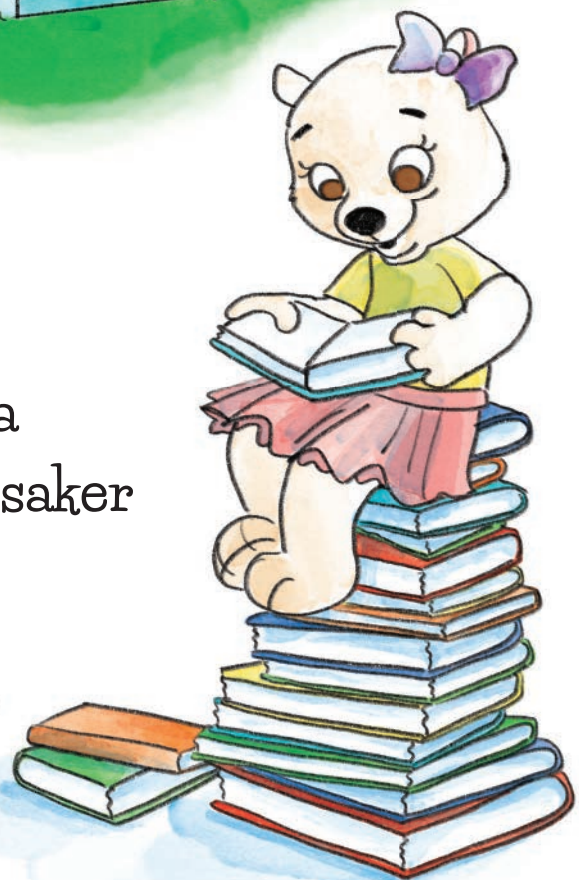
...är nyfiken som
en detektiv



...vill busa med
mina vänner



...vill lära
mig saker



...kan tala så andra hör och
förstår vad jag säger



Känn dig stolt över att
du vet hur du kan lugna
din kropp och stänga av
larmet!

Nu vet vi att vi kan
hantera våra känslor när
de blir superstarka.



**Var stolt över vad du har lärt dig!
Kom så går vi och leker!**







