



# Övning: Hur känner jag mig?

---

## Mål

Målet med övningen är att barnet med hjälp av en vuxen ska lära sig att identifiera och namnge grundläggande känslor och observera vilken typ av känningar de orsakar i kroppen.

## Anvisning

För att öva känslomässiga färdigheter, välj ett ögonblick när barnet är lugnt och villigt att göra saker tillsammans.

Ta fram eller pyssla ihop ett stort papper. Pappret ska vara så stort att barnet kan ligga på det.

Rita konturen av barnets kropp på pappret. Därefter kan ni tillsammans fundera på vilka fler egenskaper hos barnet ni kan rita så att man på bilden känner igen barnet. Om barnet inte vill att hens kropp ritas, kan du också använda en färdig kroppsteckning (finns separat i PDF-format i övningen).

Använd pennor i olika färger och välj en egen färg för varje känsla. Börja med några enkla känslor, såsom glädje, sorg och nervositet. Ni kan använda känslokort som hjälp för att namnge känslor (finns separat i PDF-format i övningen).

Fundera sedan på var i kroppen var och en av känslorna upplevs. Färglägg eller rita mönster på kroppsbilden för varje känsla.

Du kan hjälpa barnet genom att berätta var du upplever dina känslor. Känslor kan upplevas i olika delar av kroppen hos olika människor.

## Exempel

- "Märker du vad som händer i din kropp när du är ledsen? Hur märker du det?"  
→ "Jag vill gråta."
- "Var ska man lägga gråten? Var i kroppen känns den?"  
→ "I huvudet och i ögonen."

Barn tycker ofta att kroppsteckningen är rolig. Hen kanske vill sätta den på väggen i sitt rum. Då kan ni alltid komma tillbaka till teckningen och fortsätta diskussionen.

När man övar på att känna igen känslor är det bra att föräldern klär sina egna känslor i ord för barnet. Till exempel: "Jag hade en tung dag på jobbet idag, och jag är trött. Nu äter vi snabbt ett mellanmål så att tröttheten inte förvandlas till ilska. Efter mellanmålet kommer jag säkert att må bättre."

---



## Försök och observera

Testa ovanstående övning för att identifiera och namnge känslor aktivt i 2–4 veckor.

- Är det svårt för ditt barn att identifiera och namnge sina egna känslor?
- Hade ditt barn nytta av att öva på att identifiera och namnge känslor?
- Märker du om ditt barn använder ett ord för en känsla i vardagen?
- Har diskussioner om känslor minskat något besvärligt beteende?