KÄNSLOSKOLA
– identifiera, differentiera och uttrycka

1. Brainstorma och be barnet säga alla känslor hen kan komma på – under 2 minuter.

   Har barnet svårt att komma på grundläggande känslor kan du ge exempel när de flesta av oss känner en specifik känsla. Utifrån exemplet gissar barnet känslan. Exempelvis:

   - snubbla och nästan ramla på väg in i skolmatsalen –> skam
   - äta en smörgås och när du vänder på brödskivan ser du mögel –>äckel

2. Gå igenom övergripande varför har vi känslor.

   - Känslor ger oss information.
   - Känslor kommunicera till och påverkar andra.
   - Känslor motiverar oss och får oss att göra saker.

3. Gå igenom de vanligaste känslornа, vilka impulser som är kopplade till dem och deras funktion.

4. Vilka av dessa känslor brukar barnet ha? Markera dem.

5. Var i kroppen känns de? Rita en större pepparkaksfigur på ett A4 eller A3 papper och låt barnet välja ut en färg för varje känsla och markera var i kroppen hen känner ilskan, rädslan osv. Hur uttrycks de med ansiktet?

6. Gör en lista i vilka situationer barnet känner respektive känsla? Vad gör hen då?

7. Vilken eller vilka känslor har barnet när hen mår som bäst, känner sig mer lugn/trygg/ohotad? Vad gör barnet när hen mår som bäst eller är lugn/trygg/ohotad?

8. Vilken eller vilka av känslornа är svårast att hantera? Vad gör barnet då?

9. Vad är primära och sekundära känslor? Tydliggör och öva.

10. Vilken eller vilka känslor kan barnet få när hen tänker på den eller de traumatiska händelserna (ex säga när du tänker eller påminns om att du blev utsatt för sexuella övergrepp, när du tänker på att du blev slagen). Lista de känslor som hör ihop med respektive typ av traumatiska händelse till exempel:

    - utsatt för sexuella övergrepp av X – äckel, rädsla och skam
    - utsatt för fysisk våld av Y– ilska, rädsla

11. Öva någon form av gradering av känslornа. Exempelvis lite glad, glad eller jätteglad, 0–5, 0–10, 0–100, gosedjur i olika storlek. Kan vara hjälpsamt att komma överens om vad siffrorna motsvarar i beteende exempelvis på skalan 0–10 där 8–10 handlar om att skada sig själv, saker eller andra.