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 designteam som arbetade med projektet.

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

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

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 urinvånare. 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.

ISBN: 978-1-989757-12-3 (electronic edition)

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 försummelser 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 känsloskola, 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 stöttar. 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 inlärning.

Vi hoppas att många barn får möjlighet att lära sig att s*tarka 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**...

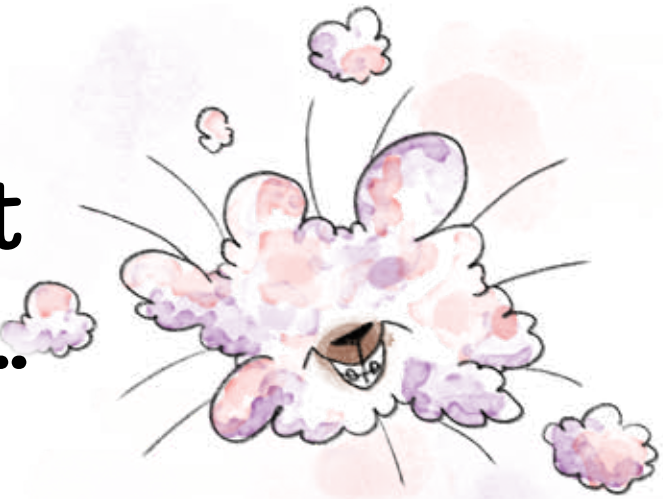
Vi stelnar till när våra känslor blir jättestarka och vi varken kan fly eller kämpa emot.

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...



... jag försvinner

...mitt huvud
svävar iväg

...jag sitter fast

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

...jag blir
väldigt liten
...jag fryser
till is
...jag är osynlig
...jag inte kan få
fram några ord

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.

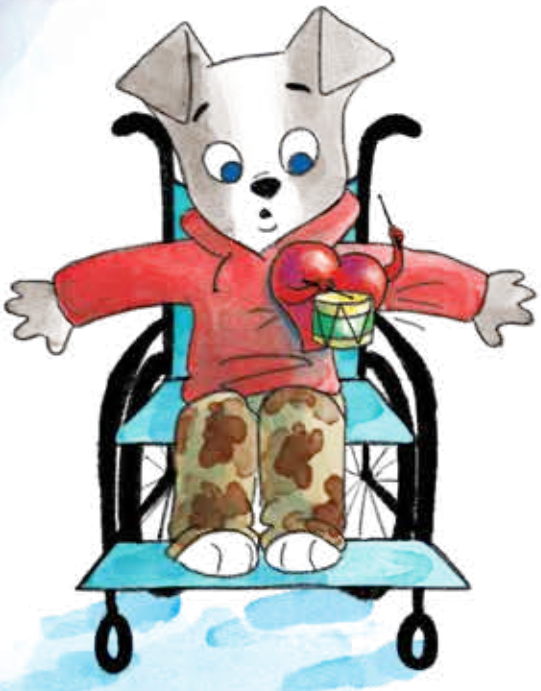
Vi flyr på olika sätt.

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...

...sprutar eld

...vill slå till någonting

...är stor som en jätte

...slåss som
en riddare
...vill sparka
och stampa
...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

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

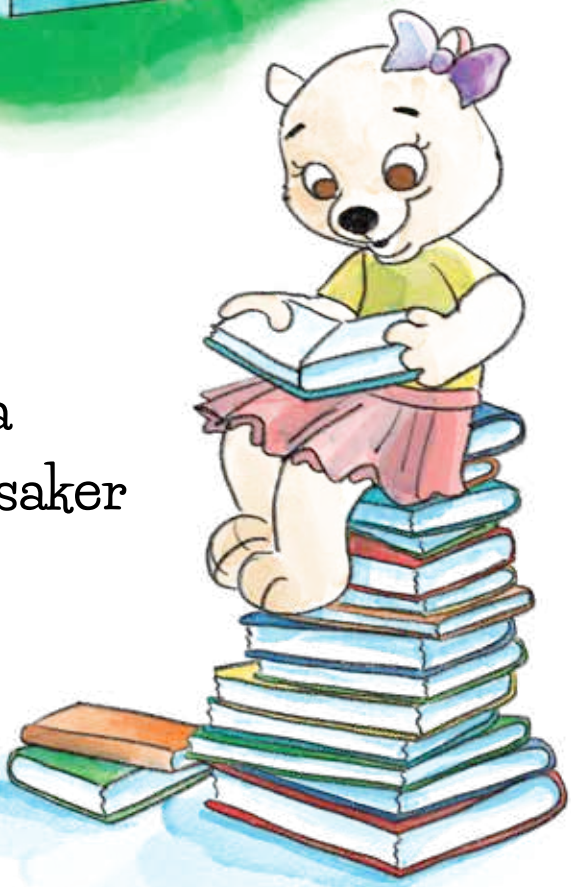
...kan ta djupa andetag

...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!