

# Att prata om känslor – konkreta verktyg för att stärka barns psykiska hälsa

Skolfam och familjehemskonferensen, Göteborg 15/10

@Reyhaneh Ahangaran

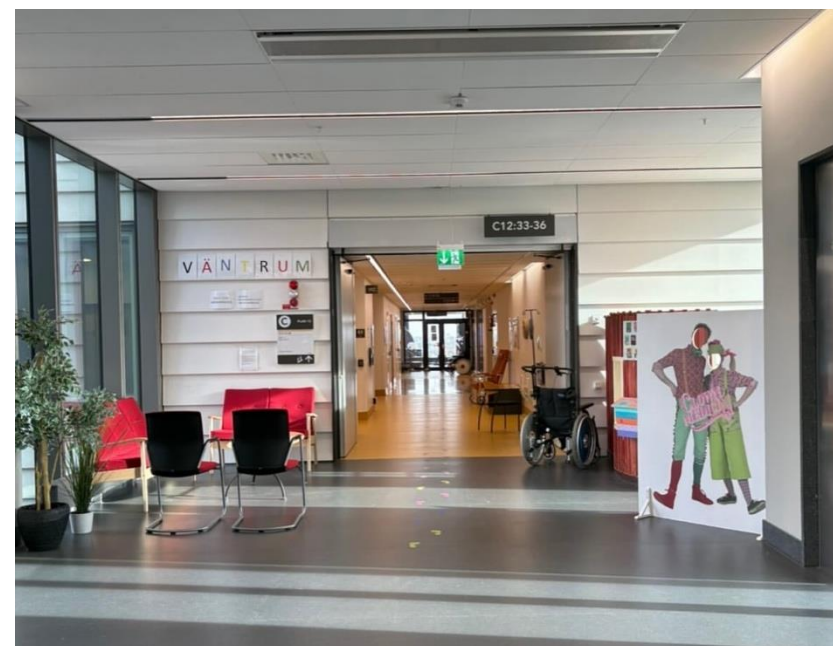
Får ej spridas vidare utanför  
målgruppen för  
föreläsningen 15/10 utan  
tillstånd.

# Presentation

Reyhaneh Ahangaran, leg psykolog & författare

Arbetat som psykolog i 16 år:

- BUP öppenvård
- BUP Konsultenhet (specialistmottagning på Astrid Lindgrens barnsjukhus)
- Skolpsykolog i F-9 skola
- Nu: Enheten för medicinsk psykologi, Karolinska Universitetssjukhuset



## Böcker

- *Allt som händer inuti – om tankar och känslor från A-Ö* (2019)
- *Känsloboken – för dig som går på lågstadiet* (2020)
- *Ska det kännas så här? (och andra svåra frågor)* (2021)
- *Prata känslor med barn – Känsloboken för viktiga vuxna* (2023)
- *Kompisboken – en faktabok om allt som är härligt och klurigt med kompisar* (2023)
- *Boken om oro – råd och hjälp om stort och smått* (2024)

Rabattkod på Bokus: **REY15**



Alla illustrationer av Annika Lundholm Moberg

# Vad kan vara förebyggande arbete i vardagen?

- Ge viktiga vuxna verktyg för att kunna prata om känslor med barn.
- Ge barn verktyg för att identifiera och sätta ord på känslor.
- Se till att barn vet vilka vuxna de kan vända sig till om de behöver hjälp.
- Se till att barn får tid/möjlighet att prata med vuxna.



# Varför ska man prata om känslor?

- Känslor förmedlar information.
- För att kunna framföra våra behov, önskemål och synpunkter behöver vi kunna sätta ord på våra känslor.
- *”Förebyggande arbete för hållbara placeringar”* - att kunna prata om hur man mår är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk ohälsa.



# Varför ska man prata om känslor?

## Amygdalan



Amygdalans uppgift är att ta reda på

1. om något är ett hot
2. utforma ett svar på hotet om det behövs
3. lagra informationen i ens minne så att man kan känna igen hotet senare.



När man känner rädsla, aggression eller ångest är amygdalan kraftigt aktiverad.



När man är stressad eller överväldigad kan den här delen av hjärnan ta kontroll och åsidosätta mer logiska tankeprocesser.





National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information



Advanced

Save Email Se

> [Psychol Sci](#). 2007 May;18(5):421-8. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x.

**Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli**

[Matthew D Lieberman](#)<sup>1</sup>, [Naomi I Eisenberger](#), [Molly J Crockett](#), [Sabrina M Tom](#), [Jennifer H Pfeifer](#), [Baldwin M Way](#)

Affiliations + expand  
PMID: 17576282 DOI: [10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x](#)



- Sätter man ord på sina känslor kan det minska reaktionen från amygdala
- Alltså: att sätta ord på det man är med om gör en mindre stressad, och man kommer ur sin kamp-/flyktreaktion snabbare.
- Det kan också minska intensiteten i ens stressreaktioner framöver.



# Vad kan vara bra för viktiga vuxna att veta och ha koll på?



# Livet går upp och ner – hur veta vad som går utöver det vanliga?



**Frekvens:** Hur ofta inträffar besvären? Händer det en gång i månaden eller händer det flera gånger varje dag?



**Varaktighet:** Hur länge håller besvären i sig? Går de över relativt fort eller håller de i sig länge?



**Intensitet:** Känns besvären lite olustiga eller är de mycket plågsamma?



**Påverkan på det vardagliga livet:** Rullar det mesta i livet på eller är det många rutiner, situationer och saker som borde funka men som inte gör det på grund av svårigheterna?

# Ett barn uppvisar blyghet

**Frekvens:** Händer då och då, när barnet träffar för hen okända nya personer.

**Varaktighet:** Håller i sig ett litet tag, men det blir bättre efter en stund.

**Intensitet:** Barnet rodnar, vill gärna sitta i knät hos en vuxen hen känner men är kvar i situationen.

**Påverkan på det vardagliga livet:** Blir lite nervös varje gång hen ska träffa någon hen inte känner

**Frekvens:** Händer varje gång barnet träffar på någon utanför närmaste familjen, kan hända även med personer som barnet känt länge.

**Varaktighet:** Det blir ingen större förbättring, barnet har ångest under hela tiden.

**Intensitet:** Barnet får ångestpåslag som även ni andra ser. Barnet börjar till exempel gråta, darra i kroppen och vill bort från situationen.

**Påverkan på det vardagliga livet:** Barnet vill inte följa med på saker. Man måste kanske göra stora anpassningar, som att stanna hemma för att barnet inte ska hamna i ångestväckande situationer.

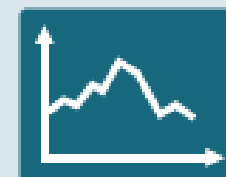


När det gäller de fyra faktorerna kan det också vara så att barnet uppfyller ett par men inte alla:

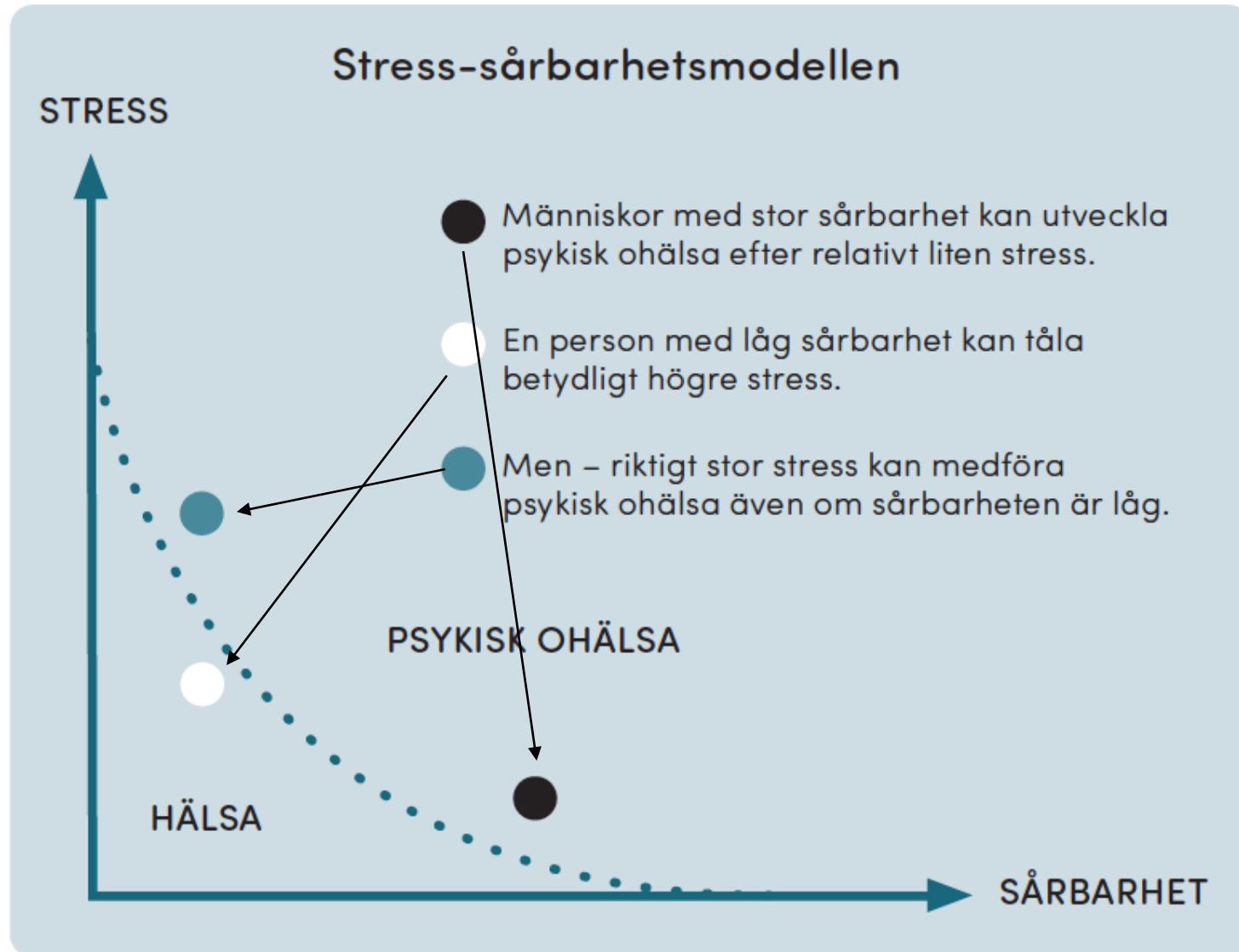
Barnet kanske får panikattacker,

- men de är ändå sällsynta (låg frekvens)
- relativt tidsbegränsade (kort varaktighet)
- men mycket kraftfulla (hög intensitet)
- och barnet drar sig från att vara borta från hemmet, slutar med fritidsaktiviteter och annat (stor påverkan på vardagslivet) av oro för att attackerna ska återkomma.

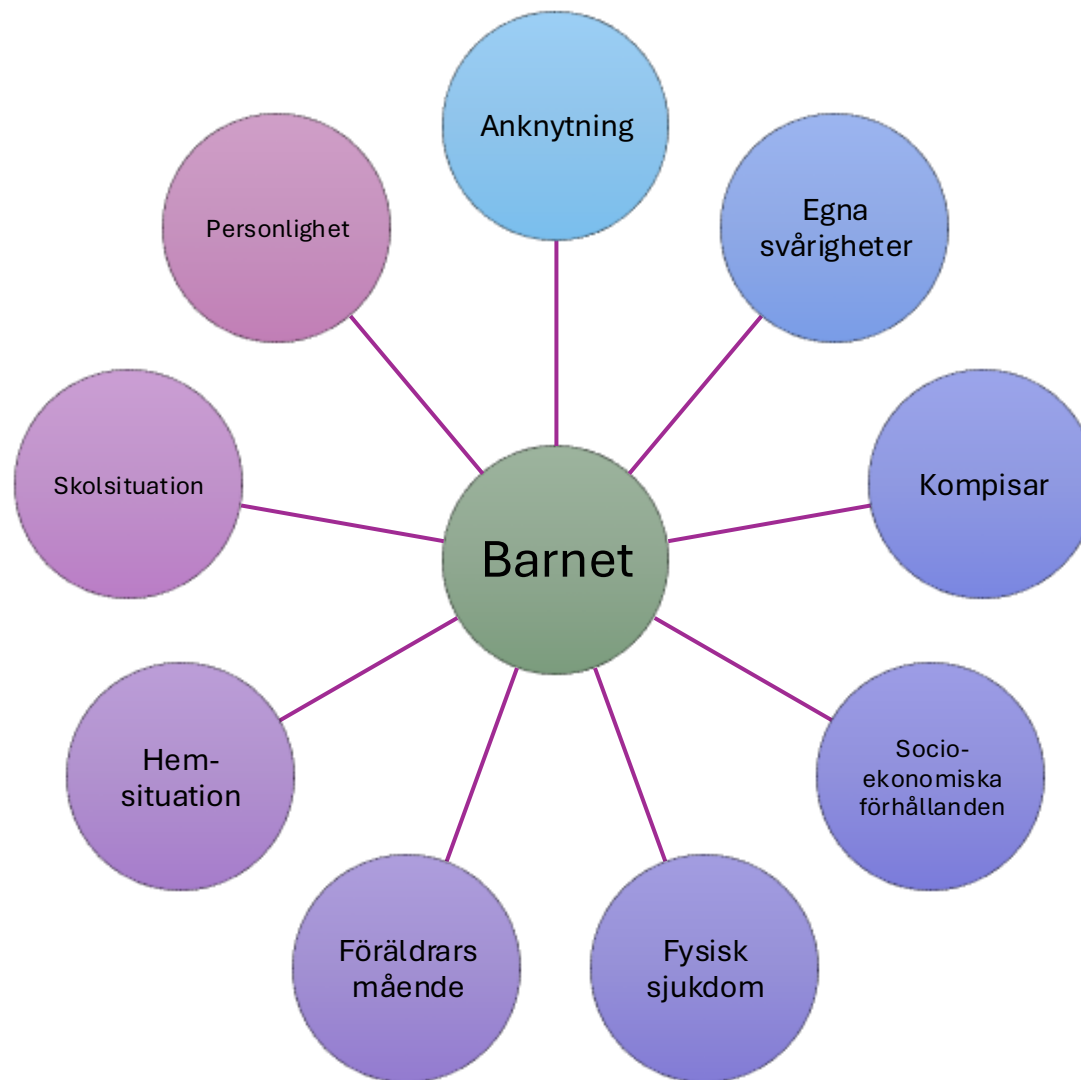
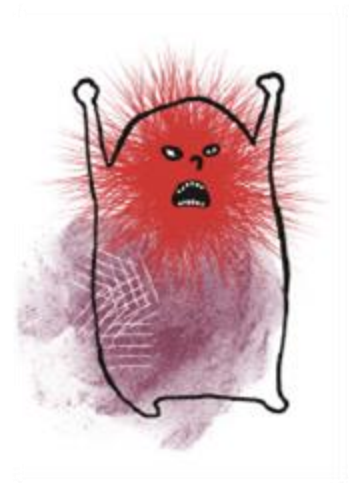
Det är alltid **totalen** som spelar roll.



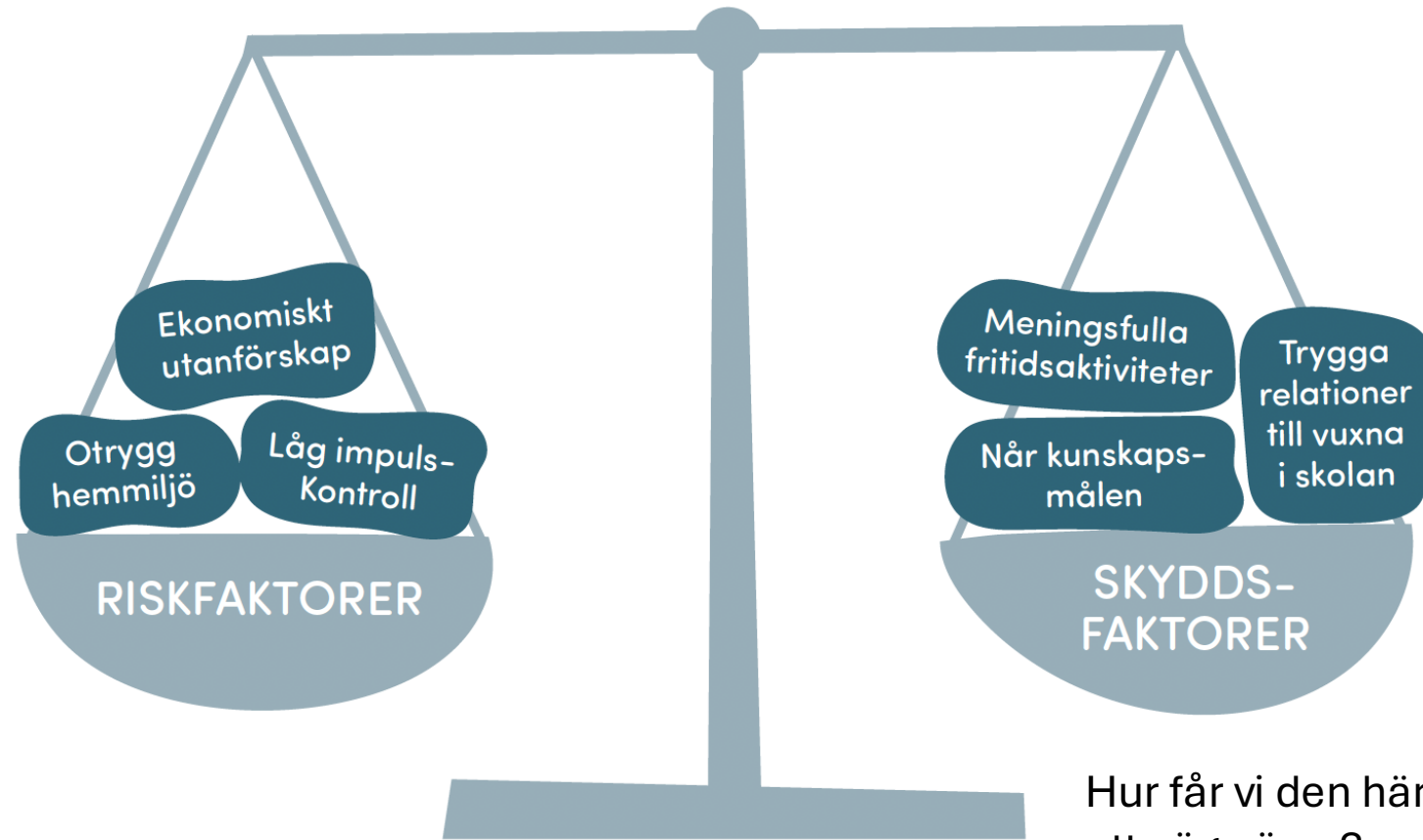
# Varför reagerar vi olika?



# Att förstå ett barns beteende och mående



# Risk- och skyddsfaktorer

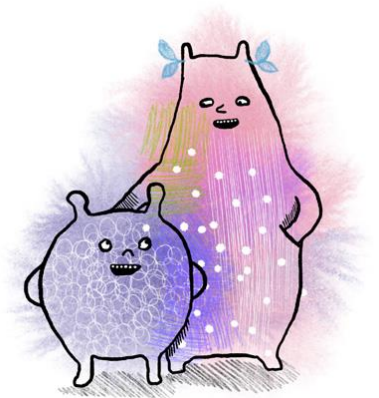
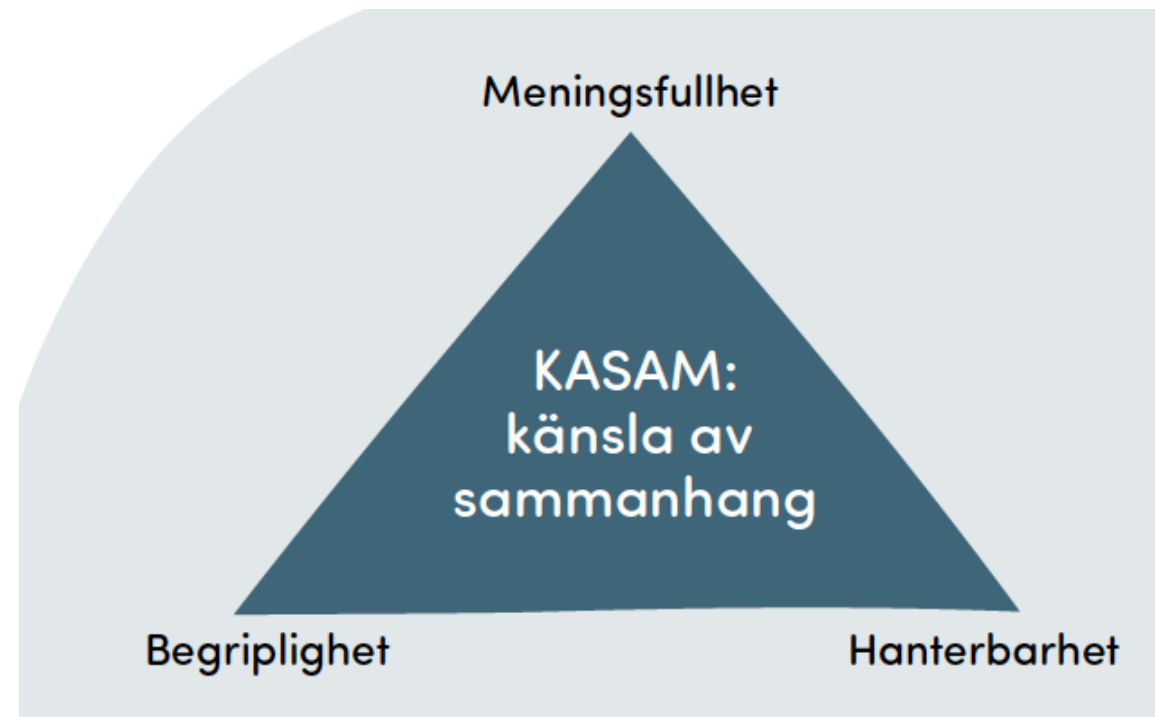


# Skyddsfaktorn KASAM

- **KASAM; känslan av sammanhang**

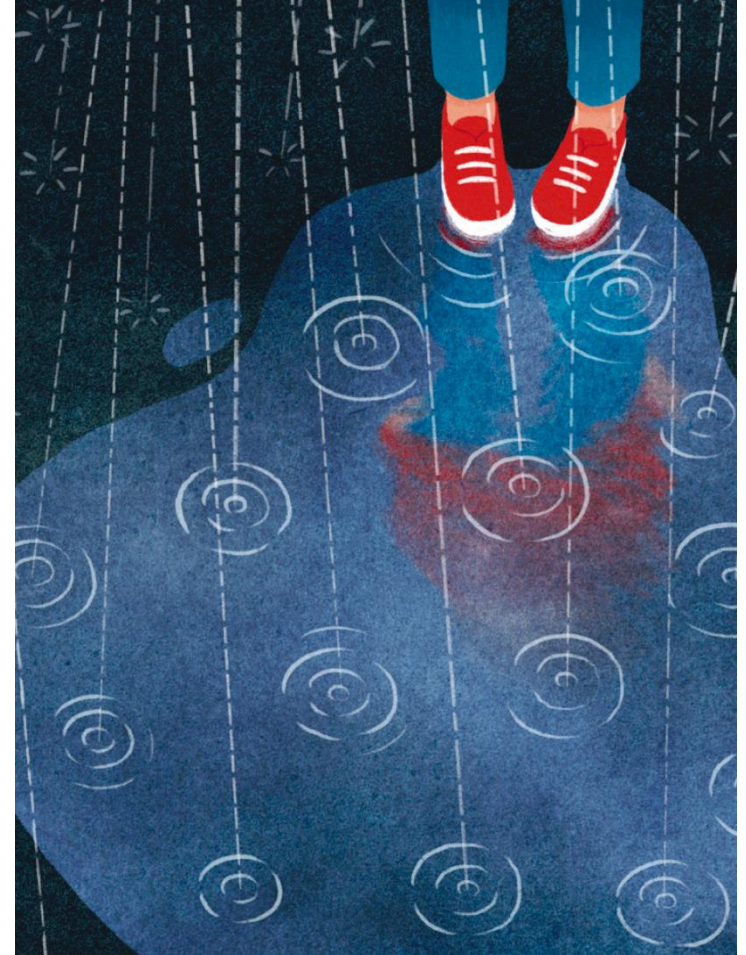
Begripligt och meningsfullt sammanhang med lagom avpassade krav och med möjlighet att påverka sin situation.

- För att en utmanande situation ska bli en stimulerande utmaning som leder till utveckling behövs att
  1. barnet kan **förstå** vad det handlar om
  2. att hen **har medel** till sitt förfogande för att klara det
  3. att det är **meningsfullt** att lösa problemet.



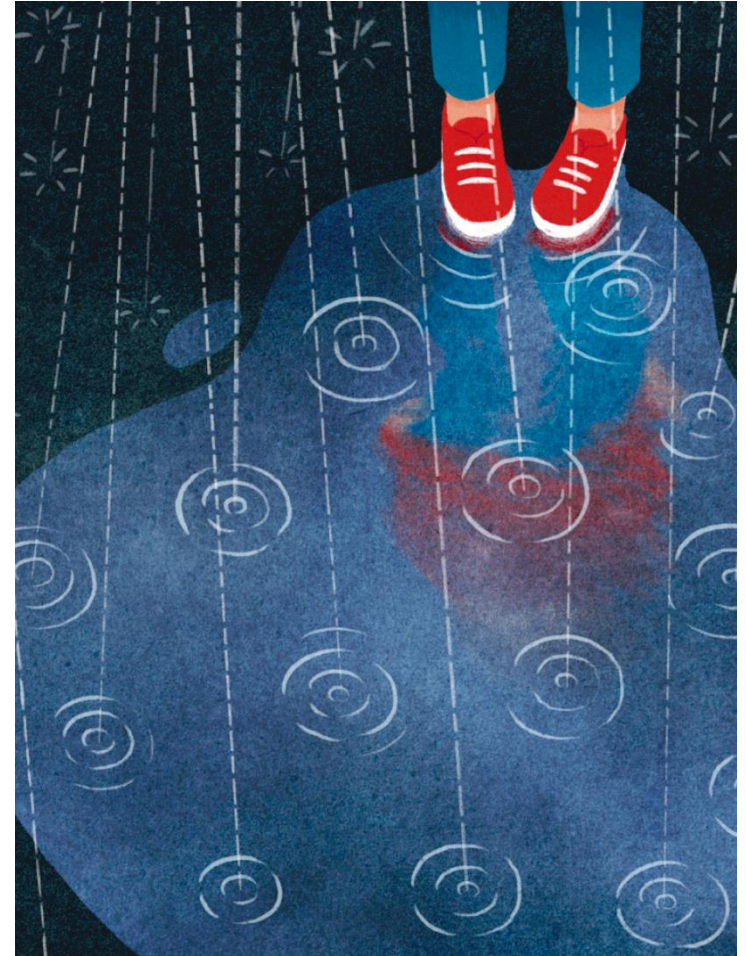
# Nedstämdhet/depression

- Att vara ledsen ibland är en del av livet
- Depression; besvären svårare och mer varaktiga (tänk utifrån de fyra faktorerna)
- **Psykosomatiska symptom** = kroppsliga symptom som helt eller delvis har sin grund i psykiska faktorer
  - Huvudvärk
  - Magont
  - Yrsel
  - Illamående



# Nedstämdhet

- Ledsna
- Håglösa (inget är roligt, varken lek eller annat som brukar vara lustfyllt)
- Brist på energi
- Bråkiga
- Stingsliga
- Drar sig tillbaka
- Hyperaktiva
- Dålig koncentrationsförmåga
- Apatiska
- Problem med mat och sömn
- Huvudvärk, magont



# Några tips på att bemöta ett ledset barn

- Var detektiv/lägg ett pussel – vad är orsaken?
- Om en specifik sak, jobba utifrån den. Är det något som hör livet till eller något utöver det vanliga?
- Hjälプ till att sortera i tankarna, skriv ner sakerna ni pratar om.
- Uppmuntra alla viktiga vuxna runtomkring att strössla med uppmärksamhet, kärlek, tid.
- Se till att barnet inte drar sig undan för mycket, viktigt att göra saker.

Dock fin balans mellan vila/anpassa omständigheterna och att fortsätta vara aktiv.



# Ångeststörningar

- Vad är ångest?

*”Ångest är en obehaglig känsla som känns väldigt tydligt i kroppen.*

*Ångest är jobbigt men har faktiskt en väldigt viktig funktion i vår kropp – det är nämligen vårt larmsystem, som ett brandlarm! Om vi skulle vara med om något farligt är det otroligt viktigt att kroppen snabbt förbereder sig på att göra något för att försvara oss.*

*Men, precis som att ett brandlarm ibland kan dra igång fast det inte brinner kan ångesten komma fast det inte finns något som är farligt.”*

- En del av livet, vanligt
- Hos barn ofta förknippat med fysiska symptom (magont osv.)





Läskig situation!



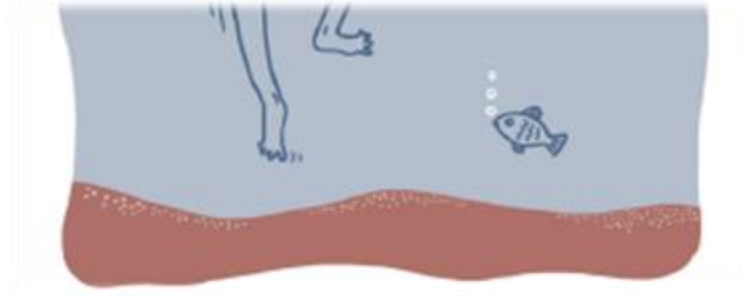
Larmsignalen går igång – ångesten går igång



Det händer saker i kroppen som gör att du kan springa snabbare



Du springer iväg från den farliga situationen och klarar dig



Något som känns läskigt fast det inte är det händer – eller så *tror* man att det kommer hända



Ångest väcks/larmsignalen går igång



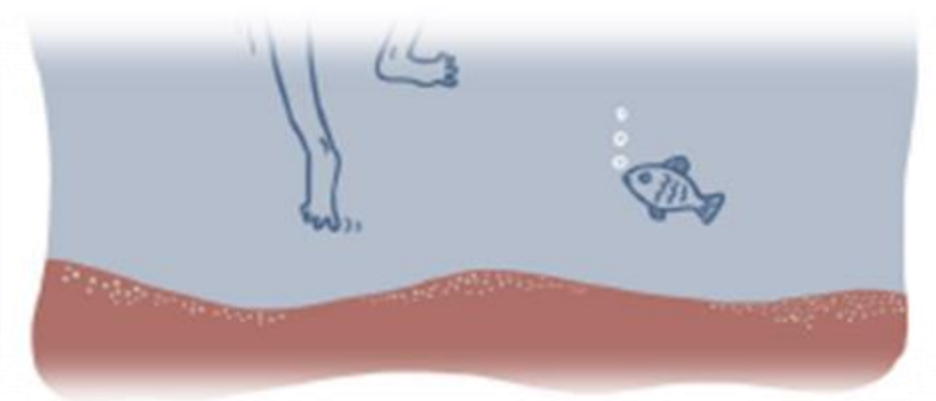
Det händer saker i kroppen och det känns superjobbigt



Man undviker situationen och ångesten lättar för stunden

# Några tips på att bemöta ett barn med oro och ångest

- Kom ihåg: ångest i sig är inte farligt även om det kan kännas (och se ut) så.
- Bemöta ångest med lugn, trygghet.
- Vad behöver man som viktig vuxen hitta för egna strategier för att själv inte bli uppstressad?
- Barnet kan behöva att träna på att stegvis stå ut med ångesten/oron och märka att inget farligt händer. Vad är utmaningar på en lagom nivå?



# Orosmonster!



# Hur barn påverkas av trauma

- Flera faktorer påverkar hur ett enskilt barn påverkas av en traumatisk händelse:
  - Vad barnet har utsatts för
  - Barnets egna egenskaper
  - Barnets livsvillkor

Grundläggande saker som måste funka:

- Säkerhet, trygghet
- Mat
- Sömn
- Rörelse
- Skola
- Träffa andra
- Metoder för att kunna slappna av fysiskt (reglera nervsystemet)



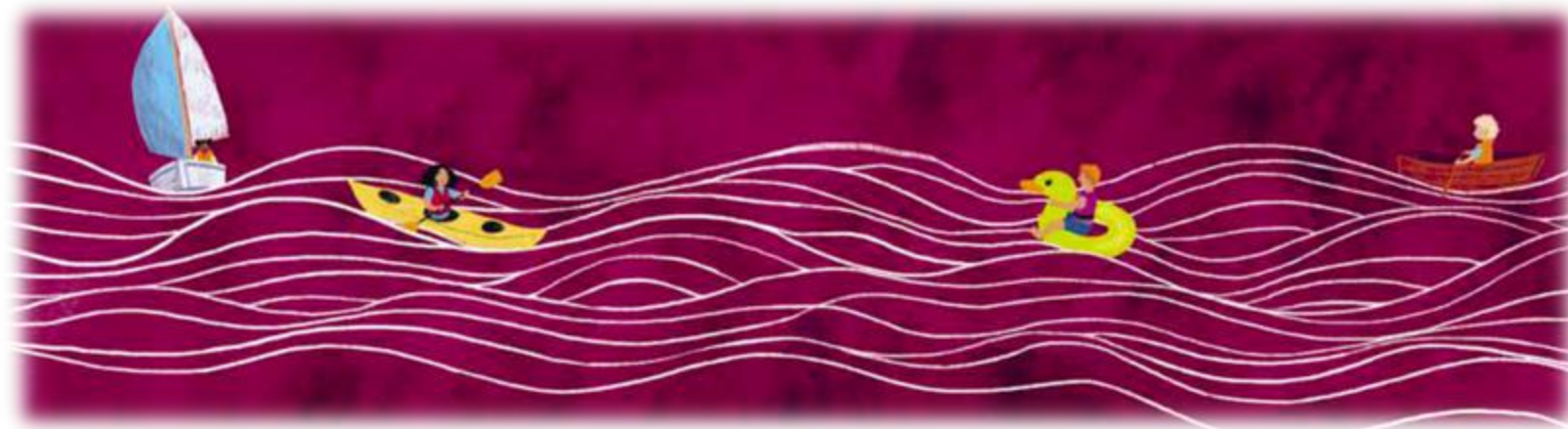
# Möta ett traumatiserat barn



Att vara med om en traumatisk händelse är att tappa kontrollen. Hur kan man hjälpa barnet att återfå kontroll?

- Vara delaktig i beslut
- Få anpassad information
- Förberedas på hur resten av dagen kommer se ut, vad som händer imorgon (om möjligt)
- Vardag, rutiner
- **KASAM**

**Traumatiserade barns integritet har ofta blivit skadad – extra omsorg.**



# TMO – Traumamedveten omsorg

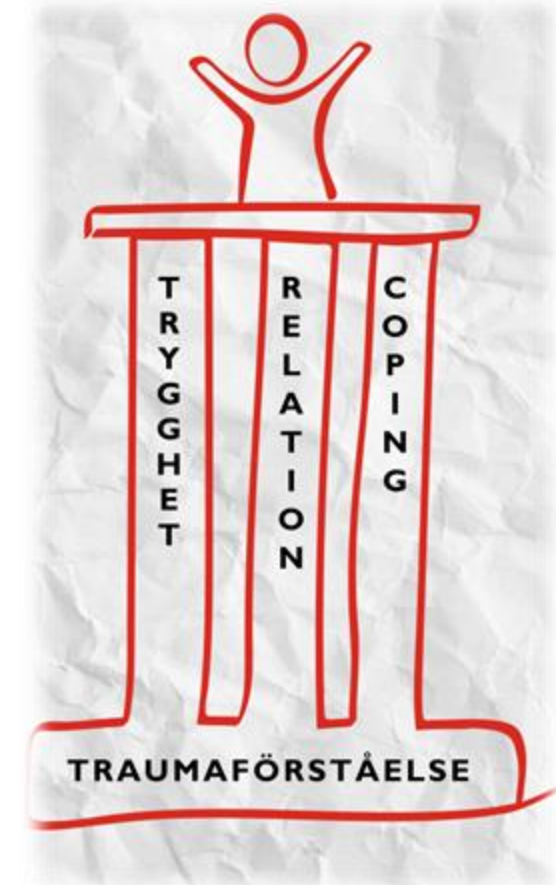
Fokus i TMO ligger inte på behandling och psykoterapi, utan *”på ett positivt och hänsynsfullt bemötande av barn och unga som skapar utrymme för lärande och lek”*.

Utbildningar via Skolverket och Rädda Barnen.



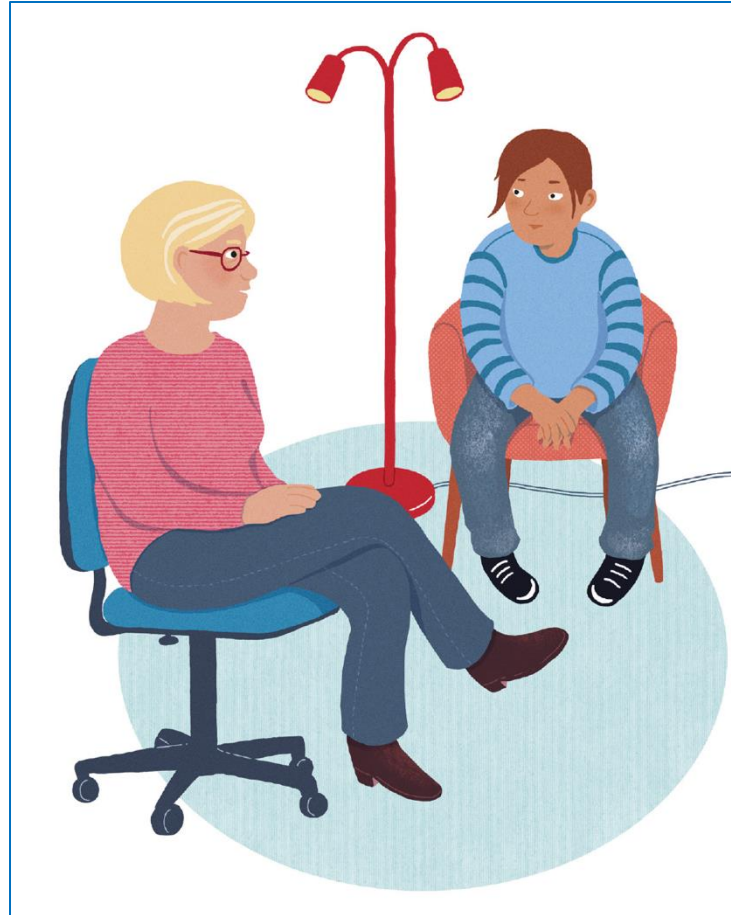
**KOMPETENS HOS EN VIKTIG VUXEN**

- Att vi förstår sambandet mellan svåra händelser, känslor och beteende
- Att vi ser barnet och barnets behov oavsett på vilket sätt barnet förmedlar sina behov
- Att vi förstår att vi är det verktyg som kan göra skillnad
- Att vi tränar på att hantera våra egna känslor
- Att vi själva söker stöd
- Att vi har tålamod



Rädda Barnen

# Konkreta verktyg att skicka med viktiga vuxna

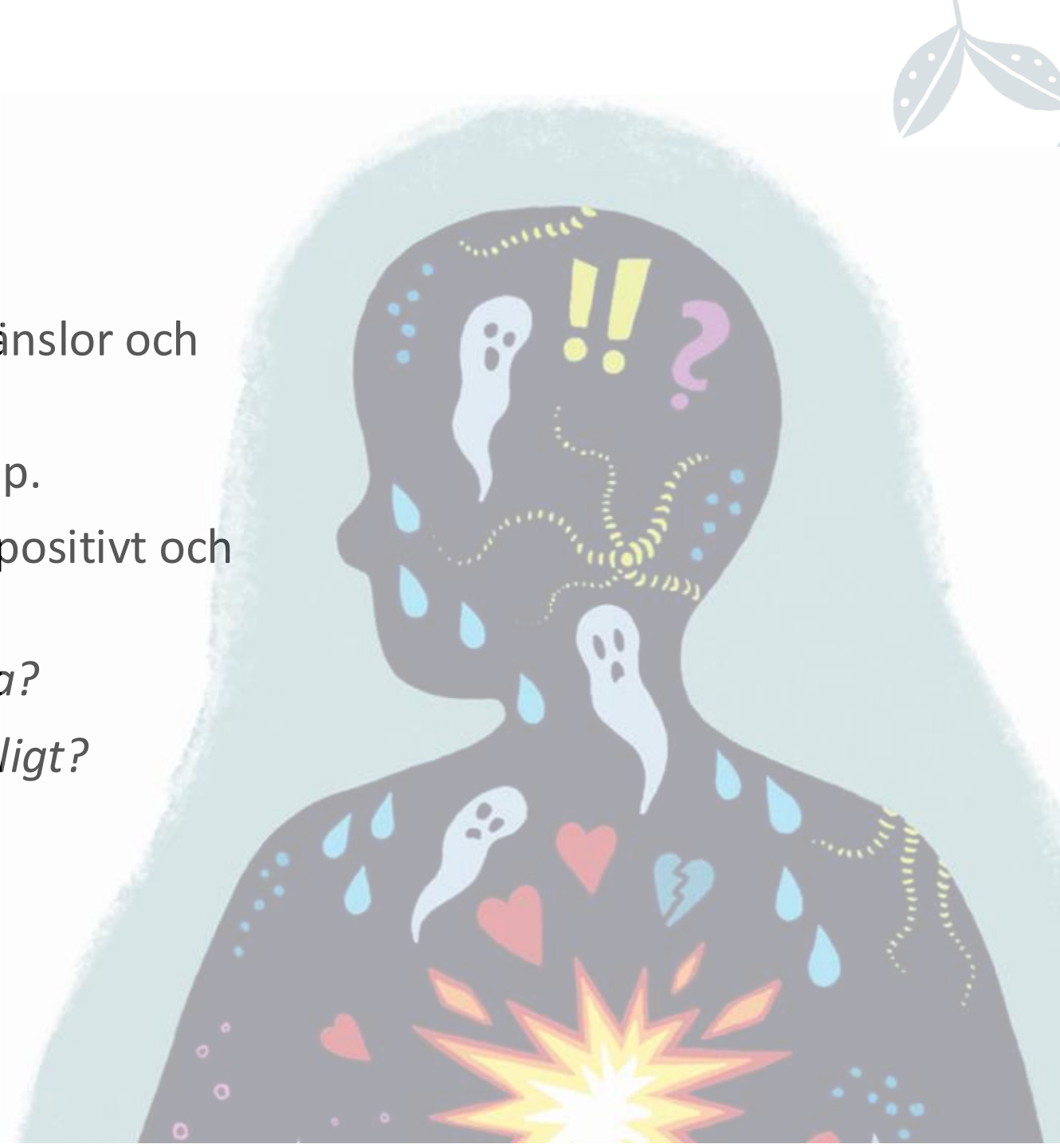


# Viktigt för barn

- Barn behöver lära sig att känna igen känslor och sätta ord på dem.
- Förstå att kropp och knopp hänger ihop.
- Lära sig bedöma sina känslor – vad är positivt och vad är negativt?

*Hur känns det i din kropp när du mår bra?*

*Hur känns det i din kropp när du mår dåligt?*



# Viktigt för barn - var konkret!



# Viktigt för barn

- Veta när man ska ta hjälp av en trygg vuxen.
- Vem kan man ta hjälp av?
- Hur ber man om hjälp?

Kan man komma överens om något särskilt ord/tecken etc. som visar när man behöver prata?



Ringa in de vuxna  
du litar på och som du kan prata med.

Mamma pappa syster bror bonusförälder

bonussyskon kusin mormor morfar

farmor farfar faster farbror moster

morbror klasslärare gympalärare tränare

kompis förälder (vem?) .....

annan lärare (vem?) .....

fritidspersonal (vem?) .....

skolsköterskan skolkuratorn

skolpsykologen rektorn grannen

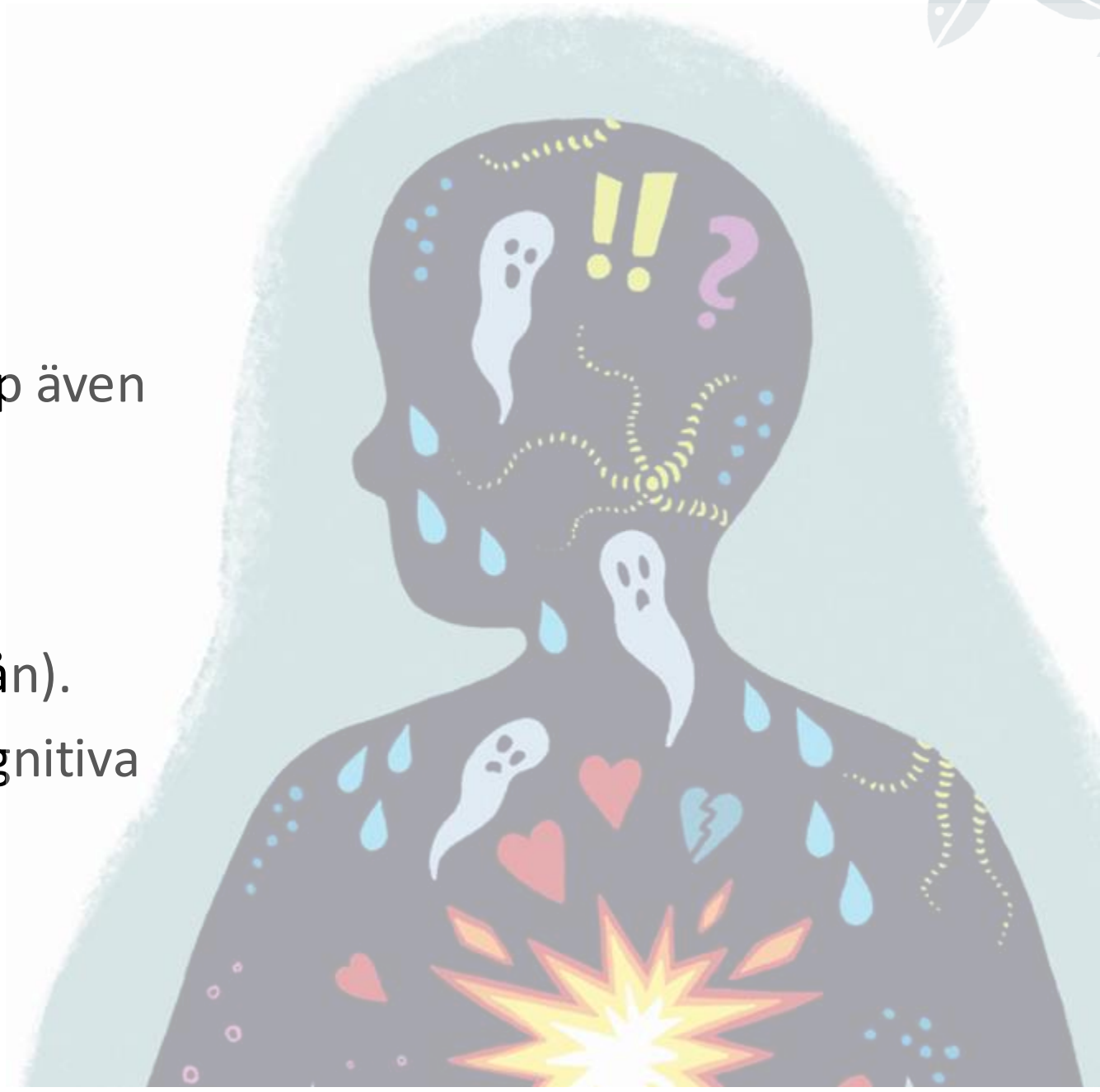
mattanten vaktmästaren

skolbibliotekarien



# Viktigt för barn

- Använda visuellt material
- Vuxna är rollförebilder
- Hur förmedla till barn att de får hjälp även om de själva "gjort fel"?
- Hjälp barnet utveckla sin mentaliseringsförmåga (att se andra inifrån och sig själv utifrån).
- Ta hänsyn till eventuell NPF eller kognitiva svårigheter!



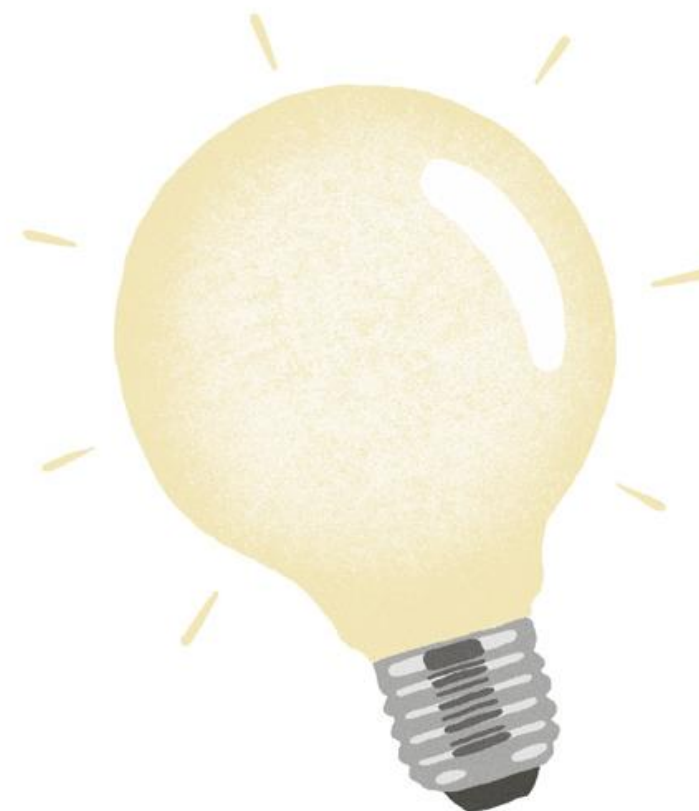
# Konkreta verktyg - prata om känslor och mående

- Berätta om dig själv – ge egna exempel från ditt liv!
- Vid middagen, läggdags eller annan daglig rutin: säg en bra och en dålig sak som hänt under dagen. Det är bra att träna på att se nyanser.
- Använd litteratur, filmer, tv-serier!
  - *Varför tror du att den karaktären gjorde så?*
  - *Har du varit med om något liknande någon gång?*
  - *Jag minns när det där hände mig, då gjorde jag så här...*



# Konkreta verktyg - prata om känslor och mående

- Prata om något som ligger barnet nära och som hen kan relatera till.
- Ställ motfrågor.
- Finns det någon annan som barnet vill prata med? Du kanske står för nära?
- Involvera barnet i lösningarna – fråga vad barnet tycker vore bra/om hen har förslag.



# Konkreta verktyg - prata om känslor och mående

- Känn av barnets rytm. Behöver du backa/pausa?
- *När* pratar barnet?
- Lyssna villkorslöst, icke-dömande - försök att inte läsa in saker.
- Vad tillhör dig och vad tillhör barnet?
- Svårt att få ett barn att prata om dåligt mående om man inte pratar om bra mående - prata med barnet, visa intresse. Uppmuntra till alla typer av samtal.



# Konkreta verktyg - prata om känslor och mående

- Sitta bredvid varandra, fylla i formulär eller rita
- Promenera med varandra, åka bil.
- Hemma eller på annan plats?

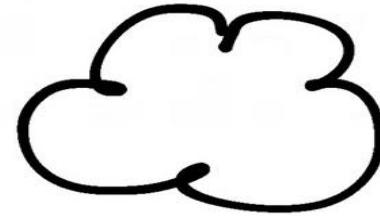
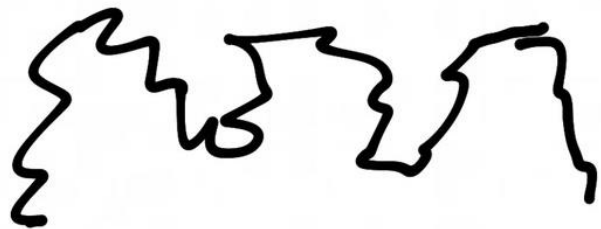
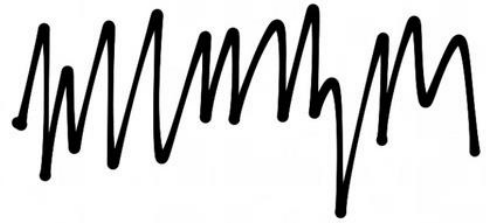
När det är svårt att prata:

- Skatta i siffror
- Använd bildstöd! Emojis, sätta en siffra 0-10.
- Rita!



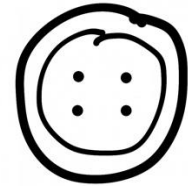
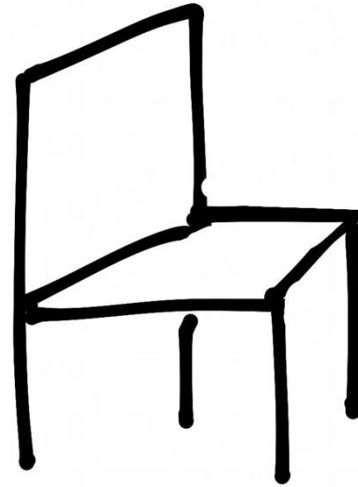
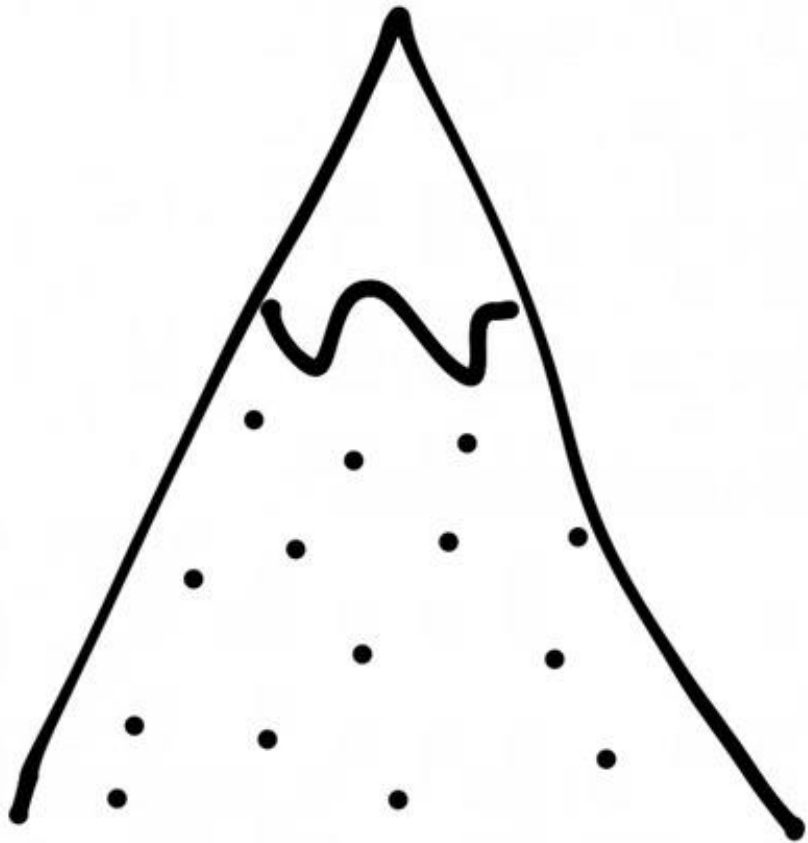


# Hur känns känslan?



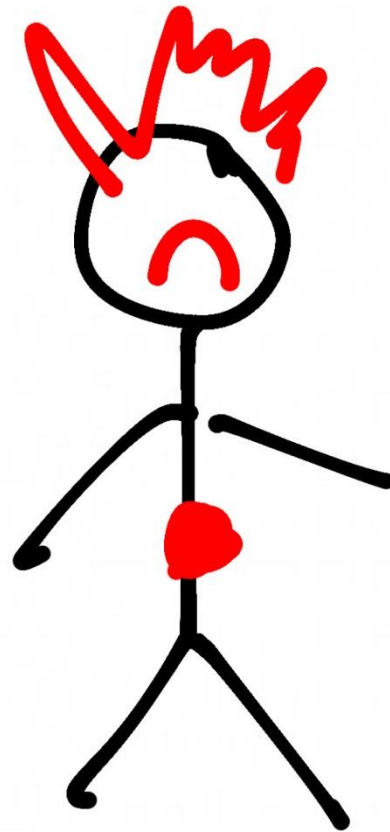
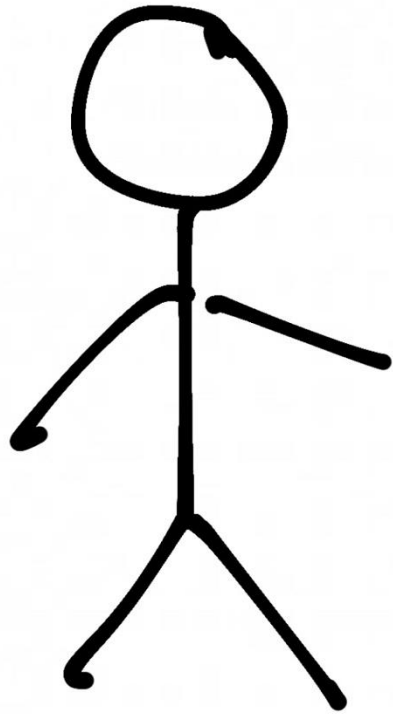


# Hur stor känns känslan?





# Hur och var känns känslan?





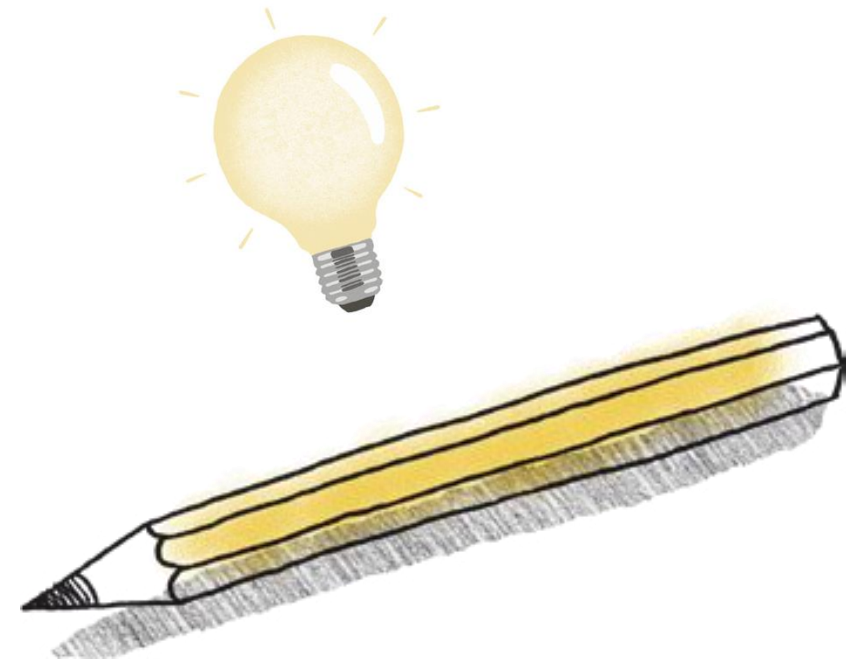
Om du skulle skatta känslan, hur känns den då?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Konkreta verktyg - Problemlösning

1. Exakt vad är problemet? Försök att vara så tydlig som möjligt.
2. Vilka olika lösningar kan det finnas på problemet? Tänk helt fritt!
3. Gå igenom dina lösningar och fundera på hur det skulle bli om du löste ditt problem på just det sättet.
4. När du kollat igenom dina lösningar, vilken är bäst?
5. Pröva din lösning! Funkar den inte – välj en annan av sakerna du tänkt ut.



# Saker för viktiga vuxna att tänka på

**Affektsmitta:** känslor smittar, både negativa och positiva.

**Avslappning:** lugna det autonoma nervsystemet/stresssystemet. Djupa andetag, röra på sig, vila en stund mm. Ta mikropauser.

**Good enough/tillräckligt bra:** för att stå ut med känslor av otillräcklighet - lägga fokus på det vi kan påverka och acceptera att vi inte kan förändra allt.



# Tips på material för vuxna



[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)



## PRATA MED BARN OM KROPPEN OCH GRÄNSER

Stopp! Min kropp! är en vägledning för hur du kan prata med barn i olika åldrar om kroppen och gränser.



## LÄMNA INTE BARN SJÄLVA MED SIN ORO FÖR KRIG

Uttalandet om att det kan bli krig i Sverige har skapat stor oro hos barn. Läs om hur du som vuxen kan prata med barn i din närhet.



## LUGNA LYSSNA STÄRK – FÖR BARN I AKUT KRIS

I vår vägledning finns konkreta råd och tips på hur du kan möta barn i kris efter allvarliga händelser i samhället.



## PRATA MED DITT BARN OM ÖVERGREPP PÅ NÄTET

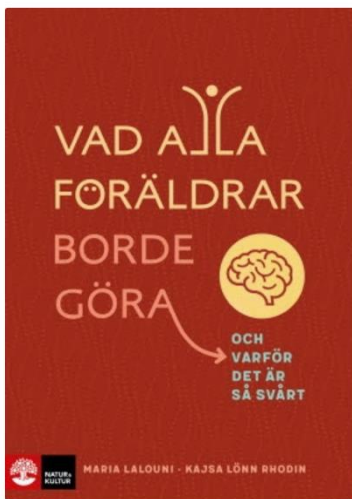
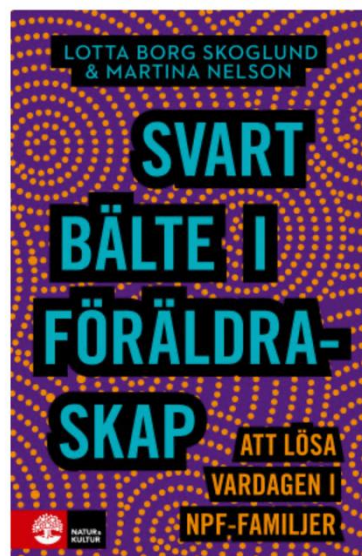
I nya #nätsmart hittar du tips och råd om hur du kan prata med barn om sexuella övergrepp på nätet.



## PRATA MED BARN OM SVÅRA HÄNDELSER

Även barn som inte själva drabbats av en svår händelse kan behöva hjälp att bearbeta det de hör talas om.

# Tips på material för vuxna



# Tips på material till barn – Rädda barnen

## Blandade känslor

**BLANDADE KÄNSLOR  
FAKTABLAD OCH AKTIVITETSBLAD**

**HEJ!**  
De här bladen handlar egentligen om en enda grej: känslor! Ibland är det härligt att känna känslor och ibland är det jobbigt. Vi som skrivit texterna är psykologer på Rädda Barnen. Vi tycker att det är jättebra att lära sig om hur känslor funkade och vad vi kan göra om något känns svårt. Läs det du tycker känns viktigt för dig! Testa gärna tipsen och uppgifterna. Du kan läsa ensam eller tillsammans med en kompis eller med en vuxen du gillar. Ta hand om dig!

**VAD ÄR KÄNSLOR EGTENLIGEN?**  
Känslor är något som finns i kroppen och huvudet. Känslor dyker upp när något händer eller när du tänker något. Ibland vet vi exakt varför vi känner oss till exempel glada eller ledsna. Andra gånger är det svårt att veta vad det är vi känner eller varför det känns på ett visst sätt. Vi människor kan känna många olika känslor, till exempel rädsla, glädje och oro. En känsla kan ha flera olika namn. Vi kan till exempel använda orden arg och irriterad för att beskriva samma känsla i kroppen.

**JOBBIGA KÄNSLOR**  
Att då och då känna sig ledsen eller orolig är inget konstigt, det ingår i livet. Men om du ofta gör omkring med en jobbig känsla i kroppen eller att det jobbiga känns väldigt starkt, ska du få hjälp med det. Ibland vet man inte varför det känns jobbigt, det är okej. Då får en vuxen du litar på hjälpa dig att lista ut varför det känns som det gör och vad som kan hjälpa dig att må bättre.

**KROPP OCH KNOPP HÄNGER IHOP**  
Din kropp och ditt huvud hänger ihop. När du känner en jobbig känsla känns det i kroppen. Du kanske får ont i huvudet när du är ledsen, eller ont i magen när du är orolig för något. Ibland kan vi tro att vi är sjuka när det känns så där mycket i kroppen. Det är vi inte, det är bara kroppens sätt att berätta hur vi mår. Om det blir så här för dig, be en vuxen om hjälp för att förstå hur kroppen och huvudet hänger ihop.


**TIO**  
Mår toppen!

**KÄNSLOMETER**

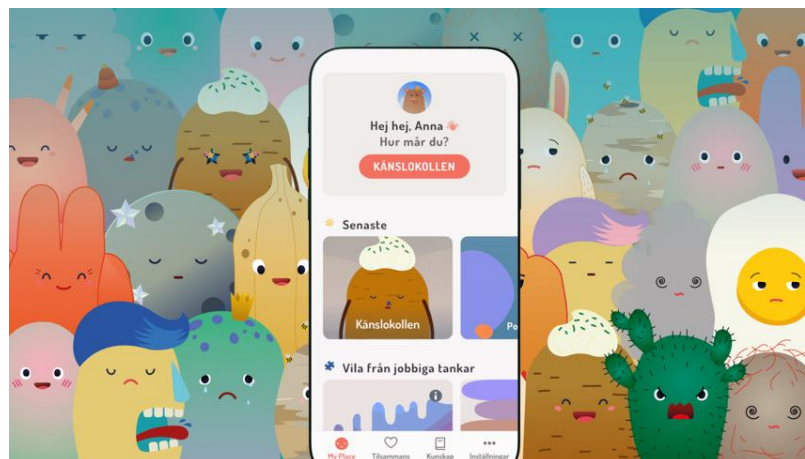
**FEM**  
Mittelmellan

**ETT**  
Mår dåligt

Ibland är det svårt att beskriva med ord hur vi känner oss och om vi mår bra eller dåligt. Den här känslometern är till hjälp om du vill berätta för någon hur du mår.



## Appen Safe place



## Stopp min kropp



[www.lilla.raddabarnen.se](http://www.lilla.raddabarnen.se)



# Tips på material till barn och unga

## Utbildningsradion – UR Play

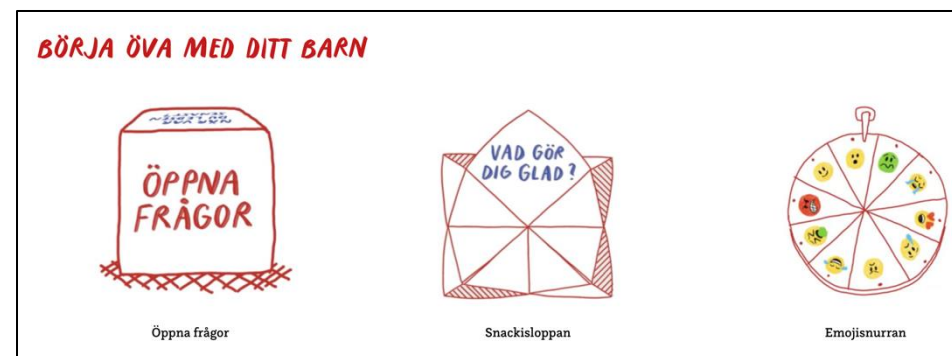


# Tips på material till barn och unga

SVT

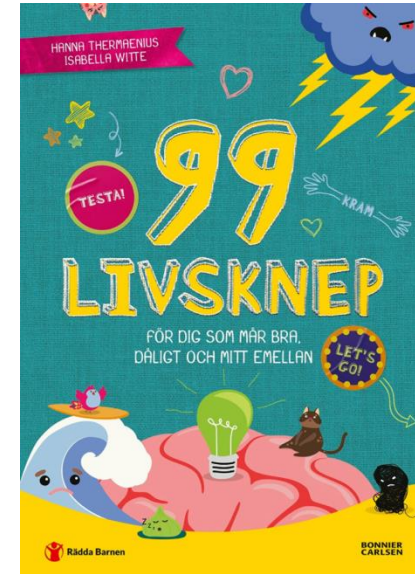
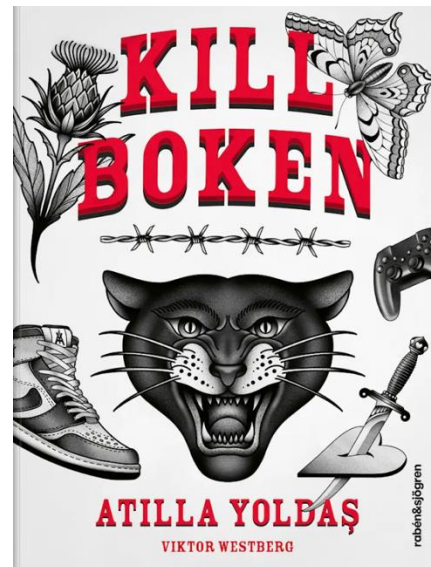
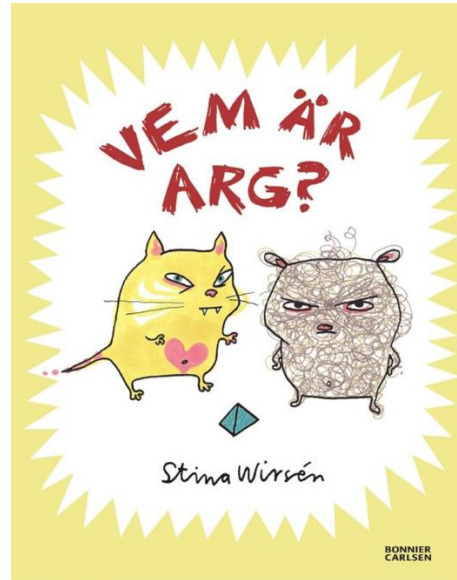
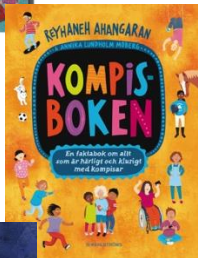
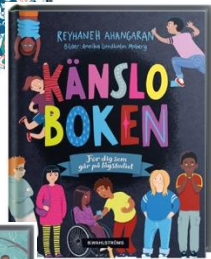


Livsviktiga snack



Känslogrejen

# Tips på material till barn och unga



# Annat material

- BRIS
- UMO
- YOUMO
- Lilla krisinfo
- Lilla Aktuellt

Kompiskort



Nallekort





# Tack!

@psykologiforbarn

[www.reyhaneh.se](http://www.reyhaneh.se)

Rabattkod på Bokus t.o.m. 31/12:

**REY15**

