

99 LIVSKNEP

HANNA THERMAENIUS
ISABELLA WITTE



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN



99 LIVSKNEP

– FÖR DIG SOM MÅR BRA, DÅLIGT OCH MITT EMELLAN

© Text: Hanna Thermaenius 2024

© Bild: Isabella Witte 2024

Illustration på sid 13 av Viola Hedenberg, på sid 77

av Ellen Thermaenius samt på sid 53 av John Hedenberg

Foto på sid 6 Rebecka Ekholm/Länge Leve kommunikation,

på sid 84 New Africa, Oleksandr Kozak, Fabio Principe/stock.adobe.com,

på sid 85 Halfpoint, highwaystarz, VadimGuzhva, Monkey Business/

stock.adobe.com samt Jacob Lund Photography/iStock, på sid 140

Niklas Ekdahl/Länge Leve kommunikation, på sid 141 Elena Franzén

Konceptutveckling och formgivning: Länge Leve kommunikation –

Isabella Witte, Niklas Ekdahl, Kristina Nilsson, Bethina Byström

Faktagranskning: Psykologer och psykoterapeuter på

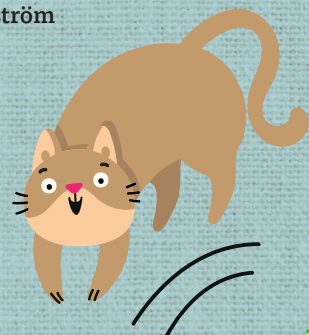
Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling

Utgiven av Bonnier Carlsen bokförlag, Stockholm

Tryckt av Livonia Print, Lettland 2024

ISBN 978-91-7979-360-9

www.bonniercarlsen.se





INNEHÅLL

➡ 1. KÄNSLOTRASSLET

SIDAN 8

Kapitel 1 handlar om att få koll på känslor och tankar. Du får lära dig mer om vanliga känslor och hur känslor och tankar hänger ihop.

➡ 2. BLANDADE VANOR

SIDAN 36

Kapitel 2 har knep för hur du får till din bästa må bra-mix och skapar bra vanor i vardagen.

➡ 3. VÄLJ DINA PLATSER

SIDAN 64

Kapitel 3 har fokus på hur du hittar din väg, kan uttrycka dina åsikter och nysta i vad som är viktigt för dig.

➡ 4. STARKA KÄNSLOR

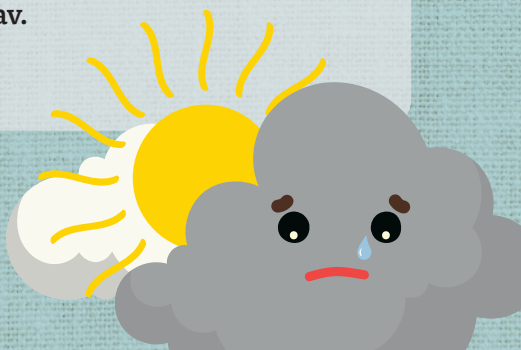
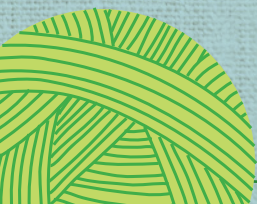
SIDAN 86

Kapitel 4 handlar om hur du kan hantera orosvågor, deppmoln och vad du kan göra när känslorna känns alltför starkt.

➡ 5. HITTA HJÄLPEN

SIDAN 116

Kapitel 5 reder ut hur du kan få stöd när du mår dåligt och hur du hittar viktiga vuxna att ta hjälp av.



HALLOJ!



Jag heter Hanna och är barnpsykolog. Jag har jobbat i många år med att hjälpa barn som har det svårt på olika vis. I den här boken har jag samlat må bra-tips och -knep från barn som jag träffat, och från mina kloka jobbar-kompisar på Rädda Barnen.

Herr Ågren



Åh, vad bra att du har samlat knep. Det här kommer verkligen hjälpa många.

Peppiga Pippi



Men vem tror du vill läsa en bok med massa knep egentligen? Det här vet väl alla redan.

Bär du också på en Ågren som får dig att må dåligt? Och en Pippi som peppar dig? Du kommer att träffa Pippi och Ågren mer i boken.



Den här boken handlar om psykisk hälsa. Uttrycket psykisk hälsa kanske är nytt för dig? Det låter krångligare än vad det är. Fysisk hälsa har du nog hört, det handlar om hur kroppen mår och fungerar. Psykisk hälsa handlar om hur du mår inuti. Hur du känner och tänker. Psykisk hälsa handlar inte bara om att vara glad hela tiden. Det handlar om att vara förberedd på att livet går upp och ner.

Om du mår dåligt över skolan, inte har det bra hemma eller är rädd för någon som gör dig illa eller hotar dig, vill jag att du ska veta detta: Du är inte ensam om att ha det så!

Då är det viktigt att du får det tryggt. Knepen i boken kanske hjälper lite, men inte med allt. För dig är det sista kapitlet extra viktigt. Du behöver hitta någon vuxen som får veta hur du har det och som kan hjälpa dig. Alla har rätt att må bra!



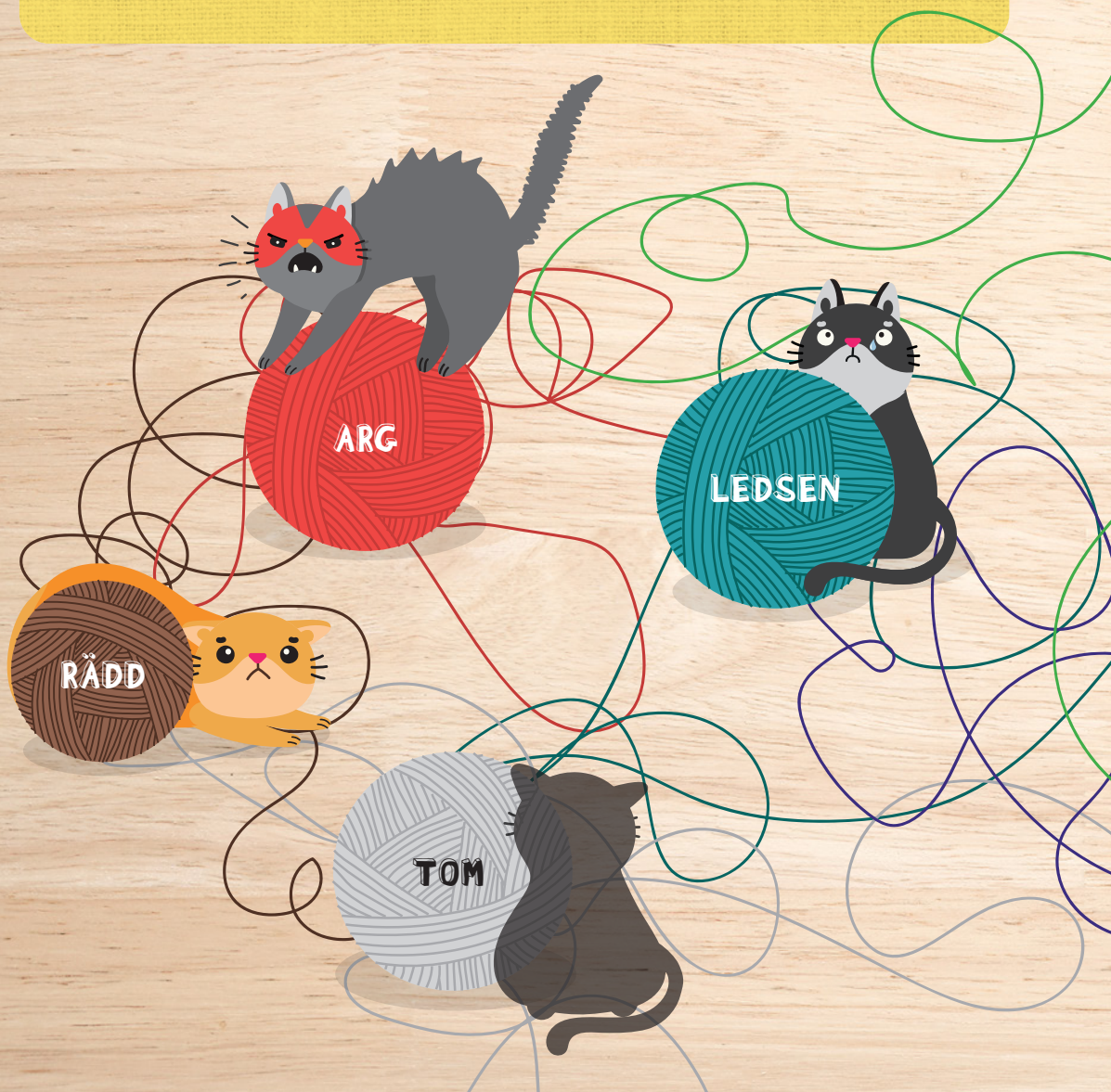
Hanna

PS. Knepen har jag markerat så här för att de ska vara lätta att hitta. Hoppas att du hittar några som passar just dig!



1. KÄNSLOTRASSLET

Känslor kan vara knepiga och svåra att förstå. De kommer och går, ändras och byts ut. Ibland känns både magen och hjärnan som ett stort trassel av känslor. Men det finns knep som gör det lättare. Det är dags att börja nysta lite i Känslotrasslet.





SKAMSEN

FÖRVÅNAD

ÄCKLAD

LUGN

STRESSAD




GLAD

FÅ KOLL PÅ KÄNSLOR OCH TANKAR

Många barn jag träffar tycker att det är jobbigt med känslor. Särskilt svåra och starka känslor. Skulle vi inte må bättre om vi slapp ha känslor?

Mitt svar är precis tvärtom. Det är känslorna som är livet! Utan jobbiga känslor skulle du inte känna de sköna känslorna. Känna lugnet efter oro. Glädje efter ledsenhet. Motsatserna behövs. Annars skulle livet bli svartvitt. Känslor målar ditt liv i färg!

Låt mig presentera några toppengrejer som dina känslor hjälper dig med:

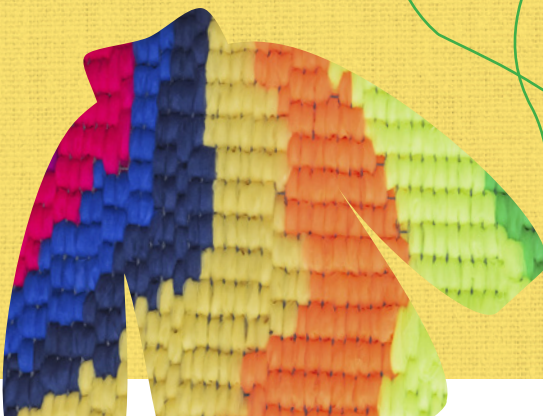
-  **Visar dig vad just du gillar och inte gillar:** Dina känslor signalerar hur du mår och vad du behöver. Glädje när du har kul, ilska när något irriterar dig – de visar vägen!
-  **Skyddar dig och håller dig säker:** Känslor hjälper dig att undvika faror. När du känner dig rädd eller orolig söker du skydd och trygghet.
-  **Får andra att förstå hur du mår:** Det första som händer när du möter någon är att du kollar av känslorna. Genom ansiktsuttryck, röst och kroppsspråk visar vi vad vi känner för varandra. Du påverkas också av hur andra känner och kan börja känna lite likadant. Känner du igen det? Att känna dig rädd när du möter någon som ser skräckslagen ut. Bli glad och fnissig när du ser någon som skrattar.

Du vaknar och ser att du glömt sätta mobilen på väckning och att det är en halvtimme kvar tills du börjar skolan. Du känner dig STRESSAD.

Mjölken är slut i kylan och du känner dig ARG på din lillebror som sitter med ett stort glas och inte sparade lite till dig.

När du ska gå ut ser du syrrans nya tröja, så snygg. Du lånar den och känner dig NÖJD när du ser dig i spegel. Du hinner precis i tid till skolan och känner dig LÄTTAD. Första lektionen får ni tillbaka matteprovet. Du har många fler slarvfel än du trott. Du känner dig BESVIKEN. Ute på rast ser du din klasskompis spela bollruta. Du känner dig PEPPAD.

På några få morgontimmar har massa olika känslor passerat. Jobbiga, stressiga, arga, pirriga och sköna.



NYSTA I KÄNSLOTRASSLET

Att få koll på dina känslor är ett sätt att få koll på vad du behöver för att må så bra som möjligt. Ibland är det lätt att förstå hur och varför du känner som du gör. Du känner dig ledsen över att din katt har dött eller att din kompis har flyttat. Glad och nöjd över att du ska få åka skateboard i eftermiddag, eller att din mormor är på väg hem till er.

Men ofta är det trassligare. Känslorna bara dyker upp eller smyger sig på. Du kan känna dig orolig utan att veta varför. Stressad eller arg utan orsak.

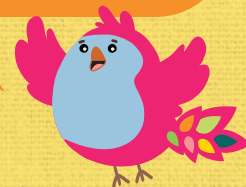
När jag var barn vaknade jag ofta på "fel sida". Alltså jag vaknade sur. Om någon försökte prata med mig blev jag ännu argare. Min ilska smittade av sig på de andra hemma. Det blev riktigt sura mornar. Jag vaknar fortfarande sur och det blir sur-mornar ibland. Men jag har lärt mig lite olika knep för hur jag kan försöka påverka känslan. För mig funkar det att ta en snabb promenad. Att få dricka en kopp te helt för mig själv. Då blir jag lite mindre sur.

Låter det svårt? Det är svårt, men spännande. Tro mig, du mår bra av att få koll på dina känslor! Ta lite tid att nysta. Vad är det du känner? Går det att sätta ord på? Kan du göra något som påverkar känslan?



Ugh låt oss slippa känna
alla dessa känslor. De stör.

Känslor är livet.
Bara att åka med!



TESTA!

LÄR KÄNNA DINA KÄNSLOR

- 🌀 Känn efter vad som känns i stunden. Vilka känslor känns?
- 🌀 Känslor känns på olika ställen i kroppen. Hur känns det för dig?
- 🌀 Ge dina känslor färg och form. Hur ser känslorna ut?

