

Hanna Thermaenius

Klara Nordin Stensö

KÄNSLO- ÄVENTYRET

HEJ!

Vad fint att just ni hittat till denna bok. Ni ska få följa med Lillis och Mo en helt vanlig dag. Starka känslor kommer och går. Därför kommer jag ge lite knep och övningar som kan vara bra att ha på känslöäventyret genom livet.



KRAM TRYGGVE



Rädda Barnen

**BONNIER
CARLSEN**

Taa da, här kommer Lillis skuttande. Inte nudda mark.

– *The floor is lava* heter det, säger Mo.

Det är engelska. Golvet är lava, varmt som glöd.

– Aj, aj, oj. Lillis måste hoppa runt, från pallen till stolen, från stolen till filten. Det går ju att stå på böcker också.

– Visst får man det? undrar Lillis.

Nu hörs snabba steg och suckar. Nanno far in och ut ur rummet.

Plocka och bära, tröjor och strumpor.

– Skynda på nu. Ta upp era kläder, suckar Nanno.

– Men jag är mitt i leken! ropar Lillis.





– Vi kommer för sent, kommer inte att hinna till tvättstugan, försätter Nanno.

– Sluta hoppa då, surar Mo.

Men Lillis kan bara inte sluta. Hjärtat slår fort. Det känns omöjligt att vara still. Alla har så bråttom. Marken känns glödhet, som riktig lava. En het storm av stress blåser in.

STORMANDE STRESS

Stress kan kännas som en storm. Allt går för fort och det blir svårt att tänka. När vuxna har bråttom blir de som robotar och bara rusar runt för att hinna med allt. Brådskan kan smitta av sig, så att alla börjar känna sig stressade.

Av stress blir kroppen spänd och hjärtat slår fort. Men med hjälp av knep och övningar så kan stressen minska. Om kroppen får slappna av, så lugnar hjärnan ner sig också.

När brukar stressen blåsa hemma hos er?



MÅSTE! MÅSTE!
SKYNDÄ!
SKYNDÄ!

HJÄLP!
JAG VILL INTE!

JAG GILLAR INTE ATT
NÅGON PRATAR ARGT
NÄR DET ÄR BRÅTTOM.

KNEP!

VILA MED VÄDER

Att titta ut en liten stund kan få stress att minska. Kika ut genom fönstret. Finns det några träd? Blåser det i dem? Ser du moln? Hur ser de ut? Om det är mörkt kanske det syns stjärnor eller en måne. Visst känns det lite lugnare efteråt?



ÖVNING!

VARM CHOKLAD-ANDNING

När du andas lugnt, blir kroppen och hjärnan lugn. **Prova!**

1. Låtsas att du håller en stor kopp med varm choklad framför dig.
2. Den luktar gott, dra in doften genom näsan. Mmm.
3. Den är supervarm, blås på den lugnt och länge.
4. Upprepa några gånger. Kanske vill du låtsas dricka lite?



KOM IHÅG!

Stress kan också vara en superkraft. Den får oss snabba så att vi hinner. Har du fått kraft av stress någon gång?

