

KIP-BESÄTTNINGEN LÄR SIG OM KÄNSLOR

DE HITTAR OCKSÅ SÄTT ATT HANTERA
SORG, ILSKA OCH ORO.
DIN HJÄLP BEHÖVS!



Suojellaan Lapsia
Skydda Barn



Soca, Waaba, Tuka och Maco pratar om känslor.

Alla känslor är viktiga. De berättar
för oss om viktiga saker.



Sorg berättar att jag behöver tröst eller
en kram! Ilska berättar att något känns
ojust eller fel.



Känslor känns också i kroppen.
När jag är glad vill jag skratta och
hoppa upp och ner.

Det är också viktigt att öva på sätt
som hjälper dig att lugna ner dig.
Du kan prova dig fram för att se
vilka sätt som fungerar bäst för dig!



Du kan alltid be en vuxen om
hjälp när en känsla känns för stor
eller svår!



Vi förbereder oss för att hjälpa Kip-besättningen!

Börja med att fundera över känslor som du känner. Välj en känsla som glädje, rädsla, ilska eller sorg och rita eller skriv om en situation när du eller någon annan kanske känner så. Du kan använda färger som påminner dig om denna känsla. Du kan välja bara en känsla eller försöka rita eller skriva om så många som du kommer på!



Kip-besättningen gör sig redo för ett
rymdäventyr till en ny, okänd galax.

Så spännande!
Jag undrar vad vi kommer
att hitta där ute?



Soca börjar känna sig rädd när deras skepp
närmar sig ett mörkt moln av rymdstoft.

Tänk om vi stöter på
något läskigt?



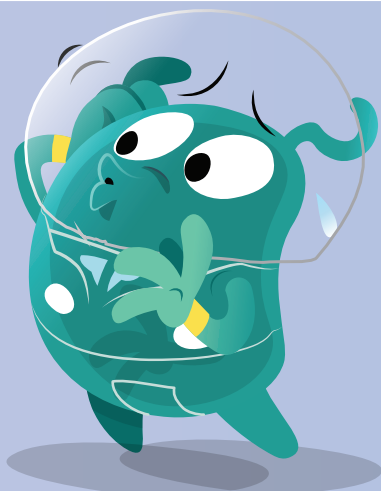
Waaba märker att Soca känner sig rädd.

Alla känner sig rädda ibland.
Ta ett djupt andetag som om du doftar
på en god jordgubbe. Blås sedan ut
långsamt, som om du blåser ut ett ljus.



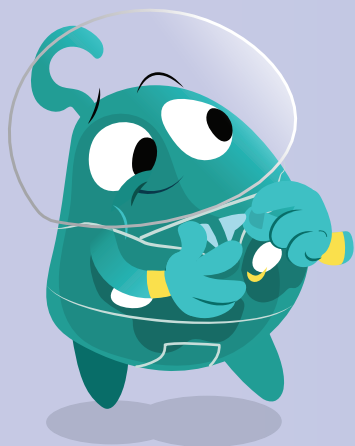
**Att andas långsamt hjälper
Soca att känna sig lugn.**

Jag är inte rädd längre.
Tack, Waaba!



**Kip-besättningen tittar tillsammans på
rymdmolnet och ser en vacker planet
gömma sig bakom det.**

Trots att jag var rädd berättade
jag om det för mina vänner. Det
var modigt av mig!



Låt äventyret
fortsätta!



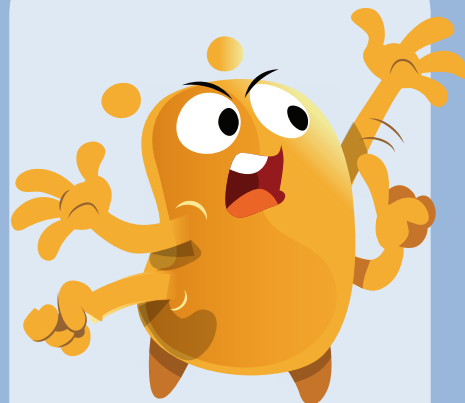
KÄNSLOKORT



GLÄDJE



SORG



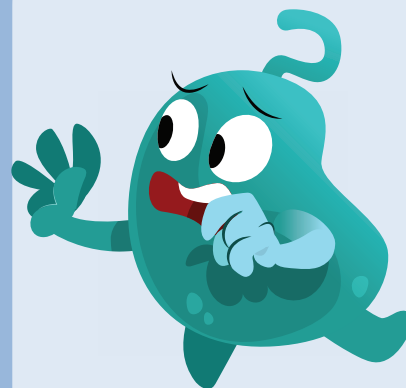
ILSKA



BESVIKELSE



FÖRVÅNING



ORO



AVSKY



RÄDSLÅ



SKAM

TIPS FRÅN KIP-BESÄTTNINGEN: VAD DU KAN GÖRA NÄR EN KÄNSLA KÄNNES FÖR STOR ELLER SVÅR ATT HANTERA



När Tuka känner sig arg går hon till en lugn plats där ingen annan är i närheten. Där räknar hon till tio i huvudet och kommer tillbaka först när hon känner sig lugn igen.



När Soca känner sig ledsen kramar han och klappar försiktigt sitt favoritmjukisdjur. Att stryka över mjuk päls eller tyg lugnar både hans kropp och tankar.



När Waaba känner sig rädd föreställer hon sig en magisk spray. Hon sprayar den på de läskiga tankarna i huvudet, och de krymper mindre och mindre tills de försvinner helt.

När Maco ser något konstigt eller läskigt på nätet som är svårt att prata om, han tar en skärmdump eller ritar och skriver ner det på ett papper. Sedan visar han det för en trygg vuxen.

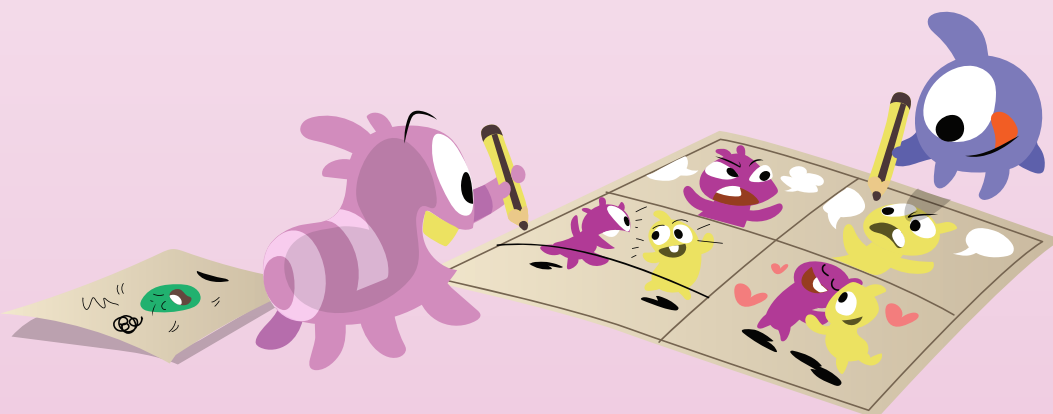


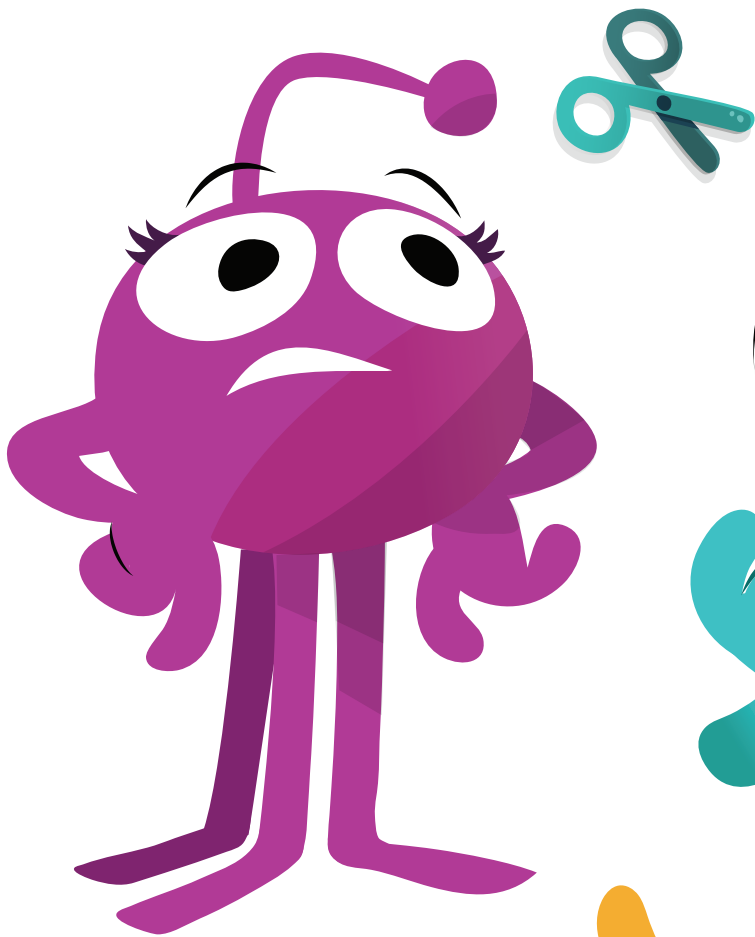
NU LEKER VI MED KIP-BESÄTTNINGEN!

Klipp ut bilderna på karaktärerna på sidan 8. Du kan limma fast dem på glasspinnar eller en tom pappersrulle. Lek med dem och skapa en dockteaterföreställning där Kip-besättningen upplever olika känslor. Du kan lära Kip-besättningen vad de olika känslorna heter och var i kroppen de kan kännas.

Påminn Kip-besättningen om att alla känslor är viktiga, även om de ibland kan kännas jobbiga.

Kip-besättningen önskar alla barn en härlig lekstund!







KOPPLA KÄNSLAN TILL HUR DET KÄNNES I KROPPEN, HUR ANSIKTET SER UT ELLER VILKA TANKAR DU FÅR.

Den första är redan klar för dig!



Glädje •

- Kroppen känns lätt och munnen ler.



Sorg •

- Hjärtat slår fort och det känns som att du vill springa iväg eller gömma dig.



Avsky •

- Det är svårt att titta på andra och kinderna kan kännas varma. Tanken "Jag hoppas att ingen får veta vad som har hänt mig" kan dyka upp i huvudet.



**Kärlek/
Omtanke** •

- Näsan rynkas och tanken "Usch, det här vill jag inte ha!" dyker upp i huvudet.



Rädsla •

- Hela kroppen spänns och händerna knyts till nävar. Du kan känna att du vill skrika eller stampas fötterna.



Skam •

- Ögonen är stora och munnen kan vara öppen. Tanken "Oj, det där hade jag inte väntat mig" dyker upp i huvudet.



Ilksa •

- Munnen är nedåtriktad och det kan finnas tårar i ögonen. Du kanske saknar någon eller något.



Förvåning •

- Du vill krama någon eller tillbringa tid med dem.

PYSSLA EN "LUGNANDE BURK" MED EN TRYGG VUXEN!

Att titta på eller leka med en "lugnande burk" eller en "lugnande flaska" hjälper Kip-besättningen att lugna ner sig när deras känslor känns för stora eller svåra. Instruktioner för att göra en "lugnande burk/flaska" tillsammans med en vuxen:

1.Blanda följande ingredienser i en plastflaska eller burk:

- a. Vatten (80 %)
- b. Klart lim eller glitterlim (20 %)
- c. Valfritt glitter och några droppar karamellfärg.

Du kan också använda andra material såsom sand.

2.Lämna lite utrymme i toppen av burken så ingredienserna kan röra sig fritt när du skakar den.

3.Använda limpistol för att limma fast locket ordentligt och se till att det är säkert stängt.

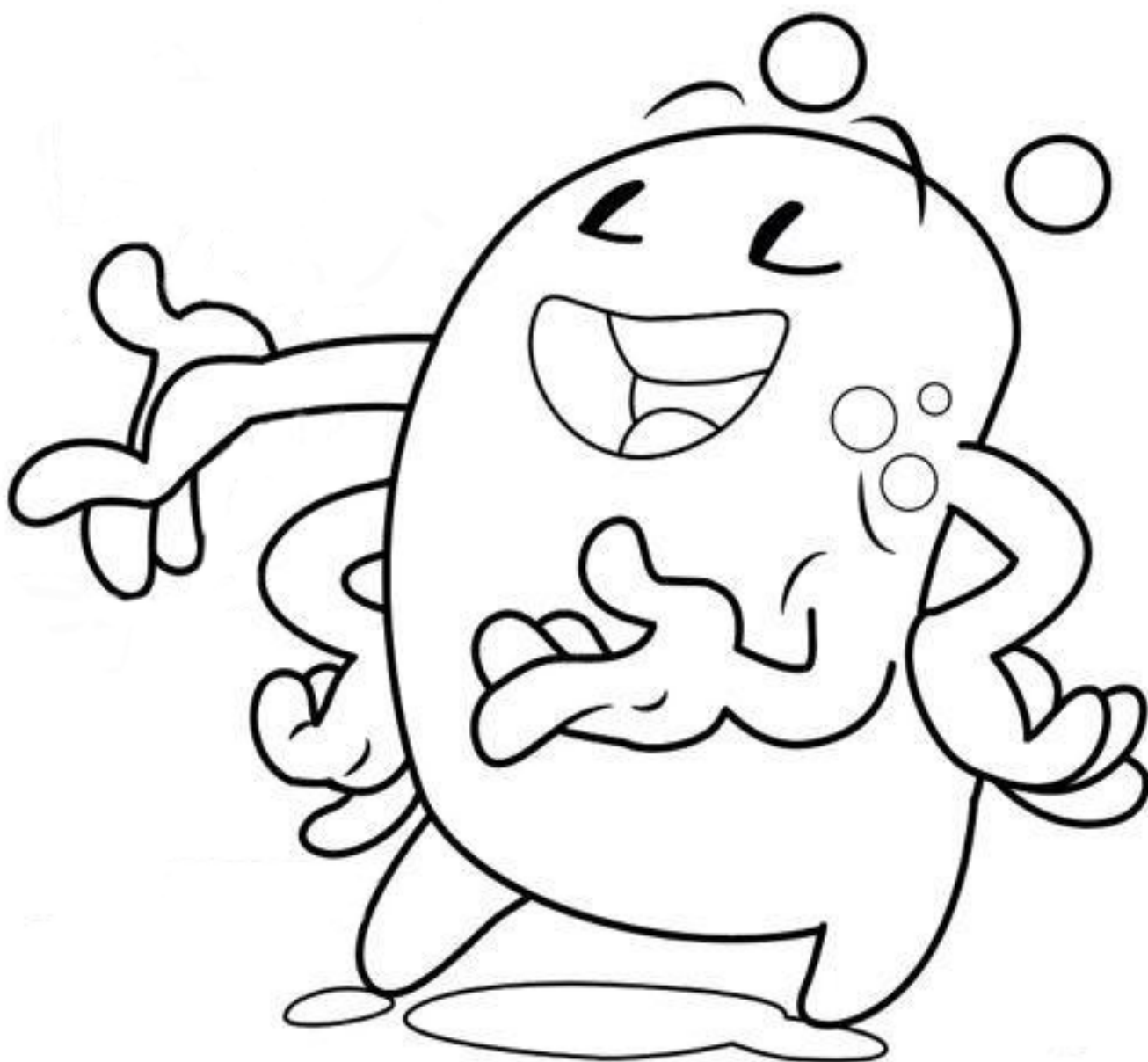


HITTA SKILLNADER

Hjälp Kip-besättningen att hitta 7 skillnader mellan bilder.

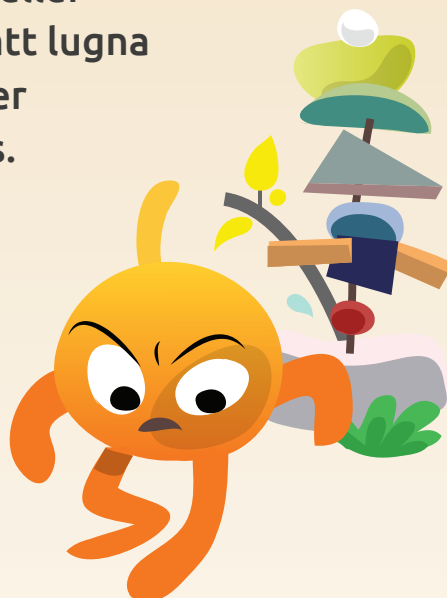


Färglägg bilden av Maco. Använda olika färger för att visa var i kroppen du kan känna olika känslor. Exempel: Om du känner glädje i bröstet, färglägg denna del av kroppen med en färg som påminner dig om glädje. Du kan lyssna på lugnande musik medan du färglägger. Välj musik som får dig att känna dig avslappnad eller glad.



DIN HJÄLP BEHÖVS!

Den lilla varelsen är arg. Han tycker att det är jättesvårt att vara arg, för det känns så starkt i kroppen. Den lilla varelsens hjärta bultar snabbt och hans tassor är knutna till nävar. Rita eller skriv hur du skulle kunna hjälpa honom att lugna ner sig. Du kan komma på egna idéer eller använda något av Kip-besättningens tips.



Det här uppgiftshäftet är lämpligt för 4–9-åriga barn. Barn kan jobba med den själva eller tillsammans med en vuxen.

Uppgiftshäftets berättelse och uppgifter ger barnet en chans att tänka på olika känslor. En vuxen finns till för att lyssna, sätta namn på känslor och svara på frågor eller funderingar kring temat. Det är viktigt att barn vet att alla känslor är viktiga och att det är okej att prata om vilken känsla som helst. Det är också viktigt att barn vet vad man kan göra ifall en känsla känns för stor. Alla barn förtjänar omsorg och stöd från trygga vuxna.