

KänslosnAKK

Ett bildstödsmaterial om känslor utarbetat av
Språk och samspel på Folkhälsans förbund.

Besök vår sida för mer information om AKK
(alternativ och kompletterande kommunikation)
och bildstödsmaterial

folkhalsan.fi/akk

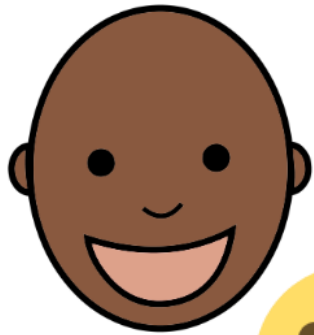


Bild: Terese Bast ©

Innehållsförteckning

Vilka känslor har du i dig just nu?	sid. 3-4
Var i kroppen känns dina känslor?	sid. 5
Vad vill kroppen göra när de känslorna kommer?	sid. 6
Vilken färg har känslorna om du skulle måla dem?	sid. 7
Hur skulle känslorna låta om de hade ett ljud?	sid. 8
Vilken form har känslorna i din kropp?	sid. 9
Vad skulle kännas bra att göra nu?	sid. 10
Metoder för att lugna ner sig	sid. 11-12

Vilka känslor har du i dig just nu?



glad



ledsen



lugn



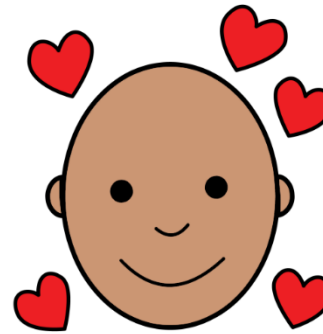
orolig



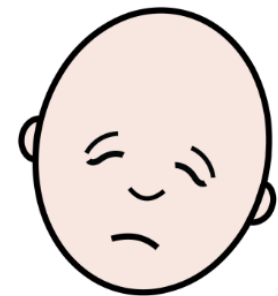
arg



rädd



kär



trött

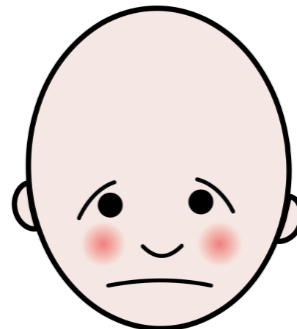
Vilka känslor har du i dig just nu?



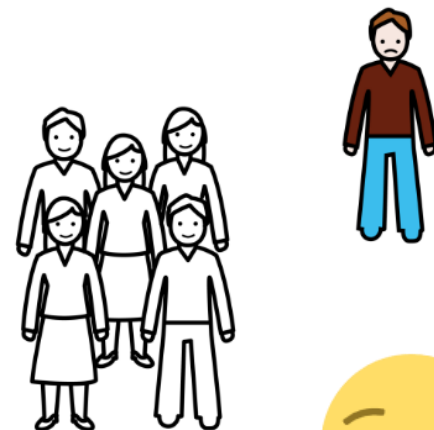
pigg



nedstämd



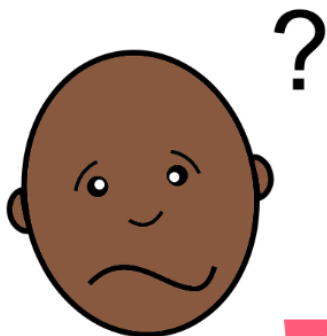
skamsen



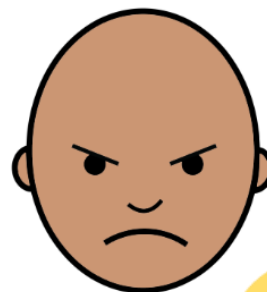
ensam



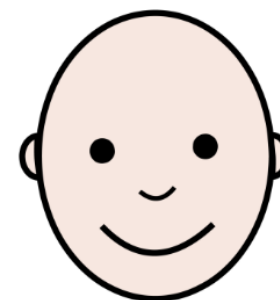
stolt



osäker



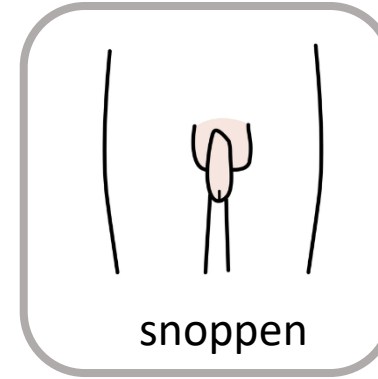
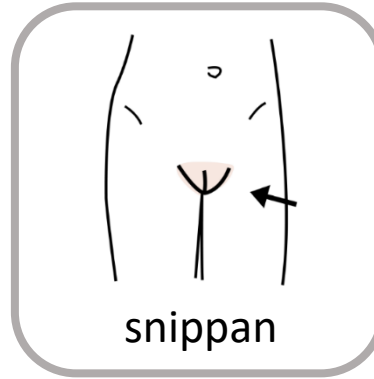
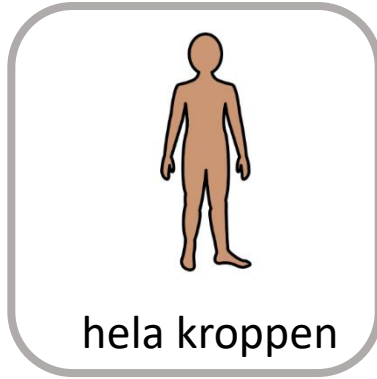
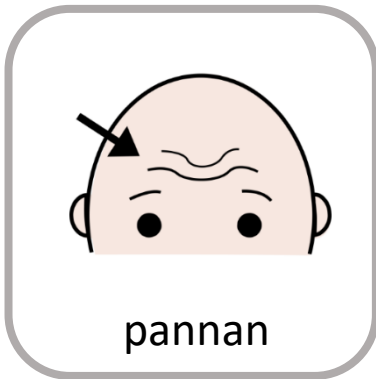
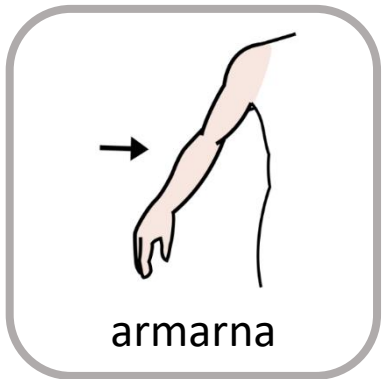
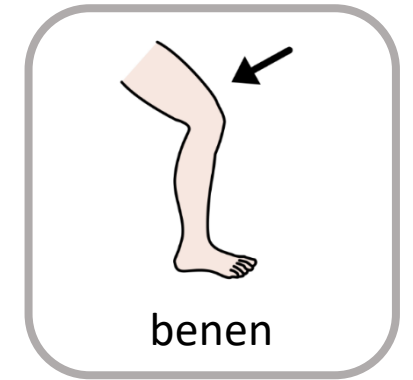
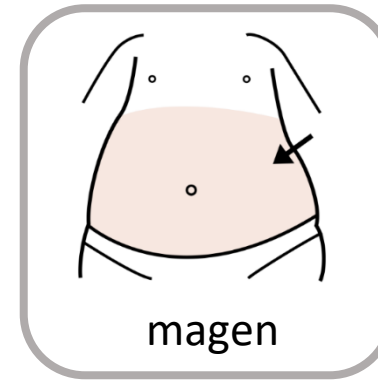
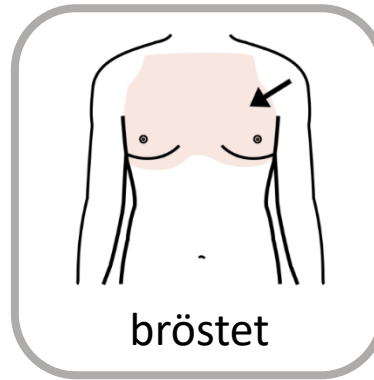
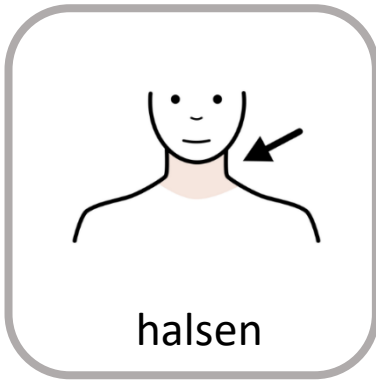
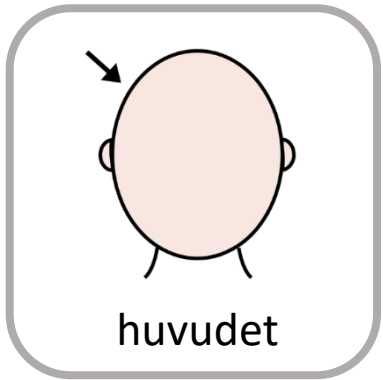
irriterad



nöjd



Var i kroppen känns dina känslor?



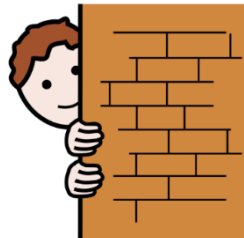
Vad vill kroppen göra när de känslorna kommer?



hoppa



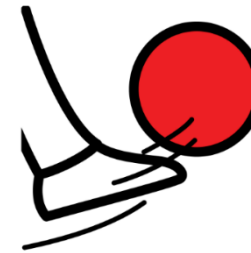
ligga ner



gömma mig



dansa



sparka



sova



andas djupt



härja



krama



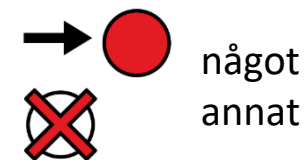
skaka



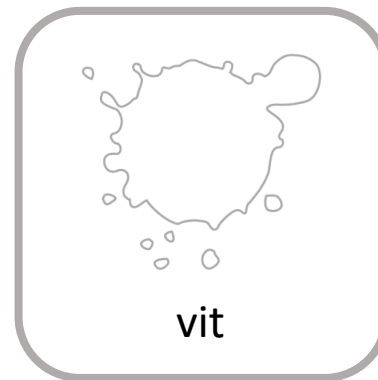
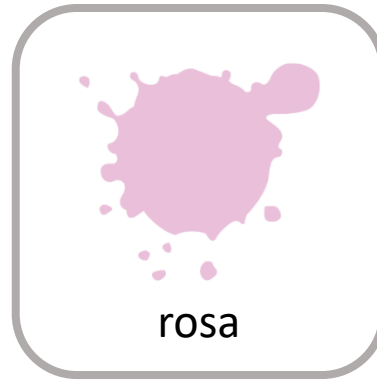
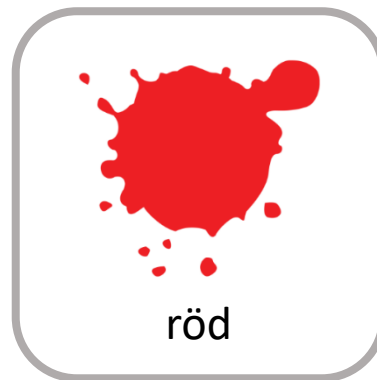
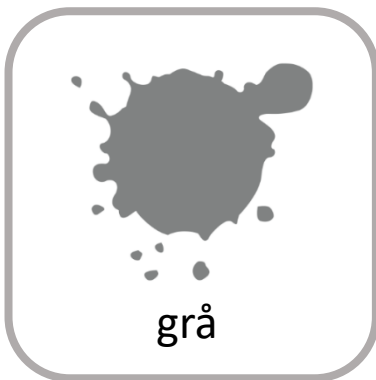
slå



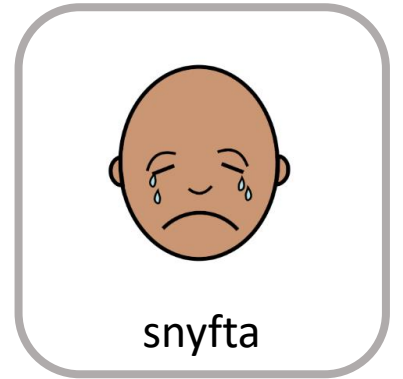
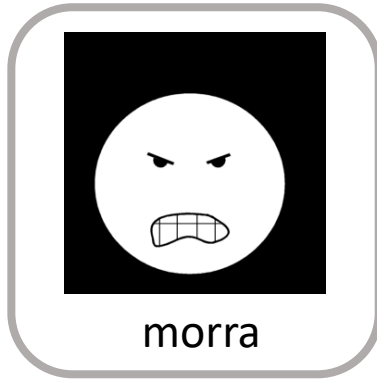
sträcka på mig



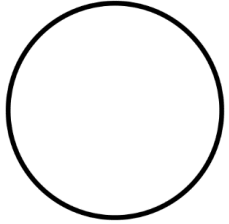
Vilken **färg** har känslorna, om du skulle måla dem?



Hur skulle känslorna låta, om de hade ett ljud?



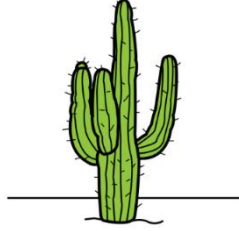
Vilken **form** har känslorna i din kropp?



rund



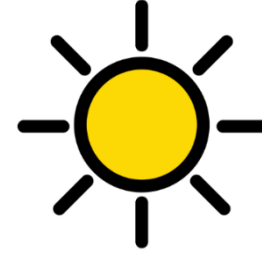
fyrkantig



taggig



mjuk



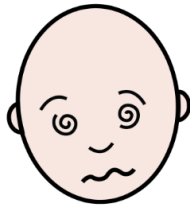
varm



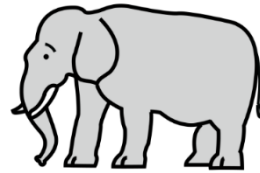
kall



behaglig



obehaglig



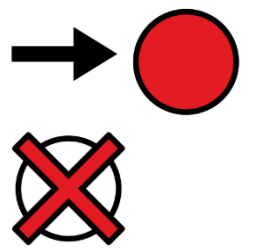
tung



lätt

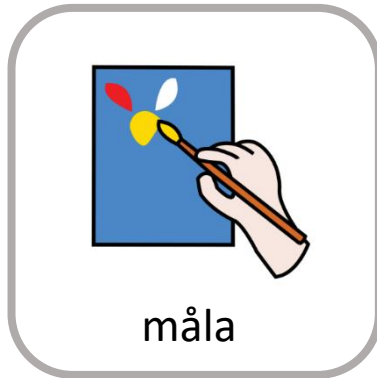


tar aldrig slut

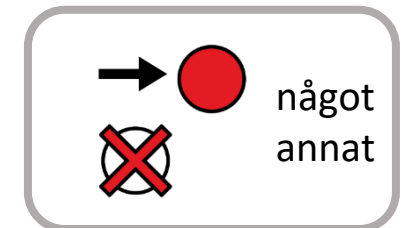
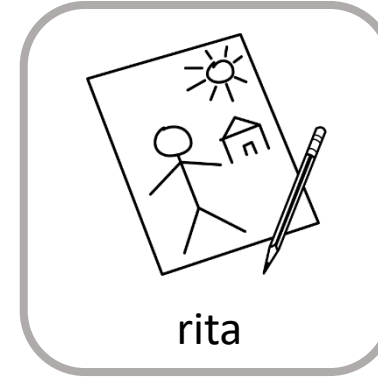
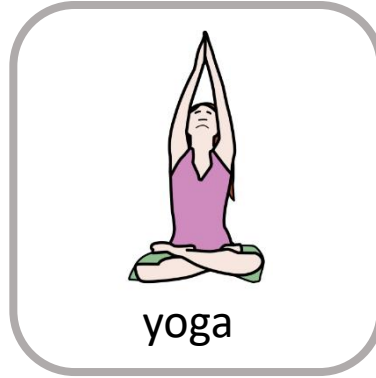
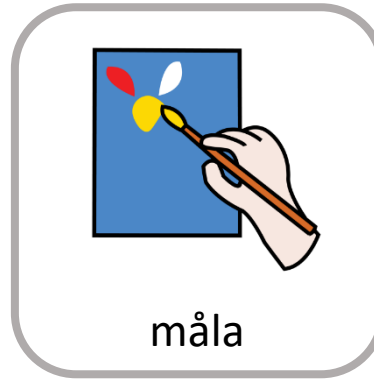
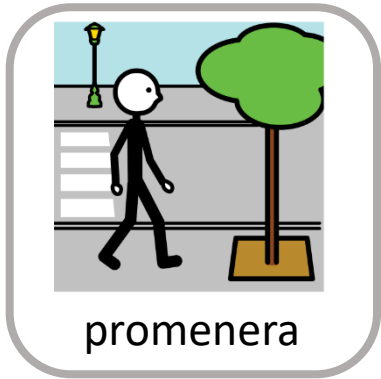


något annat

Vad skulle kännas bra att **göra** nu?



Metoder för att lugna ner sig



Med inspiration av Liz's Early Learning Spot

Bildkälla: Papunet bildbank © Sergio Palao / CATEDU, [ARASAAC](#) : editering Papunet och Folkhälsan

© Sclera

© Paxtoncrafts Charitable Trust

© Papunet, Elina Vanninen

Metoder för att lugna ner sig



djupt andetag



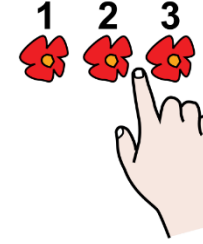
slappna av



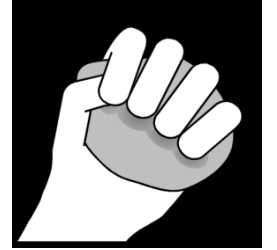
klappa ett djur



bygga med klossar



räkna



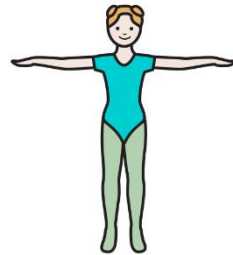
klämma



lyssna på musik



läsa en bok



sträcka på sig



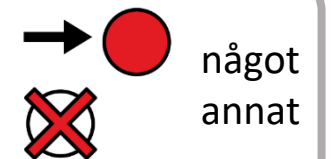
tänka på
roligt minne



få massage



blunda



något
annat

Med inspiration av Liz's Early Learning Spot

Bildkälla: Papunet bildbank © Sergio Palao / CATEDU, [ARASAAC](#) : editering Papunet och Folkhälsan

© Sclera

© Paxtoncrafts Charitable Trust

© Papunet, Elina Vanninen