

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

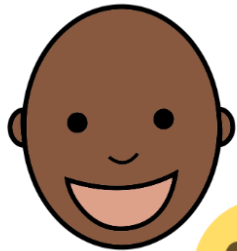
www.folkhalsan.fi/visuellt



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



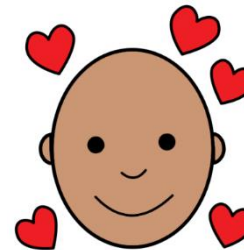
orolig



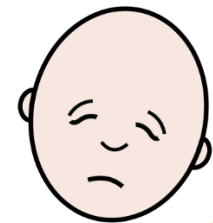
arg



rädd



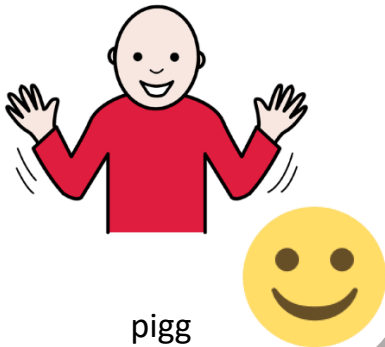
kär



trött




Vilka känslor har du i dig just nu?



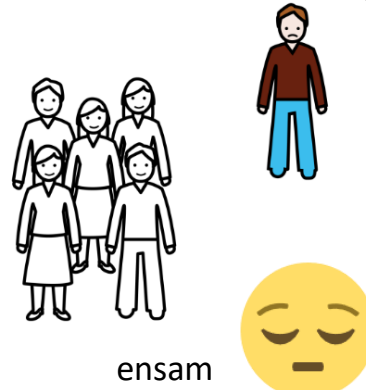
pigg



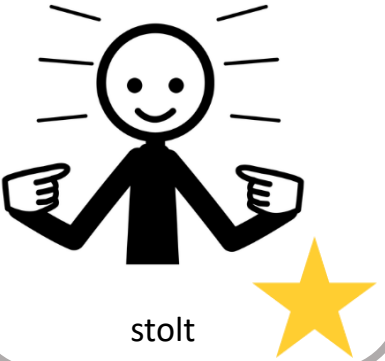
nedstämd



skamsen



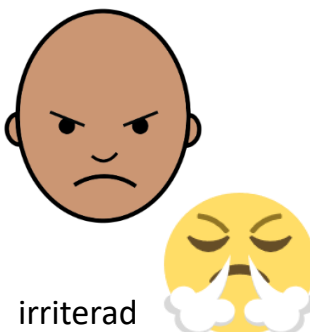
ensam



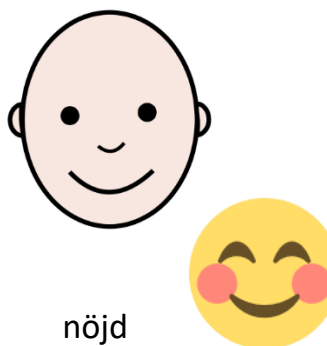
stolt



osäker

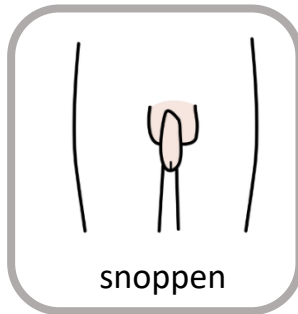
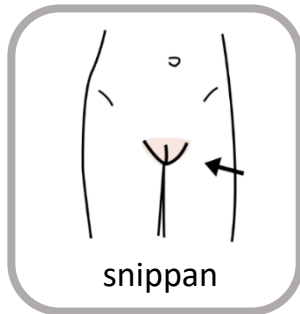
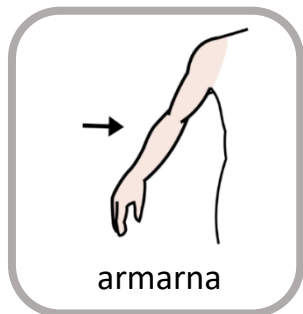
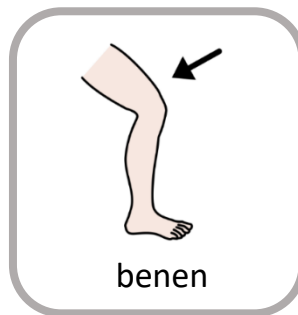
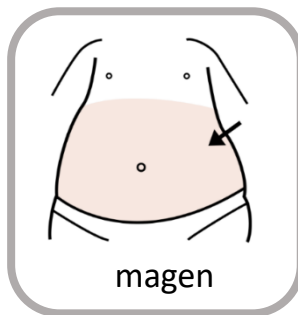
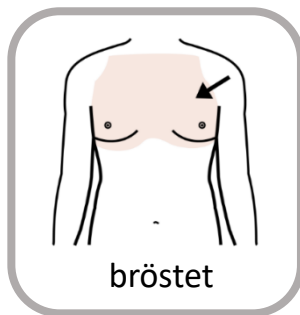
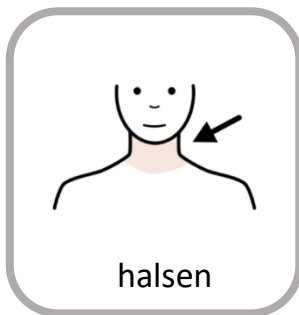
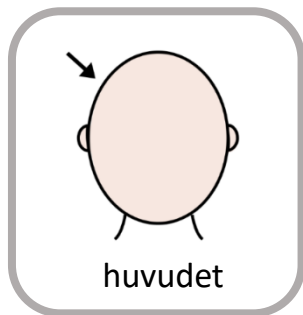


irriterad



nöjd

Var i kroppen känns dina känslor?



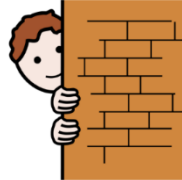
Vad vill kroppen göra när de känslorna kommer?



hoppa



ligga ner



gömma mig



dansa



sparka



sova



andas djupt



härja



krama



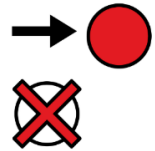
skaka



slå

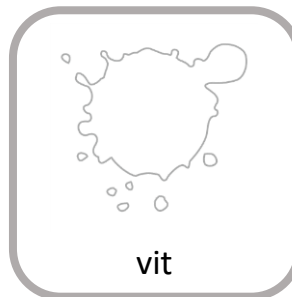
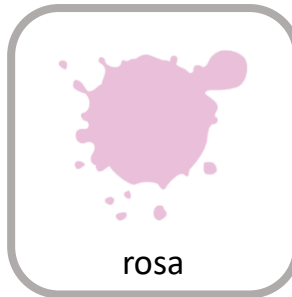
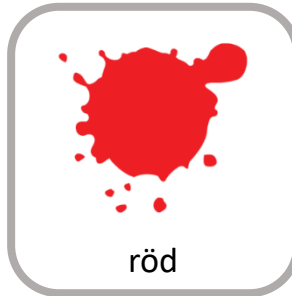


sträcka på mig



något annat

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



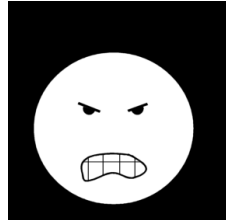
Hur skulle känslorna **låta**, om de hade ett ljud?



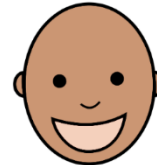
darra



gäspa



morra



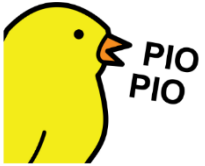
skratta



skrika



snyfta



pipa



vråla



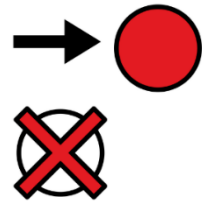
sucka



viska

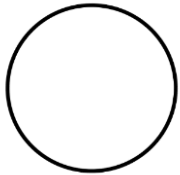


vissla



något annat

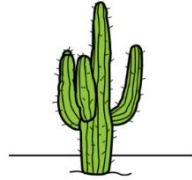
Vilken **form** har känslorna i din kropp?



rund



fyrkantig



taggig



mjuk



varm



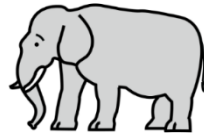
kall



behaglig



obehaglig



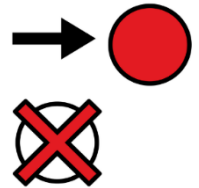
tung



lätt



tar aldrig slut

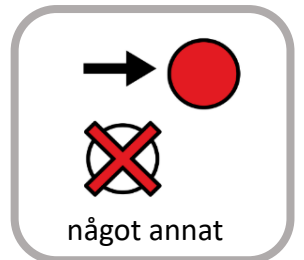
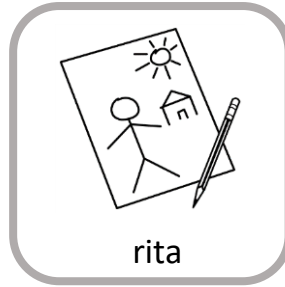
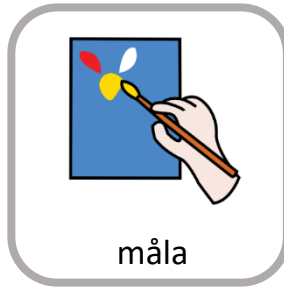
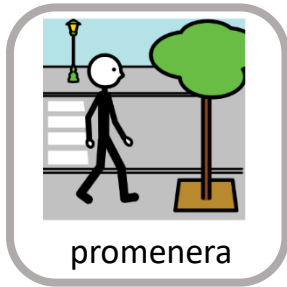


något annat

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



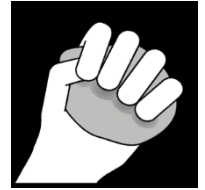
klappa ett djur



bygga med klossar



räkna



klämma



lyssna på musik



läsa en bok



sträcka på sig



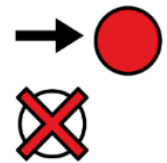
tänka på
roligt minne



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