

# KänslosnAKK

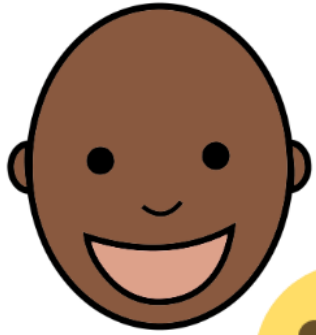
Ett bildstödsmaterial om känslor utarbetat av  
Språk och samspel på Folkhälsans förbund.

Besök vår sida för mer information om AKK  
(alternativ och kompletterande  
kommunikation) och bildstödsmaterial  
[folkhalsan.fi/visuellt](http://folkhalsan.fi/visuellt)



Bild: Terese Bast ©

## Vilka känslor har du i dig just nu?



glad



ledsen



lugn



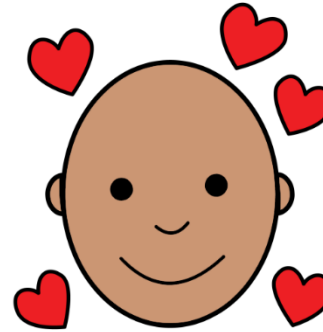
orolig



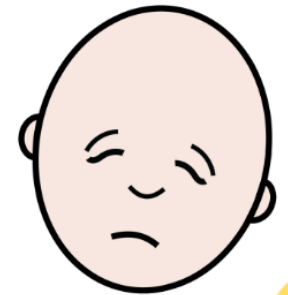
arg



rädd



kär



trött



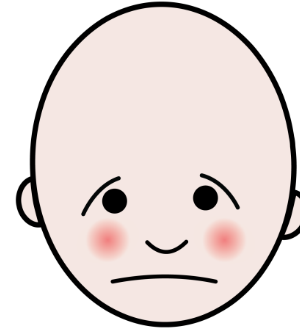
## Vilka känslor har du i dig just nu?



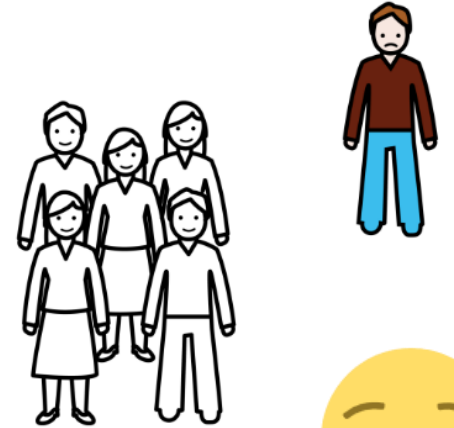
pigg



nedstämd



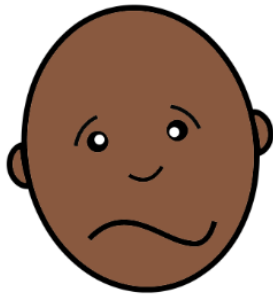
skamsen



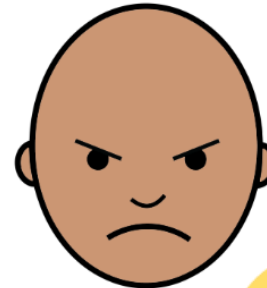
ensam



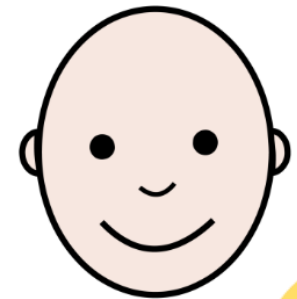
stolt



osäker



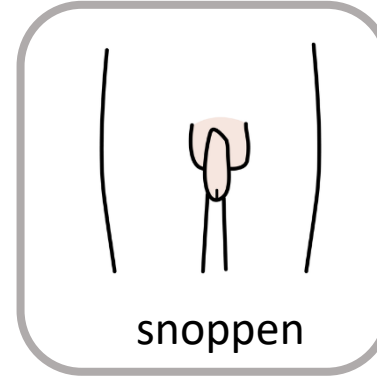
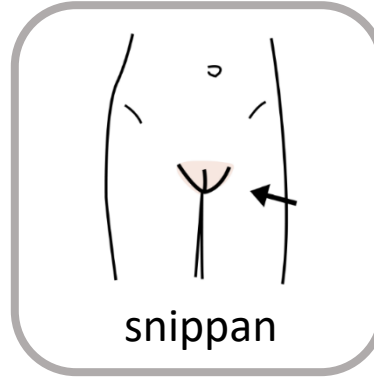
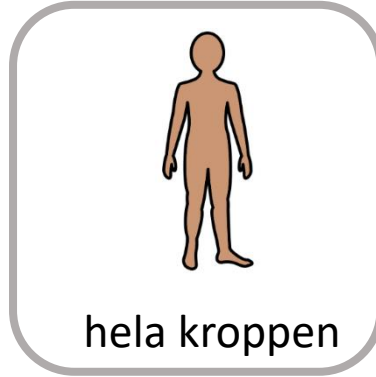
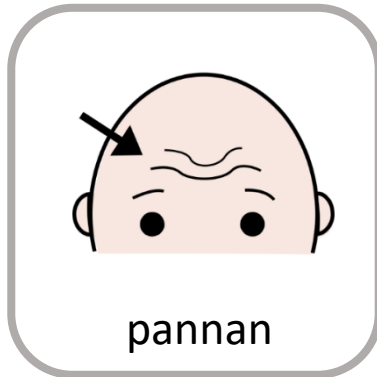
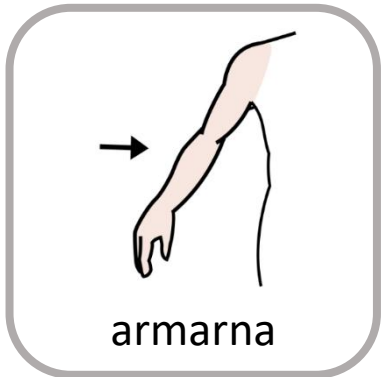
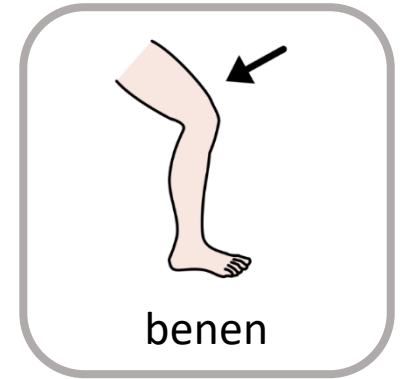
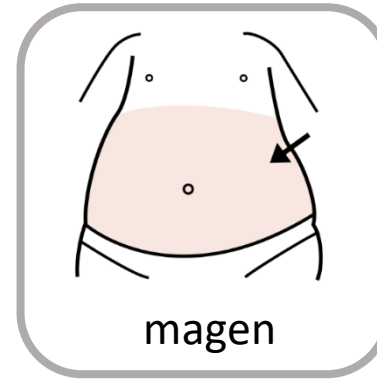
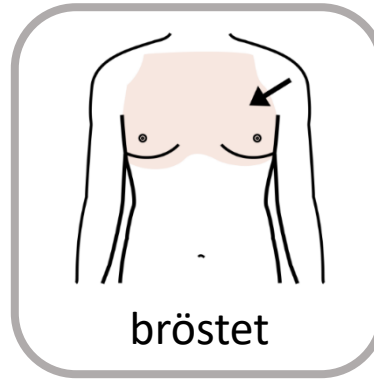
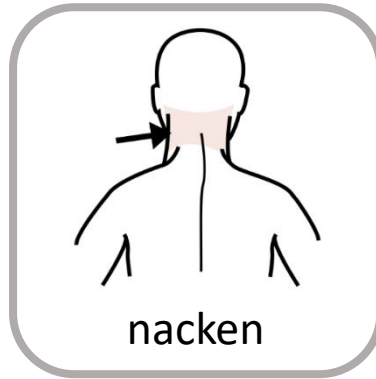
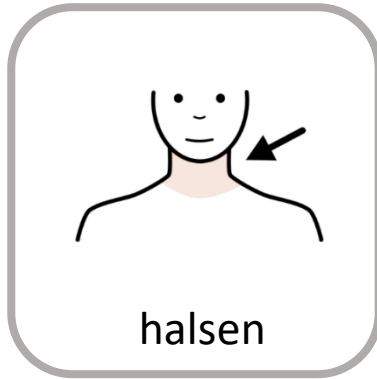
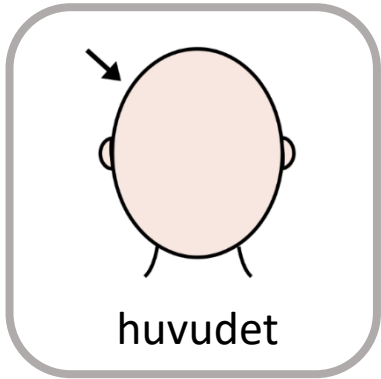
irriterad



nöjd



## Var i kroppen känns dina känslor?



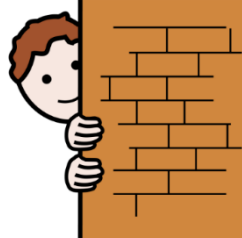
## Vad vill kroppen göra när de känslorna kommer?



hoppa



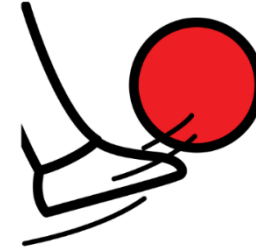
ligga ner



gömma mig



dansa



sparka



sova



andas djupt



härja



krama



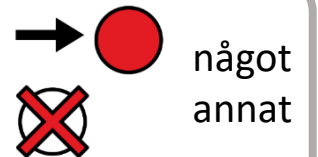
skaka



slå



sträcka på mig



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



svart



grå



brun



beige



röd



orange



gul



grön



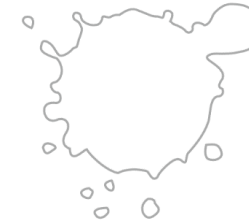
blå



lila



rosa



vit



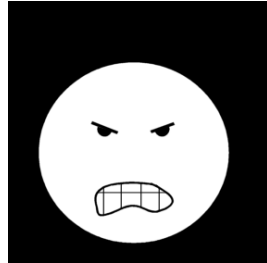
Hur skulle känslorna **låta**, om de hade ett ljud?



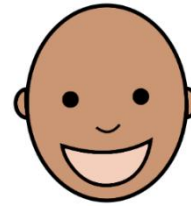
darra



gäspar



morra



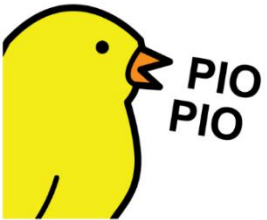
skratta



skrika



snyfta



pipa



vråla



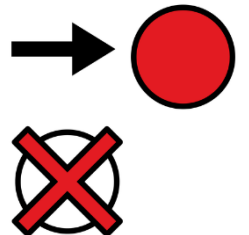
sucka



viska

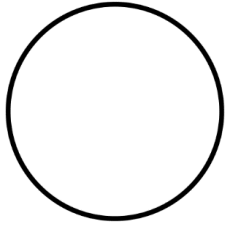


vissla



något annat

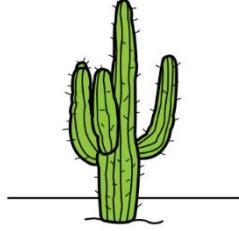
Vilken **form** har känslorna i din kropp?



rund



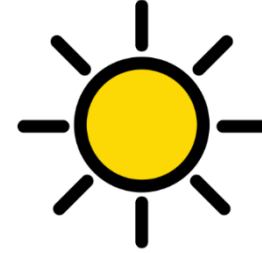
fyrkantig



taggig



mjuk



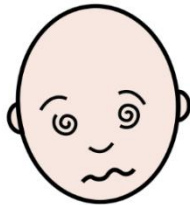
varm



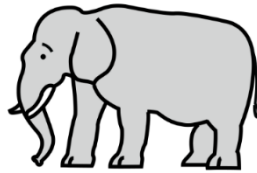
kall



behaglig



obehaglig



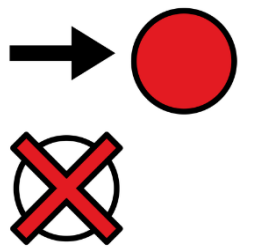
tung



lätt



tar aldrig slut



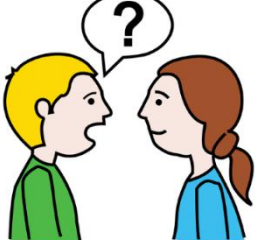
något annat



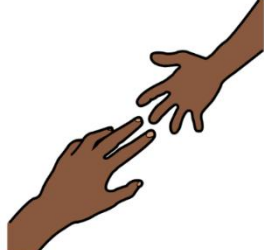
Vad skulle kännas bra att **göra** nu?



prata med någon



fråga något



behöver hjälp



ringa någon



skicka sms



lyssna på musik



vara ifred



måla



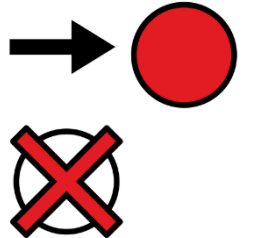
avslappning



titta på foton

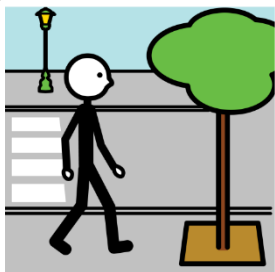


vet inte



något annat

## Metoder för att lugna ner sig



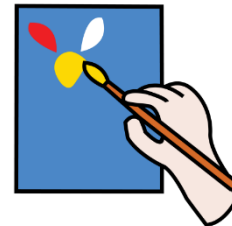
promenera



springa



hoppa



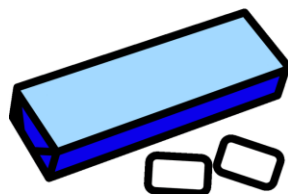
måla



krama ett  
mjukisdjur



modellera



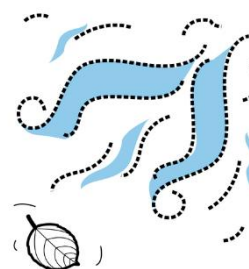
tugga tuggummi



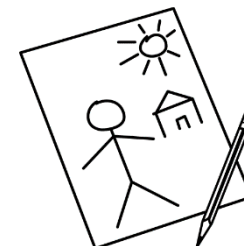
lugn plats



yoga



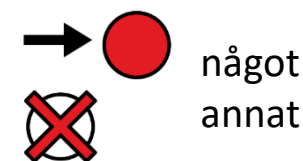
känna frisk luft



rita



dricka något



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

## Metoder för att lugna ner sig



djupt andetag



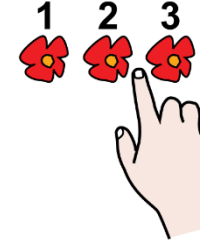
slappna av



klappa ett djur



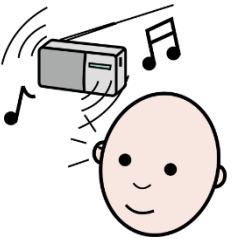
bygga med klossar



räkna



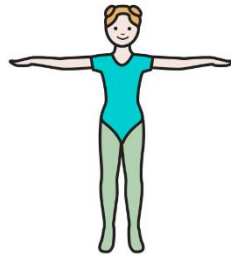
klämma



lyssna på musik



läsa en bok



sträcka på sig



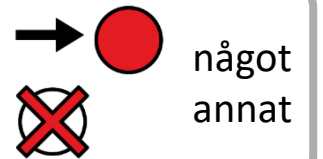
tänka på  
roligt minne



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