

Våga visa och uttrycka känslor i nyfamiljen

Kreativa
övningar för
barn 7–9 år



Handbok
för
föräldrar

Laura Henriksson, Madeleine Jokinen, Anne Melarti

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Denna handbok hör till examensarbetet Känslohantering för barn
i nyfamiljen: Kreativa metoder som stöd, skriven av Laura
Henriksson, Madeleine Jokinen och Anne Melarti

Yrkeshögskolan Novia

Utbildningen till Socionom (YH) och Sjukskötare (YH)

Våren 2021

Bilderna på pärmen, s. 1 och s. 3 är tagna från Pixabay
(<https://pixabay.com/fi/>)

Fotografierna till övningarna är tagna av skribenterna.

FÖRORD

Denna handbok riktar sig till nyfamiljer med barn i åldern 7 till 9. I handboken tas det upp eventuella utmaningar som kan uppkomma i en nyfamilj samt information om känslor och känslohantering. Handboken innehåller övningar som kan användas hemma självständigt för att stöda barnets känslor.

Med hjälp av övningarna är det möjligt att uttrycka känslorna på ett tryggt sätt och även prata om dem efteråt. Övningarna innehåller musik och teckning som kan användas som verktyg för känslohantering. Kreativa metoder kan främja välmående och delaktighet i vardagen så att barnet upplever tillhörighet och att hen blir hörd. Delaktigheten stöds också genom att göra saker tillsammans.

De kreativa övningarna är lämpliga för hela familjen. För att göra dem behövs det inga förkunskaper eller konstnärliga förmågor. Övningarna i denna handbok kan användas för att underlätta känslohanteringen och kommunikationen. Vid behov av mer stöd för familjelivet finns det hjälp att få till exempel via kommunen.

INNEHÅLL

Utmaningar i nyfamiljen	1
Känslor	2
Kreativa metoder	3
Övningar.....	4
1. Mina känslor	4
2. Att stärka familjerelationer	5
3. Musik och känslor	6
4. Känsloträd	7
Källor	8

Utmaningar i nyfamiljen

I nyfamiljen kan det vara utmanande för styvföräldern att bygga en egen relation med familjens barn. Ifall den biologiska föräldern alltid lägger sina egna och sina biologiska barns behov på första plats, kan det orsaka konflikter. Även de vuxnas uppfostringsmetoder kan skilja åt från varandra.

En annan utmaning i nyfamiljer kan vara att barnet känner avund och svartsjuka mot den nya vuxna. Då kan barnet bete sig besvärligt och gräla med både syskon och föräldrar. Även detta är normalt och hör till nyfamiljens utveckling. Det är ändå viktigt att det sätts upp regler och gränser som ska följas i nyfamiljen.

Konflikter och bråk i familjen är normalt. Men ibland kan familjen börja leva i ett upprepande mönster som leder till onödigt mycket bråk. Då kan det vara bra att fundera över hur man bemöter barnet och löser konflikter. Föräldern bör hitta lösningar där barnet kan uttrycka sina känslor och samtidigt känna sig trygg, delaktig och självbestämmande.

I konflikter väcks olika typer av känslor hos barnet. Beroende på hurdana känslor konflikten väcker, agerar barnet på olika sätt. När barnet upplever att hen blir hörd och får uttrycka sina åsikter, känner hen en viss kontroll eller möjlighet att påverka i konfliktsituationer, det kan leda till att hen samarbetar och beter sig mer sakligt.



Känslor

Alla känslor bör få visas och kännas. När man gång på gång låter sig känna även starka känslor, blir det lättare att hantera och klara av dem. Alla känner och reagerar olika och det finns inte endast ett rätt sätt att uttrycka känslor på. Ifall känslorna inte identifieras, utan exempelvis trycks undan, kan det påverka humöret och hälsan negativt.

I familjen upplevs känslor tillsammans. Detta märks genom att exempelvis bra eller dåligt humör lätt kan spridas mellan familjemedlemmarna och påverkar hela stämningen i familjen.

Barnet lär sig att känna sina känslor genom växelverkan med sin förälder. Barnet behöver föräldrarnas hjälp att identifiera, uttrycka och utvärdera sina känslor. Därför är det viktigt som förälder att vara medveten om sina egna känslor och hanterandet av dem. Det vore bra om föräldrarna uttryckte sina egna känslor,

och pratade om dem. Genom detta lär sig barnet att känna igen och hantera känslor.

Barnets alla känslor ska accepteras. Man kan berätta för barnet att hen alltid får prata om sina känslor, även om man inte nödvändigtvis kan handla efter dem. När barnet pratar om sina känslor är det viktigt att lyssna utan att döma eller ge oönskade råd.

Ett barn speglar ofta sin förälders beteende och humör. I konflikter bör föräldern därför själv behålla lugnet. När barnet har lugnat ner sig kan situationen gås igenom. Då kan man också prata om hur man kan göra nästa gång känslan dyker upp.



Kreativa metoder

I denna handbok används musik och teckning som stöd för känslohantering. Med hjälp av olika kreativa metoder kan man sätta bild och ord på tankar, känslor och minnen på ett mer konkret sätt.

Det är vanligt att man ofta förhåller sig försiktigt till kreativa metoder eftersom det kan vara utanför bekvämlighetszonen och man lätt håller sig till att göra sådant man vet att man är bra på. Men när man arbetar med kreativa metoder kan man fritt testa nya sätt att agera på och det finns inga rätt eller fel.

Kreativa metoder stöder också olika områden av barnets utveckling, såsom den kognitiva, motoriska och socioemotionella. Att uttrycka sig kreativt hjälper till att känna igen och utforska sina känslor.



Musik och teckning

Musiken väcker många slags reaktioner och känslor. Den kan även inverka positivt på hälsan genom att t.ex. minska stress, ångest och smärta. När man sjunger, lyssnar på eller spelar musik kan människan både lugna sig och aktiveras. Via musiken kan det framkallas minnen, t.ex. känslor man tidigare känt kan dyka upp. Musik kan även fungera som ett verktyg för att uttrycka sig på andra sätt än med ord. Med hjälp av den kan fantasin, kreativiteten, tålamodet och minnet stärkas. Man kan också dansa eller måla i takt till musiken.

Att teckna kan hjälpa till med känsloregleringen hos barn, t.ex. genom att släppa ut negativa känslor eller att distrahera från störande beteende. Att uttrycka känslor och tankar via bilder i stället för att prata kan vara lättare för vissa barn. Via teckning kan man få fram olika fantasier, konflikter, tankar och känslor.



Övningar

I detta kapitel tas det upp fyra övningar som kan vara till stöd vid känslohantering hemma med barnen.

1. Mina känslor

Meningen med denna uppgift är att barnen lär sig att sätta ord på sina känslor och var de kan kännas i kroppen. I uppgiften görs egna känslokort och en bild på en människas konturer. Kortet kan fästas på olika ställen på figuren för att visa var känslan finns.



- Klipp tillsammans med barnet olika formers papperslappar (ca. 10x10 cm) Börja med 6 lappar och klipp vid behov mer.
- Fundera tillsammans med barnet vilka känslor som finns och börja skriva ner dem på lapparna. Till exempel: glad, ledsen, arg, ivrig, rädd, nöjd. Ni kan använda exemplen, komma på egna eller använda både och.
- Barnet kan sedan färglägga eller rita den känslan som står på lappen. De färdiga lapparna kan plastas in med bokplast så att de håller bättre och kan återanvändas.
- Rita konturerna av en människa på ett nytt papper/en stor kartongbit. Gärna större än A4. Om ni inte har det kan ni tejpa ihop flera A4. Rita så stor figur som ni vill.
- Barnen kan färglägga och rita detaljer på figuren ifall hen vill.
- Fundera tillsammans var i kroppen känslorna kan kännas och låt barnet fästa känslokortet på figuren med häftmassa där känslan känns.
- Sedan kan känslorna diskuteras. Ni kan diskutera om att det är okej att känna alla känslor och prata om dem, även om man inte alltid kan agera efter dem, såsom att slå eller ha sönder saker.
- När uppgiften slutförts kan man städa undan och återanvända materialet på nytt. Figuren kunde också t.ex. sättas upp på väggen, eller så kan känslokortet visas. Var känslorna känns kan också visas på den egna kroppen när övningen är bekant för barnet.



Foto: Madeleine Jokinen



Foto: Anne Melarti

2. Att stärka familjerelationer

Idén med denna uppgift är att stärka familjerelationer. Uppgiften går ut på att alla tillsammans listar upp saker som känns bra i familjen, och saker som inte känns bra. Till sist skall alla tillsammans fundera ut hur man kunde förbättra de saker som inte känns bra i familjen. Kom ihåg att allas åsikter och tankar skall tas i beaktande.

Material:
Papper
Färgpennor
Eventuellt
häftmassa

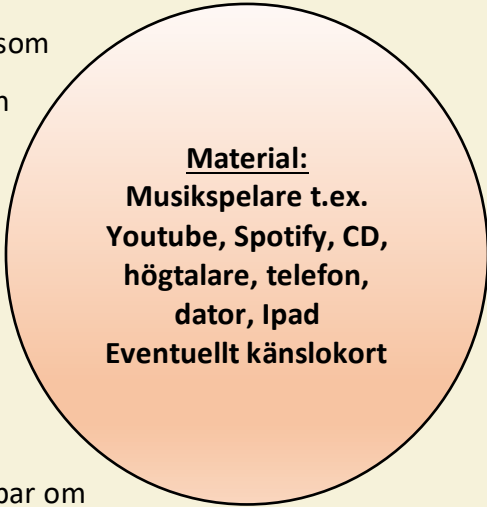
- Ta fram 3 stycken A4 papper
- Rita en stor sol på ett papper
- Rita ett regnmoln på det andra pappret
- Rita en regnbåge på det tredje pappret
- Teckningarna får pyntas som man vill, och även andra bilder än de tre ovannämnda får ritas, dessa är bara exempel
- På pappret med solen skriver man upp saker som känns bra i familjen
- På pappret med molnet skriver man upp saker som inte känns bra i familjen
- På pappret med regnbågen skriver man upp förbättringsförslag för familjen
- Dessa kan sedan fästas på väggen ifall man vill för att kunna gå tillbaka och se på och även granskas ifall man klarat av att förbättra något som funnits på regnbågspappret. Det är bra att lägga upp olika mål för förbättringarna, och eventuellt en tidtabell för hur länge man övar på en förbättring. Rekommenderas även att man tar en förbättring i taget för att det inte skall kännas för tungt.



Foto: Madeleine Jokinen

3. Musik och känslor

Syftet med denna övning är att barnet ska lära sig använda musik som stöd vid bearbetning av känslor. Känslkorterna gjorda i uppgift 1 kan användas som ett hjälpmedel i denna uppgift. Övningen kan göras tillsammans med hela familjen eller enskilt mellan en förälder och ett barn.



Material:
Musikspelare t.ex.
Youtube, Spotify, CD,
högtalare, telefon,
dator, Ipad
Eventuellt känslkort

- Diskutera olika känslor med barnet, t.ex. vilka känslor som finns.
- Barnet får välja ut 2–4 känslor, som kan skrivas upp på lappar om man inte använder känslkort. Barnet kan välja fler känslor senare.
- Sätt lapparna eller känslkorterna på golvet upp och ned. Låt barnet plocka upp ett kort i gången. Ifall ni inte använder känslkorterna, kan du även fråga ditt barn vilken av de fyra känslorna hen väljer att börja med.
- Fråga ditt barn hur denna känsla skulle låta ifall den var ett ljud. T.ex. glad kan låta som en fågel, arg kan låta som åskan. Be barnet att skapa ljudet och sen kan ni göra ljudet tillsammans. Om det är svårt för barnet att komma på ljud, kan du visa exempel.
- Fundera sedan med barnet ifall känslan var en sång, vilken sång skulle det vara?
- Lyssna på låten tillsammans. Rör er i musikens takt på det sätt ni vill t.ex. hoppa, skaka, stampa fötterna mot golvet eller dansa. Ni kan sjunga med om ni vill eller göra ljudet som ni tidigare hittade på. Meningen är att få ut känslan på det sättet som känns bäst för en själv.
- När sången är slut, fråga barnet hur det kändes att t.ex. dansa ut glädjen eller stampa ut ilska.
- Gå igenom resten av känslorna på samma sätt. Beroende på barnets ork, kan man ta färre eller flera känslor.
- Till slut kan ni diskutera med barnet att det inte alltid är lätt att berätta hur man känner. Då kan musiken hjälpa till att få ut känslorna. Berätta att hen kan lyssna på dessa låtar som ni just har gått igenom ensam eller tillsammans med föräldern när hen känner behov till detta.

4. Känsloträd

Denna övning kan användas som stöd för att diskutera känslor och hur de kan uttryckas med hjälp av sånger som ni tycker om.

- Rita ett träd (stam och grenar) på ett stort papper eller en kartongskiva.
- På separat papper, rita blad och klipp ut dem.
- Rita blommor eller frukter och klipp ut dem.
- På de olika grenarna, skriv olika känslor som ni kan komma på (en känsla för vardera gren).
- Leta och välj ut olika sånger tillsammans, skriv upp dem på bladen.
- Lyssna på sångerna. Hurdana känslor väcker de? Om en sång t.ex. väcker glädje, fäst bladet med låten på en gren som heter "glädje" med häftmassa eller tejp. Samma sång kan väcka olika känslor. Då kan ni antingen sätta bladet mellan de två känslogrenarna eller skriva låten igen på ett nytt blad.
- Ni kan även fundera på vilken sång man skulle vilja lyssna på när man t.ex. är arg eller ledsen. Skriv upp den också på ett blad och sätt upp den på grenen som motsvarar känslan.
- Fundera hur ni brukar visa känslan och hur man kan visa dem med olika miner, gester och ord, t.ex. leenden, skratt, arga miner. På blommorna eller frukterna kan ni skriva upp dessa och fästa på grenen som har känslan.
- Trädet kan användas igen och ni kan fylla på med flera sånger, känslor och hur man kan visa dem.

Om ni vill, kan ni också skriva och rita blad, blommor och frukter direkt på trädet i stället för att klippa ut dem skilt.

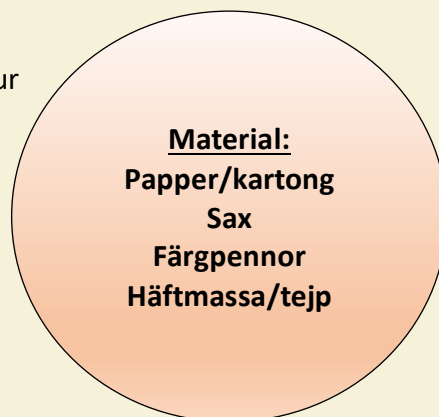


Foto: Laura Henriksson

Källor

- Aivoliitto. (den 24 9 2018). Hämtat från Musiikki antaa aivoille siivet:
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet> 16.2.2021
- Barnavårdsföreningen i Finland rf. (2017). *S som i skilsmässa N som i nyfamilj*. Helsingfors: Trinket oy.
- Brechet, C., D'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (den 29 6 2020). *The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique with Children*. Hämtat från
https://www.researchgate.net/publication/342546497_The_use_of_drawing_as_an_emotion_regulation_technique_with_children#pdf 18.2.2021
- Hejlskov Elvén, B.;& Wiman, T. (2015). *Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen* (10 p., Osa/vuosik. 1). Lettland: Natur och kultur.
- Jääskinen, A.-M.;& Pelliccioni, S. (2017). *Mitäs sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Lipponen, K.;& Vataja, S. (2006). *Lasten ja nuorten voimalla monimuotoista perhekuntoutusta kehittämässä*. Helsinki: Osuuskunta Toivo.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress.
- Notko, M.;& Sevón, E. (2018). Konfliktit lasten perhesuhteissa. Teoksessa P. Eerola;& H. Pirskanen (Toim.), *Perhe ja tunteet* (ss. 67-87). Helsingfors: Gaudeamus.
- Punkanen, M. (2011). Musiikki, keho ja liike. Teoksessa L.-M. Lilja-Viherlampi (Toim.), *Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia* (ss. 53-70). Åbo: Turun ammattikorkeakoulu.
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (Vol. 2). Ryttylä: Suunta-kirjat.
- Riad, C. C. (9. 6 2009). *Forskning & framsteg*. Noudettu osoitteesta
<https://fof.se/tidning/2009/5/artikel/nar-musiken-traffar-hjartat>
- Rosenborg, M.;& Törmänen, T. (2019). *Uusperheen käsikirja*. Helsinki: Otava .
- Suvilehto, P. (2020). *Oi ihana satu: Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia*. Helsingfors: Avain.
- Terävä, J.;& Böök, M. (2018). Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa P. Eerola;& H. Pirskanen (Toim.), *Perhe ja tunteet* (ss. 89-107). Helsingfors: Gaudeamus.
- Webster-Stratton, C. (2005). *Ihmeelliset vuodet Ongelmanratkaisuopas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille* (11 uppl.). Profami oy.