



DET FINNS
TVÅ OLIKA SLAGS
KÄNSLOR. DET ENA ÄR
KÄNSLOR SOM KÄNNES
UTANPÅ KROPPEN.
TILL EXEMPEL ATT
DET GÖR ONT OM VI
BRÄNNER OSS.



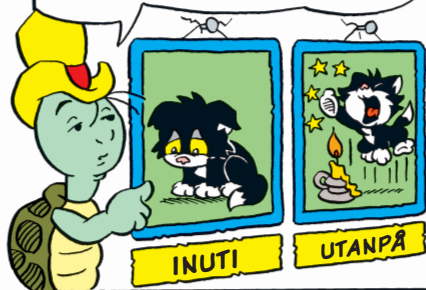
DET ÄR NATURLIGT
MED KÄNSLOR, KROPPEN
BEHÖVER DEM. KÄNSLOR
SOM GLAD, LEDSEN OCH
ARG ÄR KROPPENS SÄTT
ATT ARBETA MED DET
MAN VARIT MED OM.

SÅNT SOM HÄNDER I LIVET SKAPAR
KÄNSLOR I KROPPEN. EN SAK SOM
KAN HÄNDA ÄR ATT FÖRÄLDRARNA
INTE TRIVS TILLSAMMANS LÄNGRE
OCH FLYTTAR ISÄR.

DE ANDRA KÄNSLORNA
KÄNNES INUTI KROPPEN. MAN
KAN KÄNNA SIG GLAD, LEDSEN,
RÄDD ELLER ARG. DESSA
KÄNSLOR KAN VARA SÅ STARKA
ATT MAN FÅR ONT I MAGEN
ELLER ONT I HUVUDET.

OM FÖRÄLDRARNA SEPARERAR KAN DET PÅVERKA
KÄNSLORNA. EN INUTI-KÄNSLA SOM ORO KAN GÖRA ATT
MAN FÅR EN UTANPÅ-KÄNSLA SOM ONT I HUVUDET ELLER
ONT I MAGEN.

DET ÄR BRA ATT VISA SINA KÄNSLOR OCH PRATA OM DEM.
PRATA GÄRNA MED MAMMA, PAPPA ELLER EN ANNAN VIKTIG
VUXEN I DIN NÄRHET OM VAD DU TÄNKER PÅ. KAN DU INTE
PRATA OM DINA KÄNSLOR KAN DU VISA DEM GENOM
ATT LEKA, RITA ELLER SKRIVA OM VAD DU TÄNKER PÅ.



TIDEN NÄR FÖRÄLDRARNA BESTÄMMER
HUR DET SKA BLI, KAN VARA EN JOBBIG TID.
DÄRFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT VARA UTOMHUS,
ATT LEKA, TRÄFFA KOMPISAR, GÅ I SKOLA OCH
GÖRA SAKER SOM MAN TYCKER ÄR ROLIGT.
DET FÅR KROPPEN ATT MÅ BÄTTRE.

TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER ELLER ANNAN
VIKTIG VUXEN.

BARN BEHÖVER:

NÅGON SOM LYSSNAR OCH PRATAR

– OM NÅGON LYSSNAR PÅ OCH PRATAR MED
BARNEN, BEARBETAR DE SINA POSITIVA OCH
NEGATIVA UPPLEVELSER.

RUTINER – BARN HAR BEHOV AV RUTINER.
DET ÄR VIKTIGT ATT GÅ UPP PÅ MORGONEN,
ÄTA OCH SOVA PÅ REGELBUNDNA TIDER. DET
ÄR BRA ATT DELTA I AKTIVITETER SÅSOM
FÖRSKOLA ELLER SKOLA. BARN BEARBETAR
GENOM LEK OCH AKTIVITET.

FÖRKLARING – BARN BEHÖVER FÖRSTÅ
SAMMANHANG – SVARA SÅ ÄRLIGT DU KAN
PÅ BARNENS FRÅGOR.

OM DU ÄR OROLIG FÖR HUR DITT BARN MÅR
KAN DU PRATA MED DEM SOM JOBBAR PÅ
BVC (BARNAVÅRDSCENTRALEN), FÖRSKOLA
OCH SKOLA.

