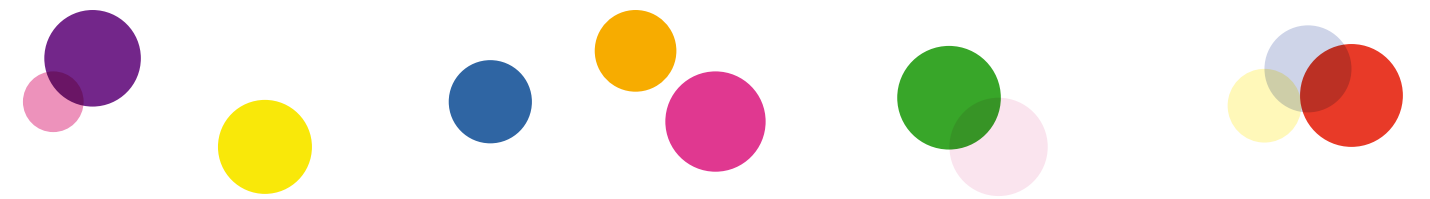
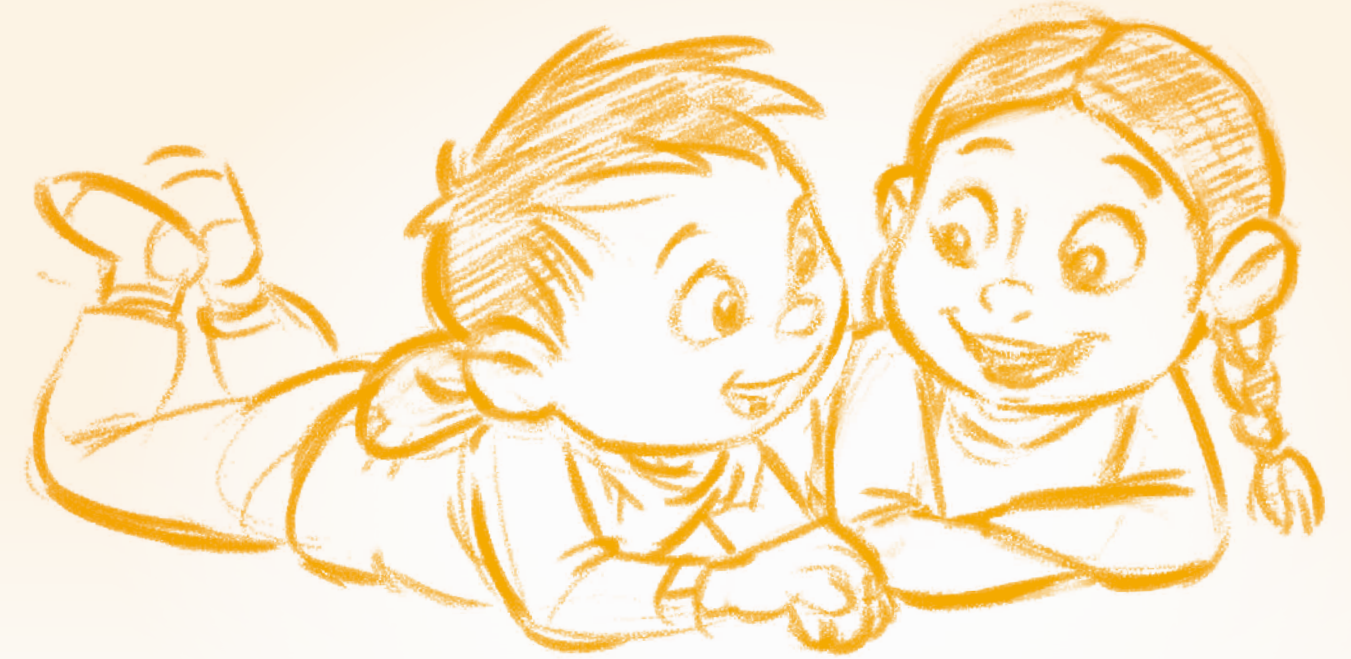


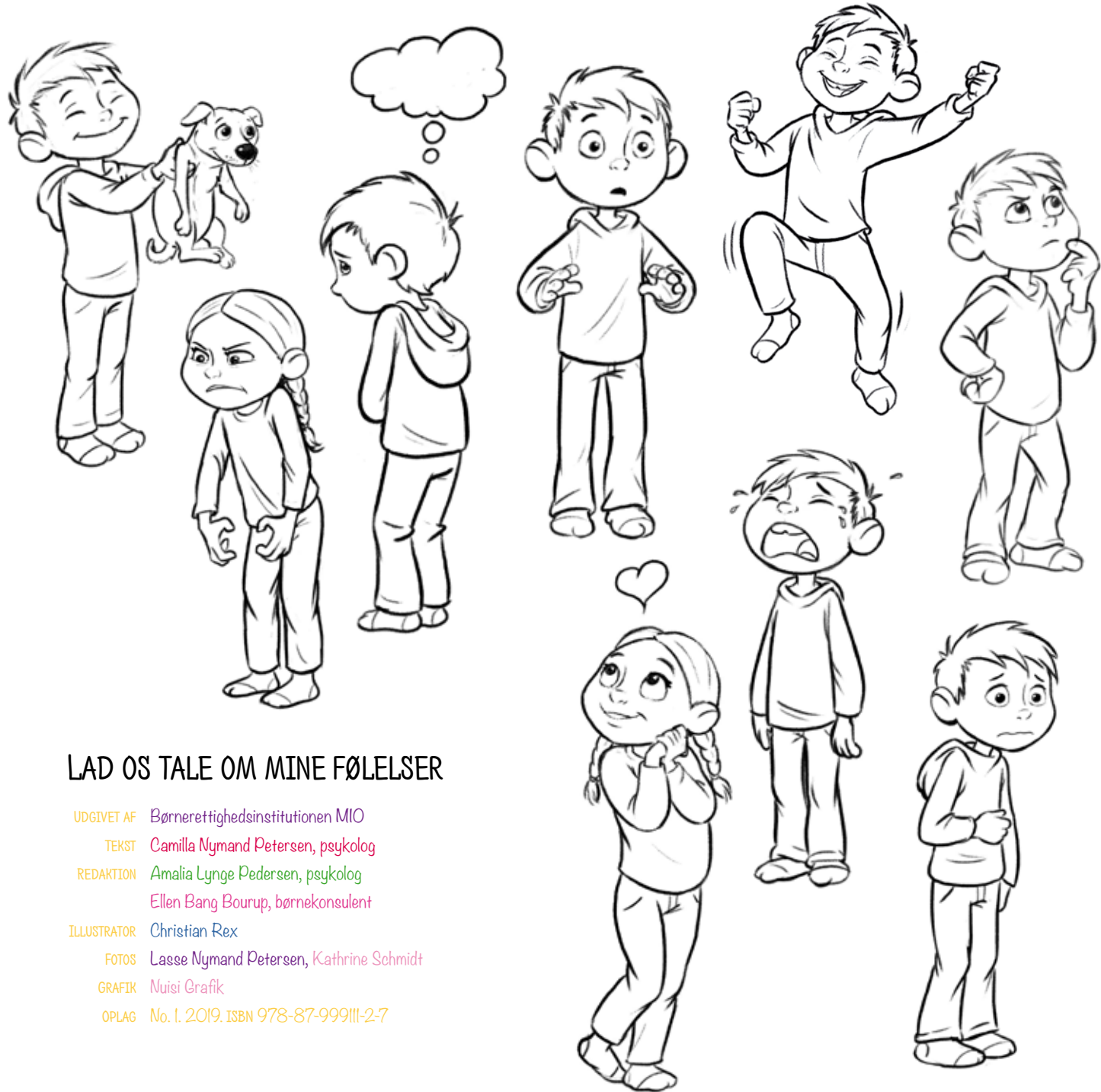
LAD OS TALE OM



MINE FØLELSER







LAD OS TALE OM MINE FØLELSER

UDGIVET AF Børnerettighedsinstitutionen MIO
 TEKST Camilla Nymand Petersen, psykolog
 REDAKTION Amalia Lyng Pedersen, psykolog
 Ellen Bang Bourup, børnekonulent
 ILLUSTRATOR Christian Rex
 FOTOS Lasse Nymand Petersen, Kathrine Schmidt
 GRAFIK Nuisi Grafik
 OPLAG No. 1. 2019. ISBN 978-87-999111-2-7

KÆRE FAMILIER

Alle børn har rettigheder. Det står i Børnekonventionen. Børnekonventionen er en aftale Grønland og en masse andre lande har lavet om at sikre alle børn et godt liv.

I Børnekonventionen står der, at alle børn har ret til at udtrykke sig og det er de voksne, som skal sikre, at børn får denne mulighed.

Voksne skal også sørge for, at børn har det godt og udvikler sig; derfor er det altid en god ide at tale med børn om, hvordan de har det, hvad de oplever og hvad de føler.

Alle børn har ret til at have følelser og ret til at sige deres følelser højt eller vise andre, hvordan de har det.

Nogle børn har oplevelser og følelser, som kan være svære at tale om. Andre børn har svært ved at fortælle præcis, hvad de føler; måske fordi de ikke ved det, måske fordi de er bange eller måske fordi de ikke er vant til, at nogen spørger og lytter.

Følelser kan hjælpe os med at forstå, hvad vi vil og hvad vi har brug for. Følelser kan også hjælpe os igennem svære tider og udvikle os.

Med kærlig hilsen

Aviäja Egede Lyng
 Børnetalsmand

Alle børn,
 store og små,
 har følelser



FØLELSER ER NORMALE

Følelser er noget, vi kan mærke, når vi har forskellige oplevelser – både gode og dårlige.

Følelser er udtryk for, hvordan vi har det; både når vi har det godt og når vi har det dårligt.

Følelser er normale og følelser er noget, vi bliver født med.

Følelser kan være, når vi er **GLADE, KEDE-AF-DET, UTILPASSE, SPÆNDTE, BANGE, NERVØSE, FORELSKEDE** og mange andre ting.

Vi kan **GLÆDE OS** eller være **MODLØSE**; vi kan være **FYLDT MED ENERGI** eller helt **UDKØRTE**.

Vi kan også være **TILFREDSE, MISUNDELIGE, BANGE, FORNØJEDE** og meget mere.

Følelser kan få os til at mærke og tænke på mange forskellige ting.

Nogle følelser er **NEMME** at tale om; andre er **SVÆRE** at tale om.

Det er normalt at have mange følelser; både dem der føles **RARE**, men også dem der ikke føles ligeså **BEHAGELIGE**.

Alle mennesker
– børn og voksne –
har følelser.

Hvilke følelser
kender du?

FØLELSER KAN MÆRKES I KROPPEN



Når vi er rigtig **SPÆNDTE**,
så kan det føles, som om vi har
”**SOMMERFUGLE I MAVEN**”.
Det føles, som om det
BOBLER I MAVEN eller
PRIKKER I KROPPEN.

Det kan være fordi, vi
GLÆDER OS til en fødselsdag
eller noget andet, men det kan også
være fordi, vi er **NERVØSE** for
noget, som skal til at ske.



Det kan også være, at vi er **SURE**,
VREDE eller **BANGE** og
vi kan mærke, at det
SPÆNDER I HELE KROPPEN
eller vi får **ONDT I HOVEDET**.

Følelser kan også opstå lige
pludseligt. Vi kan få
RØDE KINDER eller blive helt
VARME I KROPPEN, når vi
tænker på noget eller ser en person
eller ting, som giver os en bestemt
følelse.



Det kan være, vores hænder
RYSTER, fordi vi føler os
UTRYGGE eller **USIKRE**, men
det kan også være, vores
HJERTE BANKER HURTIGT,
fordi vi er **FORELSKEDE**
eller føler os **GENERTE** eller
LYKKELIGE.



Følelser er forskellige hos alle og
kan mærkes helt forskelligt hos alle
mennesker.

Hvilke følelser
har du mærket
i dag?



TANKER KAN GIVE FØLELSER

Når vi mærker følelser, kan det være fordi, vi tænker på en oplevelse, en person eller på noget, som er sket eller ikke sket endnu.

Vi kan tænke på, hvornår vi føler os **ALLERMEST GLADE**. Det kan være, når vi er sammen med vores bedsteforældre, vores kæledyr eller vores allerbedste ven. Vi kan også tænke på, hvornår vi føler os **BANGE** eller **SKRÆMTE**. Det kan være, når vi hører uhyggelige historier eller hvis der er mørkt.

Vi kan føle **SKAM** eller **SKYLD**, hvis vi tænker på noget, som vi er kommet til at ødelægge, eller hvis vi har oplevet eller været udsat for noget ubehageligt.

Nogle gange tænker vi, at vi er **VILDT GODE** til noget; andre gange tænker vi, at vi **SLET IKKE ER SÆRLIGT GODE** til noget.



Indimellem tænker vi også på, hvad andre mennesker tænker om det, vi siger og gør.

Det kan få os til at føle os **SEJE**, **GLADE** eller **STOLTE**; men det kan også få os til at føle os **USIKRE**, **NERVØSE** eller **BEDRØVEDE**.

Det er ofte rart at tale om følelser med voksne og andre børn, uanset om det er **GODE** eller **UBEHAGELIGE** følelser.



Hvilke følelser har du tænkt på i dag?



FØLELSER KAN SES OG HØRES

Ofte kan vi se eller høre, hvordan vi mennesker har det og hvad vi føler.

Det kan være, vi **SMILER STORT, LER** eller **GRINER HØJT**. Det kan også være, vi har masser af **ENERGI** og **HOPPER** eller **DANSER** rundt.

Andre gange kan det være, at vi er helt **STILLE** og **HÆNGER MED HOVEDET**.

Måske kan man høre os **GRÆDE** eller **SUKKE DYBT**.

Nogle mennesker **STAMPER I GULVET** eller **TALER MEGET HØJT**, når de bliver **VREDE**.

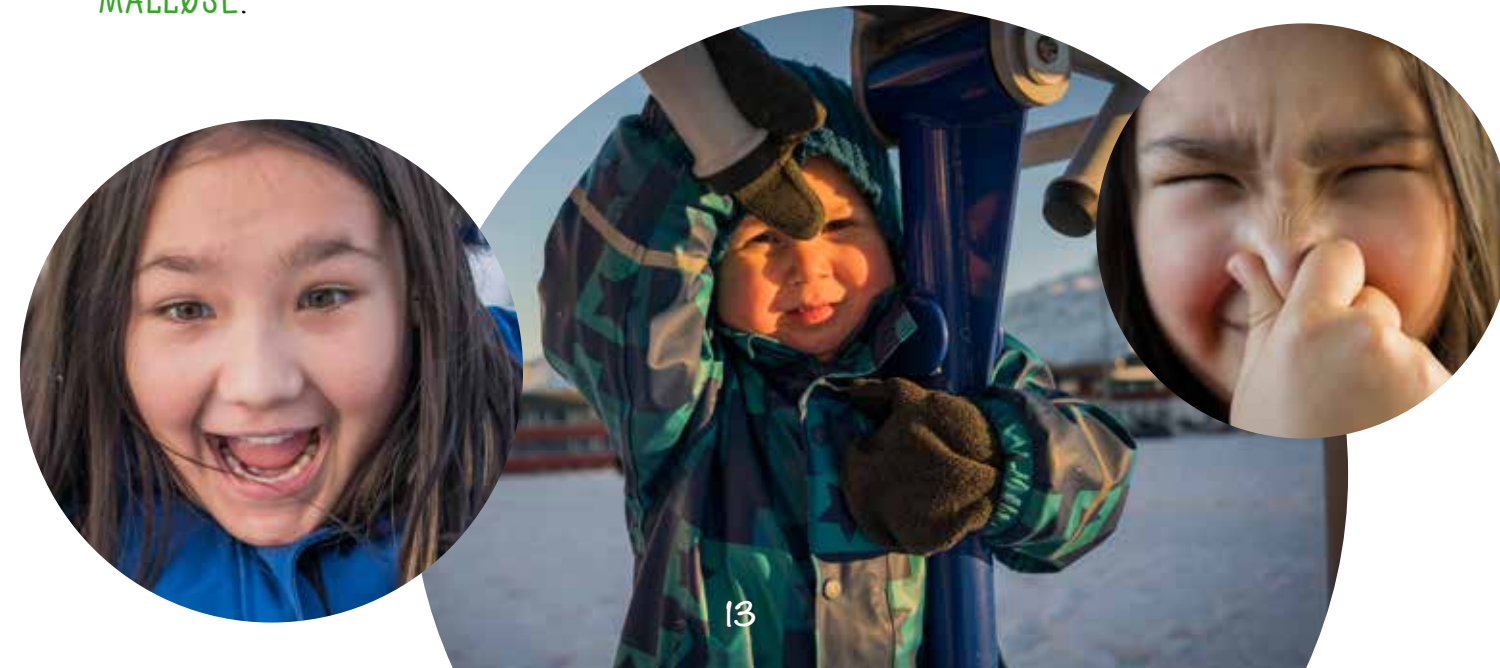


Andre **HVISKER** og **KRUMMER SIG SAMMEN**, hvis de er **GENERTE** eller **BEKYMREDE**.

Nogle får **STORE ØJNE** og har åben mund og siger **SJOVE LYDE** som "woooow" eller "øøøj", hvis de bliver **OVERRASKEDE** eller **MÅLLØSE**.

Hvis vi kigger efter og lytter til andre mennesker, så kan vi ofte forstå, hvilke følelser de har - men ikke altid. Det er derfor i orden og normalt at spørge andre om, hvordan de har det.

Hvilke følelser har du set og hørt i dag?



FØLELSER KAN VÆRE SVÆRE, AT SÆTTE ORD PÅ

Engang imellem kan vi have en følelse, som vi ikke helt ved, hvordan vi skal beskrive.

Vi kan være **USIKRE** på, om vi føler os **TRÆTTE** eller **SURE**.

Om vi er **NERVØSE**, fordi vi **GLÆDER OS** eller fordi vi er **BANGE**.



Det kan også godt være, vi er **IRRITEREDE**, men vi ikke er helt sikre på hvorfor.

Nogle gange er følelser **FORVIRRENDE** og det føles, som om vi er den eneste person i verden, der har det sådan.

Følelser kan være **SVÆRE** at beskrive og det kan være rart at undersøge dem og tale om dem sammen med andre.

Vi kan lytte til hinanden og hjælpe hinanden med at sætte ord på vores følelser. Men det er også helt okay, at vi ikke ved præcis, hvad det er, vi føler.

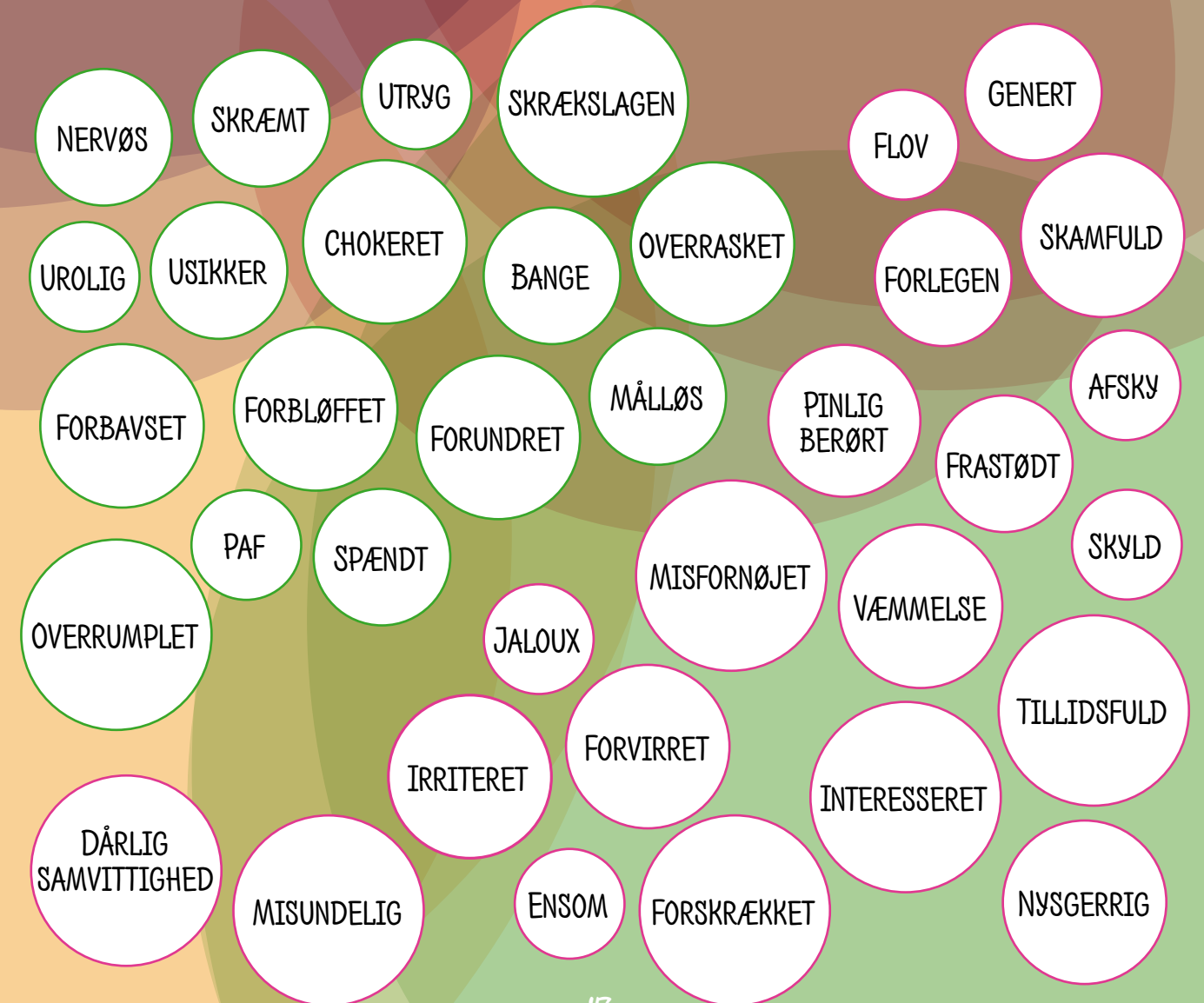
Har du følt noget, som har været svært at beskrive eller sætte ord på?

Hvem kan
du tale med
om dine følelser?



DER FINDES MASSER AF FØLELSER

HVILKE FØLELSER KENDER DU?



DEN LILLE BOG OM FØLELSER

Denne lille bog er blevet til på baggrund af mit arbejde med børn og unge gennem årene.

Børn er jo meget forskellige og selvfølgelig er det dejligt livsbekræftende. Nogle børn er vældig gode til at udtrykke, hvad de føler – både gennem ord og handling.

Andre børn har svært ved at fortælle eller vise, hvordan de har det, eller svært ved at finde ord, der passer lige præcis til den følelse, de prøver at beskrive.

Denne lille bog er til børn og familier og kan bruges som inspiration til at tale om følelser.



Camilla

