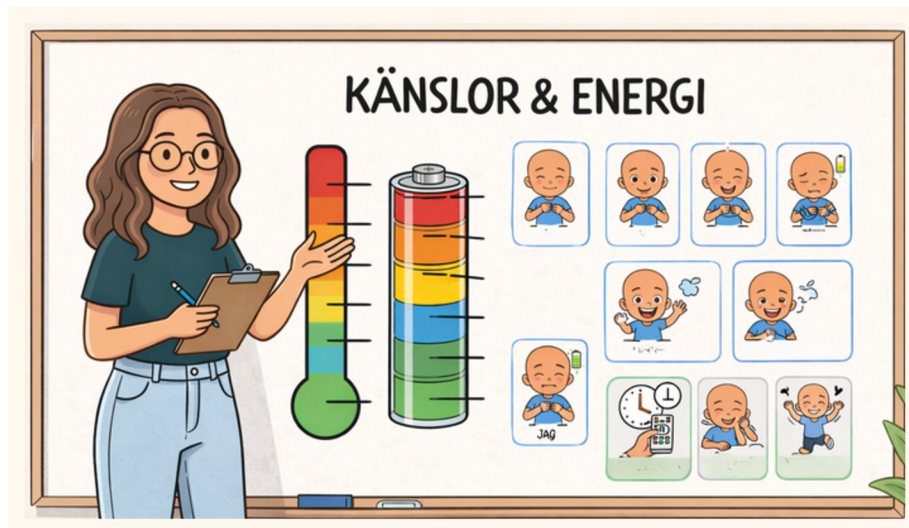


# KÄNSLOR & ENERGI

## STÖD FÖR KOMMUNIKATION OCH SJÄLVREGLERING



### DET HÄR MATERIALET HJÄLPER BARNET ATT:

VISA HUR DET KÄNNER SIG OCH HUR MYCKET ENERGI DET HAR. KORTEN KAN ANVÄNDAS SOM PEKKARTA, I SAMTAL ELLER SOM STÖD VID ÖVERGÅNGAR. TERMOMETRARNA GÖR DET MÖJLIGT ATT PLACERA "JAG-BILDEN" PÅ DEN NIVÅ SOM STÄMMER JUST NU, BÅDE KÄNSLOMÄSSIGT OCH ENERGIMÄSSIGT.

MATERIALET ÄR UTFORMAT MED LUGNA FÄRGER, TYDLIGA UTTRYCK OCH ENKEL TEXT FÖR ATT SKAPA TRYGGHET OCH UNDERLÄTTA KOMMUNIKATIONEN FÖR PERSONER MED NPF.

# HUR DU ANVÄNDER MATERIALET

DET HÄR MATERIALET ÄR SKAPAT FÖR ATT GÖRA DET ENKLARE ATT VISA KÄNSLOR, ENERGINIVÅER OCH BEHOV I VARDAGEN. DET KAN ANVÄNDAS BÅDE HEMMA, I SKOLAN OCH I ANDRA MILJÖER DÄR TYDLIG KOMMUNIKATION SKAPAR TRYGGHET.

## 1. KÄNSLOKORTEN, KÄNSLOKORTEN KAN ANVÄNDAS SOM:

- **Pekkartan** – barnet pekar på hur det känner sig just nu.
- **Stöd i samtal** – använd korten för att prata om vad som känns lätt eller svårt.
- **Förberedelse vid övergångar** – visa t.ex. paus, trött eller orolig för att skapa förutsägbarhet.
- **Del av schema** – placera känslor vid aktiviteter för att prata om förväntningar.
- **Självreglering** – kombinera med strategier som andning, vila eller rörelse.

## 2. KÄNSLOMÄSSIG TERMOMETER, TERMOMETERN HJÄLPER BARNET ATT VISA HUR STARK KÄNSLAN ÄR. BARNET KAN:

- Placera "jag-bilden" på den nivå som stämmer just nu.
- Flytta bilden under dagen för att visa förändringar.
- Använda termometern som förvarning: "Jag börjar komma hit nu."
- Få stöd att uttrycka behov kopplat till känslan.

## 3. ENERGIKORTEN, ENERGIKORTEN GÖR DET LÄTTARE ATT PRATA OM ORK, TEMPO OCH BEHOV. DE KAN ANVÄNDAS FÖR ATT:

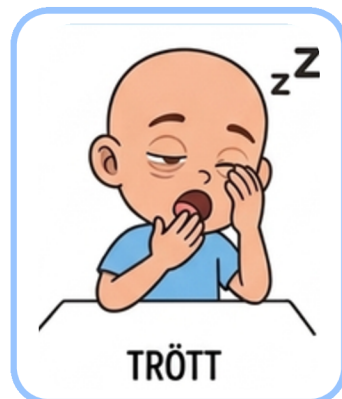
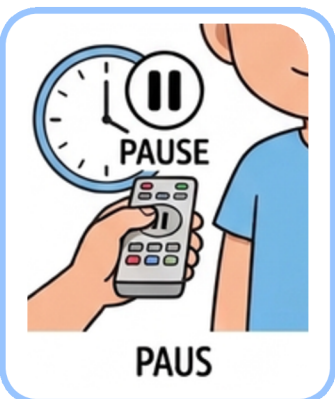
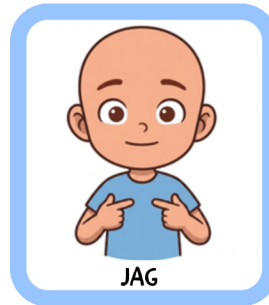
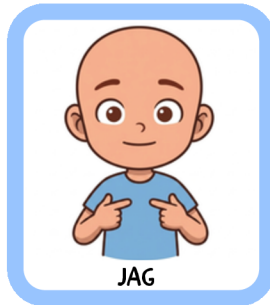
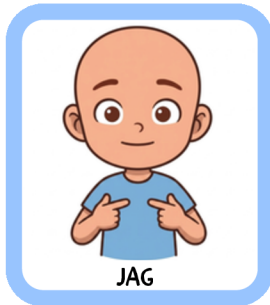
- Visa energinivå som pekkarta.
- Förklara varför något känns svårt eller lätt.
- Skapa balans mellan aktivitet och vila.
- Ge barnet språk för att uttrycka behov.

## 4. ENERGITERMOMETER, BARNET KAN PLACERA "JAG-BILDEN" PÅ DEN NIVÅ SOM STÄMMER JUST NU OCH ANVÄNDA TERMOMETERN FÖR ATT:

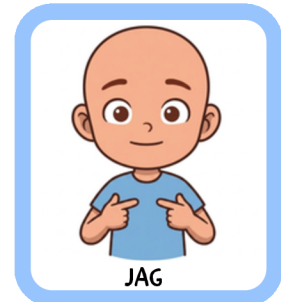
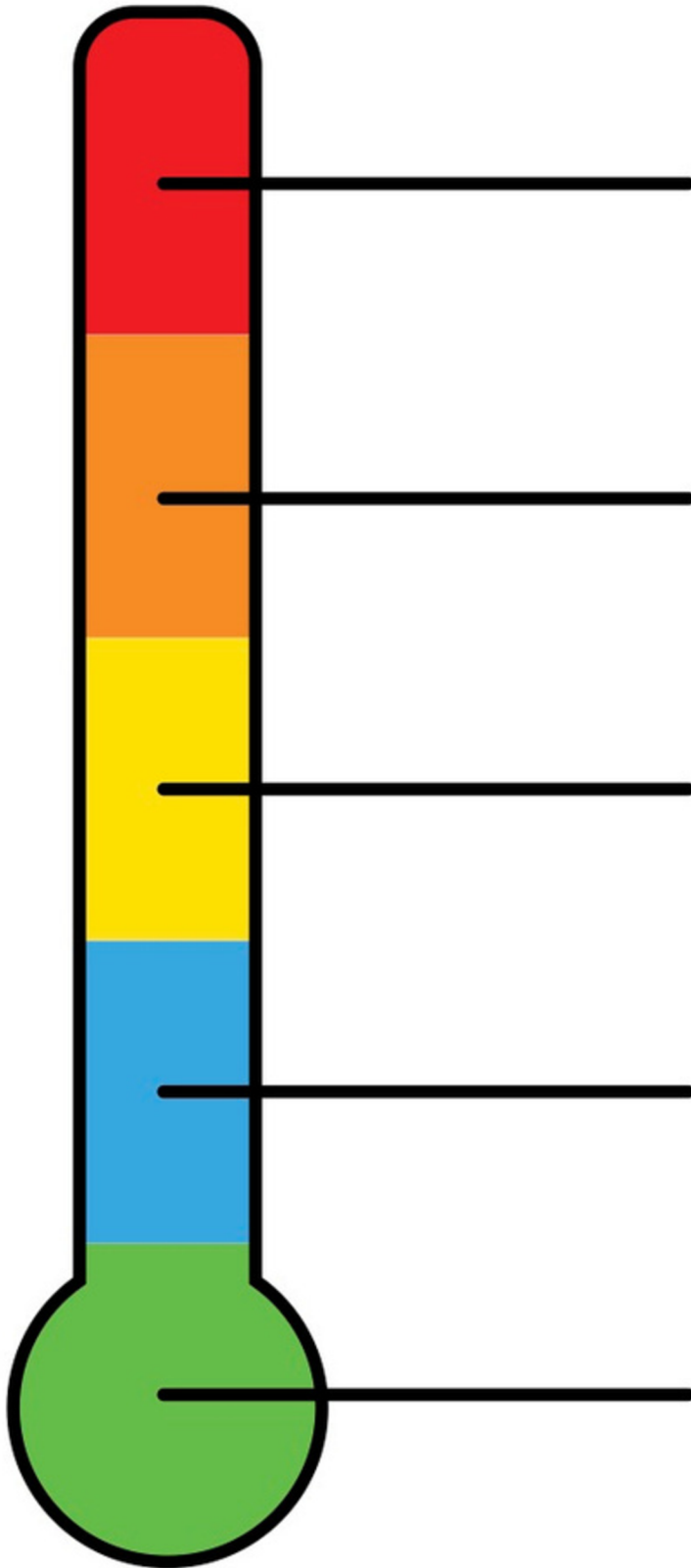
- Visa när energin börjar ta slut.
- Be om paus, vila eller rörelse.
- Förklara varför en aktivitet behöver anpassas.
- Skapa gemensam förståelse mellan barn och vuxen.

## 5. KOMMUNIKATIONSFRASER KOPPLADE TILL ENERGI

# KÄNSLOR



# KÄNSLOR



# ENERIGNIVÅ



FULLT MED ENERGI



MYCKET ENERGI



MINDRE ENERGI



LITE ENERGI

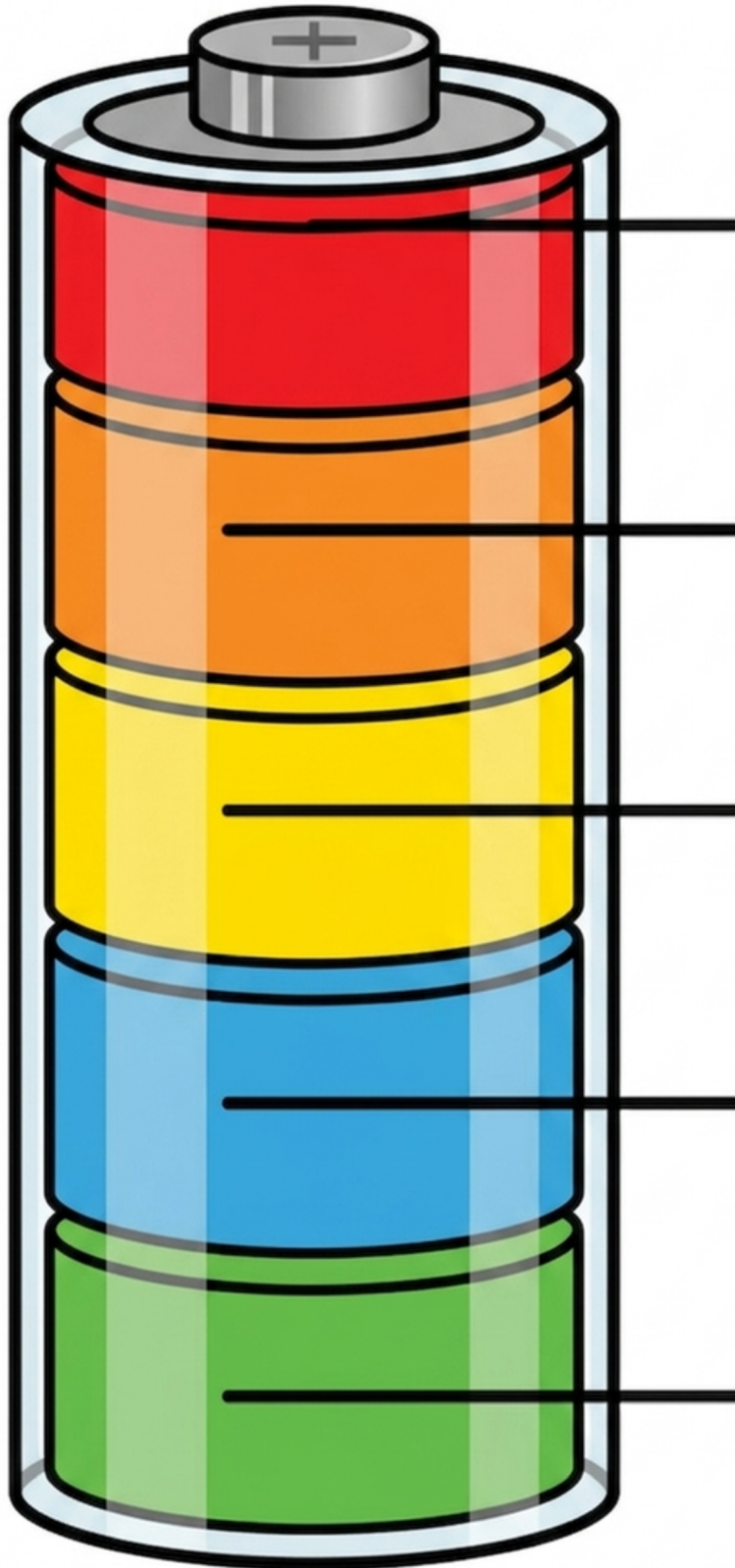


ENERGI NÄSTAN SLLUT



ENERGI SLUT

# ENERGI



# ENERGI

